

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 crtehopital-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 après 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 crtehopital-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 crte@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 crte@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.*

**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.*

Atelier cuisine

9h45 à 14h00

Salle I. de Beauville

**Centre Hospitalier
d'Excideuil**

*Cuisinez et dégustez un repas en
partageant un moment convivial.*



**Mardi
20 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 .*

**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.*

**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.*

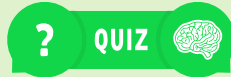
CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS OCTOBRE 2026

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

**Lundi
26 Octobre**

Grand quizz



14h30 à 16h30

**EHPAD de La Juvénie
Payzac**

*Venez tester votre culture
générale.*

**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.*

**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 .*

**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.*

**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.*

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 auprès
du CRT*