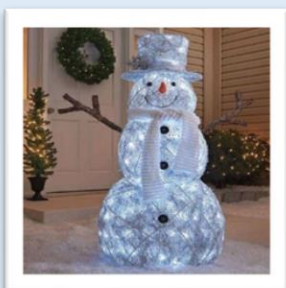


La SAMSAH News, entre vous et nous !

SAMSAH NEWS | 2.0

DECEMBRE 2024 – N°27

GROUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE



**L'équipe du SAMSAH vous
souhaite de joyeuses fêtes de fin
d'année et vous présente leurs
meilleurs vœux pour 2025**

Une danse de Noël a été préparée
spécialement pour vous !
Découvrez la en scannant ce QR code !



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](tel:03.20.22.52.83)

Comité de rédaction : **Haquima et Emma**



VIE DE SERVICE

Animations de Noël 2024



Cette année pour Noël, la Commission Bien-être du GHICL nous propose un concours : réaliser **un calendrier de l'avent** unique et original en équipe,



L'équipe SAMSAH et l'ESPRAD ont fait parlé **leur créativité**, en recyclant **des rouleaux de papiers de toilettes**, pour fabriquer **des voitures personnalisées**.



Calendrier de l'avent
Esprad-Samsah



PROJET PAIR AIDANCE, ÇA AVANCE...

SENSIBILISATION SUR LA NOTION DE PAIR AIDANCE

L'équipe et des personnes accompagnées et/ou leur aidants sont sensibilisés à la notion de pair aideance

19.09

PRESENTATION DU PROJET LORS DU COMITÉ DE PILOTAGE, RÉUNION PROJETS

Direction
Equipe qualité
Personnes
accompagnées et
leurs aidants

05.11

ACCORD SIGNE AVEC LE DEPARTEMENT POUR DEVELOPPER LE PROJET PAIR AIDANCE

projet pair-aideance
soutenu par le
département

28.11

RENCONTRE DE PAIRS AIDANTS EN FORMATION

L'équipe et des personnes accompagnées et/ou leur aidants rencontrent des pairs-aidants

19.12



VIE DE SERVICE



PARTENARIAT UNIS-CITE / SAMSAH- ICL

Aider et soutenir des personnes ayant un proche dépendant, malade ou en situation de handicap

Des jeunes du service SOLIDARITE AIDANTS, peuvent intervenir en complémentarité de l'équipe SAMSAH en lien **avec la vie sociale, le projet personnalisé de la personne suivie par le SAMSAH.**

ASTUCES-BONS PLANS

Chaud Bouillon c'est 4 espaces complémentaires :

- La halle gourmande (pour se restaurer)
- La cuisine commune (lieu solidaire avec matériel à disposition)
- La ferme urbaine (pédagogique, inclusive et expérimentale)
- Une cuisine qui accompagne les projets et forme les futurs professionnels

Où ? **quartier Fives Cail à LILLE**
passage de l'internationale, métro Marbrerie



S'habillez, c'est le quotidien

Vous souhaitez enfiler seul votre t-shirt ?

Mettre votre veste sans difficulté ?

Faciliter l'enfilage par un proche ou aidant ?



Grâce à des aimants/ scratch / pressions, des couturiers RE travaille l'ergonomie de **VOS** vêtements



Qui propose ça ? **L'adaptelier**



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 :     

Pas satisfait Peu satisfait Satisfait Très satisfait Non concerné

Début d'intervention

Etes-vous satisfait(e) :

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

8. Remarques et suggestions :

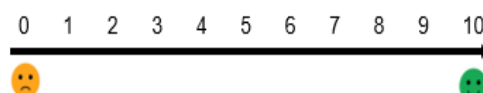
Votre accompagnement :

Etes-vous satisfait(e) :

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |
| 9. du rôle du référent ? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. de la co-écriture de votre projet personnalisé, est-ce fidèle à vos projets ? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

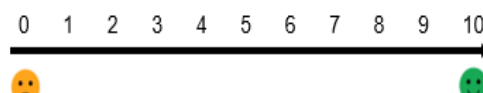
1

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

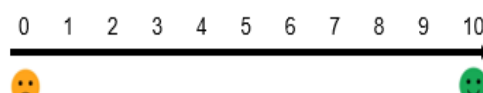


12. l'intervention du SAMSAH a-t-elle amélioré votre qualité de vie ? Oui ☐ Non ☐

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

➤ Le remettre sous enveloppe à un membre du SAMSAH

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

2



Développement Durable

Selon son mode de vie, un individu exerce **une pression** plus ou moins forte sur **son environnement**. Avoir les bons gestes pour réduire l'emprunte écologique (environnementale), c'est **limiter les impacts** sur **la planète**. Cela inclut, entre autres, **de réduire la quantité de gaz** à effet de serre émise **par nos activités quotidiennes** et **d'agir** ainsi contre le **réchauffement climatique**.

22 TRUCS FACILES POUR RÉDUIRE VOTRE EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE

Par:  Les Mins - Deux minimalistes en voyage

AU RESTAURANT

1. PRENEZ UN PLAT VÉGE/VEGAN



2. EMPORTEZ VOS RESTES DANS VOTRE CONTENANT



3. MANGEZ LOCAL ET ÉVITEZ LES FAST FOOD



4. DEMANDEZ VOS BREUVAGES SANS PAILLE



5. AMENEZ VOTRE PROPRE TASSE À CAFÉ



6. DITES NON AUX COUVERTS JETABLES



À L'ÉPICERIE

7. APPORTEZ VOTRE SAC RÉUTILISABLE



8. NON AUX PRODUITS AVEC DE L'HUILE DE PALME



9. N'ACHETEZ PAS D'EAU EN BOUTEILLE



10. FAVORISEZ LES MARCHÉS LOCAUX ET SANS EMBALLAGE



11. PAS DE PELLICULE PLASTIQUE OU DE SAC ZIPLOC



DANS VOS ACHATS

12. ACHETEZ MOINS EN LIGNE ET PLUS LOCAL



13. ACHETEZ MOINS NEUF ET PLUS USAGÉ



DANS VOTRE PHARMACIE

14. UTILISEZ DES SAVONS EN BARRE



15. PRENEZ UNE BROSSE À DENT EN BAMBOU



16. CHANGEZ POUR UNE COUPE MENSTRUELLE



EN CUISINE

17. MACHINE À CAFÉ SANS FILTRE/CAPSULE



18. RECYCLEZ & COMPOSTEZ



19. UTILISEZ DES ALLUMETTES AU LIEU D'UN BRIQUET



EN CAMPING

20. PRENEZ UN SAVON BIODÉGRADABLE



EN VOYAGE

21. TÉLÉCHARGEZ LES CARTES AU LIEU DE LES IMPRIMER



22. REFUSEZ LES BROCHURES ET IMPRIMÉS

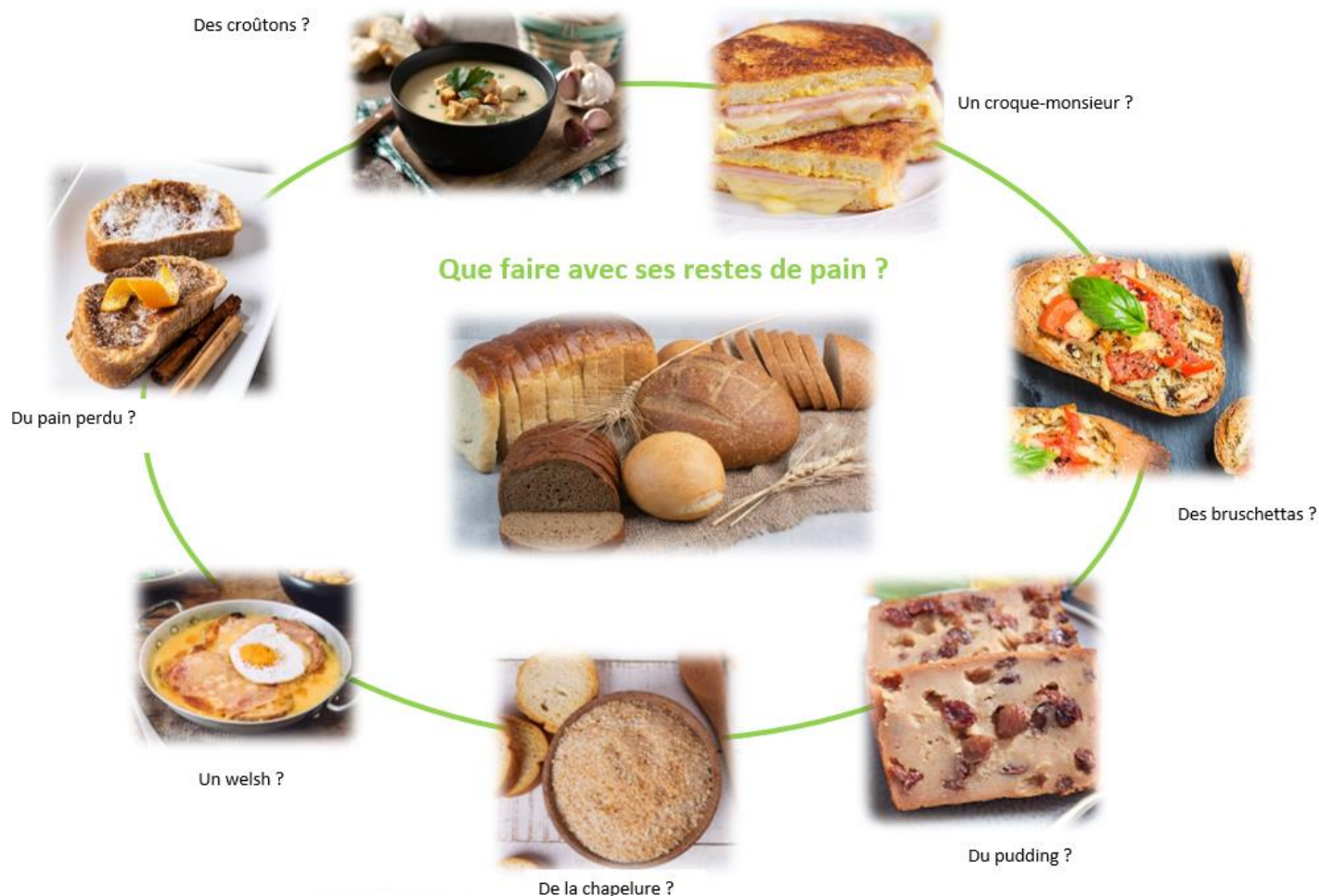


Pour plus d'informations et d'autres trucs, consultez notre site web <http://LesMins.blog>

Les icônes proviennent du site web www.flaticon.com et les auteurs respectifs sont Freepik (Logo FB, #1, #2, #4, #5, #6, #9, #11, #12, #13, #14, #15, #16, #18, #19, #20), Smashicons (#3, #8, #10, #21), Pixel Buddha (#7), srip (#17), Nhor Phai (#22) et Flato Icons (Logo Site web).

Education à la santé

Mieux manger Moins gaspiller



Quelques idées de recettes pour accommoder vos restes de pain.....

Education à la santé

Comment cuisiner des bruschettas au gorgonzola et figues ?

- Ingrédients pour 2 portions ➡ 4 tranches de baguette
- 2 figues
 - 50g de gorgonzola (ou autre fromage bleu)
 - miel
 - sel et poivre

- Préparation (15min) ➡ Couper les figues en 4
- Emietter le fromage et le répartir sur les baguettes.
 - Garnir de 2 morceaux de figues et d'une pointe de miel
 - Saler et poivrer.
 - Enfourner pour 7 à 9 minutes.

Comment réaliser de la chapelure ?

- Ingrédients ➡ Pain rassis (bien sec)

- Préparation ➡ Concasser grossièrement le pain rassis
- Placer ensuite les morceaux dans un mini hachoir ou le bol d'un blender.
 - Mixer doucement, par pulsion, jusqu'à l'obtention d'une chapelure de la grosseur désirée (+ vous mixerez, + la chapelure sera fine).



Pas de blender ? Sac congélation + rouleau pâtisserie

Astuce conservation : Vous pouvez conserver votre chapelure maison dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Comment préparer du pudding ?

- Ingrédients pour 4 portions ➡ 100g de pain rassis
- 250 ml de lait
 - 25g de sucre
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 œuf

- Préparation ➡ Couper le pain grossièrement en morceaux
- Verser le lait par-dessus, mélanger et laisser reposer pendant 30min.
 - Préchauffer le four à 180°.
 - Beurrer un moule à gâteau
 - Mixer le pain et le lait pour qu'il n'y ait plus de morceaux
 - Ajouter les sucres et l'œuf. Bien mélanger
 - Verser le mélange dans le moule à gâteau.
 - Mettre au four pendant 40 minutes à 180°.

Education à la santé

Un gratin de légumes ?



Une salade composée ?



Un hachis parmentier ?



QUE FAIRE DES RESTES DE
LEGUMES ?



De la soupe ?



Une quiche ?

Un cake salé ?



Un wok ? une poêlée ?



Quelques idées de recettes pour accommoder vos restes de légumes.

Education à la santé

Quiche au saumon et aux légumes

- Ingrédients ➡
- 1 pâte brisée
 - 4 tranches de saumon/ truite fumée
 - restes de légumes cuits (poireaux...)
 - 2 oeufs
 - 1 pot de crème semi épaisse (200/250ml)
 - poivre, muscade, curcuma
 - 2càs de fromages ail et fines herbes

- Préparation ➡
- Dans un saladier, mélanger le fromage ail et fines herbes + crème + œufs.
 - Assaisonner de poivre, curcuma et muscade.
 - Découper le saumon/truite fumé/e en lamelles.
 - Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte + déposer les morceaux de légumes et de saumon.
 - Ajouter la préparation à base de crème.

Au four 30 min
à 200°C



Poêlée de légumes aux lardons

- Ingrédients pour 2 portions ➡
- restes de légumes cuits (champignons /courgette...)
 - reste de pommes de terre cuites
 - 100g de lardons
 - 1 oignon
 - poivre et herbes aromatiques selon vos goûts

- Préparation ➡
- Emincer l'oignon
 - Faire suer l'oignon avec les lardons.
 - Ajouter les légumes et les morceaux de pommes de terre.
 - Mélanger régulièrement.
 - Assaisonner selon votre goût.

Soupe

- Ingrédients pour 1L de soupe ➡
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
 - 1 petite courgette/ 1 belle pomme de terre
 - environ 300g d'un reste de légumes
 - 800ml d'eau
 - 1 càs de matière grasse
 - sel, poivre, herbes de Provence

- Préparation ➡
- Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans la matière grasse bien chaude.
 - éplucher et découper en cube la courgette / la pomme de terre.
 - Ajouter tout les légumes à l'oignon + mouiller avec l'eau.
 - Cuire 30 min. En fin de cuisson, mixer jusqu'à texture souhaitée.

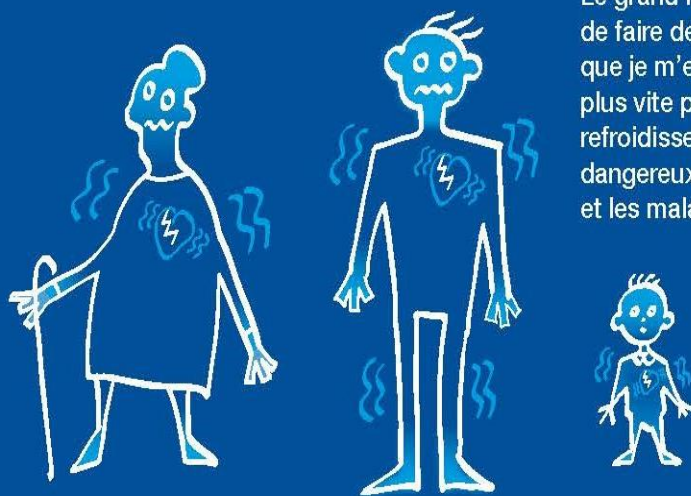
Les gestes et conseils à adopter lorsqu'il fait froid

En période de



grand froid

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.



Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.



Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Les gestes et conseils à adopter lorsqu'il fait froid

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.



- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations :

www.meteo.fr ou 32 50 (0,34€/minute) • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • social-sante.gouv.fr • www.santepubliquefrance.fr



MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ



Action collective

Atelier Gestion du stress



Retour en images
de la séance du
mardi 10 décembre
2024



Qu'est-ce que le stress? Comment y faire face?

Le but est que chacun puisse s'exprimer et découvrir quelques techniques de gestion du stress en pratique.

Le Jeudi 6 Mars 2025 14H – 16 H

dans les locaux du SAMSAH



L'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

**Inscrivez-vous auprès d'un professionnel du SAMSAH
ou réserver au secrétariat : 0320225283.**

TEMOIGNAGES

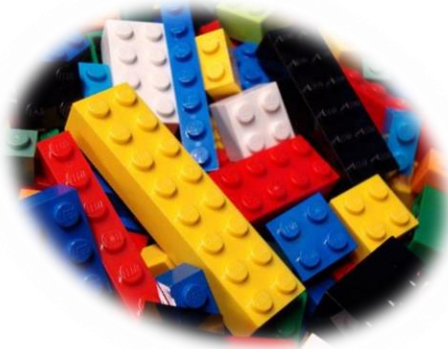
LA PASSION EST ENCORE CE QUI AIDE LE MIEUX A VIVRE

Emile Zola : Artiste, écrivain, Romancier (1840 - 1902)

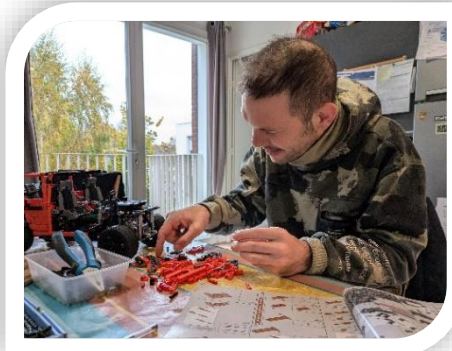


Cela fait 20 ans que
j'ai découvert les
constructions LEGO

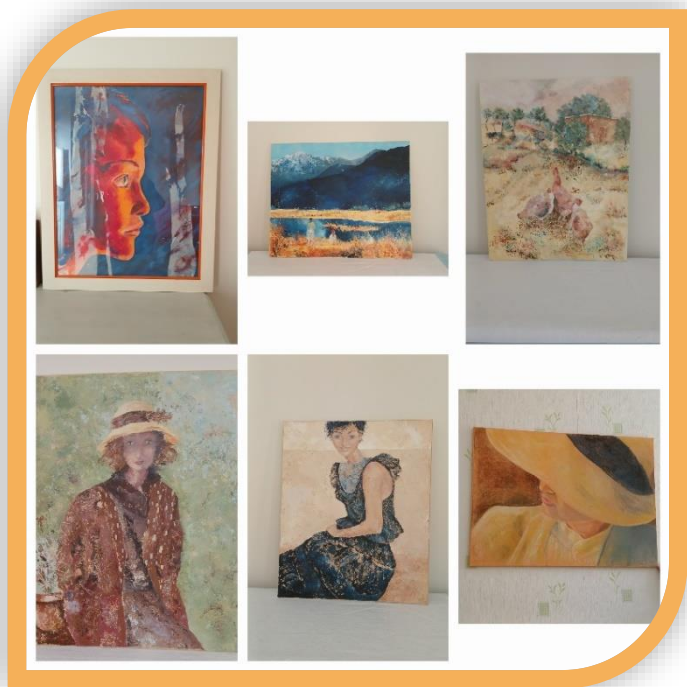
**Guillaume
AUBERTY**



Je construis différents
modèles presque tous
les jours, après le
travail. **Cela me
procure du plaisir et
me détend.**



TEMOIGNAGES



**Peindre me procure de la
joie, me permet d'échapper
à mon quotidien**
Mme SEGARD Fabienne



**Cela a renforcé ma
confiance et favorisé
des échanges avec
d'autres artistes**

**A travers ces différentes peintures, je vis autrement.
Cela représente le reflet de ma personnalité, mis de côté
depuis des années.**

TEMOIGNAGES

J'ai appris à faire des puzzles depuis 2 ans , à l'aide d'une auxiliaire de vie, et j'ai commencé avec 50 pièces.

MR SINICA Philippe



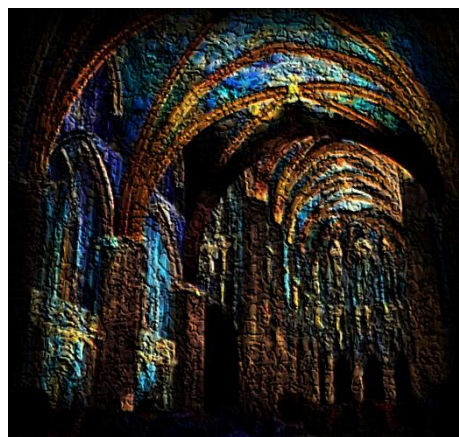
À ce jour, je réalise seul des puzzles de 500 à 1000 pièces.

Cela me vide la tête, et suis motivé pour les finir et les offrir. Ça améliore ma concentration





Dates à retenir



Luminiscence - Lille, Vidéo-mapping immersif. Après Bordeaux et Paris, la **Cathédrale de Lille** est heureuse d'accueillir cette expérience sensorielle qui allie la magie d'un vidéo mapping à 360 degrés et d'une musique spatialisée.

Jusqu'au 31 décembre 2024
à Cathédrale Notre Dame de la Treille
Place Gilleson, 59800 Lille

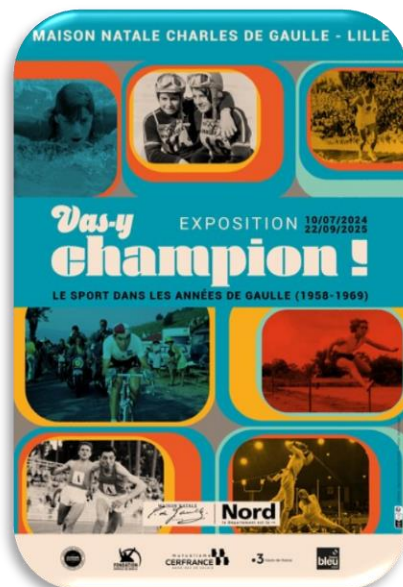
L'exposition **Vas-y champion !** nous plonge dans un voyage dans le temps de **1958 à 1969**. Elle permet d'appréhender la mise en place **des institutions sportives** jusqu'à ses grandes victoires au cours de la décennie/ **Jusqu'au 22 septembre 2025**.

LIEU : Maison natale Charles de Gaulle, 9 rue Princesse 59000 Lille

Tarif 8 € , Réduit 6 €, Gratuit sous condition

CONTACT : 03 59 73 00 30

maisondegaulle@lenord.fr .



Van Gogh: Expérience Immersive à Lille jusque Février 2025 c'est une exposition numérique à 360 degrés grâce à la dernière technologie 4K. Découvrez en plus 8 œuvres avec un casque en réalité virtuelle ainsi que des projections et jeux sonores sur + de 1000 m2
LIEU : Place de Saintignon, 165 Av. de Bretagne, LILLE



Accessibilité : accessible aux personnes à mobilité réduite. **Les aidant·e·s accompagnant une personne en situation de handicap peuvent entrer gratuitement**