

# CALENDRIER DES ATELIERS 2024



## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

tél. 01 48 01 93 00  
email : [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)  
[www.renif.fr/inscription-ateliers](http://www.renif.fr/inscription-ateliers)

## ADRESSE

Rénif  
55 rue de Turbigo  
75003 Paris

## RESEAUX SOCIAUX

[facebook.com/renif.fr](https://facebook.com/renif.fr)  
Instagram : [@renif.fr](https://www.instagram.com/renif.fr)  
Twitter : [@ReseauRenif](https://twitter.com/ReseauRenif)

**Vous rendre dans nos locaux, métro : Arts et Métiers, Réaumur Sébastopol**

## ADRESSES

**Institut de Promotion de la Santé (IPS)** 3 Pl. de la Mairie 78190 Trappes

**Hôpital Privé Marne la Vallée** 33 Rue Léon Menu - 94360 Bry-sur-Marne

**Salle Ginette Rivière** Rue Jacques Madelin 77310 St Fargeau Ponthierry

**Rénif** 55 rue de Turbigo 75003 Paris

**Visioconférence :** <https://barnabe.io>



<b>SÉANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE en visioconférence<sup>(1)</sup></b>	le jeudi de 18h30 à 19h30
supervisées par des enseignants en activité physique adaptée 1 séance par semaine pendant 8 semaines	prochain cycle à partir du : jeudi 31 octobre 2024
<b>ATELIERS D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE</b>	Rénif Paris 3e
<b>BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	mardi 17 septembre 10h - 12h
<b>PROGRAMMER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> <i>Aide à la planification, Comment pratiquer en sécurité?</i>	mardi 1 octobre 10h - 12h

(1) Inscription sur la plateforme sécurisée <https://barnabe.io>

<i>ATELIERS D'ÉCRITURE</i>	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
	vendredi 20 septembre 10h - 12h	mercredi 9 octobre 10h - 12h <i>Spécial Halloween</i>
	vendredi 8 novembre 10h - 12h	mercredi 13 novembre 10h - 12h <i>Poésie et autres haïkus</i>
	mercredi 4 décembre 14h - 16h	mercredi 11 décembre 10h - 12h <i>Odeurs et parfums</i>
		mercredi 15 janvier 10h - 12h <i>Voyage en Grèce</i>
		mercredi 12 février 10h - 12h <i>Les tubes français des années 70</i>
		mercredi 12 mars 10h - 12h <i>2 jours en tête à tête avec soi-même</i>

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Hôpital Privé de Marne la Vallée (94)	IPS Trappes (78)	Rénif Paris 3e	St-Fargeau- Ponthierry	En visioconférence <sup>(2)</sup>
<b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b> <i>Ce premier atelier de diététique est obligatoire.</i>	vendredi 4 octobre 14h - 16h	mardi 17 septembre 10h - 12h	vendredi 27 septembre 14h - 16h	mercredi 4 décembre 16h30 - 18h30	jeudi 19 septembre 14h - 15h15  mardi 15 octobre 14h - 15h15
	vendredi 8 novembre 14h - 16h		mardi 5 novembre 17h - 19h		
<b>LES PROTÉINES, CE N'EST PAS QUE LA VIANDE<sup>(2)</sup></b>	vendredi 18 octobre 14h - 16h	mardi 1 octobre 10h - 12h	mercredi 2 octobre 10h - 12h	mercredi 11 décembre 16h30 - 18h30	vendredi 15 novembre 14h - 15h15
	vendredi 6 décembre 14h-16h				
<b>METTONS NOTRE GRAIN DE SEL<sup>(2)</sup></b>	vendredi 11 octobre 14h - 16h	mardi 15 octobre 10h - 12h	jeudi 19 septembre 10h - 12h	mercredi 18 décembre 16h30 - 18h30	vendredi 27 novembre 14h - 15h15

<sup>(2)</sup> Il est indispensable de commencer par l'atelier "bien dans son assiette" pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Hôpital Privé de Marne la Vallée (94)	IPS Trappes (78)	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
DÉCHIFFRONS LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES <sup>(2)</sup>		mardi 19 novembre 10h - 12h		jeudi 12 décembre 14h15 - 15h30
GRAISSES ET CHOLESTÉROL LES CHOIX DU COEUR <sup>(2)</sup>	vendredi 29 novembre 14h - 16h	mardi 12 novembre 10h - 12h	lundi 23 septembre 10h - 12h	jeudi 5 décembre 14h - 15h15
			jeudi 28 novembre 14h - 16h	
LE POTASSIUM, UNE AFFAIRE DE COEUR <sup>(2)</sup>	vendredi 22 novembre 14h - 16h	mardi 5 novembre 10h - 12h	vendredi 11 octobre 10h - 12h	mardi 10 décembre 14h - 15h15
QUEL EST LE MENU DU JOUR ? <i>Pour vous inscrire, il est nécessaire d'avoir participé aux ateliers sur les protéines et sur le sel.</i>			Dates à venir	
LITHIASES ET HYDRATATION <sup>(2)</sup>			Dates à venir	mardi 10 décembre 18h - 19h15
LITHIASES ET ALIMENTATION <sup>(2)</sup>			Dates à venir	mercredi 18 décembre 18h - 19h15



2) Il est indispensable de commencer par l'atelier "bien dans son assiette" pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique

ATELIERS SUR LES TRAITEMENTS	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
AUTOMÉDICATION	mardi 19 novembre 14h30 - 16h30	vendredi 11 octobre 14h30 - 15h30
		jeudi 12 décembre 14h30 - 15h30
DÉCHIFFRER SON BILAN BIOLOGIQUE		jeudi 10 octobre 14h - 15h
		jeudi 21 novembre 14h - 15h
LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES	Dates à venir	mardi 5 novembre 14h30 - 15h30
LES MEDICAMENTS / COMPLEMENTAIRES ALIMENTAIRES : DE QUOL PARLE-T-ON ?	jeudi 5 décembre 14h30 - 15h30	mardi 5 novembre 16h - 17h
SE SOIGNER AVEC LES PLANTES EST-IL SANS DANGER ?	jeudi 7 novembre 14h30 - 16h30	jeudi 12 septembre 14h - 15h
	jeudi 5 décembre 16h - 18h	vendredi 11 octobre 16h - 17h
SURVEILLER MA SANTÉ MON TRAITEMENT AU QUOTIDIEN	vendredi 18 octobre 10h - 12h	
	jeudi 19 décembre 14h - 15h	
VOYAGES, VACANCES ET FÊTES	mardi 3 décembre 14h - 16h	jeudi 5 décembre 11h - 12h15



ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE	Rénif Paris 3e	St-Fargeau- Ponthierry	En visioconférence <sup>(2)</sup>
ASPECTS ÉMOTIONNELS DE LA DIALYSE ET DE LA GREFFE	jeudi 5 septembre 10h - 12h		
	jeudi 14 novembre 17h - 19h		
COMMUNIQUER OU NON AUTOUR DE LA MALADIE	jeudi 3 octobre 10h - 12h	mercredi 2 octobre 10h - 12h	vendredi 4 octobre 18h - 19h
			lundi 12 décembre 18h - 19h
SE PROJETER : TRACER UN AVENIR		mercredi 6 novembre 10h - 12h	lundi 16 septembre 18h - 19h
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS / VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT	mercredi 13 novembre 10h - 12h	mercredi 27 novembre 10h - 12h	
PRENDRE SOIN DE SOI	dates à venir		jeudi 7 novembre 17h30 - 18h30
MON QUOTIDIEN : LES CHANGEMENTS		mercredi 16 octobre 14h - 16h	jeudi 17 octobre 17h30 - 18h30
			jeudi 2 décembre 17h - 19h
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS	dates à venir		jeudi 26 septembre 17h30 - 18h30
VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT	dates à venir		

