

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

- Une fois par mois, le mardi ou le jeudi de 10h à 12h

Une diététicienne anime des ateliers cuisines avec comme thématique la santé, les pathologies et la nutrition



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

Ne pas jeter sur la voie publique

PROGRAMME CÉSAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE 2025

GRATUIT ET
OUVERT À TOUS !



ATELIERS FAMILLES

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



VISITE DU MUSÉE DE LA VIE AGRICOLE ET RURALE DE L'OISE

mardi 22 juillet • 8 h 45 • départ du CESAM

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

jeudi 17 et 31 juillet • 8h-18h30 – parking du CESAM

ATELIER ÉCO-CITOYEN

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



DES GESTES SIMPLES POUR DES ÉCONOMIES DURABLES

vendredi 5 septembre • 14h–16h au CESAM

Participez à une réunion d'information en partenariat avec EDF. Apprenez comment adopter des écocgestes au quotidien pour réduire votre consommation d'énergie et alléger vos factures.

ECO-MARCHE

mercredi 17 septembre • 10h–11h30 • Départ et retour CCAS

Partageons une balade conviviale au Bois Saint-Romain.

L'occasion d'échanger entre générations, (re)découvrons ensemble des gestes simples pour préserver notre planète.

ATELIERS CUISINE ET DIÉTÉTIQUES

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)

DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

jeudi 3 juillet • 9h – 12h au CESAM

ATELIER PARENT/ENFANT :

CUISINE ÉQUILIBRÉ AVEC NOS ENFANTS

jeudi 10 juillet • 9h – 12h au CESAM

LES BONNES RÉOLUTIONS ALIMENTAIRES ET SPORTIVES

jeudi 4 septembre • 9h – 12h au CESAM

LE BATCH COOKING : CUISINER POUR TOUTE LA SEMAINE

jeudi 18 septembre • 9h – 12h au CESAM

ATELIER DIÉTÉTIQUE ET SANTÉ

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



ALIMENTATION ET TDN

jeudi 25 septembre • 10h–12h au CESAM

Interactions entre l'alimentation et les troubles du neurodéveloppement (HPI, autisme, TDAH...)