

## INFOS PRATIQUES :

### PERMANENCE NUMÉRIQUE :

• **Lundi 9 h – 12 h et vendredi 14 h – 17 h • CESAM**

Inscription via une fiche de renseignements disponible à l'accueil du CCAS, du CESAM ou sur le site internet [ccas-creil.fr](http://ccas-creil.fr).

Vous avez une démarche en ligne à effectuer et vous ne savez pas comment faire ou vous n'êtes pas équipés à la maison ? Prenez rendez-vous avec un agent « aidant connect » habilité.

### PERMANENCE LOGEMENT :

2 fois par mois, un travailleur social du service « d'aide au maintien dans les lieux » du CCAS est présent au CESAM de 14 h à 16 h. Vous avez des questions sur le paiement de vos loyers, vous avez des arriérés de paiement, vous avez des litiges avec votre bailleur... ? N'hésitez pas à le solliciter !

Les jeudis 13 et 27 avril • 11 et 25 mai • 8 et 22 juin

### CÔTÉ BUDGET :

Des questions sur le surendettement ? Un coup de main pour établir et gérer son budget ?

Une conseillère en économie sociale et familiale est présente au CCAS pour vous accompagner

Informations et prise de rendez-vous auprès du CCAS

### CÔTÉ ALIMENTATION :

Spécialiste de la nutrition, la diététicienne compose des menus adaptés à l'état de santé de chacun. Elle a un rôle d'information et de prévention en matière d'hygiène alimentaire.

Consultation individuelle sur rendez-vous au 03 44 62 70 03, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis de chaque mois de 13 h 30 à 16 h.

## AU CCAS...

Le service Prévention Santé et Accessibilité du CCAS propose une après-midi de sensibilisation à la « Qualité de l'air et la prévention des allergies respiratoires » le mercredi 7 juin 2023 à partir de 14 h à la médiathèque Antoine CHANUT.

En présence d'une allergologue et d'une conseillère médicale en environnement intérieur, vous aurez l'occasion d'échanger sur cette thématique.

Prévention, conseils, orientations, détection... ces professionnelles de terrain seront là pour vous aider.

Renseignements au 03 44 62 70 24



## LIEUX ET COORDONNÉES

### CCAS

📍 80, rue Victor Hugo · 60100 Creil

☎ 03 44 62 70 00

✉ [ccas@mairie-creil.fr](mailto:ccas@mairie-creil.fr)

### CESAM

📍 15 Place de l'Église · 60100 Creil

☎ 03 44 72 36 19

✉ [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)

## PROGRAMME

# CESAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

AVRIL / MAI / JUIN 2023



OUVERT À TOUS





## ATELIER CUISINE ET DIÉTÉTIQUE

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)

Accompagné(e) par la diététicienne, les participants(es) prépareront des recettes sur cette thématique et pourront bénéficier de conseils et astuces. Les participants pourront repartir avec leurs plats (*Le CESAM ne fournit pas les contenants*)



### MANGER VÉGÉTARIEN

Jeudi 6 avril • 9 h – 12 h • CESAM

### UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Jeudi 27 avril • 9 h – 12 h • CESAM

Atelier en famille



### LES RECETTES DE PRINTEMPS

Jeudi 4 mai • 9 h – 12 h • CESAM

### RECETTES DE GÂTEAUX ALLÉGÉS

Jeudi 11 mai • 9 h – 12 h • CESAM



### LES BIENFAITS DU MIEL

Jeudi 1<sup>er</sup> juin • 9 h – 12 h • CESAM

### LE SPORT ET LA DIÉTÉTIQUE

Jeudi 15 juin • 9 h – 12 h • CESAM

Des recettes faciles à faire et ciblées par rapport à la pratique sportive. En partenariat avec la Maison sport santé de la Ville de Creil, un temps de pratique sportive sera proposé en complément d'un temps de préparation culinaire.



## ATELIER FAMILLE

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)



### PÂQUES

Mercredi 5 avril • 14 h – 16 h 30 • CESAM

Créations de couronnes et de cloches de Pâques. Moment convivial et de partage autour du loisir créatif. Un goûter sera proposé aux participants.

### SORTIE À LA FERME

Lundi 17 avril • 14 h – 16 h

Départ du CESAM

Visite d'une ferme pédagogique. À la découverte des animaux de la ferme. Nombre de places limité.



### DES ABEILLES... ET DU MIEL

Mercredi 17 mai • 14 h – 16 h

Visite chez un apiculteur et producteur de Creil. Récolte en tenue et dégustation.

### LES INSTRUMENTS DE MUSIQUE

Mercredi 14 juin • 14 h – 16 h 30 • CESAM

Créations d'instruments de musique " Do It Yourself (DIY) " Moment convivial et de partage autour du loisir créatif. Un goûter sera proposé aux participants.



### FÊTE DE LA MUSIQUE

Mercredi 21 juin • 15 h – 17 h

Découverte et initiation à la musique en partenariat avec le conservatoire de musique de la Ville.

## ATELIER ÉCO-CITOYEN

inscription au CCAS 03 44 62 70 34 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)



### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Lundi 22 mai • 14 h – 17 h • salle Champrelle, MCA

En partenariat avec EDF : comment réduire sa consommation d'énergie.

### VISITE DE SUD OISE RECYCLERIE

Jeudi 25 mai • 9 h 30 – 11 h • Villers-Saint-Paul

Des objets à moindres coûts réparés et remis en état toute l'année.

