

La SAMSAH News, entre vous et nous !

SAMSAH NEWS | 2.0

SEPTEMBRE 2023 – N°22

GROUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE



Appel à participation

Vous souhaitez partager vos idées, vos suggestions, vos recettes, vos bons plans ?

Contactez nous par mail
sec_samsah@ghicl.net ou par téléphone au
03.20.22.52.83

Comité de rédaction : **Virginie et Haquima**



SAMSAH
NEWS
2.0

Nouveautés



Un atelier « **Gestion du stress** » vous est proposé par Estelle Fleury, psychomotricienne et Marine Bidolet-Bourgin, psychologue.



Vous pouvez venir accompagné d'un aidant. Groupe limité à 12 personnes, vous pouvez vous inscrire auprès de Estelle et / ou Marine ou réserver au secrétariat : 0320225283.

Le Mardi 21 novembre 2023 de 14H – 16 H

dans les locaux du SAMSAH

- Qu'est-ce que le stress? Comment y faire face?
- Découverte de techniques de gestion du stress: relaxation, hypnose, huiles essentielles, automassages...

Une nouvelle arrivée :



Bienvenue à *Mellie VITRY*, Ergothérapeute, en remplacement de *Barbara DEVERGNIES* suite à son départ en congé maternité en septembre 2023.

FÊTE ANNUELLE AU SAMSAH

Le 14 septembre 2023



Accueil à l'espace
Masselot- Humanicité



Sur le thème des fleurs

**Convivialité,
bonne humeur,
café
gourmand.....**



**Les personnes
présentes ont
apprécié ces
moments de
partages**

Plusieurs activités ont été proposées : Jeux flamands etc.....



Tombola

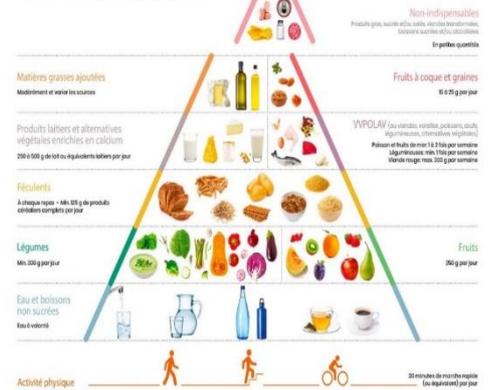


Chamboule tout

Education à la santé

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET SA PYRAMIDE SUITE

La Pyramide Alimentaire



Lors des précédentes SAMSAH News, nous avons abordé les 4 premiers étages (l'eau et les boissons non sucrées, les fruits et légumes, les féculents ainsi que les produits laitiers et la viande et alternatives).

Le 5^{ème} étage est celui des **matières grasses visibles et fruits à coques et graines**.

LES MATIERES GRASSES AJOUTEES

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



QUOI? Le beurre, la margarine, les huiles, la crème fraîche, les crèmes liquides et semi-épaisses,...

POURQUOI? Pour leurs apports en énergie, en différents types d'acides gras et des vitamines (E et A entres autres). Les « bons » acides gras (insaturés) sont ceux que l'on retrouve surtout dans les huiles: ils contribuent au bon fonctionnement du cœur. Les matières grasses ajoutées ont également un intérêt pour la peau, qu'ils rendent plus douce. Elles facilitent le transit et aident au bon fonctionnement du cerveau.

COMBIEN? 1cuillère à soupe par repas et par personne, en variant les sources.

LES FRUITS A COQUES ET GRAINES



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

QUOI? Les noix, les noisettes, les amandes, les pistaches, les graines de lin, de sésame, ...

POURQUOI? Pour leurs apports en énergie, en acides gras, en fibres, en minéraux (calcium, magnésium,...) et en vitamines (E, B1, B2,...)

COMBIEN? 15 à 25g par jour, en variant les sources.

Si vous présentez des troubles de la déglutition, demandez conseils à votre orthophoniste ou à la diététicienne du SAMSAH pour adapter leur texture.

Le dernier étage regroupe les aliments « **NON INDISPENSABLES** »



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

QUOI? Le sucre, les bonbons, biscuits, frites, chips, sodas, charcuteries,...

COMBIEN ? En petites quantités et ponctuellement (PAS tous les jours).

POURQUOI? Ils sont riches en gras (mauvais gras) et/ou en sucres et/ou en sel et/ou en alcool, nocifs pour la santé s'ils sont consommés en excès (surpoids, infarctus, diabète, hypertension,...).

Dans tous les cas, que toutes ces informations sur l'équilibre alimentaire ne vous empêchent pas de manger. N'oubliez pas de vous faire plaisir!

TEMOIGNAGES VACANCES

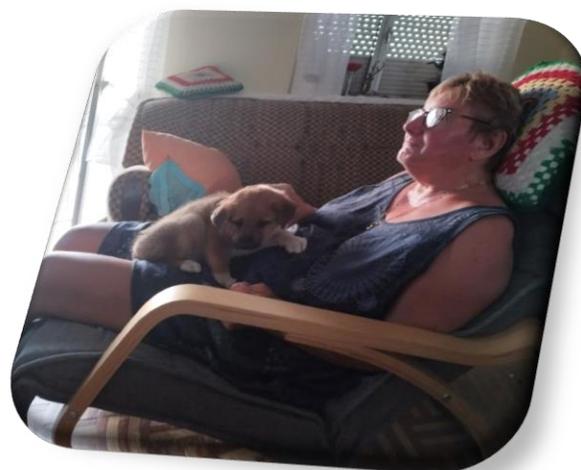
Mme et Mr FIGUEIREDO



Je suis parti avec mon épouse Corinne avec une auxiliaire de vie cet été au Portugal. Nous sommes partis deux mois, en juin et juillet.

Nous avons pris l'avion, nous avons été bien pris en charge à l'aéroport au départ comme à l'arrivée, tout s'est très bien passé.

J'avais organisé avec la nutritionniste du CHR la nutrition pour 2 mois. J'ai aussi prévu les médicaments pour ces 2 mois, et j'ai fait une demande préalable auprès de la CPAM (carte européenne d'assurance maladie).



TEMOIGNAGES VACANCES

Mme et Mr FIGUEIREDO

J'ai pris avec moi un dossier médical que j'ai préparé avec l'aide de l'infirmière du SAMSAH. Sur place, nous avons dû aller à l'hôpital pour des soucis médicaux, nous avons été très bien pris en charge.



Pendant ces vacances, nous avons fait quelques balades avec mon épouse, à la montagne, à la mer, près de la rivière, au marché...

Grâce à l'auxiliaire de vie qui nous accompagnait, j'ai moi-même pu en profiter pour faire quelques balades de mon côté et faire d'autres activités



Je crois que Corinne a passé un bon séjour, comme moi je l'ai passé



TEMOIGNAGES VACANCES

Mr FIEVET et Mr JOUBERT

Cet été, Renaud a pu bénéficier de bonnes vacances sur la côte d'Opale et dans l'Audomarois.

Le déplacement s'est effectué en voiture. C'est beaucoup plus simple pour transporter tous les équipements et le matériel nécessaire. Le séjour a été fait en hôtel avec des chambres adaptées PMR. Il est impératif de réserver très tôt, car ces chambres sont en quantité limitée et fortement demandées.



Le séjour a été très simplifié par l'utilisation du nouveau fauteuil roulant avec propulsion tierce personne. Cet équipement a été obtenu grâce à l'implication active du SAMSAH pour définir avec le fournisseur les besoins d'adaptation.

Il faut malheureusement déplorer la grande difficulté pour obtenir temporairement sur place des aides à la personne. Le travail de soin et toilette a été alors complètement à ma charge. Les plus beaux souvenirs ont été: les promenades sur le front de mer d'Hardelot et sa forêt, le marais d'Audomarois avec visite en bateau adapté pour fauteuil roulant.



A vous de jouer !



Trouve les 8 mots écrits cachés parmi les mots mêlés dans la grille.

D	V	A	U	T	O	M	N	E	Y	G	H
W	D	R	A	L	L	I	U	O	R	B	F
F	E	U	I	L	L	E	S	O	L	Q	M
K	S	E	P	T	E	M	B	R	E	R	M
C	S	E	G	N	A	D	N	E	V	F	E
O	G	A	L	E	R	B	M	E	C	E	D
B	R	U	M	E	F	B	P	C	B	J	U
Z	Q	Y	N	O	V	E	M	B	R	E	T
R	P	R	B	C	Y	K	P	K	T	V	U
B	N	F	C	M	K	D	D	C	H	G	S

AUTOMNE
 BROUILLARD
 BRUME
 DECEMBRE
 FEUILLES
 NOVEMBRE
 SEPTEMBRE
 VENDANGES

Remplis la grille avec les mots qui correspondent aux définitions.



Horizontal

- 2. Se présente sous différentes formes : de Bruxelles, fleur, rave, frisé, romanesco
- 4. Fruit du noyer
- 5. Fruit du pommier
- 7. Fruit du noisetier
- 9. Fruit du marronnier
- 10. Fruit de la vigne

Vertical

- 1. Fruit du prunier
- 3. Fruit du figuier
- 6. Fruit du mandarinier
- 8. Autre nom des potirons et citrouilles



COIN DETENTE



L'automne

Poésie

On voit tout le temps, en automne,
Quelque chose qui vous étonne,
C'est une branche tout à coup,
Qui s'effeuille dans votre cou.
C'est un petit arbre tout rouge,
Un, d'une autre couleur encore,
Et puis partout, ces feuilles d'or
Qui tombent sans que rien ne bouge.
Nous aimons bien cette saison,
Mais la nuit si tôt va descendre !
Retournons vite à la maison
Rôtir nos marrons dans la cendre

Lucie Delarue-Mardrus





Dates à retenir

SUR RESERVATION EN LIGNE

VISITE GUIDEE

de l'ancien
Hospice Gantois de Lille
(Hermitage Gantois)

Le MARDI à 14h30
pour les individuels

→ Réservation en ligne **OBLIGATOIRE** :
<https://visite-hermitagegantoislille.eventbrite.fr>

Visite par les guides bénévoles
de l'Association du
Musée Hospitalier Régional de Lille

Une **visite guidée historique de l'ancien Hospice Gantois**, véritable fleuron du patrimoine hospitalier lillois des XV-XVIIe siècles, est organisée par des guides bénévoles de l'Association du Musée Hospitalier Régional de Lille pour les **individuels le mardi à 14h30** (selon un **calendrier**).

Réservation en ligne obligatoire.

Vous recevrez votre billet nominatif valable pour une seule personne par email.

<https://visite-hermitagegantoislille.eventbrite.fr/>

Rappel historique

Bourgeois et échevin de Lille, Jean de Le Cambe dit Gantois fit édifier en 1460 un hôpital placé sous la protection de Saint Jean-Baptiste pour soigner treize malades âgés d'au moins soixante ans. En 1995, l'activité d'accueil des personnes âgées défavorisées cessa définitivement. L'Hospice Gantois est devenu un hôtel haut de gamme en 2003. Il conserve un lieu de mémoire animé par l'Association du Musée Hospitalier Régional de Lille