

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

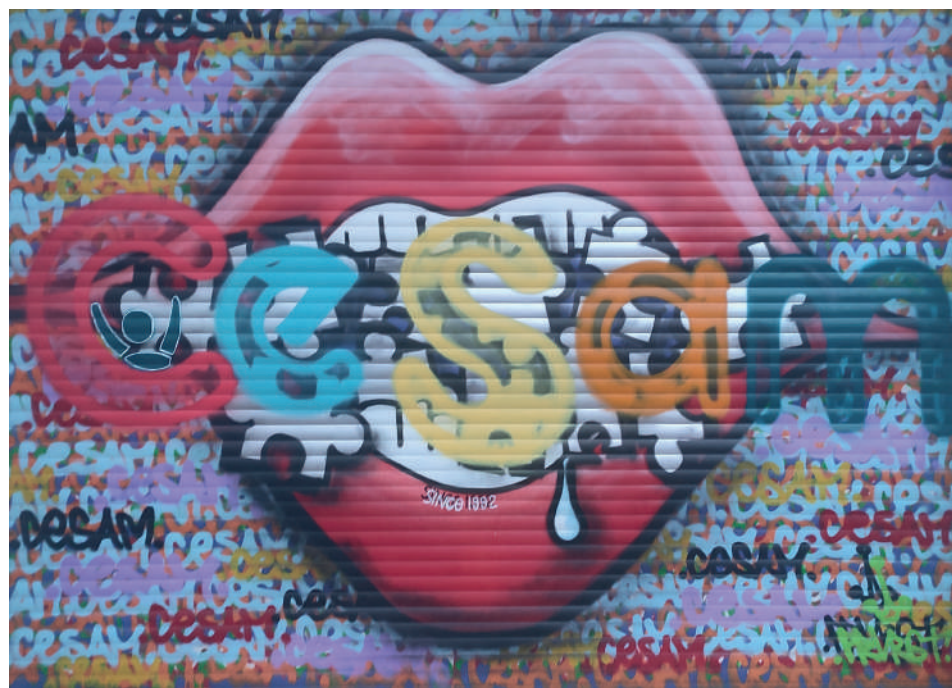
AU CCAS...

À compter d'octobre 2024, des ateliers numériques seront proposés au CESAM (niveau débutant et intermédiaire) : prise en main d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette ; navigation et recherche internet ; interfaces sites et/ou applications administratives...

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

Les ateliers sociolinguistiques démarrent en septembre ! L'idée ? vous permettre d'améliorer votre communication orale en français, d'être plus à l'aise et plus autonome dans votre vie quotidienne, personnelle et sociale.

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



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

Ne pas jeter sur la voie publique

PROGRAMME CÉSAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE 2024

OUVERT À TOUS !



ATELIER FAMILLE

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



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

jeudi 18 et 25 juillet

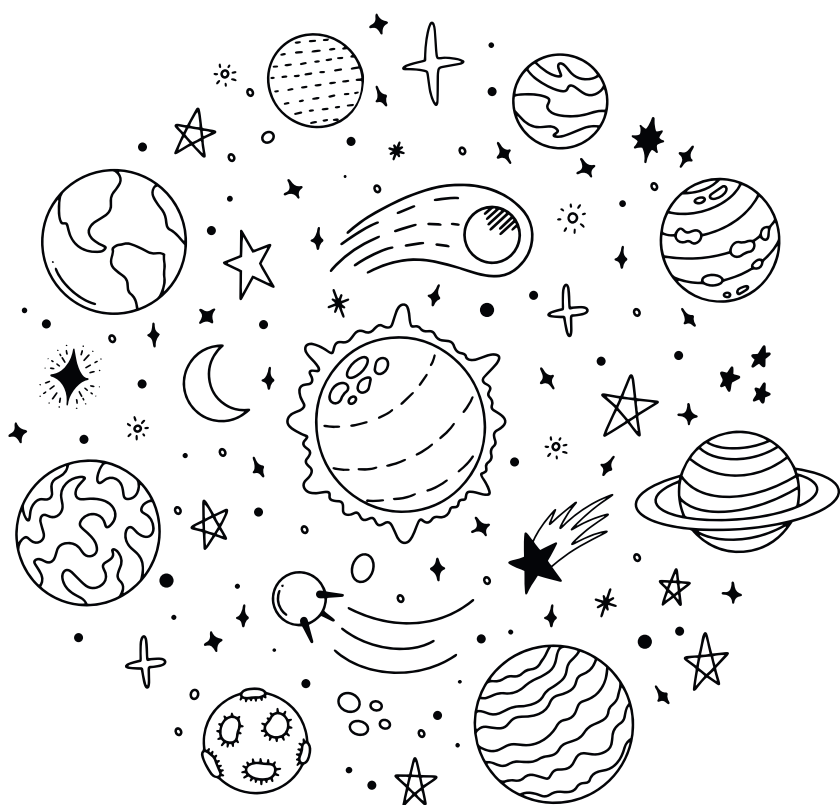
8 h-18 h 30 • parvis du CCAS

Le CCAS organise, cet été, deux sorties à la mer pour les familles Creilloises. Chaque sortie est limitée à 25 inscriptions.

5 €/personne

ATELIER ÉCO-CITOYEN

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



DESSINE MOI TA PLANÈTE

mercredi 3 juillet • 14 h-16 h 30 • Salle Bulle à la Faïencerie
Plongez dans le vert, libérez votre créativité et façonnez la planète de demain lors d'un après-midi artistique.

Grands-parents/parents/enfants.

ÉCO-CONSO

lundi 26 septembre • 14 h-16 h au Cesam

Comment comprendre et gérer sa consommation d'eau

ATELIER CUISINE ET DIÉTÉTIQUE

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*)



SPORT ET DIÉTÉTIQUE

jeudi 4 juillet 2024 • 9 h-12 h • CESAM

1 h 30 de pratique sportive + 1 h 30 d'atelier cuisine

RÉGIME CRÉTOIS

mercredi 17 juillet • 9 h-12 h au CESAM



LA RENTRÉE, REPRENDRE DES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES APRÈS LES VACANCES D'ÉTÉ

jeudi 5 septembre 9 h-12 h au CESAM

RÉGIME SANS GLUTEN NI LAIT DE VACHE

jeudi 19 septembre • 9 h-12 h au CESAM