

## Témoignages :

« Nous travaillons avec Siel Bleu depuis trois ans et nous sommes très satisfaits. De plus en plus de personnes sont intéressées par les activités de gymnastique. Nous sommes un club important du département et Siel Bleu nous aide à favoriser le bien vieillir en venant en complément de nos ateliers mémoire. »

Francoise Desrousseaux, présidente du club de Saint-Avertin (Indre-et-Loire).

« Vingt personnes assistent tous les lundis à nos séances de gymnastique. C'est un joli succès. Ce que j'apprécie, c'est le savoir-faire des animateurs, compétents et toujours de bonne humeur. J'ai une petite retraite, mais je trouve le prix à la séance raisonnable. Cela me rassure que l'activité soit mise en place par des professionnels. »

Michelle Lecorvoisier, président du club de la Bonne humeur (Mayenne).

« Bouger avec Siel Bleu, ça me permet de rester en forme. Je suis présidente depuis 3 ans et j'ai mis en place cette activité qui a rencontré un succès immédiat. Les exercices sont adaptés aux personnes à mobilité réduite et à des personnes qui ont une petite condition physique, on travaille la mémoire, l'équilibre et nous passons un bon moment. »

Madeleine Maherault, présidente du club de la Joie (Mayenne).

« Notre club cherchait une activité nouvelle qui puisse accueillir à la fois les nouveaux adhérents et les adhérents plus anciens. On nous a conseillé les séances de gymnastique avec Siel Bleu et nous ne sommes pas déçus. On y trouve un bien-être après chaque séance, quel que soit son âge, et on repart dynamisé et en pleine forme. »

Odile Verney, présidente du club d'Allemont (Isère).



## Le secret d'une bonne santé à tout âge !



Pratiquez régulièrement  
une activité physique  
avec Siel Bleu.



## Générations Mouvement

Fédération nationale - Reconnue d'utilité publique - immatriculée au registre des opérateurs de voyages  
IM075100069 - titulaire de l'agrément national des associations et/ou unions d'associations représentant les usagers dans les instances hospitalières et/ou de santé publique - 60 rue de Londres - 75008  
Paris - Tél. : 01 53 42 46 01 - Fax : 01 53 42 18 24 - Courriel : federation-nationale@gmouv.org -  
www.generations-mouvement.org



## Un coin de Siel Bleu : DES ACTIVITES

Prenez soin de vous avec une activité physique adaptée et dans une ambiance amicale !

**Gym Prévention Santé :** gymnastique douce adaptée permettant de travailler la souplesse articulaire et le renforcement musculaire.

**Equilibre en bleu :** prévention des chutes et fractures (apprendre à tomber et à se relever), permettant d'entretenir l'équilibre et de garder confiance en soi.

**Relaxation posturale :** travail sur la confiance en soi, la décontraction musculaire, la respiration pour améliorer sa qualité de vie.

**Marche active :** des promenades en groupe, en ville ou à la campagne, pour cultiver sa forme physique.

**Génération Mouvement et l'association Siel Bleu œuvrent ensemble pour favoriser le bien vieillir.**

Dans le cadre de son partenariat avec Génération Mouvement, l'association Siel Bleu propose des cours d'activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies.

Plus d'informations sur  
[www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

**D'autres activités sont possibles,  
selon vos envies...**



## UN PARTENARIAT

**Génération Mouvement et l'association Siel Bleu vous proposent :**

- des professionnels diplômés et qualifiés
- des activités proches de chez vous
- une expérience de 15 ans
- des tarifs négociés

**Bénéficiez des bienfaits de l'activité physique dans les meilleures conditions tarifaires !**

### Siel Bleu

Siel Bleu intervient sur l'ensemble du territoire français avec pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie.

Avec 320 salariés, professionnels de l'activité physique adaptée (diplôme STAPS minimum Bac+3 exigé), Siel Bleu accompagne 70 000 bénéficiaires et intervient dans 3 000 établissements.

Ces professionnels se déplacent également à domicile grâce à l'Association *Domisiel*, « petite soeur » de *Siel Bleu*.



### Génération Mouvement

Depuis plus de 40 ans, Génération Mouvement joue un rôle essentiel dans la lutte contre l'isolement des retraités et personnes âgées et le maintien du lien social.

Chaque année, l'association propose des actions de prévention santé et diverses activités, favorisant ainsi auprès du plus grand nombre le mieux vivre ensemble et le bien vieillir.

Votre interlocuteur Génération Mouvement :  
Catel Brajon - [cbrajon@gmouv.org](mailto:cbrajon@gmouv.org) - 01 53 42 46 03

Pour mettre en place une séance :  
[contact@sielbleu.org](mailto:contact@sielbleu.org) ou 0 820 825 686