Fundación Siel Bleu

MEMORIA SIEL BLEU

2022

Un año más promoviendo...

+ Unión

+ Sonrisas

+ Autonomía

Hola@sielbleu.es | www. sielbleu.es

CONTENIDO

1 Siel Bleu, el proyecto que parecía una locura

2 ¿Quiénes somos?

3 Proyectos 2022

4 Artículos

5 Campaña de donación

6 Testimonios

Fundación Siel Bleu

"Era revolucionario pensar que la actividad física no se trataba de una barrera, siempre y cuando se adaptara a las necesidades de sus beneficiarios. En contra de todos los pronósticos, el programa de Actividad física adaptada de Siel Bleu, había sido aceptado por el 96% como un sistema preventivo y no lúdico como muchos pensaban".

¡Hay esperanza de nuevo! Hay un tratamiento no farmacológico que ya lleva 25 años cambiando vidas: la actividad física.

SIEL BLEU, EL PROYECTO QUE PARECÍA UNA LOCURA.

Fundación Siel Bleu

¿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 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”.

Somos Siel Bleu 2022

59
Empleados

120
Entidades aliadas

10.4K
Usuarios semanales

3.9K
Nuevos suscriptores

34
Horas de formación

24.6K
sesiones colectivas

Fundación Siel Bleu

POLOS

SOMOS 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.

Fundación Siel Bleu

POLOS

SOMOS 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.

Fundación Siel Bleu

POLOS

SOMOS @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.

Fundación Siel Bleu

POLOS

SOMOS 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.

Fundación Siel Bleu

POLOS

SOMOS 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.

Fundación Siel Bleu

PROYECTOS 2022

Os presentamos una recopilación de los proyectos que hemos tenido entre manos y a los que tanto cariño hemos dedicado.

Join4Joy

(EU Funded)

Join4Joy tiene como objetivo la creación conjunta y la aplicación de programas para adultos mayores de 65 años, tanto en la comunidad como en residencias, centrados en la reducción del comportamiento sedentario y el aumento de la actividad física a través del disfrute, la interacción social, la inclusión y la equidad sanitaria.

Además Join4Joy pretende formar a profesionales y estudiantes de ciencias de la salud y el deporte.

I2CARE

I2Care es un programa financiado por la Comisión Europea que promueve el ejercicio físico y el estilo de vida activo de las personas dependientes a través de formaciones dirigidas a sus cuidadores.

El programa está diseñado con sesiones en binomio para impulsar la estimulación física lúdica y preventiva.

I2CARE
ESTIMULA, ENTRENA Y ANIMA

Comisión Europea

GYM AT WORK - CASER

Sobre todo en las residencias, los auxiliares y el personal se preocupan más por la salud de los residentes que por la suya propia. Por esta razón, La Fundación Siel bleu y la residencia Caser unen fuerzas para que el ejercicio físico y el trabajo sean 100% compatibles.

Nos comenta Maria del Prado Plomo Polonio, directora de Santa Hortencia “Hacer este programa con Siel Bleu, ha supuesto un antes y un después”.

ACTIV'AMILO

La asociación Española Amiloidosis y la Fundación Siel Bleu aúnan fuerzas para mejorar la calidad de vida de los pacientes con Amiloidosis, brindándoles la oportunidad de beneficiarse de un programa supervisado de ejercicio físico adaptado: Activ'Amilo.

Gracias al patrocinio de la empresa farmacéutica Pfizer, los pacientes voluntarios de amiloidosis pueden gozar de un programa de entrenamiento de 3 meses en formato digital. El programa combina asesoramiento individual y clases grupales siempre realizada de forma online para que sea accesible el programa al mayor número de personas.

ENSAYO CLÍNICO POST COVID-19

(Hospital Bellvitge - EASI - EU funded)

Se trata de evaluar la eficacia de un programa de ejercicio físico dirigido a pacientes con “covid persistente”, en su recuperación física, en la mejora de la disnea y de la calidad de vida en general. El estudio refuerza el abordaje multidisciplinar y la cooperación necesaria entre profesionales de CAFyD y el sector hospitalario.

Susana V, una de las participantes de la clase comenta: Gracias por estos ejercicios, seguiré repitiéndolos para mejorar mi respiración, pues he tenido tos y molestia al respirar pero esto me ha hecho sentir mejor y me afloja la flema”.

ARTÍCULOS 2022

Os presentamos una recopilación de algunos artículos de interés que hemos compartido en nuestro blog durante este año.

¿Qué relación existe entre la teleprevención y el ejercicio físico adaptado (EFA)?

EFA es un tipo de programa de ejercicio físico que combina actividades de fuerza, equilibrio y resistencia. Además de ser eficaces frente a la fragilidad, se ha demostrado que ayuda a reducir el riesgo de caídas y de mortalidad en las personas mayores.

La teleprevención permite evaluar, monitorear y realizar un seguimiento a los pacientes que requieran de un programa de ejercicio físico, adaptado a sus necesidades. En otras palabras, gracias a las herramientas digitales, podemos personalizar la atención a los pacientes y aumentar los siguientes beneficios:

1. Identificar y acceder a los perfiles de riesgo
2. Maximizar su participación y adherencia a programas
3. Aumentar la eficiencia del modelo económico

Entrevista en El Correo

Durante la primera cumbre internacional sobre Nueva Longevidad, organizada por BBK y Ashoka en Bilbao, nuestro director general, Guillame Lefebvre, tuvo la oportunidad de asistir y nutrirse de un gratficante cambio de ideas.

El evento estaba enriquecido por la multiculturalidad de los emprendedores sociales, los cuales presentaban brillantes propuestas innovadoras acerca del sector de la salud y vitalidad.

Durante el evento, Guillaume Lefebvre fue entrevistado por el periódico matutino El Correo. A lo largo de la entrevista, se conversó sobre la importancia del ejercicio físico para toda clase de edades, sobre todo cuando se trata de personas longevas. También se habló de la Fundación Siel Bleu y de los resultados que se reflejan en los pacientes geriátricos después de realizar las clases de ejercicio físico, entre otros temas de mucho interés.

¿Cómo el ejercicio físico ayuda a los pacientes con diabetes?

El ejercicio físico ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y mejora los trastornos asociados a la diabetes, mejorando así la calidad de vida de los pacientes que presentan esta enfermedad.
Varios estudios han evidenciado el impacto negativo de la diabetes tipo 2 en la calidad de vida de los pacientes que la presentan, afectando de forma más importante a los pacientes con complicaciones asociadas a la enfermedad, a los insulinodependientes y a los obesos. Estos resultados demuestran la importancia de prevenir la aparición de complicaciones asociadas a la enfermedad y de mantener un buen control glucémico.

“"Hoy comencé los ejercicios y me encantó. He tenido episodios de hiperglucemia y me dolían muchísimo las articulaciones.” Comentario de Veronica Santana en nuestra rutina de ejercicios para personas con diabetes."

Día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo

En el marco del Día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo hoy hablamos de Corporate Wellness ¿Qué sabemos de esta tendencia?

En pocas palabras, el Corporate Wellness, son estrategias corporativas para el fomento de hábitos de vida saludable en los trabajadores. Un reciente estudio realizado por Deloitte ha concluido, que casi el 80% de las empresas afirman que planean incrementar la inversión en programas de bienestar y actividad física en los próximos tres años. ¿Con qué objetivo? Entre muchos otros, reducir el sedentarismo y contribuir a la retención de talento.

Desde Siel Bleu adaptamos nuestra metodología para llevar los beneficios de la actividad física a los espacios de trabajo: Gym at work. Contando con un sistema que se adapta a las especificidades de distintos sectores. Actualmente trabajamos con grandes empresas del sector Industrial, de servicios, la construcción, entre muchos otros.

CAMPAÑA DE DONACIÓN

#Porunmillóndesonrisas

SIEL BLEU
GIMNASIO
VIRTUAL

#Porunmillóndesonrisas

En plena pandemia, cuando nuestras clases presenciales se pararon y dejaron a nuestros más de 9000 beneficiarios en riesgo de sedentarismo, decidimos que el ejercicio físico tenía que seguir siendo accesible para todos. De esta reflexión nació nuestro Gimnasio Virtual.

El 24 de febrero de 2022, casi dos años después, nuestras sesiones online han superado el millón de visualizaciones. De esta cifra, lo más valioso es la interacción, los mensajes, los saludos, los testimonios y las historias de vida de las que nos hacen parte cada día y que le da vida a este gran propósito de hacer llegar a todos el ejercicio físico adaptado.

Con vosotros en equipo, hemos encontrado la manera de haceros llegar actividad física adaptada a través de nuestro Gimnasio Virtual, nos habéis dado la oportunidad de entrar a vuestras casas y acompañaros.

¡Gracias!

SIEL BLEU GIMNASIO VIRTUAL

¡Escáneame para ver nuestra campaña!

TESTIMONIOS

Oscar

"Muchas gracias por la ayuda increíble que ustedes proporcionan. Han añadido justamente sesiones para mi enfermedad FPI y me parecen sensacionales."

Mercedes

”En las sesiones grupales, los profesores pueden fijarse en los movimientos y las posturas de los participantes, por lo que nos pueden guiar personalmente a la hora de realizarlos”.

Pablo

"¡Muy buena y estimulante la rutina, muchas gracias! Excelente la explicación y tu entusiasmo es contagioso."

Maria José

“Se adaptan a las necesidades y te sientes cómoda con ellos a la hora de hacer ejercicio. Piensas; ¡Qué bien, hoy toca hacer ejercicio con Josu!”.

Isabel

"Todo un descubrimiento. No llevo mucho tiempo haciendo los ejercicios pero me siento muy tonificada y he adquirido fuerza. ¡Millones de gracias!"

Fundación Siel Bleu

Memoria 2022

Fundación Siel Bleu

¡Gracias por acompañarnos un año más!

Dirección: Carrer Perellò 48-50, 08805 Barcelona
Teléfono: +34 93 5160463
Email: hola@sielbleu.es
www.sielbleu.es