CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS OCTOBRE 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou crt@hopital-excideuil.fr

Et si vous preniez soin de vous?

Vous avez plus de 60 ans? Le CRT vous invite à profiter d'ateliers variés, gratuits, accessibles à tous et adaptés à votre rythme.
Bénéficiez d'un accompagnement par des professionnels de santé, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Ces ateliers vous permettent notamment de :

- Pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités, pour préserver votre mobilité et votre équilibre.
- Travailler votre mémoire de manière ludique et stimulante.
- Rencontrer d'autres personnes, échanger et partager des moments conviviaux.

Venez essayer, inscrivez-vous dès maintenant et découvrez nos ateliers proposés dans le planning ci-dessous.

Mieux vieillir chez soi, c'est possible ensemble!

Jeudi 1 Octobre

Gym adaptée

14h00 à 15h00
salle des associations
Cherveix-Cubas

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée.

Vendredi 2 Octobre

Réveil musculaire

10h00 à 11h00
EHPAD de La Coquille

Bougez votre corps avec les conseils de l'animatrice de l'EHPAD Henri Frugier.

Marche adaptée

14h à 15h
Excideuil

Rendez vous sur le parking du Centre Hospitalier.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

Ciné surprise

14h à 16h
Médiathèque de Lanouaille

Rendez-vous à la médiathèque le temps d'un film.

Café info vaccination

Animé par le Dr Vincent Douzon

14h30 à 15h30
Centre Hospitalier d' Excideuil
Salle Isabeau de Beauville

Un temps pour s'informer sur les vaccins aprés 65 ans et répondre à vos questions.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS OCTOBRE 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou crt@hopital-excideuil.fr

Lundi 5 Octobre

La mémoire en jeux

14h00 à 15h00

Centre Hospitalier d'Excideuil

salle formation

Stimulez votre mémoire tout en vous amusant.

Mardi 6 Octobre

Mercredi 7 Octobre

Remue méninges

14h00 à 15h00

3 place de la République

Thiviers entrée du bâtiment de la Com-Com

Faites travailler votre mémoire, un atelier stimulant spécialement pensé pour vous.

Jeudi 8 Octobre

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Coulaures

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée.

Vendredi 9 Octobre

Marche adaptée

14h00 à 15h00

Etang du Coucou

Départ parking du restaurant.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

Samedi 10 Octobre

Journée Culture et Santé en partenariat avec l'AGORA de Boulazac

10h: Départ de la Halle Excideuil : balade réservation au 05 53 60 08 20.

10h à 14h: Atelier mise en espace de la halle avec Excit'oeil.

13h45-14h15: Les usages de l'eau par Hugo Richard.

14h15-14h45: Présentation de l'installation.

14h45-15h: Lecture d'extraits " Autour de Leyraudie" de Romane Biron.

15h15- 16h15: Rencontre autour du paysage de Leyraudie.

17h : Spectacle dans la cour d'honneur du Centre Hospitalier.

Sur inscription auprès du CRT

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS OCTOBRE 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou crt@hopital-excideuil.fr

Lundi 12 Octobre

Jeux de société

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

salle PRAP

Le plaisir de jouer et être ensemble.

Mardi 13 Octobre

Gym adaptée

14h30 à 15h45

salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime Educateur en activité physique et adaptée et Maryline animatrice de l' EHPAD .

Mercredi 14 Octobre

Remue-méninges

14h00 à 15h00

ou

15h15 à 16h15

Salle Formation

Centre Hospitalier d'Excideuil

Faites travailler votre mémoire, un atelier stimulant spécialement pensé pour vous.

Jeudi 15 Octobre

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Cherveix-Cubas

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée.

Vendredi 16 Octobre

Marche adaptée

14h à 15h

Excideuil

Rendez vous sur le parking du Centre Hospitalier.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

Concert Chorale

14h30 à 16h00

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil.

Venez écouter les chants d'une chorale en bonne compagnie.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS OCTOBRE 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou crt@hopital-excideuil.fr

Lundi 19 Octobre

La mémoire en jeux

14h00 à 15h00

Centre Hospitalier d'Excideuil

salle formation

Stimulez votre mémoire tout en vous amusant.

Mardi 20 Octobre

Atelier cuisine

9h45 à 14h00

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

Cuisinez et dégustez un repas en partageant un moment convivial.

Gym adaptée

14h30 à 15h45

salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime Educateur en activité physique et adaptée et Maryline animatrice de l' EHPAD .

Mercredi 21 Octobre

Spectacle de danse country

14h30 à 16h00

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil.

Venez apprécier le spectacle.

Remue-méninges

14h00 à 15h00

3 place de la République

Thiviers entrée du bâtiment de la Com-Com

Faites travailler votre mémoire, un atelier stimulant spécialement pensé pour vous.

Jeudi 22 Octobre

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Coulaures

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée.

Vendredi 23 Octobre

Marche adaptée

14h à 15h

Plan d'eau de **Rouffiac**

Rendez vous sur le parking de l'entrée du lac

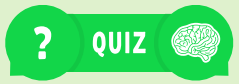
Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS OCTOBRE 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou crt@hopital-excideuil.fr

Lundi 26 Octobre



Grand quizz

14h30 à 16h30

EHPAD de La Juvénie

Payzac

Venez tester votre culture générale.

Mardi 27 Octobre

Gym adaptée

14h30 à 15h45

salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime Educateur en activité physique et adaptée et Maryline animatrice de l' EHPAD .

Mercredi 28 Octobre

Médiathèque

10h15 à 11h15

à Lanouaille

Toutes les ressources de la médiathèque à porter de main, livres, journaux, audio, numérique...

Remue-méninges

14h00 à 15h00

ou

15h15 à 16h15

Salle Formation

Centre Hospitalier d'Excideuil

Faites travailler votre mémoire, un atelier stimulant spécialement pensé pour vous.

Jeudi 29 Octobre

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Cherveix-Cubas

Bougez votre corps avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée.

Vendredi 30 Octobre

Réveil musculaire

10h00 à 11h00

EHPAD de La Coquille

Bougez votre corps avec les conseils de l'animatrice de l'EHPAD Henri Frugier.

Marche adaptée

14h à 15h

Lanouaille

Rendez vous sur le parking de la maison médicale.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

A Venir

"Atelier sous mon toit "

proposé par l' ASEPT

5 séances de 9h15 à 11h15

à Lanouaille.

Salle Golden à la Mairie.

*Mercredi **18 Novembre**
*Mercredi **25 Novembre**
*Mercredi **2 Décembre**
*Mercredi **9 Décembre**
*Mercredi **16 Décembre**

Renseignements et inscription auprés du CRT