

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS AOÛT 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!

**Lundi
3 Août**



**La mémoire
en jeux**

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

salle PRAP

Entraînez votre mémoire en vous amusant

**Mardi
4 Août**

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, notre
enseignant en activité physique adaptée.*

**Mercredi
5 Août**

Danse sur chaise

10h00 à 11h00



Cubjac

salle des fêtes

*Dancez sans contraintes
au rythme de la musique*

Atelier mémoire

14h00 à 15h00

3 place de la République

Thiviers 1er étage com-com

*Prenez soin de votre mémoire, un atelier
stimulant spécialement pensé pour vous.*

**Jeudi
6 Août**

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Cherveix-Cubas

Bougez votre corps

*avec les conseils de Maxime, notre
enseignant en activité physique adaptée.*

Spectacle



14h15 à 16h00

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil.

*Venez assister à un spectacle de variétés
françaises en bonne compagnie.*

**Vendredi
7 Août**



Gym adaptée

10h00 à 11h00

EHPAD de La Coquille

Bougez votre corps

*avec les conseils de Maxime, notre
enseignant en activité
physique adaptée.*

Visite des Grottes de Tourtoirac

14h30 à 16h30

Départ du

**Centre Hospitalier d'Excideuil
à 13h45**

*Visite incontournable
du Périgord.*



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS AOUT 2026

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

**Lundi
10 Août**



Atelier pâtisserie

14h00 à 16h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

*Venez partager un moment convivial
en patissant.*

**Mercredi
12 Août**



Atelier mémoire

14h00 à 15h00

ou

15h15 à 16h15

Salle Formation

Centre Hospitalier d'Excideuil

*Prenez soin de votre mémoire,
un atelier stimulant spécialement pensé pour vous.*

**Mardi
11 Août**

Jeux d'adresse

14h00 à 15h00

salle Isabeau de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

*Bougez, visez, lancez..
Venez tester votre adresse et relever le défi !*

**Jeudi
13 Août**

Jeux d'adresse

14h00 à 15h00

salle des associations

Coulaures

*Bougez, visez, lancez..
Venez tester votre adresse et relever le défi !*

**Vendredi
14 Août**

Marche adaptée

9h30 à 10h30

Plan d'eau de **Rouffiac**

Rendez vous sur le parking
de l'entrée.

*Venez marcher à votre rythme dans
une ambiance conviviale.*



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS AOUT 2026

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

**Lundi
17 Août**



La mémoire en jeux

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier d'Excideuil
salle PRAP

Stimulez votre mémoire en vous amusant

**Mercredi
19 Août**

Danse sur chaise

10h00 à 11h00



Cubjac

salle des fêtes

*Dancez sans contraintes
au rythme de la musique*

Atelier mémoire

14h00 à 15h00



3 place de la République
Thiviers 1er étage com-com

*Prenez soin de votre mémoire, un atelier
stimulant spécialement pensé pour vous.*

**Mardi
18 Août**

**Jeudi
20 Août**

Jeux d'adresse

14h00 à 15h00

salle des fêtes

Cherveix Cubas

*Bougez, visiez, lancez..
Venez tester votre adresse et relever le défi !*

**Vendredi
21 Août**

Marche adaptée

9h30 à 10h30

**Etang du Coucou
à Hautefort**

Départ parking devant le restaurant
du Coucou

*Venez marcher à votre rythme dans
une ambiance conviviale.*



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS AOUT 2026

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

**Lundi
24 Août**

**Mercredi
26 Août**



Atelier mémoire

14h00 à 15h00

15h15 ^{OU} à 16h15

Salle Formation

Centre Hospitalier d'Excideuil

*Prenez soin de votre mémoire,
un atelier stimulant spécialement
pensé pour vous.*

**Mardi
25 Août**

Jeux d'adresse

14h00 à 15h00

salle Isabeau de Beauville

Centre Hospitalier d' Excideuil

*Bougez, visiez, lancez..
Venez tester votre adresse et relever le défi !*

**Jeudi
27 Août**

Marche adaptée

9h30 à 10h30

Excideuil

Départ parking
des resto du coeur

*Attention, exceptionnellement la
marche aura lieu ce jeudi au lieu
du vendredi !*

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Coulaures

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



**Vendredi
28 Août**

Gym adaptée

10h00 à 11h00

EHPAD de La Coquille

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

"Les souvenirs se racontent"

14h00 à 16h30

**EHPAD
de la Juvénie**

*Venez partager un moment convivial
en compagnie des résidents de
l'EHPAD la Juvénie.*

**Lundi
31 Août**



La mémoire en jeux

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

salle PRAP

Stimulez votre mémoire en vous amusant