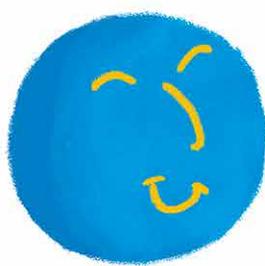




Rapport
d'Activité
2020



Sommaire

- 03 Notre savoir-faire
- 04 Notre savoir-être
- 05 Notre message
- 06 Un fonctionnement répondant aux Objectifs de Développement Durable (ODD)
- 08 2020, une année incroyable
- 10 Synergies sielbleusiennes
- 12 Articles régionaux
- 15 Merci



Pour les 700 Sielbleusiens, tous diplômés et spécialisés en Activité Physique Adaptée, la pratique de l'Activité Physique Adaptée n'est pas une fin en soi.

L'objectif, c'est la santé (physique, cognitive et sociale) ainsi que le bien-être de nos bénéficiaires, toutes ces personnes fragilisées qui nous font confiance et qui nous offrent à chaque séance le plus beau des cadeaux : leur sourire ! Non, la pratique de l'activité n'est pas une fin, c'est un outil pour accompagner. Un outil comme tant d'autres encore, afin d'améliorer le bien-être et la qualité de vie : le bien-manger, les séjours, le matériel adapté...

L'idée de Siel Bleu, c'est l'idée du Bien Commun : s'adapter aux besoins de chacun. On repère les besoins et on imagine les solutions de demain. Voilà 23 ans que l'innovation est un des fondements de l'Association. On imagine les solutions de demain... mais on les met en place aujourd'hui !

Notre
savoir-être

Les Sielbleusiens agissent avec leur cœur

pour des valeurs qui leur sont chères :
l'accessibilité géographique et financière
de la santé à tous, le bien-être des personnes
comme priorité, l'absence de freins financiers,
le lien social et le sourire ! Siel Bleu, c'est aussi
la liberté de penser, d'être différents et de
ne pas rentrer dans les cases !

Voici un extrait
de notre Projet Associatif

Nous sommes des professionnels au service de la santé.

Nous défendons l'idée qu'accompagner des personnes dans leur parcours de vie et de santé implique une expertise, un savoir-faire acquis et validé et un travail pluridisciplinaire

Parce qu'accompagner
des personnes fragiles
implique de grandes
responsabilités,

Parce que l'empathie,
la pédagogie
et la communication
ne sont pas
des compétences innées,

Parce que s'occuper du corps
et de l'esprit est complexe,
en prendre soin suppose la mise
en commun d'une multitude
de savoirs et d'expertises.

Mais nous défendons aussi l'idée qu'être un expert ne suffit pas pour bien accompagner les personnes. Un cadre bienveillant est essentiel.

Nous sommes des humains et nous nous engageons à tout faire pour continuer à agir humainement :

- **Uniques (comme chacun) ;**
- **Fragiles et imparfaits (et tant mieux !)** ;
- **Curieux et à l'écoute, toujours !** Parce que nous sommes curieux des autres et du monde qui nous entoure ;
- **Authentiques :** la simplicité et la sincérité de nos actions et relations sont nécessaires ;
- **Sérieux et humbles :** faire les choses sérieusement sans se prendre trop au sérieux ;
- **Indépendants, rêveurs et optimistes :** pour pouvoir inventer au quotidien de nouvelles pratiques et nouveaux cadres d'action ;
- **Pragmatiques :** Essayer, apprendre, recommencer plutôt que de rester inactif ;
- **Motivés** par une idée de la société où l'humain est au centre ;
- **Accompagnés et soutenus par des équipes bienveillantes, ambitieuses, intègres et fidèles à leurs valeurs,** mais aussi fragiles, imparfaites, curieuses, à l'écoute, authentiques, sérieuses, humbles, indépendantes, rêveuses, optimistes, pragmatiques, et très, très, motivées !

Notre
message

Pourquoi nous levons-nous chaque matin ?

Pour travailler pour la santé et le Bien Commun, dans une société où chacun est important. Nous revendiquons la fragilité de l'être humain et nous souhaitons l'accompagner. Personne ne doit rester sur le pas de la porte. Ce n'est pas négociable.

Des risques, certes il y en a, mais la vie c'est le risque. Lorsque l'on remarque après un accident, oui, on risque de tomber. Néanmoins, que se passe-t-il si on ne remarque pas ?
Le risque, c'est la vie.



Un fonctionnement
répondant aux Objectifs
de Développement Durable
(ODD)

Qu'est-ce que les ODD ?

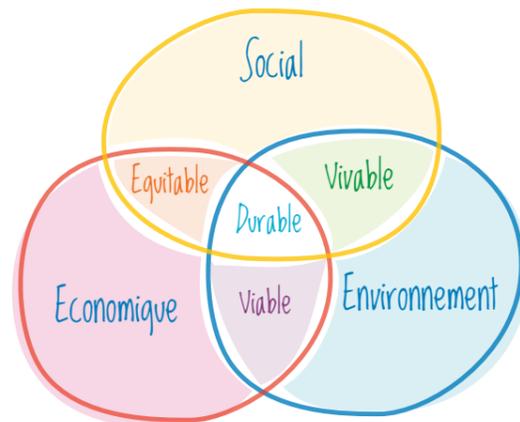
Il s'agit d'un appel global lancé par les Nations-Unies, qui a pour objectifs « d'enrayer la pauvreté, de protéger la Planète et faire en sorte que tous les êtres humains vivent dans la paix et la prospérité »¹. Pour atteindre ce but, ou tout au moins s'en rapprocher, les Nations-Unies ont établi une liste de domaines où chaque pays, chaque organisation, chacun d'entre nous pourrait apporter sa pierre à l'édifice.

Les 3 piliers

Social: Satisfaire les besoins humains en santé, éducation, habitat, emploi, prévention de l'exclusion, ... et répondre à un objectif d'équité sociale

Economique: Développer la croissance et l'efficacité économique, à travers des modes de production et de consommation durables

Environnement: Préserver la diversité des espèces, améliorer et valoriser les ressources naturelles et énergétiques.



C'est ce que Siel Bleu essaie de faire à son niveau.

¹ <https://www1.undp.org/content/undp/fr/home/sustainable-development-goals.html>

La liste des ODD

- 1** Pas de pauvreté (Icon: Family)
- 2** Faim «zéro» (Icon: Bowl of food)
- 3** Bonne santé et bien-être (Icon: Heart with pulse)
- 4** Education de qualité (Icon: Open book)
- 5** Egalité entre les sexes (Icon: Gender symbols)
- 6** Eau propre et assainissement (Icon: Water tap)
- 7** Energie propre et d'un coût abordable (Icon: Sun)
- 8** Travail décent et croissance économique (Icon: Bar chart with arrow)
- 9** Industrie, innovation et infrastructure (Icon: Building blocks)
- 10** Inégalités réduites (Icon: Four arrows pointing outwards)
- 11** Villes et communautés durables (Icon: Buildings and trees)
- 12** Consommation et production responsables (Icon: Recycle symbol)
- 13** Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques (Icon: Earth with thermometer)
- 14** Vie aquatique (Icon: Fish)
- 15** Vie terrestre (Icon: Tree and landscape)
- 16** Paix, justice et institutions efficaces (Icon: Dove)
- 17** Partenariat pour la réalisation des objectifs (Icon: Interlocking circles)

Retrouvez
les ODD
dans tous
nos projets!



2020,
une année
incroyable!

« Incroyable », parce que nous n'aurions jamais pensé connaître un jour ce que nous avons connu en 2020.

Un arrêt brutal de trois mois sans activité, et puis des allers-retours, au gré de vagues et piques de contagions. Mais surtout, la détresse de nos structures partenaires et amies, de nos chers bénéficiaires (ceux qu'on ne verra plus et ceux qui ont été encore davantage isolés).

Cependant, il y a aussi eu une autre année 2020, une autre année incroyable, mais cette fois de solidarité, de résistance (et non de résilience), et de créativité.

On n'arrête pas un Sielbleusien... Après le coup de massue de la suspension des activités - immédiatement après, les Sielbleusiens se sont relevés, parce qu'il fallait continuer à accompagner les bénéficiaires, apporter un soutien aux collègues, se motiver soi-même pour continuer à avancer. Ils ont utilisé tous les moyens pour se mobiliser et pour mobiliser : appels téléphoniques, cours dans la rue et au balcon, distribution de calendriers de la forme par des voisins pour GymSANA (Siel Bleu Belgique),... Il fallait bouger de nouveau, parce que le mouvement, c'est la vie. Les Sielbleusiens se sont donc improvisés vidéastes, photographes, monteurs, éditeurs... Profs d'APA, ils l'étaient déjà. En deux temps trois mouvements (ou un peu plus), ils ont réalisé une base de contenus : des vidéos et des fiches d'exercices à foison, adaptées à tous et pour tous, une série de contenus accessibles gratuitement via Internet.

www.sielbleu.org/bouger-en-confinement

Que dire de plus... Juin 2020, reprise des activités. Oui, mais là encore, il faut s'adapter : organisation pour l'acquisition d'EPI, réalisation d'un protocole d'hygiène et sécurité strict et mis à jour régulièrement. Les cours en structures reprennent pour la plupart, mais s'annulent quand des cas apparaissent.

Les cours avec nos chers Seniors autonomes, eux, peinent à reprendre, particulièrement en raison de la difficulté de trouver des salles (les communes ne souhaitent pas en prendre la responsabilité). Là encore, adaptation... Certains cours ont lieu en visioconférence ! Une équipe de Sielbleusiens se spécialisent même bénévolement pour apporter une aide technique aux bénéficiaires qui n'arrivent pas à se connecter.

Plusieurs équipes travaillent d'arrache-pied sur des sujets très différents. Parmi eux, deux nouveaux programmes : post-COVID et post-confinement !

Puis le matériel adapté Siel Bleu est proposé dans les structures, afin qu'il n'y ait aucun échange de matériel, mais que les activités restent ludiques et variées.

Solidarité immense également pour aider financièrement Siel Bleu ! Reprise de la facturation, dons d'EPI, dons financiers de partenaires et de particuliers...

« Incroyable » mais vrai,
Siel Bleu aura été sauvé par eux tous,
salariés, partenaires et amis.
Tous ensemble !

www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu

Le programme post-COVID

Pendant le premier confinement, suite à des témoignages de médecins et de personnes ayant du mal à se remettre de la Covid, l'Institut de recherche et développement de l'Association Siel Bleu a eu l'idée d'un programme spécifique destiné à permettre à ces personnes d'aller mieux après la maladie.

En lien avec le corps médical, celui-ci a été conçu par une équipe de professeurs d'Activité Physique Adaptée, chargés de prévention chez Siel Bleu qui, suite à l'arrêt des cours pendant le premier confinement, ont travaillé sur le sujet. En juillet 2020, les activités avaient repris et le programme post-covid était prêt. La Fondation de France et la Fondation Crédit Agricole Solidarité et Développement ont financé le développement et les premières interventions sur l'ensemble du territoire français. En partenariat avec la Maison Sport Santé de Strasbourg, le programme a également été sélectionné après l'été dans le cadre de l'appel à projet « Territoire de Santé de Demain » (TSD) par l'Eurométropole de Strasbourg pour y être déployé.

Selon une des premières études publiées sur l'après covid², les patients sortant d'hospitalisation après la covid se sont plaints d'un manque d'endurance (61%), de dyspnée (57%), ou encore d'anxiété (62%). Certains patients développent des séquelles, encore présentes plusieurs semaines ou mois après la maladie, appelées « covid long ». Selon l'OMS, ces formes représenteraient 10% des personnes infectées et toucheraient plusieurs centaines de milliers de personnes en France. Le 17 février, l'Assemblée Nationale a voté à l'unanimité une résolution enjoignant le gouvernement à prendre des mesures, notamment au travers d'un parcours adapté. En complément de l'action médicale, l'activité physique adaptée (APA) apparaît ainsi comme un outil thérapeutique non-médicamenteux prometteur dans ce contexte.

² Li J. Rehabilitation management of patients with COVID-19. Lessons learned from the first experiences in China. [published online ahead of print, 2020 April 24]. Eur J Phys Rehabil Med 2020, <http://dx.doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06292-9>



L'indice d'égalité femmes-hommes

Alors que fin août 2019, l'index de l'égalité femmes-hommes de Siel Bleu atteignait déjà 95/100, l'index calculé en février 2020 progresse encore avec **99/100**.

Rappelons que l'index, sur 100 points, se calcule à partir de 5 indicateurs :

- L'écart de répartition des augmentations individuelles,
- L'écart de rémunération femmes-hommes,
- L'écart de répartition des promotions
- Le nombre de salariées augmentées à leur retour de congé de maternité,
- La parité parmi les 10 plus hautes rémunérations.

Le projet Eco-Santé, ça continue!



Eco-Santé, qu'est-ce que c'est ? Un projet initié début 2019 qui a pour objectif de favoriser la reprise de la marche et du vélo pour promouvoir une mobilité active et plus durable !

L'action est effectuée en sensibilisant aux modes de transports écologiques et durables les participants aux cours collectifs Siel Bleu autonomes et ayant une voiture. Plusieurs moyens ont été imaginés pour les encourager à changer leurs pratiques : des séances dédiées à la reprise de la marche, des minutes conseil de sensibilisation en début de séances (chiffres clés, ...) avec des défis à mener au fil des semaines et enfin, des séances en ligne sur notre plateforme GetPhy, pour ceux qui souhaitent approfondir et suivre un programme de réentraînement à la marche ou du vélo.

Dans le cadre de ce projet, tous les professionnels Siel Bleu ont également été formés et sensibilisés aux pratiques favorisant un environnement plus durable. Ceci dans la lignée de nombreuses actions déjà mises en place par l'Association : véhicule hybride, matériel sportif durable et conçu en France, ...

En 2020, le projet s'est poursuivi, et ce malgré la crise sanitaire, avec l'élaboration de nouveaux contenus accessibles en ligne gratuitement ainsi que la réalisation d'articles de sensibilisation destinés à l'interne.



Génération

Le projet Génération 2024, financé par AG2R LA MONDIALE, réunit Unis-Cité, association pionnière dans le recrutement de volontaires pour le service civique, l'Association Siel Bleu, et le Social Bar, bar solidaire et laboratoire d'idées pour apporter plus de convivialité dans la société.

Ce projet a pour objectif de remettre en mouvement les territoires et notamment les personnes de plus de 50 ans qu'elles soient en structure ou à domicile avec la participation de jeunes volontaires en service civique.

Les territoires concernés sont huit villes labélisées « Terre de jeux 2024 » : Rennes, Orléans, Saint-Nazaire, Angers, Créteil, Marseille, Saint-Etienne et Strasbourg.

Au total, ce projet mobilise :

- 8 chargés de mission (1 par territoire),
- 32 chargés de prévention,
- 64 volontaires en service civique, 1
- 28 structures d'accueil type EHPAD, 7
- 2 structures (hors EHPAD).

Il s'articule autour de 3 thématiques :

1. la mise en mouvement des établissements d'accueils sur la thématique des JO avec l'organisation d'Olympiade inter-établissement (sur un même territoire) en juin 2021,
2. la prévention autour des bienfaits de la pratique régulière d'activité physique à destination des seniors et jeunes retraités,
3. la formation et sensibilisation des jeunes volontaires tout au long de la mission.



Lutte contre les déserts de prévention

AG2R LA MONDIALE et l'Association Siel Bleu s'engagent ensemble dans la lutte contre les déserts de prévention et unissent leurs forces pour déployer l'Activité Physique Adaptée partout en France et rendre la prévention santé accessible à tous.

Le partenariat entre AG2R LA MONDIALE et le Groupe Associatif Siel Bleu est un partenariat de longue date. Un beau partenariat. Déjà en 2011, les deux partenaires s'étaient associés aux côtés de l'Institut Curie contre le cancer pour lancer le Programme Activ'. Ceci sans compter les nombreux projets et collaborations en région.

Aujourd'hui ils collaborent sur un nouveau grand projet : la lutte contre les déserts de prévention et ont pour objectif de déployer l'Activité Physique Adaptée partout en France.



Qu'est-ce qu'un désert de prévention ? Pour définir un désert de prévention, il est nécessaire, au préalable, de définir un désert médical : il n'existe pas de définition officielle du désert de prévention mais pour Siel Bleu, un désert de prévention est un territoire qui cumule une faible densité médicale, une faible présence d'institutions médico-sociales et l'absence d'acteurs de prévention.

L'idée est de mettre en place des cours d'activité physique adaptée sur 18 territoires #DésertsDePrévention : 20h d'activité par semaine, accueillant 25 personnes par cours = 500 personnes par semaine.

Le déploiement de ce projet s'est déroulé en plusieurs étapes :

- De septembre 2019 à février 2020
les Alpes-de-Haute-Provence (04), l'Ariège (09), l'Aude (11) et les Landes (40),
- De février à septembre 2020
l'Aube (10), la Côte-d'Or (21), l'Indre (36), le Lot (46), le Lot-et-Garonne (47) et la Savoie (73),
- Depuis fin 2020
les Hautes-Alpes (05), l'Ardèche (07), le Cantal (15), la Charente (16), l'Eure (27), le Lot (46), la Haute-Marne (52), la Moselle (57).

Une étude d'impact de l'ensemble du projet sera réalisée par Terre d'avance, cabinet conseil indépendant, et diffusée en juin 2022.

La fusion des associations Domisiel et Siel Bleu

Jusqu'au 29 septembre 2020, les interventions à domicile ou individuelles étaient assurées par l'Association Domisiel, petite soeur de l'Association Siel Bleu.

Lors des Assemblées Générales mixtes du 29 septembre, les deux associations ont fusionné.



En effet, les associations Siel Bleu et Domisiel avaient des objectifs communs, des bénéficiaires communs, des partenaires communs, une gestion administrative et des fonctions supports partagées. Cependant, certains processus de gestion dus aux deux entités engendraient des contraintes administratives importantes qui pesaient sur les deux entités. Aussi, dans la pratique, peu d'éléments changeront : les intitulés des factures et autres documents.

Le transfert des conventions d'une association à l'autre s'est fait de manière automatique. Dans la pratique au domicile des bénéficiaires, rien n'a changé. Ce sont toujours les Sielbleusiens, professeurs d'Activité Physique Adaptée diplômés, qui interviennent, pour la réalisation des mêmes programmes qu'auparavant.



Articles régionaux



IDF

Prévention des chutes en collectif et en individuel en Ile-de-France

Ce projet s'inscrit dans le cadre de la conférence des financeurs du Val d'Oise. Il a été déposé avec la Fondation Léonie Chaptal, dont l'objectif est de promouvoir un système de santé universel, créatif, durable, efficient et éthique.

Il a pour but de prévenir la perte d'autonomie des personnes de plus de 65 ans et s'inscrit dans une optique pluridisciplinaire, avec le travail complémentaire d'un ergothérapeute, d'une psychomotricienne et d'une infirmière. Débuté en septembre 2020, il durera deux ans.

L'idée est d'accompagner 60 personnes par an bénéficiaires de l'ESAD (Equipe Spécialisée du Service à Domicile) de la Fondation Léonie Chaptal. Le rôle de l'Association Siel Bleu est de sensibiliser les personnes à l'importance de l'Activité Physique. Le travail s'articule autour de 4 séances : une première séance d'évaluation initiale avec un bilan



physique et des tests effectués, puis 3 séances d'activité physique adaptée. L'évaluation finale est faite avec l'ergothérapeute. Par la suite, les participants, selon leur capacité, peuvent intégrer 3 ateliers de prévention des chutes d'1h30 en collectif. Ces ateliers seront répartis sur une année. En parallèle, des séances de mémoire à domicile sont mises en place. Le programme devrait même être complété par un livret d'exercices pour les bénéficiaires en 2021.

NORD

Echauffements à la prise de poste et pauses actives

Ingram Micro a fait appel à Siel Bleu pour mettre en place un projet d'échauffement à la prise de poste pour les salariés de l'entrepôt logistique, avec pour objectifs de préserver la santé des salariés, réduire les risques d'accidents de travail et favoriser la cohésion d'équipe.

Les interventions ont eu lieu sur le site logistique de Lomme dans le Nord (59), pour plus de 200 salariés. Les échauffements se sont déroulés à 6h le matin pendant 2 mois, puis des salariés ont été formés pour animer des séances en autonomie. Des activités ont ensuite été proposées aux équipes des services administratifs pour pratiquer des pauses actives en présentiel, puis en visioconférence avec le télétravail.

CENTRE

Des ateliers « adaptés » en visioconférences

Voilà déjà quelques années que l'Association Siel Bleu et l'ARSEPT Auvergne sont partenaires pour le bien-être et la prévention santé des Séniors.

Des ateliers Découverte et Marche bâtons avaient déjà été testés dans le département Puy-de-Dôme. Avec l'apparition de la pandémie, les cours en visioconférence ont été intégrés au partenariat et ainsi ajoutés à la convention, qui propose désormais quatre activités avec Siel Bleu : les ateliers Equilibre en Bleu, atelier APA pour séniors, la marche bâton et les ateliers en visio, et ce dans les quatre départements auvergnats. Deux visioconférences ont été mises en place depuis le mois de décembre. Elles accueillent un nombre de dix participants.

GRAND-EST

Approche innovante complémentaire à l'APA

Siel Bleu, c'est la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie par l'APA, mais pas que...

L'Association fait aussi la promotion de nouvelles approches innovantes, qui peuvent être complémentaires à l'Activité Physique Adaptée et à d'autres techniques. Ainsi, dans le département du Haut-Rhin, l'équipe a fait appel à une art-thérapeute.

L'art-thérapie Moderne est une profession paramédicale, qui exploite le pouvoir expressif et les effets relationnels de l'Art, dans le but de raviver l'esthésie (aptitude à percevoir des sensations). La mise en place de séances d'art-thérapie permet à la personne de s'exprimer, de valoriser ses émotions et sa personnalité. Elle expérimente également à nouveau l'interaction avec autrui à travers la relation et la communication. Elle renforce donc l'estime de soi et l'autonomie. L'activité est financée par la conférence des financeurs et comprend entre 15 et 20 séances de deux heures par groupe. Elle est destinée à des séniors vivant à leur domicile. Les cours ont lieu à Colmar.

NORD-EST

Depuis plusieurs années, le département de l'Aube (10) est partenaire de Malakoff-Humanis Agirc-Arrco pour la mise en place d'un cours collectif.

En 2020, le programme prévu n'a pu être mis en place en raison de la pandémie. En revanche, au mois de mai, Fanny Petitpas, la responsable départementale, proposait de le convertir en visioconférence. En novembre 2020, une conférence sur les bienfaits de l'activité physique a été organisée sur HappyVisio, une plateforme en ligne pour les séniors, qui donne un accès gratuit aux plus de 60 ans (financée par le Département). Une large communication sur l'en-

semble de l'agglomération de Troyes a été lancée par Malakoff-Humanis Agirc-Arrco. Suite à cette conférence, 2 programmes de 15 séances ont été financés par Malakoff-Humanis Agirc-Arrco, regroupant ainsi 23 participants.

A l'issue du financement, la plupart des personnes ont souhaité poursuivre le cours en le finançant elles-mêmes. L'activité a donc été pérennisée.

CENTRE-EST

L'Activité Physique Adaptée intégrée à une solution de télémédecine mobile pour encourager et suivre l'activité à domicile en toute sécurité

MoBL, c'est « Medical coaching for a Better Life », un programme de six mois dont l'objectif vise à tester l'activité physique enrichie par les données fournies par un dispositif de télémédecine. Ce projet, initié en décembre 2020, est réalisé dans le cadre d'un quadruple partenariat. Medicalp, une association qui regroupe plus de 100 entreprises du domaine des technologies médicales, pilote le projet.

ASTUS, une société grenobloise travaillant sur le champ de la télémédecine, fournit le dispositif (bracelet) et la plateforme du projet et l'Association Siel Bleu, se charge des interventions d'Activité Physique Adaptée en tant que prestataire d'ASTUS. AG2R LA MONDIALE finance l'ensemble de l'expérimentation. En effet, les personnes participantes sont équipées d'un bracelet qui mesure la qualité du sommeil, le nombre et la longueur des pas effectués. Quant aux séances d'Activité Physique Adaptée, elles ont lieu toutes les deux semaines avec Siel Bleu au domicile de la personne. Le projet comprend 13 séances par personne. Les données relevées par les bracelets sont directement importées sur une plateforme en ligne, qui permet au chargé de prévention de les analyser avant le cours et d'effectuer un meilleur suivi de la personne bénéficiaire.

Bilan très positif à l'issue de cette année, puisque les personnes souhaiteraient continuer une fois le programme terminé.

SUD-EST

Séances en visioconférence pour les plus de 55 ans

Sensibilisé à la situation de l'Association Siel Bleu et des bénéficiaires de ses activités suite au premier confinement, le Comité Régional de Coordination de l'Action Social Agirc-Arrco PACA Corse a apporté son aide à la mise en place de cours en visio destinés à toutes les personnes de plus de 55 ans pouvant réaliser les exercices debout ou assis. 4 cycles de 12 séances ont ainsi été mis en place.

Le principe ? L'adaptation et toujours l'adaptation, avec pas plus de 8 personnes par visio et 2 niveaux

différents. En tout, 30 personnes résidant dans des départements différents ont pu participer, et ceci totalement gratuitement. Une page Internet a également été mise en place pour les inscriptions.

De très bons retours sont apparus à l'issue de ce programme, avec une très nette préférence des participants pour les activités de gym douce et de relaxation. Lors de l'enquête de fin de programme, la majorité des personnes ont dit se sentir « détendues et de bonne humeur » à l'issue des cours. Les premières séances ont eu lieu en novembre 2020.

GRAND-OUEST

Revitalise en Normandie

Le projet est de proposer aux personnes atteintes d'insuffisance rénale de l'activité physique adaptée.

Les séances peuvent se dérouler pendant le temps de dialyse (à l'hôpital ou à domicile), ou en dehors du temps de dialyse. Les activités proposées peuvent varier lorsque la personne est en temps de dialyse (gym douce, relaxation et stretching) ou bien, hors du temps de dialyse, de la marche et de la prévention des chutes peuvent également être proposées.



Les activités peuvent se dérouler en collectif (groupe de 5 personnes environ), ou bien en individuel. Le programme est prévu pour une durée de 16 séances d'une heure, avec des tests physiques initiaux et finaux, un entretien individuel au début du programme, et 3 temps d'échanges collectif sur la nutrition, les bienfaits de l'APA et les freins et motivation à la pratique.

Ce projet se déroule sur tous les départements de la Normandie. Il a été mis en place avec le partenaire ANIDER.

SUD-OUEST

L'été des Séniors

Après un début d'année marquée par l'arrêt des activités en raison de la pandémie de COVID 19, et après l'arrêt des cours collectifs en été, il s'agissait de trouver une solution pour poursuivre la pratique régulière d'activité physique pour les 350 bénéficiaires du département de la Creuse.



La solution ? L'été des Séniors, un programme qui avait pour objectif de faire découvrir de nouveaux lieux tout en pratiquant une activité physique.

Au programme, les sites des 3 Lacs (Anzème, Le Bour d'hem, Jouillat), l'étang du Cheix, le Lac de Vassivière, l'étang des Landes et les bords de la Creuse à Aubusson. 10 ateliers de 8 séances d'une heure ont été organisés et assurés par 6 chargés de prévention du département.

Une opération qui a remporté un franc succès !

MIDI-PYRENEES

« Un Siel Bleu pour tous » ... et de tout temps !

Afin de s'adapter aux circonstances sanitaires de l'année 2020 et de faire en sorte que les Séniors puissent tout de même continuer à pratiquer une activité physique, l'équipe de Siel Bleu Midi-Pyrénées, l'association M2P et la CARSAT Occitanie se sont mobilisées pour proposer le projet suivant : « Un Siel Bleu pour tous ».

Le projet a pu débuter en Aveyron en septembre 2020. Il sera poursuivi dans les Hautes-Pyrénées, le Gers et l'Ariège en 2021. L'originalité du projet réside dans la combinaison de plusieurs types d'intervention : des cours sur le thème de la mémoire, des cours à effectuer à la maison grâce à des vidéos ou fiches partagées via mail ou clé USB, ainsi que de la marche en extérieur. Le tout est entièrement gratuit pour les bénéficiaires et s'adresse aux personnes de plus de 60 ans.

Il s'agit d'un programme s'étendant sur 20 semaines (une séance par semaine), le premier et le dernier cours étant des séances d'évaluation. 19 personnes ont participé à ce programme en Aveyron. Affaire à suivre...

Merci!

Un grand merci à celles et ceux qui ont soutenus les actions de Siel Bleu (activités sociales et thérapeutiques, actions de recherche, ...) pour faire grandir la santé par l'activité physique et la prévention santé sous toutes ses formes.

Nos 700 donateurs particuliers

Tous les mécènes privés

123IM Investment Managers
AG2R La Mondiale
ALTADIR
Auchan Energies
La Fondation Autonomia
La Fondation Bettencourt Schueller
BNP
CCAH
La Fondation Crédit Agricole Solidarité et Développement
Crédit Agricole Alsace Vosges et Paris Oise
Crédit Municipal de Paris
La Fondation Décathlon
La Fondation Engeleefer sous égide de la Fondation du Luxembourg
Le Fonds ERIE
Sous égide de la Fondation du Roi Baudouin
Exane Assets Management
La Fondation de France
La Fondation Indosuez sous égide de la Fondation de France

La Fondation JALMALV Paris IDF sous égide de la Fondation de Petits frères des Pauvres
La Fondation JM Bruneau sous égide de la Fondation de France
Klésia
Korian
La Fondation Laferthé sous égide de la Fondation de France
La Fondation L'Oréal
La Fondation MACIF
Malakoff Humanis
Mutame et Plus
La Fondation des Petits frères des Pauvres
La Fondation PRAIRIAL sous égide de la Fondation du Luxembourg
Le fonds de dotation Qualitel
La Fondation Siel Bleu, ses mécènes et donateurs
TEAM CONSEIL
La Fondation Terrévent
La Fondation TOTAL
SIPLEC
TOYS MOTORS

Les soutiens publics

La Cnav et les CARSATS
Les Agences Régionales de Santé
Les conférences des financeurs
Les collectivités locales

La Commission européenne
La Direction Générale de la Cohésion Sociale
French Impact
Le Ministère de la Transition Ecologique et solidaire

Sans oublier les nombreux bénévoles qui nous apportent leur soutien!



Nous portons
le sourire
que vous nous
donnez!



Association Siel Bleu
BP 18104
F-67038 Strasbourg Cedex
contact@sielbleu.org
www.sielbleu.org

Fondation Siel Bleu
19, rue Mercœur
75011 Paris
fondation@sielbleu.org
Tél : +33 (0)3 88 32 48 39
fondation.sielbleu.org

Institut Siel Bleu
42, rue de la Krutenau
67000 Strasbourg
Tél : +33 (0)6 88 16 82 02
institut@sielbleu.org
institut.sielbleu.org



**Bougeons ensemble
pour une santé durable !**