



FUNDACIÓN
SIEL BLEU

MEMORIA AÑO 2024

Un año más promoviendo...

- + Unión
- + Sonrisas
- + Autonomía

 www.sielbleu.es

 +34 689 191 997

 Barcelona, España

ÍNDICE

1. Datos de Siel Bleu España y Organigrama

2. Mensaje del Director Nacional

3. Quiénes somos

- 3.1 Este 2024, trabajamos con...
- 3.2. Estamos presentes, en...
- 3.3. Cifras de la Fundación Siel Bleu España
- 3.4. Nuestro impacto en cifras
- 3.5. Reconocimientos
- 3.6. Una Asociación con historia
- 3.7. La fuerza de una sonrisa
- 3.8. Nuestro compromiso

4. Nuestros proyectos más destacados

- 4.1. ¡En modalidad online para tod@s!
- 4.2. Y, de manera presencial...

5. Participamos en estos eventos...

- 5.1. Tercera Cumbre Europea de Pacientes de Fibrosis Pulmonar
- 5.2. BBK Kuna
- 5.3. Ashoka y SAGE Foundation
- 5.4. “Día Internacional de las Personas Mayores”
- 5.5. Making More Health Together 2024
- 5.6. Conferencia del proyecto SHAPE de la Comisión Europea

6. Estudios científicos que nos avalan

- 6.1. “Acute exacerbation of idiopathic pulmonary fibrosis”
- 6.2. “An evaluation of a physical activity programme designed for elderly people”
- 6.3. “Variability in the prevention, ... of acute exacerbations of idiopathic”
- 6.4. “Effectiveness of two year balance training programme on prevention of fall”
- 6.5. “Older Adults’ Experiences of a Physical Activity and Sedentary Behaviour Intervention”

7. Lo que dicen de nosotros

- 6.1. LinkedIn
- 6.2. Youtube
- 6.3. Instagram
- 6.4. Facebook

DATOS DE SIEL BLEU ESPAÑA

NIF: G66374455

Nombre registrado: Fundación Siel Bleu España

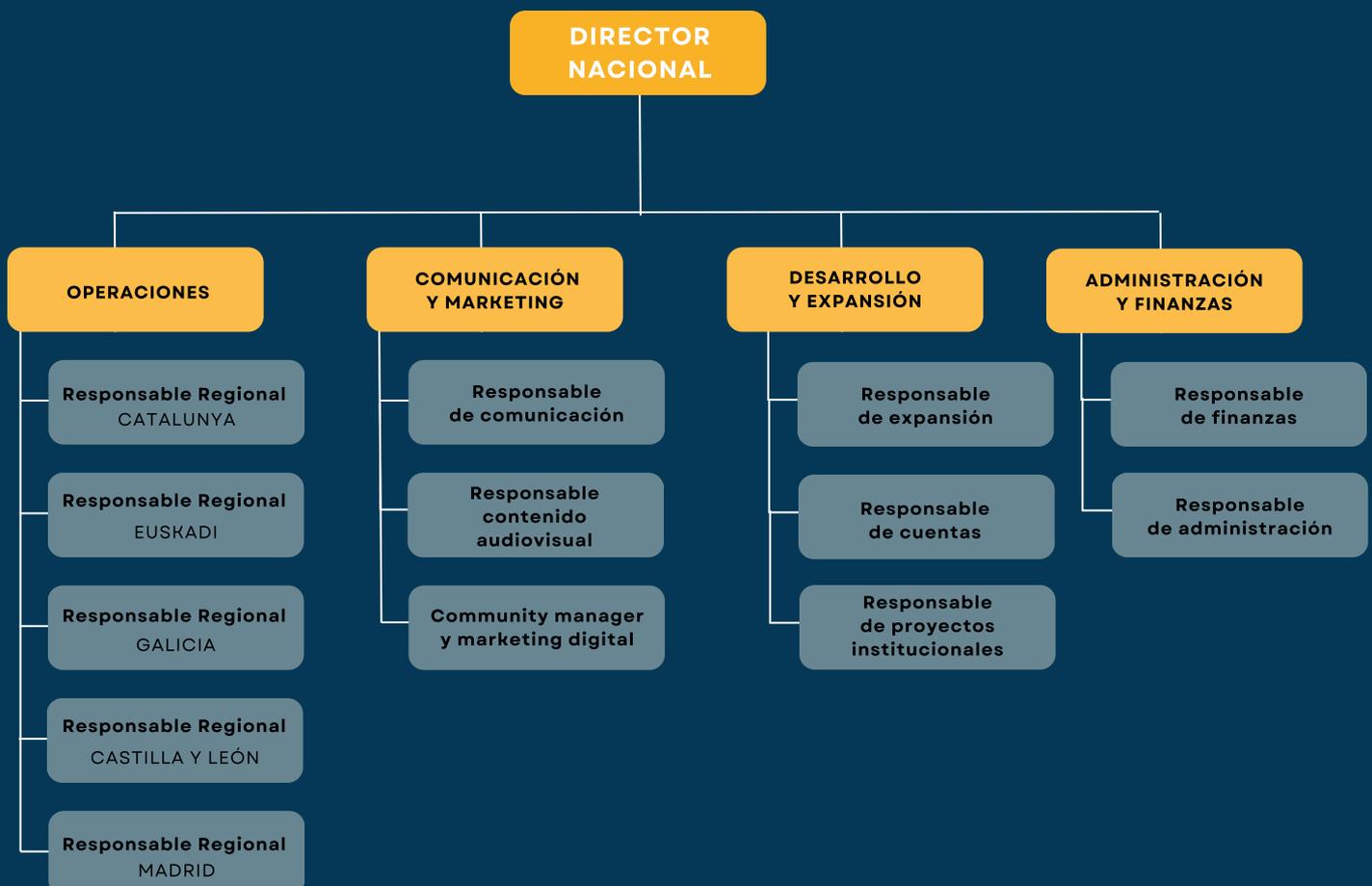
Dirección: c/ Perelló 48-50, bajos. 08005 Barcelona

Período de la presente memoria: Del 1 de enero al 1 de diciembre de 2024

Encargado Nacional: Guillaume Lefebvre



ORGANIGRAMA



MENSAJE DEL DIRECTOR NACIONAL



CON UNA SONRISA

En 2024, hemos continuado con nuestro compromiso inquebrantable de llevar el ejercicio físico adaptado a quienes más lo necesitan. A lo largo de este año, **hemos acompañado a 28.000 personas en su camino hacia una mejor calidad de vida**, con programas innovadores, accesibles y basados en evidencia científica. Desde sesiones presenciales en residencias y centros de día hasta programas digitales que han ampliado nuestro alcance, cada actividad ha estado guiada por un propósito claro: convertir el ejercicio en un derecho universal y no en un privilegio.

Este año, **nuestros logros han sido numerosos**. Hemos fortalecido **iniciativas clave** como *Act!Corazón*, dirigido a pacientes con insuficiencia cardíaca; hemos expandido nuestra presencia en centros de día y residencias; y hemos participado en eventos internacionales que refuerzan nuestra misión de hacer del ejercicio una herramienta de prevención y bienestar. Además, **hemos impulsado proyectos innovadores como el gimnasio virtual de Siel Bleu**, permitiendo que más personas accedan a entrenamientos adaptados desde la comodidad de su hogar. Otro gran avance de 2024 ha sido el fortalecimiento del programa educativo I2Care, financiado por la Comisión Europea y diseñado para **cuidadores y personas cuidadas**.

Pero nuestro camino **no se detiene aquí**. Con la mirada puesta en 2025, nos preparamos para **afrontar nuevos desafíos y fortalecer nuestra estrategia**. Apostamos por la **certificación de nuestro modelo de entrenamiento personal, el fortalecimiento de nuestros programas digitales y el desarrollo de programas aún más personalizados y accesibles**. Queremos seguir innovando, expandiendo nuestro impacto y consolidándonos como referencia en el ámbito de la salud y el envejecimiento activo.

Como decía Ralph Waldo Emerson, "*la primera riqueza es la salud*". En Siel Bleu, no solo trabajamos para mejorar la salud de nuestros beneficiarios, sino para ofrecerles momentos de vida llenos de sonrisas.

Esperamos que al recorrer las páginas de esta memoria, encuentres inspiración en cada historia, en cada testimonio y en cada paso que hemos dado juntos. Y, quién sabe, tal vez al final de esta lectura, también esboces una sonrisa.

Guillaume Lefebvre
Director Nacional de la Fundación Siel Bleu España



Fundación **Siel Bleu**



¿QUIENES SOMOS?

Siel Bleu España es una fundación sin ánimo de lucro que, desde el año 2012, tiene como objetivo **mejorar la calidad de vida** de las personas más vulnerables, promoviendo su autonomía y bienestar a través del **Ejercicio Físico Adaptado**.

Para nosotros, **la salud y la prevención son un derecho** para todos y, por este motivo, promocionamos los beneficios del ejercicio, mediante programas personalizados, interactivos y entretenidos.



+ **SALUD, EJERCICIO Y AUTONOMÍA**

Este 2024 trabajamos con:

- Asociaciones y fundaciones de pacientes
- Beneficiarios en sus domicilios
- Centros de Día
- Centros de formación
- Compañías farmacéuticas
- Empresas
- Hospitales
- Instituciones públicas
- Residencias geriátricas



Fundación Siel Bleu

+ SONRISAS



+ AUTONOMÍA



+ VIDA



ESTAMOS PRESENTES EN...

Desde que comenzamos a operar en España, **hemos ido ampliando nuestro radio de acción** y nos hemos extendido por distintas Comunidades Autónomas.

En 2024, trabajamos con distintos programas, en las siguientes provincias:



- *Andalucía*
- *Cataluña*
- *C. Valenciana*
- *Galicia*
- *Madrid*
- *País Vasco*
- *Castilla y León*

Por supuesto, nuestro objetivo es poder continuar trabajando para llegar a más comunidades autónomas y así atender a un número cada vez mayor de beneficiarios.

CIFRAS DE LA FUNDACIÓN EN 2024

7

Comunidades autónomas

120

Organizaciones privadas

17

Alianzas estratégicas con autoridades sanitarias públicas

28.951

Beneficiarios semanales

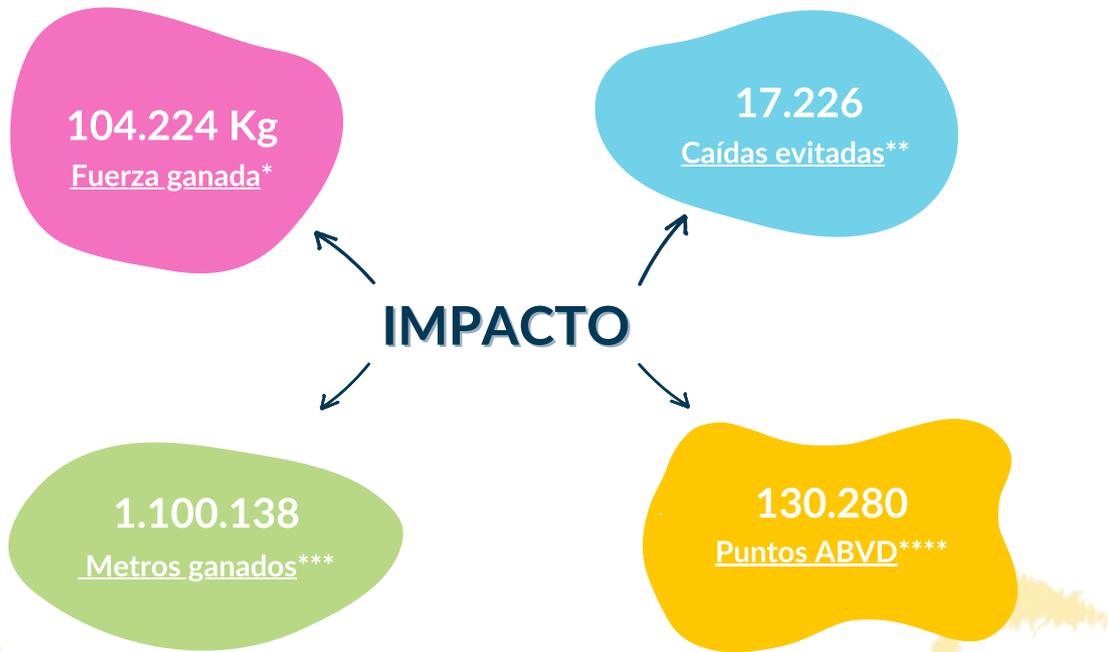
105

Empleados

41.890

Sesiones anuales

NUESTRO IMPACTO EN CIFRAS



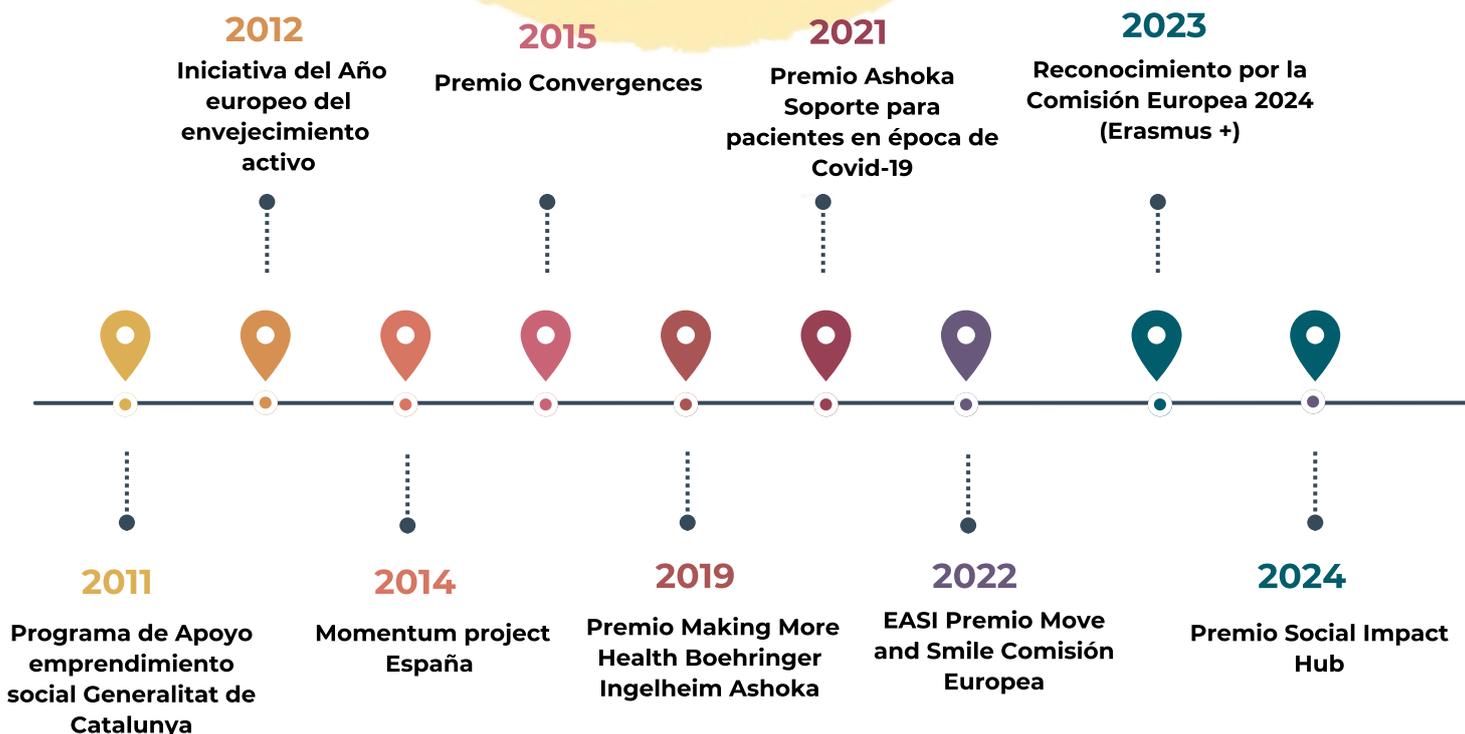
* Fuente: Lancet Healthy Longev 2023; 4:DOI 10.1016/S2666-7568(23)00057-0

** En 1 año. Fuente: Happier Elderly Residents DOI: 10.1007/s11482-021-09952-4

*** En 6 minutos. Fuente: Lancet Healthy Longev 2023; 4: DOI 10.1016/S2666-7568(23)00057-0

**** Puntos ganados en el Índice de Barthel. Fuente: Lancet Healthy Longev 2023; 4: DOI 10.1016/S2666-7568(23)00057-0

RECONOCIMIENTOS DE LA FUNDACIÓN



UNA FUNDACIÓN CON HISTORIA...

La Fundación Siel Bleu fue fundada en 1997, en Estrasburgo (Francia), por **Jean-Daniel Muller y Jean-Michel Ricard**, quienes se conocieron mientras estudiaban Ciencias y Técnicas de las Actividades Físicas y Deportivas en la Universidad de Estrasburgo. Durante sus estudios, realizaron unas prácticas en una residencia de ancianos, donde observaron que los mayores, a menudo desalentados de realizar actividad física por temor a lesiones, mostraban un deseo de mantenerse activos y disfrutar de cierta libertad en sus movimientos.

MISIÓN

Esta experiencia les inspiró -al finalizar sus estudios- a fundar Siel Bleu, una Fundación sin ánimo de lucro dedicada a ofrecer **programas de Actividad Física Adaptada (AFA) dirigidos a personas mayores, individuos con enfermedades crónicas y personas con discapacidad**. Para que cualquier persona pudiera realizar ejercicio, independientemente de su capacidad, lugar de residencia o situación económica.

VISIÓN

Desde la Fundación, nos fijamos el objetivo de transformar las vidas de los más vulnerables, enfrentándonos a importantes retos como el desconocimiento de los beneficios de la actividad física en las personas mayores y de **cómo el ejercicio contribuye a un envejecimiento activo y saludable**. Desde 2008, hemos experimentado un crecimiento significativo y hemos ampliado nuestro alcance a nivel internacional, con presencia en:



LA FUERZA DE UNA SONRISA...

En un principio, Jean-Daniel y Jean-Michel acompañaban a las personas a través de clases colectivas de “Gimnasia de Prevención y Salud” o “Gimnasia en Silla”, con el objetivo de mantener la autonomía el mayor tiempo posible. Desde entonces, todo esto ha evolucionado considerablemente. No obstante, los valores que existían ayer siguen muy presentes hoy en día; si cabe, todavía más reforzados. Estos valores son la base de la Fundación, son un modo de pensar, nuestra filosofía de vida y la fuerza que nos ayuda a hacer lo que hacemos.



La salud es sonreírle a la vida, y precisamente por esa sonrisa trabaja incansablemente Siel Bleu. La sonrisa de los beneficiarios de las actividades (los Sielbleusenses) es el regalo más valioso que pueden ofrecer a su entrenador.

A través de esta memoria de actividades del 2024, esperamos que puedas comprender todavía mejor los valores que mueven a Siel Bleu España a promover el ejercicio físico para todos/as.

NUESTRO COMPROMISO

Las actividades de Siel Bleu están alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), como son:

ODS 3: Salud y bienestar, ya que trabajamos directamente en mejorar la salud física y mental de las personas a través del Ejercicio Físico Adaptado.

ODS 10: Reducción de las desigualdades, dado que promovemos la inclusión de las personas mayores, con discapacidades u otros problemas de salud, asegurándonos de que todos puedan acceder a la actividad física y al bienestar.

ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles, ya que, a través de nuestros programas y actividades, ayudamos a construir comunidades más inclusivas y resilientes, promoviendo el envejecimiento activo y la lucha contra el aislamiento.

ODS 13: Acción por el clima, dado que promovemos la movilidad activa y sostenible, como el uso de medios de transporte no contaminantes o actividades al aire libre, contribuyendo a la protección del medio ambiente.

ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos, porque trabajamos en colaboración con diversas instituciones, socios y comunidades locales para maximizar su impacto en la salud y el bienestar.

Este enfoque multidimensional hace que Siel Bleu sea un referente en la promoción de la salud desde una perspectiva social y sostenible.

SONRISAS CONTAGIOSAS

(NUESTROS PROYECTOS MÁS DESTACADOS TAMBIÉN EN 2024)

DE MANERA PRESENCIAL...

Para las personas mayores de...

- LOS CENTROS DE DÍA DE CASTILLA Y LEÓN



Hemos mejorado la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo el envejecimiento activo y la sociabilización, en Centros de Día, que se han convertido en espacios que fomentan la Actividad Física Adaptada (fuerza, equilibrio y movilidad). Además, colaboramos con la Junta de Castilla y León en programas pioneros para combatir la soledad no deseada.

Aparte de todos los efectos psicológico-afectivos que conlleva la soledad no deseada, está comprobado que reducirla podría ser una estrategia útil para prevenir o retrasar la fragilidad física, lo que tiene implicaciones importantes para la salud pública y las políticas de envejecimiento activo.

A través de nuestro propio "Sistema Mapeo" hemos formado grupos homogéneos para personalizar los ejercicios y hemos evaluado los resultados con encuestas de satisfacción que también nos han permitido establecer objetivos claros.

DE MANERA PRESENCIAL Y ONLINE...

Para enfermos con...

- INSUFICIENCIA CARDÍACA



Hemos continuado fortaleciendo los corazones de nuestra comunidad con **ActiCorazón**, nuestro programa de actividad física diseñado específicamente para personas con Insuficiencia Cardíaca. Con la colaboración de Boehringer Ingelheim y con el aval de la Fundación Corazón sin Fronteras, nuestro programa cuenta con sesiones totalmente gratuitas.

Presencialmente, hemos comenzado sesiones en las instalaciones de los hospitales Universitari Dexeus de Barcelona y Universitario La Luz y HM Montepíncipe de Madrid:

 **Un total de 35 participantes en las instalaciones de los hospitales**

 **Programa gratuito**

 **1 clase colectiva cada semana**

 **24 sesiones de 1 hora, distintos días de enero a abril (ambos incluidos)**

Y, online, en directo (los lunes, de 9.30 a 10.30 de la mañana)
y, en formato de vídeo (a través de nuestro canal de Youtube):

 **389 participantes en vivo**

 **Programa gratuito**

 **1 clase colectiva cada semana**

 **Todo el año (excepto festivos)**

 **9.741 reproducciones en YTB**

 **Canal gratuito**

 **10 vídeos**

 **Todo el año**



Y, ¡EN MODALIDAD ONLINE PARA TOD@S!

Para enfermos con...

- **FIBROSIS PULMONAR IDIOPÁTICA**

FP&Yo es nuestro programa en línea de Actividad Física Adaptada (AFA) creado especialmente para los **pacientes afectados de Fibrosis Pulmonar Idiopática (FPI)**, con la colaboración de Boehringer Ingelheim, es un ejemplo de cómo la plataforma online puede hacer llegar la salud a todas las personas, estén donde estén y tengan la condición física que tengan.

 + de 500 usuarios registrados

 1 clase colectiva

 Programa gratuito de sesiones en vídeo y en videoconferencia

 18 semanas

Para personas mayores y enfermos:

- **GIMNASIO VIRTUAL**

Ofrece un conjunto de soluciones de prevención accesibles, inclusivas y adaptadas a distintas patologías, dolencias y líneas comunes de afecciones de las **personas mayores**. Gracias a nuestro canal de Youtube, esta es una iniciativa abierta a todos que da respuesta a la pérdida de condición física y cognitiva de este colectivo.

 22.429 suscriptores a 31 de diciembre

 2.036.334 impresiones

 3.480 nuevos suscriptores en 2024

 302.457 visualizaciones

Para cuidadores:

- **I2CARE**



Con la financiación de la Comisión Europea, hemos actualizado nuestro programa I2Care, que ofrece módulos de actividades físicas adaptadas para **ayudar a los cuidadores y a las personas que cuidan**, a mantener su bienestar físico y mental, gracias al canal de Youtube. Este 2024, además, **hemos trabajado con socios como Alzheimer Catalunya Fundació**, cuyo apoyo es esencial para el éxito de nuestro proyecto.

 96% participantes de valoración positiva

 16 vídeos de junio a septiembre

 97,1% afirman haber aprendido algo nuevo

 261,30 tiempo de visualización

 3 módulos teóricos y 3 prácticos

 Programa online

 66,2% incorporaron más ejercicio físico adaptado para las personas a su cargo

 3.857 visualizaciones del total de los vídeos

UNIDOS POR LA ALEGRÍA

(Participamos en estos eventos...)



TERCERA CUMBRE EUROPEA DE PACIENTES DE FIBROSIS PULMONAR

En abril, participamos en la **Tercera Cumbre Europea de Pacientes de Fibrosis Pulmonar**, organizada por la European Pulmonary Fibrosis Federation, en Castelldefels (Barcelona). **Tuvimos la oportunidad de organizar una sesión de Actividad Física Adaptada y presentar nuestro programa digital, FP&Yo**, diseñado para acompañar a los pacientes con Fibrosis Pulmonar Idiopática que desean realizar Actividad Física Adaptada a esta patología.



BBK KUNA

También en abril, participamos en el **BBK Kuna**, en Bizkaia. Organizado por Ashoka España y la Fundación BBK | Obra Social, esta jornada inspiradora nos permitió presentar el primer Laboratorio de Nueva Longevidad, así como reflexionar y discutir sobre el impacto de la Actividad Física para una salud sostenible, en el marco de nuestra alianza en innovación social.



ASHOKA Y SAGE FOUNDATION

En mayo, tuvimos ocasión de participar en el **seminario web "Co-creación entre emprendedores sociales y líderes del cambio corporativo"** organizado por Ashoka España y SAGE Foundation. **Destacamos el potencial de la co creación de programas y sesiones de Actividad Física Adaptada** para cada patología, en colaboración con otros actores de la salud, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes. Tuvimos ocasión de dar a conocer nuestro proyecto **FP&Yo**, en colaboración con **Boehringer Ingelheim**, que permite que todos los pacientes con Fibrosis Pulmonar accedan a un programa de Actividad Física Adaptada, en línea y gratuito.



"DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES"

Con motivo del **"Día Internacional de las Personas Mayores"**, el primero de octubre, Siel Bleu organizó un evento al aire libre, con actividades adaptadas, buen humor y, sobre todo, muchas sonrisas. Gracias a todos los participantes, a nuestros entrenadores y socios demostramos que los años son solo un número y que la actividad física es un vector de **bienestar a cualquier edad**.



MAKING MORE HEALTH TOGETHER 2024

También en octubre, participamos en el evento **"Making More Health Together 2024"** de **Boehringer Ingelheim**, donde tuvimos la oportunidad de intercambiar ideas sobre los desafíos de la salud y la promoción de iniciativas que mejoren la calidad de vida de los pacientes. Y, también, de compartir nuestra visión de la Actividad Física Adaptada y su impacto positivo en el bienestar de las personas, independientemente de su edad y condición física.



CONFERENCIA DEL PROYECTO SHAPE DE LA COMISIÓN EUROPEA

En noviembre, tuvimos el honor de participar en la conferencia del programa **eSudoe**, en Santander. Pudimos intercambiar ideas con los diferentes actores del programa sobre nuestro **proyecto SHAPE**, que presentaremos a comienzos del mes de enero del 2025, a la Comisión Europea en la segunda fase de candidatura. **Este proyecto busca prevenir la dependencia en personas mayores con enfermedades crónicas, mediante un enfoque basado en la Actividad Física Adaptada (AFA)**.

Estudios científicos que nos avalan

Este 2024, hemos seguido comunicando los beneficios de nuestros programas, que han sido avalados por revistas científicas de gran renombre:

- **Artículo 1:** “Acute exacerbation of idiopathic pulmonary fibrosis: international survey and call for harmonisation”



- **Enlace:** <https://publications.ersnet.org/content/erj/62/suppl67/pa3919>
- **Publicación:** European Respiratory Society
- **Año:** 2023
- **Autores:** Dra. Vanesa Vicens-Zygmunt y otros colaboradores.
- **Resumen:** Evaluar la influencia del ejercicio físico supervisado (sPhE) en capacidad de ejercicio, disnea, función respiratoria y calidad de vida, en 68 pacientes, durante 6 meses.

- **Artículo 2:** “An evaluation of a physical activity programme designed for elderly people”



- **Enlace:** <https://www.ipp.eu/en/publication/n16-an-evaluation-of-a-physical-activity-programme-designed-for-elderly-people>
- **Publicación:** Institut des Politiques Publiques
- **Año:** 2015
- **Autores:** Claudia Senik, Carine Milcent y Chloé Gerves
- **Resumen:** Con el programa **HAPPIER**, se evaluó a 1.188 participantes durante 12 meses, distribuidos en pequeños grupos de 32 residencias de ancianos (en Bélgica, España, Francia e Irlanda), que demostró resultados impresionantes sobre la mejora del estado físico y mental de los residentes.

- **Artículo 3:** “Variability in the prevention, diagnosis, and treatment of acute exacerbations of idiopathic pulmonary fibrosis: an international survey”



- **Enlace:** <https://publications.ersnet.org/content/erj/55/4/1901760>
- **Publicación:** BMJ Open
- **Año:** 2023
- **Autores:** Dr. Javier Jerez-Roig y otros colaboradores.
- **Resumen:** Los programas de actividad física para personas mayores suelen centrarse en lograr mejoras funcionales y de salud. El objetivo del estudio **Join4Joy** es dar un paso más, para demostrar que el disfrute y la inclusión social como recursos que podrían aumentar la adherencia a los programas y ayudar a llegar a personas mayores con desventajas sociales.



Estudios científicos que nos avalan

- ➔ **Artículo 4:** “Effectiveness of two year balance training programme on prevention of fall induced injuries in at risk women aged 75-85 living in community: Ossébo randomised controlled trial”

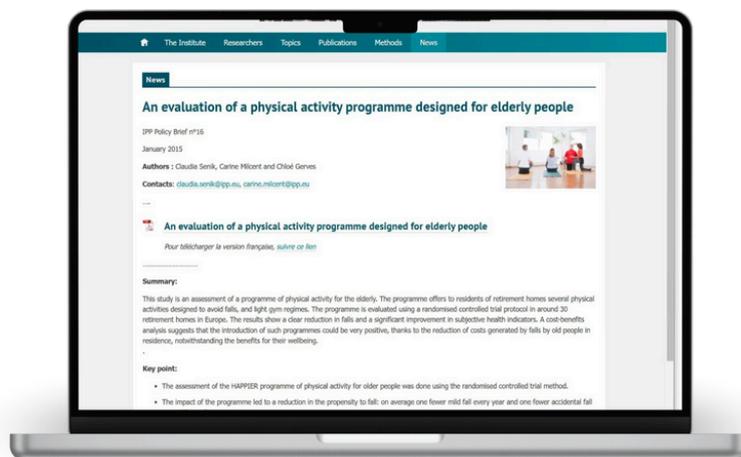
thebmj

- **Enlace:** <https://publications.ersnet.org/content/erj/55/4/1901760>
- **Publicación:** BMJ Open
- **Año:** 2015
- **Autores:** Dra. Patricia Dargent-Molina y otros colaboradores.
- **Resumen:** El programa progresivo de entrenamiento del equilibrio de dos años OSSEBO -que combina sesiones grupales e individuales semanales- es efectivo para reducir las caídas con lesiones y para mejorar tanto la función física medida como la percibida en mujeres de 75 a 85 años con riesgo de caídas.

- ➔ **Artículo 5:** “Older Adults’ Experiences of a Physical Activity and Sedentary Behaviour Intervention: A Nested Qualitative Study in the SITLESS Multi-Country Randomised Clinical Trial”



- **Enlace:** <https://publications.ersnet.org/content/erj/55/4/1901760>
- **Publicación:** International Journal of Environmental Research and Public Health
- **Año:** 2021
- **Autores:** Dr. Paul B. Tchounwou y otros colaboradores.
- **Resumen:** El propósito de este estudio es explorar las experiencias de los adultos mayores que participaron en la intervención **SITLESS**, quienes reconocieron la importancia del apoyo entre pares y la conexión social en su proceso de incrementar su actividad.





LO QUE DICEN DE NOSOTROS



1.724 seguidores | 20.217 impresiones

Donato Real

Creador del Podcast 🎧 *Nos Hacemos Mayores* | Gestión de proyectos, Creación de contenido

16/04/2024

GENIAL, una manera muy fácil de hacer deporte desde casa para las personas mayores. Enhorabuena 😊🌞

Jean-Michel Fourrier

Patient FPI Président bénévole de l'AFPF: Association Fibroses Pulmonaires France

06/05/2024

La plataforma ha sido un descubrimiento para muchos representantes de pacientes y neumólogos de toda Europa. Nos muestra lo mucho que nos queda por hacer en materia de hashtag#educaciónterapéutica y de #formación de los médicos. Con el apoyo de Boehringer Ingelheim, Association Siel Bleu y Fundación Siel Bleu España son actores decisivos en la #actividadfísicaadaptada para pacientes con #fibrosispulmonar. Aún nos queda al menos una cosa importante que hacer juntos: COMUNICAR en todos los países.

María Gil Gala

Animadora Sociocultural (TASOC) Técnica en Conducción de Actividades Físico- Deportivas (TECO)

13/06/2024

Gracias por compartir. Muy útiles



22,7 K suscriptores | 335 vídeos | +302.000 visualizaciones

Jessica Jaime

Querido, quiero agradecer tu ayuda. Extendí que no solo me debo preocupar de respirar si no, además de llevar y mejorar el O2 a cada músculo de mi cuerpo. Hace 2 meses diagnosticaron FP. Y necesitaba ayuda y te encontré a ti.

Alfonso Diaz

¡Hola! Me dio un ictus hace dos años y tres meses y con terapia neuro cognitiva, gracias a Dios y a mi hija Carolina que me asistió desde el primer momento, no fue más grave el daño. Me quedé en silla de ruedas por 6 meses y ya estoy andando con bastón; he recuperado mucho movimiento y el habla. Me falta recuperar fuerzas en el brazo y la pierna derecha; estoy siguiendo tus videos y, la verdad, me han sido de mucha ayuda para recuperar la fuerza. Muchas gracias por enseñar tan valiosos conocimientos.



LO QUE DICEN DE NOSOTROS



1297 seguidores | 3.631 visualizaciones | 900 visualizaciones de media por publicación

Ana de SaludSenior

¡Me encantó esta rutina! Mi madre la hizo esta mañana y le fue súper bien. Gracias por pensar en los mayores 🍊❤️

AndyEnMovimiento

¡Qué iniciativa tan bonita! Actividad física accesible para todos 🍊🍊🍊

Rafael Serrano

La atención y profesionalidad por parte de los preparadores perfecta, tomándose mucho interés. Pienso que nos son indispensable estas sesiones para seguir con nuestra actividad diaria. Enhorabuena a la fundación.



facebook

2.200 seguidores | 2.000 "Me gusta" | 8.000 personas alcanzadas de media por publicación

Carmen García

¡Qué energía tiene el equipo de Siel Bleu! Sois un ejemplo 🍊

Rosa Aguilar

Gracias por ayudarnos a mantenernos activos con alegría. ¡Sois geniales!

Ana Beltrán

¡Muy buena iniciativa! Mi tía lleva 3 semanas y está feliz



FUNDACION Siel Bleu

