

# Activé Séniors à la Base de Loisirs

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 encadrées 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 les concours versés par le Conseil Départemental de la Haute-Garonne avec le soutien de la Conférence des Financeurs de Prévention de la Perte d'Autonomie.

**ACTIVITÉS SPÉCIALES + de 60 ans 2022/2023**

**BOUCONNE**  
**BASE DE LOISIRS**

**LE GRAND AIR POUR TOUS !**

Syndicat Mixte pour l'Aménagement de la Forêt de Bouconne

**BASE DE LOISIRS DE BOUCONNE**

- Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars  
du 1<sup>er</sup> novembre au 31 décembre.....9h/12h - 13h/17h
- Du 1<sup>er</sup> avril au 31 Mai  
du 1<sup>er</sup> septembre au 31 octobre.....9h/12h - 13h/19h
- Du 1<sup>er</sup> juin au 31 août .....9h/20h

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

[www.bouconne.fr](http://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 encadrées 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 les concours versés 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 !

## ANIMATIONS GROUPE :

Respect aux règles préfectorales groupe à partir de 5 participants.

## VISITE NATURE

Découverte de la faune et de la flore de Bouconne

Venez flâner paisiblement sur le sentier écologique en compagnie d'un guide naturaliste.

Au départ de la Base de Loisirs, long de 1 kilomètre, ce chemin permet d'avoir un aperçu relativement complet des différents espaces végétaux que l'on trouve sur le massif forestier de Bouconne et de comprendre le fonctionnement de son écosystème.

La marche, point essentiel du sentier, permet aux groupes d'en connaître sa biodiversité et d'observer la présence de divers animaux sauvages, qui s'y rassemblent, assistés par un nombreux tracé que l'on peut voir sur les herbes.

## TIR À L'ARC:

Animation initiation au tir à l'arc

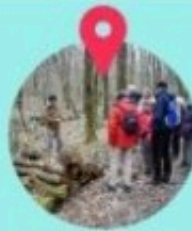
Que ce soit pour une simple découverte ou un enseignement spécialisé l'activité tir à l'arc propose de découvrir ce sport de façon ludique.

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 côté droit et permet un travail postural adapté à l'autonomie et l'équilibre des personnes.

C'est une activité prise 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.



## MARCHE NORDIQUE:

Initiation ou pratique à la marche active de pleine nature

Pratiquer la marche régulièrement est reconnu pour réduire les risques de cancer, de diabète, pour limiter les accidents vasculaires ou encore diminuer le stress.

La marche nordique, plus endurante et surtout plus rapide que la marche classique mais accessible à tous, contribue à rester en bonne forme. On lui attribue un effet de nombreux bienfaits pour la santé.

La marche nordique a la réputation d'avoir des bienfaits autant pour le corps, que pour le cœur et pour l'esprit. C'est un sport complet accessible à tous qui permet de rester en forme. Elle se pratique avec des bâtons spécialement conçus pour ce sport. Un parcours vous sera proposé en fonction du niveau de chaque groupe (grippe d'activités, débutants, pratiquants). L'activité débute par un échauffement, et finit par de bons éléments.

**GRATUIT**  
**RÉSERVATION**  
 au 05 61 86 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, mais sans trop permettant de se concentrer, de créer des liens sociaux ou amicaux, d'être dans de beaux endroits ? Le golf est la solution idéale. Oubliez !

Si l'endurance 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'accrocher et se relever en faisant du golf. On récolte donc ses risques de maladies cardiovasculaires. Le golf n'est pas bon que pour le corps, c'est aussi un excellent moyen d'exercer ses facultés cognitives. En effet, faire du golf demande une certaine concentration, ainsi qu'une bonne coordination.

L'activité débute 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 ou moins, avec la possibilité de la rallonger, cela dépend du nombre de participants.

