



*¡Añadir vida a los años!*



# 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.**



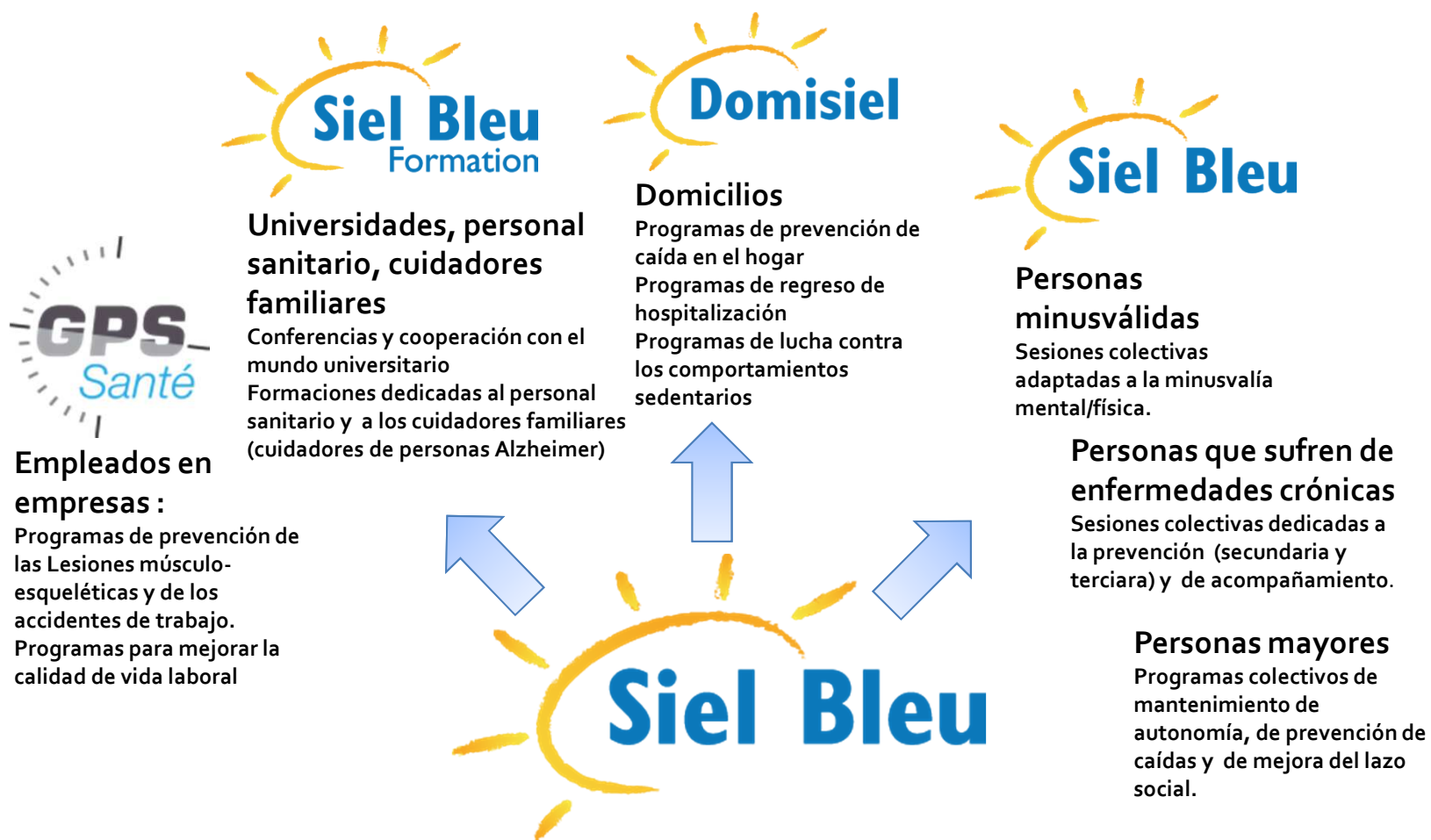
## Falta de programas ‘a medida’

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

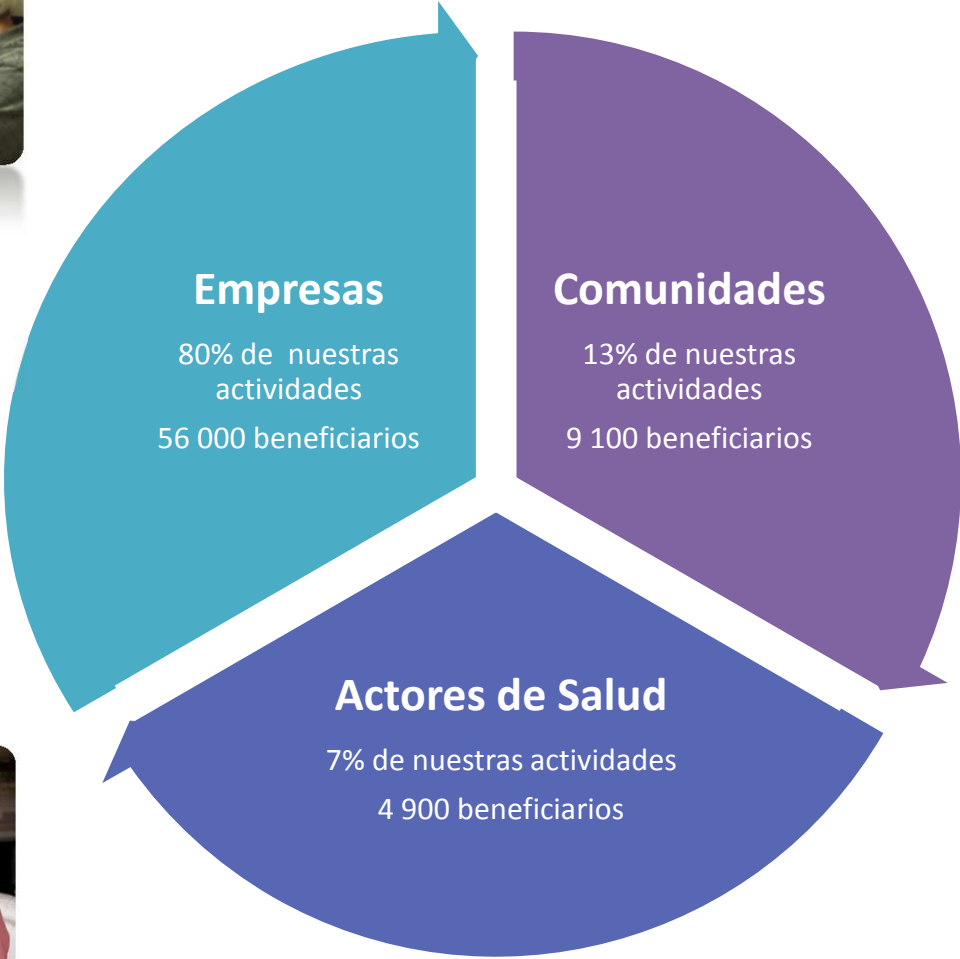
## Objetivos como emprendedores sociales

- 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



# 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"



institut **Curie**



ASHOKA



# Ahora España!



# Contexto europeo



## Un reconocimiento de la UE




- Seleccionado a través del proceso “Ashoka Globalizer” como organización lista para desarrollarse internacionalmente “ready to globalize”
- Ganador del premio "Esto es Innovación Social Europea" / Comisión Europea (2010)
- 3 convocatorias lanzadas por la comisión europea (HAPPIER – GET PHYSICAL – MOTION)

## Una experiencia al nivel de otros países europeos



Année Européenne du **vieillesement actif**  
et de la **solidarité intergénérationnelle 2012**



			
Fecha de lanzamiento	2009	2010	2011
Sesiones (por año)	3 500	4 300	9600
Empleados	7	12	30



# Puesta en marcha



## Reconocimientos y apoyos catalanes...

- SIEL Bleu es uno de los 15 proyectos seleccionados por el programa de apoyo al emprendimiento social en Catalunya 2011.



- SIEL Bleu ganó la convocatoria de la obra social de Catalunya Caixa respecto al envejecimiento activo.



- 2012 País Vasco, cooperación con Denokinn (innovación social) y UPV
- 2013 Madrid, cooperación con Nutricia
- 2014 Andalucía, Valencia, próximamente Galicia...

## Cursos de Actividad física

**211 sesiones por semana:**

*173 Cursos comunitarios*

*38 Centros Residenciales*

**2900 usuarios semanales**

## Sensibilización

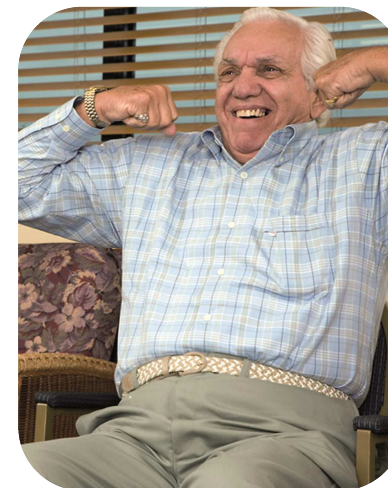
**Formaciones**

*3200 personas formadas*

**Conferencias y eventos**

*15 eventos locales y nacionales (SEDAP, ESADE,...)*

# AF y Envejecimiento Exitoso



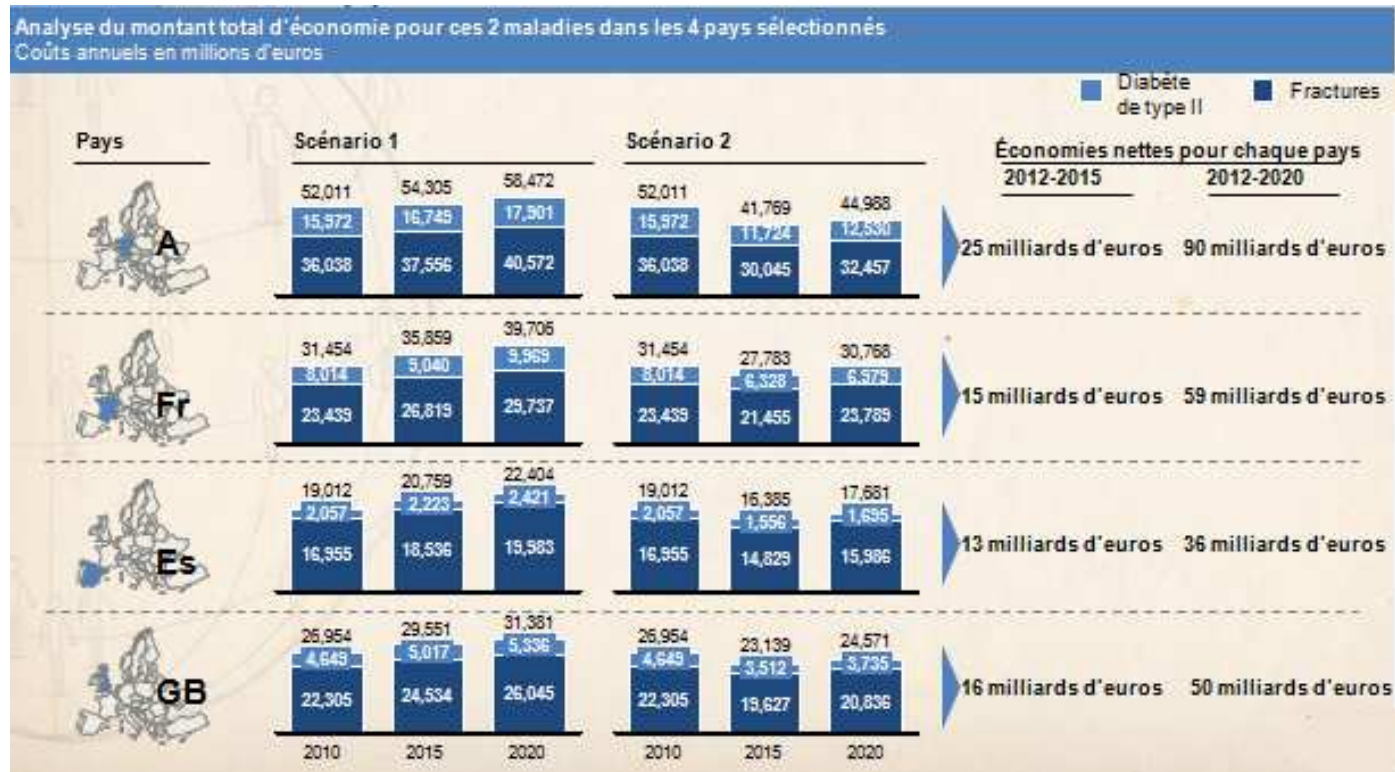
# SINTESIS AF Y ENFERMEDADES CRONICAS

SINTESIS DEL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA PREVENCION Y EL EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRONICAS				
	Coste social	Impacto preventivo	Impacto curativo	Ejercicios recomendados
Artrosis	_70% de mayores de 65 años <sup>1</sup> _1 600 millones€ <sup>2</sup>	Si a través de la prevención de la obesidad	Si, 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
Osteoporosis	_50% de la mujeres de mas de 60 años <sup>5</sup> _800 millones € <sup>6</sup>	Si retrasa su aparición en 10 años y permite reducir el riesgo en un <b>40%</b> <sup>7</sup>	Si, 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 sesion <sup>4</sup> .  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Ossebo
Caídas (fracturas)	_35% de los mayores de 65 se caen una vez al año <sup>9</sup> _1 700 millones € <sup>10</sup>	Si 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>	Si, facilita la salida del hospital, reduce el síndrome post caída, disminuye el carácter repetitivo de las caidas <sup>13</sup>	Ejercicios de <b>equilibrio y de resistencia</b> <sup>14</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Prevención de caídas
Alzheimer	_30% de los mayores de 80 años <sup>15</sup> _10 000 millones € <sup>15</sup>	Si la actividad física reduce el riesgo en un <b>60%</b> <sup>16</sup>	Si, 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
Cancer	_1.4% de la poblacion <sup>22</sup> _30 000 millones € <sup>23</sup>	Si disminuye de un 10 a un 50% los casos de Cancer <sup>24</sup> . Reduce un <b>38% el riesgo de cáncer de mama<sup>2</sup> y un 50% el de cáncer de colon.</b>	Si, 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</b> y/o de resistencia <sup>27</sup>  <b>Producto SIEL Bleu:</b> Programa Activ' (instituto Curie)
Diabetes tipo II	_13.3% de los mayores de 65 <sup>31</sup> _17 000 millones € <sup>32</sup>	Si reducción del riesgo en un <b>60%</b> <sup>32</sup>	Si, 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
Enfermedades cardiovasculares	_3% de la poblacion <sup>42</sup> . _6 500 millones € <sup>43</sup>	Si, disminución de entre el <b>20 y el 50%</b> del riesgo de enfermedades cardio-vasculares <sup>16</sup>	Si, 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

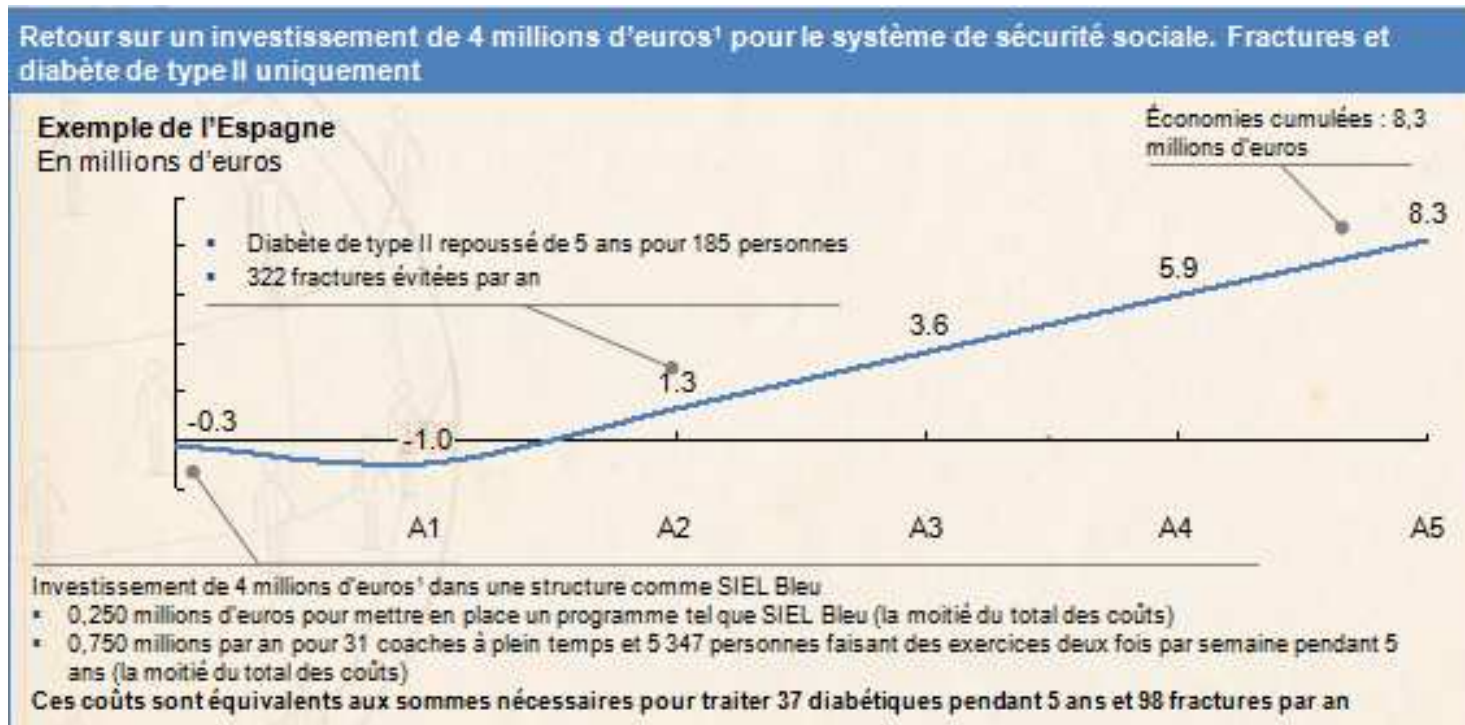


# AF y ahorros en gastos médicos y curativos

## 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**

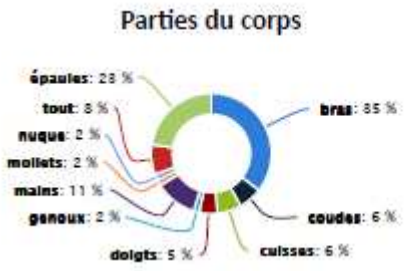
**Chair Gym**

**Around the Table Gym**

## Gymnastique Alzheimer

Gym Alzheimer | Gir 1 à 2 | 23 exercices - 46 min

	<p><b>1. Dorsiflexion</b></p> <p>Publics: Gir 3 à 4</p> <p>Matériels:</p> <p>Intérêts: Mobilisation de la cheville, des mollets et des fléchisseurs du pied. ...</p>	<p>Parties du corps: Mollets</p> <p>Séries: 2 x</p> <p>Répétitions: 10 x</p> <p>Résistance: </p> <p>Durée Totale: 1 min</p>
	<p><b>2. Extension de jambe</b></p> <p>Publics: Gir 3 à 4</p> <p>Matériels:</p> <p>Intérêts: Renforcement musculaire des quadriceps. Préparation au lever de ...</p>	<p>Parties du corps: Cuisses ; Genoux</p> <p>Séries: 2 x</p> <p>Répétitions: 10 x</p> <p>Résistance: </p> <p>Durée Totale: 1 min</p>
	<p><b>3. Applaudir avec les pieds</b></p> <p>Publics: Gir 3 à 4</p> <p>Matériels: Chaise</p> <p>Intérêts: Mobilisation de la hanche (articulaire et musculaire) en flexion.</p>	<p>Parties du corps: Cuisses</p> <p>Séries: 2 x</p> <p>Répétitions: 6 x</p> <p>Résistance: </p> <p>Durée Totale: 1 min</p>
	<p><b>4. L'arbre à couleurs</b></p> <p>Publics: Gir 1 à 2</p> <p>Matériels: Autre matériel Anneau souple</p> <p>Intérêts: Coordination motrice. Verbalisation. Mémorisation.</p>	<p>Parties du corps: Bras</p> <p>Durée: 15 min</p> <p>Mémoire &amp; com. </p> <p>Durée Totale: 5 min</p>



Durée

46 min

# Referencias

- <sup>1</sup> GROUPILE & VALAT(2003)
- <sup>2</sup> LEPEN, 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, BRETELER, 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**

