

Espace Aubagne Seniors

10 Avenue Joseph Fallen
04 42 18 19 05

poleseiors@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



CLUB LOTO LAKANAL

Les adhérents du club loto Lakanal peuvent venir récupérer leurs cartes ES13 2024, tous les mardis de 10h à 12h00 et de 13h30 à 16h30 à l'Espace Aubagne Seniors

SAISON 2023 2024 LITTÉRATURE & PERSONNAGES

Mars

| | | |
|--------------|--|-------|
| Humour | ANTONIA DE RENDINGER SCÈNES DE CORPS ET D'ESPRIT | 13/03 |
| Musique | LIAME Liza l'occitane & Lionel Giacomini / Chanson & Co | 14/03 |
| Danse | ROPES Ex Nihilo | 16/03 |
| Jeune public | ICI ET LÀ Petites Perceptions | 20/03 |
| Musique | 6 CORDES 6 GUITARES Nomades Kultur | 23/03 |
| Jazz | ADRIEN CHICOT STET / Jazz & Co | 28/03 |
| Humour | CLASSE ! Cécile Giroud et Yann Stotz | 29/03 |

THÉÂTRE Comœdia AUBAGNE
Cours Maréchal Foch - 13400 Aubagne
☎ 04 42 18 19 88 ✉ comœdia@aubagne.fr
🌐 www.aubagne.fr 📱 ComœdiaAubagne 📺 Theatre_Comœdia
prenez vos places sur comœdia.aubagne.fr

GUIDE DE LA CARTE seniors AUBAGNE

Conservatoire d'Aubagne
Les auditions plurielles à l'Espace Art et jeunesse
Jeudi 26 mars 2024 à 19h
Réservation de places

Espace Aubagne Seniors
Inscriptions pour le bal des chapeaux du 21 mars à partir du 5 mars, soit un jour avant la date d'inscription. (voir affiche en page centrale)

ATELIERS DES AIDANTS

Vous êtes aidant, et souhaitez pouvoir trouver une écoute et un moment de répit. Un vendredi par mois, dans une atmosphère bienveillante et conviviale, vous pourrez intégrer un groupe d'aidants. Sans condition d'âge et en toute confidentialité, vous bénéficierez d'un groupe de parole encadré par une psychologue et d'un atelier détente et bien-être.
Informations 04 42 18 17 75 cyril.pariaud@aubagne.fr



Recevez « L'Actu des Séniors » par mail, en communiquant vos coordonnées à l'Espace Aubagne Seniors. poleseiors@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.



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

MARS 2024

Carnaval d'Aubagne

Bal Seniors des Mars Bleu

Mars Bleu
Le mois du dépistage du cancer colorectal



Chapeaux

21 mars à partir de 14h

Espace des libertés

8 MARS
JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES

Check-Up santé
Ouvert aux jeunes de plus de 60 ans

Aubagnais 6€
et 9€ le couple

Extérieurs Aubagne
9€ et 13€ le couple

Concours du chapeau le plus extravagant

(possibilité de fabriquer son chapeau durant les vacances de février)



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

AUBAGNE
en Provence

Les jeudis et vendredis

Espace Aubagne Seniors
Gratuit sur inscription
Transport en minibus



Départs à 13h

VENDREDI 1er et 15 MARS
Le Palais Longchamp

JEUDI 14 et 28 MARS
Notre Dame de la Garde

VENDREDI 22 MARS
Village du Castellet

VENDREDI 29 MARS
Route des Crêtes Cassis/ La Ciotat

Départ à 9h45 et retour 12h30

JEUDI 7 MARS
Marché du Prado à Marseille

Inscriptions par téléphone
Espace Aubagne Seniors 04 42 18 19 05
(selon places disponibles)

ATELIERS PRÉPARATION CARNAVAL ET BAL DES CHAPEAUX

MERCREDI 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



BAL SENIORS JEUDI 21 MARS

Inscriptions : Carte seniors : à partir du 5 mars.
sans carte seniors : à partir du 6 mars
Les mardis et vendredis journée, les mercredis
après-midi et les jeudis matin
Transports possibles sous réservation

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



RANDONNÉES : 11.50€

VENDREDI 15 MARS

Barrage de Bimont (Aix-en-Provence)

Magnifiques perspectives sur le barrage et la montagne de la Sainte Victoire, tant peinte par Cézanne
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

VENDREDI 24 MAI

Auriol, les Encanaux et le ravin des Infernets

Tantôt ombragée, tantôt ensoleillée, cette randonnée sillonne sur un joli sentier en balcon, un chemin agréable qui longe un ruisseau avec quelques points permettant de mettre les pieds dans l'eau.

Tous les départs des randonnées sont à 8h30

devant la salle du Bras d'Or



SORTIES BUS

VENDREDI 22 MARS MEZE 60€

Visites d'une fabrique de Tielle et de biscuits à Frontignan. Déjeuner chez un producteur.
Départ 7h gare routière ou 7h15 au Pin vert

VENDREDI 31 MAI LA JONQUERA 36€

Shopping au Perthus le matin, déjeuner libre à la Jonquera, après-midi à la Jonquera.
Départ 6h gare routière ou 6h15 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



**MAISONS
DE QUARTIER**

LE PIN VERT

VENDREDI 1er MARS

Atelier cuisine 9h-15h

VENDREDI 8 MARS

Loto et crêpes en famille 14h

MDQ « Le Lavoir » 17 Résidence le pin Vert
04 42 84 15 97



Le service d'ORL de l'hôpital d'Aubagne participe à la
journée nationale de l'audition le 9 mars

Quoi?

Dépistage auditif **GRATUIT** et **SANS RENDEZ-VOUS**

Tests pratiqués ?



AUDIOMETRIE



TYMPANOMETRIE



IMPÉDANCEMÉTRIE



OEA

Où ?

Service ORL, porte 6 hôpital d'Aubagne

Quand ?

Le 9 mars de 13h30-16h00

Pour qui ?

Toute personne intéressée par un
dépistage auditif et/ou informations
sur les troubles auditifs



Conseils de Quartiers

VENDREDI 8 MARS 18h30

Maison de Quartier du Pin Vert

Médiathèque
Marcel Pagnol – Aubagne

VENDREDI 29 MARS 18h30 -21h
Club de lecture (sur inscription)

Chemin de Riquet 04 42 18 19 90
mediatheque.aubagne.fr

Lotos

DIMANCHE 17 MARS à 14h30

Association Estello Aubanenco

Salle du Bras d'Or

SAMEDI 23 MARS à 13h30

Le Souvenir français

La Penne s/Huveaune

DIMANCHE 24 MARS à 14h30

APE Perrussonne

Salle du Bras d'Or



LES
**PÉNITENTS
NOIRS**

CENTRE D'ART CONTEMPORAIN
DE LA VILLE D'AUBAGNE

Rencontres des artistes du collectif AILO

SAMEDI 23 MARS 16h Grégoire LANVIN

VENDREDI 29 MARS 18h30 Fabrice

LEROUX

(performance sonore et visuelle)

MERCREDI 27 MARS 19h30

Musiques actuelles de la classe de musique

du conservatoire « la belle musique

d'aujourd'hui et d'hier – les jeunes jouent

du vieux »

Les Aires Saint Michel 04 42 18 17 26

Prochain
Conseil Municipal

JEUDI 28 MARS

18h ESPACE DES LIBERTÉS

8 MARS

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



18h

THÉÂTRE
Comœdia
AUBAGNE

6 femmes inspirantes à Aubagne, entre vie personnelle et vie professionnelle.

Table ronde en présence de la sénatrice
Valérie Boyer

SALON DES VIGNERONS ET DE LA GASTRONOMIE

AUBAGNE

8, 9 & 10 MARS 2024

PALAIS DES CONGRÈS
AGORA



ORGANISÉ PAR LE LIONS CLUB AUBAGNE GARLABAN
WWW.SALONDESVINSLIONSCLUB.COM



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
sud.mutualite.fr

Check-Up santé

Ouvert aux jeunes de
plus de 60 ans



**ENTRÉE
LIBRE**

JEUDI 14 MARS 2024
De 9H30 à 16H30

Espace des libertés
Avenue Antibe Boyer
AUBAGNE

Ateliers de prévention
et d'informations

Bilan nutritionnel, test de
condition physique, bilan visuel,
bilan auditif, bilan mémoire,
glycémie, stands d'informations,
bilan dentaire, initiation aux
techniques de relaxation...

AUBAGNE
en Provence

Centre Communal d'Action Sociale
CCGAS
de la ville d'Aubagne



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 Fallén
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 :

AUBAGNE
en Provence



LES RENDEZ-VOUS FESTIFS D'AUBAGNE

Carnaval d'Aubagne

VIVE LES JEUX VIVE LE SPORT

16 MARS | RENDEZ-VOUS À 14H
SUR L'ESPLANADE DE GAULLE
DANS LE CŒUR DE VILLE | DÉPART DU DÉFILÉ À 15H

Plus d'informations sur www.aubagne.fr

France bleu provence AUBAGNE en Provence

AUBAGNE en Provence

Eglise St Sauveur
Participation libre

Le 17 mars à 16H

Cœur de Gospel et Chansons Françaises

les amis du patrimoine de la paroisse s'matthieu d'aubagne

CONTACT : Tél : 06 86 74 09 29
sormineuillas@hotmail.com
edg.sorge@gmail.com

DÉPISTEZ VOUS, LE CANCER DU COLON N'EST PAS UNE FATALITÉ, ON PEUT L'ÉVITER.

2^e ÉDITION

MARSbleu

JOURNÉE DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE ET À LA PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

SAM. 23 MARS
SUR LE MARCHÉ D'AUBAGNE (COURS FOCH)
DE 8H À 12H30

AVEC L'AIMABLE PARTICIPATION DE
STÉPHANE SPABAGNA (DM/EX/AF/C)
STÉPHANE HENON
ET JÉRÔME BERTIN
(ACTEURS DE PLUS BELLE LA VIE)
FAF LARAGE (RAPPEUR)
MATHIEU DES PÊCHEURS DU CŒUR

Des stands d'information et des animations pour toute la famille

TOMBOLA GRATUITE : de nombreux lots Beauté, Mode, Décoration... (TIRAGE À 11H30)

Plus d'infos sur aubagne.fr

Partenaires: POINT Outlet, GPF, Syn Hair Beauty, ALE AND GOLF, OXYGENE, BURRO SYSTM, PORCELANOSA

Organisateurs: AUBAGNE, LA CASAVANNE, CDS, ASSURANCE Maladie, DÉPISTAGE, RaySPIR

Bal Seniors DES ANNÉES

LES ANNÉES CULTES

Aubagnais 6€ et 9€ le couple
Extérieurs Aubagne 9€ et 13€ le couple

Costumes des années 70 conseillés non obligatoires

18 avril à 14h
Espace Bras d'or

Inscriptions : Carte seniors : à partir du 27 mars.
sans carte seniors : à partir du 28 mars
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

AUBAGNE en Provence