

La SAMSAH News, entre vous et nous !

SAMSAH NEWS | 2.0

MARS 2025 – N°28

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](tel:03.20.22.52.83)

Comité de rédaction : **Haquima et Emma**



VIE DE SERVICE

Suite au concours GHICL **du Calendrier de l'avent 2024**

Agréable surprise

Nous avons gagné !



Mouvement d'équipe



Suite au départ de Mathilde Navarre, assistante sociale au SAMSAH, l'équipe vous aidera au mieux et vous orientera si besoin vers nos partenaires sociaux. Le recrutement pour son remplacement est en cours.

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**



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

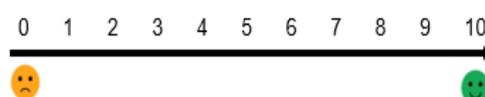
8. Remarques et suggestions :

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 ?

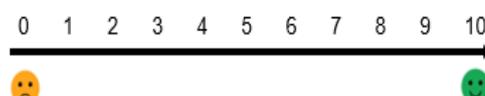
1

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

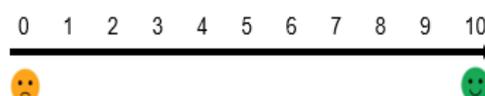


12. l'intervention du SAMSAH a-t-elle amélioré votre qualité de vie ? Oui Non

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 :

S A M S A H 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



3



Développement Durable

Batteries au Lithium – Un réel risque d'incendie

Depuis quelques années, les batteries au lithium se sont installées dans notre quotidien et sont contenues dans beaucoup de nos appareils électroniques :

- Les smartphones, appareils photo et tablettes,
- Les ordinateurs portables, les consoles de jeux
- Les cigarettes électroniques
- Les vélos et trottinettes électriques

Les causes les plus fréquentes d'incendies

- **La surchauffe** : Un appareil laissé en charge plusieurs heures d'affilées peut surchauffer et causer un emballement thermique de la batterie, de même lorsque cette dernière est usée et perd en efficacité.
- **L'endommagement de la batterie**, à cause d'une chute ou d'un choc de l'objet.
- **Le stockage de la batterie dans un endroit trop chaud ou à proximité de sources de chaleur.**

Conseils pour limiter les risques d'incendie et d'explosion...

- Ne laissez **jamais un appareil en charge sans surveillance**, et préférez une charge en journée : **70% des incendies mortels ont lieu la nuit !**
- **Débranchez les chargeurs** que vous n'êtes pas en train d'utiliser
- **Utilisez les chargeurs d'origine** de vos appareils, ou des chargeurs certifiés aux normes européennes
- **Remplacez vos batteries par du matériel homologué par le fabricant**, dès les premiers signes d'usure : surchauffe, bruits inhabituels... Pensez à les recycler.
- Ne laissez **pas** vos appareils à **proximité d'une source de chaleur (soleil, radiateurs...).**

Education à la santé

Vous avez peut être déjà vu ce logo sur les emballages alimentaires et vous vous demandez à quoi il correspond?



Le nutri- score est une façon de classer les aliments en fonction de leur composition. Pour chaque aliment, le nutri – score prend en compte la teneur, pour 100g ou 100ml, en :

- aliments et nutriments à favoriser : fruits légumes, légume sec, fibres (qui aident pour aller à la selle), protéines (composant des muscles)
- aliments et nutriments à limiter : calories, acides gras saturés (mauvais gras), sucres et sel.

Après calcul savant, un score est attribué à chaque aliment, score qui est ensuite transformé en lettre et couleur. De ce fait, un aliment classé **A** est plus favorable sur le plan nutritionnel et pour la santé.

Un aliment classé **E** est donc moins favorable.



Comment utiliser ce nutri- score ? :

- ❖ En comparant les aliments d'un **même rayon** : du jambon et du saucisson, ...
- ❖ En comparant un même produit de **marques différentes** : 2 crèmes desserts (marque du magasin et marque connue)
- ❖ En comparant des aliments qui se mangent au **même moment** : confiture et pâte à tartiner, un yaourt fruité et une crème dessert,...

Hormis les fruits et légumes frais, le poisson frais, les boissons alcoolisées et quelques autres exceptions, **tous les produits sont concernés par le nutri-score** mais celui-ci n'est **pas obligatoire**.



<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

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 Mardi 29 avril 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 : 03 20 22 52 83.**

Des solutions pour soutenir le quotidien des aidants



Aujourd'hui, **un Français sur cinq est aidant**, soutenant un parent, un enfant, un conjoint ou un proche en situation de fragilité. Être aidant signifie **offrir un soutien non professionnel, régulier et fréquent à un proche âgé, malade, ou en situation de handicap**

Les Plateformes de répit (PFR) ont pour objectif d'aider les aidants à trouver un équilibre dans leur rôle, prendre du recul, se ressourcer, et prévenir l'épuisement physique et émotionnel souvent associé à leur rôle.



Les services proposés par les Plateformes de répit



Quatre plateformes de répit – dont la "plateforme handicap Lille" – sont regroupées au sein de la **Maison des aidants Lille Roubaix Tourcoing** une ligne tél 7 jours sur 7, au 03 20 12 19 00 ou 03 20 34 02 55
aide-aidants@papillonsblancs-lille.org

LES DIFFERENTES SOLUTIONS DE REPIT



- ❖ **Le relayage et le baluchonnage** : une personne formée vient directement chez vous pour s'occuper de votre proche et lui tenir compagnie afin de vous permettre de vous absenter.
- ❖ **Accueil familial d'une personne âgée et/ou handicapée** (accueillant familial).
- ❖ **Les séjours de répit** : des séjours de vacances pour le binôme aidant/aidé.
- ❖ **L'accueil de jour** : un établissement pour personnes handicapées prend en charge votre proche pour une journée ou une demi-journée avec restauration et activités.
- ❖ **L'hébergement temporaire en établissement** : un établissement médico-social comme un FAM (foyer d'accueil médicalisé) ou MAS (maison d'accueil spécialisée)

DES SERVICES NATIONAUX

3646 : Service Social de l'assurance maladie, via son compte Ameli ou à l'accueil de la caisse primaire d'assurance maladie. Le numéro accompagne les personnes dans leur rôle d'aidant familial.

01 84 72 94 72 : « Avec nos proches » pour les aidants, tous les jours 24h/24

07 67 29 67 39 : « Association nationale des jeunes Aidants Ensemble » pour les aidants de moins de 25 ans.

03 20 00 21 68 : Pour les aidants et/ou aidés ressortissants de la MSA (Mutuelle sociale agricole) / permanence téléphonique

Site : www.soutenirlesaidants.fr

Site : Ma Boussole Aidants : <https://maboussoleaidants.fr>

0800 360 360 (particulièrement dans le champ du handicap) : Numéro d'appel des communautés 360, jusque 18h tous les jours

Soutenir et accompagner les aidants



- La création du **congé proche-aidant**, entré en vigueur le 1^{er} octobre 2020, qui permet aux **aidants salariés** du secteur privé, aux fonctionnaires, aux indépendants et aux demandeurs d'emplois de bénéficier de congés pour accompagner leurs proches et de bénéficier d'une **allocation journalière** de proche aidant (AJPA) (plus d'informations sur le site service-public.fr)
- **L'élargissement** et la **revalorisation** de ce [congé proche aidants](#) et de [l'allocation journalière du proche aidant](#)
- Un renforcement du financement des **offres de soutien psychologique** et de **formation à destination des aidants**, en lien avec la CNSA
- La création du guide [Besoin de répit : 17 fiches-repère pour vous aider](#), présentant les principales solutions de répit proposées à l'échelle nationale et dans les territoires

MEDIATION AIDANTS / AIDES

- ✓ Des entretiens d'informations gratuits
- ✓ Ils permettent de faire le point avec la personne concernée sur sa situation et les perspectives possibles.
- ✓ Il suffit d'une personne sensibilisée à l'intérêt de la médiation pour que la démarche puisse s'initier auprès des autres membres de la famille.
- ✓ Quand une séance de médiation peut s'organiser avec les différents membres de la famille, celle-ci est payante selon une grille tarifaire CNAF (caisse nationale des allocations familiales qui permet à chacun de régler selon ses revenus (exemple : bénéficiaire du RSA 2 euros par séance))

Pour en savoir plus, visitez le site dédié :

<https://mediation-aidants-aides.fr>

RECIT D'UN AIDANT FAMILIAL

« Je me permets de vous écrire aujourd'hui, avec une immense humilité, pour **partager mon expérience** en tant qu'aidant familial auprès de mon épouse, qui a été atteinte d'une maladie évolutive. Elle est décédée récemment, après plusieurs années de combat contre cette maladie. En tant que médecin généraliste, j'avais l'expérience des maladies, **mais aucun savoir ne peut vraiment préparer** à vivre la « dévastation » quotidienne que représente l'accompagnement d'un proche qui perd peu à peu son autonomie et sa dignité.

Je tiens à souligner que mon rôle d'aidant familial a été une expérience que je n'avais pas envisagée de cette manière, malgré mes années de formation médicale. **Si je savais comment prendre en charge une maladie, je ne savais pas comment prendre en charge la souffrance d'un être cher** que l'on voit s'éteindre lentement, sans pouvoir l'enrayer.

Mon épouse était une femme forte, une chirurgienne-dentiste passionnée par son métier. Elle était, à bien des égards, mon égal : pleine de vie, indépendante, et toujours tournée vers les autres. C'est d'ailleurs cette indépendance, ce caractère déterminé, qui ont rendu son combat contre la maladie encore plus difficile à accepter. Elle n'a pas voulu, dès le début, se laisser réduire à sa condition. **Elle a d'abord résisté à l'idée d'être aidée**, elle qui avait toujours pris soin des autres.

Mais la maladie a rapidement pris le dessus. Les signes étaient faibles au début : une fatigue inexplicquée, des tremblements, des difficultés à réaliser les gestes les plus simples. Puis les symptômes sont devenus plus flagrants et plus inévitables. Et c'est là que **mon rôle a commencé à changer**. Ce n'était plus seulement le mari, le médecin, mais l'aidant, celui qui devait, au quotidien, l'accompagner, comprendre ses besoins avant même qu'elle ne puisse les exprimer.

Je l'ai vue perdre progressivement son indépendance, et avec elle, une partie de son identité. Au fil des mois, elle ne pouvait plus marcher, plus parler, puis plus manger seule. Tout devenait un défi. **Et à chaque étape, j'ai dû m'adapter** : la prise en charge physique, bien sûr, mais aussi psychologique. Certes je suis un professionnel de santé, **mais il y a une énorme différence entre traiter un patient et accompagner un être cher dans la maladie**. Ce fut un apprentissage douloureux : celui de la patience, de l'écoute, de la résilience.

J'ai dû apprendre à la soutenir, à anticiper ses besoins avant même qu'elle ne les exprime, à l'accompagner dans ses souffrances physiques et émotionnelles. En tant que médecin, je connaissais les symptômes de cette maladie, mais aucun savoir théorique n'est suffisant quand il s'agit de voir l'être que vous aimez perdre chaque jour un peu plus. C'était une expérience terrifiante, mais aussi profondément humaine. Je ne pouvais plus être son médecin comme je l'avais été dans la pratique professionnelle. **J'étais son mari, son soutien, et, parfois, son réconfort dans cette épreuve.**

À travers ce rôle, j'ai pris conscience de l'importance de l'accompagnement. Ce n'est pas seulement soigner des symptômes, **mais aussi aider la personne à préserver sa dignité**, à continuer à être elle-même malgré la « dégradation » de son corps et de son esprit. Il y a eu des jours où la souffrance était telle qu'elle m'a demandé de l'aider à "partir", mais je ne pouvais pas. J'étais là, pour l'aider à faire face, **pour lui offrir un peu de réconfort dans un océan de douleur**.

Ce n'était pas facile. L'épuisement était constant, et même si l'amour était un moteur puissant, il y avait aussi des moments de colère, de tristesse et de désespoir. Le rôle d'aidant n'est pas glorieux. Il est fait de petites choses, de gestes quotidiens qui, au fur et à mesure, semblent prendre toute la place dans la vie. Et pourtant, **c'est un rôle d'une grande importance, une responsabilité énorme**. Mais aussi une forme **d'honneur**. Un honneur de pouvoir offrir à l'autre un peu de ce qu'il nous a donné tout au long de sa vie.

Le moment de son départ a été, pour moi, le plus difficile à accepter. Mais je sais aujourd'hui qu'elle a reçu tout ce que j'avais à lui donner : mon attention, mon amour, mon respect. Nous avons été ensemble dans ce combat, jusqu'au dernier souffle.

En tant que médecin, je savais que cette maladie était une maladie incurable, mais en tant qu'époux, j'ai appris qu'il n'y a pas de traitement plus puissant que l'amour et l'attention dans ces moments-là. **Le rôle d'aidant est, avant tout, un acte d'amour inconditionnel**, et je me souviens des moments où, malgré la maladie, je voyais encore la femme forte et déterminée qu'elle était. C'est pour elle que j'ai tenu bon, et je continuerai à honorer sa mémoire avec la même dévotion.

Je partage cette expérience non pas dans l'idée de chercher des louanges, mais pour souligner l'importance du rôle des aidants. Que ce soit en tant que proche ou professionnel, il est essentiel de comprendre la réalité de l'accompagnement, de donner du soutien à ceux qui, comme moi, se retrouvent dans ce rôle sans toujours être préparés à ce qu'il implique. J'espère que ce témoignage pourra encourager d'autres à reconnaître la valeur de ces moments partagés, et à soutenir ceux qui, comme nous, traversent ces épreuves.

Je vous remercie pour l'attention que vous porterez à ces quelques mots.

P.S: je tiens à remercier l'équipe du SAMSAH pour leur professionnalisme et leur présence physique et morale durant toute l'épreuve



BOUHA MOURAD



ASTUCES-BONS PLANS

Quelques applications à connaître :



Wheelmap : Trouver des lieux accessibles en fauteuil roulant via une carte interactive et collaborative qui énumère tous les lieux publics accessibles.

Codes couleur

Rouge : lieux totalement inaccessibles (marches ou pas d'équipements type barres ou rampes)

Jaune : lieux accessibles en partie

Vert : lieux totalement accessibles.



StreetCo : GPS piéton collaboratif adapté aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite, via une carte pour vous aider dans vos déplacements et connaître les rues accessibles.

Vous pouvez participer à l'amélioration de la vie quotidienne des PMR en créant un compte gratuit et en signalant les obstacles que vous rencontrez en vous baladant.



Very important Parking : Localisez des places de parking accessibles (PMR), à proximité de votre destination, partout en France + un GPS pour vous rendre à votre place de stationnement.

Également des lieux accessibles (commerces, plages, loisirs...)



VIE DE QUARTIER - HUMANICITE

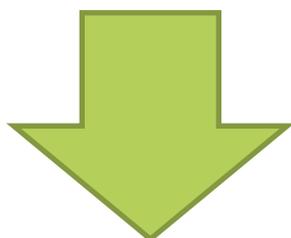
dans le cadre des fenêtres qui parlent

ouvert
à tous

entrée libre



Kap'è l'Hôm 2025
ateliers
créatifs



Atelier Têtes de Géant

avec Kevin 24 avril 14h/16h à l'accueil Marthe et Marie
1 place Erasme de Rotterdam, Lomme
et 29 avril au FAM abej Solidarité 2 rue Martin Luther King,
Cappinghem

&



Atelier Parapluies

Maison Des Projets avec Caroline
8 Rue Leonard de Vinci, Cappinghem,
3 et 17 avril 14h /16h
*Venez avec votre parapluie ! (abimé ou neuf)
Nous les customiserons*

Les fenêtres qui parlent 2025

Kap'e l'Hom

ateliers de création

avec l'artiste Erika Vaury

entrée libre

ouvert
à tous

Rencontre
présentation :

21
mars

à 10h30 au FAM
« bij SOLIDARITE
2 rue Martin Luther King
Caplinghem

confection
de fresque
en tissu

27
mars

de 10h à 12h

au FAM « la vie devant soi »,
172, rue du Grand But, Lomme

2
avril

de 10h à 12h

au centre Hélène Borel
10 Av. Nelson Mandela, Caplinghem

22
avril

de 14h30 à 16h30
à la Maison Des Projets,
8 Rue Leonard de Vinci, Caplinghem,
de 17h30 à 19h30
à l'accueil Martha et Marie,
1 place Erasme de Rotterdam, Lomme

14 mai > Temps fort : déambulation
moment convivial et festif

+ d'infos : 0682039458

ville de
Lomme

Caplinghem

Rezo Kasa Vetro

SAMSAH

SAMSAH
NEWS
2.0



Dates à retenir

Avril 2025 à Lille / Lille 3000 fête la Fiesta du 26 avril au 9 novembre 2025 :

En lien avec les associations culturelles lilloises une programmation exceptionnelle qui vous fera découvrir de nouveaux horizons et de nouveaux lieux. Des parades, des expositions, des spectacles, des concerts, des banquets, des bals et des carnivals dans les lieux emblématiques de Lille.



La Nuit des Musées 2025 à Lille **Samedi 17 mai 2025**. Lors de la **Nuit des Musées**, de nombreux musées ouvrent **gratuitement** leurs portes partout en France et en Europe. Visites éclairées, parcours ludiques, ateliers, projections, dégustations, spectacle vivant, des animations exceptionnelles et ouverte à tous.

Du 21 au 28 mars, festival sur les séries à Lille dans plusieurs lieux avec pleins d'invités célèbres.

Événement gratuit → billet en ligne.

Venez assister à des conférences, des diffusions de séries, des premières mondiales : jetez un œil au programme sur le site internet.

Chaque année le festival renforce sa démarche d'inclusion des personnes en situation de handicap (handicaps moteur, visuel, auditif et mental).

Sur le site > s'informer > informations pratiques > accessibilité





A vous de jouer !

LES MOTS MELES LES FLEURS DU PRINTEMPS

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

Retrouve les mots suivants :

Violette, pâquerette, bourgeon, jonquille, tulipe, narcisse,
jacinthe, muguet, mimosa, bulbe, magnolia, anémone



Offert par le blog 365-jeux-en-famille.com © Tous Droits Réservés

