PROGRAMME

CÉSAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

OCTOBRE/NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2025

GRATUIT ET OUVERT À TOUS !

CCAS CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE CRÉTEIL

LA VILLE CRÉTEIL

ATELIERS FAMILLES

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

DÉFI PHOTO OCTOBRE ROSE : SHOOTING PHOTO

lundi 20 octobre • 9 h–12 h au CESAM

CRÉATION DE DÉCORATIONS D'HALLOWEEN ET/OU AUTOMNALES

mercredi 22 octobre • 14 h–16 h 30 au CESAM

FABRICATION DE BONNETS ET SERRE-TÊTES FUN DE NOËL

mercredi 10 décembre • 14 h–16 h 30 au CESAM

Grands-parents, parents et enfants pourrons y participer.

NOËL AU CESAM

mercredi 17 décembre • 10 h–12 h et 14 h–17 h au CESAM.

Venez profitez d'une journée festive et magique : goûter, créations de décorations de Noël, maquillage, photo avec le Père Noël...

ATELIER ÉCO-CITOYEN

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

Actions menées dans la cadre du Projet ONE HEALTH

JOUER POUR MIEUX CONSOMMER

22 octobre • 14 h–16 h à la résidence SOMASCO

À travers un jeu de société géant, grands-parents, parents et enfants apprendront et échangeront sur l'importance d'une consommation adaptée et saine

LES PRODUITS D'HYGIÈNE ET LES COSMÉTIQUES POUR ADULTES ET ENFANTS

29 octobre 14 h–16 h à la résidence SOMASCO, partenariat avec l'association CPIE60

Comment mieux choisir ses produits et détecter ce qui représente un danger pour notre santé et fabrication de cosmétiques maison.

MARCHE SPORT SANTÉ OXYGÉNATION

20 octobre, 17 novembre, 15 décembre• 14 h–16 h 30
Départ Maison Sport Santé – Retour Maison Sport Santé

L'occasion d'échanger entre générations, (re)découvrons ensemble des gestes simples pour préserver notre planète et aborder le principe d'alimentation saine et durable. Une collation est prévue à la fin de la marche.

COMPRENDRE ET RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

4 novembre • 14 h–16 h au CESAM, partenariat avec le PIMMS et SUEZ.

COMPRENDRE ET UTILISER LE CHÈQUE ÉNERGIE

28 novembre • 14 h–16 h au CESAM, partenariat avec EDF.

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)

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES »
jeudi 2 octobre • 9 h–12 h au CESAM

LA NUTRITION AU CŒUR DE LA PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN
jeudi 16 octobre • 9 h–12 h au CESAM

ATELIER PARENTS/ENFANTS « DU ROSE DANS L'ASSIETTE »
jeudi 30 octobre • 9 h–12 h au CESAM

LE P'TIT DÉJ
jeudi 6 novembre • 9 h–12 h au CESAM

LE GRIGNOTAGE : QUELLES SOLUTIONS ?
jeudi 20 novembre • 9 h–12 h au CESAM

REPAS VITAMINÉ AVANT L'HIVER
jeudi 4 décembre • 9 h–12 h au CESAM

REPAS DE NOËL
jeudi 18 décembre • 9 h–12 h au CESAM

ATELIER DIÉTÉTIQUE ET SANTÉ

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

LES MALADIES FÉMININES
jeudi 9 octobre • 10 h–12 h au CESAM

RETROUVER L'ÉQUILIBRE APRÈS LE CANCER
jeudi 23 octobre • 10 h–12 h au CESAM

LES ALLERGIES
jeudi 27 novembre • 10 h–12 h au CESAM

PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION
jeudi 11 décembre • 10 h–12 h au CESAM

ATELIERS SPORT ET DIÉTÉTIQUE

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

1 h 30 DE PRATIQUE SPORTIVE ET 1 h 30 D'ATELIER CUISINE
jeudi 13 novembre• 9 h–12 h au CESAM

Un atelier animé conjointement par un animateur sportif et une diététicienne.

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 1er et 3e 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 10 h à 12 h

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

Dans le cadre d'Octobre Rose, la CPAM de l'Oise lance un défi photo intitulé « **Mères et filles : la prévention au SEIN de la famille** »

Le CCAS s'associe au projet en s'adressant aux femmes, toutes générations confondues, pour y participer.

Ce projet artistique a pour objectif de sensibiliser à l'importance du dépistage du cancer du sein, en mettant en lumière les liens puissants entre mères et filles au travers de portraits photographiques (grand-mère/petite fille...possible)

Une exposition aura lieu au CESAM...

De plus, **une cérémonie de clôture Octobre Rose, édition 2025** a lieu le jeudi 30 octobre au CESAM de 12 h 15 à 13 h 45.

Au programme : rétrospectives des actions menées, remise de dons par les associations et enfin buffet et cocktail.

Ouverte à tous, n'hésitez pas à venir échanger avec les acteurs locaux autour du dépistage du cancer du sein et plus largement des cancers féminins.

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