

La SAMSAH News, entre vous et nous !

# SAMSAH NEWS | 2.0

MARS 2024 – N°24

GRUPEMENT  
DES HÔPITAUX  
DE L'INSTITUT  
CATHOLIQUE  
DE LILLE

#penséedujardin



L'équipe du SAMSAH vous  
souhaite un agréable  
printemps

## Appel à participation

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

Contactez nous par mail

[sec\\_samsah@ghicl.net](mailto:sec_samsah@ghicl.net) ou par téléphone au

03.20.22.52.83

Comité de rédaction : **Haquima**

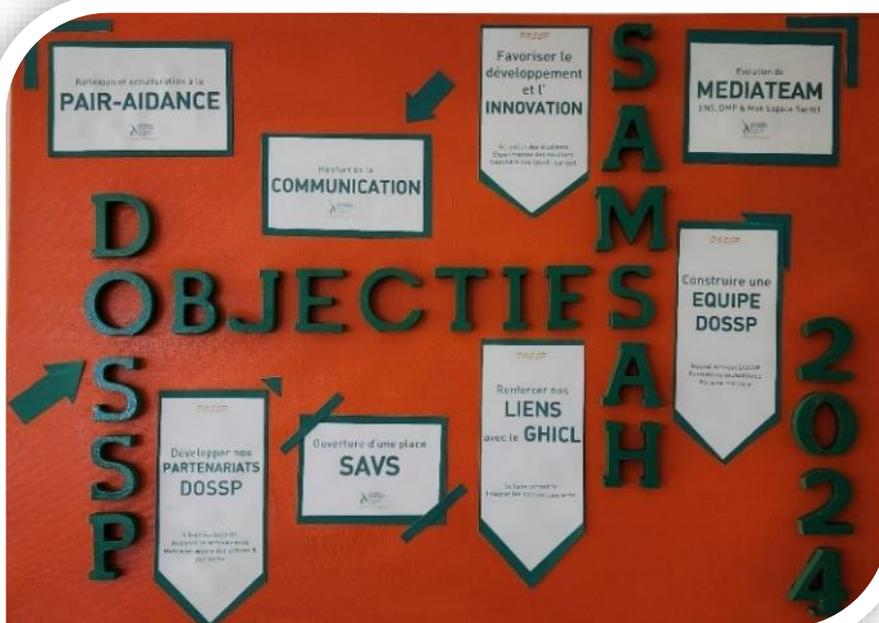


# Nouveautés



Bienvenue à Emma SEGUIER, Référente de la vie sociale, Emma a rejoint notre équipe au SAMSAH, pour vous accompagner dans vos projets vie sociale, vie citoyenne, loisirs, vacances.

## Les objectifs du services pour 2024



L'équipe du SAMSAH a construit son nouveau plan d'amélioration qualité avec les personnes accompagnées. Des usagers ont participé au Copil qualité pour valider ensemble le plan d'amélioration

# Vie de Service

La DOSSP regroupe plusieurs professionnels engagés, intervenants à domicile.

Le SAMSAH est un des services de la DOSSP



Les vœux de la DOSSP,  
Des liens renforcés,  
Un projet commun



**Créativité** au rendez-vous :  
L'équipe SAMSAH a eu du plaisir à interpréter quelques lettres !

# Démarche Qualité

Aidez nous à nous améliorer  
en complétant le questionnaire de satisfaction

- Vous pouvez être aidé(e) de vos proches ou de votre référent
- Vous pouvez nous le renvoyer par mail, par courrier ou le remettre à un membre du SAMSAH lors de son passage



SAMSAH Lille Métropole - ICL

## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION N° 1

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Signification des symboles :



### Début d'intervention

Etes-vous satisfait(e) :



- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. du délai d'attente avant le début d'intervention du SAMSAH   | <input type="checkbox"/> |
| 2. de l'accueil du service (accès aux locaux, standard...)  | <input type="checkbox"/> |
| 3. de la qualité des premiers contacts  | <input type="checkbox"/> |
| 4. du livret d'accueil  | <input type="checkbox"/> |
| 5. de l'explication donnée sur l'intérêt du SAMSAH  | <input type="checkbox"/> |
| 6. de la qualité des interventions des professionnels (disponibilité, fréquence, respect...)              | <input type="checkbox"/> |
| 7. du travail de coordination entre l'équipe du SAMSAH et les autres professionnels qui vous accompagnent | <input type="checkbox"/> |

8. Remarques et suggestions :

### Votre accompagnement :

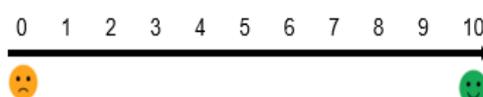
Etes-vous satisfait(e) :



- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. du rôle du référent ?  | <input type="checkbox"/> |
| 10. de la co-écriture de votre projet personnalisé, est-ce fidèle à vos projets ? | <input type="checkbox"/> |

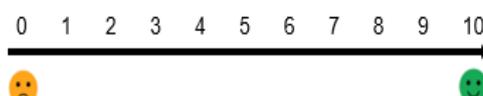
1

11. D'une manière générale, êtes-vous satisfait de votre accompagnement par le SAMSAH ?  
(entourez une note de 1 à 10)

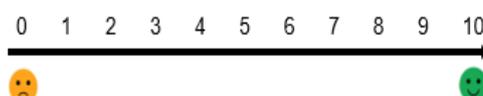


12. l'intervention du SAMSAH a-t-elle amélioré votre qualité de vie ? Oui  Non

13. Avant l'intervention du SAMSAH, à combien estimiez-vous votre qualité de vie ?



14. Depuis l'intervention du SAMSAH, à combien estimez-vous votre qualité de vie ?



15. Avez-vous des réclamations ? Oui  Non

Si oui, lesquelles ?

16. Connaissez-vous la procédure pour exprimer vos réclamations ? Oui  Non

17. Remarques et suggestions :

Une fois le questionnaire rempli (il peut être anonyme), vous pouvez :

➤ Le renvoyer à l'adresse ci-dessous :

SAMSAH Lille Métropole ICL  
1 rue Abbé Pierre. Rés. Les Émeraudes, bât. B. 59160 CAPINGHEM

➤ L'envoyer par mail : [sec\\_samsah@ghicl.net](mailto:sec_samsah@ghicl.net)

➤ Le remettre sous enveloppe à un membre du SAMSAH

➤ Vous exprimer à l'oral et le compléter avec un membre de l'équipe

2



# Nouvelle aide



**MaPrimeAdapt'**  
Ma vie change, mon logement s'adapte

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, une nouvelle aide a fait son apparition : MaPrimeAdapt' :

❖ Il s'agit de la **nouvelle aide unique pour adapter les logements à la perte d'autonomie et au handicap.**

Son objectif est **de permettre à chacun de vivre confortablement dans son logement**, en l'adaptant pour compenser la perte d'autonomie liée au vieillissement ou au handicap.

*Déployée sur tout le territoire national, MaPrimeAdapt' remplace l'ensemble des aides actuelles : Habiter Facile de l'Anah, Habitat et Cadre de vie de la Caisse nationale d'assurance retraite ou encore le crédit d'impôt.*

❖ Sont éligibles à l'aide **MaPrimeAdapt'** les personnes :

- en situation de handicap (justifiant d'un taux d'incapacité égal ou supérieur à 50 % ou bénéficiant de la prestation de compensation du handicap),
- âgées de 70 ans ou plus,
- âgées de 60 à 69 ans en situation de perte d'autonomie avec un [GIR \(Groupe iso-ressources\)](#) de 1 à 6.
- être propriétaire (occupant ou bailleur) de votre logement ou locataire dans le parc privé (sous conditions de ressources)

<https://ameliohabitat.fr/news/perte-dautonomie-adaptez-votre-logement-avec-maprimeadapt-et-amelio>

Si cela vous intéresse, vous pouvez en échanger avec le travailleur social chargé de votre accompagnement soit **Mathilde NAVARRE** ou **Haquima AYAD**

# Action collective

## Atelier « Gestion du stress »

Retour en images de l'atelier du mardi 12 Février 2024



Nous avons abordé des sujets tels que : Qu'est-ce que le stress? Comment y faire face? Chacun a pu s'exprimer, les échanges étaient riches et constructifs.

Nous avons aussi découvert quelques techniques de gestion du stress en pratique: techniques de relaxation, de respiration, danse, automassages...

**Prochain atelier : Le Jeudi 30 Mai 2024 de 14H – 16 H**

**dans les locaux du SAMSAH**



**Vous pouvez venir accompagné d'un aidant.  
Groupe limité à 12 personnes, vous pouvez vous inscrire  
auprès de Estelle**

**ou réserver au secrétariat : 03 20 22 52 83**



# Développement Durable



# Education à la santé

## Comment mieux manger et moins gaspiller? Suite ...

Le saviez-vous? En France, un habitant jette en moyenne **30kg de nourriture par an** dont 7kg d'aliments non déballés.

Une conservation correcte des aliments prolonge leur durée de vie. Si les aliments ne sont pas correctement conservés, ils se détérioreront plus vite et deviendront impropres à la consommation :

- Cela peut engendrer du **gaspillage alimentaire** et donc une perte économique mais aussi un impact négatif pour l'environnement.
- Cela permet également de vous **protéger de la prolifération de bactéries et autres micro-organismes** qui peuvent provoquer des maladies (toxi-infection alimentaire).  
Si les aliments ne sont pas stockés correctement, les bactéries peuvent se multiplier rapidement, ce qui peut rendre les aliments impropres à la consommation et potentiellement dangereux pour la santé.
- Enfin, une conservation correcte des aliments permet aussi de **préserver la qualité nutritionnelle et le goût** des aliments plus longtemps.



« Mieux manger, moins gaspiller » peut donc se faire de nombreuses façons et; cela peut commencer en prenant soin de son frigo:

- La règle d'or : **premier entré, premier sorti**. En d'autres termes, si vous achetez un aliment mais qu'il en reste dans votre frigo; le nouvel aliment sera placé derrière l'ancien afin de le manger en dernier.
- Les aliments doivent être rangés **au bon endroit selon la différence de température des niveaux de frigo**. N'hésitez pas à regarder sur l'étiquette du produit, c'est comme le port salut, c'est écrit dessus!



- Un frigo trop rempli est un frigo où l'air ne circulera pas correctement, la conservation ne sera pas optimale. Sachez qu'il consommera également plus d'électricité.

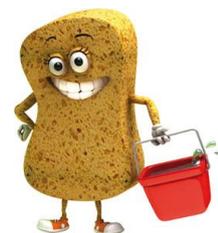
## Petites astuces en plus :



- On n'oublie d'enlever les cartons d'emballages avant de ranger ses aliments (car ils sont porteurs de vilaines bactéries).
- Un plat chaud sera refroidit à température ambiante avant d'être mis au frigo.
- Une paquet de fromage ouvert, un pot de crème ouverte, un plat maison, ...N'hésitez pas à noter la date d'ouverture.
- Tous les aliments ne se gardent pas au frais : les œufs, les bananes, les avocats, le chocolat, le pain, ...
- Certains aliments peuvent être **congelés** : beurre, plat préparé, pâte brisée/feuilletée,...



- La bonne fréquence de nettoyage du frigo est une fois par mois. Avec quoi? Une éponge et un mélange mi- eau tiède mi- vinaigre ou de l'eau savonneuse, que vous rincerez à l'eau claire.



# TEMOIGNAGES

## SILENCE, ÇA POUSSE ..... Le BIEN ETRE AVEC LES PLANTES



Concernant le jardinage au cours de l'année 2023 j'ai fait mon jardin pour la première fois, avec peu d'expérience, j'ai pris un grand plaisir, un peu de courage, j'ai eu un très bon résultat à la récolte. Ma femme était heureuse de voir le jardin fleuri c'est agréable et apaisant. Le Jardinage c'est déstressant.

**Mme et M. BOURHIM**



# TEMOIGNAGES



Jardiner , c'est respecter la  
**NATURE**

Cela me vide l'esprit  
Cela me procure du bien être  
Si nous donnons de l'amour  
à la plante alors ça pousse

**Sébastien PELLEPERCHE**





# ASTUCES-BONS PLANS



L'application Youtube est disponible sur la plupart des téléviseurs . Vous pouvez y trouver beaucoup de vidéos de relaxation, de détente, de la musique, des étirements, des images de paysages...

1. Appuyez sur la touche «**Menu**» ou  de votre télécommande pour accéder à la page d'accueil de votre décodeur TV.
2. Sélectionnez l'application  **YouTube**
3. Allez sur la **loupe**  et tapez des mots clés comme « relaxation nature »
4. Sélectionnez la vidéo qui vous plait et détendez vous!

**Au sujet de la gestion  
du stress**



Vous pouvez taper  
**Musiques Douces -  
Relaxation - Hypnose  
Méditation - Détente  
- Nature....**



# A vous de jouer !



## Mots mêlés Printemps

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)



Liste de mots:

- SOLEIL
- ARBRE
- FLEUR
- COCCINELLE
- LIBELLULE
- OISEAU
- NID
- ABEILLE
- BOURGEON
- PRINTEMPS
- PAPILLON
- HERBE
- COULEUR
- SAISON
- JONQUILLES
- TULIPE
- ECLOSION
- HIRONDELLE
- INSECTES
- CHENILLE



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





# COIN DETENTE





# Dates à retenir



**MARS** Le Printemps du Cinéma du dimanche 24 au mardi 26 mars 2024. Durant 3 jours, tous les films seront à 5€ dans votre salle de cinéma.

**A Lille et dans la métropole, tous les cinémas participent à cette opération (UGC, Le Majestic, Le Métropole, Kinépolis ....).**



## **MARS-MAI**

La foire aux manèges de LILLE, sur l'Esplanade  
**Du 30 mars au 1er mai 2024**

**AVRIL Lille3000** : Exposition, jeux, cinéma, et événements divers à la Gare Saint Sauveur ! Une exposition, des week-ends **gratuits pour toute la famille**, une ville de demain à construire en Lego, des séances de cinéma jeune public, et toujours le Bistrot de St So...

**MAI** La Fête des Voisins est une fête d'origine française dont le but est de permettre à des voisins de se rencontrer de façon conviviale afin de favoriser le développement de la vie de quartier. Cette fête a habituellement lieu **le dernier vendredi du mois de mai ou le premier du mois de juin.**

