



Reporte 2022



Fundación Vélez

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES



Fundación Vélez
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS



Reporte Cuatrimestral

Q1 2022

Reporte cuatrimestral Q 2021



Comenzamos este primer cuatrimestre del año 2022 añadiendo 4 nuevas clases a nuestro programa de Envejecimiento Saludable, entre ellas: Escritura, Taichi, Los Recomendados (películas, series y más) y Finanzas Saludables.



Estas nuevas actividades enriquecen nuestro programa y dan respuesta a la solicitud y necesidades de nuestros participantes, el cual actualmente cuenta con 20 clases distintas, impartidas por profesionales especializados, para promover la funcionalidad, independencia y continuo desarrollo de las personas mayores a las que atendemos.

A partir del mes de Marzo lanzamos una nueva intervención la cual consiste en brindar a algunas residencias de larga estadía para personas mayores, un par de clases de las que actualmente conforman nuestro programa, para beneficio de sus residentes, de esta manera contribuimos al bienestar de personas mayores que presentan mayor dependencia, para fortalecer su salud.

Durante el mes de Abril todas las personas que pertenecen a nuestro programa tienen acceso a todas nuestras clases grabadas, esto con la finalidad de que puedan tomar sus clases en cualquier momento y en cualquier lugar para seguir fomentando su autocuidado con mayor facilidad.

Actualmente continuamos brindando un mes gratuito en nuestro Programa de Principiantes el cual permite a las personas conocer nuestro modelo de intervención, las bases y fundamentos de cada una de nuestras clases, así como sus beneficios y el enfoque gerontológico de cada una de ellas, este es nuestro programa de inducción para que las personas mayores se sientan en plena confianza y cercanía a dar un paso más hacia un envejecimiento expansivo, amoroso, activo y saludable.

Nuestro programa Envejecimiento Saludable en línea 2022 brinda:

- 120 clases en vivo al mes por medio de zoom
- Valoración y revaloración gerontológica integral
- Plan de objetivos personalizado
- Acceso a todas nuestras clases grabadas
- Inscripción al programa cultural para visitas guiadas en línea a museos del mundo Skolarts
- Eventos especiales
- Acceso a beneficios especiales con nuestras alianzas.

¡En Fundación Vélez fortalecemos a grandes personas!



Clases a participantes

Los participantes inscritos recibieron clases personalizadas y grupales de acuerdo a su plan de objetivos personalizado el cual promueve su autocuidado.

	Enero		Febrero		Marzo		Abril	
	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales
Yoga	3	4	3	4	5	8	2	3
Neurogym	36		27		36		36	
Inglés		2		2		4		3
Zumba		5		5		4		3
Rehabilitación	11		11		14		8	
Coro y Teclado	12	8	12	8	8	4	8	4
Tecnología	4		4		6		5	

Clases en línea



Nuestro programa promueve la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores, para tener un envejecimiento activo y saludable, está impartido por profesionales especializados y cuenta con 20 actividades:

Concentrado de clases en línea al público

	Enero Clases Impartidas	Febrero Clases Impartidas	Marzo Clases Impartidas	Abril Clases Impartidas
Coro y Teclado	8	8	9	8
Danza Folklórica	7	8	9	8
Danzaterapia	7	8	10	6
Inglés	10	10	10	10
Musicoterapia	8	8	10	7
Neurogym	13	10	14	10
Pláticas de Salud y Autocuidado	3	6	9	8
Rehabilitación	17	14	17	14
Tecnologías	17	15	12	14
Yoga	8	8	9	8
Zumba	12	11	13	11
Creararte	16	10	13	10
Inteligencia Emocional	10	7	7	7
Atención Plena	8	8	5	7
Lectura y Café	10	7	7	7
Baile	8	6	9	7
Tai Chi	8	8	5	7
Escritura	8	8	9	8
Finanzas Saludables			9	6
Los Recomendados			7	7

Orientación Social Grupal

Las prácticas 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
Higiene Postural	07-Enero-2022
Día Mundial Contra la Depresión	14-Enero-2022
Infecciones Respiratorias	21-Enero-2022
Sistema Renal, Infecciones de las Vías Urinarias	18-Febrero-2022
Familiar: Manejo del Estrés	25-Febrero-2022
Procesos Cognitivos	11-Marzo-2022
Plática Nutrición	18-Marzo-2022
Plática Nutrición	25-Marzo-2022
Igualdad de Género	01-Abril-2022
Diabetes Mellitus	08-Abril-2022
Plática Nutrición	22-Abril-2022
Obesidad y Alimentos	29-Abril-2022

Clases Grabadas



Este 2022 estamos más cerca de nuestros participantes, ya que contamos con las grabaciones de cada una de nuestras clases, esto es un beneficio más de estar inscritos a nuestro programa en línea ya que brinda la oportunidad de que puedan acceder, en cualquier momento a consultar todas nuestras clases y poder tomar sus actividades en el momento que más se ajuste a sus necesidades.

Fundación Vélez
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS

Por estar inscrito en nuestro programa de Envejecimiento Saludable a partir de este **1° de abril** podrás disfrutar de tus clases a cualquier hora y en cualquier lugar desde **YouTube** ya que todas y cada una de las clases se grabarán.

¡CONECTA con tu bienestar desde tú hogar!

En Fundación Vélez
Fortalecemos a Grandes Personas



Eventos Especiales

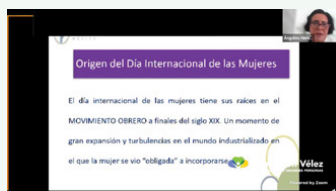


- Fomentando tu Autoconocimiento día de San Valentín
- Plática 8 de marzo día internacional de la mujer con la Comisión Nacional de Derechos Humanos.
- Embajadores Vélez
- Charla presentación libro "Todo va a estar bien"
- Plática igualdad de Género con la Comisión Nacional de Derechos Humanos.
- Prevención del Alzheimer con Alzheimer México I.A.P.

Fomentando tu Autoconocimiento Día de San Valentín



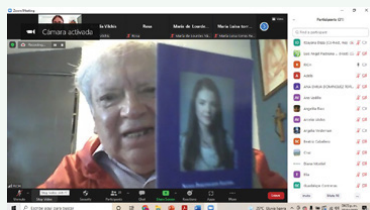
Plática 8 de marzo día internacional de la mujer con la Comisión Nacional de Derechos Humanos.



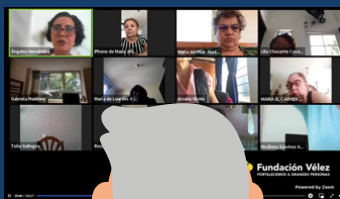
Embajadores Vélez



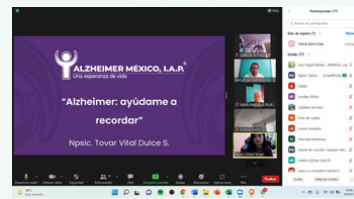
Charla presentación libro "Todo va a estar bien"



Plática igualdad de Género con la Comisión Nacional de Derechos Humanos.



Prevención del Alzheimer con Alzheimer México I.A.P.



Estrellas Vélez

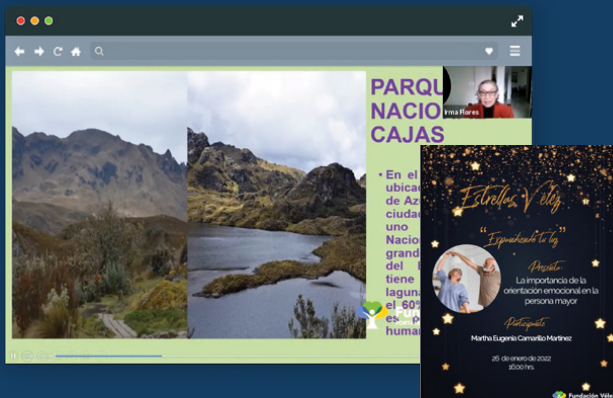
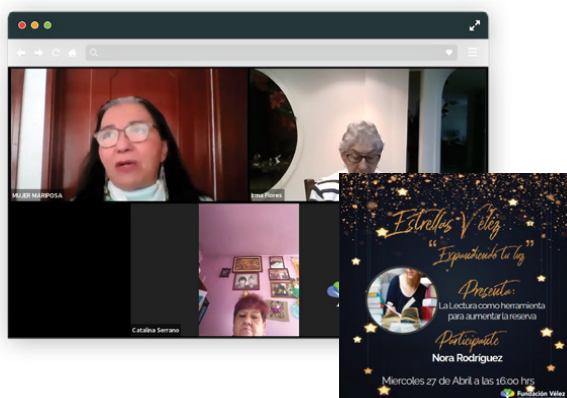
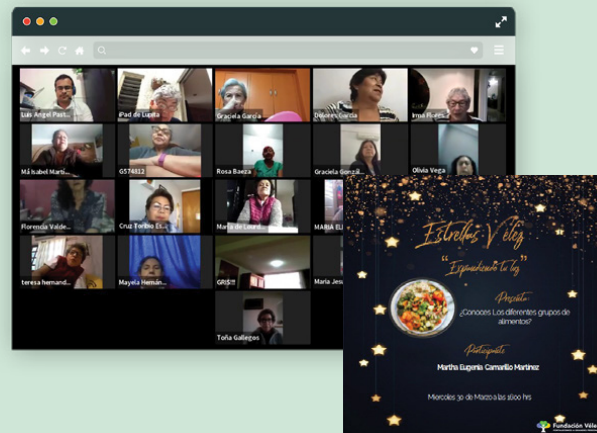
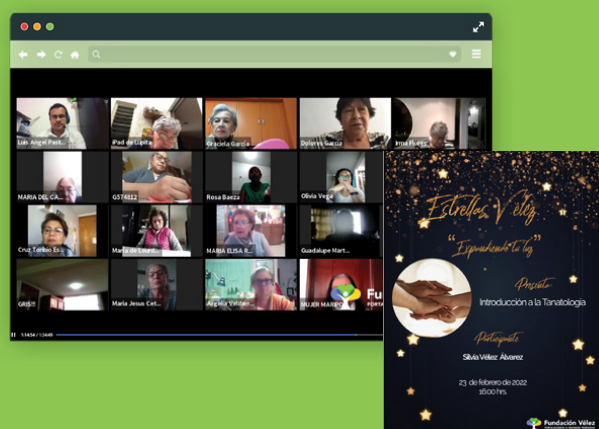
“Expandiendo tu luz!”



Nuestros queridos participantes prepararon distintas pláticas para compartir sus intereses, habilidades y experiencias, y con ello contribuir en nuestro programa para nutrir a nuestra comunidad.

Durante estos meses tuvimos las siguientes participaciones:

- Introducción a la tanatología - Silvia Álvarez Vélez
- La importancia de la orientación emocional de las personas mayores - Martha Eugenia Camarillo Martínez
- ¿Conoces los diferentes tipos de alimentos? - Martha Eugenia Camarillo Martínez
- La lectura para aumentar la reserva cognitiva - Nora Rodríguez



Residencias



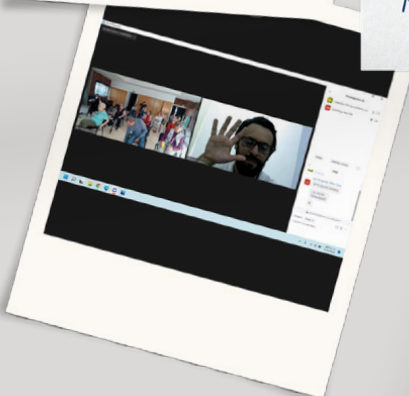
A partir del mes de Marzo comenzamos a expandir nuestro programa, esta vez para Residencias de larga estadía para personas mayores, lo cual les permite a personas mayores con cierto nivel de dependencia poder acceder a nuevas actividades que promuevan su salud y autocuidado.



Residencia Las Margaritas Torreón



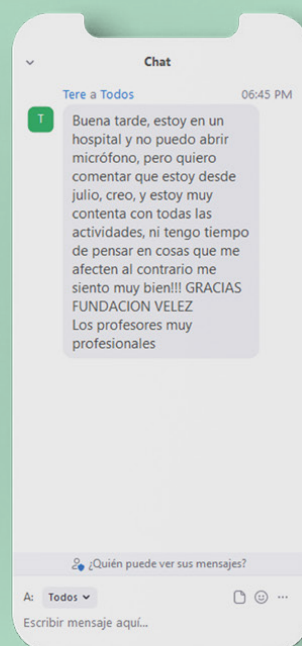
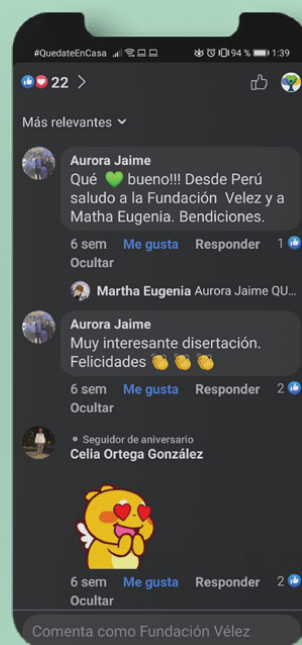
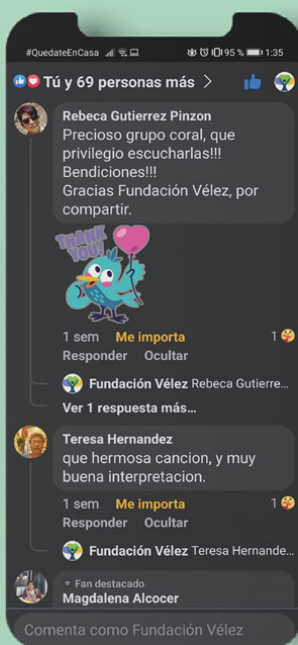
Residencia Merilla



Testimonios



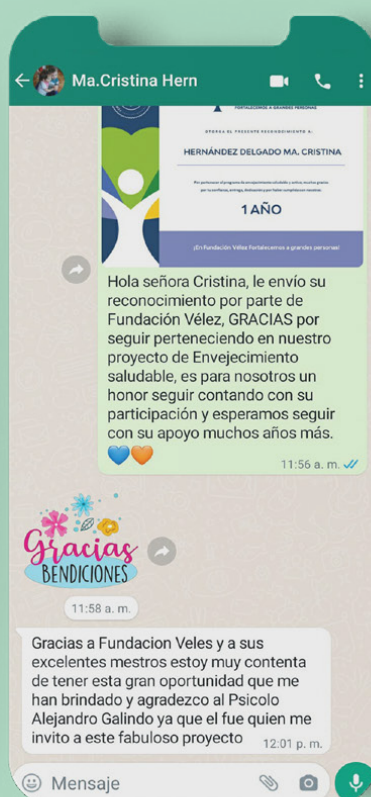
Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa holístico para promover el envejecimiento saludable y activo:



Testimonios



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





Fundación Vélez

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES



Reporte Cuatrimestral

Q2 2022


Fundación Vélez
 FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS

Programa Envejecimiento Saludable 2022

Nuestro Programa Incluye:

- Valoración integral gerontológica
- Acceso a 20 actividades diferentes
- Programa vía zoom
- Costo \$600.00 al mes

*si requieres un porcentaje de beca, podemos otorgarla.

Para dudas y atención a nuestros participantes, envíanos un mensaje de WhatsApp al **72 26 71 49 35 opción 2**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00AM	Rehabilitación con Gimnasia (9:00 hrs.)	Finanzas saludables (09:00 hrs.)	Rehabilitación con Gimnasia (9:00 hrs.)	Tai Chi (9:00 hrs.)	Rehabilitación con Gimnasia (9:00 hrs.)
10:00AM	Inglés Básico (10:00 hrs.)	Zumba (10:00 hrs.)	Danza Regional (10:00 hrs.)	Zumba (10:00 hrs.)	Pláticas de Salud y Autocuidado (10:00 hrs.)
11:00AM	Fundamentos de CreArte (11:00 hrs.)	Musicooterapia (11:00 hrs.)	Danzaterapia (11:00 hrs.)	CreArte (11:00 hrs.)	Tecnología (11:00 hrs.)
12:00PM	Inteligencia emocional (12:00 hrs.)	Tecnología (12:00 hrs.)	Inglés Intermedio (12:00 hrs.)	CreArte (12:00 hrs.)	Yoga / Conciencia Corporal (12:00 hrs.)
13:00PM	Lectura y Café (13:00 hrs.)	Atención Plena (13:00 hrs.)	Baile (13:00 hrs.)	Neurogym (13:00 hrs.)	
13:30PM					Canto Coral (13:30 hrs.)
14:00PM			Los recomendados (series, películas y más (15:00 hrs))		
15:00PM				Escritura (15:00 hrs.)	
16:00PM	Tecnología (16:00 hrs.)	Neurogym (16:00 hrs.)			

Nuestro programa esta diseñado para fomentar la salud integral de las personas mayores. ¡Conecta con tu bienestar desde tu hogar!

Contacto:
www.fundacionvelez.org
 Tel. 5539-5859 y 5674-7042
info@fundacionvelez.org

Dirección:
 Independencia 28,
 Col. San Andrés Tetepilco,
 C.P. 09440, Ciudad de México

*Consulta nuestro sitio de privacidad en: www.fundacionvelez.org/privacidad

Reporte cuatrimestral Q2 2022



Este segundo cuatrimestre del año 2022 hemos continuado incorporando a más personas mayores a nuestro Programa Envejecimiento Saludable en línea, el cual promueve la salud integral de las personas mayores, manteniendo su cuerpo en movimiento, retando su mente, atendiendo sus emociones, aprendiendo nuevas actividades, compartiendo sus dones y talentos así como perteneciendo a una grandiosa comunidad que se mantiene en constante autocuidado, desarrollo, y expansión.

Al cierre del mes de agosto contamos con 371 personas activas en el programa el cual cuenta con 20 actividades distintas y que al mes brinda 120 clases en vivo por medio de zoom.

Durante este periodo lanzamos nuestra primera estrategia de Voluntariado Corporativo en Línea, en donde la empresa que se unió fue Genomma Lab, con quienes intercambiamos una maravillosa actividad.

En Fundación Vélez buscamos fomentar el desarrollo de competencias, en especial la competencia transversal que desarrolla el compromiso ético y ciudadano, es decir,

la formación en sentido humano, a partir del aprendizaje vivencial en actividades y proyectos de servicio a la sociedad. Una de las grandes ventajas de nuestro voluntariado es que te permite conectar desde cualquier parte del mundo ya que todas nuestras actividades son en línea, nuestro principal objetivo es tener un acercamiento intergeneracional para construir y crear una sociedad inclusiva para todas las edades, así como promover una nueva manera de envejecer creando un estilo de vida saludable.

Estamos convencidos de que la modalidad en línea está acortando distancias y límites, lo cual nos permite **¡seguir fortaleciendo a grandes personas!**



Clases a participantes

Los participantes inscritos recibieron clases personalizadas y grupales de acuerdo a su plan de objetivos personalizado el cual promueve su autocuidado.

	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Yoga	9	8	8	16
Neurogym	36	36	21	12
Inglés	4	4	4	6
Zumba	4	4	3	10
Rehabilitación	15	11	15	8
Coro y Teclado	24	12	8	40
Tecnología	5	10	30	29
Total Participantes	97	85	89	121

Clases en línea



Nuestro programa promueve la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores, para tener un envejecimiento activo y saludable, está impartido por profesionales especializados y cuenta con 20 actividades:

Concentrado de clases en línea al público

	Mayo Clases Impartidas	Junio Clases Impartidas	Julio Clases Impartidas	Agosto Clases Impartidas
Coro y Teclado	3	4	3	4
Dana Folklorica	5	5	4	5
Danzaterapia	4	5	4	5
Inglés	9	9	5	10
Musicoterapia	4	4	4	5
Neurogym	8	8	8	9
Platicas de Salud y Autocuidado	2	4	5	4
Rehabilitación	12	12	13	14
Tecnologías	14	12	13	14
Yoga	3	4	4	4
Zumba	9	8	9	9
Crearte	9	5	8	9
Inteligencia Emocional	5	4	4	5
Atención Plena	5	3	3	5
Lectura y Café	5	3	4	5
Baile	2	4	5	5
Tai Chi	3	5	4	3
Escritura	3	5	4	3
Finanzas Saludables	5	4	4	5
Los Recomendados	4	5	4	5
Totales de Programas	114	113	112	128

Orientación social grupal



Las pláticas de salud y autocuidado es un taller que promueve la educación en la salud de nuestros participantes.

Algunas de ellas son impartidas por nuestros aliados quienes son los especialistas que nos brindan información para cuidarnos durante alguna enfermedad o padecimiento y así como en la prevención y la promoción de hábitos de vida más saludables.



Tema	Fecha
Higiene Postural	13-mayo-2022
Diabetes Mellitus	20-mayo-2022
Neurogym	27-mayo-2022
Esquema Nacional de vacunación en la persona Mayor	03-junio-2022.
Menopausia y Andropausia	10-junio-2022.
Diabetes Mellitus	17-junio-2022.
Beneficios de la estimulación cognitiva en la persona mayor	24-junio-2022.
Salud e higiene bucal	01-julio-2022.
Incontinencia Urinaria	08-julio-2022.
Introducción a la Tanatología	19-julio-2022
Prevención del delirium	22-Julio-2022.
Depresión en las personas mayores	05-agosto-2022
Estudios de laboratorio	12-agosto-2022
Artritis reumatoide	19-agosto-2022
Plan de alimentación para el paciente diabético	26-agosto 2022

Eventos especiales

- Plática Derechos Humanos de las Personas mayores
- Clase magistral: Alegría en libertad
- Taller de autorrealización
- Plática clínica del sueño
- Plática finanzas sin edad
- Plática hipertensión arterial
- Evento envejeciendo con amor
- Taller escribiendo mis sueños, memorias y mundos internos
- Evento del día de la persona mayor
- Foro virtual de análisis y discusión



Estrellas Vélez

“Expandiendo tu luz!”

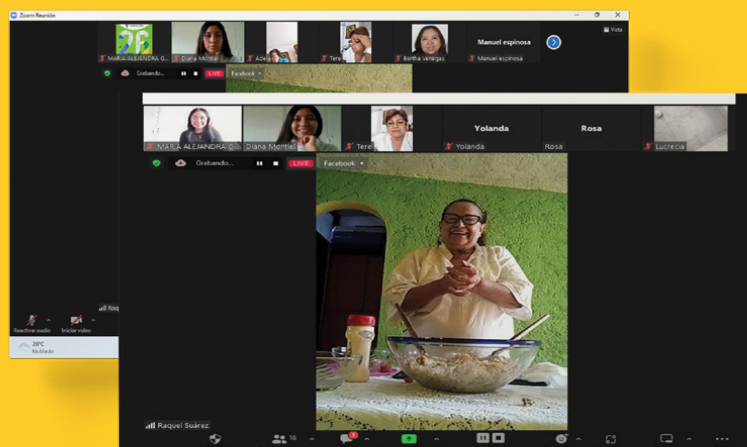


Durante estos meses las participantes compartieron con nosotros sus talentos gustos y habilidades a través de la elaboración de deliciosas recetas de cocina, los platillos que se presentaron fueron:

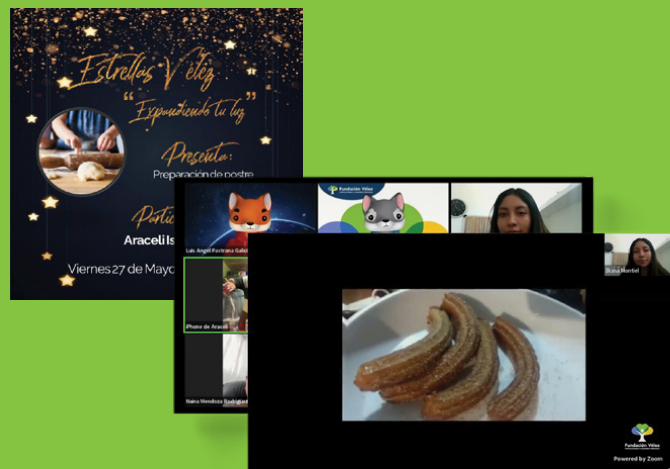
- Preparación de postre tradicional – Araceli Islas Islas
- Preparación de ceviche – Raquel Margarita Suarez Herrera
- Preparación de ensalada de brócoli - Raquel Margarita Suarez Herrera



Preparación de ensalada de brócoli
Raquel Margarita Suarez Herrera



Preparación de Ceviche
Raquel Margarita Suárez Herrera



Preparación de Postre Tradicional
Araceli Islas Islas

Residencias Saludables

El programa Residencias Saludables brinda clases gratuitas en línea a personas mayores que viven en residencias de cuidados a largo plazo, estas clases se brindan de manera semanal y personalizada a cada residencia con el propósito de contribuir a que las personas mayores experimenten actividades holísticas que contribuyan en su salud y bienestar integral.

Al cierre del mes de Agosto se incorporaron a nuestro programa Residencias Saludables 13 Residencias, ubicadas en:

- 6 CDMX
- 3 Estado de México
- 2 Puebla
- 1 Coahuila



Voluntariado



Durante el mes de agosto realizamos en conjunto con Genomma Lab y Fundación Genomma Lab nuestra primera actividad de voluntariado en línea, en donde realizamos la actividad llamada “Mi espejo tu reflejo”, en donde voluntarios de Genomma Lab, Fundación Genomma Lab y personas mayores participantes del programa Envejecimiento Saludable tuvieron un acercamiento uno a uno para conocerse, intercambiar cartas, y temas de interés.

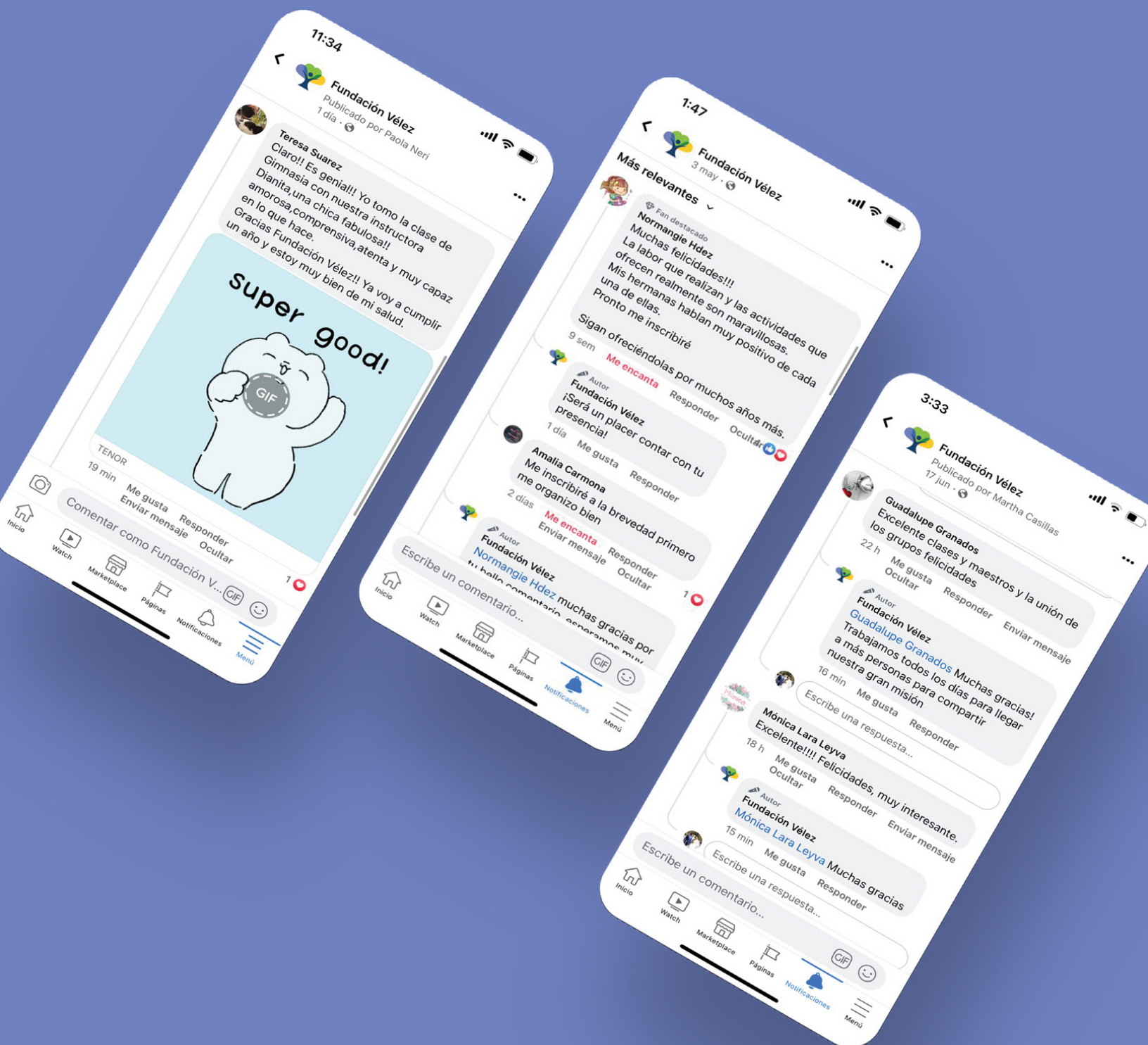
En nuestro evento contamos con tres distintos momentos para crear un espacio de conciencia sobre la etapa de la vejez así como un espacio para la recreación para nuestros participantes, comenzando por una demostración de baile de los participantes del taller de zumba, seguido por una plática impartida 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.



Testimonios



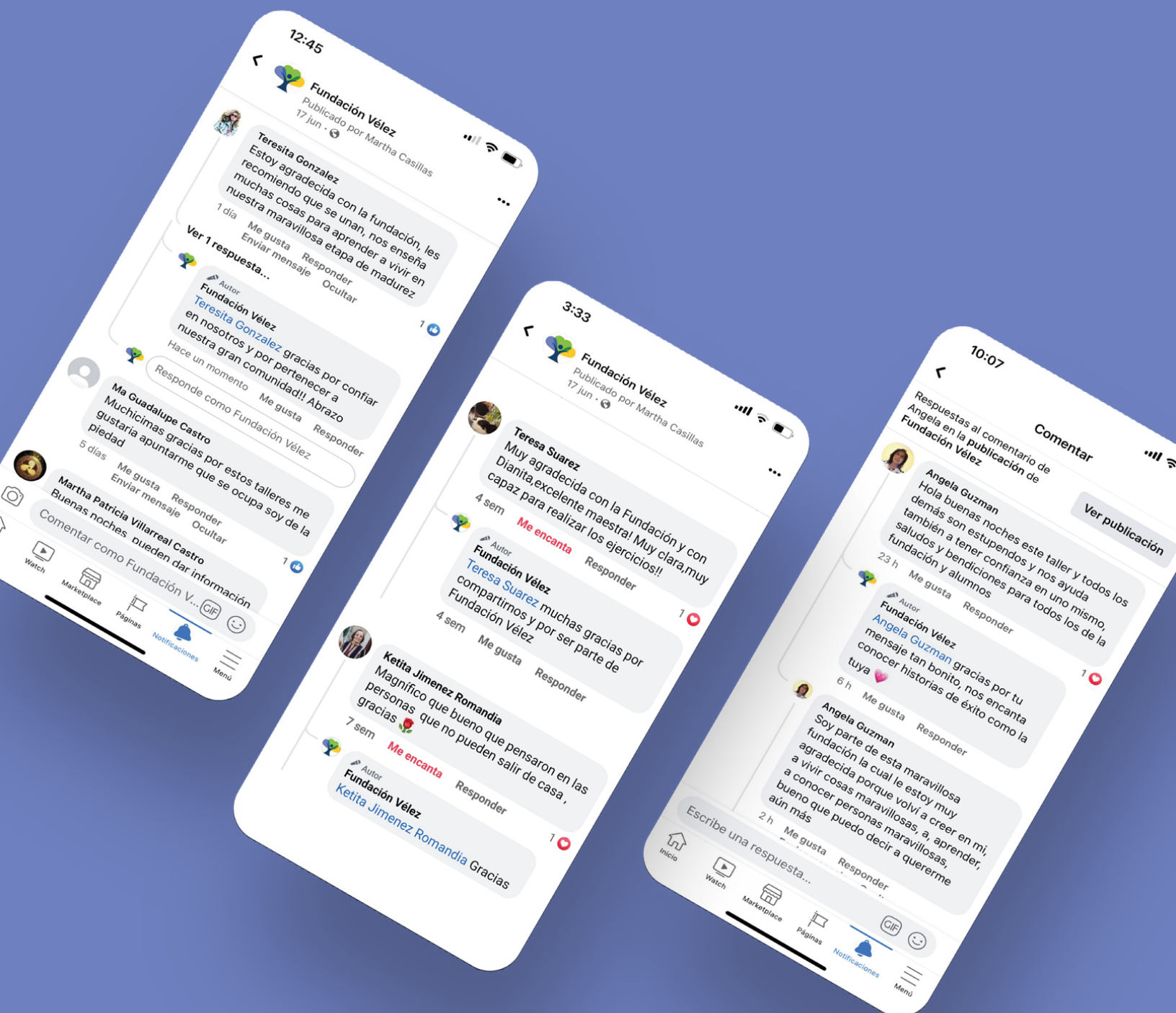
Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:



Testimonios



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:



Testimonios



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:





Fundación Vélez

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES



Reporte Cuatrimestral

Q1 2021

Reporte cuatrimestral Q3 2022



Cerramos el 2022 contando con tres proyectos de nuestro Programa de Envejecimiento Saludable en Línea:

1) Principiantes en el cual brindamos un mes gratuito a las personas mayores para que experimente nuestro programa, las bases y fundamentos de cada una de nuestras clases, el modelo de atención que tenemos en la fundación, y junto con ello recibir los beneficios que nuestro programa aporta a su salud integral

2) Envejecimiento saludable en línea el cual cuenta con más 120 actividades al mes, con valoraciones y revaloraciones gerontológicas, plan de objetivos personalizado para cada uno de nuestros participantes, eventos especiales, acceso a los beneficios con nuestras alianzas, este gran programa permite que nuestros participantes se mantengan sintonizados en crear un estilo de vida saludable que les permita tener un envejecimiento significativo.

3) Residencias saludables en donde estamos compartiendo nuestro programa de envejecimiento saludable brindando clases personalizadas con enfoque gerontológico a más de 20 residencias a lo largo de la República mexicana, con el objetivo de que sus residentes fortalezcan su salud física, mental, emocional y social.

Los maravillosos resultados que han generado este programa durante este 2022 son:

- Contar con más de **1000 personas activas**
- Otorgamos más de **3794 clases**
- Contamos con una asistencia global de **39,222 personas mayores** a nuestras clases

- **Brindamos becas** totales o porcentaje de becas a más del **95%** de las personas inscritas
- Gracias a esta modalidad en línea nos encontramos presentes con nuestro programa en los **32 estados de la República mexicana, Perú, Ecuador, Colombia, Panamá, Estados Unidos.**

Detrás de estos resultados se encuentran muchas personas creando este proyecto virtuoso a las cuales deseamos agradecerles:

Comenzando por a nuestro **patronato** que permite que este proyecto sea posible, a nuestros talentosos **facilitadores** quién es entregan sus dones al servicio de cada persona mayor que atendemos, al gran **equipo operativo** que se encuentra brindando el mejor servicio para atender a nuestros participantes, a cada uno de los **donantes y voluntarios** que a través de su apoyo financiero, económico y en tiempo han contribuido a que cada día podamos atender a más personas mayores para brindarles un envejecimiento saludable y en especial a cada uno de nuestros **queridos participantes** que nos han favorecido con su presencia comprometiéndose con su autocuidado y desarrollo perpetuo, gracias por compartir su tiempo, por el esfuerzo y dedicación que le ponen a cada una de las actividades, por compartir su corazón con nosotros por crear esta maravillosa y grandiosa comunidad que hoy en día es más fuerte y amorosa que nunca

¡Muchas Gracias!



Clases a participantes

Los participantes inscritos recibieron clases personalizadas y grupales de acuerdo a su plan de objetivos personalizado el cual fortalece su salud integral.

	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
YOGA	11	7	9	5
NEUROGYM	7	12	11	11
INGLÉS	4	3	3	2
ZUMBA	3	9	4	11
REHABILITACIÓN	6	6	7	4
CORO Y TECLADO	6	3	9	4
TECNOLOGÍAS	34	14	17	6
Total Participantes	71	54	60	43

Clases Envejecimiento Saludable



Nuestro programa promueve la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores, para tener un envejecimiento activo y saludable, está impartido por profesionales especializados y cuenta con 20 actividades, las clases que se impartieron este último cuatrimestre:

Concentrado de clases en línea al público

	Septiembre Clases Impartidas	Octubre Clases Impartidas	Noviembre Clases Impartidas	Diciembre Clases Impartidas
CORO Y TECLADO	4	12	4	2
DANZA FOLKLORICA	4	4	4	2
DANZATERAPIA	3	5	4	2
INGLÉS	8	5	4	2
MUSICOTERAPIA	4	5	5	2
NEUROGYM	9	11	7	4
PLATICAS DE SALUD Y AUTOCUIDADO	4	7	3	1
REHABILITACIÓN	12	4	11	6
TECNOLOGÍAS	12	4	12	6
YOGA	4	7	4	1
ZUMBA	8	3	8	5
CREARTE	9	4	2	3
INTELIGENCIA EMOCIONAL	4	4	3	2
ATENCIÓN PLENA	4	4	5	2
LECTURA Y CAFÉ	4	4	3	2
BAILE	4	4	3	2
TAI CHI	5	4	4	4
ESCRITURA	4	3	4	3
FINANZAS SALUDABLES	4	3	5	2
LOS RECOMENDADOS	4	4	4	1
TOTALES DE PROGRAMAS	114	101	99	54



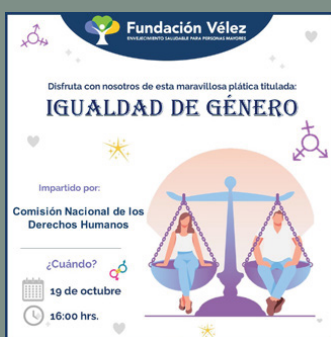
Orientación social grupal

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
Síndrome de caídas	02-Septiembre-2022.
Polifarmacia	09-Septiembre-2022.
Medidas Higiene del Sueño	23-Septiembre-2022.
Prevención Enfermedades Respiratorias	30-Septiembre-2022.
Salud Auditiva	07-Octubre-2022.
Envejecimiento Musculo- Esquelético	14-Octubre-2022.
Inmovilidad	21-Octubre-2022.
"Día de muertos: una oportunidad para afrontar la perdida"	28-Octubre-2022.
Nefropatía Diabética	18-Noviembre-2022.
Enfermedad de Alzheimer	25-Noviembre-2022.
Alimentación Correcta	29-Noviembre-2022.
Una Navidad Sin Ti	02-Diciembre-2022.

Eventos especiales

- Igualdad de género.
- Herramientas para envejecer con éxito.
- Clase Magistral de día de muertos.
- Botanas navideñas saludables.



Residencias Saludables



Durante el 2022 contamos con 21 residencias inscritas quienes están recibiendo clases de manera semanal y personalizada, con el propósito de contribuir a que las personas mayores experimenten actividades holísticas que contribuyan en su salud y bienestar integral, este diciembre cerramos nuestro periodo con un emotivo festival navideño en el cual se conectaron las residencias participantes de nuestro programa y en donde disfrutamos de una pequeña muestra de las actividades realizadas a lo largo del año.



Voluntariado



Durante este último cuatrimestre tuvimos dos sesiones de voluntariado corporativo, la primera con Citibanamex con la actividad “Mi espejo tu reflejo” y la segunda con Cashclick con la actividad “El poder de tu mente” en estas actividades se se fomenta la convivencia intergeneracional, así como la promoción de una nueva cultura de vejez y envejecimiento para transformar la forma que pensamos, sentimos y actuamos respecto a la vejez y crear una sociedad inclusiva, plena y solidaria para todas las edades.

citibanamex

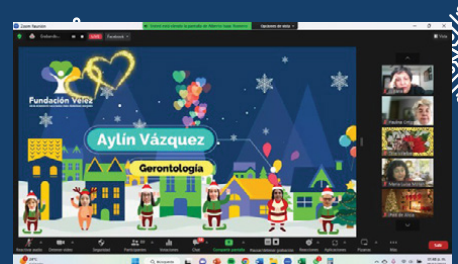
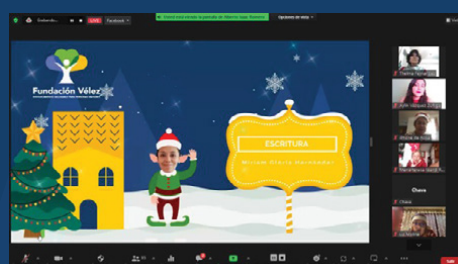
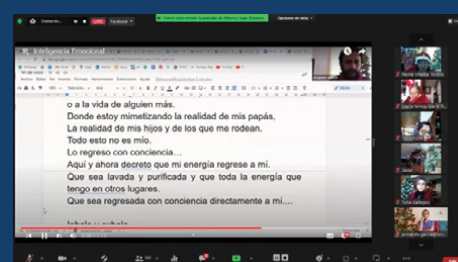
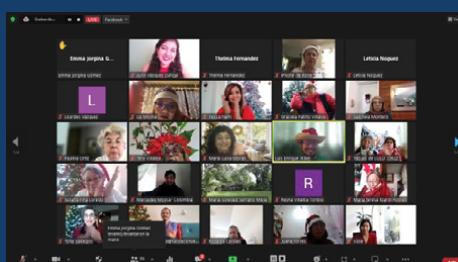
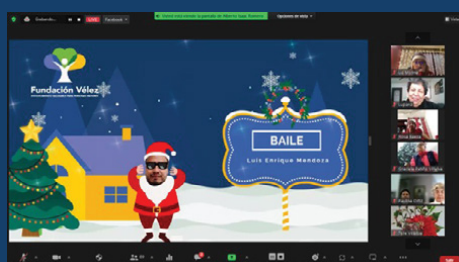


Cashclick®
Préstamos en Línea



Festival Navideño 2022

Concluimos el año con nuestro ya tradicional festival navideño, en donde con motivo del cierre de año celebramos un año más en el que nuestros participantes se comprometieron con su salud y bienestar integral creando una comunidad en línea que ha traspasado fronteras, así como creencias limitantes referentes a la vejez y el envejecimiento, transformando y creando una etapa de vejez vivida de manera saludable, expansiva y creativa. El festival fue un evento en el que convivimos y se mostraron videos navideños de cada una de las 20 clases que conforman nuestro programa, sin duda un cierre maravilloso lleno de gratitud.



Testimonios



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:



Fan destacado

Mayela Hernandez Delgado

Una súper clase. Gracias a La profe Dñana.



Josefina Avila Gonzalez · 10:22

Gracias por tener paciencia hacia nosotros Dios los bendiga siempre saludos



Lilia Torres

Gracias Fundación Velez de preocuparse de los adultos mayores .
Felicidades!



Ma Cruz Ramirez

Hola extraño mucho mis clases y a mis compañeros y mis maestros ,gracias aprendí mucho de todos los mundo un abrazo y muchas bendiciones. Ojalá en un futuro pueda entrar de nuevo



Fan destacado

Maria Del Carmen Saucedo Rosales

Muy buena la clase de hoy gracias sigo aprendiendo

1 h Me gusta Responder



Norma Pimentel Romero · 1:25

Muchas gracias por este tema tan interesante.



Me gusta Responder

Testimonios



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:



Mayela Hernandez Delgado · 0:00
Excelentes clases !!! Gracias profe Alex



Amparo Valderrama · 48:36
En este momento estoy pasando por el duelo de la muerte de mi esposo que me acompaño por 43 años y ha sido muy difícil de superar. Muchas gracias por la información..Un cordial saludo desde Cali Colombia 🇨🇴

Me gusta Responder



Angelica Beatriz Perez Roman · hace 1 día
Todas las clases en Fundacion Velez son un abono vitamina fertilizantes a mi alma cuerpo mente emociones sentimientos hoy con la profesora Miriam cuando en la clase de escritura mencionó vamos a movernos somos la libertad hacia donde deseen como lo sientan nunca ni siquiera imaginé escuchar una frase así dirigida a mí cuando la mayor tiempo de las veces me decían quédate sentada no te muevas en verdad soy la libertad gracias Miriam gracias Fundacion Velez gracias a todos los profesores



María Luisa Torres · hace 3 días
Gracias fundación Verles por estar acompañándome en los momentos más difícil Cuando murió mi pareja
Gracias directora
Gracias Luis Angel
Gracias compañeros



Graciela Patiño Villalva · hace 1 día
Excelente labor la de cada uno de los interesados de dicha fundación



Graciela Patiño Villalva · hace 1 día
Así es efectivamente me pasó igual vi lo de Fundación Velez y me intereso mucho y me comuniqué y si me puede integrar y doy muchas gracias a todos y en especial al dr Velez

Testimonios



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:



Fan destacado

Mayela Hernandez Delgado

Gracias por estar me encantan las clases de musicoterapia. Inteligencia emocional . Neurogym . Danzaterapia. Solo tomo esas. Espero en un futuro tomar las demás. Gracias fundación



Norma Pimentel Romero

Fundación Vélez Por supuesto estoy muy contenta de haber encontrado esta hermosa Fundación y a todos y cada uno de los instructores o maestros que nos comporten sus conocimientos.

Me gusta Responder



Fan destacado +1

Amparo Valderrama

Fundación, Velez muchas gracias.Cordial saludo desde Cali Colombia 🇨🇴🇨🇴🇨🇴🇨🇴

2 sem Me gusta Responder



Fan destacado +1

Norma Pimentel Romero

Muy interesante gracias por esta clase, Felicidades Cristy 🙌🙌🙌🙌

1 sem Me encanta Responder 1 ❤️ Ocultar



Teresa Suarez

Muchas gracias por la labor que realizan!! Tengo un año ya tomando la clase de Gimnasio,excelente!!



Teresa Suarez

Muy agradecida con la Fundación y con Dianita,excelente maestra! Muy clara,muy capaz para realizar los ejercicios!!

Testimonios



Compartimos algunos de los testimonios de los participantes que forman parte de nuestro programa en línea, el cual atiende cada día a mas personas mayores para fortalecer y desarrollar las dimensiones física, social, emocional y mental durante la etapa de la vejez y tener un envejecimiento saludable y activo:



Laura Lopez Portillo Contre... · hace 1:59

HOLA MUCHAS GRACIAS EXCELENTE CLASE

Me encanta Responder



Maria Yolanda Garcia Ruiz · hace 7 horas

Soy alumna de esta fundación Velez escuela de envejecer saludable, todas las clases interesantes y maravillosos, estoy muy contenta y feliz...ser parte de esta escuela de casi un año. „Bendiciones, Gracias gracias.



Mayela Hernandez Delgado · hace 0:00

Gracias Fundación Vélez por los cleses y lo excelentes profesores. Y excelente organización administrativa y de dirección. Felices fiestas. !!



Lo sé fue un cierre estrepitoso con toda la evolución y las transiciones que hubo con esta contingencia y luego gracias a Dios

ha sido importante y de gran éxito el programa y las recientes incorporaciones compañeros

orgullosa y plena de ser parte de nuestra Fundación Velez

Continúo con mi incesante promoción de esta FV que la hago orgullosa 3:05 p. m.



Alincita Juarez

Muy interesante la clase

1 sem Me encanta Responder Ocultar

Muchas gracias a uds por ser parte de mi vida y familia , es muy grato contar con su apoyo para llevar una vida sana y saludable gracias muchas gracias a cada uno de uds que conforman esta gran fundación Velez son de gran apoyo para los adultos mayores 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

2:53 n. m

