

PLAN TOUS EN FORME : NUTRITION, SPORT, SANTÉ

"PLAN MUNICIPAL NUTRITION SPORT SANTÉ"

Au cours de ces dernières années, de très nombreux travaux scientifiques ont démontré que les risques de maladies et d'incapacités pouvaient être réduits grâce à une bonne nutrition et une activité physique 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", se traduisant concrètement par un mois d'animations, de conférences et d'ateliers à destination de tous les publics. En 2019, la Ville a également adhéré à la Charte "Villes actives PNNS" (Programme National Nutrition Santé).

COMITÉ DE PILOTAGE ET COMITÉ TECHNIQUE

Dans ce but, un Copil (comité de pilotage) a été créé avec un représentant par service concerné et les élus respectifs (service éducation, service des sports, CCAS, DGS, service communication, cabinet du Maire).

Lors de ces réunions, une feuille de route a été élaborée. La commande publique a été retranscrite avec la formulation d'objectifs concrets. Une estimation des moyens financiers, humains et logistiques a été faite. Un calendrier prévisionnel des étapes du projet fut défini. Enfin il a été procédé à un recensement des événements similaires sur des communes voisines.

Un comité technique a également été mis en place. Il est composé des membres du service éducation et du porteur du projet du CCAS en 2022. Son rôle a été de proposer un plan d'action (dates des événements, organisation logistique, recherche des partenaires locaux, intégration du "Sport Aînés" dans le programme "Tous en forme").

Un point régulier sur l'avancement des tâches a été fait lors du Copil, qui validait les propositions du Cotech.



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE

Tassin la Demi-Lune

Ville Amie des Aînés depuis 2017

Tassin la Demi-Lune (69)

OBJECTIFS :

- Favoriser certains comportements nutritionnels et la pratique d'activités physiques.
- Agir sur la santé et le bien être des habitants.
- Mobiliser les acteurs et habitants du territoire à travers un projet fédérateur.
- Développer des offres d'activités adaptées pour des publics cibles.

PRATIQUE :

- La Ville de Tassin la Demi-Lune a mis au défi ses habitants et organisé un mois complet d'activités et de conférences sur le thème de la santé et de la nutrition.
- Organisation d'un concours sportif à destination des personnes âgées de plus de 60 ans.

MANGER SAIN, BOUGER MALIN

Tout au long du mois de septembre, la Ville de Tassin la Demi-Lune a donc proposé des séances d'initiation à des activités de reprise sportive, des ateliers et des conférences sur la nutrition, pour retrouver une activité physique plus régulière, apprendre à mieux s'alimenter, déjouer les pièges de certaines étiquettes, identifier les troubles alimentaires et savoir comment réagir, mais aussi très concrètement, en ayant l'occasion de prendre des moments pour soi, et de trouver des idées pour avoir une meilleure hygiène de vie.

Chaque semaine, en complément des ateliers ou conférences thématiques, des rendez-vous réguliers ont été proposés. Les mardi et jeudi, une découverte du parcours sportif urbain de la ville. Les mercredi et samedi, des initiations sport et nutrition, avec une coach sportif et une diététicienne

Un grand évènement fédérateur a été organisé toute la matinée du 24 septembre 2022, avec de nombreuses animations ludiques à découvrir seul, en famille ou entre amis sur le parvis de l'Hôtel de Ville et dans les salles intérieures.

La ville a également organisée, en partenariat avec une association du territoire, le "Sport Aînés", un concours sportif pour les plus de 60 ans.



UN PROJET RECONDUIT EN 2023

Les bénéficiaires sont de tout âge avec une majorité de seniors (deux participants sur trois avaient plus de 60 ans). La fréquentation moyenne fut de huit personnes par action. Les participants ont été globalement satisfaits ou très satisfaits.

Ce projet "Tous en Forme" a été reconduit pour sa deuxième édition en 2023. A l'appui de cette première expérience, il a été acté de la nécessité de repenser le plan de communication pour optimiser la fréquentation lors de l'édition 2023 et de réduire les événements.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Tassin la Demi-Lune, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

