



🕒 BASE DE LOISIRS DE BOUCONNE

- Du 1er janvier au 31 mars
du 1er novembre au 31 décembre.....9h/12h - 13h/17h
- Du 1er Avril au 31 Mai
du 1er septembre au 31 octobre.....9h/12h - 13h/19h
- Du 1er juin au 31 août9h/19h

Fermé tous les lundis sauf pendant les vacances scolaires
Fermé la deuxième semaine des vacances de Noël



Base DE Loisirs
SYNDICAT MIXTE
POUR L'AMÉNAGEMENT
DE LA FORÊT DE BOUCONNE

**ACTIVITÉS SPÉCIALES
+ de 60 ans
2025**

BOUCONNE
BASE DE LOISIRS

**LE GRAND AIR
POUR TOUS !**

Syndicat Mixte pour l'Aménagement
de la Forêt de Bouconne

**Chemin du Râtelier
31530 Montaignut sur Save
Tél : 05 61 85 40 10**

www.bouconne.fr



Vous appréciez les activités de pleine nature ?

La Base de Loisirs de Bouconne propose à des **groupes*** de seniors de 60 ans et +, des **activités gratuites culturelles, de loisirs et de détente** animées par des professionnels, dans le cadre de mise en place **d'actions collectives de prévention de la santé et du « bien vieillir »** des seniors.

Ces initiatives sont financées par le **Conseil Départemental de la Haute-Garonne** avec le soutien de la **Conférence des Financeurs de Prévention de la Perte d'Autonomie**.

N'hésitez pas à nous rejoindre, il y a forcément une activité pour vous !

Venez passer une journée agréable en toute convivialité !

*groupes constitués seulement (CCAS, clubs des aînés, associations...)

ANIMATIONS GROUPE :

A partir de 5 participants
Transport pris en charge à partir de 10 personnes

MARCHE NATURE CULTURE, ORIENTATION

Découverte de la faune et de la flore ou du patrimoine de Bouconne

Venez découvrir la forêt de Bouconne lors d'une marche accompagnés de guides spécialisés en faune et flore (marche de 1 km) ou autour du patrimoine avec la tour du télégraphe (marche 6 km) ou encore en orientation (marche 3 km).

Outre le fait de partager un loisir dans la convivialité, les marches nature/culture offrent de nombreux bienfaits car elles stimulent tout à la fois, le corps et l'esprit et ouvrent l'appétence à de nouvelles disciplines.

TIR À L'ARC

Animation initiation au tir à l'arc

Que ce soit pour une simple découverte ou un enseignement spécialisé l'activité tir à l'arc propose de découvrir ce sport de façon ludique.

Cette initiation permet de travailler la concentration, la maîtrise de soi, le respect des règles et la précision du geste.

Le tir à l'arc permet la redécouverte de son œil directeur et permet un travail postural adapté à l'autonomie et l'aisance des personnes.

C'est une activité prônée par les kinésithérapeutes et les médecins pour les personnes présentant notamment des douleurs dorsales.

La session se termine par des situations ludiques en réinvestissant les apprentissages vus lors du cours.



ATELIER APICULTURE

Séance de découverte de la vie de la ruche

Le site de Bouconne est le paradis des animaux et des insectes et ceux-ci sont nombreux à profiter du calme de la forêt.

Le mystère des abeilles n'aura plus de secret pour vous après une séance découverte avec notre apiculteur !

La vie de la ruche, le secret des alcôves, la fabrication du miel et les techniques de l'apiculteur (matériel, savoirs-faire) seront autant de moments à partager lors de cette séance découverte.

De manière générale, cette rencontre vous permettra d'affiner vos connaissances sur le monde incroyable des insectes, grâce aux expériences et au vécu professionnel de l'apiculteur.

GRATUIT

RÉSERVATION

au 05.61.85.40.10
animation@bouconne.fr

Collation offerte
à chaque activité !

SOFT GOLF

Initiation au golf

Le golf, vous y pensez sans jamais aller plus loin ? Vous recherchez une activité physique, permettant de se concentrer, de créer des liens sociaux ou amicaux, d'être dans de beaux endroits ? Le golf est la solution idéale. Osez !

Si l'intensité physique de ce sport est assez faible, cela ne signifie pas pour autant qu'il ne requiert pas un minimum de dépense d'énergie, et donc qu'il fait preuve de vertus pour la santé, autant qu'il est régulièrement nécessaire de s'accroupir et se relever en faisant du golf. On réduit donc ses risques de maladies cardiovasculaires. Le golf est aussi un excellent moyen d'entretenir ses facultés cognitives. En effet, faire du golf demande une certaine concentration, ainsi qu'une bonne coordination.

L'activité démarre par un échauffement musculaire et articulaire adapté aux seniors. Il est précédé des consignes basiques de sécurité.

La séance dure environ 1 heure par groupe de 8 participants.

