

# Reporte 2021







Reporte Cuatrimestral

Q1 2021





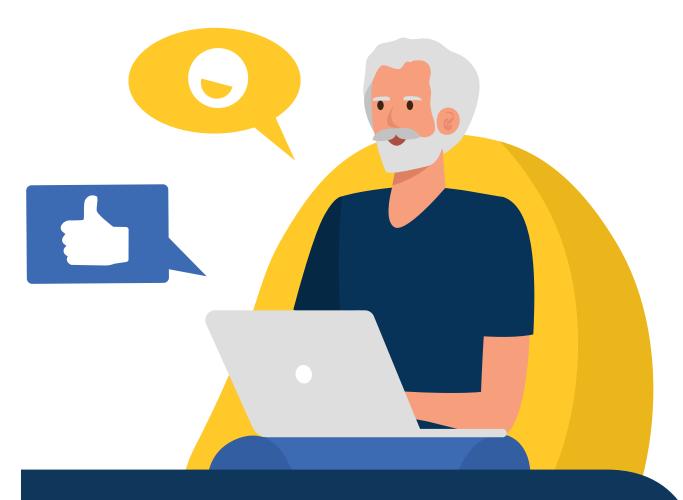
Este primer cuatrimestre de 2021 continuamos con nuestro programa en línea, incrementando número de clases, añadiendo por solicitud de nuestros participantes nuevas clases como lo son como lo son: Baile, Lectura y Café. Incorporamos nuevas actividades que nos permiten intervenir de una mejor manera en el fortalecimiento y desarrollo de las personas mayores, las características de nuestro programa incluyen:

- · Valoraciones Integrales Gerontológicas
- Plan individualizado de atención en donde los objetivos son definidos por los profesionales en conjunto con el participante
- Programa de Actividades integrado por 16 actividades para promover el bienestar integral
- Talleres psicoeducativos para participantes y familia
- Cuota mensual \$600 (se realiza estudio socioeconómico para otorgar porcentaje de beca)

#### PROGRAMA FUNDACIÓN VELEZ 2021

El primer cuatrimestre del 2021, iniciamos durante el mes de enero con nuestro programa en línea gratuito, a partir del mes de febrero comenzamos a solicitar una cuota de recuperación mensual a los participantes, otorgando un estudio socioeconómico personalizado para quien solicite un porcentaje de beca, actualmente el 75 % de nuestros participantes cuentan con un porcentaje de beca adaptado a sus condiciones económicas, lo cual permite que la mayor cantidad de personas tengan acceso a contar con nuestro programa de salud, desarrollo, y fortalecimiento.





## Clases a participantes

Los participantes inscritos han recibido clases personalizadas y grupales de acuerdo a necesidades y plan de trabajo con cada uno de ellos, para su fortalecimiento físico, mental y social.

	Enero		Febrero		Marzo		Abril	
	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales
Yoga	8	8	8	8	7	8	9	8
Neurogym	33		35		33		32	
Inglés		3				3	1	3
Zumba		8		4		4		4
Tecnologías			3		4		4	
Rehabilitación	18		20		30		21	
Coro y Teclado	8	5	17	6	16	7	18	8
Danza Folklórica		2						

## Clases en línea al público



Durante el mes de enero continuamos ofreciendo nuestro programa de manera gratuita, a partir del mes de febrero se estable una cuota de recuperación mensual, ofreciendo un porcentaje de beca a las personas con base a un estudio socioeconómico personalizado.

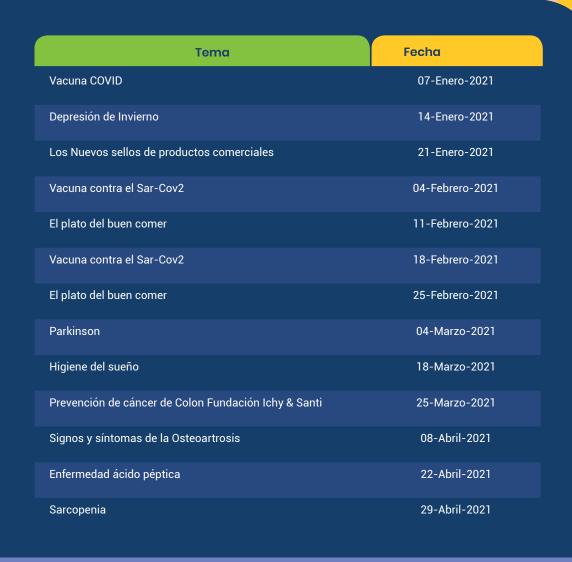
## Concentrado de clases en línea al público

	Enero Clases Impartidas	Febrero Clases Impartidas	Marzo Clases Impartidas	Abril Clases Impartidas
Coro y Teclado	3	4	4	4
Dana Folklorica	4	3	3	4
Danzaterapia	4	4	3	3
Inglés	4	4	3	4
Musicoterapia	2	4	3	4
Neurogym	7	8	8	8
Platicas de Salud y Autocuidado	3	4	2	3
Rehabilitación	12	11	8	12
Tecnologías	6	6	11	9
Yoga	4	4	4	4
Zumba	8	6	8	7
Crearte	6	8	7	8
Inteligencia Emocional	3	3	2	4
Atención Plena	3	4	4	4
Lectura y Café	4	3	3	5
Baile	3	4	2	

## Orientación social grupal



Las platicas promueven la educación de nuestros participantes en temas de salud y autocuidado, físico, mental y social. Nos enfocamos en la prevención y en la promoción de la salud.



## Promoción y difusión

Para lograr que más personas se inscriban a nuestro programa y formen parte de nuestra comunidad hemos tenido presencia en diversos espacios:







Junta con participantes



Scripta Manen



Promoción IMENA



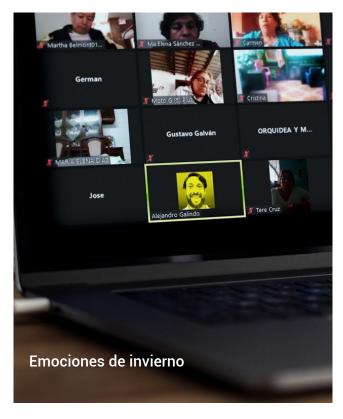
**Video Promocional** 

- 1) Scripta Manen
- 2) Junta de Asistencia Privada
- 3) Instituto Mexicano del Envejecimiento
- 4) Dar y Recibir
- 5) Banobras

## Eventos especiales









## Campaña Envejeciendo con Amor



Durante este cuatrimestre lanzamos nuestra primera campaña de procuración de fondos titulada "Envejeciendo con amor" cuyo objetivo es invitar a las personas interesadas en contribuir como inversionistas sociales a dar un donativo económico para fortalecer nuestra labor como institución, y continuar adelante con nuestros programas para promover un envejecimiento activo, saludable y digno para nuestra sociedad.

#### **EL AMOR COMIENZA DESDE CASA** Únete a Envejeciendo con Amor En la Fundación Vélez trabajamos para lograr una vejez saludable, funcional, independiente, plena y feliz, en las las personas mayores de escasos recursos. Se parte de este cambio en nuestra historia y transmite amor de una manera distina siendo un donador recurrente en nuestra primera campaña Envejeciendo con amor IÚNETE A NUESTRA CAUSA! ¿CÓMO PARTICIPAR? CONVIERTETE EN UN DONADOR RECURRENTE Elige el importe de tu donativo Selecciona la opción de hacer Ingresa al siguiente link de https://bit.ly/3f1KC2u "Amar es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad" Gottfried Leibniz.

## Estrellas Vélez "Expandiendo tu luz!"



Una nueva actividad se añade nuestro programa de actividades; el cual es un espacio en donde nuestros participantes pueden compartir con la comunidad Vélez un talento, habilidad, algo para lo que son muy buenos desde un tema de cocina, cultural, algo relacionado con su profesión, alguna practica que les genere bienestar, música, o cualquier tema de interés, esta actividad promueve compartir y generar contribución a nuestra comunidad añadiendo valor a la vida de los demás. Las estrellas principales por supuesto que son nuestros queridos participantes!

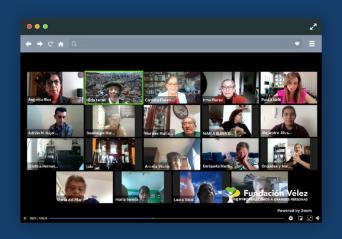






#### Estrellas Velez Quito Ecuador







Compartimos algunos de los testimonios de los participantes inscritos a nuestro programa integral:







Reporte Cuatrimestral

Q2 2021



## Reporte cuatrimestral Q2 2021



El segundo cuatrimestre del 2021 hemos contado con la participación de 116 personas inscritas a nuestro programa de envejecimiento saludable y activo, cuidando de su salud integral, fortaleciendo su bienestar y creando una armoniosa comunidad.

Durante el mes de agosto hicimos el lanzamiento de nuestro Programa de Principiantes, el cual es un curso de inducción al Programa de Envejecimiento Saludable, cuya finalidad es brindar los fundamentos y bases de cada una de las actividades que integran nuestro programa, así como el enfoque gerontológico y los beneficios de cada una de ellas, de manera más cercana, y en donde las personas que se integren resuelvan su dudas e inquietudes.

Las características de nuestro Programa Principiantes son:

- Duración: 1 mes
- Programa de inducción gratuito
- · Sesión de bienvenida e inducción a Fundación Vélez
- 1. Antecedentes de la fundación
- 2. Objetivos de la fundación
- 3. Programa Principiantes
- 4. Modelo de Atención en línea
- 5. Programa Envejecimiento Saludable

- 6. Actividades Varias del programa
- 7. Cuotas de recuperación y becas
- 8. Inscripción al programa
- 9. Atención a participantes
- 10. Testimonial en vivo
- 11. Preguntas y respuestas
- 4 / 5 actividades atemporales de 15 actividades del programa, con el fundamento y el enfoque gerontológico de cada una de ellas.
- Finalizando el periodo de prueba se contactará para invitar a la inscripción al Programa de Envejecimiento Saludable.

Por medio de este esquema buscamos ampliar nuestra intervención y alcanzar el mayor número de personas posibles para promover el envejecimiento activo y saludable, sin necesidad de desplazarse, desde la comodidad y seguridad de su hogar, experimentando todos los beneficios de pertenecer a un programa integral desde la prevención y la promoción de la salud.



## Clases a participantes

Los participantes inscritos recibieron clases personalizadas y grupales de acuerdo a necesidades y plan de trabajo con cada uno de ellos, para mantenerse saludables y activos.

	Mayo		Junio		Julio		Agosto	
	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales
Yoga	8	9	12	9	13	10	10	8
Neurogym	25		40		22		35	
Inglés		4		4	3	1		4
Zumba		4		4		5		4
Tecnologías	3		3		6		4	
Rehabilitación	23		21		19		24	
Coro y Teclado	23	9	23	9	8	8	24	10

## Clases en línea



Nuestro programa cuenta con 16 actividades distintas para promover la salud física, mental, emocional y social de las personas mayores, contamos con 25 clases semanales para fortalecer a grandes personas.

### Concentrado de clases en línea al público

	Mayo Clases Impartidas	Junio Clases Impartidas	Julio Clases Impartidas	Agosto Clases Impartidas
Coro y Teclado	4	4	5	4
Dana Folklorica	4	5	4	4
Danzaterapia	4	5	4	4
Inglés	4	5	4	4
Musicoterapia	3	4	3	4
Neurogym	8	9	9	9
Platicas de Salud y Autocuidado	4	3	5	4
Rehabilitación	13	13	13	16
Tecnologías	11	13	13	11
Yoga	4	4	4	3
Zumba	8	9	9	9
Crearte	9	7	12	13
Inteligencia Emocional	5	3	6	4
Atención Plena	4	5	4	3
Lectura y Café	4	4	4	5
Baile	3	5	4	4

## Orientación social grupal







Las platicas de salud y autocuidado se enfocan en la prevención y la promoción de la salud para brindar educación sobre temas diversos que contribuyan a preservar y fortalecer la salud integral de nuestros participantes.

Tema	Fecha
Cambios en el envejecimiento "Sistema inmunológico"	06-mayo-2021
Cambios en el envejecimiento "Sistema Digestivo"	13-mayo-2021
Cambios en el envejecimiento "Sistema Genitourinario"	20-mayo-2021
Cambios en el envejecimiento " Envejecimiento Cerebral"	27-mayo-2021
Síndrome de fragilidad de la Persona Mayor	7-junio-2021
Insuficiencia urinaria en la persona mayor	10-junio-2021
Hábitos en la persona mayor	24-junio-2021
Ciática en la persona mayor	08-Julio-2021
Cuidado del pie en la persona mayor	15-Julio-2021
Vejez y envejecimiento	22-Julio-2021
Factores de riesgo	29-Julio-2021
Sedentarismo en personas mayores	05-Agosto-2021
Prevención de caídas en personas mayores	12-Agosto-2021
Platica nutrición	19-Agosto-2021
Salud Mental	26-Agosto-2021

## Promoción y difusión

Para lograr que mas personas se inscriban a nuestro programa y formen parte de nuestro programa de envejecimiento saludable, hemos tenido presencia en diversos espacios:



Programa de principiantes Sindicato



Diseñando tu vejez - Citibanamex



Sindicato Talleres Gráficos



Diseñando tu vejez -Citibanamex



INAPAM



**INAPAM** 

- 1) Campaña Facebook
- 2) Sindicato de talleres gráficos
- 3) Citibanamex
- 4) Sindicato de trabajadores de la Cámara de Diputados
- 5) Junta de Asistencia Privada
- 6) Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

## Eventos especiales

#### Plática Derechos Humanos de las personas mayores

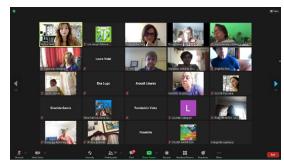






Taller Higiene del sueño





## Celebración día de las personas mayores



Durante nuestra celebración brindamos un reconocimiento a todas las personas mayores por sus aportaciones actuales y potenciales al desarrollo cultural, social, económico y político de nuestra sociedad y de sus comunidades, así como impulsar la lucha por el reconocimiento y pleno ejercicio de sus derechos.

En nuestro evento contamos con tres distintos momentos para crear un espacio de conciencia sobre la etapa de la vejez así como un espacio para la recreación para nuestros participantes, comenzando por una demostración de baile de los participantes del taller de zumba, seguido por una plática impartida por la geriatra Dra. Margarita Cruz Colunga sobre "Las ventajas de ser persona mayor", y concluyendo con un número musical en vivo del Maestro Armando García y Adrián Mejía, quienes deleitaron a nuestros participantes con bellas canciones.



## Estrellas Vélez "Expandiendo tu luz!"



Este cuatrimestre estuvo engalanado con distintas presentaciones de nuestros queridos participantes quienes prepararon distintas pláticas y talleres, compartiendo su experiencia, talentos y habilidades para nutrirnos con temas diversos de mucho interés para nuestra comunidad:

- ¿Por qué leer Poesía?/ Ricardo de Larios
- Síndrome de la soledad / Elvira Cabada Ramos
- Barritas Integrales/ María Luisa Torres Reséndiz
- Alimentación después de los 60 años/ Mónica Gonzales Villelas





Síndrome de cuarentena/confinamiento



**Síndrome de la soledad** Elvira Cabada Ramos

SOLEDAD

Alimentación después de los 60 años Mónica Gonzales Villelas



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes inscritos a nuestro programa integral:







## Reporte cuatrimestral Q3 2021



Cerramos el último cuatrimestre del año 2021 el cual ha sido el segundo año de nuestro programa en línea de envejecimiento saludable, en el que desde la promoción y la prevención de la salud promovemos el autocuidado, desarrollo y fortalecimiento de las personas mayores.

La modalidad en línea nos ha permitido ampliar nuestro alcance y lograr que más personas tengan acceso a nuestro programa holístico, durante este año:

- Compartimos 16 actividades distintas para cuidar la salud física, mental, social y emocional.
- Logramos la inscripción de más de 1280 personas a nuestro programa.
- Otorgamos 1075 horas de clases
- Contamos con más de 29,800 asistencias de nuestros queridos participantes a nuestras actividades para fortalecerse, desarrollarse, cuidar y mejorar su salud.

Agradecemos a todas las personas involucradas en este gran proyecto, gracias a nuestros talentosos facilitadores por su entrega y profesionalismo, al personal operativo que su esfuerzo y dedicación al servicio nuestra comunidad, a nuestro patronato que hace posible este maravilloso proyecto, a nuestros donantes, de tiempo, recurso y talento, a nuestros aliados por unir esfuerzos para crear una sociedad inclusiva y plena para todas las edades.

Y por supuesto a nuestros queridos participantes por su confianza, cariño, tiempo, presencia, y. por estar comprometidos con su salud y bienestar, juntos seguimos haciendo más grande, fuerte y unida a la bella comunidad de Fundación Vélez.

## Nuestro Impacto Durante el 2021:





## Clases a participantes

Los participantes inscritos recibieron clases personalizadas y grupales de acuerdo a necesidades y plan de trabajo con cada uno de ellos, para mantenerse activos y saludables.

	Septiem	Septiembre		ore	Noviembre		Diciembre	
	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales
Yoga	7	5	7	7	5	6	3	5
Neurogym	35		44		33		17	
Ingles	3		1	2		3	1	1
Zumba		4	1	3		5		3
Rehabilitacion	22		14		13		9	
Coro y Teclado	16	7	11	4	16	8	2	2
Tecnología	1		6		5		2	

## Clases en línea



Nuestro programa promueve la salud integral de nuestros participantes, para tener un envejecimiento activo y saludable, está impartido por profesionales especializados y cuenta con 16 actividades:

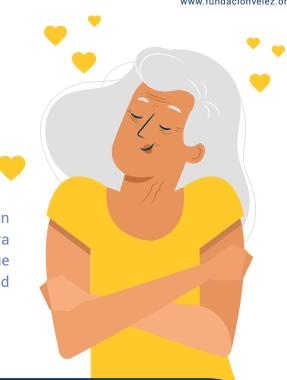
### Concentrado de clases en línea al público

	Septiembre Clases Impartidas	Octubre Clases Impartidas	Noviembre Clases Impartidas	Diciembre Clases Impartidas
Coro y Teclado	4	5	4	2
Dana Folklorica	5	4	4	3
Danzaterapia	4	4	3	2
Inglés	7	8	4	5
Musicoterapia	4	4	3	2
Neurogym	8	8	8	4
Platicas de Salud y Autocuidado	4	3	3	2
Rehabilitación	12	13	12	8
Tecnologías	17	16	12	7
Yoga	3	5	4	3
Zumba	8	8	8	5
Crearte	18	12	12	6
Inteligencia Emocional	4	4	4	2
Atención Plena	4	4	4	2
Lectura y Café	3	4	4	2
Baile	5	4	4	3

## Orientación social grupal



Las platicas de salud y autocuidado se enfocan en la prevención y la promoción de la salud para brindar educación sobre temas diversos que contribuyan a preservar y fortalecer la salud integral de nuestros participantes.



Tema	Fecha
CLINIMED: Alimentación Saludable	02-Septiembre-2021
Percepción de la Sociedad Hacia la Vejez	09-Septiembre-2021
Personalidad en las Personas Adultas Mayores	23-Septiembre-2021
Proyecto de Vida	30-Septiembre-2021
CLINIMED: Nutrición en Personas con Diabetes e Hipertención	07-Octubre-2021
Definición e Importancia de las Emociones	14-Octubre-2021
Osteoporosis (Diana Reha)	21-Octubre-2021
Higiene Postural (Diana Reha)	28-Octubre-2021
CLINIMED: El Plato del Buen Comer	04-Noviembre-2021
Redes de Apoyo en la Persona Mayor (Dr. Martha Eugenia)	11-Noviembre-2021
La Importancia del Cuidado de la Piel en las Personas Mayores	18-Noviembre-2021
Como me Proyecto Como Persona Mayor en mi Medio Ambiente (Dr Martha Eugenia)	25-Noviembre-2021
VIH, Panorama De La Enfermedad	02-Diciembre-2021
Lo Que Debemos Saber Sobre Hipertensión (Dr Irma Flores)	09-Diciembre-2021
Hablemos De Vacunación, Cartilla de Vacunación para las Personas Mayores. (Lic. Vanessa Urbina Hernandez )	16-Diciembre-2021

## Nuestras Alianzas

Durante este 2021 hemos creado y fortalecido lazos con distintas instituciones y organizaciones para fortalecer nuestra causa, en alianza con cada uno de ellos buscamos crear una sociedad inclusiva y plena para todas las edades.



## **Eventos Especiales**

- Platica del Sueño
- Fortalecimiento Cognitivo con INAPAM
- Fortaleciendo tu Autoestima Clase de maquillaje para fiestas navideñas
- Clase de introducción al Tai Chi
- Clase Magistral Movimiento, respiración y sonido para equilibrar el ser-(Neurogym, Yoga y musicoterapia)
- Clase Magistral Fotografiando y dibujando canciones- (Canto Coral, Crearte y Tecnologías)











## Festival Navideño 2021



Concluimos el año con un significativo festival en donde nuestros participantes del programa Envejecimiento Saludable en equipo con su facilitador crearon un video representativo de cada una de las 16 actividades que integraron nuestro programa, cada video estuvo lleno de creatividad, entrega, buenos deseos, y mucho corazón por parte de cada persona que participó.



## Estrellas Vélez "Expandiendo tu luz!"



Este cuatrimestre estuvo engalanado con distintas presentaciones de nuestros queridos participantes quienes prepararon distintas pláticas y talleres, compartiendo su experiencia, talentos y habilidades para nutrirnos con temas diversos de mucho interés para nuestra comunidad: Nuestros participantes prepararon distintas pláticas para compartir sus intereses y experiencias, y con ello seguir cultivando y fortaleciendo a nuestra comunidad, durante estos meses tuvimos las siguientes participaciones:

- ¿Sabes si comes bien o te alimentas?- Marta Eugenia Camarillo
- Proceso saludable con diabetes- Marta Eugenia Camarillo
- Platicas de desarrollo Humano-Eugenia Ruata
- Alimentación después de los 60 años/ Mónica Gonzales Villelas

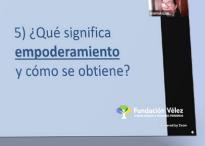














Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa holístico para promover el envejecimiento saludable y activo:







Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa holístico para promover el envejecimiento saludable y activo:











Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa holístico para promover el envejecimiento saludable y activo:









- Tel. 55 5674-7042
- **⋈** info@fundacionvelez.org
- Independencia 28, Col. San Andrés Tetepilco, C.P. 09440, CDMX