

**INSCRIPTION GRATUITE**

# **Mieux vivre avec la maladie rénale**

Forum éducatif virtuel du 9 au 11 mars



[rein.ca/forum-des-patients-2021](https://rein.ca/forum-des-patients-2021)



FONDATION  
DU **rein** MC

# Mieux vivre avec la maladie rénale

## Forum éducatif virtuel de La Fondation canadienne du rein

### Jour 1 : Mardi le 9 mars 2021

- 13h00\* : Mot de bienvenue, introduction et reconnaissance du territoire
- 13h10 : Vivre avec une insuffisance rénale chronique
- 14h15 : Se prendre en main – savoir quand demander de l'aide – Une discussion au coin du feu
- 15h00 : On bouge
- 15h20 : Médicaments complémentaires et alternatifs pour l'IRC
- 16h05 : Maladie rénale et gestion de la fatigue
- 17h00 : Session de réseautage guidée par un modérateur

### Jour 2 : Mercredi le 10 mars 2021

- 15h45 : Mot de bienvenue
- 16h00 : Séances d'ateliers simultanées (choisissez l'une d'entre elles – la préinscription n'est pas requise)
  - La sexualité et les reins : comment gérer votre santé sexuelle avec la maladie rénale
  - Quand commencer la dialyse?
- 16h45 : Mouvement, bien-être et insuffisance rénale
- 17h30 : Pause active
- 17h50 : Séances d'ateliers simultanées (choisissez l'une d'entre elles - la préinscription n'est pas requise)
  - Équipes soignantes et famille des personnes aux prises avec l'insuffisance rénale
  - Entraide et soutiens virtuels pour les personnes aux prises avec l'insuffisance rénale
  - Autonomisation des patients
- 18h35 : Cuisiner avec le chef Kris Gaudet
- 19h25 : Session de réseautage

### Jour 3 : Journée mondiale du rein – Jeudi le 11 mars 2021

- 12h00 : Séance optionnelle (cette session nécessite une inscription séparée)
  - Fertilité, planification familiale et insuffisance rénale
- 13h40 : Mot de bienvenue
- 13h50 : Trouver de l'humour dans des sujets difficiles
- 14h35 : Pause active : Trouver le côté drôle – séance axée sur le bien-être et le rire
- 14h50 : Le cannabis et les reins : ce que vous devez savoir
- 15h35 : Mot de la fin

**INSCRIPTION GRATUITE**  
**<https://rein.ca/forum-des-patients-2021>**

\* Toutes les heures sont exprimées en heure normale de l'Est.