

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou crte@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!

Mardi 1 Septembre

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 adaptée et
Maryline animatrice de l'EHPAD*

Mercredi 2 Septembre

Danse sur chaise

10h00 à 11h00



Cubjac

salle des fêtes

*Dancez sans contrainte
au rythme de la musique*

Atelier mémoire

14h00 à 15h00



3 place de la République
**Thiviers entrée bâtiment de la
Com-Com**

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

Jeudi 3 Septembre

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 4 septembre

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2026

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

**Lundi
7 Septembre**



Loto

14h à 16h30

**EHPAD de La Juvénie
Payzac**

*Venez tenter votre chance en
jouant au loto.*

**Jeudi
10 Septembre**



Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Coulaures

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

**Mardi
8 Septembre**



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 adaptée et
Maryline animatrice de l'EHPAD.*

**Vendredi
11 septembre**



Réveil musculaire

10h00 à 11h00

EHPAD de La Coquille

*Bougez votre corps
avec les conseils des professionnels
de l'EHPAD Henri Frugier et du CRT.*

**Mercredi
9 Septembre**

**Souviens-toi,
Raconte-moi**

10h00 à 11h30

CMS avenue André Audy
à Excideuil

*Chaque génération à un trésor caché.
Venez partager vos souvenirs, vos savoirs
avec les tout petits.*



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.*

Marche adaptée

14h00 à 15h00

Etang du Coucou

Départ parking du
restaurant.

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



Spectacle

14h30 à 16h00

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil.

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

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2026

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

Lundi 14 Septembre

**Conférence et exposition
EHPAD de Hautefort**

14h30 à 16h00

- De la chasse au banquet -
"Nourrir l'humanité de la
préhistoire à l'antiquité"

Mardi 15 Septembre

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 adaptée et
Maryline animatrice de l' EHPAD*



Mercredi 16 Septembre

Danse sur chaise

10h00 à 11h00

Cubjac

salle des fêtes



*Dancez sans contrainte
au rythme de la musique*

Atelier mémoire

14h00 à 15h00

3 place de la République
**Thiviers entrée du bâtiment
de la Com-Com**



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

Jeudi 17 Septembre

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 18 septembre

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 SEPTEMBRE 2026

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

**Lundi
21 Septembre**

Golf

14h30 à 16h30

Essendiéras



*A vos clubs! Venez tenter
l'expérience dans la bonne
humeur en compagnie de personnes
résidant à l'EHPAD de la
Juvénie.*

**Jeudi
24 Septembre**

Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

Coulaures

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



**Mardi
22 Septembre**

**Vendredi
25 septembre**

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.*

**Mercredi
23 Septembre**

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.*



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2026

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

**Lundi
28 Septembre**



La mémoire en jeux

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

salle formation

*Stimulez votre mémoire
tout en vous amusant.*

**Mercredi
30 Septembre**

Danse sur chaise

10h00 à 11h00



Cubjac

salle des fêtes

*Dancez sans contrainte
au rythme de la musique.*

Atelier mémoire

14h00 à 15h00



**3 place de la République
Thiviers entrée du bâtiment
de la Com-Com**

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

**Mardi
29 Septembre**



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 .*