

Así tejemos el envejecimiento activo

Este tema material les apunta a los ODS:

2 HAMBRE CERO



3 SALUD Y BIENESTAR



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



Este tema material les apunta a los derechos humanos:

- Derecho a la igualdad
- Derecho a la vida
- Derecho a un nivel de vida digno
- Derecho al descanso y al ocio

Nuestros aliados por el envejecimiento activo



Me Cuido Activo y Ciudades Amigables

- Suma Proyección (U. Autónoma de Manizales y U. Católica de Manizales)
- Fundación Saldarriaga Concha
- Alcaldía de Manizales
- Confa
- Incubar
- Ceder
- Keralty
- Sesana
- U. de Caldas



Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte

- Fundación Obras Sociales Betania
- Once Caldas
- Fundación Nutrir
- U. Católica de Manizales
- U. de Caldas
- U. Autónoma de Manizales
- Commerk
- Alcaldía de Manizales
- Sena
- Fundación Keralty
- Fundación Bolívar Davivienda
- Fundación Frisby
- Aflora
- Finanfuturo
- Club Activo 2030
- Sumatec
- Corporación de la Sagrada Familia
- Fundación Chispas de Esperanzas
- Fundación Ramírez Moreno
- Congregación Padres Rogacionistas
- Red Expresarte
- Grupo Tec



Influencia de los grupos de interés en esta apuesta

[GRI 3-3f]

En Me Cuido Activo y Ciudades Amigables

Del grupo de interés Inspiradores, las personas mayores que convoca Confa participan en la planeación de acciones. Solo hace falta involucrar una persona mayor de la sociedad civil a la mesa de trabajo.

En el Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte

Permanentemente se documenta el proceso con los Aliados, lo que permite tomar decisiones oportunas. Asimismo, la información recopilada forma parte de los informes de rendición de cuentas con los que se fidelizan los diferentes grupos de interés (Movilizadores, Aliados e Inspiradores).

Los participantes cubiertos por este proyecto (Inspiradores) son dos segmentos de la población que habitan en las comunas Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte de Manizales. Un primer componente de personas adultas mayores de 60 años que enfrentan vulnerabilidad económica, social y familiar, carentes de una red de apoyo sólida.

Otro de los componentes lo integran niños y adolescentes entre los 5 y 17 años en zonas de alto riesgo de ingreso a la delincuencia, al consumo de sustancias psicoactivas y a la exclusión social.



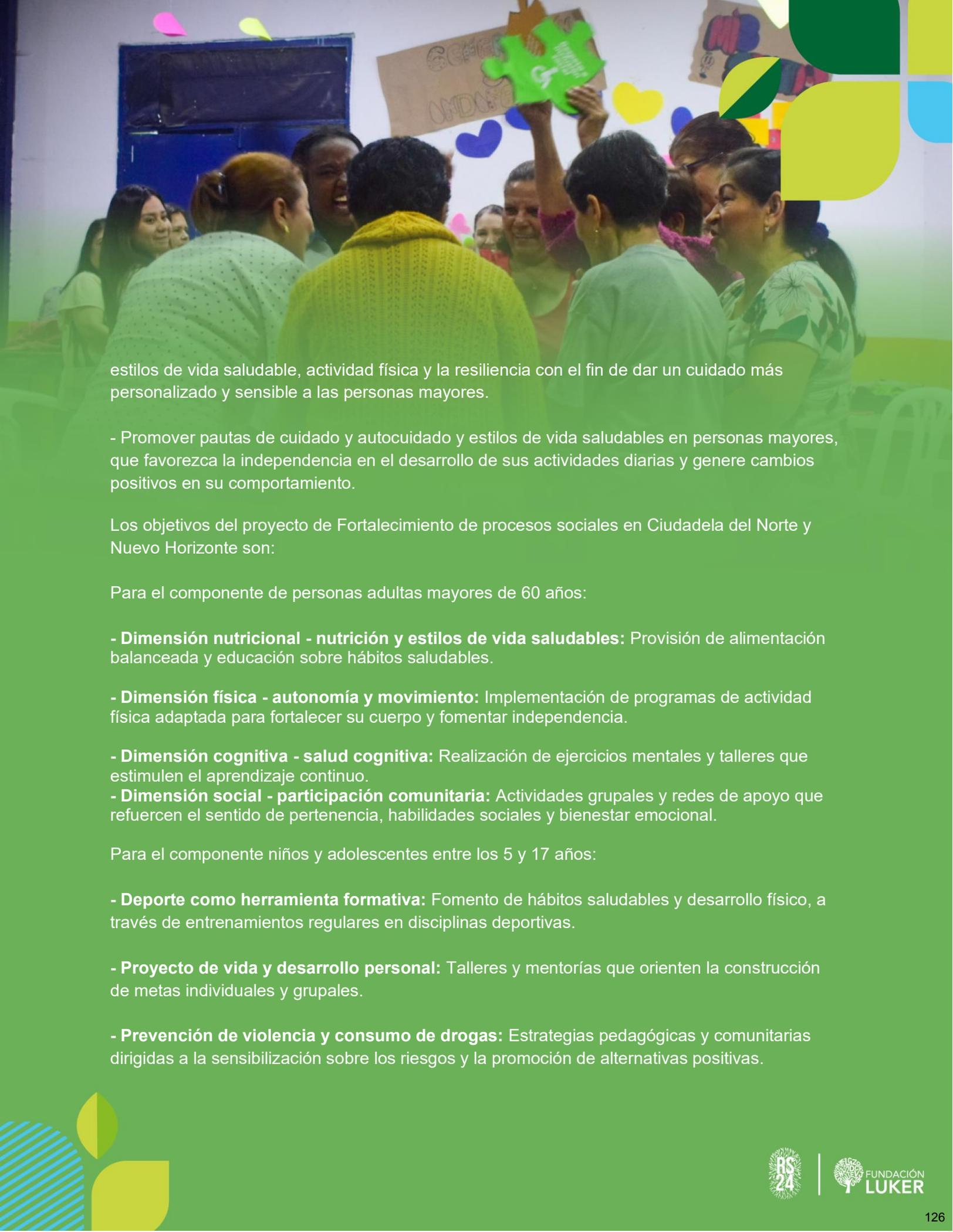
Objetivos, indicadores y seguimiento

[GRI 3-3e]

Los objetivos de Me Cuido Activo y Ciudades Amigables son:

- Posicionar a Manizales como una ciudad amigable con las personas mayores, uniendo esfuerzos interinstitucionales y desarrollando estrategias de impacto colectivo.
- Construir una nueva visión con una mirada positiva, de una ciudad que envejece, promoviendo la participación de las personas mayores en diferentes espacios de ciudad y una oferta fortalecida de productos y servicios pensados en las necesidades e intereses de las personas mayores.
- Desarrollar competencias esenciales en el cuidado integral de personas mayores, a través de la adquisición de conocimientos y habilidades prácticas para brindar un cuidado de calidad que cubra las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas mayores.
- Fortalecer en los cuidadores la comprensión teórica, técnicas y herramientas sobre las condiciones de salud, enfermedades crónicas, trastornos cognitivos, autocuidado, hábitos y





estilos de vida saludable, actividad física y la resiliencia con el fin de dar un cuidado más personalizado y sensible a las personas mayores.

- Promover pautas de cuidado y autocuidado y estilos de vida saludables en personas mayores, que favorezca la independencia en el desarrollo de sus actividades diarias y genere cambios positivos en su comportamiento.

Los objetivos del proyecto de Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte son:

Para el componente de personas adultas mayores de 60 años:

- **Dimensión nutricional - nutrición y estilos de vida saludables:** Provisión de alimentación balanceada y educación sobre hábitos saludables.

- **Dimensión física - autonomía y movimiento:** Implementación de programas de actividad física adaptada para fortalecer su cuerpo y fomentar independencia.

- **Dimensión cognitiva - salud cognitiva:** Realización de ejercicios mentales y talleres que estimulen el aprendizaje continuo.

- **Dimensión social - participación comunitaria:** Actividades grupales y redes de apoyo que refuercen el sentido de pertenencia, habilidades sociales y bienestar emocional.

Para el componente niños y adolescentes entre los 5 y 17 años:

- **Deporte como herramienta formativa:** Fomento de hábitos saludables y desarrollo físico, a través de entrenamientos regulares en disciplinas deportivas.

- **Proyecto de vida y desarrollo personal:** Talleres y mentorías que orienten la construcción de metas individuales y grupales.

- **Prevención de violencia y consumo de drogas:** Estrategias pedagógicas y comunitarias dirigidas a la sensibilización sobre los riesgos y la promoción de alternativas positivas.



- Fortalecimiento en valores: Promoción de la solidaridad, empatía, honestidad, reconciliación y paz como fundamentos para la convivencia y el desarrollo personal.



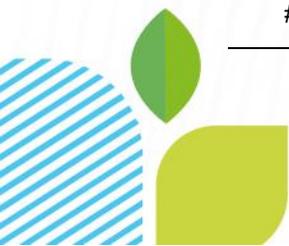
Metas e indicadores

Componente de personas mayores de 60 años

Indicador	Meta	Resultado
# de adultos mayores vulnerables en Comuna Nuevo Horizonte (especialmente barrio Solferino) que asisten a comedores de Betania	100	89% (89 adultos mayores)
# de adultos mayores vulnerables en Comuna Ciudadela del Norte (especialmente barrio San Sebastián) que asisten a comedores de Betania	120	92% (105 adultos mayores)
# de raciones de almuerzo anuales para adultos mayores vulnerables en la Comuna Nuevo Horizonte entregadas en el comedor de Betania del Barrio Solferino	24.600	89% (21.894 raciones)
# de raciones de almuerzo anuales para adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte entregadas en el comedor de Betania del Barrio San Sebastián	29.520	92% (27.240 raciones)
% de adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte asistentes a comedores de Betania que cambiaron sus hábitos alimenticios	136 70% de 194	143% (194 adultos mayores)
% de adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte asistentes a comedores de Betania que participan en actividades de bienestar físico	78 40% de 194	94% (74 adultos mayores)
% de adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte asistentes a comedores de Betania que mejoran sus indicadores físicos en temas de prevención de caídas	78 40% de 194	94% (73 adultos mayores)
% de adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte asistentes a comedores de Betania que asisten a actividades de mejora cognitiva	78 40% de 194	57% (44 adultos mayores)
% de adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte asistentes a comedores de Betania que asisten al comedor asisten a las actividades sociales	97 50% de 194	93% (90 adultos mayores)
% de adultos mayores vulnerables en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte asistentes a comedores de Betania que asisten a las actividades sociales se encuentren satisfechos	185 95% de 194	105% (194 adultos mayores)

Componente niños y adolescentes entre los 5 y 17 años:

Indicador	Meta	Resultado
# de niños y adolescentes de 5 a 17 años, vulnerables, residentes en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte que se inscriben a las escuelas de fútbol	210	113% (238 inscritos)
# de categorías abiertas en las escuelas de fútbol	6	100% (6 categorías abiertas)
# de sesiones de entrenamiento por año en las escuelas de fútbol	385	100% (385 sesiones)



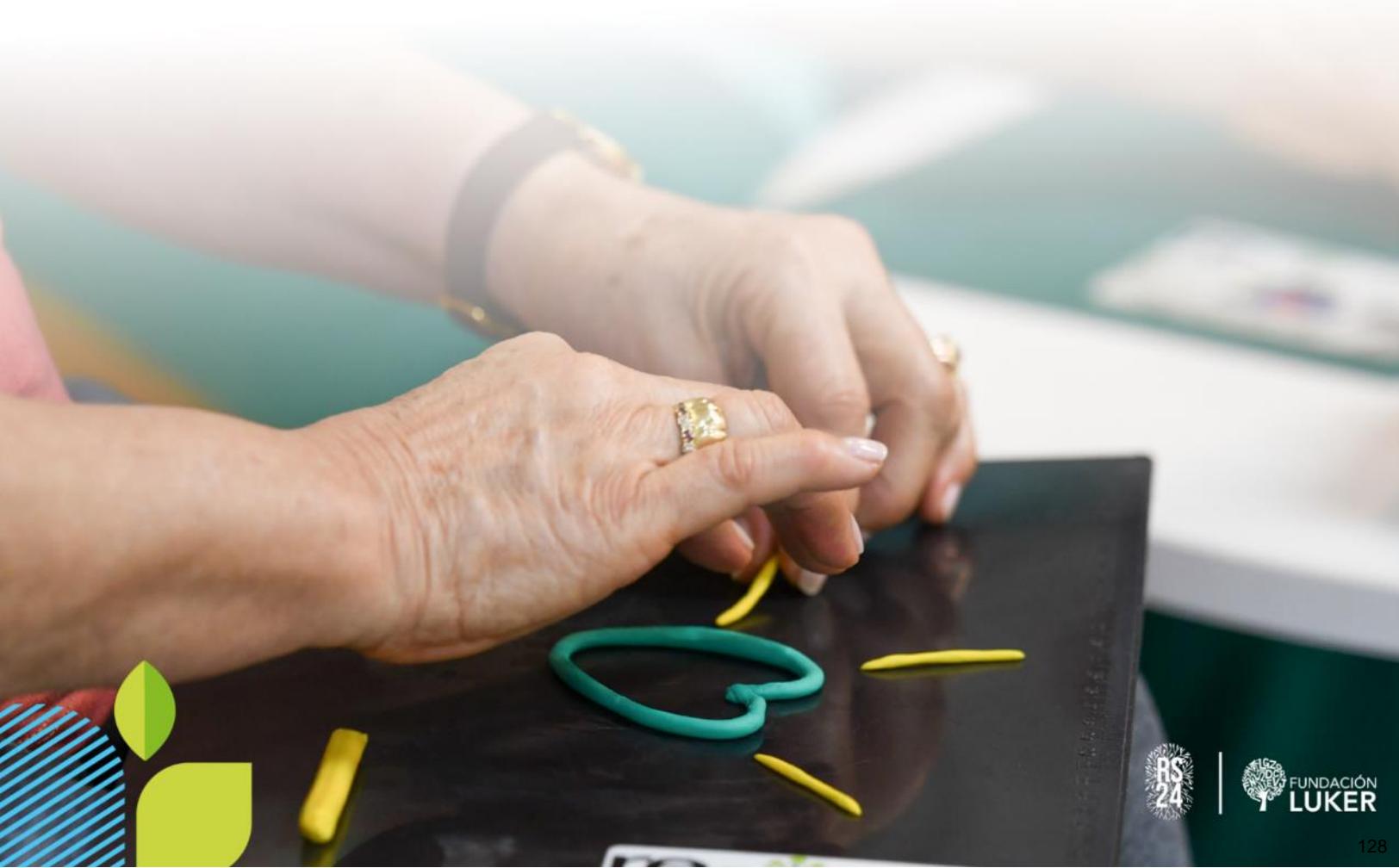
# de niños y adolescentes de 5 a 17 años, vulnerables, residentes en la Comuna Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte que se inscriben a Deporte Polivalente	140	102% (143 inscritos)
# de sesiones de entrenamiento por año en Deporte Polivalente	275	75% (207 sesiones)
# de asistentes a Cine para la Vida	400	84% (337 sesiones)
# de asistentes a festivales y cuadras deportivas por la paz	600	100% (600 sesiones)
# de eventos deportivos mediante tomas de cuadra	5	60% (3 tomas de cuadra)
# de eventos deportivos mediante festivales deportivos	7	100% (7 festivales)



Seguimiento

El seguimiento a estos indicadores se hace mediante valoraciones iniciales de la cantidad de adultos que pueden acceder al programa, al igual que con control de asistencia, evaluaciones y acompañamientos constantes a los participantes.

Cuando un inspirador deja de vivir en el sector, fallece o es suspendido por causas graves de convivencia, el cupo lo utiliza un nuevo candidato. Para 2024, esta dinámica fue alta y por esto no se pudo mantener el 100% de la meta.





Logros
[GRI 3-3a]

De Me Cuido Activo y Ciudades Amigables

En lo social:

Manizales Ciudad Amigable con las Personas Mayores

- Consolidación de la mesa por más de cuatro años, con aliados públicos y privados.
- Se hizo la primera parte de la sistematización del proceso que se ha llevado a cabo con la Mesa de Ciudades Amigables con las Personas Mayores de Manizales.
- Se participó en la construcción del Plan de Desarrollo de Manizales, en la cual quedó establecida una línea de trabajo en economía silver, cuidado y ciudad amable.
- A través de la Mesa de Ciudades Amigables se establece el acompañamiento al sistema de cuidado de Manizales, para apoyar a las secretarías de la Igualdad y de Desarrollo Social.
- Se han realizado 3 tomas de ciudad para efectos de encuestas y de socialización de la mesa, lo cual ha impactado a más de 1.500 personas mayores.
- Se realizó el 4° Encuentro Iberoamericano de Vejez y Envejecimiento, con ponentes nacionales, regionales, locales e internacionales. Esto llegó a más de 700 personas del sector salud, social, personas mayores y relacionadas con servicios de apoyo para esta población.
- Se contrató a una comunicadora durante dos meses, para articular y estructurar el plan de medios, con el fin de posicionar el proyecto Manizales Ciudad Amigable con las Personas Mayores.
- Se hizo la primera aproximación a la gerente de Camacol Caldas, con el fin de presentar la mesa y mostrar la línea que trabajará espacios al aire libre y construcción accesible para la persona mayor en Manizales.

Me Cuido Activo

- Consolidación de la mesa por más de siete años con aliados públicos y privados.
- Se han tenido un gran resultado en términos de cuidadores formales e informales inscritos en la plataforma virtual: contamos con más de 1.600 personas en el modelo de Me Cuido Activo virtual, en la plataforma Moodle de la UAM.
- Del grupo inscrito en la plataforma, 800 personas han sido certificadas. Actualmente tenemos activas 650 personas que están realizando el modelo.



- Se está en la primera fase de la construcción de la versión 2.0 del modelo de Me Cuido Activo
- Solicitud de capacitación y réplica del modelo en otros sectores de orden nacional (Colpensiones, Acerías Paz del Río).
- Se construye la primera versión del modelo de transferencia de Me Cuido Activo para cualquier entidad que lo requiera.

En lo económico:

- El apoyo de las fundaciones Saldarriaga Concha y Luker para contar con la persona encargada de la asistencia técnica de la mesa.

Del Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte

En lo social:

Personas mayores

- Minutas que se han ido adaptando a las comorbilidades y a los requerimientos nutricionales, tendiendo a ser cada vez más balanceadas y con la ventaja de tener un profesional como asesor.
- Mejora de la calidad de vida, con mayor autonomía física, mental y emocional, con el acompañamiento y fidelización al programa.
- Creación de redes fuertes de apoyo para su vida y participación activa en la comunidad, gracias a los cuidadores, compañeros y equipo humano en Betania.
- Adopción de hábitos saludables que prolongan su independencia y dignidad, gracias a la minuta y programas ofrecidos.

Niños y adolescentes, entre los 5 y 17 años:

- Inicio en la construcción de proyectos de vida positivos, basados en valores y la inspiración a partir del ejemplo, mediante la orientación recibida del equipo de entrenadores, coordinadores y comunidad religiosa.
- Desarrollo de valores como el respeto, la solidaridad, la responsabilidad, fortaleciendo la convivencia.
- Adopción de estilos de vida saludables a través del deporte.
- Prevención de la delincuencia y el consumo de drogas, mediante la concientización a través del ejemplo y formación en valores.

En lo económico:

- Realización de campañas periódicas para vincular padrinos que brinden apoyo y bienestar a adultos mayores, para sensibilizar a la comunidad y fortalecer nuestro programa de acompañamiento.





- El bazar y el ropero les permiten a comunidades de bajos recursos adquirir ropa, muebles y enseres de buena calidad a precios simbólicos y a la Fundación le deja un pequeño margen para impulsar y fortalecer iniciativas sociales.

- Los bonos de apoyo se han complementado con orquídeas o velas aromáticas. Este es un diferenciador que nos permite captar nuevos recursos para la obra social.

- La educación continuada y la presencia en ferias con productos desarrollados con artistas locales y el libro de recetas de los amigos de Betania, entre otros, representan una fuente de ingresos.

En lo ambiental:

- Se fortaleció la conciencia sobre la importancia de contar con una huerta autosostenible en el Centro Comunitario Integral Betania. Para ello se cuenta también con un compostador que permite convertir los residuos en abono orgánico.

- Con apoyo del voluntariado, se clasifican constantemente las donaciones de medicamentos, perecederos, muebles, enseres y ropa. Los artículos en mal estado se destinan a otros usos, como la reutilización de ropa para traperos y el aprovechamiento de perecederos en compostaje.

- Se gestionaron los residuos especiales en colaboración con una empresa especializada, para asegurar su disposición adecuada y el cumplimiento de las normativas ambientales.



Lecciones aprendidas [GRI 3-3e]

En Me Cuido Activo y Ciudades Amigables

Riesgos

- Se requiere mayor liderazgo y compromiso de la administración municipal como tomadora de decisiones y en manejo de presupuesto, para asignar recursos para el plan de acción.

- No contar con el apoyo de la Alcaldía de Manizales para iniciar con el desarrollo del plan de acción realizado desde la mesa y que requiere la participación activa de los entes gubernamentales.

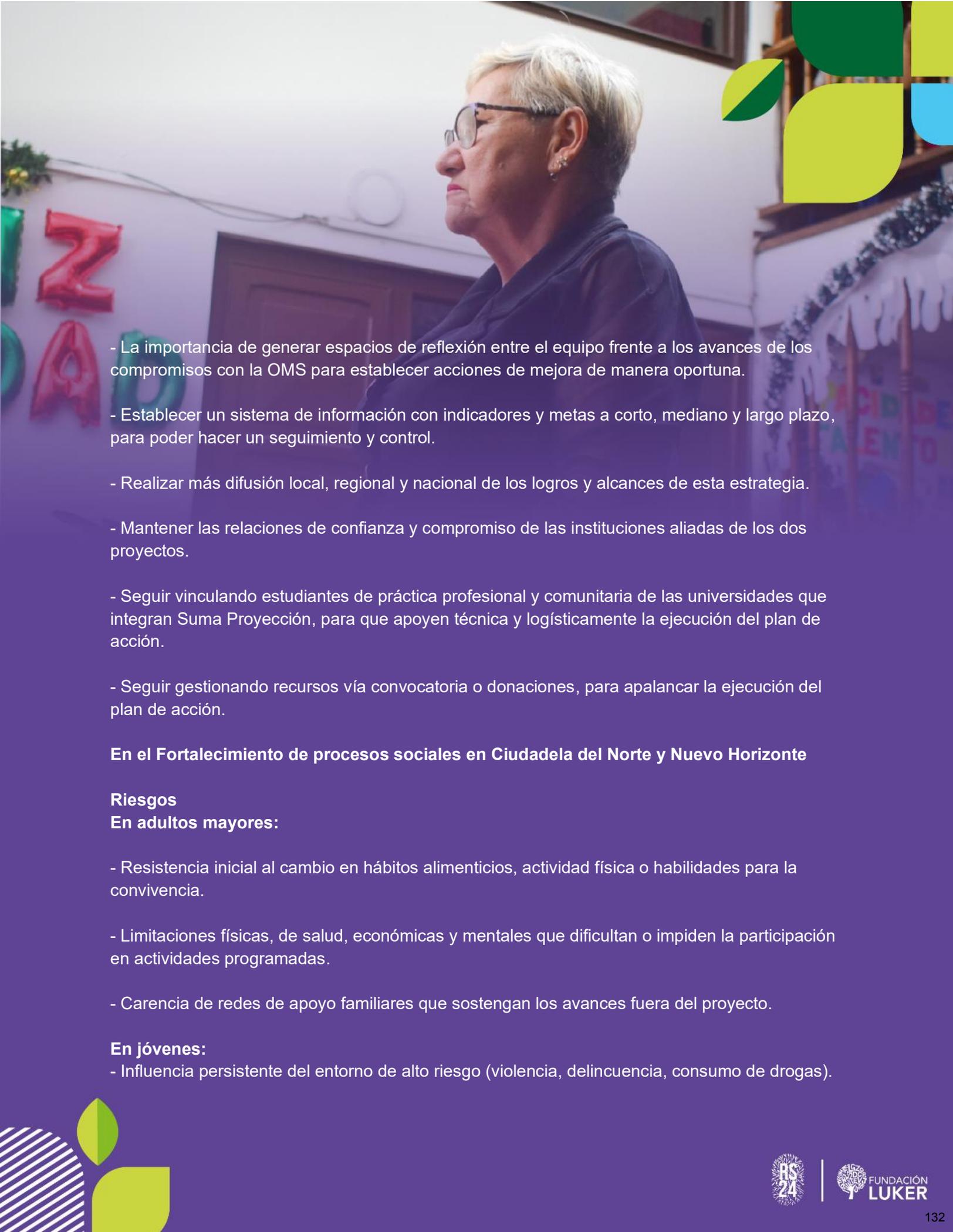
- Para Me Cuido Activo se necesita fortalecer o reconfigurar el comité técnico, de acuerdo con el nuevo alcance que se desea dar al proyecto.



Oportunidades

- Vincular otros actores y sectores que aporten conocimiento técnico y recursos.





- La importancia de generar espacios de reflexión entre el equipo frente a los avances de los compromisos con la OMS para establecer acciones de mejora de manera oportuna.
- Establecer un sistema de información con indicadores y metas a corto, mediano y largo plazo, para poder hacer un seguimiento y control.
- Realizar más difusión local, regional y nacional de los logros y alcances de esta estrategia.
- Mantener las relaciones de confianza y compromiso de las instituciones aliadas de los dos proyectos.
- Seguir vinculando estudiantes de práctica profesional y comunitaria de las universidades que integran Suma Proyección, para que apoyen técnica y logísticamente la ejecución del plan de acción.
- Seguir gestionando recursos vía convocatoria o donaciones, para apalancar la ejecución del plan de acción.

En el Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte

Riesgos

En adultos mayores:

- Resistencia inicial al cambio en hábitos alimenticios, actividad física o habilidades para la convivencia.
- Limitaciones físicas, de salud, económicas y mentales que dificultan o impiden la participación en actividades programadas.
- Carencia de redes de apoyo familiares que sostengan los avances fuera del proyecto.

En jóvenes:

- Influencia persistente del entorno de alto riesgo (violencia, delincuencia, consumo de drogas).





- Dificultades para mantener la motivación y el compromiso a largo plazo.
- Carencia de redes de apoyo familiares que sostengan los avances fuera del proyecto.
- Escasez de recursos educativos o deportivos en las comunidades para dar continuidad a las actividades.



Oportunidades

- **Fortalecimiento de alianzas** con otras organizaciones y entidades, lo que nos ha permitido ampliar el alcance de nuestras iniciativas.
- **Capacitación del equipo social y operativo**, con lo que se ha logrado mejorar la calidad de nuestros servicios y programas dirigidos a diferentes poblaciones como adultos mayores, niños y familias en situación de vulnerabilidad.
- **Los programas deportivos** tuvieron una gran acogida entre niños y adolescentes de 5 a 17 años, pues se completaron todos los cupos disponibles dentro de nuestra capacidad y quedó aún población en lista de espera.
- **Creciente consciencia de la comunidad** para adquirir productos en la modalidad de economía circular.



Innovaciones

- **Apoyo en mercadeo y comunicaciones**: Trabajamos de la mano con una agencia de publicidad para mejorar nuestra presencia y efectividad en la comunicación, para tener así mayor alcance en nuestras campañas y fortalecer la identidad de nuestra organización.
- Buscamos posicionarnos como una fundación que impulsa la **economía circular**, ofreciendo productos a precios accesibles para generar un beneficio mutuo. Esta iniciativa promueve el reaprovechamiento de recursos, reduce el desperdicio y fortalece nuestros programas sociales.



Mejoras

- Estudio e implementación de metodologías de gestión de proyectos que permiten **precisar el enfoque de cada actividad**; mejorar el conocimiento y control de los procesos, y optimizar la toma de decisiones. Esto ha facilitado la identificación de oportunidades de mejora continua, para asegurar mayor eficiencia y un impacto más significativo en nuestras iniciativas.
- A partir de la formulación de proyectos, se ha desarrollado una **batería de indicadores** que permite medir con precisión las variables más relevantes de nuestros procesos sociales, para tener un seguimiento efectivo y una toma de decisiones basada en datos.





Impactos negativos

[GRI 3-3b]

No se reportó ninguno.

Así se teje nuestro equipo de Me Cuido Activo y Ciudades Amigables

- Andrea del Pilar Gómez Marín, líder de la Mesa de Ciudades Amigables
- Yeni María García Nieto, asistente técnica de la mesa

Así se teje nuestro equipo de Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte

- Beatriz Eugenia Pardo Trujillo, directora ejecutiva
- Hna. María Eugenia López Arroyave, acompañamiento espiritual y coordinación social
- Hna. Mayeli Esperanza Chacua Pinchao, coordinadora Área Social
- Luz Stella Morales Castaño, coordinadora de Procesos
- Carlos Ariel Osorio Naranjo, asesor deportivo
- Tatiana Vásquez Gómez, coordinadora de Proyectos y Comunicaciones
- Daniel Felipe Gutiérrez Ossa, apoyo logístico y operativo

Participantes que se tejen gracias a estas iniciativas

Fortalecimiento de procesos sociales en Ciudadela del Norte y Nuevo Horizonte

- 602 personas, entre niños, jóvenes, padres de familia y adultos mayores.

Me Cuido Activo:

- 300 personas certificadas en el Curso Me Cuido Activo

