



# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

## PLANNING DES ACTIVITÉS JUIN 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou [crt@hopital-excideuil.fr](mailto: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  
1 Juin**

**Jeux de société**



14h00 à 16h30  
**EHPAD  
de la Juvénie**

*Venez partager un moment convivial à la Juvénie.*

**Mardi  
2 Juin**



**Atelier cuisine**

9h45 à 14h30

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

**Mercredi  
3 Juin**

**Danse sur chaise**

10h00 à 11h00



**Cubjac**

*Venez bouger 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  
4 Juin**

**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  
5 Juin**

**Marche adaptée**

14h00 à 15h30

**Excideuil**



Rendez vous au parking des Resto du Coeur  
*Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.*

# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

## PLANNING DES ACTIVITÉS JUIN 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou [crt@hopital-excideuil.fr](mailto:crt@hopital-excideuil.fr)

**Lundi  
8 Juin**



**Atelier pâtisserie**  
14h00 à 16h00  
**EHPAD Les jardins de plaisance**

*Venez partager un moment convivial  
en patissant.*

**Jeudi  
11 Juin**



**Gym adaptée**  
14h00 à 15h00  
salle des associations  
**Coulaures salle du  
conseil**

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

**Mardi  
9 Juin**

**Atelier  
jeux de société**  
10h00 à 11h00  
Salle PRAP  
**Centre Hospitalier  
d'Excideuil**



*Venez partager un moment convivial  
tout en participant à des jeux.*



**Gym adaptée**  
14h30 à 15h00  
salle I. de Beauville  
**Centre hospitalier  
d'Excideuil**

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

**Vendredi  
12 Juin**



**Gym adaptée**  
10h00 à 11h00  
**EHPAD de La Coquille**

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

**Mercredi  
10 Juin**



**Atelier mémoire**  
14h00 à 15h00  
Salle de formation  
**Centre Hospitalier d'Excideuil**

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



**Atelier tricot couture**  
14h00 à 16h00  
**EHPAD de la Juvénie**

*Venez partager un moment au fil des  
aiguilles.*



**Marche adaptée**  
14h00 à 15h30  
Parcours de santé à **Lanouaille**  
Départ place de la maison  
médicale

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

# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

## PLANNING DES ACTIVITÉS JUIN 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou [crt@hopital-excideuil.fr](mailto:crt@hopital-excideuil.fr)

**Lundi  
15 Juin**



### Atelier pâtisserie

10h00 à 11h30

**Centre Hospitalier d'Excideuil**

*Venez partager un moment convivial en patissant.*

**Jeudi  
18 Juin**



### 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  
16 Juin**

### La mémoire en jeux



10h00 à 11h00  
Salle de formation  
**Centre Hospitalier d'Excideuil**

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



### Gym adaptée

14h30 à 15h00  
salle I. de Beauville  
**Centre hospitalier d'Excideuil**

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

**Vendredi  
19 Juin**



### Spectacle

14h00 à 16h00  
Salle I. de Beauville  
**Centre hospitalier d'Excideuil.**

*Venez assister à un spectacle musical en bonne compagnie.*



### Marche adaptée

14h00 à 15h30  
**Etang du coucou**  
Départ parking du restaurant du Coucou

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

**Mercredi  
17 Juin**

### Danse sur chaise

10h00 à 11h00



**Cubjac**

salle des fêtes

*Venez bouger 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.*

# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

## PLANNING DES ACTIVITÉS JUIN 2026

Inscription au 05 53 55 42 83/ 06 72 60 84 40 ou [crt@hopital-excideuil.fr](mailto:crt@hopital-excideuil.fr)

**Lundi  
22 Juin**



**Atelier Brico-déco**

14h00 à 16h00

**EHPAD Les jardins de plaisance**

*Venez mettre en mouvement vos mains et doigts pour un moment créatif.*

**Vendredi  
26 Juin**



**Gym adaptée**

10h00 à 11h00

**EHPAD de La Coquille**

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



**Marche adaptée**

14h00 à 15h30

Parcours de santé à **Lanouaille**  
départ place de la maison médicale

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

**Mardi  
23 Juin**

**Atelier jeux de société**

10h00 à 11h00  
Salle PRAP

**Centre Hospitalier d'Excideuil**

*Venez partager un moment convivial tout en participant à des jeux.*



**Gym adaptée**

14h30 à 15h00

salle I. de Beauville  
**Centre hospitalier d'Excideuil**

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

**Lundi  
29 Juin**



**La mémoire en jeux**

14h00 à 15h30

**Centre Hospitalier d'Excideuil**  
salle de formation

*Prenez soin de votre mémoire, un atelier stimulant avec des jeux.*

**Mercredi  
24 Juin**



**Atelier mémoire**

14h00 à 15h00

Salle PRAP

**Centre Hospitalier d'Excideuil**

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

**Mardi  
30 Juin**



**Gym adaptée**

14h30 à 15h00  
Salle I. de Beauville

**Centre hospitalier d'Excideuil**

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

**Jeudi  
25 Juin**



**Gym adaptée**

14h00 à 15h00

salle des associations  
**Coulaures salle du conseil**

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