

# MEMORIA SIEL BLEU 2021



*“Frente a la nueva normalidad nos mantenemos unidos”*

# CONTENIDO

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR.....	3
QUIENES SOMOS .....	4
NUESTROS POLOS .....	5
FACILITAR EL ACCESO AL EJERCICIO .....	11
ADAPTACIÓN CONTINUA EN LA NUEVA NORMALIDAD .....	13
INVESTIGACIÓN EFECTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN ADULTOS MAYORES	15
INNOVAR CON NUEVAS INTERVENCIONES DIGITALES .....	17
MEJORAR LA AUTOGESTIÓN DE LAS ENFERMEDADES .....	21

# ¡APOSTAMOS POR LA TELEPREVENCIÓN!

Actualmente en España más de 19 millones de personas padecen una enfermedad crónica, lo que conlleva fragilidad, comorbilidad y dependencia. Esta tendencia va acentuándose y nos pone frente a 4 retos: sanitario, económico, social y humano.

Aunque está demostrado que las estrategias de prevención basadas en Ejercicio Físico Adaptado (EFA) consiguen de forma muy rentable mejoras significativas en la salud de los pacientes, estos no tienen acceso a soluciones adaptadas. Los beneficios del EFA siguen estando subestimados como lo muestra Lancet que los evalúa a más de \$2.300 millones en España al año. El sistema sanitario añade años de vida pero no contempla la fragilidad humana a medida que la población va envejeciendo. Los avances del sector con el desarrollo de la telemedicina siguen la misma vía: aunque representan una oportunidad de afrontar la falta de prevención, no abarcan al día de hoy estrategias basadas en el EFA.

La telemedicina ha desempeñado un papel clave en los últimos meses y aún más desde el inicio de la pandemia de la COVID-19 con consultas de salud virtual que mejoran significativamente la atención sanitaria. No obstante, aunque la telemedicina se desarrolla de forma exponencial desde un enfoque curativo no abarca al día de hoy la prevención y en particular uno de sus componentes más eficaz: el ejercicio físico adaptado (EFA). Sin embargo los beneficios aportados por herramientas digitales ampliamente usados por la telemedicina permitirían sin duda enfrentarse con lo que limita el desarrollo de la prevención a gran escala: i) la identificación y el acceso a los perfiles de riesgo, ii) la maximización de su participación y adherencia a programas iii) la eficiencia del modelo económico.



Desde Fundación Siel Bleu, ofrecemos cada vez más soluciones preventivas de salud y promovemos estilos de vida activos, mediante un acompañamiento disponible online y cuyas etapas permiten maximizar la educación de los participantes y su participación en clases de ejercicio físico adaptado (EFA).

Así mismo, FSB aporta soluciones preventivas concretas a las personas frágiles debido a una enfermedad crónica, mejorando su calidad de vida, su capacidad funcional y facilitando su recuperación física agravada por la situación de crisis sanitaria debida al Covid19.

**Guillaume Lefebvre**

**Director general en la Fundación Siel Bleu España**



# QUIÉNES SOMOS

En Siel Bleu España, somos un grupo sin ánimo de lucro que mejora la calidad de vida de las personas, promoviendo los beneficios de la Actividad Física mediante programas de ejercicios personalizados, divertidos e interactivos.

Desde nuestros inicios en 1997 nos fijamos el objetivo de transformar las vidas de los más vulnerables, enfrentándonos a grandes retos como el desconocimiento de los beneficios de la actividad física en personas mayores; contribuyendo al envejecimiento activo y saludable de la población. En este momento, somos una organización a nivel Europeo formada por 440 educadores físicos Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con más de 80.000 beneficiarios y con presencia también en Irlanda, Francia y Bélgica, brindando calidad, profesionalismo, cercanía y confianza.

En Siel Bleu España diseñamos nuestros programas con un enfoque preventivo que beneficia a todos, a cualquier edad, y en cualquier etapa de su vida. Promovemos la autonomía y el bienestar de las personas, asegurando que todos tengan la capacidad y la confianza en sí mismas necesarias para vivir una vida independiente y feliz.

Con un énfasis continuo en la prevención, Siel Bleu España pretende provocar más sonrisas y "Añadir vida a los años".

# RESIDENCIAS

Los programas en Residencias están dirigidos a mejorar los indicadores de calidad de vida prioritarios a través de sesiones estructuradas de Actividad Física Adaptada, impartidas de manera colectiva por un Técnico en Actividad Física Saludable de la Fundación SielBleu.



**NUESTROS  
POLOS**

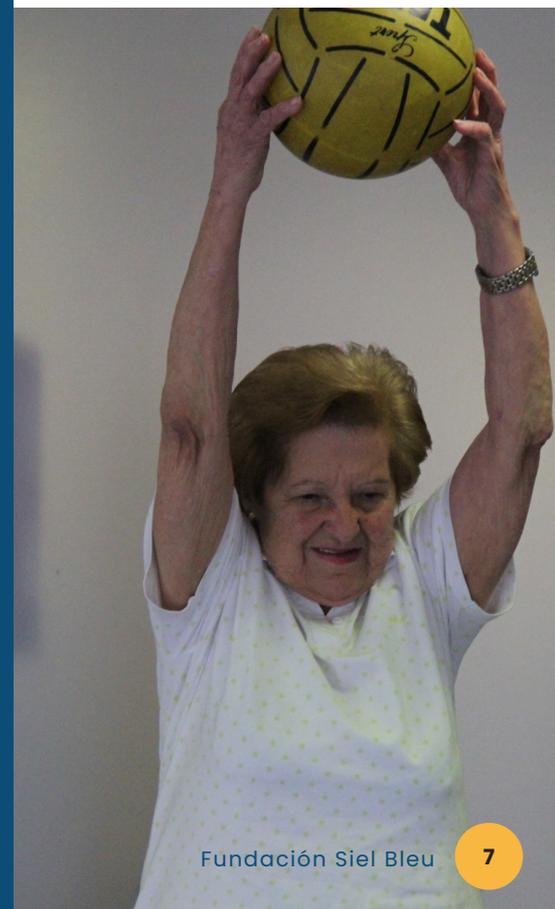




# NUESTROS POLOS

## PACIENTES

En Siel Bleu vemos la Actividad Física Adaptada como un medio eficiente para prevenir y revertir la fragilidad y la discapacidad, y a la vez, mejorar el bienestar de las personas. Desde nuestra fundación en 1997, hemos logrado que la actividad física adaptada sea cada vez más reconocida tanto en España como en el resto de la Unión Europea.





# SIEL BLEU @WORK

Los trabajos modernos muchas veces nos obliga a mantenernos en una posición sedente la mayor parte de nuestro día. SielBleu@WORK pretende llevar a cabo talleres con ejercicios físicos para trabajadores en oficinas y de esta manera contrarrestar los efectos de una jornada laboral sentados.

**NUESTROS  
POLOS**



# NUESTROS POLOS



## AYUNTAMIENTOS

En Siel Bleu trabajamos para que el ejercicio físico sea accesible para todo el mundo y una de las herramientas necesarias es la promoción por parte de los Ayuntamientos de este tipo de actividad. Hacer accesible el ejercicio físico a través de una metodología fácil y efectiva, utilizando los recursos como los parques de salud, instalaciones de los ayuntamientos o espacios al aire libre.

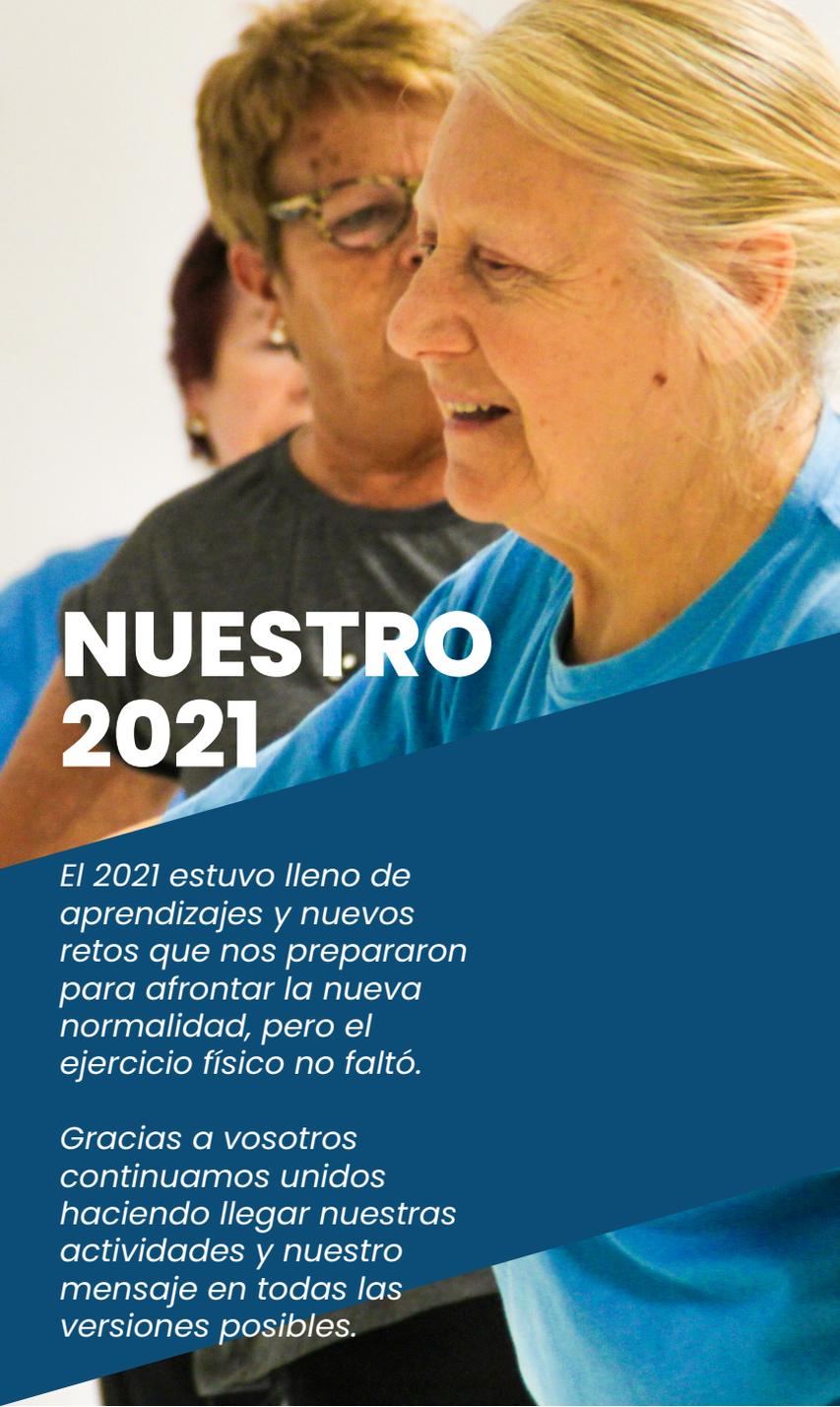




## PARTICULARES

Con nuestros programas personalizados de entrenamiento personal a domicilio potenciamos la autonomía física y devolvemos las herramientas para ser más activo, mejorar la salud, prevenir caídas y aliviar dolencias. Gracias a nuestra metodología analizamos el movimiento, reforzamos los aspectos débiles y mejoramos el control postural, estableciendo objetivos físicos y rutinas saludables que proporcionen mayor seguridad y tolerancia a las actividades diarias.





# NUESTRO 2021

*El 2021 estuvo lleno de aprendizajes y nuevos retos que nos prepararon para afrontar la nueva normalidad, pero el ejercicio físico no faltó.*

*Gracias a vosotros continuamos unidos haciendo llegar nuestras actividades y nuestro mensaje en todas las versiones posibles.*

65

**Empleados**

114

**Entidades Aliadas**

7.132

**Usuarios  
semanalmente**

24.722

**Sesiones en  
el año**

21

**Horas de  
Formación**

682+

**horas de  
programas de  
salud**



# FACILITAR EL ACCESO AL EJERCICIO FÍSICO

Clases en vivo a través de Youtube ..... 13



# GIMNASIO VIRTUAL EN YOUTUBE

+6.384

Personas se unieron a nuestro canal.

483.829

Visualizaciones

52.133

Horas de visualizaciones

3

Modalidades de videos **EN VIVO**



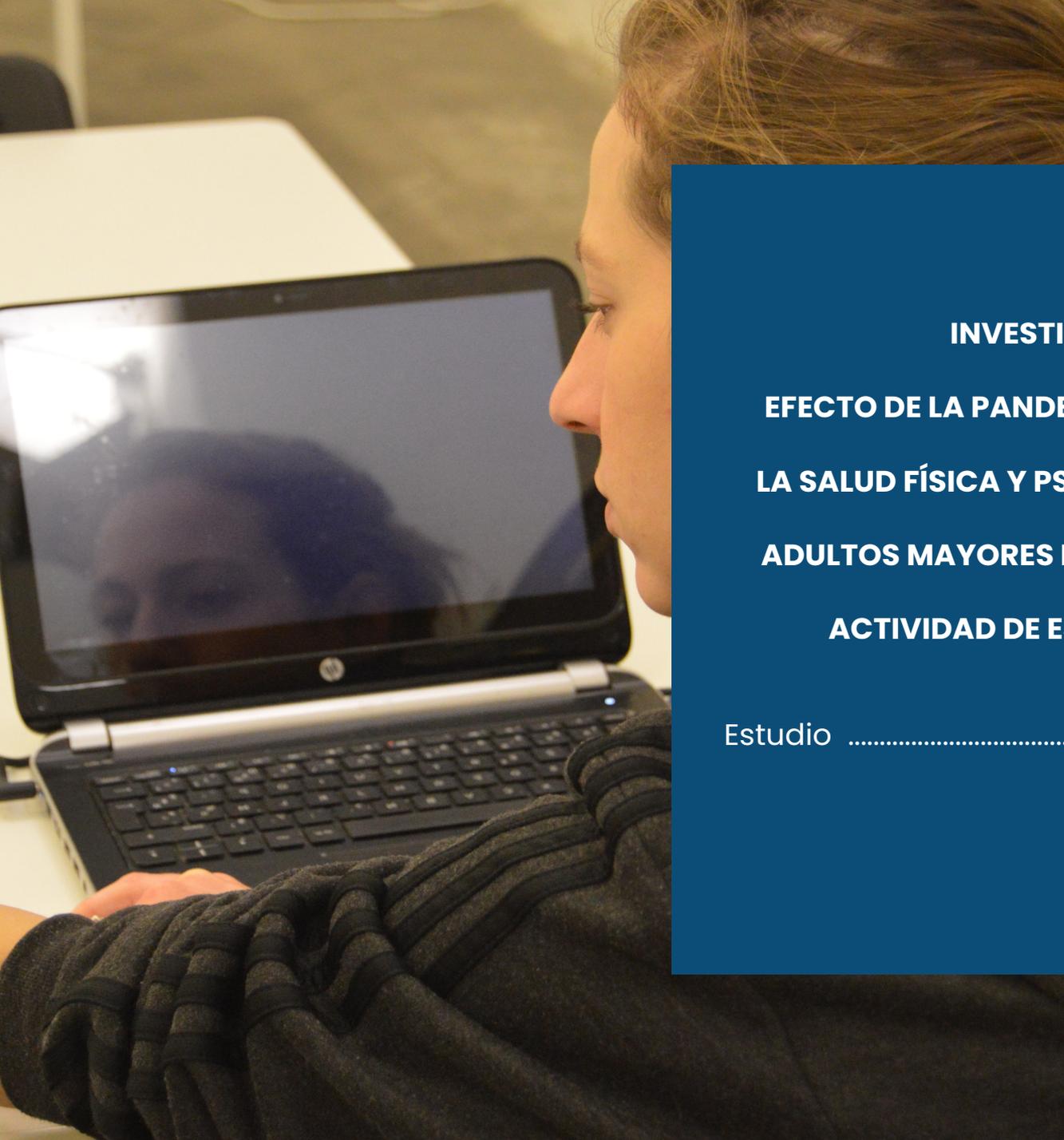
# ADAPTACIÓN CONTINUA EN LA NUEVA NORMALIDAD

Webinars ..... 15

# WEBINARS

Empleando nuevos medios, se ha contribuido de manera continua con las residencias con el Webinar: Recuperación Física post confinamiento de los residentes geriátricos, sin dejar de lado la aportación en el ámbito social con el Webinar: Recuperación física post confinamiento de las personas mayores en el ámbito comunitario.





## **INVESTIGACIÓN**

### **EFFECTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD FÍSICA Y PSICOAFECTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD DE EJERCICIO FÍSICO**

Estudio ..... 18

# **EFFECTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD FÍSICA Y PSICOAFECTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES EN UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO.**

Este estudio impulsado por la Fundación Siel Bleu y el Gobierno Vasco demostró que un programa de ejercicio físico multicomponente tiene claros beneficios para la salud física y psicoafectiva de los adultos mayores, y que la interrupción de estos programas debido a la pandemia de COVID-19 podría tener impactos negativos en la salud física y mental de los participantes.

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de mantener los programas de ejercicio físico o facilitar la participación en la actividad física y reducir el comportamiento sedentario en los adultos mayores, especialmente en situaciones como la pandemia de COVID-19.





# INNOVAR CON NUEVAS INTERVENCIONES DIGITALES

Decidimos estar a vuestro lado desde GetphY .....	20
El programa en línea FP y Yo .....	21
Virtualizamos nuestras formaciones .....	22
Formaciones impartidas durante el 2021 de manera virtual.....	23



# DECIDIMOS ESTAR A VUESTRO LADO DESDE GETPHY

Nuestro objetivo es convertirnos en la plataforma digital del envejecimiento activo.

“Getphy es una plataforma web especializada en Actividad Física Adaptada (APA) y lanzada por la asociación Siel Bleu en 2014. Promueve el envejecimiento activo a través de la tecnología digital.

Gracias a esta herramienta, Siel Bleu está ampliando su acción, proporcionando así una solución de prevención de la salud a las personas que viven en desiertos médicos, geográficamente alejadas de las soluciones presenciales o que tienen limitaciones de tiempo y económicas. Getphy también actúa sobre el aislamiento social de las personas mayores creando una comunidad real de profesionales y profesores.

Getphy es la solución de prevención de la salud que combina un curso digital con un curso presencial. De hecho, las personas tienen acceso gratuito a sesiones online que pueden enriquecer con la participación en lecciones

grupales presenciales de la red Siel Bleu y / o con coaching personalizado. Estos dos componentes permiten que los beneficiarios se sientan apoyados y seguros en su práctica. Finalmente, una de las mayores especificidades de la plataforma es ofrecer a nuestros beneficiarios programas en línea creados con socios de salud sobre patologías específicas.

Getphy es, por lo tanto, la solución ideal para complementar una práctica presencial.

Marie Ponsardin,  
**Responsable de Producto de Getphy**



Getphy, la plataforma de actividad física de la Asociación Siel Bleu.

# EL PROGRAMA EN LINEA FP Y YO

«FP & Yo» es un programa en línea de Actividad Física Adaptada (AFA). Fue creado especialmente para los pacientes afectados de fibrosis pulmonar idiopática (FPI) y se adapta a sus capacidades físicas y sus preferencias para que puedan realizarlo en línea y de forma autónoma.

El programa ha sido concebido y validado por profesionales cualificados (licenciados y diplomados en ciencias de la actividad física y el deporte) de la Fundación Siel Bleu con experiencia previa en la aplicación y el desarrollo de programas de ejercicios para pacientes afectados de FPI.

Esta experiencia comenzó en 2017 con la financiación de Boehringer Ingelheim España y dio lugar a un estudio publicado, realizado en colaboración con la unidad de neumología del hospital universitario de Bellvitge en Barcelona, que mostró una mejor calidad de vida para los pacientes participantes.

El programa también ha sido lanzado en 2021 por Boehringer Ingelheim con pacientes de 5 neumólogos para una primera fase de prueba. A finales de este mismo año, el programa evolucionó para incluir otras fibrosis pulmonares y no únicamente la idiopática.

Alix Judalet

**Responsable del proyecto digital GetpHY - Partnerships**





# FORMACIONES IMPARTIDAS DURANTE EL 2021 DE MANERA VIRTUAL

Cooperación y foro técnico este año continuamos juntos digitalizando la nueva normalidad.

Además de las sesiones de ejercicio, también virtualizamos nuestras formaciones, para poder seguir llevando conocimiento y buenas prácticas a los profesionales de residencias .

Durante el 2021 impartimos virtualmente 21 formaciones de trastornos musculoesqueléticos para la red de residencias Domus Vi.

Domus 



# MEJORAR LA AUTOGESTIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Colaboraciones ..... 25

Testimonios ..... 26

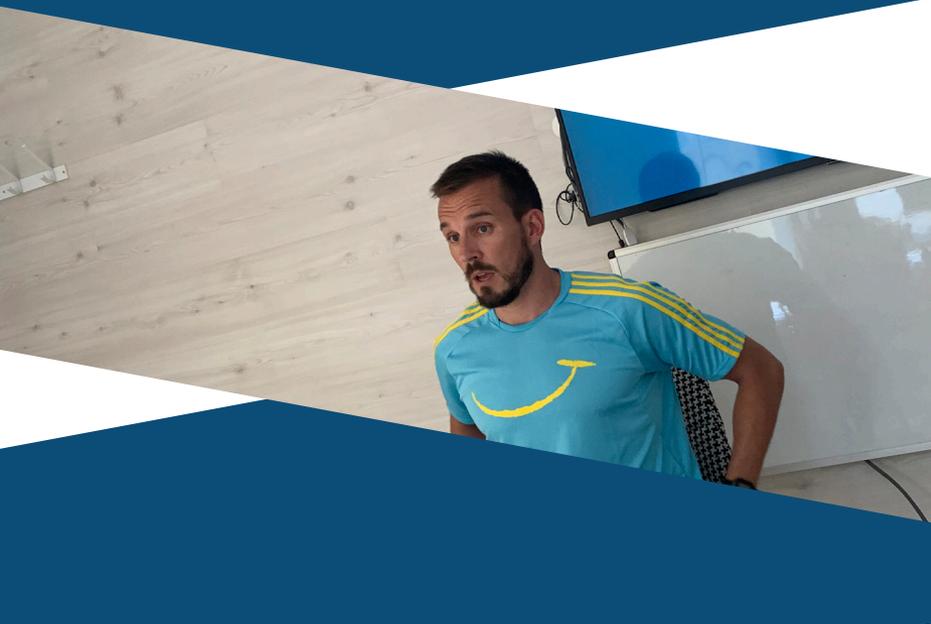


# COLABORACIONES

En Siel Bleu apostamos por acercar el beneficio del ejercicio físico a todas las personas, incluso aquellas que sufren alguna patología.

Es por ello, que somos pioneros en ofrecer programas de ejercicio para personas con algunas enfermedades como FPI, Covid persistente o Amiloidosis.

Durante este año hemos colaborado con importantes empresas farmacéuticas como Boehringer Ingelheim, Pfizer y Alnylam para ofrecer ejercicio gratuito para aquellas personas con enfermedades concretas.



# TESTIMONIOS

*Nunca me voy a cansar de agradecer la posibilidad de ejercitar no solo la respiración sino también todo el cuerpo con estas sesiones adaptadas a nosotros."*

Toni+ Garralda

*Te das cuenta de que es útil porque cuando lo dejas después de 2/3 semanas se demuestra el efecto en el cuerpo."*

Jean Michel

*Cuido a una persona con Alzheimer. Era incapaz de ponerse de pie. Hoy llegamos a andar hasta dos y cuatro horas."*

Nora Martinez

*Esta sesión fue in crescendo con la fase de calentamiento, de fortalecimiento. Es bonito que vayamos a nuestro ritmo. ¡Es una gran inyección de moral"*

Françoise

*Tengo varios días haciendo los ejercicios y me siento muy bien. Saludos desde México"*

Daniel Aguilera



# MEMORIA 2021

**Dirección:** Carrer Perellò 48-50, 08805 Barcelona

**Teléfono:** +34 93 5160463

**Email:** hola@sielbleu.es

[www.sielbleu.es](http://www.sielbleu.es)

