

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 ☎ 03 44 62 70 03 ☎ 03 44 64 96 24

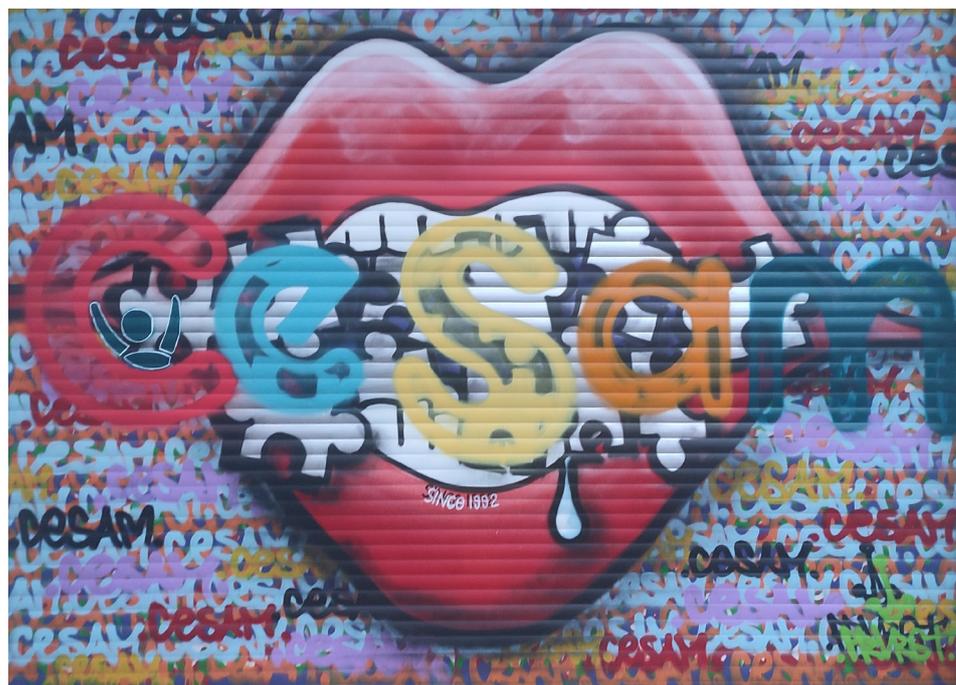
✉ cesam@mairie-creil.fr

NOUVEAU

Une fois par mois, le mardi ou le jeudi, de 10 h à 12 h, une diététicienne animera un atelier cuisine avec comme thématique la santé, les pathologies et la nutrition.

ON PRÉPARE DÉJÀ L'ÉTÉ

Le CCAS propose de nouveau cette année des sorties familiales à la mer en juillet. Sont bénéficiaires les familles creilloises connues du CCAS. Inscriptions obligatoires. Participation financière de 5 €/personne.



LIEUX ET COORDONNÉES

CCAS Nicole CAPON

📍 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 CÉSAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

AVRIL/MAI/JUIN 2025

**GRATUIT ET
OUVERT À TOUS !**

ATELIERS FAMILLES

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

SORTIE À LA FERME

mercredi 9 avril • 9 h–12 h 30 • départ du CESAM

Venez visiter la ferme pédagogique de la Bouriquette et participer à une chasse au trésor

REPAS DE PÂQUES

jeudi 17 avril • 9 h–12 h au CESAM

atelier cuisine parents/enfants

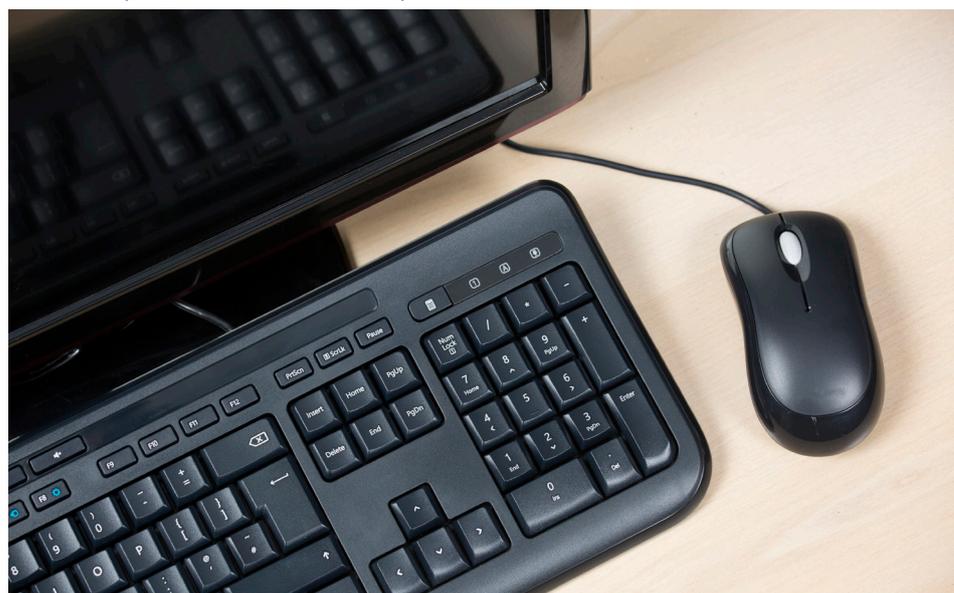
FÊTE DE LA MUSIQUE

mercredi 18 juin • 13 h 30–16 h 30 au CESAM

création et découverte des instruments de musique

ATELIERS NUMÉRIQUES

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



LA DÉCOUVERTE DU WEB

jeudi 3 avril • 9 h 30–12 h au CCAS

LE WEB EN SÉCURITÉ

Niveau 1 • mardi 27 mai • 9 h 30–12 h au CCAS

Niveau 2 • mardi 10 juin • 9 h 30–12 h au CCAS

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES NUMÉRIQUES

jeudi 24 juin • 9 h 30–12 h au CCAS

ATELIER ÉCO-CITOYEN

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



JOUER POUR MIEUX MANGER

mercredi 16 • 14 h–16 h à la Résidence LEROY

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

COMPRENDRE ET RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

lundi 23 juin • 14 h–16 h au CESAM

ATELIERS CUISINE ET DIÉTÉTIQUES

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

L'IMPORTANCE DU P'TIT DÉJ

jeudi 3 avril • 9 h–12 h au CESAM

COMMENT MANGER SUR LE POUCE ET ÉQUILIBRÉ

jeudi 15 mai • 9 h–12 h au CESAM

ALLÉGER SES REPAS POUR AVOIR LA LIGNE CET ÉTÉ

jeudi 22 mai • 9 h–12 h au CESAM

APÉRO DINATOIRES

jeudi 5 juin • 9 h–12 h au CESAM

SALADES ESTIVALES

jeudi 19 juin • 9 h–12 h au CESAM

NOUVEAU : ATELIER DIÉTÉTIQUE ET SANTÉ

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

FAST-FOOD

mercredi 23 avril • 10 h–12 h au CESAM

L'HYDRATATION

mardi 27 mai • 10 h–12 h au CESAM

L'OBÉSITÉ

jeudi 26 juin • 10 h–12 h au CESAM