

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 :

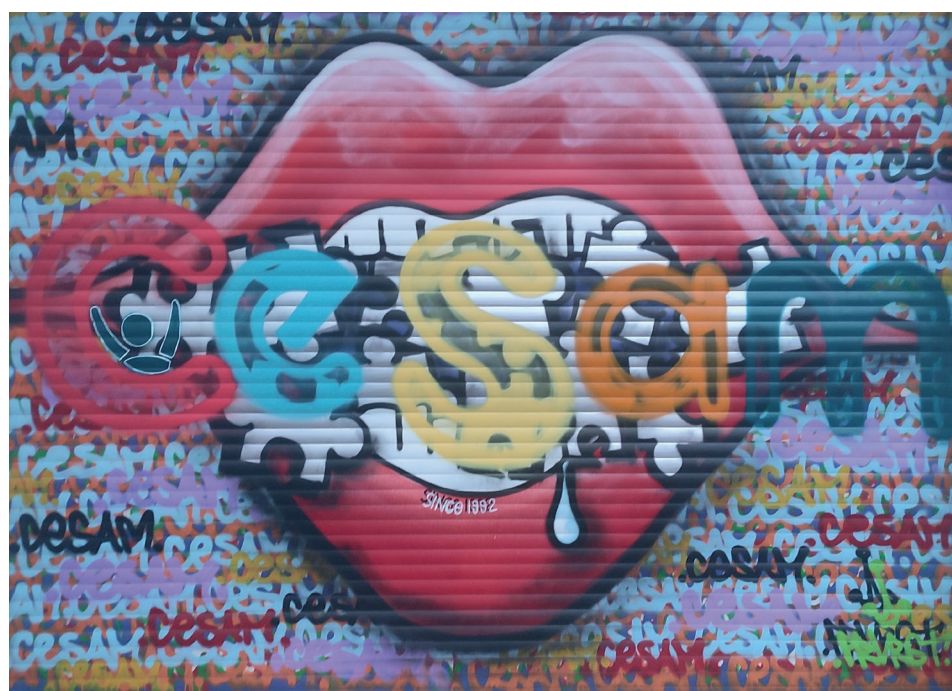
• les 1^{er} et 3^e jeudis de chaque mois de 13 h 30–16 h

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...

Inscription au 03 44 62 70 03 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

JANVIER/FÉVRIER/MARS 2025

GRATUIT ET
OUVERT À TOUS !


CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
DE CREIL

LA VILLE
CREIL

ATELIERS FAMILLES - 14 h-16 h 30 - CESAM

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

CRÉATION D'UN TABLEAU DE FRUITS EN RELIEF

mercredi 26 février

HERBES AROMATIQUES, CRÉATION D'UN POTAGER EN BOUTEILLE RECYCLÉE

mercredi 26 mars

ATELIER ÉCO-CITOYEN - 14 h-16 h 30 - CESAM

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



COMPRENDRE ET RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU, DES CONSEILS ÉCO-GESTES

lundi 31 mars

réunion d'information sur les éco-gestes en partenariat avec EDF

ATELIERS NUMÉRIQUES - 9 h-12 h - CCAS

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou cesam@mairie-creil.fr
animés par Esprit Ouvert



JE DÉCOUVRE L'ORDINATEUR

jeudi 6 février et mardi 25 février

ATELIERS CUISINE ET DIÉTÉTIQUES - 9 h-12 h - CESAM

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)

ACHATS ALIMENTAIRES ET GESTION DES RESTES

jeudi 23 janvier

ALIMENTATION ET PETITS BUDGETS

jeudi 30 janvier

GRIGNOTAGES, COMMENT GÉRER ?

jeudi 6 février

ALIMENTATION DANS LE CADRE DE DIABÈTE, CHOLESTÉROL ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

jeudi 20 février

DES NEURONES EN PLEINE FORME (OMÉGA 3)

jeudi 27 février

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE CHEZ LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

jeudi 6 mars

MÉNOPAUSE ET ALIMENTATION

jeudi 20 mars

LES SUCRES CACHÉS

jeudi 27 mars