

## Espace Aubagne

### Seniors

10 Avenue Joseph Fallen  
04 42 18 19 05

[poleseniors@aubagne.fr](mailto: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



L'EXPERT DES LOISIRS

Pour les retraités à partir de 55 ans

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**

**Documents à fournir :** Pièce d'identité, justificatif de domicile, avis de non-  
imposition 2024 sur les revenus 2023, indiquant une adresse à Aubagne

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



Venez récupérer votre Carte Seniors  
avec son guide, ses avantages  
ses partenaires.

ESPACE AUBAGNE SENIORS



**Inscriptions aux ateliers réguliers  
par téléphone à partir  
du 2 septembre**



**Programme  
de la semaine bleue  
en page centrale et  
inscriptions à partir  
du 16 septembre.**

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](mailto:poleseniors@aubagne.fr)



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 [www.aubagne.fr/newsletter](http://www.aubagne.fr/newsletter) et laissez-vous guider ou envoyez un mail à  
[contact@aubagne.fr](mailto: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  
[www.aubagne.fr](http://www.aubagne.fr) colonne de gauche puis en suivant les instructions.



**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 rdv pour paiement.

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

**ESPACE AUBAGNE SENIORS**

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

	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 DANSE COUNTRY EN LIGNE	CHORALE « Cœurs de gospel »
	JARDILIEN		

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

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



**RANDONNÉES 11€50**

**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-Dénivelé 150m

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

**FÊTE DES ASSOCIATIONS ET DU SPORT**  
NATURE & ENVIRONNEMENT  
samedi 7 septembre  
ESPLANADE DE GAULLE

**PROGRAMME**

Plus d'informations sur [www.aubagne.fr](http://www.aubagne.fr)

**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



**MAISONS DE QUARTIER**

**Maison de quartier Pin Vert 04 42 84 15 97**  
Les mardis 9h30-12h ateliers jardinage  
Les mercredis et vendredis Jeux de cartes et sociétés  
Deux jeudis/mois Sorties culturelle  
Les vendredis 14h30-16h30  
Début des activités le 16 septembre

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE**  
**Brocante**  
8h - 12h30 Cours Foch

**DU 27 AU 29 SEPTEMBRE**  
**Exposition « Aubagne au XX<sup>ème</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**  
Club de lecture 18h30-21h30  
Chemin de Riquet 04 42 18 19 90  
[mediatheque.aubagne.fr](http://mediatheque.aubagne.fr)

**Prochain Conseil Municipal**  
**LUNDI 30 SEPTEMBRE 18h Espace des Libertés**

**LES VENDREDIS 11H-12H**

**Piscine Alain Bernard**

**GRATUIT** Inscriptions toutes les semaines du mardi au jeudi pour la semaine suivante (places limitées)

**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

Logos: ASEP, Prevazur

**LUNDIS, JEUDIS ET VENDREDIS**  
**Ateliers créatifs Octobre Rose**  
14h-17h GRATUIT  
Vente au bénéfice de la Ligue contre le cancer  
le samedi 05 octobre « Marche Rose » stade de Lattre

**La Prover des Abeilles**  
organise  
**LA JOURNÉE DE L'ABEILLE**  
La danse des Abeilles avec les enfants d'Aubagne 11h  
**COURS FOCH**  
15/09/2024  
8h à 18h  
Vente de produits de la ruche. Ateliers enfants. Conférences  
Extraction de Miel à 10h30

**De SON VIVANT**

**CINÉ DÉBAT**  
**FIN DE VIE ET ACCOMPAGNEMENT DANS LE DEUIL**

Projection du film "De son vivant", (2021)  
Avec Catherine DENEUVE et Benoît MAGIMEL  
Suivi d'un débat et d'une collation  
Jeudi 19 Septembre 2024  
14 h, Espace des Libertés  
Avenue Antide Boyer, 13400 AUBAGNE  
Entrée libre, mais inscription recommandée à l'adresse : [ageoffroy.garlabanclarques@gmail.com](mailto:ageoffroy.garlabanclarques@gmail.com)

Aubagne Développement Culture et Création présente  
**AUBAGNE**  
Sam. 21 Sept. 2024  
**LES JEUX ET LE SPORT A LA BELLE ÉPOQUE**  
SPECTACLE DE RUE  
JEU DE PISTE  
DANSE  
BALÉTI  
CONCOURS DE COSTUMES TRADITIONNELS OU TENUES DE SPORT D'ÉPOQUE