

# CALENDRIER DES ATELIERS 2024-2025



## 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'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE en visioconférence<sup>(1)</sup></b>	<b>le jeudi de 18h30 à 19h30</b>
supervisées par des enseignants en activité physique adaptée 1 séance par semaine pendant 8 semaines	prochain cycle : 9 janvier 2025
<b>ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b>	<b>Rénif Paris 3e</b>
<b>BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	mardi 21 janvier 2025 10h - 12h mardi 18 mars 2025 10h - 12h mardi 20 mai 2025 10h - 12h
<b>PROGRAMMER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> <i>Aide à la planification, Comment pratiquer en sécurité ?</i>	mardi 11 février 2025 10h - 12h mardi 8 avril 2025 10h - 12h mardi 17 juin 2025 10h - 12h

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

ATELIERS D'ÉCRITURE	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
	vendredi 31 janvier 2025 10h - 12h <i>Le journal intime</i>	vendredi 17 janvier 10h - 12h <i>Voyage en Grèce</i>
	jeudi 6 mars 2025 10h - 12h <i>Les rêves</i>	vendredi 14 février 10h - 12h <i>Les tubes français des années 70</i>
	jeudi 3 avril 2025 10h - 12h <i>L'autoportrait</i>	vendredi 14 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 21 mars 2025 14h - 16h	jeudi 6 mars 2025 10h - 12h	mardi 4 février 2025 15h - 17h		jeudi 27 février 2025 18h - 19h15
			mardi 4 mars 2025 17h - 19h		mercredi 5 mars 2025 14h - 15h15
			mercredi 2 avril 2025 10h - 12h		jeudi 10 avril 2025 14h - 15h15
			vendredi 18 avril 2025 10h - 12h		
<b>LES PROTÉINES, CE N'EST PAS QUE LA VIANDE<sup>(2)</sup></b>	vendredi 4 avril 2025 14h-16h	jeudi 20 mars 2025 10h - 12h	jeudi 13 février 2025 10h - 12h		vendredi 31 janvier 2025 11h - 12h15
			mardi 25 mars 2025 14h - 16h		jeudi 24 avril 2025 14h - 15h15
<b>METTONS NOTRE GRAIN DE SEL<sup>(2)</sup></b>	vendredi 10 janvier 2025 14h - 16h	mardi 11 mars 2025 10h - 12h	jeudi 23 janvier 2025 15h - 17h	mercredi 18 décembre 16h30 - 18h30	vendredi 21 février 2025 11h - 12h15
	vendredi 11 avril 2025 14h - 16h		mercredi 19 mars 2025 10h - 12h		

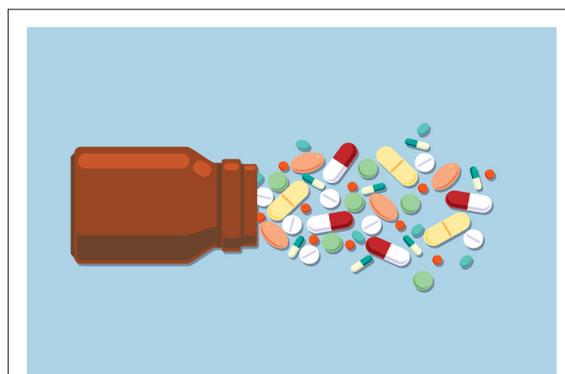
(2) Il est indispensable de commencer par l'atelier "bien dans son assiette" pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique

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 8 avril 2025 10h - 12h	mardi 25 février 2025 14h - 16h	mercredi 2 avril 2025 10h - 11h15
GRAISSES ET CHOLESTÉROL LES CHOIX DU COEUR <sup>(2)</sup>		jeudi 3 avril 2025 10h - 12h	jeudi 20 mars 2025 14h - 16h	mardi 11 mars 2025 14h - 15h15
LE POTASSIUM, UNE AFFAIRE DE COEUR <sup>(2)</sup>		mardi 25 mars 2025 10h - 12h	mercredi 26 mars 2025 14h - 16h	lundi 10 février 2025 14h - 16h
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>			jeudi 27 février 2025 14h - 16h jeudi 3 avril 2025 14h - 16h	vendredi 7 mars 2025 11h - 12h15
LITHIASES ET HYDRATATION <sup>(2)</sup>			mercredi 5 mars 2025 17h - 19h	mercredi 16 avril 2025 17h - 18h15
LITHIASES ET ALIMENTATION <sup>(2)</sup>			mercredi 12 mars 2025 17h - 19h	



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	jeudi 30 janvier 2025 14h30 - 16h30	jeudi 12 décembre 14h30 - 15h30
		mardi 8 avril 2025 16h - 17h
DÉCHIFFRER SON BILAN BIOLOGIQUE	vendredi 14 mars 2025 10h - 12h	jeudi 23 janvier 2025 14h - 15h
		jeudi 3 avril 2025 14h - 15h
		jeudi 22 mai 2025 14h - 15h
LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES	jeudi 6 mars 2025 14h30 - 16h30	jeudi 16 janvier 2025 16h - 17h
LES MEDICAMENTS / COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : DE QUOL PARLE-T-ON ?	jeudi 12 juin 2025 14h30 - 16h30	jeudi 16 janvier 2025 14h30 - 15h30
		mardi 8 avril 2025 14h30 - 15h30
SE SOIGNER AVEC LES PLANTES EST-IL SANS DANGER ?	jeudi 6 février 2025 14h - 16h	jeudi 20 mars 2025 14h - 15h1
SURVEILLER MA SANTÉ MON TRAITEMENT AU QUOTIDIEN	jeudi 19 décembre 14h - 15h	
	vendredi 10 janvier 2025 10h - 12h	
	vendredi 4 avril 2025 10h - 12h	
VOYAGES, VACANCES ET FÊTES	jeudi 27 mars 2025 14h - 16h	mardi 8 avril 2025 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 30 janvier 2025 10h - 12h		
	jeudi 27 mars 2025 10h - 12h		
	mardi 24 juin 2025 10h - 12h		
COMMUNIQUER OU NON AUTOUR DE LA MALADIE	mercredi 12 février 2025 10h - 12h		lundi 12 décembre 18h - 19h
			mardi 29 avril 2025 17h30 - 18h30
SE PROJETER : TRACER UN AVENIR			mercredi 19 mars 2025 12h - 13h
			vendredi 16 mai 2025 18h - 19h
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS / VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT			
PRENDRE SOIN DE SOI	mercredi 14 mai 2025 10h - 12h		mardi 4 février 2025 17h30 - 18h30
MON QUOTIDIEN : LES CHANGEMENTS			mardi 4 mars 2025 17h30 - 18h30
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS			mardi 14 janvier 2025 17h30 - 18h30
VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT			lundi 7 avril 2025 18h - 19h

