

SAMSAH NEWS

Juin 2025 - N°29



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 → 03.20.22.52.83**

Comité de rédaction : Haquima et Emma



GHICL ET DOSSP

Défi pour la journée hygiène des mains

Suite au défi lancé par l'équipe opérationnelle d'Hygiène du GHICL



Nous avons retrouvé
le SHA d'or
caché dans notre service ! 🏆



Activités du SAMSAH



Nous souhaitons la bienvenue à **Lou Frete**,
stagiaire en 1er année de BTS ESF (Economie -Sociale et Familiale)
Elle est présente au SAMSAH pour une durée de 6 semaines,
de Mai à Juin 2025.

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 :



Début d'intervention

Etes-vous satisfait(e) :

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> |
| 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"/> |

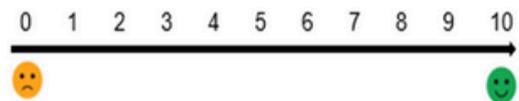
8. Remarques et suggestions :

Votre accompagnement :

Etes-vous satisfait(e) :

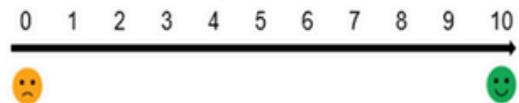
- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> |
| 9. du rôle du référent ? | <input type="checkbox"/> |
| 10. de la co-écriture de votre projet personnalisé, est-ce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

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

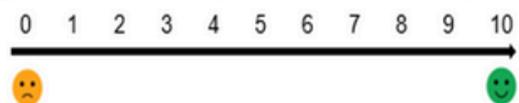


12. l'intervention du SAMSAH a-t-elle amélioré votre qualité de vie ? Oui Non

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

Quelques chiffres clés



Bilan d'activité 2024 Éléments clés



ENTER



EXIT

51 nouvelles demandes
64 personnes accompagnées sur l'année ⁽⁶⁸⁾
File active = 50
Taux d'activité = 98,5 %
13 sorties
16 entrées



Durée moyenne d'accompagnement : **2 ans et 8 mois**

50 % = Maladies Neurodégénératives
22 % = Cérébro-lésion (30%)

**MERCI POUR VOTRE CONFIANCE ET VOTRE
IMPLICATION.**

Depuis 2023, le SAMSAH innove dans sa démarche avec la participation active des personnes accompagnées et / ou des aidants dans la rédaction des projets personnalisés et dans les réflexions.



247 synthèses SAMSAH
dont 13 en présence
d'utilisateurs

13 synthèses avec réseau
pro.
⁽²⁷⁾



Actions réalisées :
1535 VAD

8424 actions réalisées



Quelques chiffres clés



Bilan d'activité 2024

Le « Stand up »



Place de l'aidant
Courrier de fin d'accompagnement
Relais pour l'accès aux soins
Comment formuler un objectif PP
La place des mandataires



Notre souhait est de vous proposer un travail de qualité

L'ensemble de l'équipe SAMSAH a été formé au Lean depuis 2023.

Des rencontres hebdomadaires appelées « Stand up » permettent la résolution de problèmes par l'équipe.

Atelier Gestion du stress

Retour en images de la séance du **Mardi 29 avril 2025**



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 26 juin 2025 14H – 16 H

dans les locaux du SAMSAH



L'atelier « **Gestion du stress** »
vous est proposé par Estelle Fleury,
psychomotricienne

Vous pouvez venir accompagné(e) d'un aidant.

Groupe limité à 12 personnes

**Inscrivez-vous auprès d'un professionnel du SAMSAH
ou réservez au secrétariat : 03 20 22 52 83**



Interview

avec Khadija el Madkouri

Suite à une première visite à domicile
avec la responsable du SAMSAH auprès
de MR. M

1. Pouvez-vous nous parler de ce qui vous a amené à vouloir devenir une Pair aidante ?

Il y a trois ans, ma vie a basculé. Une maladie neurologique s'est immiscée dans mon quotidien, m'arrachant peu à peu à ce que j'étais, à ce que je croyais être mon avenir. La douleur, l'incertitude, la solitude... Trois années de combat, de chutes et de doutes. Trois années à me battre contre mon propre corps, contre un destin qui semblait s'acharner.

Chaque jour était une épreuve. Il fallait s'adapter, accepter, apprendre à vivre autrement. Les regards de pitié, les incompréhensions, les moments de détresse silencieuse...

Peu de gens pouvaient comprendre cette lutte intérieure, ce sentiment d'impuissance face à une maladie invisible aux yeux des autres, mais si dévorante à l'intérieur.

Puis un jour, une lumière est apparue dans cette obscurité: Le SAMSAH m'a tendu la main. Une main bienveillante, sans jugement, pleine d'espoir.

Lorsque j'ai choisi de devenir pair-aidante, ce n'était pas seulement un engagement, mais une nécessité intérieure. J'ai traversé des épreuves qui m'ont marquée, des moments où j'aurais aimé avoir quelqu'un à mes côtés, une voix familière qui me dise : "Je comprends, je suis passé par là, tu n'es pas seul(e)." Ce désir d'apporter cette présence bienveillante à d'autres m'a guidée vers ce rôle.

2. Quelles ont été vos attentes ou vos préoccupations pour cette première expérience ?

Avant ma première expérience, j'étais partagée entre l'excitation et l'appréhension. Allais-je être à la hauteur ? Saurais-je trouver les mots justes, ceux qui réconfortent sans minimiser, qui encouragent sans forcer ? Et puis, il y avait cette peur de raviver certaines blessures en écoutant celles des autres. Mais au fil de l'entretien, j'ai compris que je n'étais pas seule. J'ai pu m'appuyer sur des ressources précieuses : mon vécu, bien sûr, le soutien des professionnels « équipe samsah » et cette capacité d'écoute que j'ai affinée avec le temps. Je me suis laissée guider par l'authenticité du moment

3. A votre avis : qu'avez-vous apporté en tant que pair-aidante sur l'expérience vécue lors de l'évaluation de la 1er Visite à domicile.

Ce que j'ai apporté, c'est avant tout une présence sincère, une compréhension qui ne passe pas seulement par les mots, mais par le regard, les silences respectueux, cette manière de dire "je sais" sans avoir à le prononcer. Lors de la première visite, j'ai senti que mon témoignage offrait un écho, une légitimité aux ressentis exprimés. J'ai peut-être permis à d'autres de se sentir un peu moins isolés.

4. Quelles sont vos forces ?

Mes forces ? Je dirais ma capacité à écouter sans juger, à accueillir sans imposer. Mon expérience m'a appris à voir au-delà des apparences, à reconnaître la force dans la vulnérabilité

5. Qu'avez-vous apporté à l'équipe ? C'est-à-dire à Mme Polvèche sur la visite et à l'équipe lors de la présentation ?

Dans l'équipe, j'ai voulu apporter cette touche d'humanité brute, ce regard qui replace l'humain avant tout processus, avant toute évaluation technique.

6. Qu'est-ce qui vous a manqué ? Est-ce que chez vous, cela a bousculé des lignes ?

Quant à ce qui m'a manqué, peut-être plus de recul sur mes propres émotions. Certaines résonances ont remué des choses en moi, bousculé des certitudes que je croyais ancrées. Mais est-ce un manque, ou simplement une preuve que je suis vivante, pleinement investie ?

7. Qu'est-ce que ça vous a fait ?

Cette expérience m'a transformée. Elle m'a rappelé pourquoi je fais cela, pourquoi chaque échange compte.

8. Qu'est-ce que vous souhaitez partager de plus ?

Ce que je souhaite partager, c'est l'importance de la présence, celle qui ne cherche pas à réparer mais juste à être là. Parce que parfois, c'est suffisant, c'est que même dans les moments les plus sombres, une main tendue peut tout changer. Et parfois, cette main, c'est la nôtre.

Cordialement,
Khadija El madkouri.

Education à la santé

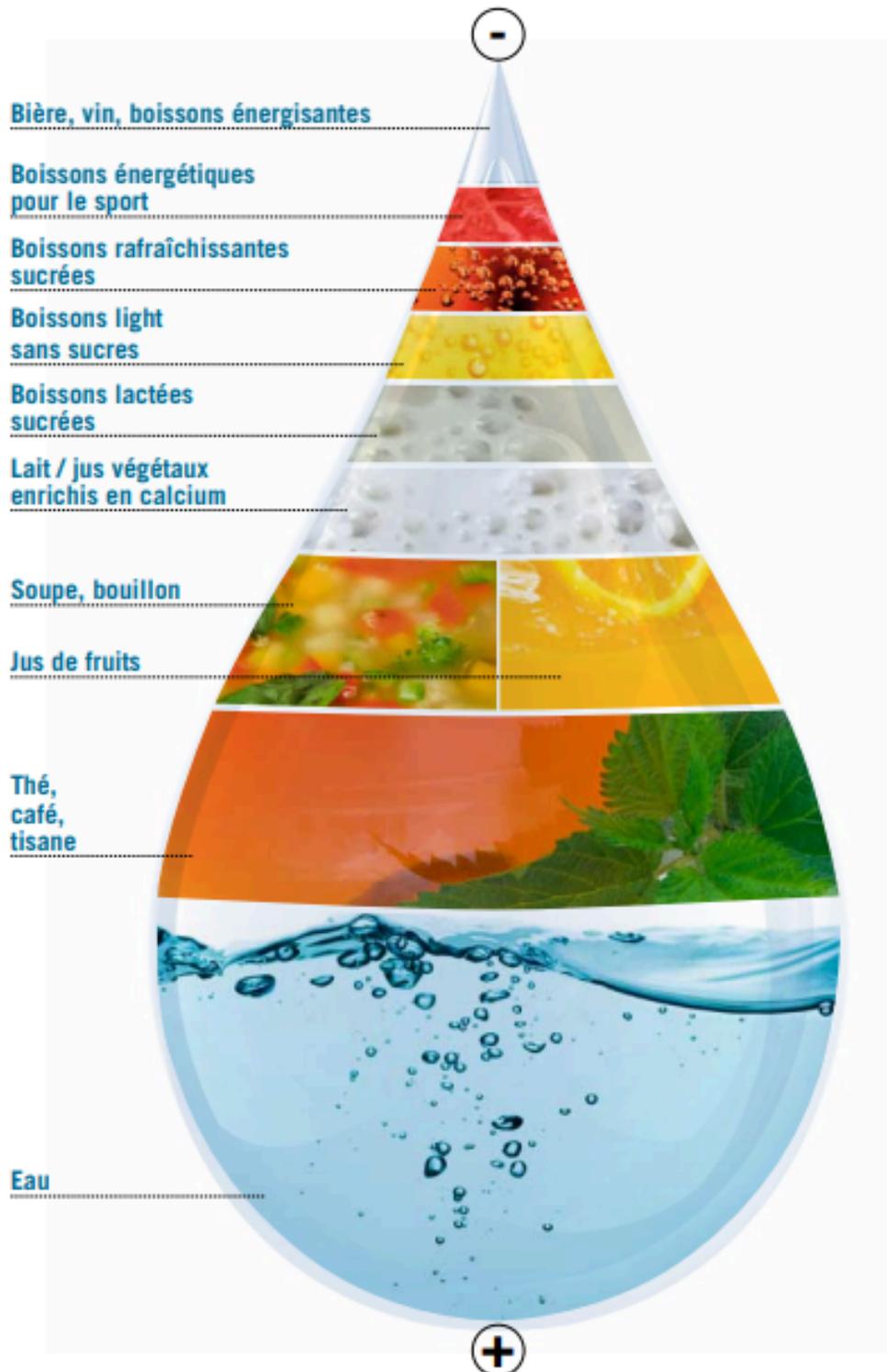


Copyright Food In Action 2012
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de l'UPDLF
www.updlf.be



Quelles boissons choisir? «La Goutte des Boissons»



Editeur responsable: P. Gagnon/ M. Keiff S.A.

Développement Durable

PRÉSERVE L'EAU, PRÉSERVE LA PLANÈTE



**Choisir le bouton
“éco” sur les
machines**

= programme utilisant
moins d'eau



**Fermer le robinet
lors du brossage
des dents**



**Utiliser un arrosoir
plutôt qu'un tuyau
d'arrosage**



**ne laissez pas l'eau
couler
en permanence
pendant la toilette**



**Limiter le temps de
douche**

Mettez une alarme
ou une musique
courte pour aider à
gérer le temps



Réparer les fuites

Fuites = 20% de
la consommation
d'un foyer

Virage numérique

Découverte application de lecture



C'est quoi ?

Eole est une application gratuite

Elle permet d'écouter des livres audio

Que pouvez vous faire ?

- Écouter des romans, BD et magazines
- Choisir les livres que vous souhaitez
- Mettre pause avancer ou revenir en arrière
- Écouter sur votre téléphone tablette ou ordinateur

Comment faire ?

- Téléchargez l'application **Eole** sur votre téléphone ou tablette
- Inscrivez-vous avec l'aide d'une association ou d'un proche
- Choisissez un livre et vous pouvez l'écouter

Quels avantages ?

- Gratuit
- Permet de lire
- Peut vous détendre

Mon espace santé

Besoin d'aide ?

Je peux :

- demander à une personne de confiance
- demander à un professionnel qui m'accompagne
- aller dans la structure France Services la plus proche de chez moi
- appeler gratuitement au 34 22 un conseiller de l'Assurance maladie du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30



à quoi ça sert ?

Je peux utiliser Mon espace santé sur :



mon téléphone portable



mon ordinateur ou ma tablette

À quoi sert Mon espace santé ?

Je peux indiquer **mes informations de santé** :



mes traitements
mes allergies
les personnes à contacter en cas d'urgence

Je peux retrouver **mes documents de santé** déposés par mon médecin traitant ou des spécialistes :



mes ordonnances
mes analyses de laboratoire
mes radiographies
mes comptes-rendus d'hospitalisation

Je peux recevoir **des rappels** pour :



mes rendez-vous
mes vaccins
mes examens médicaux

Je peux enregistrer :



les **informations médicales**
de mon enfant de moins de 18 ans

Quels avantages à utiliser Mon espace santé ?



gratuit : proposé par l'Assurance maladie



sécurisé : les informations sont protégées dans Mon espace santé



accessible à tout moment



J'autorise l'accès aux professionnels de mon choix : mon médecin traitant, mon infirmier, mon dentiste, mon pharmacien, etc.
en ville et dans mon établissement



J'ai un meilleur suivi médical
Je n'ai pas besoin de répéter tout mon parcours de santé



Je suis mieux soigné en cas d'urgence

Si je décide d'utiliser Mon espace santé :



Je télécharge l'application



Je vais sur le site www.monespacesante.fr

Dates à retenir



Base de loisirs Lompret / Perenchies / Verlinghem

Idée de sortie Famille : 12 hectares de jeux et activités tel que Mini golf , piste de roller , tennis, pingpong...

Ils proposent régulièrement des évènements tel que le 14 juillet avec des jeux gonflables etc..

→ tenez vous informé sur leur page Facebook : Base de loisirs du Fort



Tour de France - Grand départ de Lille 5 juillet 2025

Le 5 juillet 2025, le Tour de France débutera avec une boucle sur Lille métropole (185km) en partant de l'allée des Marronniers (façade de l'Esplanade) à 13h, pour un retour boulevard Vauban vers 17h 30 avec un sprint final

→ Un village (animations...) sera installé place de la République à Lille dès le 3 juillet



Braderie de Lille Les 6 et 7 septembre 2025

Impossible de parler de Lille sans son incontournable braderie ! C'est le plus grand marché aux puces d'Europe, une tradition datant du Moyen Âge qui se perpétue encore aujourd'hui. Rien de tel pour s'imprégner de l'ambiance et du folklore lillois en faisant les meilleures affaires !

Dates à retenir



Les guinguettes Juillet - Août 2025

Comme chaque année, profitez de la fraîcheur au bord des canaux de la Deûle, de la Lys et de la Marque, confortablement installé à la terrasse d'une des nombreuses guinguettes que compte la métropole lilloise.

L'occasion idéale de faire une petite balade ou simplement se retrouver en famille ou entre amis !

Toutes les adresses à retrouver sur → [Lilletourism.com](https://lilletourism.com)
→ [Guinguettes](#)



Fête de la musique 21 Juin

Retrouvez sur le site internet de Lille 3000 les événements à l'occasion de la fête de la musique sur la métropole (Wavrin, bois greniers, Lomme ...)

sur google : [fiestalille3000](https://www.google.com/search?q=fiestalille3000) → [agenda](#) →
[sélectionner la date](#)

(l'ensemble des événements sont sur le site, tel que exposition)

Merci aux contributeurs qui ont donné du temps, de l'énergie et du talent pour cette belle réalisation :

[Estelle](#), [Lucas](#), [Mélanie](#), [Claire](#), [Najat](#), [Khadija](#), [Emma](#),
[Lou](#) , [Haquima](#)

A vous de jouer

MOTS MÊLÉS DES FRUITS

Trouve tous les mots cachés dans la grille

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

BANANE

KIWI

POIRE

PÊCHE

FRAISE

CITRON

ORANGE

MELON

POMME

PASTÈQUE

RAISIN

CERISES



MOMIART

