

Espace Aubagne Seniors

10 Avenue Joseph Fallen
04 42 18 19 05

poleseniors@aubagne.fr

Horaires 9h – 12h30
13h30 – 16h45

Pour tout paiement,
merci de prendre rdv avant
de se déplacer.
Pas de carte Bleue.



Police 17

Urgences médicales 15

Séniors en Mouvement

04 42 18 19 05

CCAS Petits travaux à domicile

04 42 18 19 54

Plateforme juridique

Séniors

04 42 18 19 01

Aubagne en Direct

08 00 18 19 19

FRAP 0800 00 66 23

Police Municipale

04 42 18 19 39

Numéro national

d'opposition à la carte bancaire en cas de Perte ou

de vol (Toutes banques)

0 892 705 705



Espace Bel Âge
04 13 31 69 60



Fil Rouge Alzheimer
04 42 18 17 82



Pôle Infos seniors
04 42 18 19 05

es13
L'EXPERT DES LOISIRS
pour les jeunes de + de 55 ans

3 cartons de loto offerts
lots : 1ère quine 10€
2ème quine 20€
3ème quine 30€
carton plein 40€
en chèques cadeaux

REPAS LOTO AUBAGNE

INSCRIPTIONS AUPRÈS DE VOS PÔLES ES13
ET DE VOS DÉLÉGUÉS(ES) DE CLUBS



mercredi
27/03/2024
11h30

Apéritif
Tabou de légumes
légumes farcis
rôti poulet
Salade et fromages
Vin
Café gourmand

sans transport
30€

20-164 Avenue
Antide Boyer
13400 AUBAGNE

ESPACE DES LIBERTÉS

ES13 8-10 Avenue Joseph Fallen
secrtaire.aubagne@es13.com

04 42 01 63 01

MA SANTÉ
AU MENU

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

DU 14/03/2024
AU 15/04/2024

les jeudis
de 9h30 à 12h

Espace Aubagne Séniors
10 rue Joseph Fallen
AUBAGNE

Renseignements et inscriptions
Accueil Espace Aubagne Séniors
04 42 18 19 05

ATELIER ALIMENTATION
ET MAINTIEN DE
L'AUTONOMIE

- Equilibre alimentaire adapté à chacun
- Idées de menus
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Activité physique

Atelier de 6 séances hebdomadaires

#BienVieillir

Nos partenaires :



GUIDE DE LA **CARTE seniors** AUBAGNE

Conservatoire d'Aubagne

Les auditions plurielles
à l'Espace Art et jeunesse
Jeudi 22 février 2024 à 19h
Réservation de places



Espace Aubagne Seniors

Inscriptions pour le bal de la St Valentin du 22 février
à partir du 6 février,
soit un jour avant la date d'inscription.
(voir affiche en page centrale)



Audika

Retrouvez nous pour un bilan auditif gratuit le lundi 12 février 2024 de 9h à 12h
au centre AUDIKA Aubagne, 7, avenue Loulou Delfieu
Dépistage sur RDV au 04 42 03 26 22
(bilan non médical)



Droguerie Masse AUBAGNE

10% sur toute la droguerie jusqu'au 31 mars 2024
Au 16, cours Foch



Recevez « l'Actu des Séniors » par mail, en communiquant vos coordonnées à l'Espace Aubagne Seniors. poleseniors@aubagne.fr 04 42 18 19 05

Inscrivez-vous à la Newsletter hebdomadaire gratuite de la ville d'Aubagne www.aubagne.fr/newsletter
et laissez-vous guider ou envoyez un mail à contact@aubagne.fr en précisant vos nom et prénom.

ALERTE SMS AUBAGNE
ABONNEZ-VOUS ICI

Crue de l'Huveaune, incendie, chute de neige exceptionnelle... soyez informé au plus vite en vous inscrivant à l'alerte SMS sur www.aubagne.fr colonne de gauche puis en suivant les instructions.



L'ACTU DES seniors

Mensuel d'information des Seniors de la Ville d'Aubagne | FÉVRIER 2024

Bal Seniors de la Saint Valentin

Le 22 février 2024

LES RENDEZ-VOUS SÉNIORS D'AUBAGNE

Aubagnais
6€ et 9€ le couple

Extérieurs Aubagne
9€ et 13€ le couple

À partir de 14h
Espace des Libertés

Venez comme vous aimez

Inscriptions : Carte seniors à partir du 6 février,
sans carte seniors à partir du 7 février après midi
**Les mardis et vendredis journée, les mercredis après-midi
et les jeudis matin** Transports possibles sous réservation

Espace Aubagne Seniors
10 av Joseph Fallen
04 42 18 19 05

ESPACE AUBAGNE seniors

AUBAGNE en Provence

Les jeudis et vendredis

Espace Aubagne Seniors
Gratuit sur inscription
Transport en minibus



Les départs à 13h :

JEUDI 1^{er} FÉVRIER:

L'Estaque et ses chichis mondialement enviés

VENDREDI 2 FÉVRIER

Le Palais Longchamp

JEUDI 8 FÉVRIER :

le Mucem

VENDREDI 9 FÉVRIER:

Notre dame de la Garde

VENDREDI 16 FÉVRIER :

destination Notre Dame de la Garde

Inscriptions par téléphone

Espace Aubagne Seniors 04 42 18 19 05

(selon places disponibles)

ATELIERS PREPARATION CARNAVAL ET BAL DES CHAPEAUX

MERCREDI 7, 14, 21/02 ET 6, 13 et 20/03 14h-17h30

LUNDI 4/03 ET JEUDI 7/03 9h-12h

GRATUIT Espace Aubagne Seniors

04 42 18 19 05

SAMEDI 16 MARS CARNAVAL

JEUDI 21 MARS BAL DES CHAPEAUX



Partenariat ES13 et Ville d'Aubagne
Sorties avec un accompagnateur
de l'Espace Aubagne Seniors



AUBAGNE



RANDONNÉES : 11.50€

VENDREDI 16 FÉVRIER

Ventabren, canal de Marseille et aqueduc de Roquefavour

Ouvrages spectaculaires, à la façon des Romains.
4h sur la journée – Distance 10km – Dénivelé 250m

VENDREDI 15 MARS

Barrage de Bimont (Aix-en-Provence)

Magnifiques perspectives sur le barrage et la montagne de la Sainte Victoire, tant peinte par Cezanne
3h30 sur la journée – Distance 8km – Dénivelé 250m

VENDREDI 12 AVRIL

Domaine de Pichauris

Entre garrigue, hameau et bastide, le chemin nous amène à croiser « un Pastré » se préparant à l'agnelage

3h30 sur la journée – Distance 8Km – Dénivelé 250m

Tous les départs des randonnées sont à 8h30 devant la salle du Bras d'Or



VENDREDI 23 FÉVRIER 63€

Sortie VAN GOGH À Saint Rémy

Visite de la liqueur de Frigolet et du cloître Saint Paul de Mausole avec déjeuner

Départ 8h15 gare routière ligne 240 ou 8h30 Pin Vert

VENDREDI 22 MARS 60€

Balade en bateau sur l'étang de Thau, déjeuner chez un producteur avec la visite du site de conchyliculture.

Départ 7h gare routière ou 7h15 au Pin vert

*Cartes ES13, Inscriptions secrétariat ES13
9 et 10 Avenue Joseph Fallen 04.42.01.63.01*

***Sous réserve de places disponibles.
Prévoir pique-nique, bouteille d'eau
et des chaussures de marche pour les randonnées**

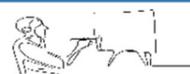
DU 8 FÉVRIER AU 8 AVRIL

« Nos seniors ont du talent »

Exposition de peinture « Paysages » de Serge DALMAS à l'Espace Aubagne Seniors, 10 Avenue Joseph Fallen

Le jeudi 8 Février

Vernissage 16h30



Consultez la programmation du mois :

- Balade découverte ou avec les ânes
Circuit guidé
- Rando challenge, Garlaban et souvenirs
- Atelier fabrication d'une tisane



<https://www.tourisme-paysdaubagne.fr/offres>

SAMEDI 3 FÉVRIER

Lecture par nature

Littérathlon « Mots crawlés, le championnat ! »

MERCREDI 21 FÉVRIER 16h

Moments musicaux « la clarinette »

VENDREDI 23 FÉVRIER 18h30-21h

Club de lecture (sur inscription)

Chemin de Riquet 04 42 18 19 90

mediatheque.aubagne.fr



Lotos

DIMANCHE 11 FÉVRIER à 14h30

Association LCR Clos Marie Antoinette

Salle du Bras d'Or

SAMEDI 10 FÉVRIER à 14h30

Association Le Secret des Runes

Salle du Bras d'Or



VENDREDI 23 FÉVRIER à 19h30

Aubagne Football Club

Espace des Libertés

DIMANCHE 25 FÉVRIER à 13h

Association Socio culturelle des sourds 13

Salle du Bras d'Or

Espace Aubagne Seniors

VACANCES D'HIVER

du 26 Février AU 8 mars

Lundi 26 février à partir de 9h

Conférence atelier de cuisine « **la cerise sur le gâteau** »
avec l'Asept.et Repas partagé
Après-midi : balade digestive découverte



Mardi 27 février de 8h15 à 12h

Marche rapide à La Ciotat 2€ Bus de ligne

Mercredi 28 de 14h à 16h

Gym Douce en plein air Parc Jean Moulin

Jeudi 29 février à partir de 14h

Confection de Crêpes et dégustation

Jeudi 29 février

Sortie en Arles Gratuit sur inscription

RDV à 8h devant la maison de Marcel Pagnol et 8h30 Pin Vert

Visite du musée de Arles antique et repas libre

visite autour des monuments de la Ville antique

prévoir chaussures pour la marche

**Les jeudis et vendredis à 14h jeux de société
vendredi 1er et jeudi 7 mars Concours amical de contrée**

Vendredi 8 Mars à 11h

Sortie restaurant Route 66 et retour pour jeux de société

Inscriptions et renseignements à partir du 12 février
Espace Aubagne seniors,

**LE BIEN-ÊTRE
PAR LA
SOPHROLOGIE**



**ATELIER
GRATUIT**
8 séances de 1h30 animées
par un professionnel
Pour les jeunes de 60 ans et +



Et cette séance,
elle était comment ?

Les vendredis du 23 février au 26 avril de 9h30 à 11h
Espace Seniors - 10 Av Joseph Fallen
AUBAGNE

Inscrivez-vous auprès de l'espace seniors
Tél : 04 42 18 19 01 / Courriel : nadine.deperetti@aubagne.fr



AUBAGNE en Provence **POUR BIEN VIEILLIR**