CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS NOVEMBRE 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!

l'ASEPT

L' Association Santé Education et Prévention sur les Territoires vous propose des actions de prévention et des ateliers de santé gratuits, pour les personnes de 55 ans et plus.

" Atelier sous mon toit"
5 séances de 9h15 à 11h15
Lanouaille.
Mercredi 18 Novembre
Mercredi 25 Novembre
Mercredi 2 Décembre
Mercredi 9 Décembre
Mercredi 16 Décembre

"Yoga du rire"
8 séances de 14h30-15h45
(1 séance semaine)
Génis
du **Lundi 30 Novembre 2026**
au
Lundi 1 Fevrier 2027

Renseignements et inscriptions auprés du CRT

Association France Parkinson

"Cycle de rencontres et échanges pour les proches et aidants"

Aider les proches à mieux comprendre la maladie, partager son expérience et se préserver au quotidien

Inscription Obligatoire

L'Odyssée, salle Montaigne,
Esplanade Robert Badinter
24000 Périgueux
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Samedi 7 Novembre
Samedi 21 Novembre
Samedi 5 Novembre

Informations et réservations
Isabelle 06-88-02-49-64
ou
Jennifer 06-58-72-09-61

INFO VACCINATION

La grippe arrive!

Pensez à vous faire vacciner.

" Un geste simple pour prendre soin de vous et de votre entourage."

N'hésitez pas à contacter l'infirmère du CRT pour plus renseignements.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS NOVEMBRE 2026

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

"En Novembre,
portons le bleu,
le dépistage de la prostate
sauve des vies."

Lundi 2 Novembre

Mardi 3 Novembre

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 4 Novembre

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 5 Novembre

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 6 Novembre

Réveil musculaire

10h00 à 11h00
EHPAD de La Coquille

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

Ciné surprise

14h à 16h
Médiathèque de Lanouaille

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

Possibilité de transport
au départ
du Centre Hospitalier d'Excideuil.

Marche adaptée

14h à 15h
Excideuil

Rendez vous à l'entrée du Centre Hospitalier d'Excideuil.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS NOVEMBRE 2026

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

Lundi 9 Novembre

Exposition-vente
de vêtements et chaussures.
"La maison des séniors"

14h00 à 15h00
Centre Hospitalier d'Excideuil
Salle Isabeau De Beauville

La mémoire en jeux

14h00 à 15h00
Centre Hospitalier d'Excideuil
salle formation

Stimulez votre mémoire tout en vous amusant.

Mardi 10 Novembre

Mercredi 11 Novembre

Jeudi 12 Novembre

Spectacle musical Pataflûte

14h30 à 16h00
EHPAD Henri Frugier
La Coquille.

Venez assister à un spectacle en bonne compagnie.

Vendredi 13 Novembre

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
Etang de Coucou
Rendez vous sur le parking du Restaurant.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS NOVEMBRE 2026

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

Lundi 16 Novembre

Atelier pâtisserie

14h15 - 16h15

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

Pâtissez, dégustez et partagez un moment convivial avec des résidents de l'Ehpad du Hameau de la loue.

Mardi 17 Novembre

Café des seniors

14h30 à 16h30

salon de thé Gaillard Gourmand

13 Rue Jean Jaurès d'Excideuil

"Apprendre à se consoler.."

Animé par une sophrologue

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 18 Novembre

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 19 Novembre

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 20 Novembre

Jeux de société

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

Salle de formation

Le plaisir de jouer et être ensemble.

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS NOVEMBRE 2026

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

Lundi 23 Novembre

Mardi 24 Novembre

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 .

ASEPT
Conférence débat
« Seniors, soyez acteurs de votre santé»
14h30-16h
Salle des fêtes, Cherveix Cubas.

Mercredi 25 Novembre

Médiathèque
10h15 à 11h15
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.

Micro folies
14h30 à 15h30
au Musée d'Hautefort
Pièce de théâtre ou ballet serons diffusés.

Jeudi 26 Novembre

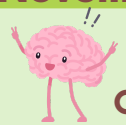
Visite des coulisses des Madeleines Bijoux
15h - 16h
Saint-yrieix-la-perche
Venez découvrir les secrets de fabrication des célèbres Madeleines Bijoux. En compagnie de l' EHPAD de Hautefort.

Gym adaptée
14h00 à 15h00
Salle des associations
Coulaures
Bougez votre corps avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée.

Vendredi 27 Novembre

Marche adaptée
14h à 15h
Lanouaille
Rendez vous sur le parking de la maison médicale.
Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

Lundi 30 Novembre



La mémoire en jeux
14h00 à 15h00
Centre Hospitalier d'Excideuil
Salle de formation
Stimulez votre mémoire tout en vous amusant .