

Plan **VITALIDAD +**

Programa Persona Mayor



El programa Cafam para personas mayores ha liderado durante 35 años acciones en envejecimiento activo y saludable a través de servicios integrales, mejorando su calidad de vida a través de actividades físicas, cognitivas, espirituales y sociales, que le permitan mantenerse saludable, vital, autónomo y responsable de su autocuidado con un acompañamiento multidisciplinario y enfoque en prevención.

Nuestros planes mensuales están dirigidos a personas mayores de 60 años, **cada sesión tiene una duración de 2 horas en modalidad presencial**, la frecuencia varía de acuerdo a la sede seleccionada, donde encontrarán las siguientes actividades:



Mantenimiento Físico

- Pilates
- Danza
- Rumba aeróbica
- Yoga
- Gimnasia de vitalización
- Gimnasia cardiovascular, de coordinación, postura y equilibrio
- Fortalecimiento físico integral



Mantenimiento cognitivo

- Secuencias numéricas
- Lenguaje, imaginación y lógica
- Relatos y tertulia literaria
- Manejo de la memoria auditiva
- Memoria corto, mediano y largo plazo
- Percusión terapéutica
- Manejo de emociones





Actividades artísticas

- Música y canto
- Manualidades
- Pintura en óleo
- Historia del arte



Actividades complementarias en Bienestar social y Salud

- Grupos de amigos por WhatsApp
- Desarrollo de talentos corales y musicales
- Encuentros culturales
- Proyectos de voluntariado
- Ayuda comunitaria y solidaria
- Salidas exclusivas de turismo
- Eventos sociales y de recreación
- Promoción cultural
- Actividades y talleres interactivos de promoción y prevención en salud
- Seguimiento telefónico por personal de salud
- Valoración inicial y de seguimiento anual con fisioterapeuta del programa

*Las actividades varían de acuerdo a la modalidad, sede y programación mensual.

Contacto:

Cra. 28 No. 46-54

Belalcázar, Sede Principal

(601) 344 0068

Línea Whatsapp: 315 605 0158



Nuestros Planes

Modalidad Presencial

Plan Integral
frecuencia 5 días a la semana

Plan Intermedio
frecuencia 3 días a la semana

Plan Individual
frecuencia 1 vez a la semana

Plan Extramuros
frecuencia 2 días a la semana

Modalidad Virtual

24 clases virtuales
(1 clase en vivo)

16 clases virtuales
(1 clase en vivo)

8 clases virtuales
(1 clase en vivo)

Modalidad Semi Presencial

24 clases virtuales y 1 clase presencial
en sede Belalcázar o Floresta

16 clases virtuales y 1 clase presencial
en sede Belalcázar o Floresta

Sedes

- Belalcázar
- Floresta
- Kennedy
- Parroquias aliadas

