

Activités séniors Bouconne



La Base de Loisirs de Bouconne propose à des groupes de séniors de 60 ans et +, des activités gratuites culturelles, de loisirs et de détente encadrées par des professionnels, financées par les concours versés par le Conseil Départemental de la Haute-Garonne.

Deux nouveautés : l'animation intergénération et le parcours d'orientation.

Ces animations spécifiques en direction du public senior (+ de 60 ans) sont intégralement prise en charge (transport compris) par les partenaires.

Le parcours d'orientation :

La course d'orientation est une activité physique de pleine nature qui permet la découverte de l'environnement forestier.

Muni d'une carte et d'une boussole les équipes doivent retrouver des balises cachées a vue ou en forêt de Bouconne autour de la base de loisirs de Bouconne.

Des questions à choix multiple à chaque balise permettent d'aborder de nombreux thèmes comme la nutrition, le développement durable, la faune et la flore...

L'espace course d'orientation de la base de loisirs de la forêt de Bouconne comporte 65 balises sur différents niveaux de difficultés. Une carte au 1/10000ème ainsi que les boussoles sont à disposition.

La session se termine par les résultats de la course ainsi qu'une collation servie dans le club house de la Base de Loisirs de Bouconne.

L'animation intergénération :

Venez passer un moment convivial et partager votre plaisir de cuisiner ainsi que votre recette de gâteau préféré avec les enfants du centre de loisirs de Bouconne.

Accompagnez par des animateurs du centre et le chef cuisinier, vous aurez l'occasion de faire découvrir et de transmettre une recette de cuisine auprès d'enfants âgés de 4 à 12 ans.

L'objectif est de cuisiner le goûter de l'après-midi.

Après un bon repas pris sur le centre et avant de déguster les productions du matin, installez-vous confortablement à une table et « taper le carton » ou un jeu de société avec les enfants.

Pour conclure cette magnifique journée prenez le temps d'un goûter bien mérité avant le retour. Cette activité permet de rencontrer la nouvelle génération et d'échanger avec eux. Elle permet aussi de travailler la mémoire et l'estime de soi.

Visite Nature:

Découverte faune et flore de la forêt de Bouconne

Vous pouvez venir flâner paisiblement sur le sentier écologique en compagnie d'un guide naturaliste à la découverte du milieu forestier, de sa diversité naturelle et de son organisation.

Au départ de l'accueil de la Base de loisirs, long de 2 kilomètres, ce chemin permet d'avoir un aperçu relativement complet des différentes espèces végétales que l'on trouve sur le massif forestier de Bouconne et de comprendre le fonctionnement de son écosystème.

Randonnée Culture:

A la découverte de la Tour du Télégraphe Chappe

Pour profiter du milieu forestier tout en se cultivant, des visites guidées de la Tour du Télégraphe Chappe

La Base de loisirs de Bouconne gère par convention avec l'Office National des Forêts, la Tour du Télégraphe Chappe située en Forêt Domaniale. Des visites guidées de la tour pour les groupes sont organisées par la Base de loisirs.

Deux possibilités pour se rendre au pied de la Tour du Télégraphe où le guide historique récupère le groupe:

- Randonnée pédestre au départ de la Base de loisirs – 6 km aller/retour sur le sentier n°1 de la Tour (durée totale 2h30 avec la visite).

- Randonnée pédestre depuis la route du Drapeau – 600 mètres aller/retours (durée totale 1h30 avec la visite).

Tir à l'arc: Animation au tir à l'arc

Que ce soit pour une simple découverte ou un enseignement spécialisée, cette activité vous propose de découvrir ce sport sous différentes formes comme le tir sur cible, le tir flûflû ou le tir 3D.

Cette initiation au tir à l'arc 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 oeil directeur et permet un travail postural en fonction de l'autonomie ou de l'aisance de quelque personne. C'est une activité prônée par les kinésithérapeutes et les médecins pour les personnes présentant des douleurs dorsales.

Pour terminer, une collation est servie dans le club house de la Base de loisirs de Bouconne.

Venez passer une journée agréable en toute convivialité !

Inscription obligatoire: 20 personnes maximum.

Contact – information – réservation

Base de Loisirs de Bouconne au 05 61 85 40 10 ou par mail : animation@bouconne.fr