

## 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](http://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<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> 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...

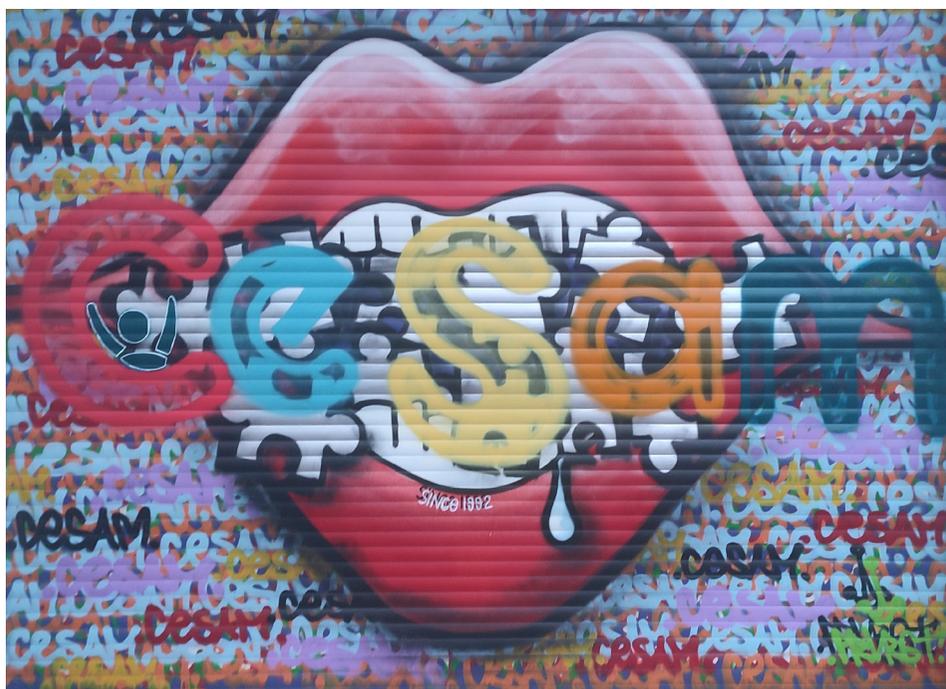
Inscription au 03 44 62 70 03 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)

### NOËL DES FAMILLES DU CCAS

Mercredi 11 décembre • 13 h 30–17 h • à la Faïencerie

Spectacle interactif pour tout public. Venue du Père Noël.

Distribution de chocolats. Buffet de gourmandises.



### LIEUX ET COORDONNÉES

#### CCAS

📍 2 rue Edouard Branly • 60100 Creil

☎ 03 44 62 70 00

✉ [ccas@mairie-creil.fr](mailto:ccas@mairie-creil.fr)

#### CESAM

📍 15 Place de l'Église • 60100 Creil

☎ 03 44 72 36 19

✉ [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

# PROGRAMME CÉSAM

CENTRE D'ÉCONOMIE SOCIALE ET D'AIDE MUNICIPALE

OCTOBRE/NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2024

**OUVERT À TOUS !**



## ATELIER FAMILLE

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)



### CRÉATION D'UN CHAMPIGNON ORIGINAL POUR UNE DÉCORATION AUTOMNALE

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

### SOLIDARI-TRI

mercredi 13 novembre • 14 h–16 h 30 au CESAM

Décorations de Noël à partir de produits recyclés.

### CRÉATION DE CARTES DE VŒUX

mercredi 18 décembre 14 h–16 h 30 au CESAM

## ATELIER ÉCO-CITOYEN

inscription au CCAS 03 44 62 70 34 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto:cesam@mairie-creil.fr)

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

jeudi 26 septembre • 14 h–16 h à la MCA

avec la présence d'une intervenante du PIMM'S du Bassin Creillois

### SORTIE

jeudi 10 octobre

Visite du site de tri et de valorisation énergétique de Villers Saint Paul  
Départ à 9 h 15 devant le CCAS – Retour 12 h 15 devant le CCAS

## ATELIER COSMÉTIQUE

### VEZ CRÉER VOS SOINS DE BEAUTÉ QUOTIDIENS

mardi 29 octobre • 14 h–16 h à la résidence Faccenda

## ATELIER BUDGET/TRI DES PAPIERS

### TRIER SES PAPIERS

mardi 8 octobre • 9 h–11 h au CESAM ou au CCAS

## ATELIER CUISINE ET DIÉTÉTIQUE

inscription au CCAS 03 44 62 70 03 ou [cesam@mairie-creil.fr](mailto: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)

### OCTOBRE ROSE

jeudi 3 octobre • 9 h–12 h au CESAM

### JE PRÉPARE MON PETIT DÉJEUNER

mercredi 23 octobre • 9 h–12 h au CESAM

atelier parents/enfants

### FEMME ET NUTRITION

jeudi 24 octobre • 9 h–12 h au CESAM

Dans le cadre d'Octobre Rose, une diététicienne - nutritionniste, spécialisée dans les pathologies féminines, vous proposera recettes, astuces et conseils dans votre alimentation quotidienne

### LES BIENFAITS DU PETIT DÉJEUNER

jeudi 07 novembre • 9 h–12 h au CESAM

### SPORT ET DIÉTÉTIQUE

jeudi 21 novembre • 9 h – 12 h au CESAM

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

### CUISINER AVEC LES LÉGUMES ANCIENS

jeudi 5 décembre • 9 h–12 h au CESAM

### REPAS DE NOËL

jeudi 19 décembre • 9 h–12 h au CESAM