

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.

CÔTÉ ALIMENTATION :

• les 1^{er} et 3^e 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...

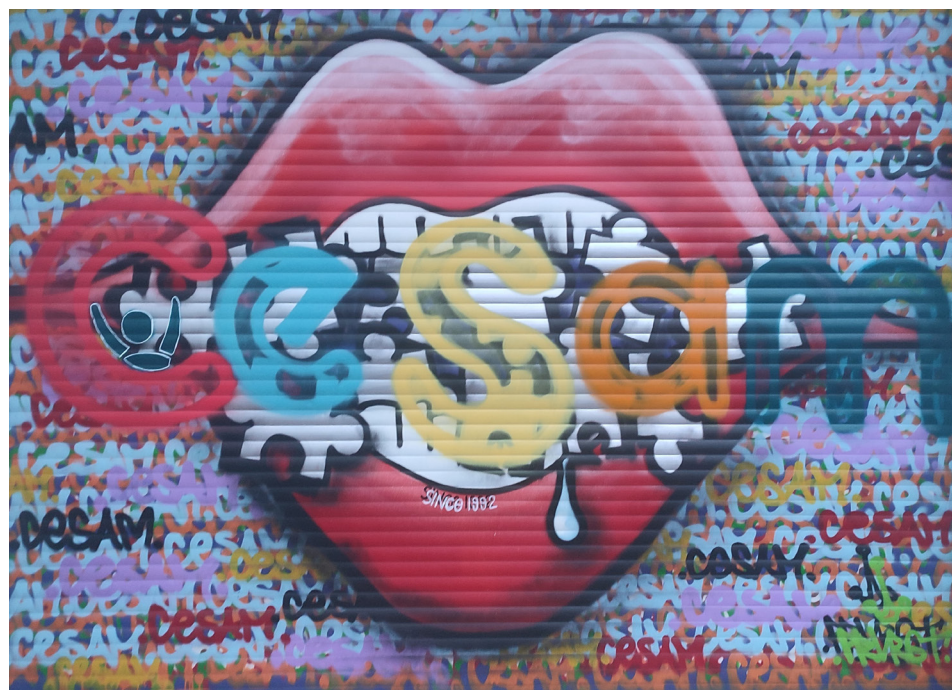
Les services Aides Sociales et Prévention Santé du CCAS s'associent pour proposer des actions de prévention et de sensibilisation autour de la consommation responsable.

Le programme « ONE HEALTH, en action pour ma santé » a pour objectif de lutter contre une précarité médico-sociale et économique.

À travers différents ateliers, seront abordés les modes de consommation et habitudes de vie de chacun, seront proposés des astuces, outils, ressources pour aider à changer/améliorer/découvrir son environnement et le rendre favorable et adapté à sa santé et son porte-monnaie.

La particularité de ce programme est que toutes les actions menées seront proposées en intergénérationnel. C'est à dire un partage permanent entre les générations : grands-parents – parents – enfants.

Renseignements au 03 44 62 70 36 ou au 03 44 62 70 34



LIEUX ET COORDONNÉES

CCAS

📍 2 rue Edouard Branly • 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

PROGRAMME CESAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

AVRIL/MAI/JUIN 2024

OUVERT À TOUS !



ATELIER FAMILLE

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou cesam@mairie-creil.fr

SOLIDARI TRI

Mercredi 24 avril 2024 • 14 h–16 h 30 au CESAM

créations d'objets de décorations ou utiles au quotidien à partir de produits recyclés

DES JEUX EN VEUX-TU ? EN VOILÀ !

Jeudi 2 mai 2024 • 14 h–16 h 30 au CESAM

avec la participation de l'association ludo planete de Beauvais

FABRICATION DÉCORATION DE NICHOURS À OISEAUX

Mercredi 22 mai 2024 • 14 h–16 h 30 au CESAM

FÊTE DE LA MUSIQUE

Mercredi 19 juin 2024 • 14 h–16 h 30 au CESAM

ATELIER ÉCO-CITOYEN

inscription au CCAS 03 44 62 70 34 ou cesam@mairie-creil.fr

MAIN VERTE, JARDINER POUR ET PAR SOI-MÊME

Jeudi 25 avril 2024 • 14 h–16 h Résidence Faccenda

Jeux numériques interactifs et plantations d'herbes aromatiques. Grands-parents/parents/enfants. cet atelier permet de vous offrir une expérience commune mémorable

JOUER POUR MIEUX MANGER

Mercredi 29 mai 2024 • 14 h–16 h Résidence Somasco

À travers un jeu de société géant, grands-parents, parents et enfants apprendront, échangeront sur les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée

ÉCO-MARCHE

Mardi 11 juin • 14 h–16 h 30 Départ du CCAS

Venez marcher en famille (grands-parents, parents et enfants) sur les sentiers de Creil. Vous découvrirez les points de compostage, vous visiterez les ruches de Creil, vous échangerez sur les comportements responsables favorables à votre santé...

ATELIER BUDGET/TRI DES PAPIERS

inscription au CCAS 03 44 62 70 04 ou cesam@mairie-creil.fr



TRIER SES PAPIERS

Mardi 18 juin 2024 • 14 h–16 h au CESAM

Comment ? quelle durée ? pourquoi ?

ATELIER CUISINE

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou cesam@mairie-creil.fr

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



RECETTES DE PÂQUES

Jeudi 4 avril 2024 • 9 h–12 h • CESAM



LES BIENFAITS DU P'TIT DÉJ

Jeudi 25 avril 2024 • 9 h–12 h • au CESAM : parents/enfants



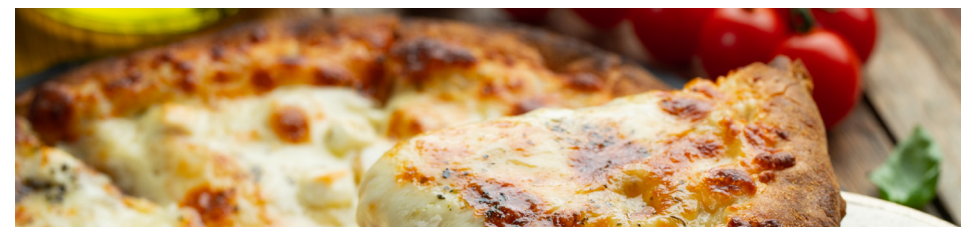
ÊTRE EN FORME APRÈS 45 ANS

Jeudi 16 mai 2024 • 9 h–12 h • au CESAM



VITAMINES ET SELS MINÉRAUX

Jeudi 30 mai 2024 • 9 h–12 h • au CESAM



PIZZAS SALÉES ET SUCRÉES ?

Jeudi 6 juin 2024 • 9 h–12 h • au CESAM



SALADES ESTIVALES

Jeudi 20 juin 2024 • 9 h–12 h • au CESAM