

# L'offre solidaire Siel Bleu

*Continuons de propager le sourire pendant le  
confinement*



<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

# Pour continuer à propager le sourire pendant l'épidémie, Siel Bleu a créé pour vous une offre à distance

## Par qui ?

**Siel Bleu, c'est habituellement 700 professionnels de l'activité physique adaptée qui accompagnent chaque semaine 140 000 personnes fragilisées (par l'âge, une maladie, une situation professionnel, un handicap, ...). Durant l'épidémie, nous souhaitons nous mobiliser, pour vous tous, au service du sourire.**



## Pour qui ?

Parce que le sourire, la santé et le lien social sont essentiels à chacun d'entre nous, des outils ont été imaginés **pour tous ceux qui sont touchés** :

- Les télétravailleurs,
- Les retraités,
- Les personnes isolées,
- Les parents et leurs enfants,
- Les personnes fragiles en établissement et les professionnels qui les accompagnent au quotidien (animateurs, soignants, ...).

# Pourquoi cette offre solidaire ?

Les conséquences du confinement sont préoccupantes pour toute la société mais en particulier pour les personnes fragilisées et leurs proches aidants :

**Le lien social** est le fondement du vivre-ensemble et un élément essentiel de notre santé

**Bouger et se mobiliser** est primordial pour conserver sa forme et son autonomie sur le long terme, éviter les douleurs et fragilités physiques malgré le confinement

**Comme nous l'avons toujours dit, l'activité physique nous permet de reprendre confiance, d'aller de l'avant et de créer des liens au-delà de toute barrière**

C'est pourquoi Siel Bleu propose **des solutions pour maintenir le lien social et bouger.**

Tous ces outils sont disponibles en open source **car la santé ou le lien social ne sont pas à vendre** et c'est, depuis toujours, la mission sociale de Siel Bleu de les rendre accessibles au plus grand nombre. Pour diffuser toujours plus cette mission, nous voulons saisir cette période difficile pour continuer à adoucir le quotidien et changer les esprits sur le long terme. Alors bienvenue à bord !

# Concrètement, l'offre proposée

## 1. Des séances d'activité physique à visionner en live Ou en différé, chaque jour de la semaine

<https://www.facebook.com/GroupeAssociatifSielBleu/videos>  
(accessible sans compte Facebook dans la section « vidéos »)



**Une question ?**

Martin vous répond :

[martin.denoed@sielbleu.org](mailto:martin.denoed@sielbleu.org)

Et sur notre site : <https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

## 2. Des séances vidéo accessibles en ligne

### POUR TOUS !

Quel que soit le lieu de confinement, quel que soit l'âge, quelle que soit la condition physique  
*Enfants, Seniors, Salariés en télétravail, seul ou en groupe !*

#### Une question ?

- Chaines Youtube accessibles en ligne : [sebastien.goua@sielbleu.org](mailto:sebastien.goua@sielbleu.org)
- Offres de visioconférences (en fonction des disponibilités) : [agnes.kauffmann@sielbleu.org](mailto:agnes.kauffmann@sielbleu.org)

- Activité physique
- Diététique
- Détente et rire...



## 3. Des fiches exercices

Pour composer sa propre séance d'activité physique à réaliser de façon autonome à la maison ou à animer pour un groupe de personnes fragiles.

#### Une question ?

Mélody vous répond : [Melody.pacallet@sielbleu.org](mailto:Melody.pacallet@sielbleu.org)

Forme physique	Niveau 1 - 2	Renforcement musculaire membres inférieurs
EXERCICE	2	
Fentes arrières		
Combien ?	2	
	séries de	

# Pour contribuer à l'aventure

**Tous ces services vous sont proposés en libre-accès et c'est essentiel pour nous !**

L'accessibilité quelle que soit la situation fait partie de nos valeurs, c'est donc avec beaucoup de joie et de plaisir que nous continuons à distribuer ces sourires. Cependant, pour fonctionner Siel Bleu doit couvrir des frais fixes durant l'épidémie qui représentent encore 100 000€ chaque semaine et nous avons besoin de votre soutien pour cela.

**Si vous souhaitez nous soutenir, vous pouvez faire un don\***

<https://www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu>

Ou contacter Jean Michel (Président) au 06.88.16.82.02 ou Floriane :  
[floriane.rame@sielbleu.org](mailto:floriane.rame@sielbleu.org)

\*Tout don est déductible des impôts à hauteur de 60% (entreprise) à 66% (particuliers) du montant de votre don.