

## INFOS PRATIQUES :

### PERMANENCE NUMÉRIQUE :

- Les lundis 9 h – 12 h et les vendredis 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.

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

### PERMANENCE LOGEMENT :

- Le jeudi 14 septembre

Deux fois par mois, un travailleur social du service logement, secteur « 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 !

### 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 :

- les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis de chaque mois de 13 h 30 à 16 h

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.

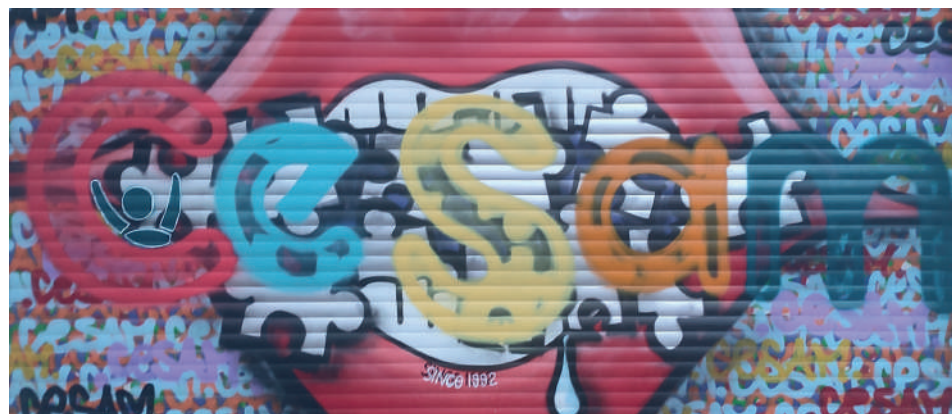
Consultation individuelle sur rendez-vous au 03 44 62 70 03

## AU CCAS...

Le CCAS déménage cet été !

Les nouveaux locaux seront situés à la Cavée de Senlis.

Une campagne d'information sera faite afin de préciser la date d'ouverture et la nouvelle adresse.



## LIEUX ET COORDONNÉES

### CCAS

📍 80, rue Victor Hugo · 60100 Creil

☎ 03 44 62 70 00

✉ ccas@mairie-creil.fr

### CESAM

📍 15 Place de l'Église · 60100 Creil

☎ 03 44 72 36 19

✉ cesam@mairie-creil.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

## PROGRAMME

# CESAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

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



### REPAS D'ÉTÉ

Jeudi 6 juillet • 9 h – 12 h • CESAM

### SPORT ET DIÉTÉTIQUE

Jeudi 20 juillet • 9 h – 12 h • CESAM



### SANTÉ ET NUTRITION

Jeudi 27 juillet • 9 h – 11 h 30 • CESAM

Dans le cadre de Creil c'est l'été.  
Atelier parents/enfants.



### APÉRITIFS DÎNATOIRES

Jeudi 17 août • 9 h – 12 h • CESAM



### SPORT ET DIÉTÉTIQUE

Jeudi 24 août • 9 h – 12 h • CESAM



### UNE SEMAINE DE MENUS ÉQUILIBRÉS

Jeudi 7 septembre • 9 h – 12 h • CESAM



### DES RESTES = DES RECETTES

Jeudi 21 septembre • 9 h – 12 h • CESAM



## ATELIER FAMILLE

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



### SORTIE FAMILIALE AU BORD DE LA MER : LE TOUQUET PARIS-PLAGE

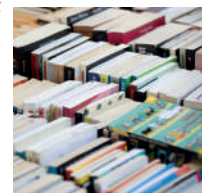
Lundi 10 juillet • 8 h – 18 h 30 • Faïencerie

Dans le Cadre de Creil c'est l'été, le CCAS organise une sortie à la Mer pour les familles Creilloises. Inscriptions limitées à 25 personnes.

### AUTOUR DU LIVRE • CREIL C'EST L'ÉTÉ

Mercredi 12 juillet • 15 h – 17 h 30 • Île Saint Maurice

Pour vous évader à travers des histoires, des contes, des épopées et des récits tout aussi différents les uns des autres, ce moment est fait pour vous.



### PERCUSSIONS DU MONDE • CREIL C'EST L'ÉTÉ

Mercredi 19 juillet • 15 h – 17 h 30 • Île Saint Maurice

En partenariat avec le Conservatoire de musique de la Ville. Venez découvrir des percussions venues des 4 coins du monde.

### JEUX GÉANTS EN BOIS • CREIL C'EST L'ÉTÉ

Mercredi 26 juillet • 15 h – 17 h 30 • Île Saint Maurice

En partenariat avec l'association Veni Vedi Ludi.

Venez découvrir des jeux en bois du monde entier.



### À NOTER

Sur ces 3 dates, vous pourrez également participer à un atelier créatif pour fabriquer une fresque patchwork qui mélangera différents styles artistiques.

### DES ABEILLES... ET DU MIEL

Mercredi 9 août • 14 h – 16 h

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



### EMPLOI DU TEMPS FAMILIAL FAIT MAISON

Mercredi 23 août • 14 h – 17 h • CESAM

A l'approche de la rentrée, venez créer votre propre planning d'activités hebdomadaires.



### DU ROSE POUR OCTOBRE

Mercredi 20 septembre • 14 h – 17 h • CESAM

Dans le cadre d'Octobre Rose, nous vous proposons de créer des panneaux de sensibilisation, de témoignages, d'interrogations.



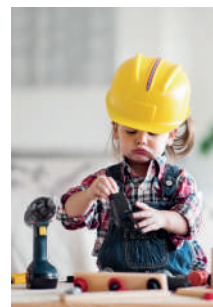
## ATELIER ÉCO-CITOYEN

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

### TUTO-BRICO

Jeudi 14 septembre • 9 h – 12 h • CESAM

Envie de bricoler ? Vous avez envie de créer à moindre coût en partant de matériel que vous avez à la maison. Nous vous proposons de travailler votre projet : création de fiche technique, orientation vers les magasins spécialisés, orientation vers la recyclerie...



### ÉCO-CONSO

Jeudi 28 septembre • 9 h – 12 h • MCA

Comment comprendre et réduire sa consommation d'eau ?

