

Siel Bleu à distance

une offre solidaire pour faire face au COVID 19



CONTEXTE Les conséquences du confinement sont préoccupantes pour toute la société : tous les travailleurs confinés ou au chômage partiel, leurs familles, les soignants ainsi que toutes les personnes fragilisées et leurs proches aidants ... Dans ce contexte, Siel Bleu s'engage pour que :

- Le lien social perdure : c'est le fondement du collectif et un élément essentiel à notre santé,
- Chacun continue à se sentir actif et acteur : Bouger et se mobiliser quand on est confiné est primordial pour conserver sa forme et son autonomie sur le long terme, éviter les douleurs et fragilités physiques mais aussi se sentir acteur de son quotidien !

LE PROJET 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, un handicap, ...). Durant le confinement, on vous propose à vous aussi des solutions pour maintenir le lien social et bouger. Tous ces outils vous sont proposés **gratuitement** car la santé ou le lien social ne sont pas à vendre et, depuis toujours, notre mission sociale est de les rendre accessible au plus grand nombre. Nous voulons, en cette période difficile, continuer à adoucir le quotidien et changer les esprits sur le long terme. 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. Alors bienvenue à bord !

LES PROGRAMMES PROPOSES

1. Des séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h : www.facebook.com/GroupeAssociatifSielBleu (accessible sans compte facebook)
2. Des séances vidéos accessibles en ligne : activité physique, diététique, détente, ... des ateliers et défis à faire de façon autonome seul ou en famille chez soi, en groupe à distance avec vos amis et collègues, sur les lieux d'accueil de personnes fragiles. Ceci avec des contenus adaptés à vos conditions de pratique, vos capacités et vos besoins (postures en télétravail, bouger en confinement, activités adaptés aux publics fragiles, ...).
3. Des fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes, ... adaptées à chaque public. Tout est à votre disposition pour prendre soin de vous, de vos proches ou des personnes que vous accompagnez au quotidien.

Tous ces outils sont disponibles sur le site de Siel Bleu : <https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

POUR SOUTENIR CETTE DÉMARCHÉ

Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don : <https://www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu>
Ou en contactant Jean Michel (Président) : 06.88..16.82.02.
ou Floriane : floriane.rame@sielbleu.org

