



IMPACTO Social

Ciclo Vital

“Es una vida maravillosa estar acá, en dónde se aprende, se enseña, se juega, se baila, se canta y la vida se hace mucho más bella, amena y feliz”.

María Margarita Rubiano



Pensando en la salud y el bienestar de los adultos mayores, desde hace más de 35 años

Para Cafam, todos nuestros usuarios son importantes, por eso creamos programas para todas las edades y todos los gustos, brindando un servicio integral. Pensado en la calidad de vida física, emocional, mental y espiritual de la persona.

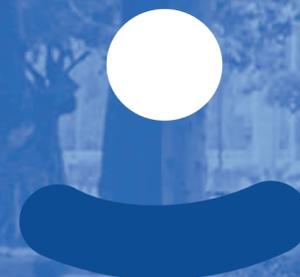
En el caso de los adultos mayores, se promueve el envejecimiento activo y saludable a través de actividades y espacios que garantizan la socialización y el reconocimiento de estos como individuos.





SA LUD

para el adulto mayor



Programa Adulto Mayor

Dirigido a pensionados afiliados a la Caja, beneficiarios y particulares mayores de 60 años, este programa fue creado con la visión de que **“las personas mayores sean protagonistas en el futuro”**. Desde 1987 y con miles de participantes, el programa ha mejorado la vejez de los más grandes y queridos de Cafam.

Nuestro compromiso es mejorar su calidad de vida en todos los aspectos:



Físico



Mental



Emocional



Espiritual



Actividades

Dentro de sus actividades se destacan las dirigidas por fisioterapeutas enfocadas en:

La parte física:

- Pilates
- Yoga
- Gimnasia

La parte creativa y estimulación de la mente:

- Talleres de pintura
- Bordado
- Seminarios de mantenimiento cognitivo

La parte emocional:

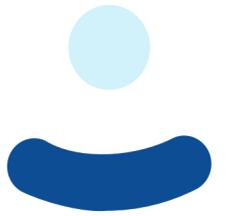
- Redes de apoyo
- Fiestas
- Salidas culturales

La parte espiritual:

- Encuentros de oración y religiosos



Sedes y convenios



Nuestras sedes

Belalcázar	Cr 28 #46-54
Floresta	Centro comercial Cafam nivel 5
Centro de Salud Cafam Kennedy	Cr 78k #37A-53 sur

Además de convenios con parroquias

Inmaculada concepción	Cr 11A # 88-12
Jesucristo redentor	Cr 152 #52-89
San Luis Beltrán	CI 86A # 24-64
San Bartolomé Apóstol	Av. Suba #128A-51
Santa María del cedro	Cr 14A #152A-36
Santos Timoteo y Tito	CI 98A #68A-35
Iglesia del buen consejo	Cr 8D #106-59
Iglesia San Juan de Ávila	Cr 18 # 136-36

Nos cuentan...



Edith Mejía
78 años

Enviudó hace 10 años y por recomendación de un conocido ha encontrado en el programa alegría, mencionando que: **“las clases son excelentes, particularmente las de memoria y yoga”**.

María Margarita Rubiano
75 años

Pensionada, se inscribió en el programa de adulto mayor hace 12 años del que indica: **“es una vida maravillosa estar acá, e invito a cualquier señora mayor que está en su casa aburridita que venga acá a pasar momentos maravillosos, en dónde se aprende, se enseña, se juega, se baila, se canta y la vida se hace mucho más bella, amena y feliz”**.



Elena Gallego
83 años

Inició su programa desde hace 18 años y para ella ha sido fabuloso, este es su mensaje: **“felicito a Cafam que se preocupa mucho por el adulto mayor, ya que es una edad que hay que saberla llevar y no es fácil”**.



Ana Graciela Heredia
77 años

Conoció del programa por una amiga que vive en Barranquilla y que vio la propaganda en televisión; Recuerda mucho su primera actividad en el programa ya que fue una salida a Paraíso Terrenal, de esto ya hace 8 años; hoy se encuentra muy feliz de contar con este espacio en dónde puede compartir con las compañeras, hacer ejercicio qué es bueno para su salud y no estar en la monotonía de su hogar. **“para nadie es un secreto que pasado los 60 años suelen hacernos a un lado, el programa da vida y estoy muy agradecida con Cafam y los profesores”**



Zenaida Bermúdez
69 años

Hace 10 años se arriesgó a entrar al programa y desde entonces ni la pandemia la ha detenido, indica: **“son muchas horas de clase de baile, Yoga, memoria, percusión, que nos permiten seguir desarrollándonos. La vida sedentaria es peligrosa para la salud”**.



RECREACIÓN

para el adulto mayor



Deportistas sin límite

La actividad física regular está llena de ventajas y estas son más evidentes en etapas como la tercera edad. Mejora la fuerza muscular, frecuencia cardiaca, el autoestima, la socialización y disminuye el estrés.

Recreación para la diversión

Es común que durante la tercera edad se entre en un trance de monotonía, por eso **buscar espacios de esparcimiento es fundamental para obtener beneficios a nivel físico, social y emocional.**

Además, explorar y disfrutar de nuevos conocimientos genera bienestar y satisfacción.

Entrena el exterior y mejora el interior



En Cafam nos preocupamos por brindar espacios en los que se pueda disfrutar de actividades deportivas y recreativas, por eso disponemos de:

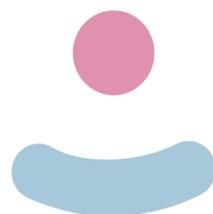
Club Campestre, Club Recreodeportivo Madelena y muchos espacios más.

Turismo social

Los viajes en la tercera edad se presentan como una fuente de motivación para el cuerpo y la mente. **Conocer destinos, relacionarse con nuevas personas, aprender idiomas y vivir experiencias en culturas diferentes, es una forma de incentivar el crecimiento personal.**

En el caso de las personas de la tercera edad, estos eligen los viajes con todo incluido y prefieren los lugares cálidos, silenciosos y cómodos.

Turismo para el adulto mayor ofrece desde 1997 salidas al Centro de Vacaciones Cafam Melgar y turísticas a diferentes partes de Colombia y el mundo.



Exploradores por naturaleza





Chapuzones que dan gusto

Al viajar durante la tercera edad:

- Se reducen los síntomas de aburrimiento y estrés
- Se fomenta el bienestar mental, sentimental y físico
- Se aumenta la socialización

Con Cafam se disfruta de:

- Pasadías
 - Excursiones
 - Festival para el adulto mayor
- Además, se puede aprovechar las **tarifas especiales dependiendo de la categorías de afiliados.**



Silvino Antonio Cañas Álvarez
75 años

Conoce a Cafam desde hace 20 años e indica que: **“es una empresa muy organizada, por eso también he estado en Cafam Melgar en las cabañas, en el Hotel Almirante y actualmente en el Hotel Kualamaná y en todas las ocasiones me he sentido muy bien atendido”**.



María Teresa Sánchez Vargas
64 años

Siempre ha estado afiliada a Cafam y destaca que: **“me ha gustado mucho la integración con otras personas mayores, a parte muy bien atendidos, recomienda a otras personas mayores asistir “estos espacios permiten conocer más gente, no solo adultos mayores, sino también los jóvenes y adultos que nos atienden”**.



Sagrario Parra
62 años

Asiste al Festival de Adulto Mayor y considera esta experiencia cómo volver a vivir. De Cafam resalta que siempre le ha gustado la atención del personal, quienes brindan cariño, atención e información muy clara, **“esta clase de actividades rejuvenecen y permiten que las personas se reencuentren”**.



Edgar Humberto Florián

64 años

Asiste al Festival con su esposa e indica: **“lo que más me agrada, es la cantidad de actividades variadas en donde uno no se aburre ni un solo momento”**. Destaca las actividades que se han realizado en la concha acústica y en las que no solo participan los recreadores de Cafam, sino también la casa cultural de Melgar.



Adela Esther Cucancon Chávez

66 años

Considera que participar en el Festival de Adulto Mayor le permite relajarse y llegar más tranquila a Bogotá. Ha asistido con su mamá y su hermana, y disfrutaron de eventos de bisutería y coctelería. Invita a otras personas mayores a participar de estos programas en donde la tranquilidad, el desconectarse de los problemas y la relajación, son parte fundamental.



José Eliécer Chísica Porras

69 años

Asiste con su esposa e indica: **“me ha parecido magnífica la experiencia por la atención y por las áreas con la que cuenta el Centro Vacacional, de actividades la que más he disfrutado son las de las horas de la noche donde no solamente comparto con personas mayores, sino que además puedo bailar”**.

An elderly couple is dancing in a bright, modern dance studio. The man is wearing a light purple shirt and light-colored trousers, and the woman is wearing a bright pink jacket and light-colored trousers. They are smiling and embracing each other. The studio has a wooden floor, a large mirror on the wall, and a ballet barre. The word "CULTURA" is written in large, white, 3D letters across the center of the image. There are decorative elements: a white bar on the left, a pink bar on the top right, a pink dot on the bottom left, and a pink dot on the bottom right.

CULTURA

para el adulto Mayor

Agentes culturales

En la ley de Cultura, se reconoce a esta como un derecho inherente a todas las personas y se garantiza el acceso a ella desde la infraestructura y los mecanismos de participación, brindando una especial atención a las minorías étnicas y se establece que se tendrá una consideración importante en las leyes para garantizar el derecho a la cultura de la población de la tercera edad.

Dentro de las actividades culturales realizadas por las personas mayores, se encuentran:



Bailes típicos



Narrar historias
(cuentos y mitos)



Escuchar música



Visitas a teatros,
galerías y monumentos

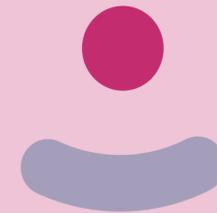


Artistas con Cafam

La Caja de Compensación Familiar Cafam, se ha destacado por ser una institución que **apoya y promueve el desarrollo de la escena cultural de la ciudad** y pone a disposición de usuarios y afiliados, eventos culturales que brindan a personas de todas las edades un espacio de conocimiento y esparcimiento.

Dos de estas actividades se enfocan en promover las artes y particularmente la danza como un espacio de renovación, reconocimiento y cumplimiento de nuevos proyectos de vida:

- Festival Nacional de Persona Mayor
- América Mayor Baila - AMBAR con la participación de 8 agrupaciones.



Participantes al Festival América Mayor Baila



Asomanantial

Grupo conformado por santandereanos entre los 55 a 72 años quienes han encontrado en la danza, el reconocimiento regional que los hizo acreedores a recibir la invitación a participar en el festival AMBAR.



Grupo Macare

Maria Lucia Quevedo Viuda de Álvarez a sus 90 años; “la danza es felicidad, la posibilidad de relacionarse con otros pares, de viajar, de estar alegre; el teatro Cafam es un espacio que da vida y salud y esperó volver muchas veces más”.



Memorias de México

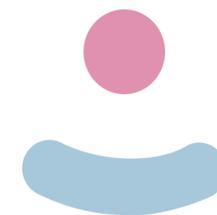
Doña María del Refugio Montesdio Carriola de 81 años, nos dice “dejen de cuidar nietos, y vengan a bailar y a vivir por ustedes mismos”. Para su primera presentación en el teatro Cafam, lleva meses estudiando de Colombia e investigando sobre Cafam y su teatro que para ella es imponente y hermoso.



Conjunto Folclórico Paihuen

Agrupación chilena de personas mayores que viajaron por primera vez a Colombia. Asegura uno de los participantes “la danza es para los bailarines desarrollo corporal, intelectual y social, es sentirse a gusto con lo que se hace y volver a la tierra que lo vio nacer y a todas sus costumbres”. Agradece mucho la invitación de Cafam.

Ciclo vital - Adulto mayor



Gracias a la amplia oferta de servicios que ofrece Cafam, se benefician

Mujeres  **94.589**

Hombres  **83.751**

Total 178.340

Para ellos, afiliados y usuarios, seguiremos trabajando para brindarles espacios y momentos de pleno enriquecimiento.



Para tener en cuenta



- Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, debe ir acompañada de nuevas oportunidades de crecimiento, de autonomía y de calidad en el vivir.
- Los pilares del envejecimiento activo son: la salud de manera integral, cuidando del estado físico y mental de las personas mayores, la participación que puede ser social, cultural y recreativa donde el adulto mayor se sienta reconocido, activo y valorado.
- Cafam es pionero en este ejercicio que ha venido actualizándose, generando bienestar desde hace 35 años con el programa de adulto mayor.
- Cafam busca intervenir en el proceso de envejecimiento fomentando las relaciones sociales, manteniendo estilos de vida saludable, un ejercicio moderado y una actividad mental positiva, consiguiendo en definitiva adultos mayores felices.
- Los beneficiarios de los diferentes servicios de Cafam han manifestado, la necesaria apuesta por los programas hacia la vejez, solicitando que las actividades que para ellos se realizan continúen y crezcan en cobertura.
- El programa de adulto mayor y los festivales culturales de persona mayor son escenarios privilegiados para envejecer activamente, son espacios donde aprender, intercambiar y participar, generan salud mental y estabilidad emocional.

Logros

Con el Programa Persona Mayor hemos logrado:

- Ser pionero en cabeza del **Doctor Robinson Cuadros**, médico y cirujano de la Universidad del Rosario y Especialista en Geriátría de la Universidad Nacional de Colombia. Presidente del comité Latinoamericano y del Caribe de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriátría 2023-2027. Líder de la ruta socio sanitaria de personas mayores en Cafam.
- Tener un **modelo de atención inclusivo y respetuoso** que enaltece la experiencia y sabiduría de los participantes.
- **Atender a más de 170.000 personas mayores** en todo el país en los últimos 20 años.
- **Desarrollo de talentos y destrezas** con el grupo de Danza y Coro.
- 1.420 videos dirigidos a personas mayores a través de los canales oficiales de Cafam.



