

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS JUILLET 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!

**Mercredi
1 Juillet**

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.

**Jeudi
2 Juillet**



10.50€
la visite
en train

Le Train de Martel

8h00 à 17h

Rdv devant l' **Hopital d'Excideuil**

*Visite ferroviaire au dessus de la vallée de la Dordogne,
suivie d'un moment convivial au restaurant.*



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
3 Juillet**

Marche adaptée



9h30 à 10h30

Excideuil

Rendez vous au parking
des Resto du Coeur

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

Spectacle



14h15 à 16h00

Salle I. de Beauville

Centre hospitalier d'Excideuil.

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



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS JUILLET 2026

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

**Lundi
6 Juillet**

Messe



14h30 à 15h30
La Chapelle du

Centre Hospitalier d'Excideuil.

*Messe organisée par le service
d'animation de l'Ehpad
d'Excideuil.*

**Jeudi
9 Juillet**



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
7 Juillet**



Barbecue

11h15 à 16h

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil.

*Nous vous proposons une journée partagée avec l'Ehpad
d'Excideuil
dans une ambiance barbecue suivie d'un après-midi jeux.*



**Vendredi
10 Juillet**



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

9h30 à 11h30

Essendieras

*Rendez vous sur le parking
devant le camping
Venez marcher à votre rythme dans
une ambiance conviviale.*

**Mercredi
8 Juillet**



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.*



Cinéma plein air

22h à 23h30

**Cour d'honneur Centre
Hospitalier**

*Le cinéma fabrique des souvenirs,
venez profiter d'une séance plein
air.*

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS JUILLET 2026

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

**Lundi
13 Juillet**



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.

**Jeudi
16 Juillet**



Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations

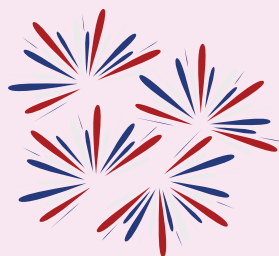
Cherveix-Cubas

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

**Mardi
14 Juillet**



*Fête
Nationale
Française*



**Vendredi
17 Juillet**



Marche adaptée

9h30 à 10h30

Etang du coucou

Départ parking du restaurant du Coucou

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.



Jeux de société

14h00 à 15h30

Centre Hospitalier

d'Excideuil

Salle PRAP

Partagez un moment convivial autour de jeux de société.

**Mercredi
15 Juillet**

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 JUILLET 2026

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

**Lundi
20 Juillet**



Pique-nique

à Notre Dame de Partout

St Cyr les Champagnes

Départ du Ch Excideuil 10h30

Un instant sur les Hauteurs de Saint Cyr les champagnes dans un endroit reposant partagé avec l'Ehpad de La Juvénie.



**Jeudi
23 Juillet**

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
21 Juillet**



Gym adaptée

14h30 à 15h45

salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

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

**Vendredi
24 Juillet**

Marche adaptée

10h à 11h30

Rouffiac



Rendez vous sur le parking à l'entrée.

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale.

**Mercredi
22 Juillet**

**Visite musée
de la medecine**

14h00 à 16h00

départ du Ch Excideuil 13h20

Hautefort

Sortie accompagnée de l'EHPAD de Hautefort



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 JUILLET 2026

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

**Lundi
27 Juillet**



Atelier Brico-déco

14h00 à 16h00

EHPAD Les jardins de plaisance

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

**Jeudi
30 Juillet**



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
28 Juillet**



Gym adaptée

14h30 à 15h45

salle I. de Beauville

**Centre Hospitalier
d'Excideuil**

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

**Vendredi
31 Juillet**



Marche adaptée

9h30 à 10h30

Excideuil

Départ parking
des resto du coeur

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



Jeux de société

14h00 à 15h30

CH d'Excideuil

Salle PRAP

*Partagez un moment convivial
autour de jeux de sociétés.*

**Mercredi
29 Juillet**



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.*