

BONNE ANNEE 2013 ...



Toute l'équipe du Réppop 69 vous souhaite une bonne et heureuse année 2013

et pour bien commencer vous propose des activités physiques ludiques des sorties en familles

....

ACTIVITES PHYSIQUES ... Quoi de neuf en 2013 ?

Vacances de Février...
Un grand choix
d'activités!



Sortie nature
Sixt fer à cheval
(proche de Samoëns)
Le 26 avril 2013

Randonnée découverte de la montagne

Journée sportive et ludique
jeux par équipe - challenge

Le matin : Jeux sensoriels (fil d'ariane, jeux avec miroirs, cartes graphiques d'observation et de reproduction du site...)



L'après-midi : Observation des bouquetins avec jumelles, des traces d'animaux et jeux sur la nature montagnarde...

Public : enfants/ados âgés de 9 à 14 ans
Présence de guides et d'un accompagnateur REPPOP

Départ de Villeurbanne à 7h15
Retour vers 18h30.

Attention nombre de places limité
Inscription jusqu'au 1er mars

1ere semaine secteur Lyon

Enfants : Atelier cuisine, escalade, sports collectifs, jeux traditionnels, parcours moteur, floorball...

Ados : Escalade, sports collectifs, badminton, kinball...



2eme semaine Secteur Lyon

Enfants et Ados : Patinoire

Enfants : Activité cirque



2eme semaine Secteur Villefranche

Mardi 5 et jeudi 7 : Jeux aquatiques le matin et badminton/jorkyball l'après-midi



Attention nombre de places limité
Inscription jusqu'au 16 février

Plus d'informations sur le site internet

STAGE Kung Fu - Qi Gong de novembre ... Un retour positif !



La maman d'Aurélien (12 ans) nous écrit :

« C'est chez OKINAWA club, quai P. Scize et pendant les vacances de la Toussaint que nous avons découvert l'activité Kung-fu et chi-gong.

Cette expérience, parent et enfant ensemble, a été très enrichissante et nous a réellement fait du bien à tous les deux.

Nous avons consacré un **temps en commun** pour le déplacement et le temps d'activité.

chacun a pu **sans stresser** faire son activité, **partager** et **discuter** des bienfaits de ces 2 sports.

Le kung - fu avec le respect, la discipline, le plaisir et le chi-gong pour la détente, la relaxation, la prise de conscience de tout son corps et aussi le déblocage des tensions.

Nous avons apprécié également les intervenants pour leur professionnalisme et leur capacité à nous faire découvrir leur passion.

Aussi nous les parents, avons pu parler de notre parcours et échanger des moments de vie. »



SORTIR EN FAMILLE

Déguisements et confettis avec le

Carnaval des Gones et des Magnauds

Les 15 - 16 et 17 mars 2013

Centre ville de St Pierre de Chandieu

**Un carnaval sur 3 jours avec
3 défilés dont 1 nocturne et 1 pour les enfants
et 2 soirées animées par des groupes.**

Plus de 1500 personnes défilent dans les rues pour le grand corso avec 12 groupes de musique internationaux, 25 chars et près de 60 compositions !



Musée Gadagne Musée des marionnettes du monde

Unique musée de France consacré à cet art vivant, le musée des marionnettes du monde possède plus de 2 000 marionnettes et un millier de castelets, costumes, affiches, manuscrits...

**Visite contée à partir de 3 ans
les mercredi de 15h30 à 16h30**

**Visite ludique en famille à partir de 7 ans
1 dimanche sur 3 de 11h15 à 12h45**

Nombreuses autres animations...

Tarif : 3 € + entrée au musée 6 €
Enfants gratuits

Adresse : 1 place du petit collège-69005 Lyon

Accès : Métro D station Vieux Lyon

Renseignements et réservation :
www.gadagne.museeslyon.fr
04.37.23.60.46

Témoignage de la maman d'Émilie (8 Ans)

« J'ai découvert le Réppop grâce au médecin généraliste référent qui suit ma fille.

Elle grandissait et prenait du poids de manière significative depuis un an, malgré de nombreuses activités sportives : gymnastique, randonnées pédestres et poney.



Il est vrai qu'Émilie a un bon appétit et qu'elle est gourmande.



Notre médecin nous a expliqué qu'en matière de surpoids, il est important d'agir dès l'enfance et que cela serait bien de prendre contact avec le Réppop qui propose un suivi médical adapté avec médecins, diététiciens, psychologues et également un soutien téléphonique

Après un temps de réflexion en famille, nous avons décidé d'ouvrir les portes du Réppop pour apporter une solution à notre enfant concernant sa prise de poids.

Le surpoids d'un enfant est un sujet difficile à aborder et à traiter et nous avons vraiment besoin d'une structure dédiée.

A présent, cela fait un peu plus d'un an que nous sommes au Réppop.

Après une prise de contact avec le Réppop, nous avons été orientés vers un médecin généraliste faisant partie du réseau.

Le médecin ausculte mon enfant à chaque rendez-vous (mensuration et poids), lui demande ses habitudes alimentaires, ses activités sportives et culturelles. Lors des premiers rendez-vous, il l'interroge sur son bien-être afin de mieux comprendre l'organisation de son environnement pour mettre en place des actions.

Lors des consultations, avec le médecin nous mettons en place des objectifs sur le plan alimentaire ou sportif, c'est-à-dire une véritable stratégie!

ma fille doit être aussi partie prenante et accepter les préconisations à mettre en place lors de sa prochaine visite.



Le but est de nous aider à effectuer en douceur des changements dans ses habitudes alimentaires et aussi de lui faire prendre conscience de leur nécessité. Le surpoids peut constituer une véritable souffrance (regards des autres, difficultés à s'accepter) et il convient absolument que les efforts demandés ne soient pas assimilés à une punition.



Chaque mois, nous avons un rendez-vous avec le médecin mais également avec le suivi téléphonique. Cet entretien est à mon sens très important car nos interlocutrices sont toujours à notre écoute.

Elles nous encouragent, même si les résultats ne sont pas bons, leurs conseils sont toujours très optimistes et elles nous orientent vers d'autres professionnels de la santé comme la diététicienne ou le psychologue.

C'est ainsi, que nous avons été orientés vers une diététicienne. Cette professionnelle de la santé nous est d'une aide précieuse car nous avons une autre approche moins générale et plus axée sur l'alimentation et la diététique.

En tant que parent nous apprenons à mieux gérer au quotidien l'équilibre alimentaire de nos enfants en fonction de leur âge, de plus les enfants apprennent à prendre conscience qu'ils peuvent manger de tout mais que c'est dans les proportions qu'ils doivent faire des choix.

Il est important pour leur avenir de les rendre autonome dans la gestion de leurs rations notamment pour le temps du déjeuner en période scolaire où nous ne sommes pas présents.



Oui c'est un long et difficile travail pour un enfant en pleine croissance qui part avec un surpoids (très dur sur le plan psychologique), qu'il doit stabiliser au mieux en grandissant pour s'affiner.

Grâce au Réppop et aux équipes médicales nous nous sentons moins seuls pour soutenir notre enfant dans cette aventure.

Un grand merci à tous. »

RECETTES DE SAISON

Pâte à crêpes salée

pour une petite quinzaine de crêpes

250 g de farine de froment (farine classique) ou de sarrasin, 3 œufs, 1 grosse pincée de sel, 1/2 litre de lait

Astuce : avant de débiter pour que votre pâte à crêpes soit encore plus légère, vous pouvez remplacer 1/4 de lait par 1/4 d'eau.

Dans une grande terrine, tamisez la farine de froment ou de sarrasin. Formez un puits. Casser les œufs dans le puits. Ajouter le sel et mélanger petit à petit le tout à l'aide d'un fouet.

Ajoutez progressivement le lait (et l'eau) et mélangez jusqu'à ce que la pâte fasse, en coulant, un ruban.

Laissez reposer 1 à 2 heures.

Idées de garniture :

- * Jambon blanc, champignons de Paris (cuits ou en conserve) et gruyère râpé
- * Escalope de poulet coupée en petits morceaux et poêlés, des poivrons et oignons revenus à la poêle.
- * Épinards et saumon fumé ou truite fumée
- * Courgettes sautées à la poêle dans un peu d'huile d'olive. et de très fines de fromage de chèvre
- * Reste de ratatouille l'été...



Pâte à crêpes sucrée

pour une petite quinzaine de crêpes

250 g de farine, 4 œufs, 1/2 l de lait, 1 pincée de sel, 50 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé

Astuce : Pour des crêpes nature, intégrer des zestes d'agrumes (orange et citron) dans la pâte ainsi que de la fleur d'oranger.

Dans un saladier, versez la farine et les œufs.

Ajoutez progressivement le lait tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez le sucre vanillé et la pincée de sel.

Laissez reposer 1 à 2 heures si possible.

Faites chauffer une poêle, graissez-la légèrement avec un peu de beurre et un papier essuie-tout.

Versez une demie louche de votre pâte à crêpe et faites cuire 1 à 2 minutes par face.

vos crêpes sont prêtes à déguster.

Crêpes aux pommes :

6 pommes, 40 g de beurre, 2 c à soupe de sucre, 1/2 c. à café de cannelle en poudre

Pelez, retirez les cœurs et les pépins des pommes, puis coupez-les en dés.

Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle, ajoutez les dés de pommes et saupoudrez-les de sucre et de cannelle.

Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes caramélisent tout en mélangeant bien afin qu'elles n'attachent pas.

Faites cuire les crêpes dans une poêle ou une crêpière.

Réservez-les au chaud recouvertes de papier aluminium.

Garnissez chaque crêpe de dés de pommes et roulez-les.

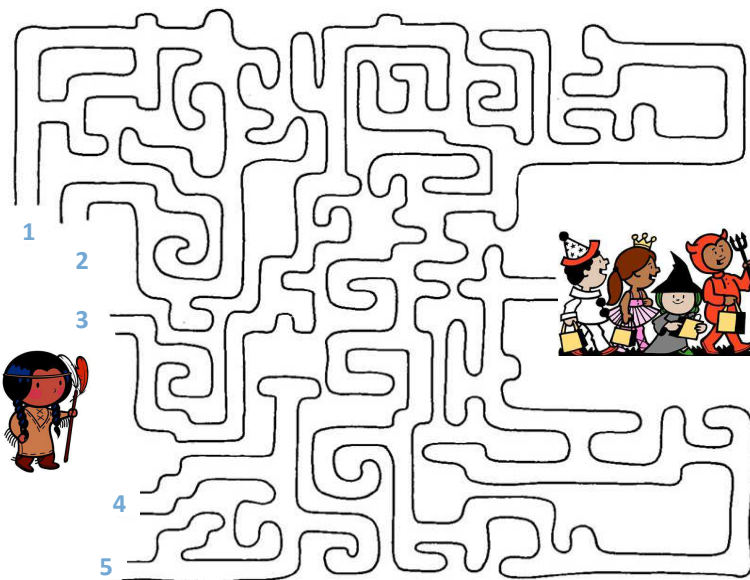
Servez avec le jus de cuisson des pommes.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des poires, des fruits rouges, des bananes...



A TOI DE JOUER

Arlequin a perdu ses couleurs... A toi de le colorier



Quel chemin doit prendre la petite indienne pour rejoindre la fête?

LE RÉPPOP 69 EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 📧 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 www.reppop69.org ✉ reppop69@orange.fr