



Réseau de Prévention
et de Prise en charge
de l'Obésité Pédiatrique du Rhône
tél : 04.72.56.09.55 www.reppop69.org

LA NEWS' POP

Lettre d'information du RéPPPOP
Automne-Hiver 2009

n° 2

Encore de nombreuses idées pour vous faire plaisir : promenades en familles, recette automnale, nouvelles activités physiques pour tous...

Elles ne sont désormais plus réservées qu'aux Lyonnais...

Tous les enfants du département du Rhône peuvent maintenant en bénéficier !

LE DOSSIER : LE REPPPOP S'ETEND AU RHONE

Le début de l'année 2009 a été un tournant pour le RéPPPOP. Initialement créé dans le Grand-Lyon, **le réseau s'est étendu à tout le département du Rhône.**

Le nom du réseau a de ce fait changé pour devenir **RéPPPOP 69**. Un second « P » comme Prévention a été ajouté pour en rappeler l'importance.

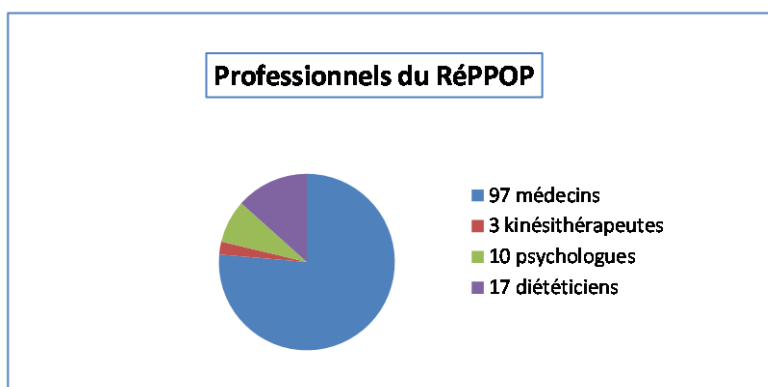
36 professionnels de santé du secteur de Villefranche-sur-Saône, Belleville-sur-Saône, Tarare ou Beaujeu ont donc rejoint le réseau dans le but d'offrir aux enfants en excès de poids un accompagnement adapté à leurs besoins.

60 nouvelles familles ont ainsi pu bénéficier d'une prise en charge complète avec un suivi médical, psychologique et diététique. Des activités sportives ont été proposées aux enfants du secteur de Villefranche-sur-Saône : un stage de badminton et aviron a été organisé au mois de juillet.

L'occasion nous est donnée pour vous rappeler que la prise en charge au RéPPPOP vous permet de bénéficier de consultations chez un(e) **diététicien(e)** et/ou un(e) **psychologue**, et vous donne accès à des **activités physiques** spécialisées, encadrées et réservées aux enfants du RéPPPOP. N'hésitez pas à parler de toutes ces modalités avec le médecin qui suit régulièrement votre enfant.

De plus, un **accompagnement téléphonique** vous est proposé par un psychologue et une diététicienne du RéPPPOP, afin de faire régulièrement le point sur le suivi de l'enfant, répondre à vos questions et encourager toute la famille.

Le RéPPPOP 69 en quelques chiffres : 800 familles accueillies et accompagnées avec l'aide de 127 professionnels





► Plusieurs idées d'activités sympas à découvrir gratuitement en famille avec le DUO KI BOUJ'

- Vendredi 4 décembre : **Balade nocturne à vélo**, 21 h, Parc de la Tête d'or. Lyon
- Dimanche 6 décembre : **Cap sur les marionnettes**. Visite familiale, 11 h, musée Gadagne. Lyon
Réservation : 04.37.23.60.45
- Mercredi 13 janvier 2010 : **Visite des coulisses du Zoo**. 10 h 30 et 14 h 30, Parc de la Tête d'Or, Lyon
Réservation obligatoire : 04.72.82.36.41 ;

Consultez le site internet www.duokibouj.fr et retrouvez l'agenda Duo Ki Bouj' mis à jour !!

► La ville de Lyon vient de lancer des **cours de fitness gratuits**, ouverts à tous ! Tous les dimanches matins de 9 h à 12 h (hors vacances scolaires), rendez-vous au gymnase Mado-Bonnet pour pratiquer step, gym tonique, renforcement musculaire et autres...

Gymnase Mado-Bonnet
20 avenue Paul Santy Lyon 8^e
Plus d'informations au
04.72.10.30.30

ON NOUS A DIT....

Retour sur le stage de danse effectué dans la grande salle de répétition des ballets de l'Opéra de Lyon :

« Quand je suis allée à l'Opéra cet été pour danser, c'était génial : une prof gentille et à l'écoute de tous, une bonne ambiance de groupe, une chorégraphie adaptée à notre âge... super quoi !!!!! De plus nous avons vraiment bougé et dansé. Ça détend ! On ne s'est vraiment pas ennuyés !

On était peu nombreux, et cela rendait le cours très agréable. Dommage que ce soit terminé... »

Témoignage de Léa, 10 ans

ACTIVITES PHYSIQUES AU RéPPOP

► LES ENFANTS VONT AIMER !....

N'hésitez pas à participer aux activités physiques proposées par le RéPPOP pendant l'année scolaire.
C'est facile : il suffit de contacter **Alexandra HUGUENEL** au **06.28.41.35.54**

Natation	Rink Hockey	Multisports
6/10 ans : Piscine Delessert Lyon 7 ^o le mercredi de 11h à 12h	8/17 ans : Piste de Rink Hockey - La Duchère Lyon 9 ^o le lundi de 18h à 19h30	6/10 ans : Parc de Bron Parilly le samedi de 9h45 à 11h
10/17 ans : Piscine Tronchet Lyon 6 ^o le mercredi de 14h à 15h		11/17ans : Parc de Bron Parilly le samedi de 11h à 12h15

► LES ENFANTS ONT AIMÉ !...



Badminton/Aviron

Cet été, des enfants de la région de Villefranche-sur-Saône ont participé à un stage d'une semaine organisé par le RéPPOP. Au programme : séances de badminton et initiation à l'aviron.

Opéra

L'Opéra de Lyon a ouvert ses portes à plusieurs adolescentes du RéPPOP. Elles ont eu le privilège de participer à quatre séances de danse dans la magnifique salle de répétition du Ballet.

Grand Parc Miribel Jonage

Fin juin, une vingtaine d'enfants du réseau s'est retrouvée pour une journée sportive « Raid Aventure » au Grand Parc de Miribel Jonage. Sous le signe de la bonne humeur et sous un soleil radieux, ils ont pu s'initier à la pratique du tir à l'arc, de la course d'orientation et du golf.



IDEES SORTIES

► Situé au cœur du Vieux-Lyon, **l'ensemble Gadagne** est un magnifique édifice Renaissance abritant deux musées : le musée d'histoire de Lyon et le musée des marionnettes du monde.

Toute l'année, les musées Gadagne proposent de nombreuses activités : visites guidées à thème, spectacles, ateliers pour enfants ou adultes.

Gratuit pour les moins de 18 ans, les étudiants de moins de 26 ans, les demandeurs d'emploi et les personnes en situation de handicap.

Un musée : 6 euros, tarif réduit 4 euros - Deux musées : 8 euros, tarif réduit 6 euros

14 rue de Gadagne - 69005 Lyon - Tél. 04.78.42.03.61
gadagne@mairie-lyon.fr

► Découvrez tout au long de l'année les **concerts, spectacles des étudiants du Conservatoire de Lyon**. C'est plus de 100 manifestations : musique classique, jazz, théâtre danse, jeune public....

Venez nombreux soutenir les jeunes artistes !

Conservatoire National de Musique et de Danse
Manifestations « entrée libre »
Renseignements : 04.72.19.26.61
www.cnsmd-lyon.fr

► Les **visites guidées nocturnes en familles de l'office de tourisme de Villefranche-sur-Saône**. Les parents écouteront les commentaires du guide pendant que les enfants créeront leur mallette (coloriages, dessins, modelages). Découverte du patrimoine caladois.

Mardi 8 décembre 2009
Inscription à l'office de tourisme de Villefranche-sur-Saône
04.74.07.27.40

A TABLE !

► La recette de saison



Soufflé au Potimarron, pour 4 personnes

1 potimarron d'environ 1 kg, 200 ml de béchamel
75 g de fromage râpé, 3 œufs, sel, poivre et un peu de noix de muscade râpée.

Faire cuire le potimarron entièrement dans une grande cocotte d'eau bouillante pendant 20 mn environ.

(La peau s'enlèvera beaucoup plus facilement ensuite).

Peler et vider le potimarron. L'égoutter et le réduire en purée.

Ajouter la béchamel, les jaunes d'œufs puis le fromage râpé.

Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.

Battre fermement les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente.

Verser le tout dans un moule à soufflé beurré. Enfourner 25 minutes à 180°C puis 5 minutes à 230°C.

Servir sans attendre.

Bonne dégustation !

Recette de la béchamel :

250 ml de lait
20 g de maïzena
Muscade, sel, poivre



Délayer petit à petit, à froid, dans une casserole, la maïzena dans le lait froid.

Mettre sur feu doux et laisser épaissir en remuant.

Assaisonnez... c'est prêt !



► Le panier du marché automne-hiver

FRUITS

Poire • Pomme • Raisin • Mandarine • Châtaigne • Noix • Clémentine • Kiwi • Coing • Orange • Pamplemousse
rhubarbe

LEGUMES

Choux • Betterave • Blette • Brocoli • Carotte • Céleri branche • Céleri rave • Courge • Navet • Poireau •
Potiron • Choux de Bruxelles • Chou-fleur • Endive • Épinard • Potimarron • Mâche • Cardon • Panais • Radis

FOIRE AUX QUESTIONS

Cet espace vous est réservé : réagissez, faites-nous part de vos remarques, posez vos questions par mail sur newspop69@orange.fr... Nous les publierons dans la prochaine News' Pop...

LE RÉPPOP EN PRATIQUE

📞 04.72.56.09.55 📍 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 www.reppop69.org @newspop69@orange.fr

Remerciements : L'Opéra de Lyon et Débora Tidone, le parc de Miribel Jonage, l'Aviron Union Nautique de Villefranche-sur-Saône, le club de badminton « Cap Sport » de Villefranche-sur-Saône, le service balnéaire et patinoire de la ville de Lyon, Léa.