



# Reporte 2024



**Fundación Vélez**  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES



**Fundación Vélez**

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

# Reporte Cuatrimestral



**Q1 2024**

# Envejecimiento Saludable, Activo y Expansivo en Línea



En Fundación Vélez, nos enorgullece seguir promoviendo un envejecimiento saludable, activo y expansivo para las personas mayores. Nuestro programa "Envejecimiento Saludable en Línea" se ha fortalecido y adaptado para brindar un apoyo integral a nuestros participantes, para promover y fortalecer su funcionalidad, independencia y autonomía.

A través de nuestro programa, trabajamos para mejorar la salud física, mental, emocional y social de nuestros participantes. Algunos de los beneficios que ofrecemos incluyen:

- **Superar la Sensación de Aislamiento Social:**

Al conectarse con otros participantes en línea, nuestros miembros pueden combatir la soledad y formar parte de una comunidad activa y solidaria.

- **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Mediante técnicas de manejo del estrés y prácticas de relajación, ayudamos a nuestros miembros a enfrentar el estrés diario de manera efectiva.

- **Mantenerse Activo y en Forma:** Adaptamos rutinas de ejercicio físico para satisfacer las necesidades individuales, promoviendo la actividad física y la salud.

- **Estimulación Cognitiva:** A través de actividades mentales y cognitivas, nuestros participantes pueden mejorar su agilidad mental y memoria.

- **Motivación y Metas Claras:** Trabajamos en un entorno de apoyo para mantener a nuestros participantes motivados y enfocados en sus objetivos personales.

- **Variedad y Compromiso:** Ofrecemos una amplia gama de actividades y recursos en línea para evitar la monotonía y mantener el compromiso.

- **Sentido de Propósito:** Al participar en actividades significativas y sentirse parte de nuestra comunidad, nuestros queridos participantes encuentran un renovado sentido de propósito en la vida.

Este programa se basa en **tres pilares** fundamentales:

## 1) Programa de Principiantes

**Duración:** Un mes

**Modalidad:** Impartido por Zoom

**Gratuito:** Nuestro programa de inducción permite que las personas mayores conozcan nuestro modelo de intervención, las bases y fundamentos de cada clase, así como el enfoque gerontológico.

**Confianza y Cercanía:** Queremos que los participantes se sientan seguros y listos para dar un paso hacia un envejecimiento expansivo, amoroso, activo y saludable.

## 2) Envejecimiento Saludable en Línea

Nuestro objetivo es promover la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores. El programa ofrece: Clases en Vivo: Más de 120 clases al mes a través de Zoom.

**20 Actividades Diversas:** Fortalecimiento de la salud física, mental, social y emocional.

**Valoración Gerontológica Integral:** Evaluación y reevaluación personalizada.

**Plan de Objetivos Personalizado:** Adaptado a las necesidades individuales.

**Acceso a Clases Grabadas:** Flexibilidad para participar según la disponibilidad.

**Programa Cultural Skolarts:** Visitas guiadas en línea a museos del mundo.

**Eventos y Cursos Especiales:** Oportunidades adicionales de aprendizaje.

**Beneficios con Alianzas:** Acceso a ventajas exclusivas.

## 3) Residencias Saludables en Línea

Este año celebramos el segundo aniversario de nuestro programa de Residencias Saludables en Línea. Hemos brindado clases a más de 60 residencias de cuidados a largo plazo en toda la República Mexicana, beneficiando a 1900 personas mayores. Algunos de los lugares donde hemos llegado incluyen Monterrey, Cancún, Puebla, San Luis Potosí, Mérida, Cuernavaca y Querétaro.

**¡Sigamos construyendo un futuro de envejecimiento saludable y expansivo juntos!**

## Atentamente

**Paola Neri Lugo**

Directora General

Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P

# Programa Envejecimiento Saludable 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00AM	Rehabilitación con Gimnasia	Tai Chi	Rehabilitación con Gimnasia	Tai Chi	Rehabilitación con gimnasia
10:00AM		Zumba	Danza Regional	Zumba	Platicas de salud y autocuidado
11:00AM	Fundamentos de CreArte	Musicoterapia	Danzaterapia	CreArte	
12:00PM	Inteligencia Emocional	Tecnología		CreArte	Tecnología
13:00PM	Yoga	Atención Plena	Baile	Neurogym	Finanzas saludables
14:00PM		Canto Coral			
15:00PM			Los recomendados (series, películas y más)	Escritura	
16:00PM	Tecnología	Neurogym	Salud mental y bienestar		
17:00PM				Yoga/ conciencia corporal	



2.5k Likes

[View all comments](#)





## Clases a participantes

Durante este período de cuatro meses, hemos impartido un total de más de **2007 clases en vivo a través de Zoom**. Estas clases abarcan **20 actividades distintas**, diseñadas para fortalecer la salud física, mental, social y emocional de nuestros participantes. Además, hemos brindado acceso a todas **nuestras clases grabadas**, lo que ha permitido una mayor flexibilidad para aquellos que no pudieron asistir en tiempo real. En Fundación Vélez estamos comprometidos en seguir fortaleciendo a grandes personas y construyendo un futuro de envejecimiento saludable y expansivo.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	199	179	132	175
PRINCIPIANTES	92	83	65	87
RESIDENCIAS SALUDABLES	253	261	196	285
<b>TOTALES</b>	<b>544</b>	<b>523</b>	<b>393</b>	<b>547</b>

# Asistencias a nuestro programa



Durante el último cuatrimestre, hemos registrado más de 31,256 asistencias por parte de nuestros participantes. Agradecemos sinceramente a cada persona que nos ha permitido acompañarla en su búsqueda de un envejecimiento saludable y activo. Estos números reflejan no solo la cantidad, sino también la calidad del apoyo que brindamos. Juntos, continuamos construyendo un futuro en el que la vitalidad y el bienestar sean parte integral de la vida de nuestros queridos participantes.



	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	3078	2920	2167	2887	2718
PRINCIPIANTES	618	516	400	648	606
RESIDENCIAS SALUDABLES	3847	4436	3783	5956	6129
<b>TOTALES</b>	<b>7543</b>	<b>7872</b>	<b>6350</b>	<b>9491</b>	<b>9453</b>

# Eventos Especiales

ENERO  
19

## Emociones de Invierno

Una charla inspiradora sobre cómo manejar las emociones durante la temporada invernal. Exploramos estrategias para mantener el bienestar emocional incluso en los días más fríos.

FEBRERO  
12

## Herramientas y Prácticas para Fortalecer el Amor Propio

Un taller dedicado al autocuidado y la construcción de una relación positiva con uno mismo. Aprendimos prácticas para cultivar el amor propio y la autoestima.

FEBRERO  
14

## Autoestima en Personas Mayores

En colaboración con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, exploramos la importancia de la autoestima en la vida de las personas mayores. Analizamos cómo fortalecerla y promover una imagen positiva de sí mismos.

MARZO  
22

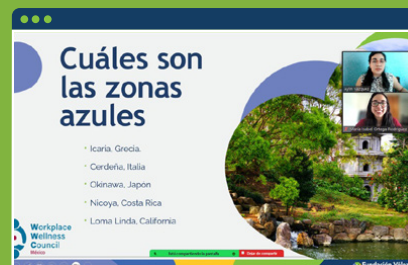
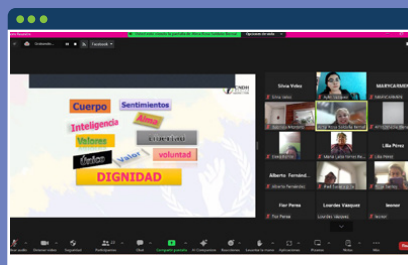
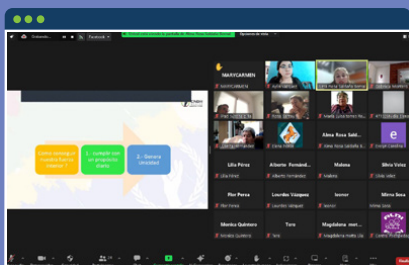
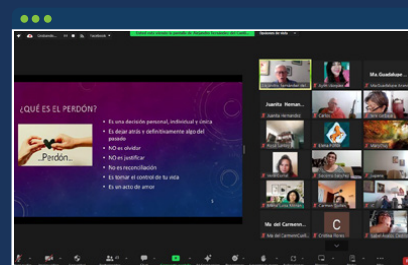
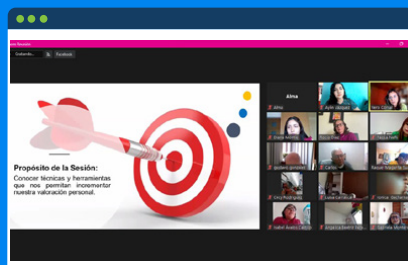
## Perdonar para Generar Paz

Una reflexión profunda sobre el poder del perdón en nuestra vida. Discutimos cómo liberarnos de cargas emocionales y encontrar la paz interior a través del acto de perdonar.

ABRIL  
11

## Webinar de Zonas Azules Workplace Wellness Council:

Un evento virtual en el que nos sumergimos en las prácticas de las "zonas azules", áreas del mundo donde las personas viven más tiempo y con mayor calidad de vida. Exploramos hábitos saludables, conexiones sociales y bienestar en el lugar de trabajo.



# Estrellas Vélez

## “Expandiendo tu luz!”

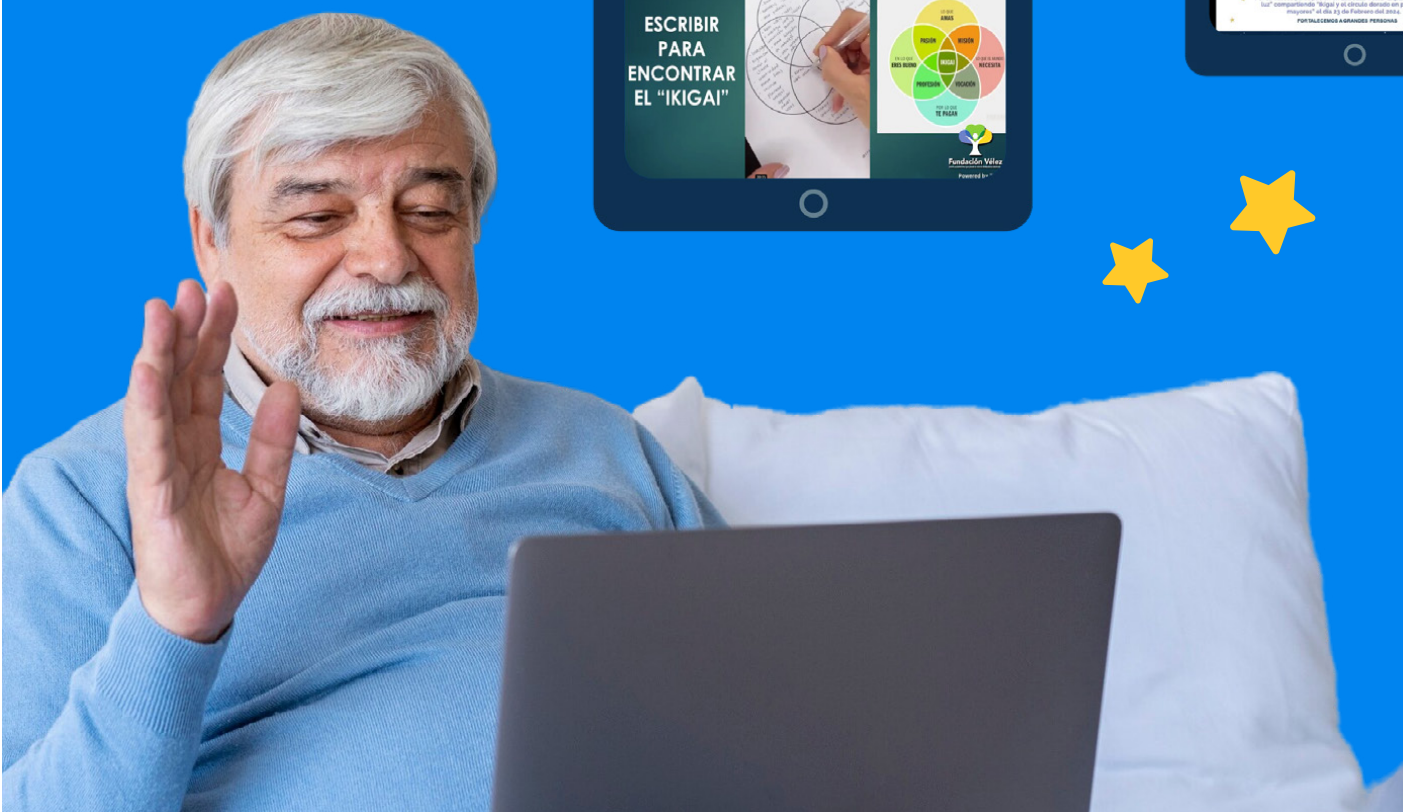
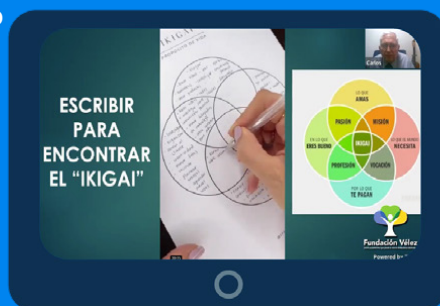
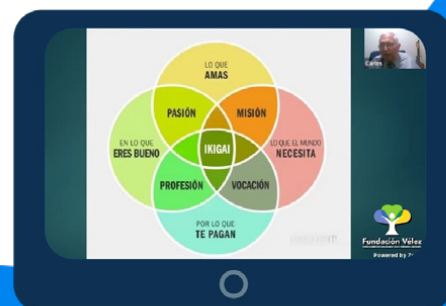
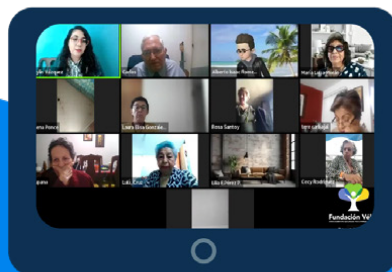


Los participantes de la Fundación Vélez han enriquecido nuestro programa con su generosidad al compartir sus dones, gustos y habilidades. A través de una variedad de ejercicios para la salud, charlas inspiradoras y vivencias sobre temas específicos, hemos creado un espacio donde cada participante aporta beneficios significativos. Estas interacciones no solo fortalecen la comunidad, sino también fomentan el crecimiento personal y colectivo de todos los asistentes.



### EL IKIGAI Y EL CÍRCULO DORADO EN PERSONA MAYORES.

– Impartido por Carlos Cerda Elizondo





# Orientación Social Grupal

Durante nuestras pláticas de salud, brindamos a nuestros participantes herramientas esenciales para envejecer con bienestar y vitalidad. Estas sesiones no solo fomentan la adopción de hábitos de autocuidado, sino también la participación en nuestra comunidad de las alianzas que hemos establecido para educación y o servicios de tratamientos relacionados con diversos padecimientos y enfermedades. El conocimiento empodera, y nuestro compromiso es proporcionar información relevante y práctica para una vida saludable a lo largo de los años.

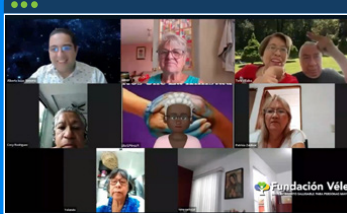
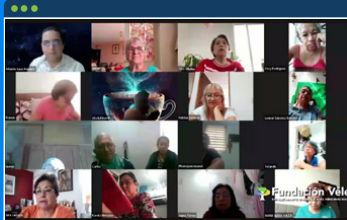
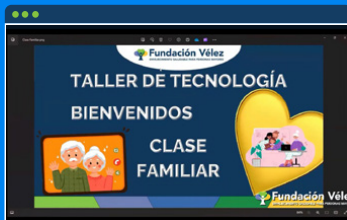
Tema	Fecha
Vision Board	05-01-2024
Hábitos de Higiene	12-01-2024
Día Mundial de Lucha Contra la Depresión	19-01-2024
Orientación Alimentaria	23-01-2024
Enfermedad de Parkinson	02/02/2024
Lucha Contra la Depresión	09/02/2024
Mitos y Realidades del Cáncer de Mama	16/02/2024
Orientación Alimentaria	23/01/2024
Trastornos Articulares	01-03-2024
Síndrome de Caídas	08-03-2024
La salud de tus riñones	15-03-2024
Obesidad	22-03-2024
Salud Mental	05-04-2024
Técnicas básicas de primeros auxilios	12-04-2024
Discriminación personas mayores	19-04-2024
Diabetes	26-04-2024

# Clase Familiar – Fortaleciendo Vínculos y Redes de apoyo

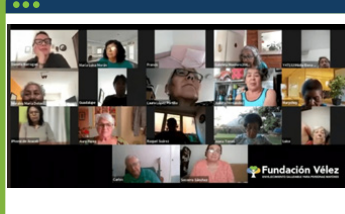
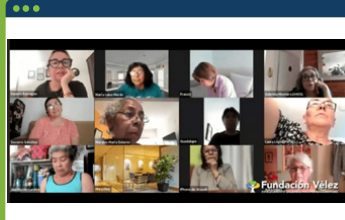
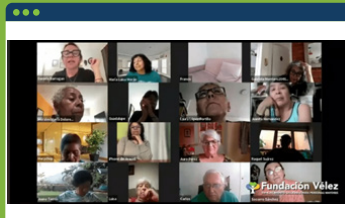


En Fundación Vélez, valoramos la importancia de la familia como un pilar fundamental en la vida de nuestros participantes. Por esta razón, hemos implementado las clases en familia, un espacio donde se fomenta la participación activa e integración de los seres queridos. Estas sesiones no solo refuerzan las redes de apoyo existentes, sino que también promueven la convivencia y lazos afectivos entre generaciones. Durante estas clases, compartimos conocimientos, experiencias y momentos significativos, creando un ambiente enriquecedor para todos. Juntos, construimos una comunidad que trasciende las fronteras generacionales y nos acerca aún más a nuestros seres queridos, durante este cuatrimestre estas clases integraron a la familia:

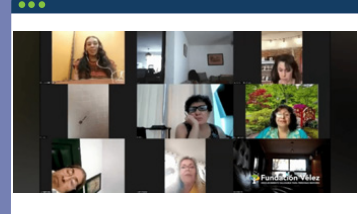
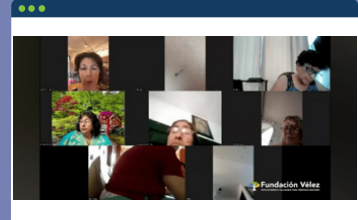
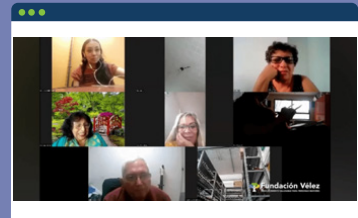
## Tecnología



## Salud Mental y Bienestar



## Escritura



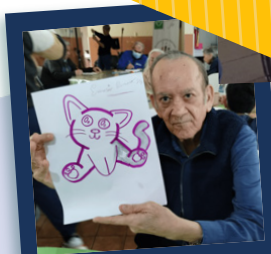
# Residencias Saludables En Línea



Este cuatrimestre hemos dado un paso significativo al integrar nueve residencias adicionales a nuestro programa Residencias Saludables. Estas residencias se han convertido en un espacio vital para fortalecer la salud de personas mayores en estado de dependencia. A través de clases en línea, brindamos atención integral, promoviendo el bienestar físico, emocional y social. Juntos, construimos una comunidad resiliente y llena de vitalidad.



9  
RESIDENCIAS  
ADICIONALES



*Residencias  
Saludables*  
2024



# Testimonios



Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todos los participantes que comparten sus experiencias y aprendizajes con nosotros. Cada testimonio es un recordatorio poderoso de cómo nuestro programa de **Envejecimiento Saludable en Línea** ha enriquecido sus vidas. Estos mensajes no solo nos llenan de gratitud, sino también nos inspiran a seguir creciendo y brindando apoyo a muchas más personas. Deseamos que estas historias motiven a otros a unirse a nuestras actividades y experimentar una mejora significativa en su calidad de vida.



@aprpr2121 • hace 1 día

Muy buenos consejos y ayuda ❤️❤️

A

@alejandradelgadogonzalez6886 • hace 2 m

Muchas felicidades a todos, quedó muy padre el video!!



@pimentel1954 • hace 2 m

Muchas Felicidades maestro Armi y a nuestro hermoso coro de Fundación Vélez, un fuerte abrazo y bendiciones infinitas 🙌🙌🙌🙌🙌❤️❤️❤️

T

@terecarbajal3726

Buen ejercicio, un profesor muy competente

C

@carmenreyes9936 • hace 1 día

Profe gracias por compartir, gracias por sus enseñanzas !! Gracias Fundación Vélez !!

C

@carmenreyes9936 • hace 4 m

Qué bonito !! Bendiciones para todos !!

C

@charitotzab7664 • hace 2 sem.

Fundación Velez ,muy agradecida ,por esta linda enseñanza gracias bendiciones desde Tabasco



@liliaesnithperezpalacios1464

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 Vélez.

# Testimonios

Muchas gracias a todos ustedes por su valiosa información y a su grandioso equipo de maestros 🌸🌸🌸 12:07

Muchas gracias a ustedes por ese gran proyecto saludable para adultos de la tercera edad. 🙏🙏🙏🌸

Mil gracias Lic.  
Agradecida por todo lo que hacen por las personas de la 3ra edad.  
Seguiré participando hasta que Dios me de licencia.  
Un abrazo con todo cariño para cada uno de los maestros 🙏🙏🙏🌸

**M** @marytere1591 • hace 2 sem.  
Una clase muy buena y la maestra es maravillosa ❤️

 **María Del Carmen GA**  
Excelente, gracias Fundación por hacernos visibles. 😊👍👍


Fundación Velez ,muy agradecida ,por esta linda enseñanza gracias bendiciones desde Tabasco

**M** @marytere1591 • hace 7 días  
Una clase muy buena y la maestra es maravillosa ❤️

 **Seguidor de aniversario**  
**Angela Guzman**  
Hola buenas tardes excelente tema

**T** @terecarbajal3726 • hace 8 días  
GRAN OPCION PARA ENVEJECER CON DIGNIDAD!!! 🌸❤️  
👍 🗣️ 📧 🌸❤️

Doy gracias a Dios , fundación Velez es una gran bendición ,para mi vida soy viuda tengo 71 años y vivo sola , gracias fundación Velez Dios bendice esta linda fundación , 🙏🙏🙏🙏❤️❤️❤️❤️

 **Yolanda Abuela**  
Yo estoy en esa clases es fantástico pertenecer a su clase me veo importante y me siento emocionada y satisfecha

 **Fan destacado**  
**María Teresa Villalba González**  
Un maestro maravilloso!!!!



**Fundación Vélez**

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

# Reporte Cuatrimestral

**Q2 2024**



# Envejecimiento Saludable, Activo y Expansivo en Línea



**La Fundación Vélez ha dado pasos importantes en la promoción de un envejecimiento saludable y expansivo. A través de nuestro innovador programa Envejecimiento Saludable en Línea.**

Hemos ampliado nuestro alcance mediante el uso de tecnología, integrando a cada vez más personas mayores. Este enfoque nos permite ofrecer una atención integral que aborda no solo la salud física, sino también los aspectos emocionales y sociales que son esenciales para el bienestar en esta etapa de la vida.

Entendemos que la clave para un envejecimiento saludable está en la creación de redes de apoyo y en la promoción de una vida activa, donde el bienestar emocional, físico y social sean pilares fundamentales. Nuestro programa sigue integrando a nuevas personas, ampliando continuamente nuestra comunidad para fomentar una vejez que no solo sea más longeva, sino también más vibrante y llena de posibilidades. Juntos, estamos construyendo una comunidad resiliente y llena de vitalidad, donde el envejecimiento se vive de manera expansiva y sin limitaciones, ya que las personas al alcance de un clic cuentan con más de 120 clases en vivo al mes impartidas por especialistas en el cuidado integral de la salud.

En Fundación Vélez nuestro compromiso con el envejecimiento saludable se refleja en la incorporación de nuevas residencias, transformándolas en puntos vitales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores en estado de dependencia, a través de clases en línea, promovemos un envejecimiento activo y positivo, rompiendo con las connotaciones negativas tradicionalmente asociadas a esta fase de la vida. En cada acción, buscamos demostrar que el envejecimiento no es sinónimo de declive, sino de una oportunidad para seguir creciendo y fortaleciendo la salud de manera integral.

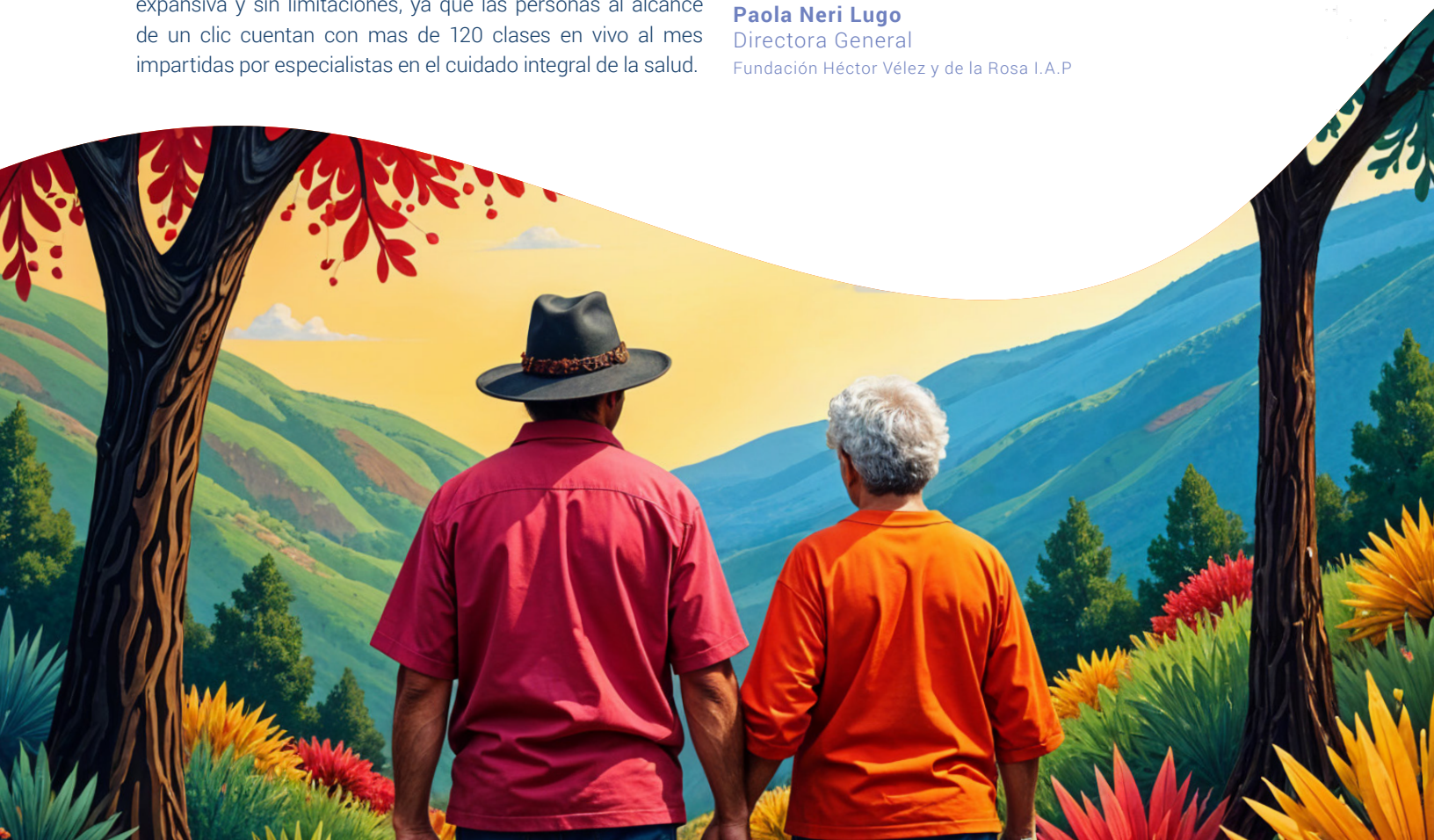
Deseamos que cada día más personas se unan a nuestra comunidad, desde cualquier área que pueda contribuir a nuestra gran causa "fortalecer a grandes personas".

## **Atentamente**

**Paola Neri Lugo**

Directora General

Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P



# Programa Envejecimiento Saludable 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00AM	Rehabilitación con Gimnasia	Tai Chi	Rehabilitación con Gimnasia	Tai Chi	Rehabilitación con gimnasia
10:00AM		Zumba	Danza Regional	Zumba	Platicas de salud y autocuidado
11:00AM	Fundamentos de CreArte	Musicoterapia	Danzaterapia	CreArte	
12:00PM	Inteligencia Emocional	Tecnología		CreArte	Tecnología
13:00PM	Yoga	Atención Plena	Baile	Neurogym	Finanzas Stables
14:00PM		Canto Coral			
15:00PM			Los recomendados (series, películas y más)	Escritura	
16:00PM	Tecnología	Neurogym	Salud mental y bienestar		
17:00PM				Yoga/ conciencia corporal	





# Clases a participantes



Durante este segundo cuatrimestre, hemos llevado a cabo **2,259 clases en vivo** a través de Zoom, abarcando **20 actividades** diseñadas para fortalecer, mantener y expandir la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores. Nuestro enfoque integral no solo se centra en la salud física, sino que también promueve el bienestar mental, emocional y social, creando un espacio inclusivo y dinámico para todos nuestros participantes.

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	179	168	191	191
PRINCIPIANTES	94	86	93	93
RESIDENCIAS SALUDABLES	296	270	304	294
<b>TOTALES</b>	<b>569</b>	<b>524</b>	<b>588</b>	<b>578</b>



# Asistencias a nuestro programa



Durante el segundo cuatrimestre, hemos registrado más de **34,927 asistencias de nuestros participantes**, un reflejo del compromiso que tienen con su bienestar. Agradecemos sinceramente a cada uno de ellos por permitirnos acompañarlos en su camino hacia un envejecimiento saludable y activo. Estos números no solo representan la participación, sino también la calidad del apoyo que ofrecemos, estamos profundamente agradecidos por su dedicación a mejorar su calidad de vida. Juntos, seguimos construyendo un futuro donde la vitalidad y el bienestar sean elementos esenciales en la vida de nuestros queridos participantes.

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2718	2739	2918	2995
PRINCIPIANTES	606	513	466	399
RESIDENCIAS SALUDABLES	6129	4803	5363	5278
<b>TOTALES</b>	<b>9453</b>	<b>8055</b>	<b>8747</b>	<b>8672</b>

# Eventos Especiales

MAYO  
15



## Aniversario #29 de Fundación Vélez: "Encontrando tu vitalidad"

Celebramos casi tres décadas de dedicación al bienestar de las personas mayores, descubriendo herramientas para redescubrir y potenciar la vitalidad en cada etapa de la vida

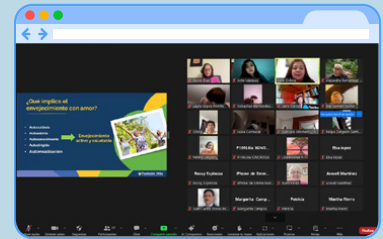
JUNIO  
14



## Prevención al maltrato y abuso sexual CNDH

Un evento crucial enfocado en la sensibilización y prevención del maltrato hacia las personas mayores, promoviendo un entorno seguro y respetuoso.

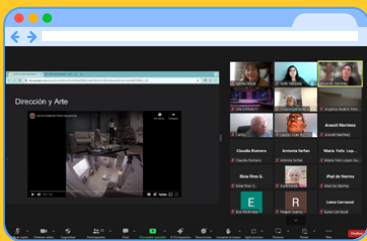
JUNIO  
28



## Vive con propósito; claves para una tercera edad plena, proyecto de vida

Taller interactivo que brinda estrategias y recursos para construir un proyecto de vida significativo, empoderando a nuestros mayores a vivir con propósito y plenitud.

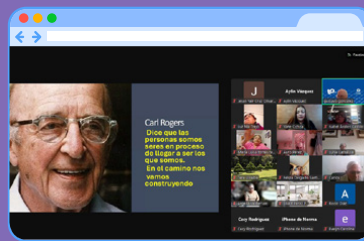
JULIO  
3



## Clase especial: Los recomendados, invitado Eduardo Sánchez Reyes

Una clase única que combina entretenimiento y reflexión, donde el reconocido invitado comparte su experiencia en la filmación

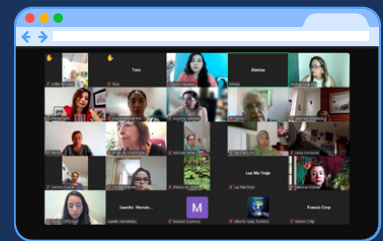
JULIO  
19



## Camino hacia una autorrealización plena

Un taller transformador que guía a los participantes en su viaje hacia la autorrealización, fomentando el crecimiento personal y la autoexploración.

AGOSTO  
28



## Rena-Ser: Día Nacional de las Personas Mayores

Celebramos el Día Nacional de las Personas Mayores con actividades y reflexiones que honran su sabiduría y contribuciones, promoviendo su reconocimiento y respeto en la sociedad.

2022



## Donativo Donas Krispy Kreme



Con motivo de la  
celebración del Día  
Nacional de las  
Personas Mayores



# Donativo Donas Krispy Kreme



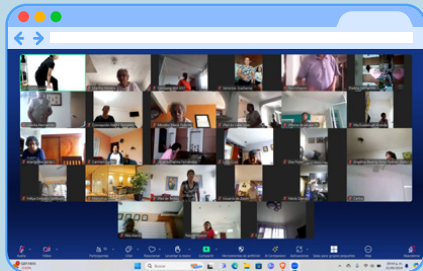
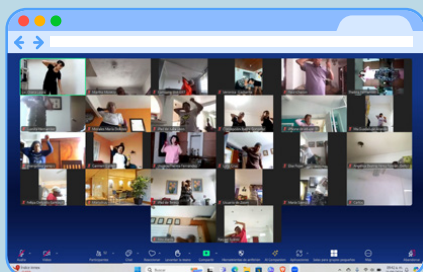
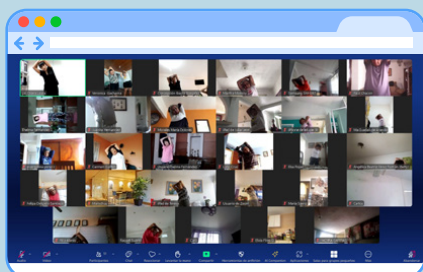
Recibimos generosamente un donativo de donas, que fue compartido tanto con nuestra comunidad en línea como en varias residencias de cuidados a largo plazo. Este gesto dulce no solo trajo sonrisas, sino que también permitió a nuestros participantes disfrutar de un momento especial y compartido, creando un ambiente de alegría y conexión. Las risas y el sabor de las donas se convirtieron en una celebración de la vitalidad y el espíritu de nuestros mayores, reafirmando la importancia de estos pequeños gestos en la construcción de una comunidad unida y feliz.

# Clase Familiar

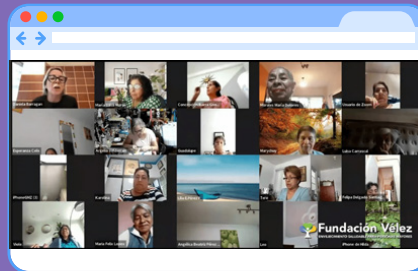
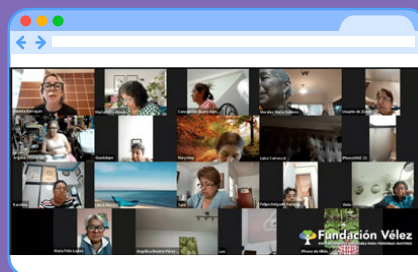
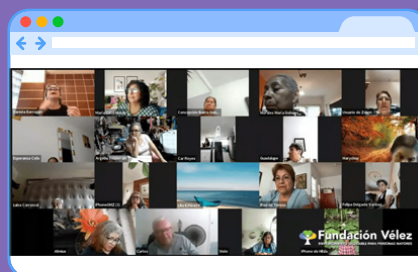


Las clases en familia que hemos implementado son una iniciativa clave para reforzar las redes de apoyo de nuestros participantes, al mismo tiempo que fomentan la convivencia y fortalecen los lazos afectivos con sus familiares y seres queridos. Estos encuentros no solo brindan un espacio para el aprendizaje conjunto, sino que también crean momentos valiosos de conexión emocional y diversión. Al involucrar a la familia en el proceso de envejecimiento activo, promovemos un entorno de apoyo mutuo que enriquece la vida de nuestros mayores, ayudándoles a sentir que son parte integral de una comunidad amorosa y solidaria. Cada clase se convierte en una oportunidad para compartir, aprender y crecer juntos, haciendo de la experiencia de envejecimiento un viaje más significativo y pleno.

## Rehabilitación con gimnasia



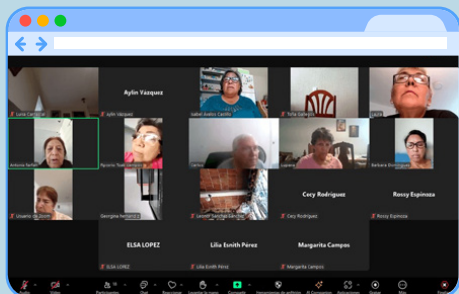
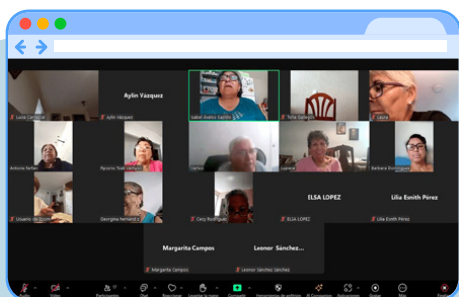
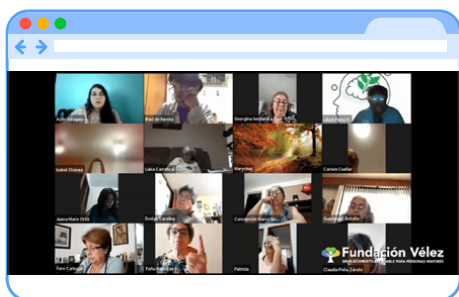
## Atención plena



# Vitales en conexión



En Fundación Vélez, organizamos regularmente eventos que brindan a nuestra comunidad un valioso espacio de charla y convivencia, donde las personas mayores pueden conocerse, interactuar y compartir sus experiencias sobre temas de interés. Estas reuniones no solo fomentan el intercambio de ideas y el aprendizaje mutuo, sino que también son fundamentales para fortalecer las redes de apoyo entre nuestros participantes. Al crear un ambiente acogedor y estimulante, ayudamos a combatir el aislamiento social, promoviendo la conexión y la amistad. Cada encuentro se convierte en una oportunidad para cultivar relaciones significativas, enriqueciendo la vida de las personas mayores.



## VITALES EN CONEXIÓN

Se llevaron a cabo  
**4 eventos**  
de Vitales en Conexión



# Orientación Social Grupal



Las pláticas de salud que hemos implementado son un pilar fundamental en nuestro compromiso por promover el envejecimiento saludable entre nuestros participantes. Estas sesiones no solo fomentan la adopción de hábitos de autocuidado esenciales, sino que también empoderan a nuestros mayores para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar. Al explorar diversas alianzas y tratamientos disponibles para diferentes padecimientos, nuestros participantes adquieren herramientas valiosas que les permiten enfrentar los desafíos de la edad con confianza y resiliencia. En cada encuentro, cultivamos una cultura de aprendizaje continuo y autocuidado, donde el conocimiento se convierte en el motor para vivir una vida plena y saludable.

Tema	Fecha
Hipertensión Arterial	03-05-2024.
Obesidad	07-05-2024.
Deterioro Cognitivo	17-05-2024.
Menús para diabéticos	5/24/2024
Golpe de calor	31-05-2024.
Dejar de fumar	07-06-2024.
Vivir de una forma segura	14-06-2024.
Prevenir caídas	21-06-2024.
Hipertensión	28-06-2024.
Incontinencia Urinaria	05-07-2024.
Hábitos Atómicos	12-07-2024.
Cuidado de la piel	19-07-2024.
Menús para hipertensos	26-07-2024.
Década del envejecimiento saludable	08/02/2024
Inteligencia Emocional	08/09/2024
Salud Oral	16/08/2024.
Etiquetado de productos	22-08-2024.
Herramientas para prevenir caídas	30-08-2024.

# Testimonios



Con el corazón lleno de gratitud, queremos agradecer profundamente a cada uno de los participantes que han compartido sus vivencias y aprendizajes con nosotros. Sus testimonios son una prueba conmovedora de cómo nuestro programa Envejecimiento Saludable en Línea ha impactado y enriquecido sus vidas. Cada palabra nos inspira a seguir avanzando, expandiendo nuestro apoyo a más personas, y reafirmando nuestro compromiso de crear espacios de bienestar integral. Deseamos que estas historias sean una fuente de inspiración para muchos más, motivándolos a formar parte de esta comunidad y experimentar una transformación positiva en su calidad de vida.

tere carbajal a Todos 3:41 PM

TC

GRACIAS QUIQUE, ES UN HONOR QUE UN PROFESIONAL EN LA DANZA ESTE CON NOSOTRAS COMPARTIENDO LO QUE SABE! 😊



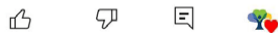
@juancarlosfloresmerino2850 • hace 1 m

Gracias Gustavo por esta plática desde la experiencia de vida.



@liliaesnithperezpalacios1464 • hace 4 días

Excelente taller, 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉  
Gracias Fundación Vélez 🎉🎉🎉🎉🎉🎉  
🎉🎉



@lupitamaroux hace 1 mes

¡Muchas gracias Armi!! Quedó muy bonito el vídeo... Gracias también al maestro de Tecnología y a la Fundación Vélez.



Concepcion Arevalo Ochoa

Gracias a Dios por encontrar a esta fundación, me gusta mucho, me inscribiré ya que lo necesito gracias, gracias y gracias 🙏



@aprpr2121 hace 1 mes

Muy bonito el coro, felicidades compañeras y al Profe



1 respuesta



mariateresavillalbagonzalez 13 sem • ❤️🌱

Muy recomendable, para tener activa tu mente

Responder Ocultar Ver traducción



1



mariateresavillalbagonzalez 5 d • ❤️🌱

Magníficas clases!!!!

Responder Ocultar



# Testimonios



Fan destacado

**Liespepa Mayo**

Excelentes recomendaciones...  
Gracias Fundación Vélez, siempre presente enfocado en el bienestar general Vital del adulto mayor



Fan destacado

**María Teresa Villalba González**

Estas pláticas nos ayudan a reflexionar, gracias 🙏



**Ysrael Herrera Villa**

Gracias por alcanzar estás oportunidades  
Agradecido a nombre de la Asociación Adulto Mayor Pensamiento Joven de Cieneguilla



**Laura Lopez Portillo Contreras**

GRACIAS POR MI SALUD MENTAL Y FISICA

5 d Me gusta Responder



**Maxli Sa**

Felicidades muy interesante su calendario de actividades.



Fan destacado

**Mayela Hernandez Delgado**

Gracias Diana por tus clases y ejercicios. Me ayudan mucho !!  
Saludos



Magdalena motta Lila a Todos 3:38 PM

Muy bien maestro 🍌 gracias ya ingresaré a sus clases me encanta los bailes regionales 🍌👍



**Yolanda Abuela**

Yo estoy en esa clases es fantástico pertenecer a su clase me veo importante y me siento emocionada y satisfecha



**Chole Sánchez**

Gracias por las terapias del Psicólogo Alejandro Galindo. De Musicoterapia.  
Felicitaciones por los 29 años .



@chantotab/664

Gracias gracias gracias para mi fue una gran fiesta alegre , gracias por este precioso regalo , me alegro la vida gracias bendiciones 🍌

Responder

1 respuesta

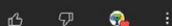


@almagonzalez6205 · hace 1 día

Excelente clase de la psicóloga Daniela. Amo sus clases, me ayudan TANTO 🍌

Responder

0 respuestas

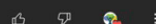


@liliaesmithperezpalacios1464 · hace 16 horas

Excelente taller que nos ayuda con nuestra memoria, conectividad, atención, con una excelente facilitadora... Gracias fundación Vélez

Responder

0 respuestas





# Fundación Vélez

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

# Reporte Cuatrimestral



**Q3 2024**

# Envejecimiento Saludable, Activo y Expansivo en Línea



En Fundación Vélez, nos llena de orgullo presentar el cierre del tercer cuatrimestre de 2024, un período marcado por logros sobresalientes y la consolidación de nuestro programa “Envejecimiento Saludable en Línea”. Este año, hemos expandido nuestro alcance y continuamos promoviendo un envejecimiento saludable, activo y expansivo para las personas mayores, aprovechando la tecnología para llevar bienestar integral a cada vez más hogares.

## Durante el año 2024 estos son los resultados que obtuvimos:

- **Participantes Activos:** Más de 2,500 personas mayores participaron activamente en nuestros diferentes proyectos.
- **Clases Impartidas:** Otorgamos más de 6,200 clases
- **Asistencia Global:** contamos con una asistencia a nuestras clases en línea que supera las 95,500 participaciones .
- **Becas:** Más del 95% de nuestras personas participantes cuentan con becas totales o parciales, gracias al apoyo de nuestras alianzas.
- **Residencias atendidas:** hemos brindado clases totalmente gratuitas en línea a 70 residencias de cuidados a largo plazo para personas mayores.
- **Cobertura:** Seguimos fortaleciendo nuestra comunidad intercultural, ahora presente en 32 estados de la República y en países como Perú, Ecuador, Colombia, Argentina, Panamá y Estados Unidos

A lo largo de este cuatrimestre, hemos fortalecido nuestra comunidad intercultural, construyendo redes de apoyo que fomentan un envejecimiento saludable en todas sus dimensiones: física, mental, emocional y social. Nuestros participantes han experimentado una notable mejora en su calidad de vida, sintiéndose más conectados, activos y motivados para seguir creciendo.

## Beneficios del Programa:

- **Superación del Aislamiento Social:** Conectarse en línea ha permitido a nuestros participantes combatir la soledad y formar parte de una comunidad solidaria y activa.
- **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Las técnicas de manejo del estrés y las prácticas de relajación han sido cruciales para enfrentar los desafíos diarios.
- **Mantenimiento de la Actividad Física:** Adaptamos rutinas de ejercicio para satisfacer las necesidades individuales, promoviendo una mejor salud física.
- **Estimulación Cognitiva:** Las actividades mentales han



mejorado la agilidad mental y la memoria de nuestros participantes.

- **Motivación y Metas Claras:** Hemos creado un entorno de apoyo que mantiene a nuestros participantes enfocados en sus objetivos personales.
- **Variedad y Compromiso:** Ofrecemos una amplia gama de actividades y recursos para mantener el compromiso y evitar la monotonía.
- **Sentido de Propósito:** Participar en actividades significativas ha renovado el sentido de propósito en la vida de nuestros queridos participantes.

Estamos convencidos de que la integración de la tecnología en nuestro programa ha sido fundamental para alcanzar estos resultados. Cada clase en línea, cada interacción, ha contribuido a crear una vida más grandiosa para las personas mayores, brindándoles experiencias enriquecedoras y fortaleciendo su autonomía e independencia.

**Agradecimientos:** Queremos reconocer y agradecer profundamente a todas las personas que han hecho posible estos logros extraordinarios:

1. **Nuestra maravillosa Familia Vital,** gracias por elegirnos, por inspirarnos y por demostrar que existe una nueva manera de vivir el envejecimiento: con expansión, vitalidad y significado. Ustedes nos enseñan cada día que esta etapa puede estar llena de alegría, aprendizaje y nuevas posibilidades.

2. **A nuestros facilitadores,** quienes enriquecen este proyecto con su guía, acompañamiento y herramientas, siempre al servicio de cada integrante de esta gran comunidad.
3. **A nuestro equipo operativo,** que con su talento y dedicación asegura que este programa funcione y crezca día a día, creando un impacto positivo en tantas vidas.
4. **A las residencias de cuidado a largo plazo,** por su compromiso con la salud integral y el bienestar de las personas mayores. Juntos, hemos logrado llevar clases personalizadas que promueven su desarrollo físico, mental y emocional.
5. **A nuestro patronato, aliados y donantes,** cuyo apoyo hace posible que este sueño siga creciendo y tocando más vidas. Gracias por creer en esta causa y por ser parte esencial de nuestra misión.

Este año ha sido un testimonio de lo que podemos lograr cuando trabajamos juntos, con un enfoque en los derechos humanos y el bienestar integral. Deseamos que cada día más personas se unan a nuestra comunidad y contribuyan a nuestra gran causa: fortalecer a grandes personas. Les invitamos a seguir formando parte de esta maravillosa iniciativa y a continuar eligiendo con valentía lo que nos hace felices y nos impulsa a crecer.

#### **Atentamente**

**Paola Neri Lugo**

Directora General

Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P





# Clases a participantes



Durante este tercer cuatrimestre, continuamos brindando 20 actividades distintas diseñadas para fortalecer, mantener y expandir la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores. Nuestro enfoque integral no solo se centra en la salud física, sino que también promueve el bienestar mental, emocional y social, creando un espacio inclusivo y dinámico para todos nuestros participantes. Además, hemos proporcionado acceso a todas nuestras clases grabadas, permitiendo que cada individuo se adapte a su propio ritmo y horario. En Fundación Vélez, nuestro compromiso es claro: empoderar a nuestras valiosas personas mayores para que vivan su envejecimiento de manera activa, saludable y expansiva, construyendo juntos un futuro donde cada día cuente.

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	178	180	169	109
PRINCIPIANTES	86	92	76	44
RESIDENCIAS SALUDABLES	292	319	284	135
<b>TOTALES</b>	<b>556</b>	<b>591</b>	<b>528</b>	<b>288</b>



# Asistencias a nuestro programa



En Fundación Vélez, estamos profundamente orgullosos del compromiso de nuestros participantes con su bienestar. Cada número de nuestras asistencias no solo refleja participación, sino una historia de esfuerzo y superación. Agradecemos a cada participante por permitirnos acompañarlos en este viaje hacia una vida más plena y significativa. Su compromiso nos inspira a seguir ofreciendo el apoyo y las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida. Juntos, estamos construyendo un futuro donde la vitalidad y el bienestar sean pilares fundamentales. Cada clase, cada interacción, es una oportunidad para demostrar que el envejecimiento puede ser una etapa de crecimiento y satisfacción. Seguimos firmemente dedicados a empoderar a nuestras valiosas personas mayores, promoviendo su autonomía e independencia, y valorando cada paso que dan hacia una vida más enriquecedora.

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2941	2726	2577	1214
PRINCIPIANTES	353	429	382	189
RESIDENCIAS SALUDABLES	5079	5420	5117	2912
<b>TOTALES</b>	<b>8373</b>	<b>8575</b>	<b>8076</b>	<b>4315</b>

# Eventos Especiales

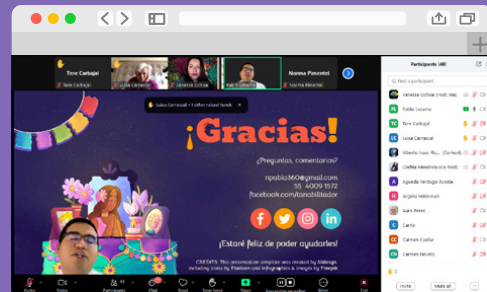
SEPTIEMBRE  
20



## El valor de lo invisible

Se exploraron temas como la empatía, la importancia de las emociones y los vínculos que no siempre se ven, pero que tienen un impacto profundo en nuestras vidas.

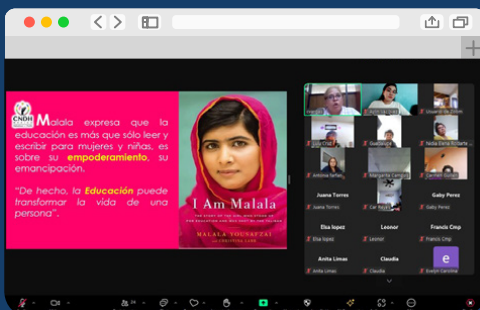
OCTUBRE  
25



## Día de muertos: Una oportunidad para entender la pérdida

Este espacio combinó tradición y reflexión para abordar el proceso de duelo, ofreciendo herramientas emocionales y culturales para enfrentar la pérdida de seres queridos.

NOVIEMBRE  
08



## Violencia obstétrica impartida por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Este espacio promovió la reflexión, el diálogo y el aprendizaje, reafirmando el compromiso de la fundación con la educación y la defensa de los derechos humanos.

DICIEMBRE  
13



## Festival navideño Fundación Héctor Vélez y de la Rosa IAP 2024.

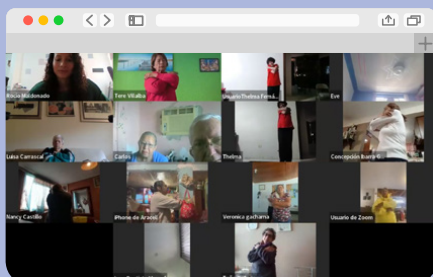
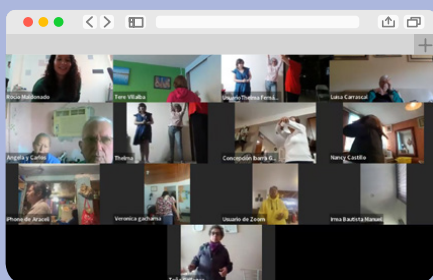
A través de dinámicas interactivas, presentaciones artísticas y mensajes de esperanza, este evento reforzó los lazos comunitarios y el verdadero significado de la Navidad: compartir, agradecer y celebrar juntos, incluso a la distancia.

# Clase Familiar

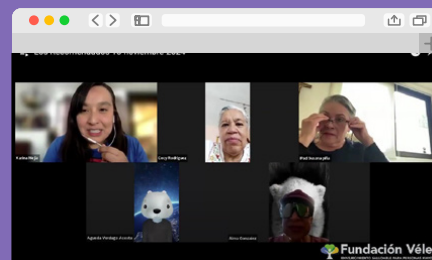
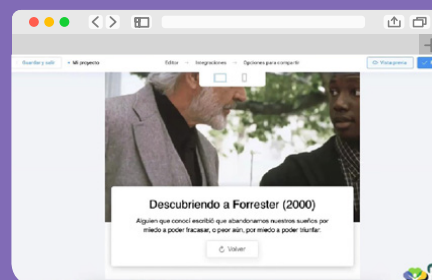
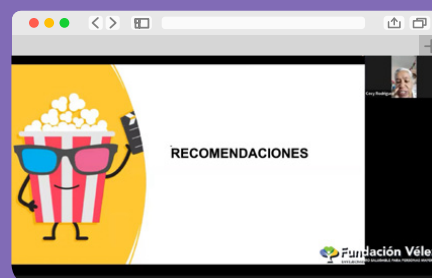


En Fundación Vélez, estamos comprometidos con la expansión del bienestar de las personas mayores, y una parte vital de esto son nuestras clases familiares. Estas sesiones no solo abren puertas al aprendizaje compartido, sino que también fortalecen los lazos afectivos y crean redes de apoyo más sólidas. Al invitar a los familiares a unirse a nuestras actividades en línea, fomentamos un entorno de colaboración y comprensión que enriquece la vida de nuestros participantes. Estas clases son momentos invaluables donde se comparten risas, conocimientos y experiencias, promoviendo un envejecimiento activo y saludable en un marco de amor y solidaridad. Con cada clase, no solo ampliamos los horizontes de nuestros queridos mayores, sino que también construimos una comunidad vibrante y unida, donde cada individuo, se siente valorado y apoyado, este cuatrimestre contamos con estas clases en familia:

## Danzaterapia



## Los recomendados

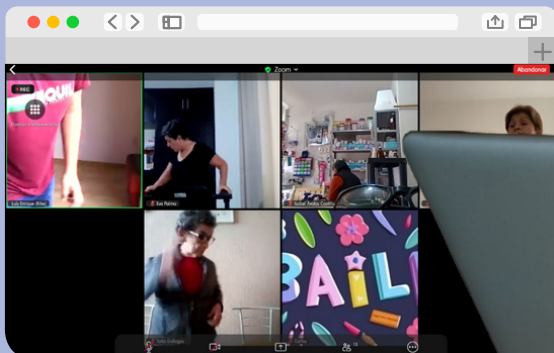
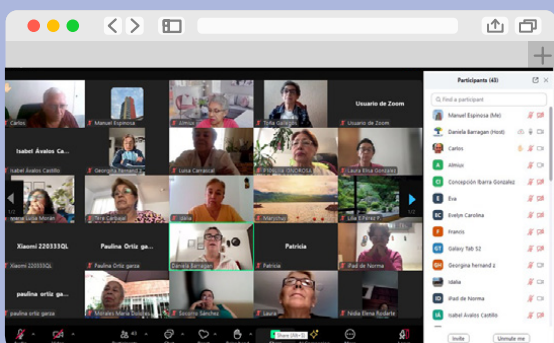
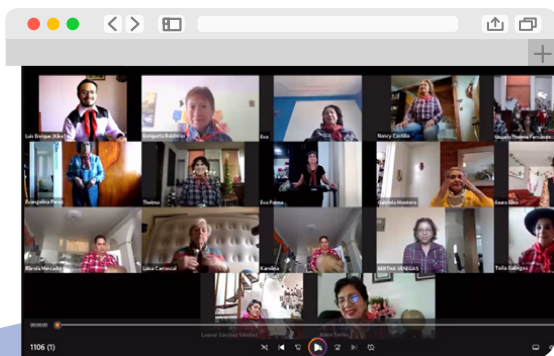




# Vitales en conexión

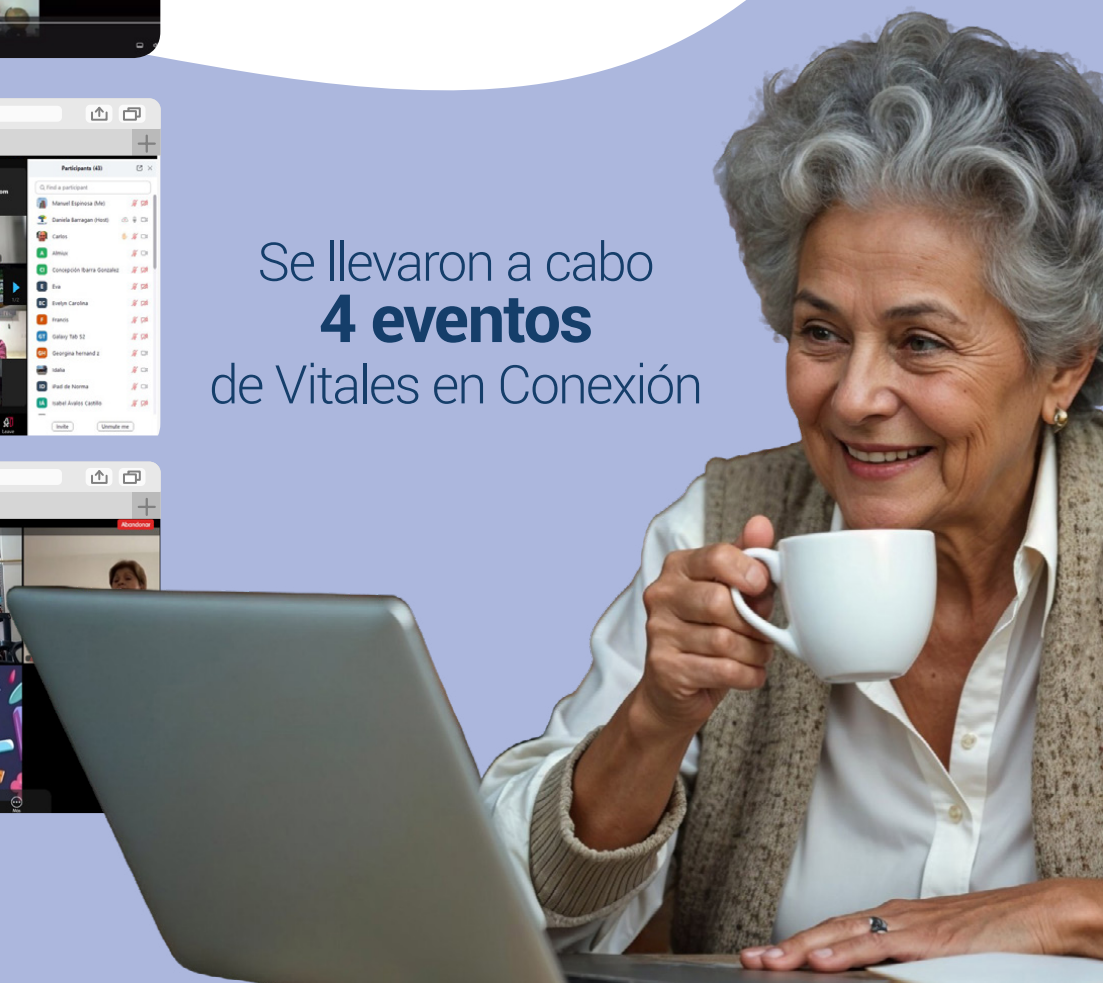


En Fundación Vélez, ofrecemos eventos regulares que proporcionan a nuestras personas mayores un espacio valioso para la interacción y la convivencia. Estas reuniones son mucho más que simples encuentros; son oportunidades para que nuestros participantes se conecten, compartan experiencias y fortalezcan sus lazos de amistad. Fomentamos un ambiente inclusivo y enriquecedor que permite el intercambio de ideas y el aprendizaje mutuo. A través de estos eventos, combatimos el aislamiento social y promovemos una red de apoyo vibrante y solidaria. Cada encuentro se convierte en un momento significativo para cultivar relaciones duraderas, empoderando a nuestras personas mayores y enriqueciendo sus vidas con nuevas conexiones y experiencias.



## VITALES EN CONEXIÓN

Se llevaron a cabo  
**4 eventos**  
de Vitales en Conexión



# Orientación Social Grupal



Nuestras pláticas de salud continúan siendo un pilar fundamental para que nuestros participantes adopten hábitos de autocuidado, promoviendo un envejecimiento saludable y sostenible. A través de estas sesiones, conocen las mejores prácticas y tratamientos para diversas afecciones, reforzando así su bienestar integral a lo largo de su vida.

Tema	Fecha
Diabetes	06/09/2024
Aprendiendo a poner límites	13/09/2024
Alzheimer	19/09/2024
Cómo mejorar la salud mental	27/09/2024
Preparación de menus	02/10/2024
Alimentos que ayudan a la memoria	11/10/2024
Recomendaciones para cuidar la audición	18/10/2024
Día de muertos	01/11/2024
La importancia de salud mental en la s personas mayores	08/11/2024
Neuropatía diabética	22/11/2024
Importancia de la microbiota y alimentación	29/11/2024
Autoestima	05/12/2024
El mejor regalo para navidad	13/12/2024

# Festival Navideño 2024



*gratitud, calidez  
y espíritu  
comunitario.*

## Festival Navideño 2024



Este año cerramos con un Festival Navideño lleno de gratitud, calidez y espíritu comunitario. Cada persona mayor que formó parte de este proyecto ha demostrado que el envejecimiento puede ser una etapa de expansión, vitalidad y crecimiento. A través de nuestras actividades, no solo atendieron sus necesidades y nutrieron sus gustos e intereses, sino que también se permitieron explorar nuevos conocimientos y experiencias.

Estamos profundamente agradecidos por la dedicación y el entusiasmo de nuestros participantes, quienes día a día nos inspiran a seguir adelante con nuestra misión. El festival ha sido un testimonio del poder de la comunidad y del impacto positivo que podemos lograr juntos. En Fundación Vélez, seguimos comprometidos con el envejecimiento saludable y con la promoción de los derechos humanos, creando espacios donde cada persona mayor pueda sentirse valorada, activa y llena de vida.

# Residencias Saludables En Línea



Este año, en Fundación Vélez, hemos tenido el privilegio de atender por medio de nuestras clases en línea a 70 residencias de cuidados a largo plazo para personas mayores. La labor de estas instituciones es invaluable; reconocemos y celebramos su compromiso y dedicación, pues son pilares fundamentales en la construcción de una vida digna y plena para las personas mayores. Al trabajar de la mano con estas residencias, hemos podido impactar positivamente la vida de más de 2000 personas mayores durante este 2024, promoviendo un envejecimiento saludable, activo y lleno de posibilidades.

La interinstitucionalidad es fundamental para fortalecer las causas de las personas mayores. La colaboración entre las residencias y Fundación Vélez permite unir esfuerzos y recursos para ofrecer un envejecimiento saludable, activo y digno. Trabajando juntos, podemos crear un entorno de apoyo integral que potencia el bienestar físico, mental, emocional y social de nuestros queridos mayores, enriqueciendo sus vidas y brindándoles la atención que merecen. Esta alianza no solo beneficia a las personas mayores, sino que también fortalece a las instituciones involucradas, generando un impacto positivo y sostenible en la comunidad.



# Testimonios



Con total gratitud por todos los participantes que han compartido sus testimonios sobre cómo nuestro programa "Envejecimiento Saludable en Línea" ha transformado sus vidas. Sus palabras son un reflejo del impacto positivo y significativo que nuestras actividades tienen en su bienestar diario. Cada testimonio nos llena de orgullo y nos motiva a seguir trabajando con dedicación para ofrecer un envejecimiento saludable, activo y pleno. Gracias por confiar en nosotros y por permitirnos ser parte de su camino hacia una vida más enriquecedora y llena de vitalidad.



**Luz María Trejo**

Muy buen maestro, hoy la clase fue muy dinámica y bailas porque bailas.



👑 Fan destacado

**Mayela Hernández Delgado**

Excelente tus clases Alex !!  
Gracias por lo que nos aportas.  
Saludos!



**Albergue San Sebastián A.C.**

Gracias por su labor en beneficio de nuestros adultos mayores. ❤️



**Concepción Arevalo Ochoa**

Gracias a Dios por encontrar a esta fundación, me gusta mucho, me inscribiré ya que lo necesito gracias, gracias y gracias 🙏



👑 Fan destacado

**María Del Carmen Saucedo Rosales**

Muchas gracias por hacer de nuestros días más ocupados aprendiendo en los diversos talleres



👑 Fan destacado

**María Teresa Villalba González**

Como siempre Fundación Velez, tocando temas muy interesantes



**Astlo de Ancianos Mi Último Amor Madre Teresa de Calcuta A.C.**

· Seguir

QUE HERMOSO 🥰 MILLONES DE GRACIAS POR TANTO. GRACIAS POR TENERNOS PRESENTE Y ES UN GRAN HONOR QUE UNA FUNDACIÓN TAN EXTRAORDINARIA COMO USTEDES SEAN DE MUCHA AYUDA PARA NOSOTROS. 🥰



**Albergue San Sebastián A.C.**

Muy agradecidos por su generosidad siempre.

# Testimonios



Fan destacado  
**Liespepa Mayo**  
 Excelente taller



Fan destacado  
**María Teresa Villalba González**  
 Maestras increíbles!!! Muy buen taller



**Laura Lopez Portillo Contreras**  
 GRACIAS POR MI SALUD MENTAL Y FISICA



**Socorro Sánchez M**  
 Excelente, gracias al Tanatologo y a la **Fundación Vélez**  
 6 sem Me gusta Responder 1

@empillou028 • hace 1 m  
 Bien muy bien  
 felicitades que ánimo la verdad que gusto de ver a señoras todas ellas muy contentas con mucho entusiasmo felicitades a todo el equipo al maestro y a la fundación por motivar a las personas adultas

@carmenreyes9936 • hace 1 m  
 Fundación Vélez gracias por la oportunidad de pertenecer a la misma.  
 Gracias por el contenido...de sus colaboradores..  
 Dios les bendiga siempre

@liliaesnthperezpalacios1464 • hace 3 m  
 Excelente taller,  
 Gracias Fundación Vélez

@liliaesnthperezpalacios1464 • hace 1 día  
 Excelente taller,  
 Gracias Fundación Vélez

@lollitamoraless6111 • hace 1 m  
 Felicitades Al Coro y a Su Director Del Coro.  
 Gracias por su dedicación

@user-jr2od7zz8c • hace 2 días  
 Gracias por compartir excelente información que tengas un lindo día lleno bendiciones

@liliaesnthperezpalacios1464 • hace 16 horas  
 Excelente taller que nos ayuda con nuestra memoria,conectividad,atención, con una excelente facilitadora...Gracias fundación Vélez

@magadistrezenda210 • hace 4 sem.  
 Felleito a este canal por tocar un tema que muchas pacientes padecen y desconocen.  
 Mi hermana sufrió este tipo de violencia en el hospital público ubicación en San José Iturbide Gto. La negligencia, discriminación e insensibilidad causa grave problema a mi sobrina y su vida quedó afectada.

