



# Identidad

Asociación sin ánimo de lucro creada en 1997

Utilizamos la **actividad física** como un instrumento

Promovemos el **envejecimiento activo**, mantenemos  
**la autonomía** y **acompañamos** la dependencia

Entendemos la AF desde un **enfoque preventivo** que  
reduce los tratamientos convencionales (médicos y  
curativos)

**154 000** intervenciones hechas en 2013 (UE)

**440** profesionales Licenciados en Ciencias de la  
Actividad Física y el Deporte



# Añadir vida a los años!

## Filosofía: Añadir vida a los años!

Las mejoras tecnológicas y las nuevas circunstancias han agregado años a nuestra vida. La meta de SIEL Bleu es asegurar que **estos años estén llenos de vida.**



## Falta de programas 'a medida'

El cambio demográfico sin precedentes ha llevado a una escasez de programas adaptados a las personas mayores.

## Objetivos como emprendedores sociales

- Promover la autonomía y el buen envejecer a gran escala
- Garantizar la accesibilidad de nuestros cursos a la mayoría de personas vulnerables
- Mejorar continuamente el valor preventivo, la calidad, la adaptabilidad de nuestros programas

# Un recorrido de prevención a lo largo de la vida



## Empleados en empresas :

Programas de prevención de las Lesiones músculo-esqueléticas y de los accidentes de trabajo.  
Programas para mejorar la calidad de vida laboral



## Universidades, personal sanitario, cuidadores familiares

Conferencias y cooperación con el mundo universitario  
Formaciones dedicadas al personal sanitario y a los cuidadores familiares (cuidadores de personas Alzheimer)



## Domicilios

Programas de prevención de caída en el hogar  
Programas de regreso de hospitalización  
Programas de lucha contra los comportamientos sedentarios



## Personas minusválidas

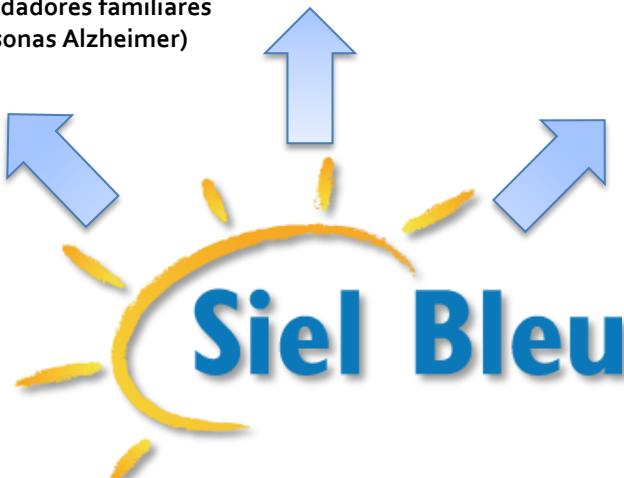
Sesiones colectivas adaptadas a la minusvalía mental/física.

## Personas que sufren de enfermedades crónicas

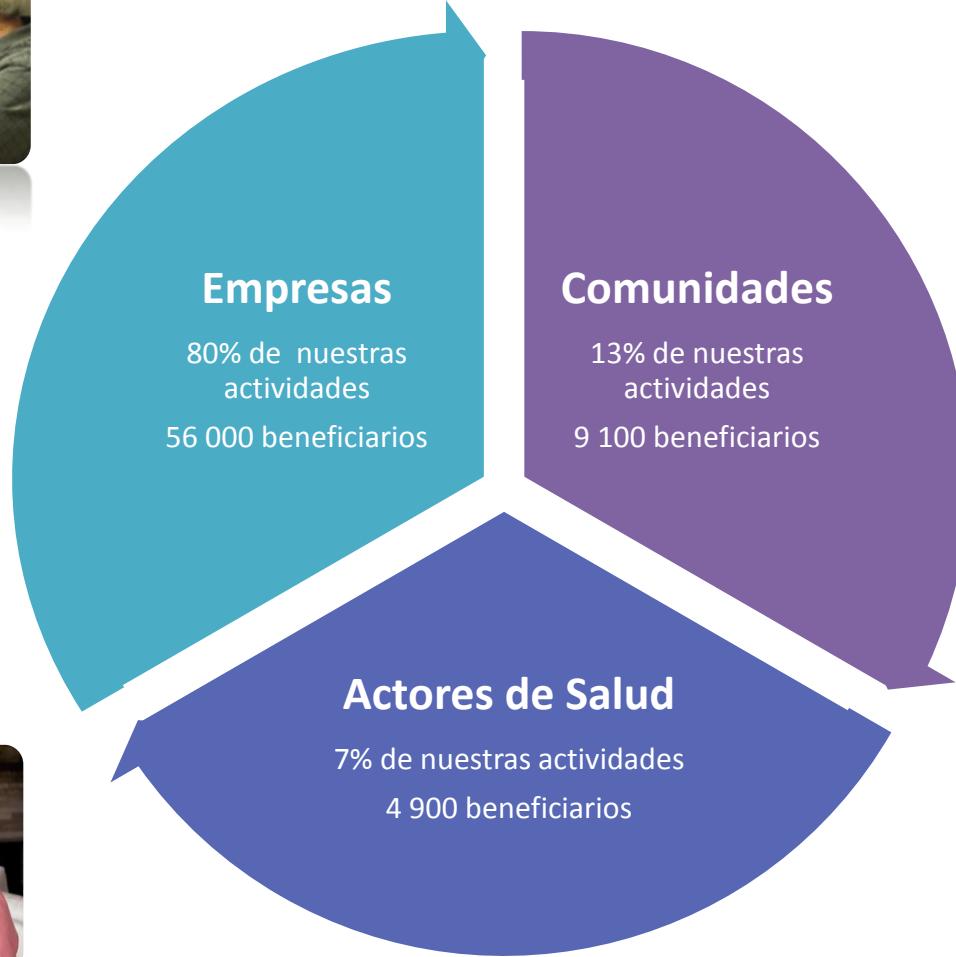
Sesiones colectivas dedicadas a la prevención (secundaria y terciaria) y de acompañamiento.

## Personas mayores

Programas colectivos de mantenimiento de autonomía, de prevención de caídas y de mejora del lazo social.



# Nuestros canales (prescriptores)



# Emprendimiento social

## Premios y reconocimientos significativos

**2014:** Emprendimiento seleccionado para participar en la IV edición de Momentum Project España, impulsado por ESADE y BBVA



**2013:** Premio de la fundación Aquatic show para su proyección internacional



**2012:** Seleccionado como iniciativa del año europeo 2012 a favor del “Active Ageing”



**2011:** Premio Activ' con Instituto Curie “forum national des fondations”



**2011:** Premio nacional de la innovación social de Ernst & Young Francia



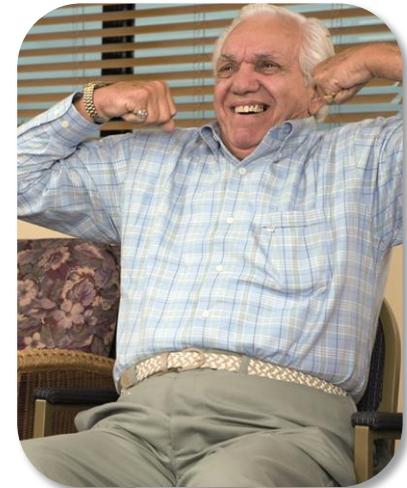
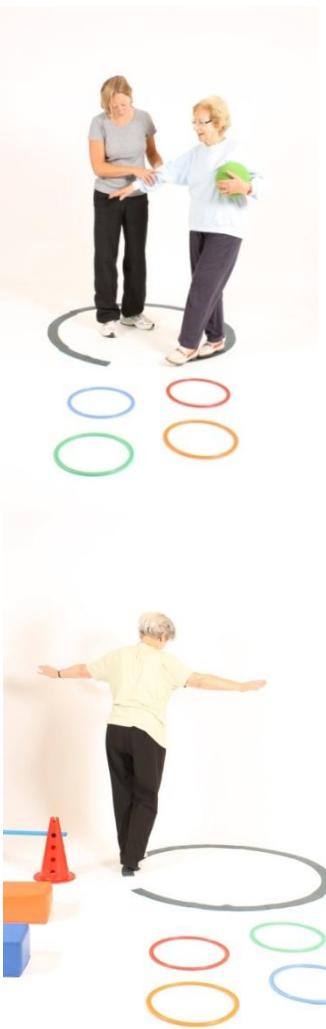
**2010:** Seleccionado a través del proceso “Ashoka Globalizer”



**2010:** Ganador del premio "Esto es Innovación Social europea"



# AF y Envejecimiento Exitoso



# SINTESIS AF Y ENFERMEDADES CRONICAS

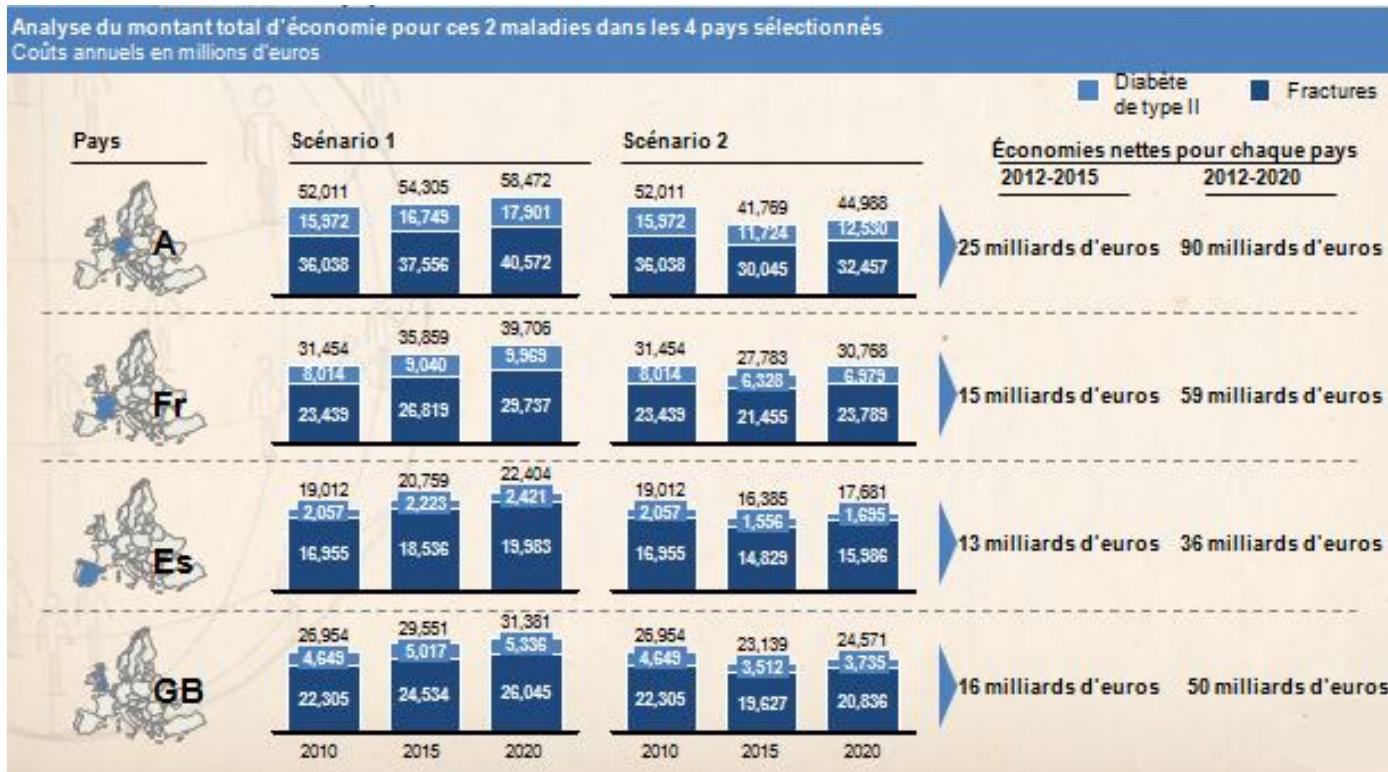
## SINTESIS DEL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA PREVENCION Y EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRONICAS

	<b>Coste social</b>	<b>Impacto preventivo</b>	<b>Impacto curativo</b>	<b>Ejercicios recomendados</b>
<b>Artrosis</b>	_70% de mayores de 65 años <sup>1</sup> _ 1 600 millones € <sup>2</sup>	<b>Si</b> a través de la prevención de la obesidad	<b>Si</b> , disminución de los dolores del 10 al 30% y de las tomas de medicamentos <sup>3</sup> .	Ejercicios de <b>resistencia</b> <sup>4</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Gimnasia acuática
<b>Osteoporosis</b>	_50% de las mujeres de mas de 60 años <sup>5</sup> _ 800 millones € <sup>6</sup>	<b>Si</b> retrasa su aparición en 10 años y permite reducir el riesgo en un <b>40%</b> <sup>7</sup>	<b>Si</b> , aumento anual de la densidad mineral ósea en un 2% (contra un disminución natural del 0,5% si es sedentaria) <sup>8</sup>	Ejercicios regulares de <b>resistencia</b> realizados durante la sesión <sup>4</sup> .  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Ossebo
<b>Caídas (fracturas)</b>	_35% de los mayores de 65 se caen una vez al año <sup>9</sup> _ 1 700 millones € <sup>10</sup>	<b>Si</b> reducción del riesgo en un <b>17%</b> <sup>11</sup> y reducción del riesgo de fractura entre el <b>20 à 40%</b> <sup>12</sup>	<b>Si</b> , facilita la salida del hospital, reduce el síndrome post caída, disminuye el carácter repetitivo de las caídas <sup>13</sup>	Ejercicios de <b>equilibrio y de resistencia</b> <sup>14</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Prevención de caídas
<b>Alzheimer</b>	_30% de los mayores de 80 años <sup>15</sup> _ 10 000 millones € <sup>15</sup>	<b>Si</b> la actividad física reduce el riesgo en un <b>60%</b> <sup>16</sup>	<b>Si</b> , mejora la calidad de vida <sup>17</sup> (comunicación, movilidad, sueño, humor)	Ejercicios de <b>resistencia, equilibrio, flexibilidad</b> <sup>17</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Gimnasia específica de Alzheimer
<b>Cancer</b>	_1.4% de la población <sup>22</sup> _30 000 millones € <sup>23</sup>	<b>Si</b> disminuye de un 10 a un 50% los casos de Cancer <sup>24</sup> . Reduce un <b>38% el riesgo de cáncer de mama</b> <sup>2</sup> y un <b>50% el de cáncer de colon.</b>	<b>Si</b> , en caso de las personas tratadas de un cáncer de pecho, el riesgo de recaída disminuye entre un <b>20 y un 50%</b> <sup>26</sup>	Ejercicios de <b>endurecimiento y/o de resistencia</b> <sup>27</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Programa Activ' (instituto Curie)
<b>Diabetes tipo II</b>	_13.3% de los mayores de 65 <sup>31</sup> _17 000 millones € <sup>32</sup>	<b>Si</b> reducción del riesgo en un <b>60%</b> <sup>32</sup>	<b>Si</b> , mejora el control de la glucemia <sup>33</sup>	Ejercicios de <b>resistencia</b> <sup>16</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Prevención de la salud
<b>Enfermedades cardiovasculares</b>	_3% de la población <sup>42</sup> . _6 500 millones € <sup>43</sup>	<b>Si</b> , disminución de entre el <b>20 y el 50%</b> del riesgo de enfermedades cardio-vasculares <sup>16</sup>	<b>Si</b> , disminución del riesgo de mortalidad del <b>25 al 30%</b> de los pacientes atendidos de una enfermedad coronaria <sup>44</sup>	Ejercicios de <b>resistencia</b> <sup>16</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Ciclo Corazón

# AF y ahorros en gastos médicos y curativos

## Estudio Mc Kinsey 1/2

- Impacto financiero de la generalización de programas de AFA
- Enfoque sobre las caídas y el diabetes II

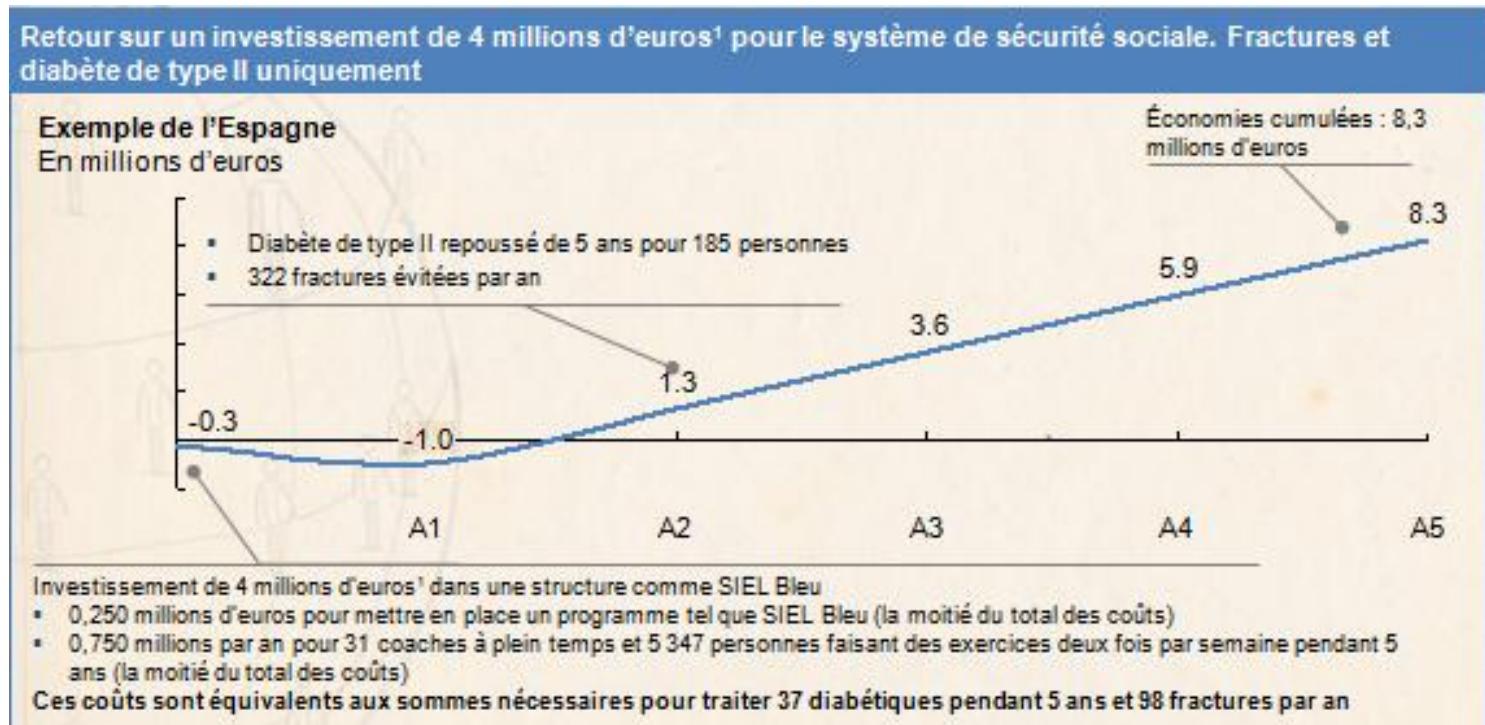


# AF y ahorros en gastos médicos y curativos

## Estudio Mc Kinsey 2/2

Invertirías en la actividad física en tu país?

**1€ de inversión = 8 euros de ahorros**



# 17 años de experiencia y saber hacer...

Alzheimer Gym



Fall prevention



Chair Gym



Around the Table Gym

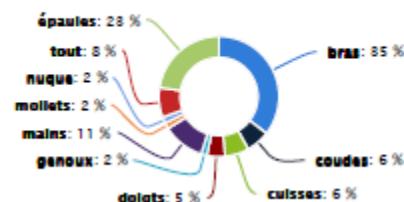


## Gymnastique Alzheimer

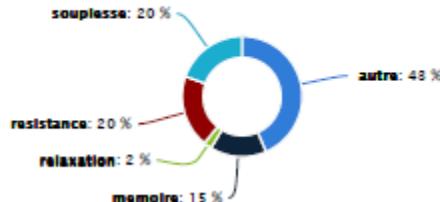
Gym Alzheimer Gir 1 à 2 23 exercices - 46 min

	Parties du corps	Séries	Répétitions	Résistance
<b>1. Dorsiflexion</b>	Mollets	2 x	10 x	
Publics: Gir 3 à 4 Matériels: Intérêts: Mobilisation de la cheville, des mollets et des fléchisseurs du pied. ...				Durée Totale: 1 min
<b>2. Extension de jambe</b>	Cuisses ; Genoux	2 x	10 x	
Publics: Gir 3 à 4 Matériels: Intérêts: Renforcement musculaire des quadriceps. Préparation au lever de ...				Durée Totale: 1 min
<b>3. Applaudir avec les pieds</b>	Cuisses	2 x	6 x	
Publics: Gir 3 à 4 Matériels: Chaise Intérêts: Mobilisation de la hanche (articulaire et musculaire) en flexion.				Durée Totale: 1 min
<b>4. L'arbre à couleurs</b>	Bras			Mémoire & com. 
Publics: Gir 1 à 2 Matériels: Autre matériel Anneau souple Intérêts: Coordination motrice. Verbalisation. Mémorisation.				Durée Totale: 5 min

## Parties du corps



## Catégories



Durée

46 min

# Referencias

- <sup>1</sup> GROUPILLE & VALAT(2003)
- <sup>2</sup> LEPEIN, REYGROBELLET, GERENTES, Les conséquences socioéconomiques de l'arthrose en France, *Revue du Rhumatisme* (2006)
- <sup>3</sup> VAN BAAR et coll (1999)
- <sup>4</sup> ACSM (American College of Sports Medicine), Exercise and Physical Activity for Older Adults- Position Stand, 2009
- <sup>5</sup> OSTEOPOROS Int, 3(3), pp.113-9, may (1993)
- <sup>6</sup> SFR- Société française de rhumatologie, Dossier Ostéoporose, (2005)
- <sup>7</sup> AUGESTAD et coll,(2006),
- <sup>8</sup> KELLEY & coll (2001)
- <sup>9</sup> CAMPBELL , ROBERTSON , GARDNER , NORTON , TILYARD , BUCHNER (1997)
- <sup>10</sup> JUAN, Le Figaro.fr, 16 mars 2009
- <sup>11</sup> PROVINCE et coll. The Effects of Exercise on Falls in Elderly Patients.
- <sup>12</sup> CUMMING et coll, (1997) ; Nguyen et coll (1998), Greg et coll, (2000); Marks et coll (2003)
- <sup>13</sup> GILLEPSIE et coll (2003)
- <sup>14</sup> HU et WOOLLACOTT (1994)
- <sup>15</sup> Chiffres LECMA 2007 (ligue européenne contre la maladie d'Alzheimer)
- <sup>16</sup> INSERM-Activité physique- Contextes et effets sur la santé, Edition Inserm, mars (2008)
- <sup>17</sup> TERI & coll (2003) ; ARKIN (1999) ; WILLIAMS & TAPPEN (2007)
- <sup>18</sup> DE RIJK , TZOURIO, BRETELIER, DARTIGUES et coll. - *J Neurol Neurosurg Psychiatry* (1997)
- <sup>19</sup> BERTIN & coll, Rev Med Ass Maladie (2005)
- <sup>20</sup> CHEN & coll (2005)
- <sup>21</sup> SMIDT & coll (2005), PEDERSEN & SALTIN (2006), KUJALA (2004)
- <sup>22</sup> HILL,DOYON, Prévalence des cancers en France, Bulletin du cancer , vol. 88, n°10, (2001)
- <sup>23</sup> IRDES (institut de recherche et documentation en économie de la santé), chiffres 2010
- <sup>24</sup> Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer et l'American Institute for Cancer Research, 2 novembre 2007
- <sup>25</sup> THEARD & coll (2006)
- <sup>26</sup> HOLMES & coll (2005)
- <sup>27</sup> HUTNICK & coll, (2005)
- <sup>28</sup> INSERM, (2002)
- <sup>29</sup> OPPERT & DALARUN (2004)
- <sup>30</sup> SARIS & coll (2003)
- <sup>31</sup> INVS, BEH (Bulletin épidémiologique hebdomadaire), n°43, 12 novembre 2008
- <sup>32</sup> JONKER & coll (2006)
- <sup>33</sup> THOMAS & coll (2000)
- <sup>34</sup> BENARD & coll, Prévalence de la bronchopneumopathie chronique obstructive (: estimation pour la France, La Lettre du pneumologue, (2005)
- <sup>35</sup> BONNAUD - Polyclinique de Courlancy - Reims (2008)
- <sup>36</sup> GARCIA-AYMERICH & coll, (2006)
- <sup>37</sup> PUHAN & coll (2005)
- <sup>38</sup> CREDES Données : ESPS 1996-1997
- <sup>39</sup> [www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr)
- <sup>40</sup> DUNN & coll (2001)- DUNN & coll (2005)
- <sup>41</sup> BARBOUR & BLUMENTHAL (2005)
- <sup>42</sup> CNAMTS/DSES (2007)
- <sup>43</sup> CNAMTS, Programme national de reduction des risqué cardiovasculaires (2002-2005), 2002  
[www.sante.gouv.fr/htm/actu/planca.rtf](http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/planca.rtf)

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



**GRACIAS**