



# Reporte 2023



**Fundación Vélez**

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES



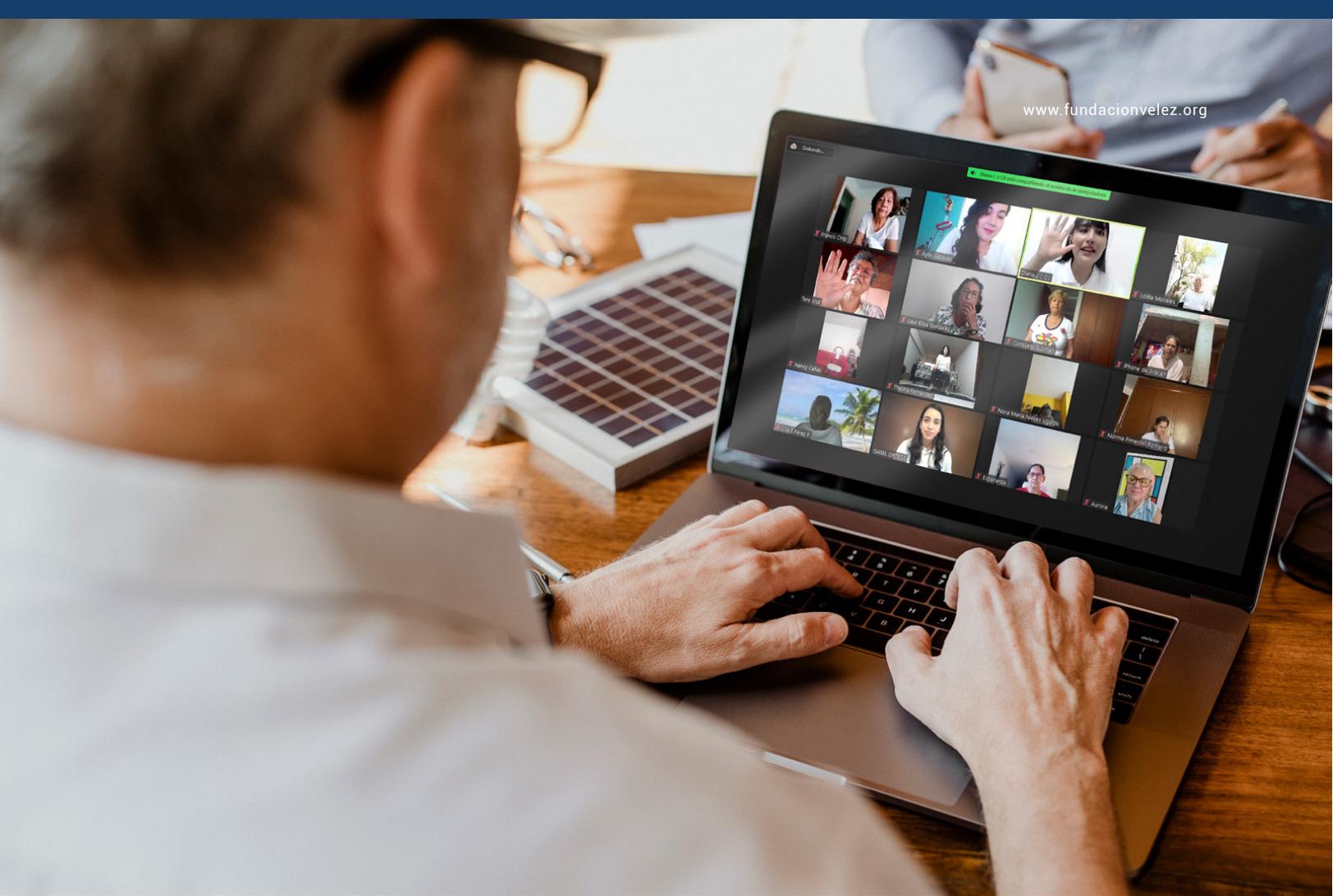
**Fundación Vélez**  
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS

# Reporte Cuatrimestral



Q1 2023





# Clases a participantes

Impartimos este primer cuatrimestre 21 clases distintas para el fortalecimiento y la expansión de las dimensiones física, mental, social y emocional de nuestros participantes, a través de los 3 programas Principiantes, Envejecimiento Saludable en Línea y Residencias Saludables para promover la funcionalidad, independencia y autonomía de nuestros participantes.

	Enero	Febrero	Marzo	Abril
<b>ENVEJECIMIENTO SALUDABLE</b>	190	165	194	135
<b>PRINCIPIANTES</b>	87	82	86	57
<b>RESIDENCIAS SALUDABLES</b>	94	127	158	120
<b>TOTALES</b>	<b>371</b>	<b>374</b>	<b>438</b>	<b>312</b>

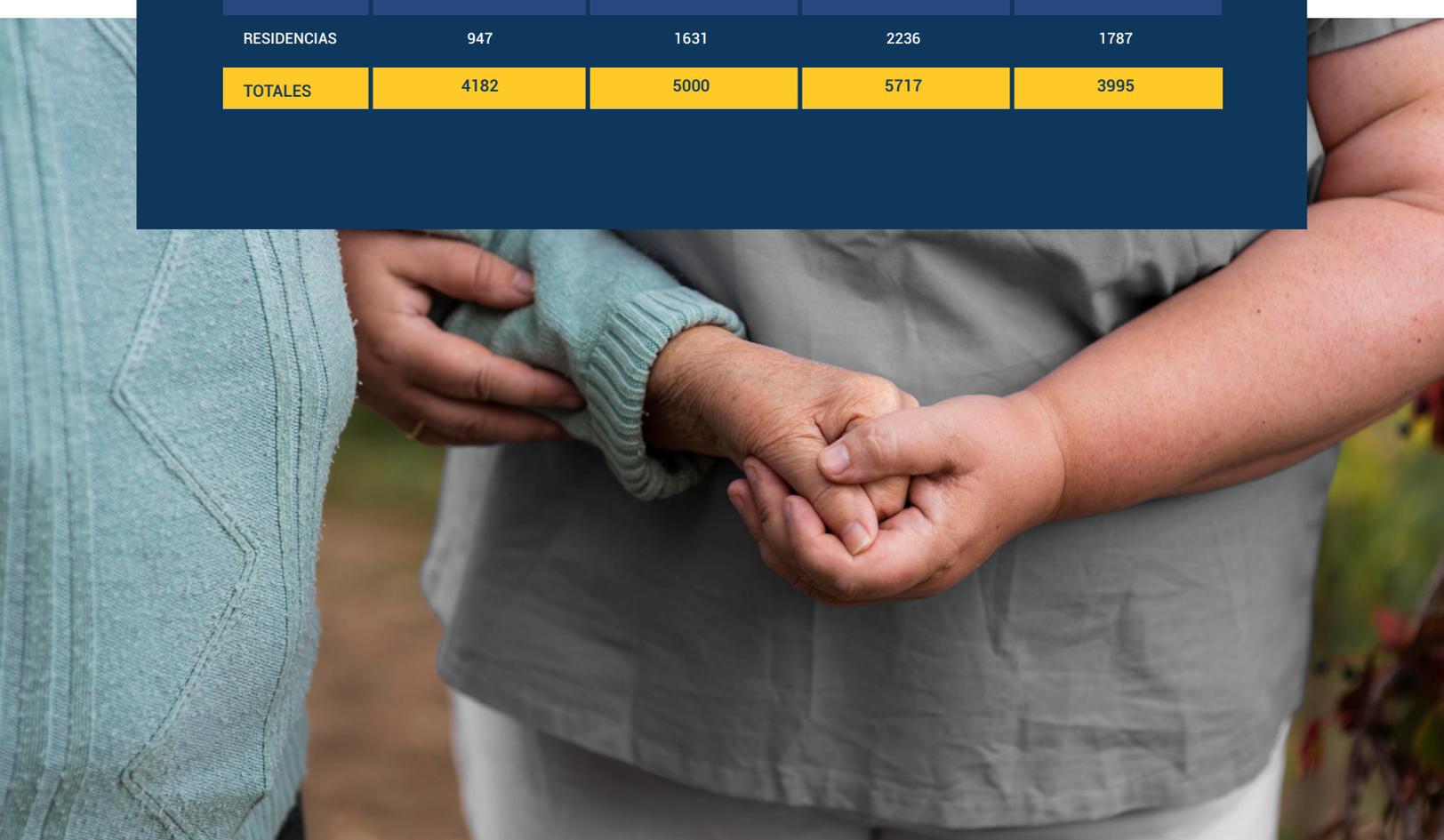
# Asistencias a Nuestro Programa



La asistencia de cada persona a nuestras clases representa el interés, compromiso, dedicación y esfuerzo de cada persona mayor para cuidarse, fortalecerse y expandirse, y de esta manera crear un envejecimiento saludable en sus vidas.

Valoramos y agradecemos la presencia de cada uno de ellos en nuestros programas.

	Enero	Febrero	Marzo	Abril
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2607	2421	2779	1603
PRINCIPIANTES	628	948	702	605
RESIDENCIAS	947	1631	2236	1787
<b>TOTALES</b>	<b>4182</b>	<b>5000</b>	<b>5717</b>	<b>3995</b>



# Eventos Especiales



- Envejeciendo con amor-31-Enero-2023.
- Los Derechos Humanos de las mujeres- 08-Marzo-2023.
- La energía solar – 17-Marzo-2023.
- Actualización de zoom- 30-Marzo-2023.
- Moverte para vivir pleno 13-Abril-2023.

## Envejeciendo con amor



## La energía solar



## Los Derechos Humanos de las Mujeres



## Moverte para vivir pleno



## Clase especial actualización de zoom

**Fundación Vélez**  
DESARROLLO CALIDAD PARA PERSONAS SENCILLAS

Te invitamos a nuestra clase especial para hablar de las actualizaciones de Zoom

30/ marzo/2023 2:00 p.m.

# Estrellas Vélez “Expandiendo tu luz!”

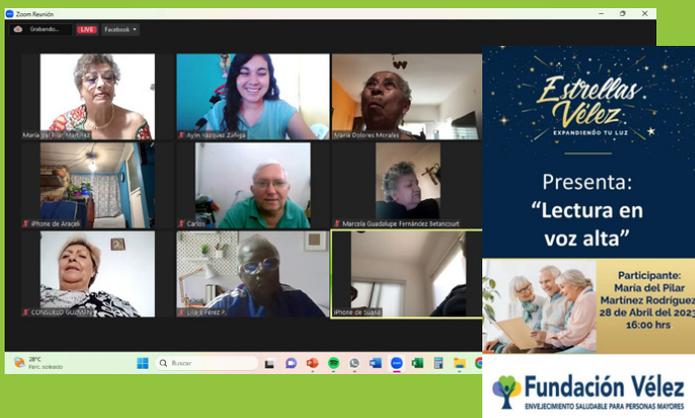


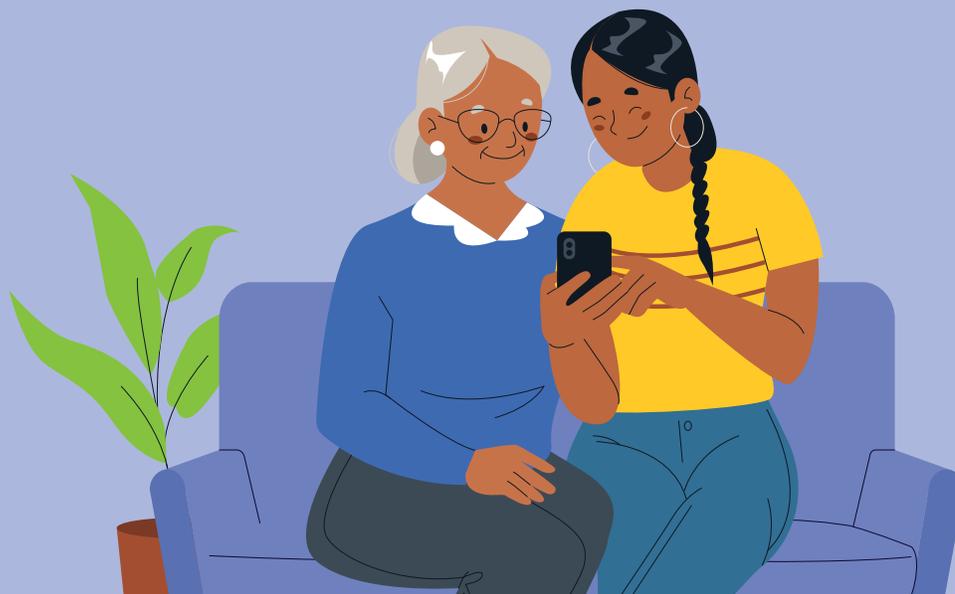
Los participantes de Fundación Vélez estos meses compartieron con nosotros sus talentos gustos y habilidades a través de diversos ejercicios para la salud, pláticas y experiencias de temas específicos que aportan beneficios a cada uno de los participantes.

Febrero: Yoga de la risa – María Teresa Carbajal Gutiérrez

Marzo: Ejercicios específicos para la salud – Raquel Margarita Suárez Herrera

Abril: Lectura en voz alta- María del Pilar Martínez Rodríguez





# Orientación Social Grupal

Las pláticas de salud que se llevaron a cabo ayudan a que nuestros participantes adopten hábitos de autocuidado que ayudan a envejecer con salud y a mantener el bienestar a lo largo de su vida. También a conocer parte de las alianzas especializadas en el cuidado de su salud que tenemos disponibles para ellos y los beneficios de cada una de ellas.

Tema	Fecha
Enfermedad de Parkinson	06-Enero-2023
Salud Mental	13-Enero-2023
Conceptos Básicos de la Nutrición	17-Enero-2023
Resiliencia en el adulto mayor	03-Febrero-2023
Nido Vacío	10-Febrero-2023
Sarcopenia	17-Febrero-2023
Salud Mental	24-Febrero-2023
Osteoporosis	03-Marzo-2023
Artritis Reumatoide	10-Marzo-2023
Tamizaje de Fondo de Ojo	17-Marzo-2023
Obesidad	21-Marzo-2023
Salud Bucal	14-Abril-2023
La importancia de cuidar la salud de nuestros huesos	21-Abril-2023
Elaboración de Menús	25-Abril-2023

# Clase familiar



La familia desempeña un papel fundamental en la vida de las personas mayores, es debido a eso que implementamos en nuestro programa las clases en familia con la intención de reforzar las redes de apoyo de los participantes así como la convivencia y lazos afectivos con sus familiares y seres queridos.

Danza folklórica- 26 de Abril-2023.



# Conexión Velez



La convivencia entre nuestros participantes para estrechar lazos, crear conexiones y con esto fortalecer la comunidad que hemos construido es muy importante para nosotros, debido a esto creamos este espacio para que nuestros participantes mes con mes hagan de este espacio un momento para compartirse y conocerse de manera mas cercana.

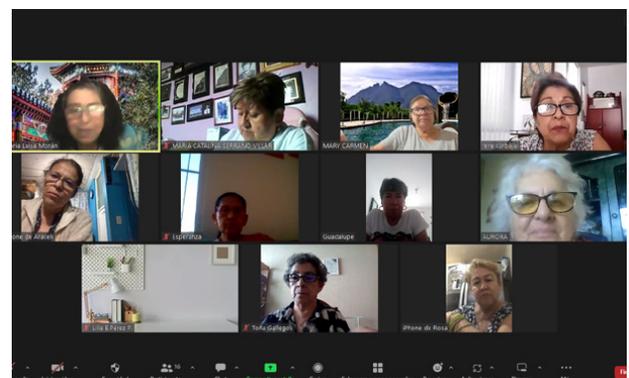
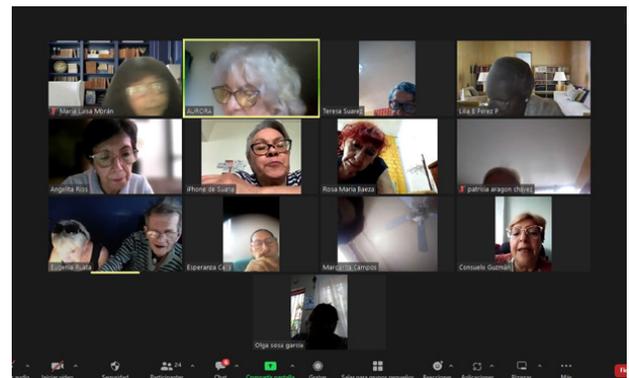
Luis de este evento tenemos el logo que creaste al igual que en Estrellas Vélez para que lo integremos en la imagen porfi, mil gracias :D

**CONEXIÓN VÉLEZ**

Te invitamos a convivir con nuestra comunidad en el evento de "Conexión Velez" con la intención de charlar, convivir y pasar un rato agradable para fortalecer la convivencia.

Te esperamos el  
**23 de Marzo A las 4 pm**

**Fundación Velez**  
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS



# Residencias Saludables en Línea



Este cuatrimestre celebramos nuestro primer año de lanzamiento del programa el cual consiste en brindar en la modalidad en línea clases que responden a la necesidades de cada residencia y sus respectivos residentes para promover su envejecimiento saludable y activo.

Gracias a todas las residencias que han confiado en nosotros y nos han permitido servirles!!



# Testimonios



Nuestros queridos participantes nos comparten sus comentarios acerca de los beneficios que han experimentado, y de como ha mejorado su calidad de vida a partir de su asistencia, compromiso y dedicación en el programa.

Gracias! El Honor es para Mí, Es una Bendición y un Orgullo pertenecer, ser parte de este Proyecto de Fundación Velez, Gracias a los Directivos, Talleristas, Tecnicos, Administrativos y a Todos los que Hacen posible que las Personas que estamos Viviendo este Proceso de Envejecer, Nos hagan Sentir Vivos, Proactivos, motivados y nos den la Oportunidad de desarrollar Aptitudes y Capacidades que pensábamos era imposible desarrollar y nos Ayuden día a día a Ejercitarnos Física, mental, emocionalmente 🙏🍀💖  
GRACIAS FUNDACIÓN VELEZ  
BENDICIONES 🌀

6:54 p. m.

Gracias, gracias, bendiciones para éste hermoso grupo de profesionales, que sigan los éxitos 😊

6:20 p. m.

Muchísimas gracias es un placer pertenecer a este proyecto de fundación Vélez bendiciones 🙏

6:50 p. m.

Que buen regalo !!!!  
Gracias mil !!!  
Seguiré aprendiendo a travez de ustedes asistiendo a sus talleres con los excelentes maestros  
Y algo que tambien agradezco son las magnificas conferencias de Skolarts  
Una vez mas gracias, muchas gracias 🦋

7:08 p. m.



**Julia Esperanza Granados Rivera**  
Dios los bendiga grandemente Felicitaciones a todos los que an hecho posible esas capacitaciones para los adultos mayores  
Un abrazo.  
Grupo Santa LAURA Montoya tercera edad de PAMPLONA Colombia

5 d Me gusta Responder



**Anita Vargas**  
Felicidades 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌❤️  
desde Colombia.

1 d Me gusta Responder



Fan destacado

**Mayela Hernandez Delgado**  
Gracias [Fundación Vélez](#). Tengo casi 3 años. De estar con ustedes. Y es lo mejor de lo mejor. Felicidades

1 sem Me gusta Responder



**Norma Pimentel Romero** · 36:24  
Es una de mis clases favoritas, admiro mucho a Cristy gran maestra  
🙏🙏🙏🙏🙌🙌🙌🙌

Me gusta Responder





**Fundación Vélez**  
FORTALECEMOS A GRANDES PERSONAS

# Reporte Cuatrimestral

**Q2 2023**



# Reporte cuatrimestral Q2 2023

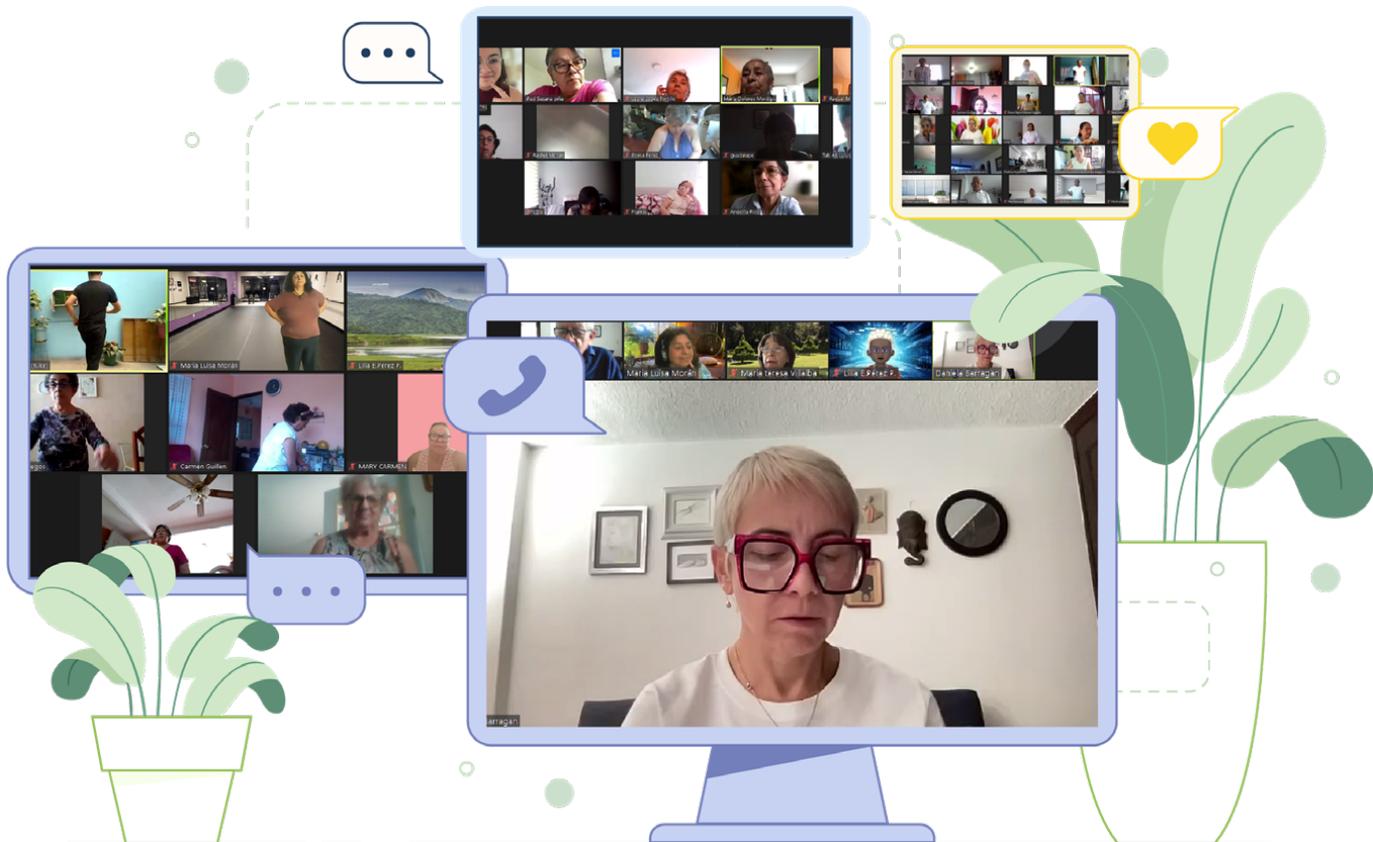


**El segundo cuatrimestre del año en Fundación Vélez ha seguido recibiendo a muchas más personas mayores quienes han elegido un envejecimiento saludable y exitoso por medio de nuestro programa, durante este cuatrimestre en cada una de nuestras clases hemos promovido mayor conciencia sobre la importancia de ejercer distintas acciones para fortalecer y desarrollar el autocuidado, la autoestima, el autoconocimiento, la autorrealización, para poder tener una vejez saludable, plena y expansiva.**

Durante el mes de agosto tuvimos la oportunidad de conmemorar el día de la persona mayor en nuestra querida comunidad por medio de un taller interactivo con el Lic. Pablo Lezama de la Asociación Mexicana de Tanatología, y una celebración musical con Eduardo Arreola quien nos deleito con bellas melodías, durante este evento tuvimos la oportunidad de agradecer a

nuestra comunidad por crear una nueva cultura de vejez y envejecimiento, por cambiar la forma en la pensamos, sentimos y actuamos, respecto a la vejez, compartimos que existe un común denominador en todos los que forman parte de nuestro programa, el cual es que son personas que están eligiendo y comprometiéndose con su salud, bienestar y expansión.

Sin duda cada uno de nuestros participantes son inspiración para que cada día más personas elijan crear un envejecimiento que incluya mover y conectar con su cuerpo, retar a sus mentes, tener nuevos aprendizajes, gestionar sus emociones, y formar parte de la comunidad internacional que estamos construyendo.



# Clases a participantes

A través de 21 clases distintas para el fortalecimiento y la expansión de las dimensiones física, mental, social y emocional de nuestros participantes, otorgamos clases en línea para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	229	201	234	205
PRINCIPIANTES	86	93	92	99
RESIDENCIAS SALUDABLES	175	217	224	255
<b>TOTALES</b>	<b>490</b>	<b>511</b>	<b>550</b>	<b>559</b>

# Asistencias A Nuestro Programa



La asistencia a cada una de nuestras clases habla del compromiso que cada persona ejerce para su autocuidado, gracias a nuestros participantes por elegir asistir a cada una de nuestras actividades, impartidas por profesionales especializados en salud y bienestar.

Valoramos y agradecemos la presencia de cada uno de ellos en nuestros programas.

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2936	2979	2620	2824
PRINCIPIANTES	731	386	407	452
RESIDENCIAS SALUDABLES	2643	3003	3070	3430
<b>TOTALES</b>	<b>6310</b>	<b>6368</b>	<b>6097</b>	<b>6706</b>



# Eventos Especiales



Derechos humanos y salud mental - 12-Mayo-2023.

Aniversario 28 Fundación Vélez "Gontonara" - 15-Mayo-2023.

Webinar diseñando tu vejez Workplace Wellness Council - 27- Junio-2023.

Empezando tu día con energía "Clase especial de taichí" - 21-Agosto-2023.

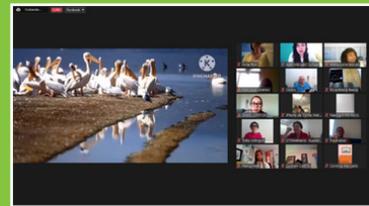
Día de las personas mayores - 28-Agosto-2023.

Skolarts para ti - 30- Agosto-2023.

## Derechos humanos y salud mental



## Aniversario 28 Fundación Vélez "Gontonara"



## Empezando tu día con energía "Clase especial de taichí"



## Día de las personas mayores



## Skolarts para ti



# Estrellas Vélez

## “Expandiendo tu luz!”



Los participantes de Fundación Vélez estos meses compartieron con nosotros sus talentos gustos y habilidades a traves de diversos ejercicios para la salud, pláticas y experiencias de temas específicos que aportan beneficios a cada uno de los participantes.

Mayo: **Como vencer el miedo** - Josefina Eloísa Pérez Alberti

Junio: **Gelatina artística**- Isabel Ávalos Castillo

Julio: **La edad nunca es impedimento**- Gerardo de la Garza Ortega

Agosto: **Aprende a congelar tus alimentos** - Josefina Eloísa Pérez Alberti





# Orientación Social Grupal

Las pláticas de salud que se llevaron a cabo ayudan a que nuestros participantes adopten hábitos de autocuidado que ayudan a envejecer con salud y a mantener el bienestar a lo largo de su vida. También a conocer parte de las alianzas y tratamientos a diversos padecimientos y enfermedades.

Tema	Fecha
Alianzas	05-Mayo-2023
Hipertensión Arterial	12-Mayo-2023
Síndrome de Caídas	19-Mayo-2023
Técnicas para dormir mejor	26-Mayo-2023
Alimentación en personas Diabéticas	30-Mayo-2023
Depresión en Personas Mayores	09-Junio-2023
Prevención Cáncer de Colon	16-Junio-2023
Golpe de Calor	23-Junio-2023
Alzheimer se puede prevenir 99% del tiempo	30-Junio-2023
Cáncer de Próstata	07-Julio-2023
Enfermedad de Parkinson	14-Julio-2023
Diabetes Mellitus	21-Julio-2023
Objetivos SMART	28-Julio-2023
Alzheimer y Demencias	04-Agosto-2023
Sedentarismo	11-Agosto-2023
Cáncer de piel	18-Agosto-2023
La vejez: Encontrando una razón para vivir	25-Agosto-2023

# Clase familiar



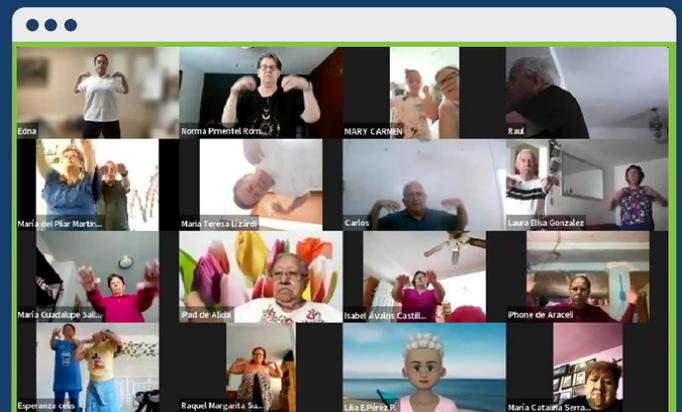
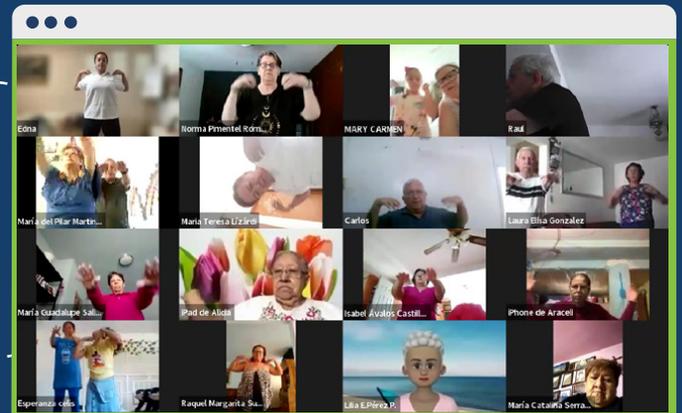
Se implementaron las clases en familia para reforzar las redes de apoyo de los participantes así como la convivencia y lazos afectivos con sus familiares y seres queridos.

Tecnología e Inteligencia emocional - Mayo

Crearte y Danzaterapia - Junio

Escritura - Julio

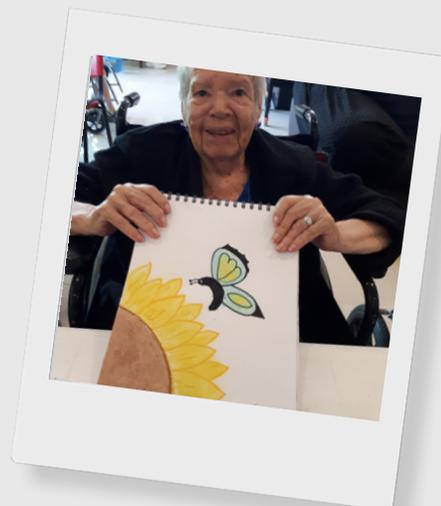
Rehabilitación - Agosto



# Residencias Saludables En Línea



Durante este cuatrimestre incorporamos la alianza con Skolarts la cual nos permite que cada residencia pueda tener acceso a contenido diverso como son: viajes, ciudades, museos del mundo, biografías y mucho más... por medio de recorridos y platicas virtuales guiadas por diversos historiadores cuyo propósito es iluminar las mentes de los residentes y transportarlos a diferentes experiencias, creadas por el personal de la residencia que enriquezcan sus días, sus mentes, y sentidos.



# Testimonios



Gracias a todos los participantes que nos comparten sus experiencias, aprendizajes y el cómo ha enriquecido su vida nuestro programa envejecimiento saludable en línea, deseamos que estos mensajes sean de inspiración para que muchas personas más se integren a nuestras actividades y mejoren significativamente su calidad de vida.

Millones de gracias, enserio son tan increíbles e importantes para las personas..

Nuevamente millones de gracias.

Saludos y bendiciones 🤝💖

10:53 p. m.



Muchas gracias a ustedes que se preocupan por nuestra comunidad de Adultos Mayores, es un placer formar parte de esta fundación, estamos muy contentos de poder ser parte de este gran proyecto.

3:19 p. m.



Muchas, muchas felicidades a Fundación Vélez, por sus 28 años que Dios permita que continúen con esta labor tan bonita a las residencias Geriátricas. "ASILO DEL PADRE ESTALA"

11:22 a. m.



Fan destacado

**Tere Carbajal**

Es maravilloso perderle el miedo a la computadora y al celular, podemos aprender muchas cosas útiles y divertidas!!

2 sem **Me encanta** Responder 1



Fan destacado

**Mayela Hernandez Delgado**

Gracias Edna. Me encanta tu clase. Transmites alegría amor y entusiasmo!!! Gracias

2 sem **Me encanta** Responder 1  
Ocultar



@liliaesnithperezpalacios1464 • hace 3 m

Buena oportunidad para que el adulto mayor este sano física, mental, emocional mente 🎉

👍 🗨️ 📧 🌱💖



@charitotzab7664 • hace 1 m

Buen día bendiciones muchas gracias saludos desde Tabasco México

👍 🗨️ 📧 🌱💖



@laurag.l.9606 • hace 3 m

Muchas gracias, excelente y clara información para nuestra salud. 👍

👍 1 🗨️ 📧 🌱💖



# Testimonios



Gracias a todos los participantes que nos comparten sus experiencias, aprendizajes y el cómo ha enriquecido su vida nuestro programa envejecimiento saludable en línea, deseamos que estos mensajes sean de inspiración para que muchas personas más se integren a nuestras actividades y mejoren significativamente su calidad de vida.



**Lilia Pérez**

Gracias Fundación Véllez por tan buena información.

1 sem **Me encanta** Responder 1



Fan destacado

**Tere Carbajal**

Tienen un gran programa de actividades!!

6 d **Me encanta** Responder 1



@liliaesnithperezpalacios1464 • hace 1 m  
Otro de los excelentes talleres en el cual a la vez que disfrutamos, nos divertimos, aprendemos, estamos ejercitando nuestro cerebro, nuestras funciones cognitivas, coordinación, atención, etc. Gracias Fundación Véllez.



@charitotzab7664 • hace 2 m  
Gracias Dios bendice a fundación Véllez, desde Tabasco México, tengo 70 años sola viuda, me ayuda demasiado bendiciones



@lilinovelo2153 • hace 1 m  
Es una super clase y la maestra súper amable...he aprendido mucho y sobretodo de manera divertida



@pimentel1954 • hace 3 m  
Es una Fundación que nos hace sentir muy bien y nos ayuda a mejorar y tener una calidad muy buena todas las actividades que ofrecen son maravillosas. 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌



@terecarbajal3726 • hace 2 m  
Aprendes, ejercitas el cerebro, ayuda a la comunicación al ampliar el vocabulario



@charitotzab7664 • hace 1 m  
Gracias maestro, fundación Véllez es mi vida, gracias a este gran grupo me ayudado a vivir, pues soy viuda y vivo sola





**Fundación Vélez**  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

# Reporte Cuatrimestral



**Q3 2023**

# Reporte cuatrimestral Q3 2023



Las queridas personas mayores que forman parte de nuestro programa durante todo el año 2023 han promovido su salud física conectando con su cuerpo y poniéndolo en movimiento, fortalecieron su salud mental retando su mente, gestionaron su salud emocional por medio de prácticas, guías y herramientas que les brindan bienestar, y desarrollaron su salud social por medio de la vinculación que hemos creado en nuestra gran comunidad, todo esto por medio de nuestros 3 proyectos:

**Principiantes** en el cual brindamos un mes gratuito a las personas mayores para que experimente nuestro programa, los beneficios gerontológicos y el modelo de atención que tenemos en la fundación.

**Programa envejecimiento** saludable en el cual contamos con 120 actividades mensuales en vivo, valoraciones y revaloraciones gerontológicas anuales, desarrollo de plan de objetivos personalizado, eventos especiales, acceso a los beneficios con nuestras alianzas así como acceso a todas nuestras clases grabadas para que las puedan ver desde cualquier lugar en cualquier momento del día.

**Residencia saludables** en donde estamos compartiendo nuestro programa de envejecimiento saludable brindando clases personalizadas a las residencias para que sus residentes fortalezcan su salud de manera integral, durante el 2023 hemos tenido la oportunidad de atender a más de 50 Residencias a lo largo de la República Mexicana.

## Los resultados anuales de este año son:

- Atendimos a más de **2000 personas mayores fijas**.
- Otorgamos **más de 5500 clases**.
- Contamos con una **asistencia global de más de 65,000 personas mayores** a nuestras clases.
- Brindamos a más del **95% de las personas becas totales** o porcentajes de becas.
- Gracias a esta modalidad en línea hemos creado una enriquecida comunidad intercultural presente en **32 estados de la República, Perú, Ecuador, Colombia, Panamá y Estados Unidos**.

**Creando estos resultados se encuentran muchas personas a las cuales hoy queremos agradecerles:**

Comenzando por nuestros queridos participantes, a cada uno de ustedes gracias por elegirnos, por compartirse con nosotros, por mostrar a su entorno y a la sociedad que existe una nueva manera de envejecer mucho más expandida que las historias que nos hemos comprado acerca de que el envejecimiento y la vejez están llenas de connotaciones negativas, gracias por compartir su tiempo, sus ganas, por abrirnos su corazón, deseamos que sigan recibiendo mucha más salud, bienestar y contribución de este proyecto y que sigan recreando esta etapa de sus vidas, llena de expansión... Llena de Ustedes!!

A **nuestros queridos facilitadores** quiénes nutren al proyecto brindando acompañamiento, guía, herramientas y mucho más al servicio de este gran proyecto y de cada persona que forma parte. Al **gran equipo operativo** que se encuentra todos los días poniendo su talento y habilidades al servicio de nuestra gran causa. A **las residencias de cuidado a largo plazo** quienes han confiado en nosotros, y nos han abierto sus puertas, están comprometidas y se esfuerzan todos los días por que las personas mayores vivan con salud integral y bienestar. A **nuestros aliados, patronato y donantes** que permiten que este proyecto sea posible gracias a su generosidad e interés en crear una sociedad plena e inclusiva para todas las edades. En **Fundación Vélez** extendemos nuestro compromiso para Fortalecer a Grandes Personas!!

**Atentamente**

**Paola Neri Lugo**  
Directora General





# Clases a participantes

Por medio de técnicas, herramientas, y prácticas impartidas por parte de nuestros facilitadores brindamos 21 clases distintas para promover la salud y bienestar desde el autocuidado por parte de las personas mayores que asisten a nuestro programa envejecimiento saludable en línea

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	198	231	225	106
PRINCIPIANTES	89	96	95	44
RESIDENCIAS SALUDABLES	239	264	253	140
<b>TOTALES</b>	<b>526</b>	<b>591</b>	<b>573</b>	<b>290</b>

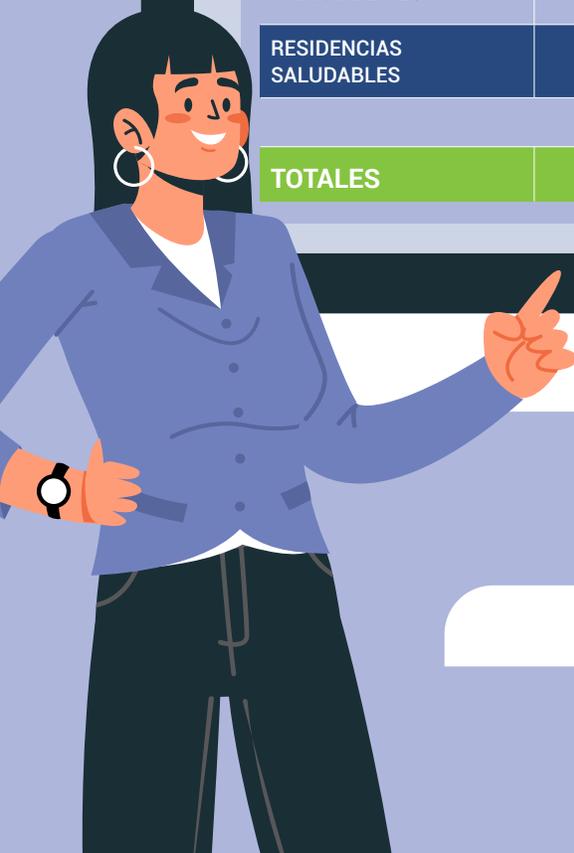
# Asistencias a Nuestro Programa



Contamos con más de 23,800 asistencias por parte de las personas mayores inscritas a nuestro programa, agradecemos a cada persona que nos ha permitido acompañarle a crear un envejecimiento saludable y activo.

Valoramos y agradecemos la presencia de cada uno de ellos en nuestros programas.

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2873	3108	3078	1135
PRINCIPIANTES	561	717	748	287
RESIDENCIAS SALUDABLES	3154	3432	3048	1703
<b>TOTALES</b>	<b>6588</b>	<b>7257</b>	<b>6874</b>	<b>3125</b>



# Eventos Especiales



Skolarts programa residencias saludables - 01-Septiembre-2023.

Derechos Humanos de las personas mayores CNDH - 20 - Octubre - 2023.

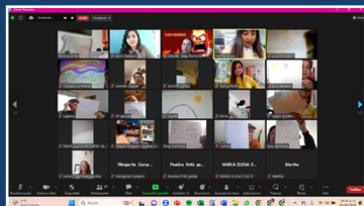
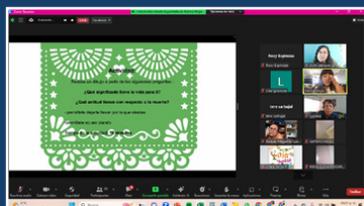
Día Internacional de las personas mayores "Zonas azules" - 29 - Octubre - 2023.

Taller de Arte-terapia "Un viaje a mi interior" - 02-Noviembre - 2023.

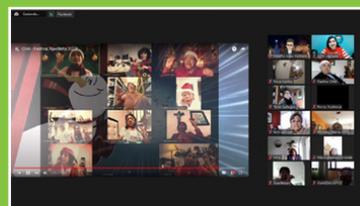
Violencia hacia las personas mayores CNDH - 29-Octubre - 2023.

Festival navideño 2023 Fundación Vélez - 15-Diciembre - 2023.

## Taller de Arte-terapia "Un viaje a mi interior"



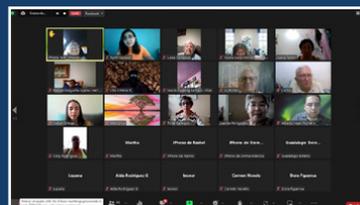
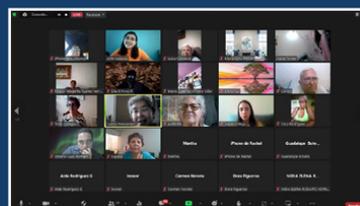
## Festival navideño 2023 Fundación Vélez



## Derechos Humanos de las personas mayores CNDH



## Día Internacional de las personas mayores "Zonas azules"



# Estrellas Vélez

## “Expandiendo tu luz!”



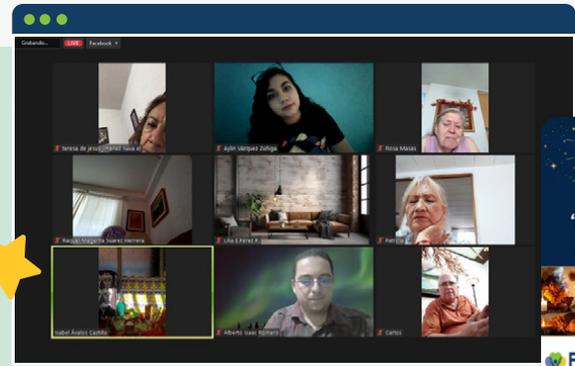
Los participantes de Fundación Vélez estos meses compartieron con nosotros sus talentos gustos y habilidades a través de diversos ejercicios para la salud, pláticas y experiencias de temas específicos que aportan beneficios a cada uno de los participantes.

Septiembre: **Expresión contra depresión**- Gerardo Alberto de la Garza Ortega.

Octubre: **Una ofrenda mexicana** – Isabel Ávalos Castillo

Noviembre: **La edad nunca es impedimento**- Gerardo de la Garza Ortega

Agosto: **Yoga de la risa segunda parte** – María Teresa Carbajal Gutiérrez.



# Orientación Social Grupal

Las pláticas de salud que se llevaron a cabo ayudan a que nuestros participantes adopten hábitos de autocuidado que ayudan a envejecer con salud y a mantener el bienestar a lo largo de su vida. También a conocer parte de las alianzas y tratamientos a diversos padecimientos y enfermedades.

Tema	Fecha
Edadismo y prejuicios	01 - Septiembre - 2023
Salud Mental	08 - Septiembre - 2023
Alzheimer	15 - Septiembre - 2023
Preparación de Menús	19 - Septiembre - 2023
Herpes Zoster	29 - Septiembre - 2023
Síndrome del cuidador	06 - Octubre - 2023
Osteoporosis	13 - Octubre - 2023
Pérdida Auditiva	20 - Octubre - 2023
¿Por qué conviene dejar de fumar?	27 - Octubre - 2023
Síndrome de caídas	03 - Noviembre - 2023
Alimentación Saludable	10 - Noviembre - 2023
Obesidad	14 - Noviembre - 2023
Hipo e Hiperglucemia	24 - Noviembre - 2023
Envejecimiento Saludable	01 - Diciembre - 2023
Una navidad sin ti	09 - Diciembre - 2023
Cuidados para temporada de invierno	15 - Diciembre - 2023

# Clase familiar

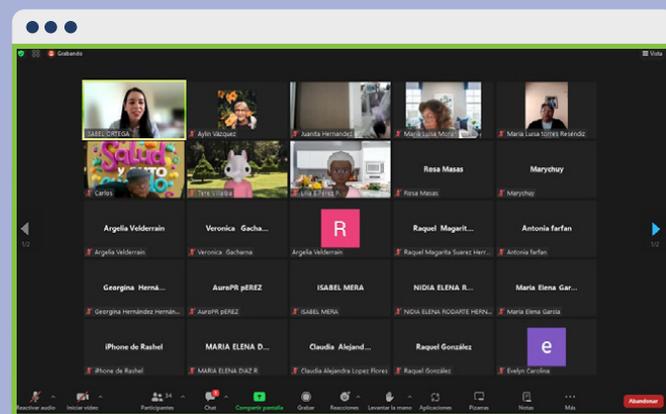
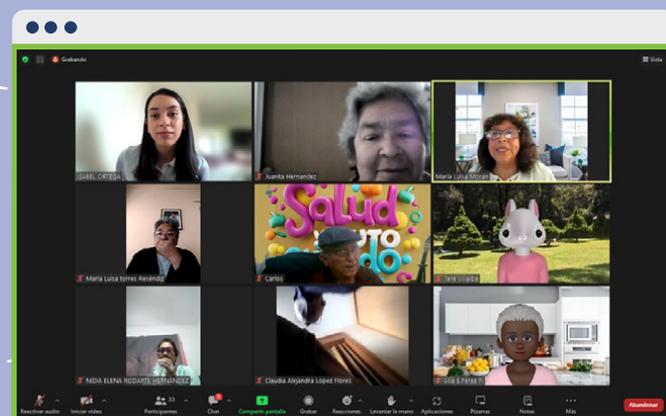


Se implementaron las clases en familia para reforzar las redes de apoyo de los participantes, así como la convivencia y lazos afectivos con sus familiares y seres queridos.

Septiembre: Lectura y café

Octubre: Yoga

Noviembre: Pláticas de salud



# Residencias Saludables En Línea



Concluimos el año atendiendo a más de 50 residencias a lo largo de la República Mexicana, con quienes concluimos el año con un grandioso y emotivo festival navideño, guiado por el facilitador que los ha acompañado durante sus sesiones semanales.



# Premios



Durante el año contamos con dos grandes reconocimientos a nuestra labor.

El primero otorgado por **Telefónica Movistar** publicando nuestro proyecto en el **Libro Blanco de la Transformación Digital del Tercer Sector en América Latina**. En donde se reconoce la labor de Fundación Velez en su compromiso con la innovación, el impacto social y el envejecimiento activo y saludable. Conoce más aquí: <https://n9.cl/kx6kc>

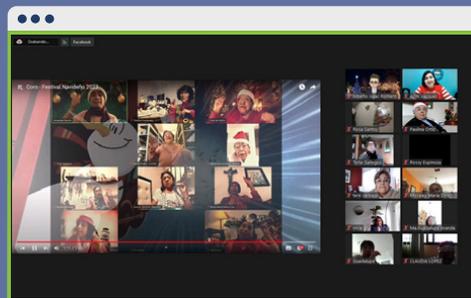
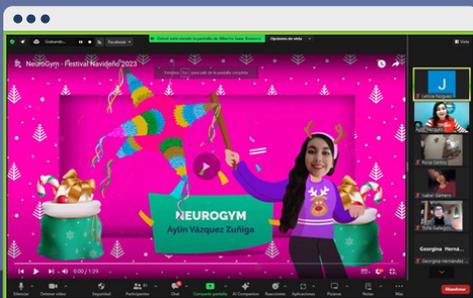
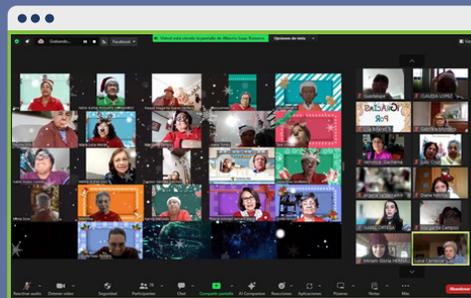
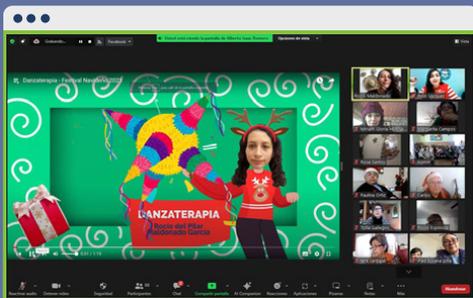
El segundo otorgado por **Worplace Wellness Council** en el que nos brindan un reconocimiento como Empresa Saludablemente Responsable.



# Festival Navideño Envejecimiento Saludable



Un expansivo cierre de año que nos deja con el corazón contento ya que cada persona mayor que formo parte de este proyecto atendió sus necesidades, nutrió sus gustos e intereses, y se dio la oportunidad de crear nuevos conocimientos y experiencias lo cual se traduce en un envejecimiento saludable y activo!!



# Testimonios



Gracias a todos los participantes que nos comparten sus experiencias, aprendizajes y el cómo ha enriquecido su vida nuestro programa envejecimiento saludable en línea, deseamos que estos mensajes sean de inspiración para que muchas personas más se integren a nuestras actividades y mejoren significativamente su calidad de vida.

Viany a Todos 3:49 PM

V En nombre de la estancia Donaji y Mayka , agradecemos infinitamente a la fundación Vélez , por las clases impartidas , especialmente a nuestras maestras , Diana y Daniela , millones de gracias , ya que a nuestros abuelitos les ha servido muchísimo cada una de las clases que ellos toman , feliz navidad y próspero año nuevo desde Oaxaca , saludos 🙏



Lilia Ignorosa a Todos 3:46 PM

L Mi más profundo agradecimiento por la grandiosa labor de todos ustedes. Me alegra mucho ser parte de esta maravillosa Fundación Vélez. GRACIAS CRACK GRACIAS ❤️❤️🙏



Sella Valencia a Todos 1:52 PM



¡Qué bonita fundación! 🙏 ¡Muchas gracias, ya pedí la beca para mi mamá! 😊



@charitotzab7664 • hace 4 m

Gracias maestro ,fundación Vélez es mi vida, gracias a este gran grupo me a ayudado a vivir ,pues soy viuda y vivo sola



@helenagomezvalenci1136 • hace 1 m

😊gracias veo que se preocupan por nosotros la comunidad de Adultos Mayores, saludos desde Colombia 😊



@liliaesnithperezpalacios1464 • hace 1 m

Excelente taller que nos ayuda a nuestra salud integral.Gracias fundación Vélez 🙏



👑 Fan destacado

**Mayela Hernandez Delgado**

Feliz navidad y mejor año 2024 para todos. Gracias [Fundación Vélez](#) por este lindo programa



**Viole Villado**

Grandioso, cerrando un gran año de bienestar integral. Crecimiento Espiritual, Tecnológico ,autocuidado físico con Taichi, Chikum , Rehabilitación Física, Musicoterapia, Gimnasia Cerebral y mucho más. Convenios con Scolarts, Salud. Acciones integrales. Gracias



