

# LES ACTIVITES SENIORS A BOUCONNE



## **Vous avez 60 ans et plus, vous avez envie de bouger, de créer des liens ?**

La Base de loisirs de Bouconne propose des activités gratuites de loisirs et de détente destinées aux groupes de seniors. Ces activités, encadrées par des professionnels, s'inscrivent dans une démarche de prévention de la santé et de promotion du « bien vieillir » chez les personnes âgées.

Ces initiatives sont soutenues par le Conseil Départemental de la Haute-Garonne et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

Les passionnés de nature apprécieront les balades guidées par un naturaliste dans la forêt de Bouconne, le long d'un sentier de 1 kilomètre. Ce parcours est conçu pour découvrir les différentes espèces vivantes dans cet écosystème forestier et pour mieux comprendre son fonctionnement.

Partez à la découverte du patrimoine, au cours d'une marche en pleine forêt environ 6 kilomètres, et venez profiter d'une visite guidée avec démonstration de l'ingénieux système de communication de télégraphe aérien mis au point par Claude Chappe en 1793, située à proximité de la route du Drapeau proche de la Base de loisirs de Bouconne.

Muni d'une carte et d'une boussole, et encadré par un animateur diplômé, partez pour une marche de 3 kilomètres, sous la forme de course d'orientation avec balises cachées. Le parcours est agrémenté d'un questionnaire à choix multiples qui permet d'aborder de nombreux thèmes comme la faune et la flore, l'histoire de la forêt, le développement durable...

Si vous préférez les activités sportives en plein air, la Base de loisirs de Bouconne vous offre aussi des sessions de tir à l'arc, ainsi que des initiations au golf et de la marche nordique, toutes encadrées par des experts dans ces disciplines. Ces séances conjuguent pratique de l'activité et conseils santé. Elles sont toutes adaptées aux capacités et au rythme de chacun des participants.

Vous cherchez des idées pour vos loisirs ?

N'attendez plus !



- Consultez la brochure ci-joint : 📄 [Plaquette activités séniors\\_compressed.pdf](#) ou téléchargez-la sur notre site internet : [www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)

- Formez un groupe de cinq personnes

- Inscrivez-vous en contactant le 05 61 85 40 10 ou en envoyant un e-mail à [animation@bouconne.fr](mailto:animation@bouconne.fr).

**ACTIVITÉS ET TRANSPORT GRATUITS**