

CALENDRIER DES ATELIERS 2024-2025



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

tél. 01 48 01 93 00
email : contact@renif.fr
www.renif.fr/inscription-ateliers

ADRESSE

Rénif
55 rue de Turbigo
75003 Paris

RESEAUX SOCIAUX

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>



SÉANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE en visioconférence⁽¹⁾	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
ATELIERS D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	Rénif Paris 3e
BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	mardi 19 novembre 10h - 12h
PROGRAMMER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE <i>Aide à la planification, Comment pratiquer en sécurité?</i>	mardi 3 décembre 10h - 12h

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

<i>ATELIERS D'ÉCRITURE</i>	Rénif Paris 3e	En visioconférence ⁽²⁾
	vendredi 8 novembre 10h - 12h <i>Le théâtre</i>	mercredi 13 novembre 10h - 12h <i>Poésie et autres haïkus</i>
	mercredi 4 décembre 14h - 16h <i>Mettez des mots sur des photos</i>	mercredi 11 décembre 10h - 12h <i>Odeurs et parfums</i>
	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 ⁽²⁾
BIEN DANS SON ASSIETTE <i>Ce premier atelier de diététique est obligatoire.</i>	vendredi 8 novembre 14h - 16h	jeudi 6 mars 2025 10h - 12h	mardi 5 novembre 17h - 19h	mercredi 4 décembre 16h30 - 18h30	mardi 22 janvier 2025 11h - 12h15
	vendredi 21 mars 2025 14h - 16h		mercredi 8 janvier 2025 14h - 16h		
LES PROTÉINES, CE N'EST PAS QUE LA VIANDE⁽²⁾	vendredi 6 décembre 14h-16h	jeudi 20 mars 2025 10h - 12h	jeudi 13 février 2025 10h - 12h	mercredi 11 décembre 16h30 - 18h30	vendredi 15 novembre 14h - 15h15
			mardi 25 mars 2025 14h - 16h		vendredi 31 janvier 2025 11h - 12h15
METTONS NOTRE GRAIN DE SEL⁽²⁾	vendredi 10 janvier 2025 14h - 16h	mardi 11 mars 2025 10h - 12h	jeudi 23 janvier 2025 15h -17h	mercredi 18 décembre 16h30 - 18h30	vendredi 27 novembre 14h - 15h15
			mercredi 19 mars 2025 10h - 12h		vendredi 21 février 2025 11h - 12h15

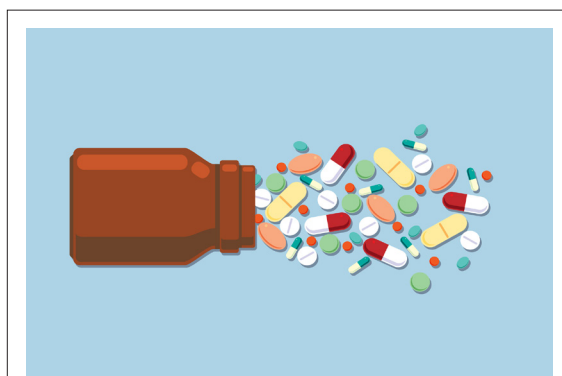
(2) Il est indispensable de commencer par l'atelier "bien dans son assiette" pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Hôpital Privé de Marne la Vallée (94)	IPS Trappes (78)	Rénif Paris 3e	En visioconférence ⁽²⁾
DÉCHIFFRONS LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES ⁽²⁾		mardi 19 novembre 10h - 12h	mardi 5 février 2025 14h - 16h	jeudi 12 décembre 14h15 - 15h30
		mardi 8 avril 2025 10h - 12h		mercredi 2 avril 2025 10h - 11h15
GRAISSES ET CHOLESTÉROL LES CHOIX DU COEUR ⁽²⁾	vendredi 29 novembre 14h - 16h	mardi 12 novembre 10h - 12h	jeudi 28 novembre 14h - 16h	jeudi 5 décembre 14h - 15h15
		jeudi 3 avril 2025 10h - 12h	jeudi 20 mars 2025 14h - 16h	mardi 11 mars 2025 14h - 15h15
LE POTASSIUM, UNE AFFAIRE DE COEUR ⁽²⁾	vendredi 22 novembre 14h - 16h	mardi 5 novembre 10h - 12h	mercredi 26 mars 2025 14h - 16h	mardi 10 décembre 14h - 15h15
		mardi 25 mars 2025 10h - 12h		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	vendredi 7 mars 2025 11h - 12h15
LITHIASES ET HYDRATATION ⁽²⁾			mercredi 5 mars 2025 17h - 19h	mardi 10 décembre 18h - 19h15
LITHIASES ET ALIMENTATION ⁽²⁾			mercredi 12 mars 2025 17h - 19h	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 ⁽²⁾
AUTOMÉDICATION	mardi 19 novembre 14h30 - 16h30	jeudi 12 décembre 14h30 - 15h30
DÉCHIFFRER SON BILAN BIOLOGIQUE	vendredi 14 mars 2025 10h - 12h	jeudi 21 novembre 14h - 15h
		jeudi 23 janvier 2025 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 5 décembre 16h - 18h	
SURVEILLER MA SANTÉ MON TRAITEMENT AU QUOTIDIEN	jeudi 19 décembre 14h - 15h	
	vendredi 10 janvier 2025 10h - 12h	
VOYAGES, VACANCES ET FÊTES	mardi 3 décembre 14h - 16h	jeudi 5 décembre 11h - 12h15



ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE	Rénif Paris 3e	St-Fargeau- Ponthierry	En visioconférence ⁽²⁾
ASPECTS ÉMOTIONNELS DE LA DIALYSE ET DE LA GREFFE	jeudi 14 novembre 17h - 19h		
COMMUNIQUER OU NON AUTOUR DE LA MALADIE	mercredi 12 février 2025 10h - 12h		lundi 12 décembre 18h - 19h
SE PROJETER : TRACER UN AVENIR		mercredi 6 novembre 10h - 12h	mercredi 19 mars 2025 12h - 13h
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS / VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT	mercredi 13 novembre 10h - 12h	mercredi 27 novembre 10h - 12h	
PRENDRE SOIN DE SOI			jeudi 7 novembre 17h30 - 18h30
MON QUOTIDIEN : LES CHANGEMENTS			jeudi 2 décembre 17h - 19h
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS			mardi 14 janvier 2025 17h30 - 18h30
VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT			lundi 7 avril 2025 18h - 19h

