# Espace Aubagne Seniors

10 Avenue Joseph Fallen 04 42 18 19 05

poleseniors@aubagne.fr

**Horaires** 8h45 – 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



Espagnol et informatique les lundis, anglais et zumba les mardis, Qi Gong les jeudis.

#### Reprise à partir du 9 /09

Les cours sont à régler à l'inscription pour le trimestre.

Informations et inscriptions ES13 10 Avenue Joseph Fallen 04 42 01 63 01

#### 10 OCTOBRE

## Sortie Club LAKANAL Canal du midi

Balades en bateau sur le canal et en petit train dans les rues du Cap d'Agde restaurant

Club 59.50€ Autres 64.50€

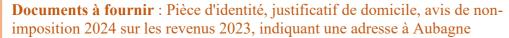
Inscriptions Club Lakanal 9h-12h et 14h-16h30

les mardis à partir du 3/09



## Colis de Noël du CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) attribue une aide de fin d'année aux Séniors âgés de 65 ans et plus, disposant de ressources modestes. (Revenu Fiscal de Référence 2024 inférieur ou égal à 12144.24 € pour une personne seule, et 18853.92 € pour un couple). **Inscriptions à l'accueil du CCAS du 01/09 au 01/10** 



Remise le 10 Décembre 2024 Espace des Libertés 09h-12h et 14h-17h





Recevez le « Mensuel Séniors » par mail, en communiquant vos coordonnées au Pôle Séniors.

#### ABONNEZ VOUS À LA NEWSLETTER D'AUBAGNE

Chaque mardi, recevez, toute l'actualité d'Aubagne dans votre boîte mail.

Si vous voulez ne rien manquer de l'actualité aubagnaise, inscrivez-vous à la Newsletter hebdomadaire de la ville d'Aubagne. Pour ce faire, rendez-vous sur <a href="www.aubagne.fr/newsletter">www.aubagne.fr/newsletter</a> et laissez-vous guider ou envoyez un mail à contact@aubagne.fr en précisant vos nom et prénom, ou flashez le QRCode ci-contre avec votre smartphone.



Crue de l'Huveaune, incendie, chute de neige exceptionnelle... soyez informé au plus vite en vous inscrivant à l'alerte SMS sur <a href="https://www.aubagne.fr">www.aubagne.fr</a> colonne de gauche puis en suivant les instructions.







Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h45

Pas de prise d'inscription sur répondeur



10, av Joseph Fallen 04 42 18 19 05 poleseniors@aubagne.fr

inscriptions à partir

du 16 septembre.



## INSCRIPTIONS DES ATELIERS DE GYM DOUCE 2024-2025 PAR TÉLÉPHONE 04 42 18 19 05

(Aubagnais et Carte Seniors) 51€ l'année pour un ou deux cours (selon disponibilités) Espace Aubagne Seniors et les maisons de quartier

					Jour d'inscription
Lundi	9h-10h MDQ CHARREL	10h-11h MDQ CHARREL	14h-15h MDQ CHARREL	15h-16h MDQ CHARREL	Vendredi 6 septembre 9h-12h et 13h30-16h30
	9h-10h ESPACE AUBAGNE SENIORS	10h-11h ESPACE AUBAGNE SENIORS			Lundi 9 septembre 9h-12h et 13h30-16h30
Mardi	9h-10h MDQ PALISSY	10h-11h MDQ PALISSY			Jeudi 5 septembre 13h30-16h30
Jeudi	9h-10h ESPACE AUBAGNE SENIORS	10h-11h ESPACE AUBAGNE SENIORS			Lundi 9 septembre 9h-12h et 13h30-16h30
			14h-15h MDQ PIN VERT	15h-16h MDQ PIN VERT	Mercredi 4 septembre 13h30-16h30
Vendredi			14h-15h MDQ PALISSY		Jeudi 5 septembre 13h30-16h30

Pour votre sécurité aucune inscription ne sera prise en compte sans un certificat médical spécifiant « apte aux activités sportives » Inscriptions par téléphone avec prise de rdy pour paiement

Inscriptions à partir du 10 septembre pour les non aubagnais 63€



## LES JEUDIS 19, 26 SEPTEMBRE ET 3 OCTOBRE

### **Ateliers smartphone GRATUIT**

Découvrez les réseaux sociaux (facebook, messenger, skype, whatsApp...), les applications simples (drive, doctolib, service public...) et utiles pour garder le lien avec l'extérieur (famille, amis, informations et culture) et se faciliter la vie au quotidien.

9h30-11h

Informations et inscriptions **Espace Aubagne Seniors** 



A LIQUE

## LUNDIS, JEUDIS ET VENDREDIS Ateliers créatifs Octobre Rose



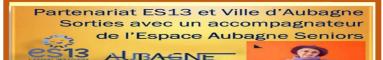
Vente au bénéfice de la Ligue contre le cancer le samedi 05 octobre « Marche Rose » stade de Lattre

## **ESPACE AUBAGNE SENIORS**

Reprise des activités le lundi 16 septembre (sauf chorale du jeudi soir reprise le 12/09)

(Saul chorate du jeudi son reprise le 12/05)						
MATIN		APRES-MIDI	SOIRÉE			
LUNDIS	GYM DOUCE	ATELIERS CREATIF Wolfram ATELIER OCTOBRE ROSE	DANSE COUNTRY EN LIGNE			
MARDIS	ZUMBA	LOTOS	DANSE DE SALON			
MERCREDIS	YOGA SUR CHAISE	ECHECS ATELIERS CREATIF				
JEUDIS	GYM DOUCE	CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ ATELIER OCTOBRE ROSE QI GONG	CHORALE « Côté Chœur »			
VENDREDIS	ATELIERS BIEN ÊTRE	CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ ATELIER OCTOBRE ROSE GOSPEI »				
	JARDILIEN	DANSE COUNTRY EN	gospei "			

Informations tous les jours 9h-12h30 et 13h30-16h45 (sauf mercredis 13h30-16h45)





#### RANDONNÉES

#### **VENDREDI 20 SEPTEMBRE**

### Roquefort la Bédoule-la forêt de la Marcouline

Itinéraire alternant forêt ombragée, et points de vue sur la jolie plaine de Roquefort.

3h30 sur la journée-Distance 8 km-Dénivelé : 250 m

#### **VENDREDI 18 OCTOBRE**

## Gemenos-sommet du Brigou

Dans la vallée de Saint Pons, le monastère de moniales cisterciennes, connu sous le nom d'Abbaye de Saint Pons, où le sentier grimpe en continu pour gravir les 350m qui nous séparent du sommet de Brigou, et où nous attendra une vue privilégiée sur le pic de Bertagne. 4h30 sur la journée-Distance 9km-Dénivelé 350 m

## **VENDREDI 15 NOVEMBRE**

## Martigues-Figuerolles

Littoral méconnu entre Martigues et Saint-Mitre les Remparts. Découverte du passé martégal. 5h sur la journée-8.5 Km-Dénivelé150m

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 chaussures de marche



## SAMEDI 7 SEPTEMBRE

7h-17h Campagne Roux

**DIMANCHE 22 SEPTEMBRE** 

**Cours Foch** 

## **DIMANCHE 8 SEPTEMBRE** Journée Yoga Stade de Lattre



## **SAMEDI 14 SEPTEMBRE** Journée « Pétanque pour tous »

association Handi'coffe. Animations, buvettes, food truck et DJ. Inscriptions avant le 10/09 au 06 60 04 76 33 9h-19h Stade Mouren, Avenue Maximilien



## **SAMEDIS 21 SEPTEMBRE Brocante**



**DU 27 AU 29 SEPTEMBRE** Exposition « Aubagne au XX<sup>éme</sup> entre terre et couleur »

Organisée par le fond de dotation Ollivier Sicard Ouvert à tous 10h-18h Salle du Bras d'Or

#### **VENDREDI 27 SEPTEMBRE**

Médiathèque Club de lecture 18h30-21h30 Chemin de Riquet 04 42 18 19 90

mediatheque.aubagne.fr



LUNDI 30 SEPTEMBRE 18h Espace des Libertés







