

# CALENDRIER DES ATELIERS 2023 - 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

**Hôpital Privé Ouest Parisien** 14 rue Castiglione Del Lago - 78190 Trappes - (Salle PASTEUR - 4ème ETAGE - ASCENSEUR A)

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

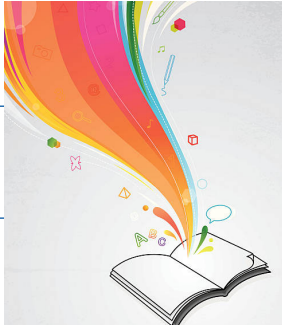
**Rénif** 55 rue de Turbigo 75003 Paris

**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 4 janvier 2024
<b>ATELIERS D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE</b>	Rénif Paris 3e
<b>BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	mardi 16 janvier 10h - 12h  mardi 12 mars 10h - 12h  mardi 28 mai 10h - 12h
<b>PROGRAMMER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> <i>Aide à la planification, Comment pratiquer en sécurité?</i>	mardi 6 février 10h - 12h  mardi 26 mars 10h - 12h  mardi 18 juin 10h - 12h

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

ATELIERS D'ÉCRITURE		Rénif Paris 3e
		mercredi 13 décembre 10h - 12h
		jeudi 18 janvier 2024 10h - 12h
		jeudi 29 février 2024 10h - 12h

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Hôpital Privé de Marne la Vallée (94)	Hôpital Privé Ouest Parisien Trappes (78)	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
<b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b> <i>Ce premier atelier de diététique est obligatoire.</i>	vendredi 22 mars 14h - 16h	jeudi 7 mars 10h - 12h	mercredi 6 décembre (complet)	mercredi 17 janvier 11h - 12h15
			mercredi 10 janvier 14h - 16h	
			mardi 5 mars 17h - 19h	jeudi 11 avril 14h - 15h15
			mercredi 3 avril 10h - 12h	
			vendredi 19 avril 10h - 12h	
			jeudi 30 mai 17h - 19h	
<b>LES PROTÉINES, CE N'EST PAS QUE LA VIANDE<sup>(2)</sup></b>	vendredi 26 avril 14h - 16h	jeudi 21 mars 10h - 12h	jeudi 15 février 10h - 12h	mercredi 15 novembre 14h - 15h15
			mardi 26 mars 14h - 16h	vendredi 2 février 11h - 12h15
			jeudi 16 mai 17h - 19h	jeudi 25 avril 14h - 15h15
			mardi 27 juin 14h - 16h	
<b>METTONS NOTRE GRAIN DE SEL<sup>(2)</sup></b>	vendredi 17 mai 14h - 16h	jeudi 4 avril 10h - 12h	jeudi 25 janvier 15h - 17h	jeudi 23 février 11h - 12h15
			vendredi 15 mars 10h - 12h	
			vendredi 3 mai 17h - 19h	mercredi 22 mai 14h - 15h15
			jeudi 22 juin 10h - 12h	

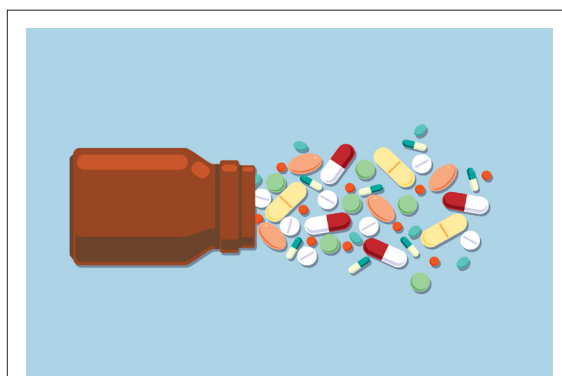
(2) Il est indispensable de commencer par l'atelier "bien dans son assiette" pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Hôpital Privé de Marne la Vallée (94)	Hôpital Privé Ouest Parisien Trappes (78)	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
DÉCHIFFRONS LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES <sup>(2)</sup>		jeudi 7 décembre 10h - 12h	vendredi 15 décembre 14h - 16h	jeudi 14 décembre (complet)
		mardi 14 mai 10h - 12h	mardi 27 février 14h - 16h vendredi 7 juin 10h - 12h	
GRAISSES ET CHOLESTÉROL LES CHOIX DU COEUR <sup>(2)</sup>	vendredi 28 juin 14h - 16h	mardi 30 avril 10h - 12h	vendredi 24 novembre 14h - 16h	mardi 12 mars 14h - 15h15
			jeudi 21 mars 14h - 16h	
			mardi 11 juin 17h - 19h	mercredi 29 mai 10h - 11h15
LE POTASSIUM, UNE AFFAIRE DE COEUR <sup>(2)</sup>	vendredi 14 juin 14h - 16h	jeudi 23 novembre 10h -12h	lundi 11 décembre 17h - 19h	lundi 11 décembre 14h - 15h15
		mardi 23 avril 10h - 12h	mercredi 27 mars 14h - 16h mardi 14 mai 17h - 19h	
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>			mardi 28 novembre 14h - 16h	mardi 5 décembre 14h - 15h15
			jeudi 29 février 14h - 16h	vendredi 8 mars 11h - 12h15
			jeudi 4 avril 14h - 16h	jeudi 13 juin 14h - 15h15
			mercredi 28 juin 10h - 12h	
LITHIASES ET HYDRATATION <sup>(2)</sup>			mardi 21 novembre 17h - 19h	mercredi 17 avril 17h - 18h15
			mardi 4 juin 17h - 19h	
LITHIASES ET ALIMENTATION <sup>(2)</sup>			mardi 5 décembre 17h - 19h	mercredi 15 mai 17h - 18h15
			mardi 20 juin 17h - 19h	



<sup>2)</sup> 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 28 novembre 17h - 18h	
	mardi 19 décembre 14h30 - 16h30	
	jeudi 21 mars 16h30 - 18h30	
	mardi 21 mai 14h - 16h	
DÉCHIFFRER SON BILAN BIOLOGIQUE	vendredi 17 novembre 10h - 12h	
	jeudi 18 janvier 14h - 16h	
	jeudi 25 avril 14h - 16h	
LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES	mardi 30 avril 14h - 16h	jeudi 7 décembre 18h30 - 19h30
SE SOIGNER SANS DANGER	jeudi 7 décembre 14h30 - 16h30	
	jeudi 1er février 14h - 16h	
	jeudi 6 juin 14h - 16h	
SURVEILLER MA SANTÉ MON TRAITEMENT AU QUOTIDIEN	jeudi 14 mars 14h - 16h	jeudi 16 mai 14h - 15h
VOYAGES, VACANCES ET FÊTES	jeudi 30 novembre 14h - 16h	jeudi 7 décembre 14h - 15h15
	jeudi 28 mars 14h - 16h	jeudi 22 juin 10h - 11h15
	mardi 11 juin 10h - 12h	



ATELIERS DE PSYCHOLOGIE	Rénif Paris 3e	En visioconférence <sup>(2)</sup>
ASPECTS ÉMOTIONNELS DE LA DIALYSE ET DE LA GREFFE	mercredi 28 février 10h - 12h	
	mercredi 22 mai 10h - 12h	
COMMUNIQUER OU NON AUTOUR DE LA MALADIE	mercredi 6 décembre 10h - 12h	
	mercredi 31 janvier 10h - 12h	
	mercredi 6 mars 10h - 12h	
SE PROJETER : TRACER UN AVENIR	mercredi 27 mars 10h - 12h	jeudi 11 janvier 17h30 - 18h30
	mercredi 12 juin 10h - 12h	
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS / VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT	mercredi 24 janvier 10h - 12h	
PRENDRE SOIN DE SOI	<i>dates à venir</i>	mercredi 13 décembre 17h - 18h
		jeudi 14 mars 18h - 19h
MON QUOTIDIEN : LES CHANGEMENTS	<i>dates à venir</i>	mardi 21 novembre 17h30 - 18h30
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS		mercredi 7 février 12h - 13h
		lundi 10 juin 18h - 19h
VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT		jeudi 16 mai 17h30 - 18h30

