

La SAMSAH News, entre vous et nous !

SAMSAH NEWS | 2.0

JUIN 2023 – N°21

GROUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE



*"C'était en juin et le
monde sentait la rose.
Le soleil était comme
de l'or en poudre sur
la colline herbeuse."
Maud Hart Lovelace*

Depuis le 6 Juin 2023,
les masques ne sont
plus obligatoires
pour les intervenants
SAMSAH.



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**



Vie du service

Audit Qualité en avril 2023 :



Au terme de 2 jours d'évaluation, le cabinet chargé d'audit a transmis un retour élogieux quand à la qualité de l'accompagnement des personnes suivies.

Notre challenge : Optimiser davantage le service rendu.

Vie de service



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 jeudi 24 août 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,,,

Développement Durable

Salon de Beauté Solidaire, soutenu par le Conseil général des Hauts de France, agit au quotidien afin de nourrir l'estime de soi de toutes les femmes, par des soins esthétiques de qualité.



SALON DE BEAUTÉ SOLIDAIRE

COIFFURE & ESTHÉTIQUE 

Donner un nouveau sens à votre Beauté.

OUVERT DE 9H30 A 18H30
du lundi au samedi

95 BD MONTEBELLO 59000 LILLE

☎ 09.51.53.08.18 / 07.68.99.38.46

 LEPINKUP.FR

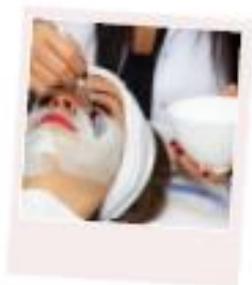
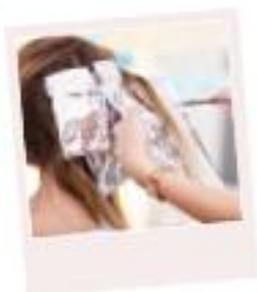
Nous agissons au quotidien afin de nourrir l'estime de soi de toutes les femmes, par des soins esthétiques de qualité. Quelles que soient vos capacités financières vous participez à une action solidaire, et agissez dans un engagement commun au bénéfice de l'émancipation des femmes.


SALON DE BEAUTÉ SOCIAL ET SOLIDAIRE
l'élégance au pluriel

Quelles que soient vos capacités financières vous participez à une action solidaire, et agissez dans un engagement commun au bénéfice de l'émancipation des femmes.

2 formules sont proposées en fonction des ressources.

Accessibles aux personnes en fauteuil roulant. Le préciser lors de la prise du RDV



TARIFS CLIENTES PRIVILEGIÉES*

*Clientes Privilegiées:
Clientes en situation d'insertion:
(CDD, CDDI, MI-temps, Demandeuse d'emploi, RSA...)

Services de coiffure *

• Coupe :	15 €
• Couleur :	22 €
• Coupe Couleur :	26 €
• Brushing :	8 €
• Balayage :	33 €
• Soin Botox :	8 €
• Lissage à la kératine :	75 €

*Nos tarifs peuvent varier en fonction de la longueur de vos cheveux.

Services de beauté

• Manucure :	5 €
• Soins visage:	18 €
• Epilation sourcils :	5 €
• Epilation demi-jambes :	9 €
• Epilation jambes :	16 €
• Epilation aisselles :	6 €
• Vernis semi permanent :	15 €
• Modelage :	15 €
• Rehaussement cils + teinture :	25 €
• Coloration sourcils :	8 €

• Adhésion de 10€ / an obligatoire

TARIFS CLIENTES SOLIDAIRES*

* Clientes Solidaires:
Clientes engagées dans des valeurs de solidarités
en soutien au projet de salon de Beauté Solidaire.

Services de coiffure*

• Coupe :	29 €
• Couleur :	40 €
• Coupe Couleur :	49 €
• Brushing :	19 €
• Balayage :	53 €
• Soin Botox :	16 €
• Lissage à la kératine :	115 €

Services de beauté

• Manucure :	15 €
• Soins visage:	20€ / 37 €
• Epilation Sourcils :	8 €
• Epilation demi-jambes :	15 €
• Epilation jambes :	24 €
• Epilation aisselles :	10 €
• Vernis semi permanent :	33 €
• Modelage :	32 €
• Rehaussement cils + teinture :	45 €
• Coloration sourcils :	15 €



Education à la santé

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET SA PYRAMIDE SUITE

La Pyramide Alimentaire



Lors de la précédente SAMSAH News, nous avons abordé le premier et le deuxième étage (l'eau et les boissons non sucrées ainsi que les fruits et légumes).

Le troisième étage de la pyramide reprend LES FECULENTS



QUOI ? Le pain, le riz, les pâtes, le quinoa, les pommes de terre, la semoule, la polenta, ...

POURQUOI ? Ils représentent une source importante de glucides/sucres complexes (amidon), source d'énergie pour toute la journée. Ils contiennent également des fibres (surtout les formes complètes), ce qui aura un effet sur le transit et sur la satiété (absence de faim). Ils apportent aussi des vitamines du groupe B, ...

COMBIEN ? A chaque repas avec un minimum de 125g de produits céréaliers complets par jours (pain complet, riz complet, ...). Si vous présentez des troubles de la déglutition, demandez conseils à votre orthophoniste ou à la diététicienne du SAMSAH pour adapter leur texture.

Le quatrième étage est scindé en 2 parties



	Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en Calcium	Viande/poisson/œuf/légumineuses/alternatives végétales
Quoi?	Le lait, les yaourts, les fromages blancs et petits suisses, les fromages, les boissons au soja enrichi en calcium,...	La viande, le poissons, les œufs, les légumineuses (lentilles, pois chiches, flageolets...) et les alternatives végétales (steak de soja...)
Pourquoi ?	Pour leurs apports en calcium et en protéines (pour des os et des muscles solides entre autres) entre autres.	Leurs apports en protéines, en fer et en zinc principalement.
Combien ?	2 à 3 portions/jour dont 1 portion de fromage ($\pm 40g$).	100 à 150g CUIT /jour en 1 à 2 prises, en alternance dont : - poisson et fruits de mer (crevettes, ...): 1 à 2 fois/semaine, - légumineuses : au moins 1 fois/semaine, - viande rouge : max. 300 g/semaine

Si vous présentez des troubles de déglutition, le choix et/ou la texture de ces 2 groupes d'aliments pourra être adaptée.

Témoignage

*MR DAOUD nous partage une bonne nouvelle:
La naissance de deux oisillons.*

*En effet, la famille DAOUD accueille un **Nid de
tourterelles sur leur balcon!***



« Au mois de mai, tous les jours je retrouvais des brindilles dans la jardinière, je les retirais mais ils étaient de retour le lendemain »

« Nous avons finalement compris que la tourterelle avait décidé de faire son nid ici »



« Deux œufs ont été pondus le 28 mai et les oisillons sont nés le 10 juin! »



A vous de jouer !

Les mots mêlés de l'été



Retrouve les mots proposés de la liste ci-dessous à l'intérieur de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale ou en diagonale.

BAIGNADE
GLACE
PLAGE
TOURISME

DÉTENTE
PAUSE
SÉJOUR
ÉTÉ

COPAIN
LOISIR
REPOS
VACANCES



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



A vous de jouer !



Les vacances d'été

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

SABLE
FLEUR
NUAGE
JARDIN
PLUIE
CHAUD

PROMENADE
BATEAU
PAPILLON
PLAGE
VOYAGE
CHALET

JOUER
ABEILLE
CIEL
PISCINE
NATURE
FAMILLE

SOLEIL
NAGER
VACANCE
FRUITS
LAC



COIN DETENTE



L'équipe du
SAMSAH vous
souhaite un bel
été



Dates à retenir

Le SAMSAH vous invite à sa fête annuelle !!

Le Jeudi 14 Septembre 2023 de 14H – 16 H,
dans la salle Masselot, situé à l'angle de
l'avenue Mandela, à Humanicité



Café
gourmand

Ambiance festive
et conviviale

