

La SAMSAH News, entre vous et nous !

SAMSAH NEWS | 2.0

JUIN 2022 – N°18

GROUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE

Lors des visites du SAMSAH le masque reste obligatoire pour les professionnels et fortement recommandé pour vous les usagers !



L'été est arrivé !
« Les thés sans sucre c'est un peu comme
l'été sans soleil »



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**

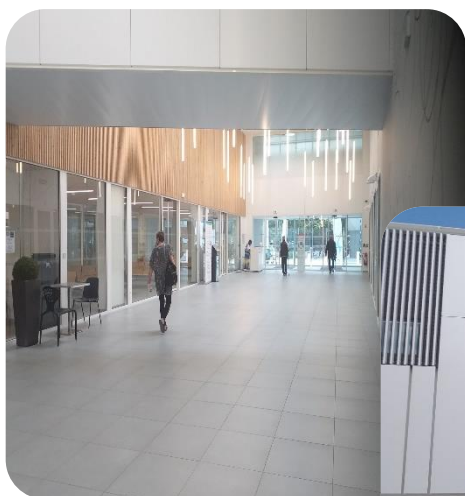


SAMSAH
NEWS
2.0

Les actus

Le GHICL engagé pour le climat, l'hôpital Saint Philibert fait peau neuve !

Pour une meilleure prise en charge des patients et dans **un souci de développement durable**, de gros travaux sont en cours. Vous pouvez déjà accéder au nouveau hall d'accueil.



Les actus

**Mounirou NDIAYE, étudiant en Ingénierie
de la santé stagiaire au SAMSAH
nous explique**



Qu'est-ce que c'est ?



Un site qui vous permet de stocker et de partager vos données médicales (*Courriers spécialistes, analyses, résultats médicaux...*) en toute sécurité avec les différents professionnels de santé.

Pour l'activer ou m'y opposer j'ai besoin d'avoir :



Le code provisoire
reçu par e-mail ou
courrier

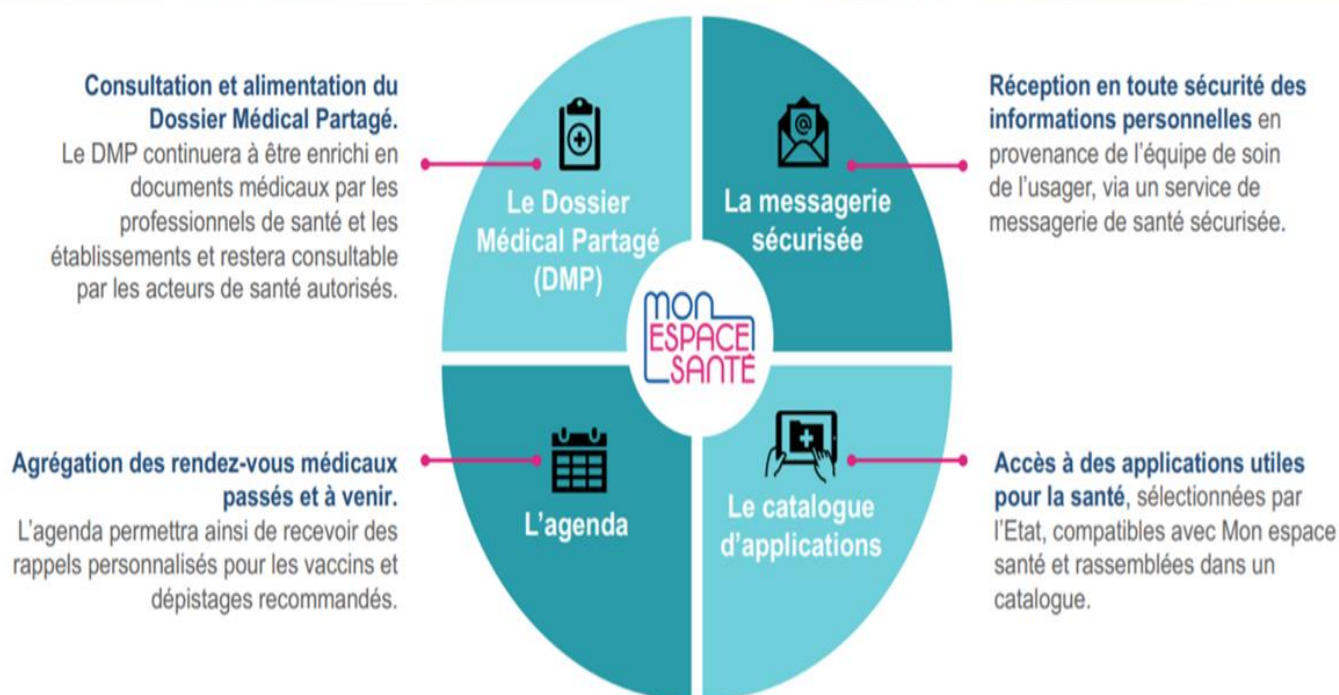


Ma carte Vitale



5 minutes de mon
temps

Mon espace santé: 4 fonctionnalités pour mieux soigner et gérer sa santé



Je peux être aidé.e par le SAMSAH dans l'activation de mon espace santé :

- ☐ Le SAMSAH est disponible pour vous renseigner
- ☐ Un professionnel du SAMSAH vous sollicitera pour échanger avec vous sur l'outil « mon espace santé »
- ☐ En cas de difficulté pour utiliser votre espace, n'hésitez pas à en parler à un membre de l'équipe

Les mouvements du personnel

**ARRIVEE DE MARION HERLEMONT,
INFIRMIERE
MARION A REJOINT L'EQUIPE DU
SAMSAH DEPUIS LE 1^{er} JUIN 2022, 3 jours par
semaine
BIENVENUE !**



**RETOUR DE CONGE DE MATERNITE DE
MELANIE DESTRINGUEZ,
LA DIETETICIENNE
BIENVENUE !**

**AMELIE SARAGONI
RESPONSABLE DES SERVICES D'AIDE A
DOMICILE DU GHICL AU 1^{er} SEPTEMBRE**

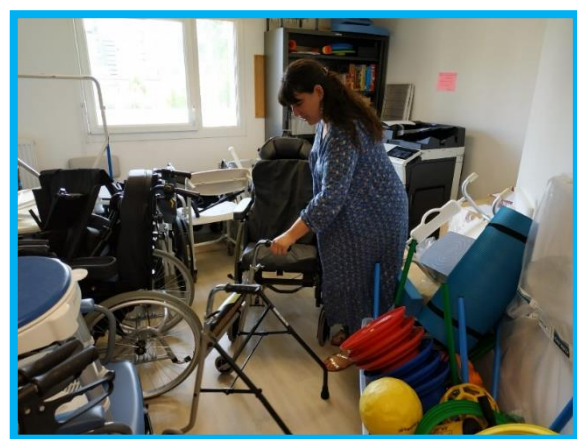
FELICITATIONS !



**CLAIRE POLVECHE
RESPONSABLE SAMSAH AU 1^{er}
SEPTEMBRE**

FELICITATIONS !

LES COULISSES DU SAMSAH



L'équipe du SAMSAH vous
souhaite un bel été et de
bonnes vacances



Bon appétit !



Stéphanie nous partage sa recette pour cet été

CRUMBLE GRIOTTES

- 800 g de griottes dénoyautés
- 120 g de beurre mou
- 1 c a s de tapioca
- 120g de sucre
- 120 g de farine
- 120g de poudre de noisette



Préchauffer le four thermostat 6, 180 °

Répartir les griottes dans un plat à gratin allant au four, rajouter 1 cuillère à soupe de tapioca, mélanger. Le tapioca absorbera le liquide rendu par les fruits lors de la cuisson.

Confectionner les miettes : mélanger du bout des doigts tous les ingrédients de la pâte : beurre, farine, poudre de noisette sans trop les travailler. Répartir les miettes sur les griottes.

Mettre dans le four préchauffé 30 min environ

Servir tiède accompagnée d'une boule de glace vanille.

Bon appétit !

Christophe Sion nous partage...

SAMSAH & ONL



Si un jour vous rêvez... Un rêve musical

Alors acceptez un concert à l'orchestre national de Lille
Et là une fois passé les flots de passionnés vous échouerez sur le frêle îlot de la place handicapée.

Alors commence un océan musical.

Mais pour en profiter pleinement il faut lâcher prise et accepter le courant des notes de musique.

Les sons vont alors vous entraîner...

Tout commence par les vibrations des violons qui vont faire trembler tout votre être.

Plus profondes les vibrations des violoncelles vont atteindre votre âme.
Ensuite celles du piano vous rendront heureux ou romantique. Pour terminer les vibrations de la harpe tellement délicates vous feront immanquablement sourire.

Ensuite vous pourrez gonfler vos joues au souffle des trompettes ou des cors.
Si ce souffle est trop puissant pour vous, attardez-vous à la respiration des hautbois, des clarinettes ou des bassons.

Vous pouvez encore laisser votre bouche effleurer le léger son des flûtes.
Mais après le courant léger des instruments à vent vient le rythme des percussions qui vous entraînent toujours plus loin dans l'océan des notes de musique.

Le rythme des tambours, des cymbales fera résonner votre cœur toujours plus fort.

La seule chose qui me manque c'est de ne pas pouvoir applaudir cet océan musical. Mes mains ne répondent plus depuis longtemps, alors je laisse tomber une larme de bonheur pour saluer les performances de l'orchestre.
Elle ira gonfler l'océan musical...

Voilà toutes les sensations qui pourront naître en vous si un jour vous acceptez une place pmr sur le "paquebot" de l'Orchestre National de Lille grâce au SAMSAH.



Christophe Sion nous partage :

Un arc en ciel en été!

Si un jour on vous dit: "mais non les personnes handicapées ne partent plus en vacances... «

Révoltez vous!

Faites tout pour aller au moins une journée au bord de la mer. Motivez vos proches, vos enfants, vos petits enfants ou même un auxiliaire de vie pour vous échapper au moins une journée, une journée en été, une journée en couleurs...

En partant tôt, vous partirez dans la lumière du matin. Laissez vos yeux s'habituer à la lumière dorée de la campagne.
Des touches de vert issues des plants de houblon vous chatouilleront les pupilles.

Puis vous arriverez enfin au bord de la mer.
Laissez vos yeux s'habituer aux couleurs du bord de mer.
D'abord la mer se confond avec le ciel. Des nuances de gris et de bleu se mélangent et ne forment qu'une seule couleur, ô combien merveilleuse.

Déjà vos yeux distinguent des touches de vert, de rouge et de jaune, ce sont les cabines de plage qui respirent de mille couleurs.

Puis vient l'heure de déjeuner et aussitôt le noir et le jaune s'imposent dans votre esprit... Le noir des coquilles de moules et le jaune des frites qui se mélangent à en perdre haleine dans votre esprit et dans votre estomac.

Une petite promenade digestive s'impose en fauteuil roulant ou à pied.

Laissez la couleur dorée vous envahir, elle va frôler vos pieds, peut-être même piquer un peu votre peau, c'est juste le sable qui vous envahit et vous entraîne dans une ronde sans fin.

La fin de journée approche avec ses nuances roses orangées, elle va vous envelopper, adoucir votre fin de journée au bord de la mer...
Laissez vous faire par toutes ces couleurs qui vous effleurent, qui vous entraînent par une belle journée d'été.

Et n'oubliez jamais que même une seule journée au bord de la mer est importante.

Bon été à tous!





Idées de sorties, bons plans



LILLE 3000 : UTOPIA

« Utopia » est un néologisme grec formé par l'écrivain anglais Thomas More qui désigne habituellement un idéal inexistant ou inaccessible.

À l'heure du changement climatique et des enjeux environnementaux, Utopia s'intéressera aux liens qui unissent l'Homme aux vivants.

Quelques évènements qui pourraient vous intéresser :

- Le Grand Orchestre des Animaux au Tripostal
- Have you seen me before? au Musée de l'Hospice Comtesse
- La Terre est-elle ronde ? à la Gare Saint Sauveur
- Jardim do Eden (Labirintho) à la maison Folie Wazemmes
- Olfactory Tree à la maison Folie Moulins
- Moss People sur La Rambla (rue Faidherbe)
- Simone à la Gare Lille Flandres

Pour en savoir plus :

<https://utopia.lille3000.com/>



A vos agendas

Le 15 septembre le SAMSAH organise sa fête annuelle de 14h à 16h !
Venez nombreux

Plus d'informations à venir



Coin détente





A vous de jouer !

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

SOLEIL
 PLAGE
 ENERGIE
 CHALEUR
 PIQUE
 NIQUE
 COQUILLAGES
 DETENTE
 BIKINI
 SABLE
 MER
 MONTAGNE
 RANDONEE
 PISCINE
 CHANTS
 OISEAUX
 FEU
 ARTIFICE
 COCKTAIL
 GLACE
 PAREO
 LUNETTES
 CANOE