

SEPTEMBRE 2023



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE
DE VOUS



TOUS EN
FORME

NUTRITION | SPORT | SANTÉ

UN MOIS POUR CHANGER NOS HABITUDES !

tassinlademilune.fr

TOUS EN FORME

ÉVÈNEMENT

PHARE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE

DE 9H30 À 14H00

→ Hôtel de Ville

Une grande fête **SPORT-NUTRITION-SANTÉ** vous attend sur le parvis et les locaux de l'Hôtel de Ville!

Des **ANIMATIONS GRATUITES** pour petits et grands vous seront proposées en partenariat avec la **Fédération Française Sports pour Tous** et l'association **Courir Pour Elles!**

AU PROGRAMME

Parcours de motricité, tests de forme, badminton, sensibilisation handisport, renforcement musculaire, jeux de ballons, tai-chi...

Venez profiter de cette matinée de rentrée pour prendre de **bonnes habitudes alimentaires** et vous **remettre en mouvement!**

Début de la manifestation à 9h30 avec un petit déjeuner « **diététique et gourmand** », offert par la Ville de Tassin la Demi-Lune.

SEMAINE DU 25 SEPTEMBRE

Mercredi 27 septembre
18h30/20h00

MANGER ÉQUILIBRÉ À UN PRIX RAISONNÉ

→ Maison des Familles

Participez à la comparaison entre le coût d'un produit préparé par rapport à un produit fait maison, et approfondissez le batch cooking!

Samedi 30 septembre
10h30/12h00

UN BON DÉBUT DE JOURNÉE*

Séance de Stretching

→ Maison des Familles

*Activités en extérieur, sauf en cas de pluie.
Venir avec une serviette ou un tapis.



PLANNING DES ACTIVITÉS

SEMAINE DU 4 SEPTEMBRE

06 SEPT. **SEL ET SUCRE,
AMIS OU ENNEMIS ?** Maison des familles

09 SEPT. **MOINS DE STRESS,
TOUT EN DOUCEUR*** Maison des familles
Initiation au Pilate

10 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis de L'Atrium
Dance in TLDL

SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

14 SEPT. **DU NOURRISSON
AU SENIOR, ADAPTONS
NOTRE PETIT-DÉJEUNER** Maison des familles

15 SEPT. **SOIRÉE CINÉ-DÉBAT
« 100 KILOS D'ÉTOILES »** Cinéma Le Lem
Projection film & débat

16 SEPT. **ÉNERGIE
& RENFORCEMENT
MUSCULAIRE*** Maison des familles

17 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis de L'Atrium
+ Fête de la Gastronomie

SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE

20 SEPT. **NUTRI-SCORE,
ÉTIQUETTES ET AUTRES
APPLICATIONS** Maison des familles

23 SEPT. **ÉVÈNEMENT PHARE** Hôtel de Ville

SEMAINE DU 25 SEPTEMBRE

27 SEPT. **MANGER ÉQUILIBRÉ
À UN PRIX RAISONNÉ** Maison des familles

30 SEPT. **UN BON DÉBUT
DE JOURNÉE*** Maison des familles
Séance de Stretching

BOUGEZ PLUS **MANGEZ MIEUX** *Activités en extérieur, sauf en cas de pluie.
Venir avec une serviette ou un tapis.

Retrouvez toutes les informations sur :
tassinlademilune.fr



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELEMENT
PROCHE
DE VOUS



SEPTEMBRE 2023



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELEMENT
PROCHE
DE VOUS



TOUS EN
FORME

NUTRITION | SPORT | SANTÉ

UN MOIS POUR CHANGER NOS HABITUDES !

tassinlademilune.fr

BOUGEZ PLUS, MANGEZ MIEUX !

Très impliquée dans les questions du sport-santé, la Ville de Tassin la Demi-Lune vous met au défi et vous propose un mois complet d'activités et de conférences, dédié au thème de la santé et de la nutrition, afin de vous remettre en mouvement en douceur, tout en prenant conscience de l'importance de notre alimentation sur notre santé et notre bien-être.

Rien de mieux que le mois de septembre pour reprendre de bonnes habitudes! Alors, tous en piste pour découvrir votre programme 100% bien-être du mois de septembre.

POURQUOI UN MOIS DÉDIÉ AU THÈME

NUTRITION - SPORT - SANTÉ ?

Au cours des dernières années, de très nombreux travaux scientifiques ont démontré que les risques de maladies et d'incapacités pouvaient être réduits par une bonne nutrition et une activité sportive régulière.

Soucieuse de prendre sa part à la sensibilisation et l'accompagnement du grand public sur les questions de santé publique, la Ville de Tassin La Demi-Lune a adopté en 2022 un « Plan Municipal Nutrition Sport Santé » qui se traduit par ce mois d'animations, de conférences et d'ateliers, à destination de tous les publics.



LE MOT DES ÉLUS

“ Nous le savons, le plus difficile, c'est la chasse aux mauvaises habitudes comme la sédentarité ou le grignotage. Avec l'équipe municipale, nous avons pris le parti d'inciter les habitants à se remettre en mouvement et prendre conscience de l'importance de leur alimentation. C'est tout le sens de nos actions en direction du sport-santé et de ce programme ambitieux proposé tout au long du mois de septembre! C'est aussi cela l'engagement d'une « Ville Active et Sportive »!

Pascal CHARMOT
Maire de Tassin la Demi-Lune

Henri BOURGOGNON
Conseiller municipal délégué au sport-santé

SEPTEMBRE 2023

PLAN- NING DES ACTIVITÉS



ACTIVITÉS SPORTIVES
BOUGEZ PLUS

CONFÉRENCES
MANGEZ MIEUX

Tout au long du mois de septembre, la Ville de Tassin la Demi-Lune vous propose des séances d'initiation, des ateliers, des conférences pour retrouver une activité physique et/ou apprendre à mieux s'alimenter.



DES ANIMATIONS SPÉCIFIQUES SERONT ÉGALEMENT PRÉVUES POUR LES ÉLÈVES DES ÉCOLES PUBLIQUES, SUR LE TEMPS PÉRISCOLAIRE.

SEMAINE DU 4 SEPTEMBRE

Mercredi 06 septembre
18h30/20h00

**SEL ET SUCRE,
AMIS OU ENNEMIS ?**

→ **Maison des Familles**

Astuces pour diminuer sa consommation de sucre et de sel sans pour autant la supprimer.

Samedi 09 septembre
10h30/12h00

**MOINS DE STRESS,
TOUT EN DOUCEUR***

Initiation au Pilate

→ **Maison des Familles**

Dimanche 10 septembre
15h00

BALADE URBAINE

À la découverte du projet artistique « *Dance in TLDL* » avec le photographe **Yanis Ourabah**

→ **Parvis de L'Atrium**

Un focus sur le patrimoine de la Ville à l'occasion des **Journées Européennes du Patrimoine**, avec la présentation de cette grande exposition photos qui sublime danse et patrimoine de la Ville, sur deux sites extérieurs (jusqu'au 8 octobre 23).

ACTIVITÉS
GRATUITES
OUVERTES
À TOUS

SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

Jeudi 14 septembre
18h30/20h00

**DU NOURRISSON AU SENIOR,
ADAPTONS NOTRE PETIT-DÉJEUNER**

→ **Maison des Familles**

Composez un petit-déjeuner sain et équilibré en fonction des besoins de chacun.

Vendredi 15 septembre
20h30

**SOIRÉE CINÉ-DÉBAT
« 100 KILOS D'ÉTOILES »**

Projection du film suivi d'un débat en présence d'une diététicienne

→ **Cinéma le Lem**

Comédie dramatique française de Marie-Sophie CHAMBON, sortie en 2019, elle évoque subtilement les problématiques liées au surpoids et à l'obésité, la difficulté du regard des autres et l'importance de l'acceptation de soi.

Samedi 16 septembre
10h30/12h00

**ÉNERGIE & RENFORCEMENT
MUSCULAIRE***

→ **Maison des Familles**

Dimanche 17 septembre
10h00

BALADE URBAINE

À la découverte des trésors et pépites architecturales méconnues de Tassin la Demi-Lune

→ **Parvis de L'Atrium** (arrivée Place Pérégut)

Un focus sur le patrimoine de la Ville, à l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine, avec la participation de l'équipe de **Lyon People** qui réalisera en 2024 un numéro patrimoine spécial « Tassin la Demi-Lune ». Une collation équilibrée est prévue à l'arrivée sur le stand de la Ville à la **Fête de la Gastronomie** organisée le même jour Place Pérégut.

SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE

Mercredi 20 septembre
18h30/20h00

**NUTRI-SCORE, ÉTIQUETTES
ET AUTRES APPLICATIONS,
COMMENT BIEN LES APPRÉHENDER ?**

→ **Maison des Familles**

Béatrice MORIO, Directrice de recherche à l'INRAE et spécialiste en nutrition, délivrera des conseils avisés pour déchiffrer les étiquettes et mieux comprendre le Nutri-Score.



PLANNING DES ACTIVITÉS

SEMAINE DU 4 SEPTEMBRE

- 06 SEPT. **SEL ET SUCRE,
AMIS OU ENNEMIS ?** Maison
des familles
- 09 SEPT. **MOINS DE STRESS,
TOUT EN DOUCEUR*** Maison
des familles
Initiation au Pilate
- 10 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis
de L'Atrium
Dance in TLDL

SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

- 14 SEPT. **DU NOURRISSON
AU SENIOR, ADAPTONS
NOTRE PETIT-DÉJEUNER** Maison
des familles
- 15 SEPT. **SOIRÉE CINÉ-DÉBAT
« 100 KILOS D'ÉTOILES »** Cinéma Le Lem
Projection film & débat
- 16 SEPT. **ÉNERGIE
& RENFORCEMENT
MUSCULAIRE*** Maison
des familles
- 17 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis
de L'Atrium
+ Fête de la Gastronomie

SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE

- 20 SEPT. **NUTRI-SCORE,
ÉTIQUETTES ET AUTRES
APPLICATIONS** Maison
des familles
- 23 SEPT. **ÉVÈNEMENT PHARE** Hôtel de Ville

SEMAINE DU 25 SEPTEMBRE

- 27 SEPT. **MANGER ÉQUILIBRÉ
À UN PRIX RAISONNÉ** Maison
des familles
- 30 SEPT. **UN BON DÉBUT
DE JOURNÉE*** Maison
des familles
Séance de Stretching

BOUGEZ PLUS **MANGEZ MIEUX**

*Activités en extérieur, sauf en cas de pluie.
Venir avec une serviette ou un tapis.

Retrouvez toutes les informations sur :
tassinlademilune.fr



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE
DE VOUS

