



Fundación Vélez
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS



Reporte Cuatrimestral

Q3 2021

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.

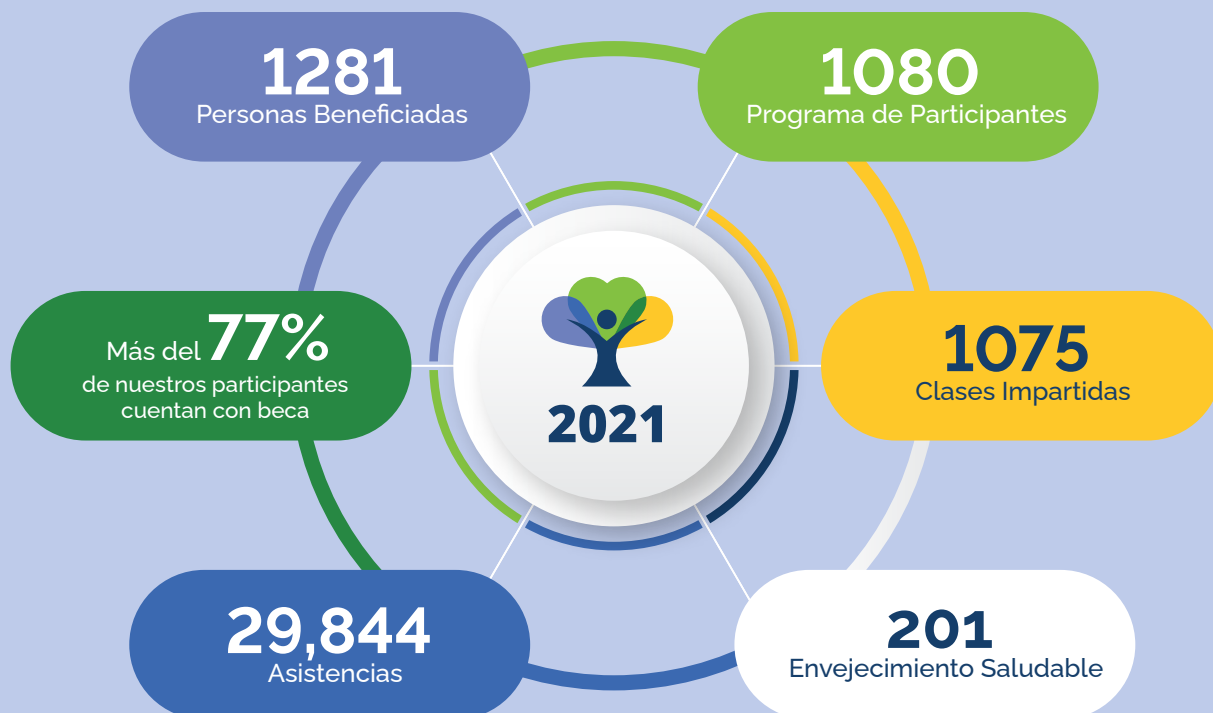
La modalidad en línea nos ha permitido ampliar nuestro alcance y lograr que más personas tengan acceso a nuestro programa holístico, durante este año:

- 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.

	Septiembre		Octubre		Noviembre		Diciembre	
	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales	Personales	Grupales
Yoga	7	5	7	7	5	6	3	5
Neurogym	35		44		33		17	
Inglés	3		1	2		3	1	1
Zumba		4	1	3		5		3
Rehabilitación	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

Presupuesto



Ingresos

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

Donativos

FAPRODE	-	775,000	-	-
De terceros (Procurador de fondos)	2,400	3,700	9,900	8,200

Donativos	2,400	778,700	9,900	8,200
------------------	--------------	----------------	--------------	--------------

Cuota Recuperación

Participantes	9,134	9,362	6,762	8,212
Programa Online	37,125	41,221	36,925	33,378
Asesorías personalizadas	4,238	2,439	1,655	990

Cuotas	50,497	53,022	45,342	42,580
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

JAP (Reducción de contribuciones)	7,597	7,956	8,163	11,431
-----------------------------------	-------	-------	-------	--------

Otros Ingresos	7,597	7,956	8,163	11,431
-----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Total de Ingresos	60,494	839,678	63,405	62,211
--------------------------	---------------	----------------	---------------	---------------



Gastos

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

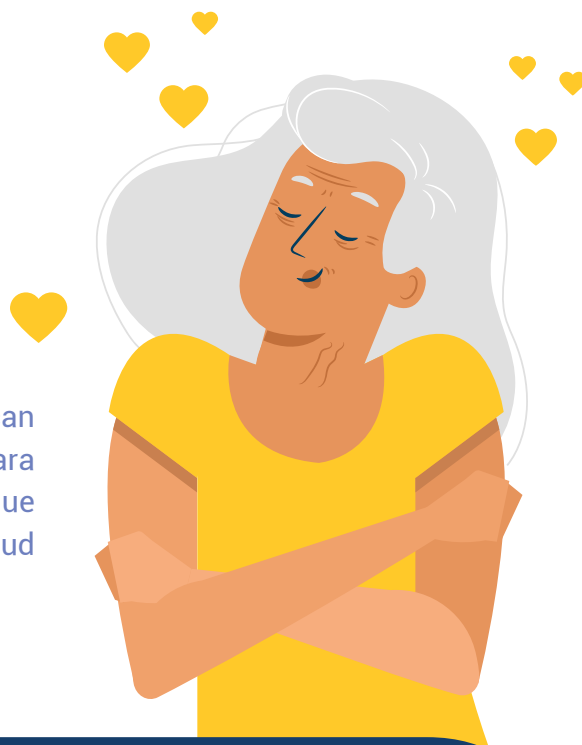
Costos variables	317	4,975	331	305
Comisiones y tarifas	2,369	1,435	2,068	2,037
Promoción	14,111	9,000	14,476	9,000
Personal	178,329	184,012	185,132	250,238
Seguro del inmueble				
Mantenimiento	5,220	14,013		
Servicios	8,989	9,520	7,128	8,881
Insumos				
Cursos				
Gastos Varios	7,811	4,775	4,775	9,185

Total de Gastos	227,232	227,730	213,910	291,246
------------------------	----------------	----------------	----------------	----------------

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 Hipertensión	07-October-2021
Definición e Importancia de las Emociones	14-October-2021
Osteoporosis (Diana Reha)	21-October-2021
Higiene Postural (Diana Reha)	28-October-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, Create y Tecnologías)

masterclass: Movimiento, Respiración y Sonido para equilibrar el ser

3 enfoques multiespiríticos como herramientas para tener equilibrio

Impartido por:

- Celsina Hoyos Ramírez
- Alejandro Sánchez
- Luis Ángel Padraua

20 de septiembre 17:00 hrs

Disfruta de esta increíble Plática

Estrategias para dormir mejor

Impartida por:
Dra. Rosa López

¿Cuándo?
Jueves 28 de octubre

18:00 hrs

¡No te lo puedes perder!

Disfruta de esta increíble clase

Tai chi, chi kung y bienestar

Impartida por:
Lic. Andrés Mendizábal Cruz

¿Cuándo?
Martes 23 de noviembre

16:45 hrs

¡No te lo puedes perder!

Envejeciendo con Amor

FORTALECIENDO TU AUTOESTIMA

CLASE DE MAQUILLAJE PARA FIESTAS NAVIDEÑAS

MÉRCOLES 1 DE DICIEMBRE 12:00 HRS.

AGENDAS:

- Consejo para el cuidado de tu piel
- Técnicas de maquillaje adecuadas para la piel en tus navidades
- Concepto de autoestima

¡NO TE LO PUEDES PERDER!



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.

Nuestro evento fue una emotiva manera de cerrar y agradecer por el año vivido, y de poder compartir testimoniales de muchos de nuestros participantes sobre todos los beneficios que ha traído a sus vidas el ser parte de la comunidad de Fundación Vélez.



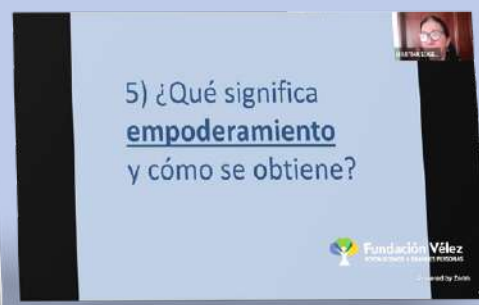
Estrellas Vélez

“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
- Pláticas de desarrollo Humano- Eugenia Ruata
- Alimentación después de los 60 años/ Mónica Gonzales Villelas



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:

 **Mayela Hernandez Delgado** · 21:22
Gracias miss Diana. Hermosa su clase y nos sirve mucho para nuestra salud !!!!

Me importa · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Fundación Vélz** · 22:34
Muchas gracias a ustedes por su maravillosa participación y por ser parte de esta gran familia Vélz

Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 3 d

 **Mayela Hernandez Delgado** · 22:48
Gracias por pensar en los adultos mayores. Gracias.

Me importa · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Fundación Vélz** · 24:31
Es un placer enorme el estar con ustedes y enseñarles muchas cosas que para nosotros es un honor hermoso!! en Fundación Vélz Fortalecemos a grandes personas

Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 3 d

 **Martha Eugenia** · 27:46
MUCHAS FELICIDADES ALEJANDRO PORQUE EN EL TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, NO SÓLO REAFIRMAMOS LO INTELIGENTES QUE SOMOS SINO APRENDEMOS A IRNOS CONOCIENDO DE MANERA PROFUNDA, REDUNDANDO EN UN CRECIMIENTO EMOCIONAL QUE NOS DA ESTABILIDAD.



Me importa · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Fundación Vélz** · 41:13
Todas estas enseñanzas son todas para ustedes, nos fortalecen hasta el alma, en fundación Vélz fortalecemos a grandes personas

Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 3 d

 **Martha Eugenia** · 43:56
GRACIAS A LA VIDA, QUE ME PERMITE EXPERIMENTAR ESTA SESIÓN, DONDE LA EXPRESIÓN INTERNA EMERGE, PERMITIÉNDOME DISFRUTAR DE MI ENTORNO.

 **Martha Eugenia** · 43:56
GRACIAS A LA VIDA, QUE ME PERMITE EXPERIMENTAR ESTA SESIÓN, DONDE LA EXPRESIÓN INTERNA EMERGE, PERMITIÉNDOME DISFRUTAR DE MI ENTORNO. ¡FELICIDADES EDNA!




Me importa · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Fundación Vélz** · 56:00
Gracias a ustedes por ser parte de esta gran fiesta para celerarles a ustedes, Gracias por estar a nuestro lado en esta gran familia Vélz


Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 3 d

 **Martha Eugenia** · 20:30
MUCHAS FELICIDADES A LA FALICITADORA DE CREARTE Y A SUS INTEGRANTES. PUES REALIZAN COSAS BELLÍSIMAS.


Me importa · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Lilia Torres** · 3:11:32
Pao muchas felicidades un trabajo con mucho amor y un gran equipo que te apoya gracias Fundación Vélz felices fiestas!


Me gusta · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Alejandro Galindo** · 2:53:05
Felices fiestas!!!!

Me importa · Responder · Ocultar · [Enviar mensaje](#) · 3 d

 **Fundación Vélz** · 3:10:52
Feliz navidad para ustedes tambien es un gusto compartir por todo el entusiasmo que le ponen a las clases y que siempre estan con nosotros, en Fundación Vélz fortalecemos a grandes personas

Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 3 d

 **Martha Eugenia** · 43:50
EDNA TU MANERA PARTICULAR DE GUIARNOS NOS PERMITE EN ESTE TALLER DE LECTURA Y CAFÉ, RECREARNOS EN LA LITERATURA Y COMPARTIR Y APRENDER DE NUESTRAS OPINIONES

Testimonios



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

Gerardo Torres Velásquez · 29:05
Muchas felicidades por todo el esfuerzo y cariño que ponen todas y todos en las actividades!!
Me encanta · Responder · Ocultar · Enviar mensaje · 3 d

Fundación Véllez · 30:38
Es un placer para todos nosotros el estar con ustedes con grandes enseñanzas ustedes nos llenan de mucha energía, ustedes son nuestra luz, En Fundación Véllez Fortalecemos a grandes personas
Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 3 d

Cristina Hernández · 24:54:40
Muchas felicidades a toda la comunidad Velez gracias por haberlos conocido
Me gusta · Responder · Ocultar · Enviar mensaje · 3 d

Cristina Hernández · 43:49
Gracias maestro Alejandro
Me gusta · Responder · Ocultar · Enviar mensaje · 3 d

Aldo Di Core · 42:42
Buena dinámica amigo!

Mayela Hernandez Delgado · Fan destacado
Felicidades !! Me encanta su clase. Y él es súper profesional ,
Me encanta · Responder · Ocultar · 2 sem

María Elena Sánchez
Hola Lic. Luis Angel, excelentes, tus clases gracias a la Fundación Velez q nos da la oportunidad de que nos brindes tus enseñanzas, Felicitaciones.
Me encanta · Responder · Ocultar · 2 sem

Soledad Serrano Mejía
Mi reconocimiento y Felicitaciones al Lic Luis Angel Pastrana por su profesionalismo y gran calidad de ser humano.
Me gusta · Responder · Ocultar · 2 sem

Graciela Velazquez
Excelente ser humano y profesor.
Me gusta · Responder · Ocultar · 2 sem

María Del Carmen Otero Jimenez · 24:04
Gracias a ustedes por todo lo que nos comparten todo muy intresante
Me importa · Responder · Ocultar · 2 sem

Fundación Véllez · 28:22
Es un placer compartir con ustedes temas que nos benefician a nuestra salud, en Fundación Véllez Fortalecemos a grandes personas
Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 2 sem

Cristina Hernández · 37:11
Gracias por compartimos sus conocimientos
Me importa · Responder · Ocultar · 2 sem

Fundación Véllez · 38:33
Es un placer compartir con ustedes temas que nos benefician a nuestra salud, en Fundación Véllez Fortalecemos a grandes personas
Me gusta · Responder · Comentado por **Louie Pastrana** · 2 sem

Martha Eugenia · 1:30:43
MUCHAS GRACIAS ANGELO, SUMAMENTE INTERESANTE Y AMENO.
Me gusta · Responder · Ocultar · 2 sem



Fundación Vélez
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS

☎ Tel. 55 5674-7042

✉ info@fundacionvelez.org

📍 Independencia 28, Col. San Andrés Tetepilco,
C.P. 09440, CDMX