

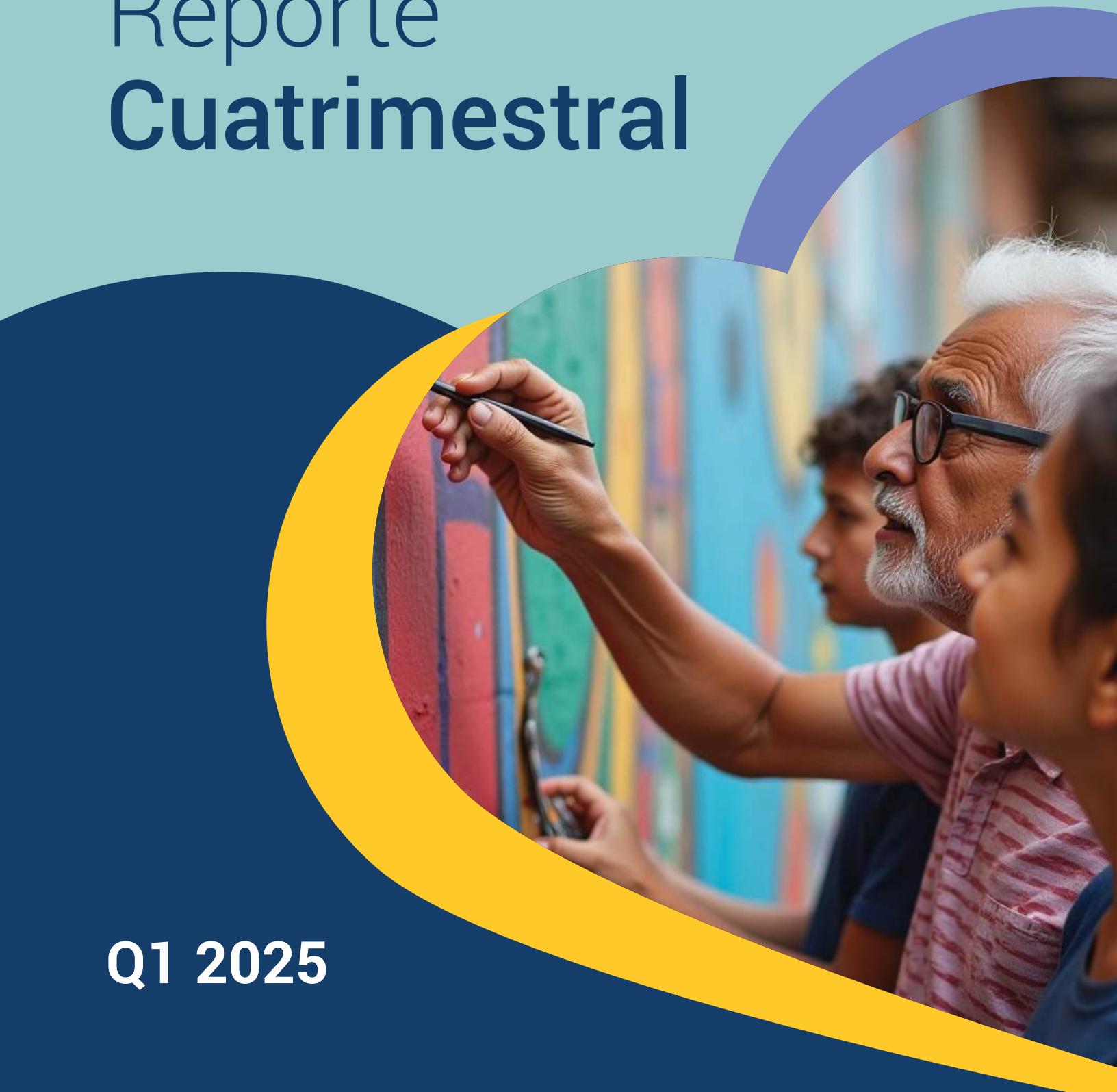


Reporte 2025

 **Fundación Vélez**
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

Reporte Cuatrimestral

Q1 2025



Envejecimiento Saludable, Activo y Expansivo en Línea

Primer Cuatrimestre 2025



En Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P., nuestra misión es clara: fortalecer la funcionalidad, independencia y autonomía de las personas mayores a través de una oferta de valor integral, dinámica y adaptativa.

Nuestro programa **“Envejecimiento Saludable en Línea”** evoluciona constantemente para dar respuesta a los desafíos que enfrentan nuestros participantes, como el **sedentarismo, deterioro cognitivo, desvinculación social, ansiedad, depresión y estrés**, ampliando nuestra intervención para atender también la **pérdida de identidad y propósito, disminución de la autoestima, brecha digital, falta de autonomía en la toma de decisiones y discriminación por edad**.

Conscientes de que el envejecimiento es una etapa llena de posibilidades, nos enfocamos en la prevención, la estimulación y el desarrollo de capacidades, promoviendo un envejecimiento expansivo, activo y saludable.

Nuestra Propuesta de Valor

Como institución de asistencia privada, nuestra labor se centra en la orientación social para garantizar que las

personas mayores accedan a programas que faciliten su bienestar, fortaleciendo su autonomía y participación activa en la sociedad.

Brindamos **soluciones innovadoras y especializadas** para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, garantizando acceso a recursos y estrategias que favorecen su salud y bienestar y físico, mental, emocional y social.

¿Cómo respondemos a las principales problemáticas del envejecimiento?

Sedentarismo: Diseñamos programas de ejercicio adaptados a las necesidades individuales, fomentando la movilidad, la fuerza y la flexibilidad.

Deterioro Cognitivo: Ofrecemos actividades estructuradas de estimulación mental para fortalecer la memoria, la atención y el pensamiento crítico.



Desvinculación Social: Impulsamos la conexión y el sentido de comunidad a través de espacios de interacción digital y socialización significativa.

Ansiedad y Depresión: Integramos herramientas psicológicas y prácticas de bienestar emocional para reducir la angustia y promover el equilibrio mental.

Estrés: Enseñamos técnicas de relajación, respiración y mindfulness para enfrentar los desafíos diarios con serenidad y confianza

Programas de Orientación Social

1) Inducción y Acompañamiento Inicial

Duración: 1 mes

Modalidad: Virtual, vía Zoom

Gratis: Dirigido a personas mayores interesadas en conocer nuestro modelo de intervención y beneficios de orientación social.

En este espacio, promovemos confianza, seguridad y cercanía, facilitando el acceso a herramientas para un envejecimiento expansivo y saludable.

2) Programa de Envejecimiento Saludable en Línea

- Acceso a más de 120 sesiones mensuales de actividades en línea
- Orientación en salud mental, cognitiva y física, con metodologías especializadas.

- Evaluación gerontológica integral y plan de atención personalizado.
- Objetivos individualizados para el desarrollo de autonomía y funcionalidad.
- Programa Cultural Skolarts para el acceso a expresiones artísticas y culturales en línea.
- Alianzas estratégicas para ampliar los beneficios y acceso a recursos en temas de salud y bienestar.

3) Residencias Saludables en Línea

Tercer aniversario del programa, consolidando la atención a más de 2,500 personas mayores en 80 residencias de cuidados a largo plazo en México.

Hemos expandido nuestra cobertura a nuevas comunidades, fortaleciendo el acceso a orientación y acompañamiento especializado para el bienestar de los residentes.

**Juntos construimos un envejecimiento expansivo
Nuestro compromiso es seguir adaptándonos y
evolucionando para ofrecer el mejor programa de
envejecimiento saludable para las personas mayores.**

**¡Sigamos avanzando con energía, compromiso y propósito
para fortalecer a grandes personas**

Atentamente

Paola Neri Lugo

Directora General

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





Clases a participantes



En Fundación Vélez, creemos que el envejecimiento no es solo una etapa de la vida, sino una oportunidad para crecer, conectar y fortalecer nuestra autonomía. Durante este primer cuatrimestre, hemos llevado a cabo 20 actividades diseñadas no solo para mejorar la funcionalidad física y mental de nuestros participantes, sino para potenciar su bienestar integral y su sentido de comunidad.

Cada clase que impartimos va más allá de un simple ejercicio o aprendizaje: es un espacio donde las personas mayores descubren nuevas habilidades, refuerzan su independencia y redefinen lo que significa envejecer con vitalidad. Nuestro programa ha evolucionado para garantizar que cada individuo tenga acceso a herramientas que le permitan vivir de manera activa, saludable y con propósito.

Pero no nos detenemos aquí. Nos proyectamos hacia un futuro donde el envejecimiento saludable sea un derecho y no un privilegio, donde la sociedad valore la experiencia y sabiduría de nuestros mayores y les brinde las condiciones óptimas para desarrollarse plenamente. Por ello, seguimos innovando, adaptando nuestras estrategias y explorando nuevas formas de acompañar a nuestras personas mayores en esta etapa, asegurándonos de que cada día cuente y tenga significado.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	168	162	166	155
PRINCIPIANTES	81	82	85	61
RESIDENCIAS SALUDABLES	276	300	219	210
TOTALES	525	544	470	426



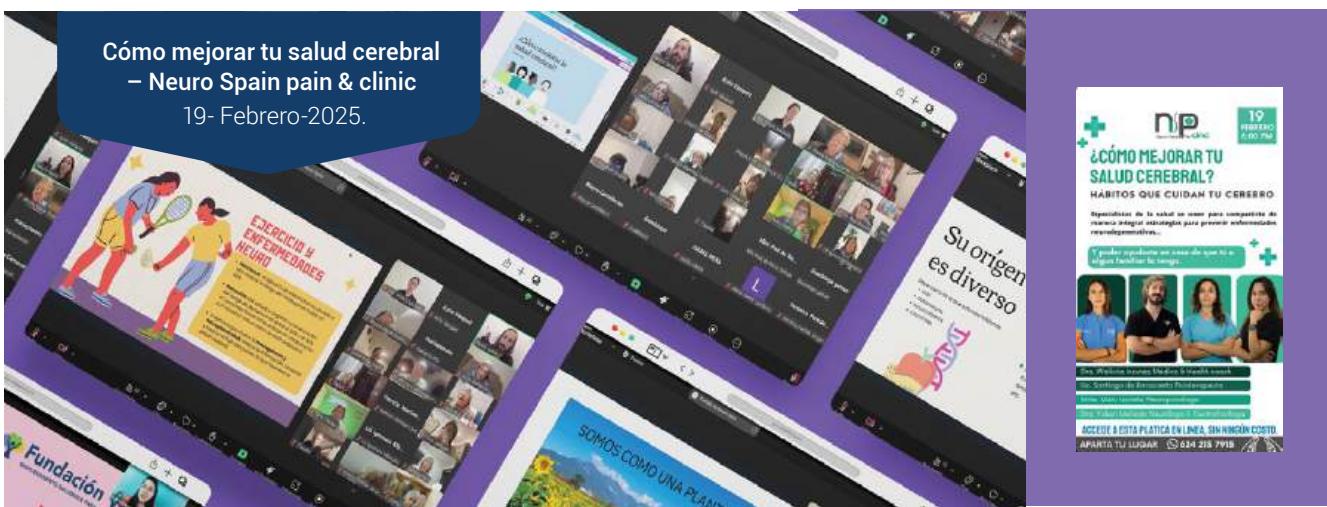
Asistencias a nuestro programa



Cada vez más personas mayores eligen formar parte de nuestro programa, convirtiéndolo en un espacio de encuentro, aprendizaje y transformación. La asistencia a nuestras actividades no solo refleja el creciente interés por el envejecimiento activo, sino también el impacto real que estamos generando en la vida de nuestros participantes. En Fundación Vélez, cada número representa una historia, una conexión, una oportunidad para fortalecer la autonomía y el bienestar de quienes confían en nosotros. Continuamos expandiendo nuestro alcance, asegurándonos de que cada persona mayor encuentre en nuestro programa el apoyo, la inspiración y las herramientas necesarias para vivir con plenitud y propósito..

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2555	2452	2440	2346
PRINCIPIANTES	411	361	284	322
RESIDENCIAS SALUDABLES	5296	5907	2483	2398
TOTALES	8262	8720	5207	5066

Eventos Especiales



Clase Familiar

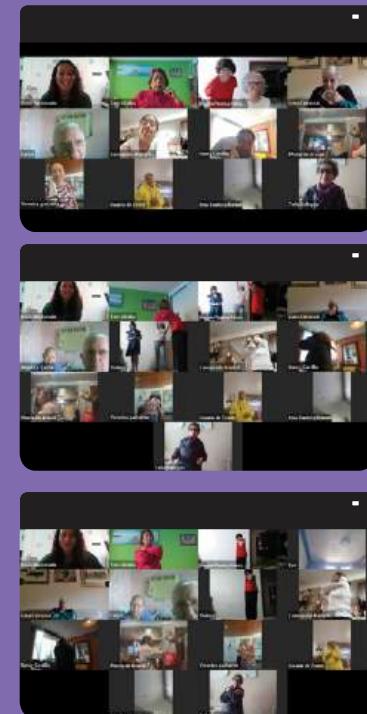


En Fundación Vélez, estamos comprometidos con la expansión del bienestar de las personas mayores, y una parte vital de esto son nuestras clases familiares. Estas sesiones no solo abren puertas al aprendizaje compartido, sino que también fortalecen los lazos afectivos y crean redes de apoyo más sólidas. 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:

Escritura



Tecnología



Canto coral



Vitales en conexión



En Fundación Vélez, creemos que el bienestar de las personas mayores no solo depende de la salud física, sino también de la riqueza de sus conexiones sociales. Por eso, creamos Vitales en Conexión, un espacio que trasciende la pantalla para convertirse en un punto de encuentro donde nuestra familia vital puede compartir, aprender y fortalecer sus lazos. En cada sesión, las voces se entrelazan, las experiencias se enriquecen y se teje una red de apoyo que combate el aislamiento y refuerza el sentido de comunidad. En un mundo que avanza a gran velocidad, este espacio representa una pausa significativa, un recordatorio de que cada historia importa, cada conversación nutre y que juntos construimos un envejecimiento pleno, acompañado y lleno de propósito.



Se llevaron a cabo
4 eventos
de Vitales en Conexión

Orientación Social Grupal



El conocimiento es la base del bienestar, y en Fundación Vélez lo ponemos al servicio de nuestras personas mayores a través de nuestras pláticas de salud, espacios diseñados para informar, empoderar y transformar hábitos. En cada sesión, nuestros participantes no solo aprenden sobre autocuidado y envejecimiento saludable, sino que también descubren herramientas prácticas para mantener su bienestar a lo largo de los años. Además, gracias a nuestras alianzas estratégicas, brindamos acceso a información sobre tratamientos y soluciones para diversos padecimientos, asegurando que cada persona tenga el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre su salud.

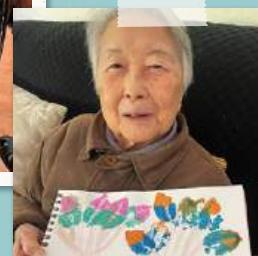
Tema	Fecha
Vision Board	03/01/2025
Emociones	10/01/2025
Higiene del sueño	17/01/2025
Retomar alimentación correcta	24/01/2025
Alzheimer	31/01/2025
Trastorno de ansiedad en personas mayores	07/02/2025
Incontinencia Urinaria	14/02/2025
Recetas de Jugos Verdes Saludables	21/02/2025
Herpes Zoster	28/02/2025
Depresión en personas mayores	07/03/2025
Dolor de ciática	14/03/2025
Beneficios de las Frutas de temporada	21/03/2025
Bienestar Integral en la tercera edad	28/03/2025
¿Qué es la esclerosis múltiple?	04/04/2025
Duelo y Perdida	11/04/2025
Fumar y Alimentación	25/04/2025

Residencias Saludables En Línea



En Fundación Vélez, seguimos ampliando nuestro impacto y consolidando nuestro compromiso con el bienestar de las personas mayores en situación de dependencia. En este nuevo cuatrimestre, hemos fortalecido nuestra colaboración con más residencias de cuidados a largo plazo, alcanzando ya 80 instituciones atendidas. A través de nuestras clases en línea, seguimos ofreciendo espacios de aprendizaje, estimulación y acompañamiento, adaptados a las necesidades de quienes requieren cuidados especializados.

La interinstitucionalidad sigue siendo un pilar clave en esta labor, permitiéndonos unir esfuerzos con diversas residencias para garantizar un envejecimiento digno, activo y saludable. Desde la orientación social, buscamos generar oportunidades de conexión, desarrollo y bienestar, asegurando que cada persona mayor reciba el acompañamiento que merece. Juntos, continuamos transformando vidas, creando entornos donde el respeto, la atención y la calidad de vida son prioridades esenciales.



Residencias Saludables

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.



Cristina Hernández

Una gran fundación y los maestros que imparten los cursos son excelentes y nos tienen mucha paciencia estoy muy contenta de pertenecer a ella

6 sem Me gusta Responder 1

Fundación Vélez Cristina Hernández...



✉ Fan destacado

Mcarmen Saucedo

Siempre agradecida aprender me motiva me renueva y me hace sentir ocupada muy buena esta clase

10 sem Me gusta



✉ Fan destacado

Maria Teresa Villalba González

Muy emotiva clase 😊👏



@charitotzab7664 hace 1 m

gracias ,yo soy feliz con la fundación velez saludos desde Tabasco México

·· ···

✉ @EmiliaCabrera-c7x hace 4 m
Muchas gracias por compartir excelente información felicitaciones a todos ustedes por su esfuerzo, enseñanza y apoyo a los adultos mayores 😊❤️🎉🎊🎉 feliz año para todos!

·· ···



@MariaTeresaVillalba-q3s hace 1 m

Muy buenos ejercicios, a disfrutar la vida

·· ···

1 respuesta >



Cristina Hernández

Una gran fundación y los maestros que imparten los cursos son excelentes y nos tienen mucha paciencia estoy muy contenta de pertenecer a ella



Jorge Neri L

Felicitaciones por la excelente labor a hacen

3 d Me gusta Responder 1

Testimonios

“

 **Charito Tzab**
gracias gracias gracias mi linda fundación velez ,Dios les bendice, a todos los maestros @ que se dedican con tanto esmero ,para nosotros los adultos mayores , en lo personal muy agradecida, y tambien unas lindas compañeras bendiciones para todos desde Tabasco México
9 sem Me gusta Responder 1 
 Fundación Vélez Hola Charito Tzab....

 **Liespepa Mayo**

Muchísimas gracias

6 sem Me gusta Responder 1 
 Fundación Vélez Liespepa Mayo A ti

 **Angela Guzman**
Hola profesor me da mucho gusto saludarle y espero que muchísimas personas se inscriban es usted un profesor muy profesional bendiciones
6 sem Me gusta Responder 1 


 **Yolanda Abuela**
Nos hace sentir importantes ,valiosos y felices
6 sem Me gusta Responder 1 

 **Maria Teresa Villalba González**
Es una clase muy divertida y te la pasas muy bien, el maestro es maravilloso
6 sem Me gusta Responder 1 

 **@MariaTeresaVillalba-q3s** hace 1 m
Magnifica clase, te divierte y te entretiene el maestro es una maravilla
   
 •1 respuesta >

 **Maria Teresa Villalba González**
Una fundación que nos apoya y ayuda para una vida plena y feliz
5 sem Me gusta Responder

 **Martitha Dueñas Enriquez**
Fundacion Veles es lo mejor que me ha pasado
Mueve el cuerpo ya no estoy tan tiesa y me ayudan a que mi mente se agilice, ya no estoy tan oxidada como cuando entré, y me han ayudado a quererme, soy feliz con Velez


Reporte Cuatrimestral



Q2 2025

Introducción: 30 años transformando la longevidad en experiencia de vida plena



Este año, Fundación Vélez celebra 30 años de trayectoria construyendo un modelo donde la longevidad se vive con dignidad, se defiende con convicción y se transforma en experiencia colectiva. Tres décadas de trabajo incansable, de evolución institucional y de compromiso profundo con las personas mayores, sus derechos, sus historias y sus posibilidades. No son solo años: son generaciones acompañadas, barreras derribadas y paradigmas transformados.

En este camino, hemos aprendido que **el envejecimiento no es una etapa final, sino una nueva oportunidad**. Una oportunidad para aprender, para enseñar, para liderar. Para vivir con autonomía, propósito y alegría. Cada persona mayor que forma parte de nuestra comunidad representa una posibilidad viva de cambio social. Son líderes de vida, portadores de saberes profundos y protagonistas activos de una transformación que no se detiene.

Este cuatrimestre, en el marco del Día de la Persona Mayor, celebramos no solo el tiempo recorrido, sino el poder de la experiencia, la sabiduría que transforma y la voluntad inquebrantable de seguir expandiéndose. Como expresó una

de nuestras participantes en su discurso: "Hoy celebramos nuestras GRANDIOSAS vidas." Y esa frase se convirtió en el corazón de nuestra celebración. Porque en Fundación Vélez, cada trayectoria es valiosa, cada historia cuenta, y cada mirada amplia nos recuerda que el tiempo no limita: expande.

Renovamos nuestro compromiso con convicción y esperanza:

- Con las personas mayores que eligen construir una longevidad saludable, activa y expandida, desafiando estereotipos y abriendo nuevos caminos de plenitud.



- Con quienes enfrentan la dependencia, a quienes acompañamos con respeto y cariño a través de nuestro programa de Residencias Saludables, llevando clases adaptadas, presencia humana y dignidad a cada espacio.
- Con cada facilitador, operativo, voluntario, aliado y donante que cree en esta causa y decide sumar su talento, tiempo o recursos para fortalecer a grandes personas y transformar el envejecimiento en una experiencia de vida plena.

Porque la longevidad no es un reto: es una conquista. Y el envejecimiento no debe ser sinónimo de deterioro, sino de evolución.

Este informe cuatrimestral no solo documenta actividades, avances y reconocimientos. Es también una memoria viva de lo que hemos logrado juntos: clases que activan cuerpo y mente, testimonios que inspiran, espacios que conectan, alianzas que fortalecen, y una comunidad que crece con sentido. Cada acción refleja nuestra convicción de que el cuidado, la participación y el aprendizaje deben estar presentes en todas las etapas de la vida.

Todos los que formamos parte de Fundación Vélez estamos impulsando un cambio profundo:

- Un cambio en cómo se percibe la edad.
- Un cambio en cómo se vive el envejecimiento.
- Un cambio en cómo se construye una sociedad plena, intergeneracional y corresponsable.

Queremos una sociedad que no excluya, sino que abrace. Que no infantilice, sino que empodere. Que no invisibilice, sino que celebre.

Porque cuando dignificamos la vejez, elevamos a toda la humanidad. Y cuando reconocemos la longevidad como oportunidad, abrimos la puerta a una nueva cultura: Una cultura del cuidado, del aprendizaje continuo, de la participación activa y del reconocimiento profundo.

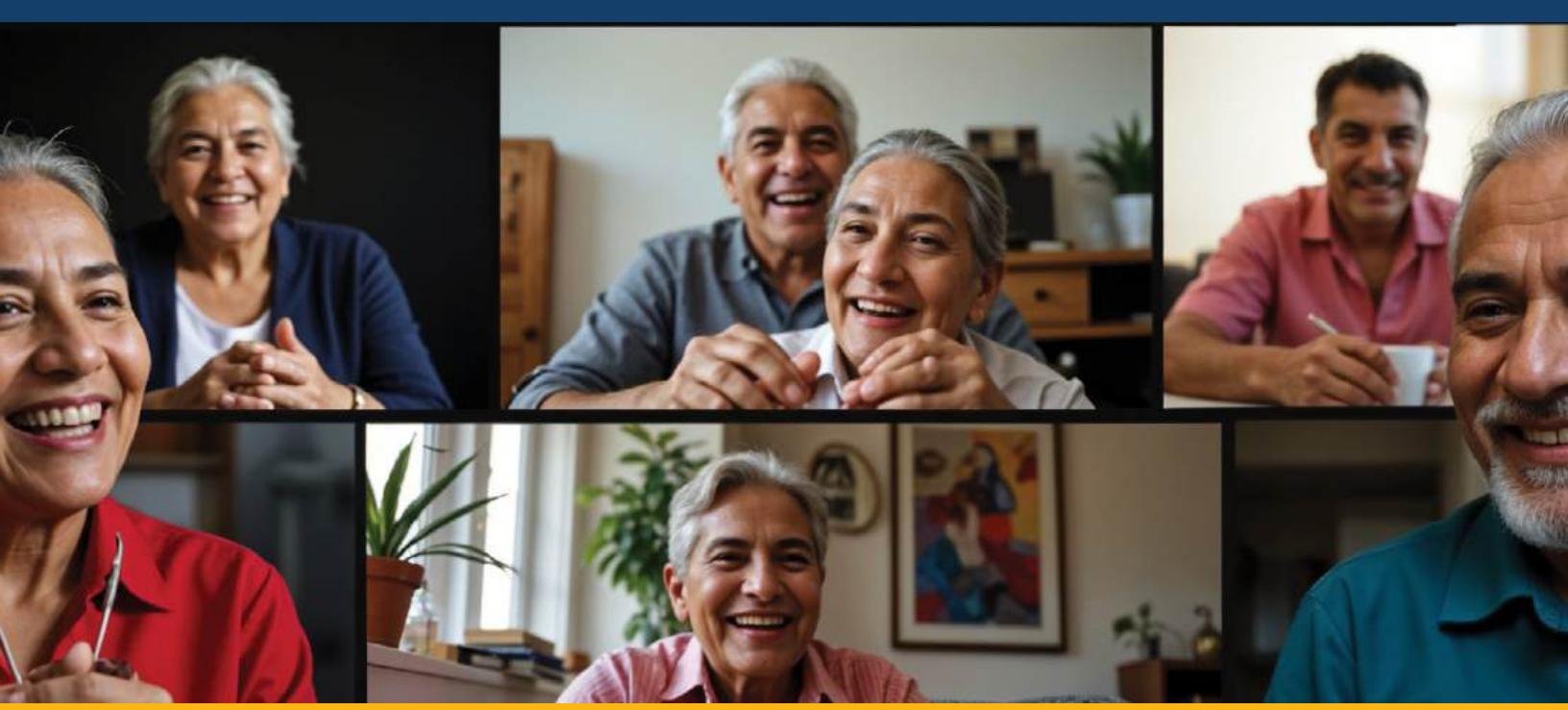
Gracias por ser parte de esta misión. Gracias por creer que cada etapa merece ser vivida con sentido, con alegría y con comunidad.

Sigamos construyendo juntos un mundo donde envejecer sea sinónimo de florecer.

Atentamente

Paola Neri Lugo
Directora General
Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P





Clases a participantes



En Fundación Vélez, cada clase impartida es una declaración de que la longevidad puede vivirse con fuerza, autonomía y sentido. Este cuatrimestre, fortalecimos nuestro programa con actividades que no solo mejoran la funcionalidad física y mental, sino que despiertan habilidades, refuerzan la independencia y consolidan el bienestar integral de nuestras personas participantes. Más que ejercicios, son espacios de transformación cotidiana, donde envejecer se redefine como una experiencia activa, digna y con propósito. Seguimos innovando para que el envejecimiento saludable sea un derecho garantizado, y cada día, una oportunidad para florecer

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	178	180	189	177
PRINCIPIANTES	81	93	88	87
RESIDENCIAS SALUDABLES	204	179	227	213
TOTALES	463	452	504	477



Asistencias a nuestro programa



Este cuatrimestre, la creciente asistencia al programa reafirma que cada vez más personas mayores eligen vivir su longevidad con propósito, autonomía y conexión. No son solo cifras: son historias que se entrelazan, trayectorias que se fortalecen y vínculos que se consolidan. En Fundación Vélez, cada participación es una señal clara de que estamos generando impacto real, construyendo comunidad y ofreciendo herramientas que dignifican el envejecimiento. Seguimos expandiendo nuestro alcance con la convicción de que vivir con plenitud no debe ser una excepción, sino una posibilidad garantizada.

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2937	3011	2894	2915
PRINCIPIANTES	272	394	398	219
RESIDENCIAS SALUDABLES	2354	2038	2539	2385
TOTALES	5563	5443	5831	5519

Eventos Especiales



Nuestros eventos especiales son espacios diseñados para celebrar, inspirar y fortalecer el vínculo con nuestra comunidad plateada. Cada encuentro es una experiencia significativa que combina cultura, aprendizaje y participación activa, generando momentos memorables que nutren el sentido de pertenencia, visibilizan el valor de la longevidad y consolidan redes de apoyo vivas.

Aniversario 30 Fundación Vélez

15 de Mayo-2025



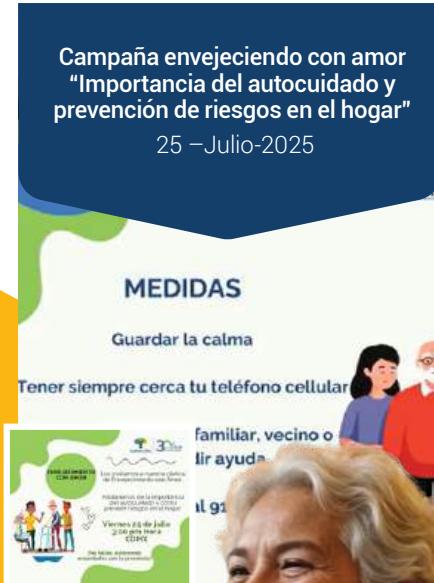
Foro de salud "Mente activa, vida plena"

11 de Julio -2025



Campaña envejeciendo con amor "Importancia del autocuidado y prevención de riesgos en el hogar"

25 –Julio-2025



Derechos Humanos de las personas mayores con discapacidad. Comisión Nacional de los Derechos Humanos

22 Agosto-2025



Dia de las personas mayores "La longevidad como oportunidad"

28 de Agosto-2025



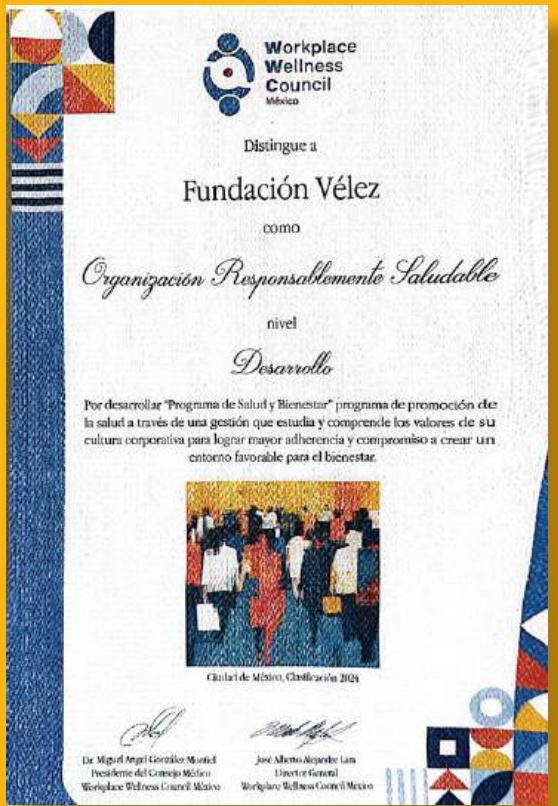
Premios



Este cuatrimestre, Fundación Vélez fue distinguida por el Workplace Wellness Council con el reconocimiento como **Empresa Responsablemente Saludable**, validando nuestro compromiso integral con el bienestar físico, emocional y relacional de quienes forman parte de esta comunidad.

No se trata solo de buenas prácticas: es cultura viva, es convicción institucional. Este galardón honra una visión que trasciende lo operativo y coloca a la dignidad humana en el centro de cada decisión.

Ser reconocidos no es el destino, es la confirmación de que estamos construyendo un modelo donde cuidar también es transformar, y donde el bienestar no es un beneficio, sino un derecho que se ejerce con corresponsabilidad y propósito.

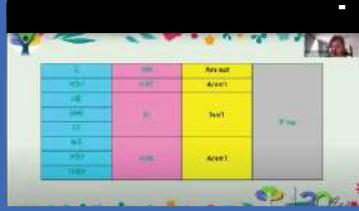


Clase Familiar



Las clases en familia son una estrategia clave para reforzar las redes de apoyo de nuestras personas participantes. Estos espacios promueven la convivencia intergeneracional y fortalecen los lazos afectivos con sus familiares y seres queridos, reconociendo que el bienestar plateado también se construye desde el acompañamiento emocional y la conexión cotidiana. Al integrar a las familias en el proceso, cultivamos entornos más empáticos, solidarios y corresponsables, donde la longevidad se vive con compañía, respeto y sentido compartido.

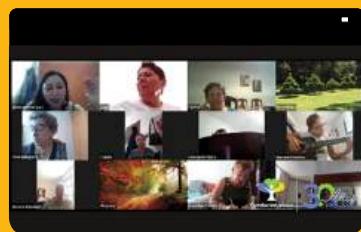
Inglés



Salud mental y bienestar



Musicoterapia



Vitales en conexión



Este cuatrimestre, abrimos espacios de charla y convivencia para nuestra familia Vital, con el propósito de fomentar el encuentro, la interacción y el diálogo en torno a temas de interés común. Estos momentos permiten que las personas mayores se conozcan, comparten experiencias y fortalezcan vínculos significativos, generando redes de apoyo que previenen el aislamiento y promueven el bienestar emocional. Más que actividades, son oportunidades vivas para construir comunidad, reconocer trayectorias y reafirmar que la longevidad también se nutre de la conexión humana.

Se llevaron a cabo
4 eventos
de Vitales en Conexión



Evento “La longevidad como oportunidad”



En el marco del Día de la Persona Mayor, la Fundación Vélez celebró el evento “La longevidad como oportunidad”, un espacio de reflexión y acción que resignifica el envejecimiento como etapa de plenitud, contribución y liderazgo social. La conferencia magistral estuvo a cargo de Luis de la Garza, director de Entrecanos, referente nacional en inclusión productiva de personas mayores. Su intervención inspiradora nos retó a mirar más allá de los prejuicios y a reconocer el potencial plateado como motor de innovación, cohesión comunitaria y desarrollo económico. Este encuentro fortaleció alianzas intersectoriales y reafirmó nuestro compromiso con modelos que promueven la autonomía, la participación activa y el reconocimiento de las personas mayores como agentes de cambio.



Orientación Social Grupal



Nuestras pláticas de salud brindan herramientas prácticas para adoptar hábitos de autocuidado que favorecen un envejecimiento saludable y sostenido. Estos espacios formativos promueven el bienestar físico y emocional a lo largo de la vida, fortaleciendo la autonomía y la toma informada de decisiones. Además, permiten conocer parte de las y los tratamientos disponibles ante diversos padecimientos, acercando soluciones accesibles y adaptativas. Con enfoque preventivo y lenguaje claro, estas sesiones consolidan nuestro compromiso con una longevidad digna, activa y acompañada.

Tema

Fecha

Primeros Auxilios 02/05/2025

El legado de la experiencia 16/05/2025

¿Cómo vivir con las que están y con las que ya no están? 09/05/2025

Menopausia y nutrición 23/05/2025

Biohacking para el envejecimiento 06/06/2025

Que es el perdon 13/06/2025

Snacks para el verano 20/06/2025

Vivir la vejez con sentido 27/06/2025

Cuidados paliativos 04/07/2025

Alianzas 11/07/2025

Tips para elegir pescado fresco 18/07/2025

Miedo y Culpa 25/07/2025

Prevención de cáncer de colon 01/08/2025

Golpe de Calor 08/08/2025

El espejo del tiempo 16/08/-2025

Escucharme y Respetarme 22/08/2025

Tips para elegir el aceite correcto 29/08/2025



Residencias Saludables En Línea



En Fundación Vélez reafirmamos nuestro compromiso con las personas mayores en situación de dependencia, fortaleciendo el programa Residencias Saludables en Línea como una estrategia clave de inclusión, cuidado y bienestar. Cada sesión es más que una actividad: es un puente que conecta saberes, emociones y posibilidades.

Con un enfoque biopsicosocial, promovemos desarrollo cognitivo, expresión emocional y sentido de pertenencia, incluso en contextos de alta vulnerabilidad. La colaboración con diversas residencias es un pilar esencial para construir entornos donde el respeto, la atención y la calidad de vida son prioridades compartidas.

Este programa no solo transforma rutinas: transforma vidas. Y nos recuerda que el cuidado especializado también puede ser cálido, activo y profundamente humano.

Testimonios



Este cuatrimestre compartimos breves testimonios de integrantes de nuestra comunidad de Vitales, cuyas palabras reflejan con fuerza la dignidad, autonomía y propósito que florecen en la longevidad. Cada frase compartida es un destello de vida plena, una afirmación de que el envejecimiento puede ser activo, participativo y profundamente transformador. Al amplificar estas voces, fortalecemos la narrativa institucional que reconoce a las personas mayores como protagonistas de cambio, y reafirmamos nuestro compromiso con modelos que escuchan, incluyen y evolucionan desde la experiencia plateada.

 Geoy Rodriguez · 2 sem · Fan destacado

Hola si incrbete te empodera a ser tu independencia gracias a fundacion Velez tengo amistades y de muchos paises

Responde Oculta  1

 Mercedes Ramirez Valle · 10 sem

Excelentes clases!! Gracias Fundación Velez!!!

Responde Oculta  1

 Luz Maria Trejo · 9 sem

La fundación me ha apoyado en esta etapa de mi vida, los facilitadores son muy profesionales, siempre están al pendiente de cada uno de nosotros y al ser en linea no tienes que salir de casa, el ambiente con los compañeros es cordial y respetuoso. Me hace feliz pertenecer a la Fundación Velez.

Responde Oculta  2

 Más relevantes ▾

 Elsa Lugo Tirado · 8 sem



Responde Oculta  1

 María Teresa Villalba González · 8 sem · Fan destacado

Inscríbete!! Lo disfrutarás, aprenderás y te sentirás mejor física y mentalmente

Responde Oculta  1

 Mayela Hernandez Delgado · 10 sem · Fan destacado

Excelente ejercicios así como todas sus clases. Gracias

Responde Oculta  1

Testimonios



María Teresa Villalba
González

· 1 sem · Fan destacado

A disfrutar la vida!!!! Inscríbete y no te arrepentirás

Responde 1



Car Reyes · 2 sem

Muy bueno!
Es bonito! Participar!

Como dice el profesor, aunque uno no sepa cantar, aquí se aprende... nadie nos dice que está mal...

Animense...

INSCRÍBASE, en FUNDACIÓN VÉLEZ, ... Ver más



Norma
Saucedo

· 1 sem · Fan destacado

Felicidades a la Fundación que sean muchos más haciendo que nuestras vidas sean de seguir aprendiendo en cada taller GRACIAS por darnos esta oportunidad de aprender en envejecer saludable activas

Responde 1



• • •



Norma Pimentel Romero · 2 sem · Fan destacado

Muy bonito felicitaciones, si se escucha bien

Responder 1



Tere
Carbajal

· 1 sem · Fan destacado

Fundación Vélez un gran lugar para seguir en el camino con alegría, mejorara de la salud, entusiasmo, fortaleza, dignidad... GRACIAS A QUIEN HACE POSIBLE ESTE GRAN PROYECTO



Responde 1



Norma Pimentel Romero · 1 sem · Fan destacado

Felicidades a todos por su profesionalismo y por transmitirnos sus conocimientos siendo tan empáticas con nosotros. Mi eterna gratitud y respeto para ustedes.

Responde
r



Lilia
Torres

· 1 sem



Felicitaciones Fundación Vélez a su directora y a todos sus maestros por su gran trayectoria dandonos grandes aportaciones en la vida de muchas personas



Aurora Pérez · 1 sem · Fan destacado

Felices 30 años !! Contribuyendo a mejorar la salud física y mental de muchas personas. GRACIAS POR ESTAR

Testimonios



Gaby Perez · 4 sem

Delicioso y saludable gracias Fundación Velez por toda la riqueza, vida, ayuda qué traes a nuestra vida.

Responde

Oculta

1



Cecy Rodriguez · 2 sem · Fan destacado

Hola si incrbiete te empodera a ser tu independencia gracias a fundacion Velez tengo amistades y de muchos paises

Responde

Oculta

1



Mercedes Ramirez
Valle

· 10 sem

Excelentes clases!! Gracias Fundación Velez!!!

Responde

Oculta

1



Liespapa Mayo · 14 sem · Fan destacado

Fundación Vélez nos brinda la oportunidad de disfrutar, de seguir viviendo, de ser Feliz en la mejor etapa de nuestras vidas.!!!!Inscríbete!!!! date la oportunidad de conocer todo un mundo de aprendizajes mientras te diviertes...

Responde

Oculta

1



Mcarmen Saucedo · 2 sem · Fan destacado

Sin duda ser participante a este taller es para mi terapia emocional cantar es vida gracias Profe Armando

Responder



Reporte Cuatrimestral



Q3 2025

Introducción al Informe del Tercer Cuatrimestre 2025



El tercer cuatrimestre de 2025 marcó un cierre extraordinario para Longevidad Saludable en Línea, consolidando un año de crecimiento sostenido, innovación social y expansión internacional. Este periodo reafirmó que nuestro modelo inclusivo no solo transforma la manera en que se vive la longevidad, sino que también demuestra que es posible construir comunidades donde la salud, la autonomía y el bienestar compartido son una realidad alcanzable para miles de personas mayores.

Los resultados acumulados hablan por sí mismos: más de 3,500 personas mayores activas, más de 65,500 participaciones en clases y actividades, presencia en 32 estados y en varios países de América Latina, y más del 95% de participantes con becas totales o parciales. Este crecimiento confirma la solidez de nuestro modelo y su capacidad para escalar con impacto, calidad y calidez humana.

Este cuatrimestre también estuvo marcado por un logro institucional de alto nivel: fuimos seleccionados por Región Plateada del BID entre más de 1,900 proyectos de América Latina, posicionándonos como una de las iniciativas más relevantes e innovadoras para la economía plateada en la región. Un logro que honra nuestro trabajo y reafirma el impacto de esta grandiosa comunidad.

Nada de esto sería posible sin las personas que sostienen y dan vida a este proyecto. Nuestra Familia Vital, que nos inspira con su energía, disciplina y alegría; nuestros facilitadores,

cuya entrega diaria eleva la calidad de cada clase; nuestro equipo operativo, que garantiza excelencia, continuidad y crecimiento; las residencias de cuidado, que confían en nosotros para acompañar a sus comunidades; y nuestro patronato, aliados y donantes, cuyo compromiso permite que la inclusión sea una realidad y no un discurso.

Este informe presenta los avances e indicadores del tercer cuatrimestre, así como el trabajo realizado para expandir bienestar, dignidad y oportunidades para las personas mayores. Cerramos el año con gratitud profunda y con la convicción de que estamos construyendo un modelo de longevidad saludable que trasciende fronteras y transforma vidas.

Atentamente

Paola Neri Lugo

Directora General

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





Clases a participantes



En Fundación Vélez, cada sesión formativa representa un avance tangible hacia una longevidad vivida con plenitud. Durante este cuatrimestre, consolidamos un programa que impulsa la movilidad, la claridad mental y la autonomía, a través de clases diseñadas para fortalecer capacidades, ampliar habilidades y sostener el bienestar integral de quienes confían en nosotros. Estos espacios se han convertido en verdaderos motores de transformación diaria, donde las personas mayores ejercen su derecho a una vida activa, digna y con propósito. Nuestro compromiso es seguir innovando para que el envejecimiento saludable sea accesible para todas y todos, y para que cada día abra nuevas posibilidades de crecimiento y vitalidad.

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	174	167	144	118
PRINCIPIANTES	89	88	77	44
RESIDENCIAS SALUDABLES	215	222	174	83
TOTALES	478	477	395	245



Asistencias a nuestro programa



La asistencia registrada este cuatrimestre confirma que nuestro programa se ha convertido en un espacio esencial para miles de personas mayores que buscan vivir su longevidad con sentido, autonomía y conexión. Detrás de cada participación hay una historia que avanza, una red que se fortalece y una comunidad que se consolida. Para Fundación Vélez, este crecimiento sostenido es evidencia de un impacto real: estamos ofreciendo experiencias que transforman, herramientas que dignifican y un acompañamiento que promueve bienestar integral.

Continuamos ampliando nuestro alcance con la certeza de que una vida plena y activa no debe ser un privilegio, sino un derecho accesible para todas y todos.

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2801	2588	2385	1291
PRINCIPIANTES	265	386	309	172
RESIDENCIAS SALUDABLES	2446	2673	2024	1045
TOTALES	5512	5647	4718	2508

Eventos Especiales



Los eventos especiales de Fundación Vélez se han consolidado como plataformas clave para fortalecer la cohesión comunitaria y celebrar la riqueza de la longevidad activa. Cada encuentro integra cultura, aprendizaje y participación significativa, creando experiencias que inspiran, conectan y amplifican el sentido de pertenencia. Estos espacios no solo visibilizan el valor social de las personas mayores, sino que también fortalecen redes de apoyo vivas que sostienen nuestro modelo de bienestar integral.

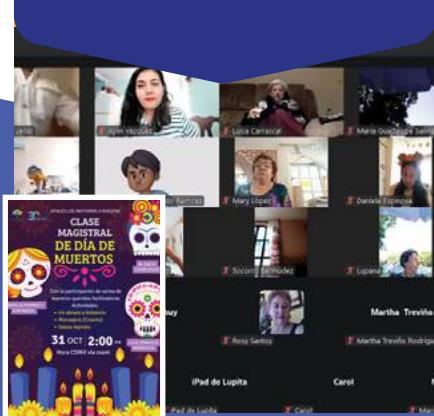
EN EL INVIERNO DE LA VIDA (CAMPAÑA ENVEJECIENDO CON AMOR)

02-SEPTIEMBRE-2025.



CLASE MAGISTRAL DE DÍA DE MUERTOS

31 - OCTUBRE-2025



DERECHOS HUMANOS Y HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES CNDH

03-NOVIEMBRE-2025.



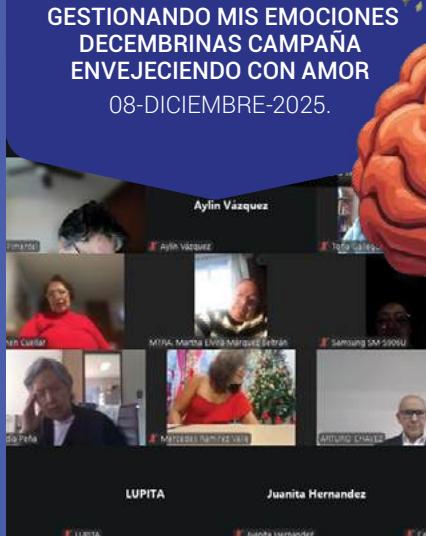
LET'S CELEBRATE THANKSGIVING TOGETHER

25-NOVIEMBRE-2025



GESTIONANDO MIS EMOCIONES DECembrinas CAMPAÑA ENVEJECIENDO CON AMOR

08-DICIEMBRE-2025.



Premios



El reconocimiento otorgado por Región Plateada del BID posiciona a Fundación Vélez entre las iniciativas más innovadoras y relevantes para la longevidad en América Latina. Ser seleccionados entre más de 1,900 proyectos confirma la solidez de nuestro modelo, la calidad de nuestro trabajo y el impacto real que estamos generando en la vida de miles de personas mayores. Este logro no solo honra nuestro esfuerzo colectivo, sino que también impulsa nuestra misión de transformar el envejecimiento en una experiencia digna, activa y llena de posibilidades.



Certificado de participación en el Programa de Aceleración Región Plateada

Este certificado reconoce la exitosa participación de

Fundación Héctor Vélez y de la Rosa IAP

en el programa de **Aceleración de Región Plateada**, diseñado para fortalecer y escalar entidades de la economía plateada en América Latina y el Caribe.

Durante **12 semanas**, la entidad desarrolló su plan de crecimiento e inversión, implementando estrategias clave en ventas, rentabilidad, calidad del servicio, empleo y humanización.

Celebramos su esfuerzo en la construcción de una entidad más competitiva y preparada para liderar la transformación del sector.

Fecha de reconocimiento
04-12-2025

Roberto Navas
Representante legal
Fundación Arturo Sesana

Juliana Villalba
Chief of Scalability and Impact
Agora Partnerships



Vitales en conexión



Este cuatrimestre, fortalecimos Vitales en Conexión como un espacio estratégico para el encuentro y la convivencia de nuestra comunidad. Estas sesiones abrieron oportunidades para dialogar, compartir experiencias y construir relaciones significativas entre personas mayores, generando redes de apoyo que favorecen el bienestar emocional y reducen el riesgo de aislamiento. Más que momentos de convivencia, son plataformas vivas de construcción comunitaria, donde se reconocen trayectorias, se amplifica la voz de nuestra Familia Vital y se reafirma que la longevidad florece cuando existe conexión humana auténtica.

Se llevaron a cabo
4 eventos
de Vitales en Conexión



Festival Navideño 2025



El Festival Navideño 2025 se consolidó como uno de los momentos más significativos del cuatrimestre, un encuentro que celebró la creatividad, el talento y la vitalidad de nuestra comunidad. A través del concepto "Tren de la Navidad Viva", recorrimos estaciones llenas de movimiento, aprendizaje y expresión artística, donde facilitadores, residencias y nuestra Familia Vital compartieron experiencias que reflejan la fuerza de una longevidad activa y participativa. Este evento no solo unió a cientos de personas en una celebración memorable, sino que reafirmó el espíritu colectivo que impulsa nuestro programa: una comunidad que envejece con alegría, propósito y conexión.

Festival NAVIDEÑO … 2025 …



Orientación Social Grupal



Las sesiones de Orientación Social Grupal se consolidaron este cuatrimestre como un pilar fundamental para promover el autocuidado y la toma informada de decisiones en la vida cotidiana. A través de espacios accesibles y formativos, brindamos a las personas mayores herramientas prácticas para fortalecer su bienestar físico y emocional, comprender alternativas de atención ante distintos padecimientos y adoptar hábitos que favorecen un envejecimiento sostenido y autónomo. Con un enfoque preventivo y un lenguaje claro, estas pláticas refuerzan nuestro compromiso de acompañar a la comunidad en la construcción de una longevidad digna, activa y plenamente consciente.

Tema	Fecha
Importancia de la salud mental	05/09/2025
Alzheimer	12/09/2025
Saber poner Límites	19/09/2025
El poder del pozole	26/09/2025
Preparación para una caminata	03/10/2025
Prevenir Caídas	10/10/2025
Consumes todos los nutrientes?	17/10/2025
Cáncer de mama	30/10/2025
INAPAM	07/11/2025
Diabetes	14/11/2025
Duelo	21/11/2025
Como cuidar el sueño en fiestas navideñas	28/11/2025
Alimentación en Diabetes	05/12/2025
Sobreviviendo al frío sin perder la dieta	12/12/2025



Residencias Saludables En Línea



El programa Residencias Saludables en Línea reafirmó este cuatrimestre nuestro compromiso con las personas mayores en situación de dependencia, consolidándose como una estrategia esencial de inclusión, acompañamiento y bienestar integral. Cada sesión virtual funciona como un puente humano que acerca estímulos, emociones y oportunidades de participación a quienes enfrentan mayores niveles de vulnerabilidad. A través de contenidos diseñados con enfoque biopsicosocial, impulsamos el desarrollo cognitivo, la expresión emocional y el sentido de pertenencia, garantizando que la distancia nunca sea una barrera para el cuidado.

La colaboración interinstitucional continúa siendo un pilar clave. Al trabajar de la mano con diversas residencias, fortalecemos entornos donde la dignidad, la atención especializada y la calidad de vida son prioridades compartidas. Desde la orientación social, generamos espacios que favorecen la conexión, la evolución personal y el acompañamiento continuo, sin importar el nivel de dependencia de cada persona mayor.

Este programa no solo modifica rutinas: transforma vidas. Y demuestra que el cuidado especializado puede ser cercano, activo y profundamente humano.

Testimonios



Los testimonios de nuestra comunidad de Vitales se convirtieron en una poderosa evidencia del impacto que genera una longevidad vivida con autonomía, propósito y plenitud. Cada voz compartida refleja experiencias reales de transformación, participación activa y bienestar, fortaleciendo la visión de que las personas mayores son protagonistas de su propio desarrollo. Al dar espacio a estas historias, consolidamos una narrativa institucional que escucha, reconoce y valora la experiencia plateada, reafirmando nuestro compromiso con modelos que dignifican, incluyen y acompañan cada etapa del envejecimiento..



Fan destacado

Aurora Pérez

Felicidades por este logro de México para el mundo!!!

3 d Me gusta Responder

1



Mayela Hernández Delgado

Gracias a todos !!! Felicidades Fundacion Velez y a todos



Concepción Hernández Cervantes

Quiero compartir que yo conocí la fundación gracias a mi sobrina Ma. Teresa Bautista Hdez., también hace un tiempo participó mi hermana y ahora mi sobrina me invitó a participar en este maravillosa experiencia

1 h Me gusta Responder

1



...



Fan destacado

María Teresa Villalba

González

Inscríbete!!!! No te arrepentirás, disfruta , vive y aprende



Seguidor de aniversario

Angela

Guzman

Hola muchas felicidades,les envió un fuerte abrazo y muchas bendiciones que sean muchos años más



Testimonios



Diana

Zihuatzochitl

Abrazos fuertes a Fundación Velez los mejores en atención al adulto mayor



Car Reyes

Felicitaciones FUNDACIÓN VÉLEZ!

E integrantes.

Qué vengan muchos premios más!

Gracias por otro año que termina!

Felices fiestas y un próspero año nuevo!



@EmiliaCabrera-cTx · hace 11 m

Muchas gracias por compartir excelente información felicitaciones a todos ustedes por su esfuerzo, enseñanza y apoyo a los adultos mayores 🎉❤️🎉🎊🎉 feliz año para todos!



@charitotzab7664 · hace 8 m

gracias ,yo soy feliz con la fundación velez saludos desde Tabasco México



María Teresa Villalba
González

· 1 sem · Fan destacado

A disfrutar la vida!!!! Inscríbete y no te arrepentirás

Responde



Fan destacado
Tere Carbajal

Un fin de año muy emotivo, la sensibilidad y agradecimiento de la familia Vélez a flor de piel, bendiciones a los profesores, administrativos y directora por su cariño, paciencia y dedicación hacia nosotr@s; ahora son parte fundamental de nuestra vida



Diana Arzate

Felicitaciones a Fundación Vélez y al gran equipo que la integran. Vamos por muchas más alianzas!!!!



@carmenreyes993b · hace 1 a

Es importante estar en movimiento!!
Así tendremos un envejecimiento saludable !!
Gracias por compartir
Fundación Vélez !!
Dios les bendiga !!



@marthaazucenaduenas9948 · hace 1 a

Esta clase de escritura me gusta mucho, se me hace que me pone a mover mi cerebro, además tú eres muy comprensiva y muy buena maestra ❤️



Testimonios



Fan destacado

Tere Carbalal

Un fin de año muy emotivo, la sensibilidad y agradecimiento de la familia Vélez a flor de piel, bendiciones a los profesores, administrativos y directora por su cariño, paciencia y dedicación hacia nosotr@s; ahora son parte fundamental de nuestra vida



Diana Arzate

Felicidades a Fundacion Velez y al gran equipo que la integran. Vamos por muchas más alianzas!!!!



@MariaTeresaVillalba-q3s · hace 7 m

⋮

Ánimate!!! No te arrepentirás y aprenderás mucho, te sentirás cómoda y feliz



@terecarbalal3726 · hace 5 m

⋮

Así es una gran oportunidad de envejecer con dignidad!!



