

SEPTEMBRE 2023



TASSIN  
LA DEMI-LUNE  
TELEMENT  
PROCHE  
DE VOUS



TOUS EN  
**FORME**

NUTRITION | SPORT | SANTÉ

**UN MOIS POUR CHANGER NOS HABITUDES !**

[tassinlademilune.fr](http://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.

Création : sixtrina | a |

Retrouvez toutes les informations sur :  
[tassinlademilune.fr](http://tassinlademilune.fr)



TASSIN  
LA DEMI-LUNE  
TELLEMENT  
PROCHE  
DE VOUS



SEPTEMBRE 2023



TASSIN  
LA DEMI-LUNE  
TELLEMENT  
PROCHE  
DE VOUS



TOUS EN  
**FORME**  
NUTRITION | SPORT | SANTÉ

**UN MOIS POUR CHANGER NOS HABITUDES !**

[tassinlademilune.fr](http://tassinlademilune.fr)

## BOUGEZ PLUS, MANGEZ MIEUX !

**T**rès 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](http://tassinlademilune.fr)



TASSIN  
LA DEMI-LUNE  
TELLEMENT  
PROCHE  
DE VOUS

