

# 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 [crtehopital-excideuil.fr](mailto: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!**

### 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*

### 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 Février 2027**

*Renseignements et inscriptions  
auprès du CRT*

### 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'infirmière 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 [crtehopital-excideuil.fr](mailto:crtehopital-excideuil.fr)



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

### Lundi 2 Novembre

#### Atelier cuisine

9h45 à 14h00  
Salle I. de Beauville  
**Centre Hospitalier  
d'Excideuil**



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

### Mardi 3 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 .*

### 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 [crte@hopital-excideuil.fr](mailto:crte@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



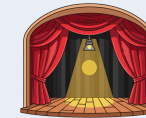
*Stimulez votre mémoire  
tout en vous amusant.*

**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 [crte@hopital-excideuil.fr](mailto:crte@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 [crte@hopital-excideuil.fr](mailto:crte@hopital-excideuil.fr)

**Lundi  
23 Novembre**

**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.

**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.

**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.