

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS MAI 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!

**Lundi
04 mai**



Présentation du CRT

de 14h00 à 16h00
salle des fêtes de **Mayac**
Présentation et échange sur le CRT autour d'un café

**Vendredi
08 mai**



Férialé



**Mardi
05 mai**



Atelier cuisine

9h45 à 14h30
Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil
Venez cuisiner et déguster un repas en partageant un moment convivial



Gym adaptée

14h30 à 15h45
Salle I. de Beauville

EHPAD Hôpital d'Excideuil

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

**Mercredi
06 mai**



Spectacle sur les fables de la Fontaine

14h00 à 16h00
EHPAD de Lanouaille

Venez partager un moment pour un spectacle sur le thème des fables



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
07 mai**



Gym adaptée

14h00 à 15h00

salle des associations - **Cherveix-cubas**
Bougez avec les conseils de Maxime, notre enseignant en activité physique adaptée



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS MAI 2026

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

**Lundi
11 mai**



Marche adaptée

14h00 à 15h30

Parcours le long de la rivière
Rendez-vous au parking de la salle des fêtes

Savignac les Eglises

*Venez marcher à votre rythme dans
une ambiance conviviale*

**Jeudi
14 mai**

**Férié
ASCENSION**

**Mardi
12 mai**



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
15 mai**



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



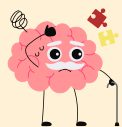
14h00 à 15h30

Parcours de santé

à **Lanouaille**

*Venez marcher à votre rythme dans
une ambiance conviviale*

**Mercredi
13 mai**



Atelier mémoire

14h00 à 15h00

Salle PRAP

Centre Hospitalier d'Excideuil

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



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS MAI 2026

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

**Lundi
18 mai**



Atelier pâtisserie

10h00 à 11h30

Centre Hospitalier d'Excideuil

Venez partager un moment convivial en patissant



Marche adaptée

14h00 à 15h30

Etang du coucou Hautefort

Venez marcher à votre rythme

**Jeudi
21 mai**



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
19 mai**



Marche adaptée

14h00 à 15h30

**Parcours de santé
Lanouaille**

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale

**Vendredi
22 mai**



Cinéma

14h00-16h00

Médiathèque de Lanouaille



Marche adaptée

14h00 à 15h30

Excideuil

Rendez vous au parking des Resto du Coeur
Venez marcher à votre rythme

**Mercredi
20 mai**



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



Quoi de neuf sur la vaccination des séniors?

14h30

3 place de la République à Thiviers
salle de la Communauté de Communes

Venez vous informer sur la vaccination des + de 65 ans avec le Docteur Douzon



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL NORD EST DORDOGNE

PLANNING DES ACTIVITÉS MAI 2026

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

**Lundi
25 mai**

**Férialé
PENTECOTE**

**Jeudi
28 mai**



Jeux de société

10h00 à 11h30
Salle Formation

Centre Hospitalier d'Excideuil

Venez partager un moment ludique et stimulant



LOTO

14h00 à 16h00
EHPAD de Lanouaille

**Mardi
26 mai**



Gym adaptée

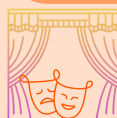
14h30 à 15h45

Salle I. de Beauville

Centre Hospitalier d'Excideuil

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

**Vendredi
29 mai**



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

Parcours de santé à **Lanouaille**

Venez marcher à votre rythme dans une ambiance conviviale

**Mercredi
27 mai**



Atelier mémoire

14h00 à 15h00

Salle PRAP

Centre Hospitalier d'Excideuil

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