ISSN 2344-8725

Confa

No.24 julio - octubre de 2021

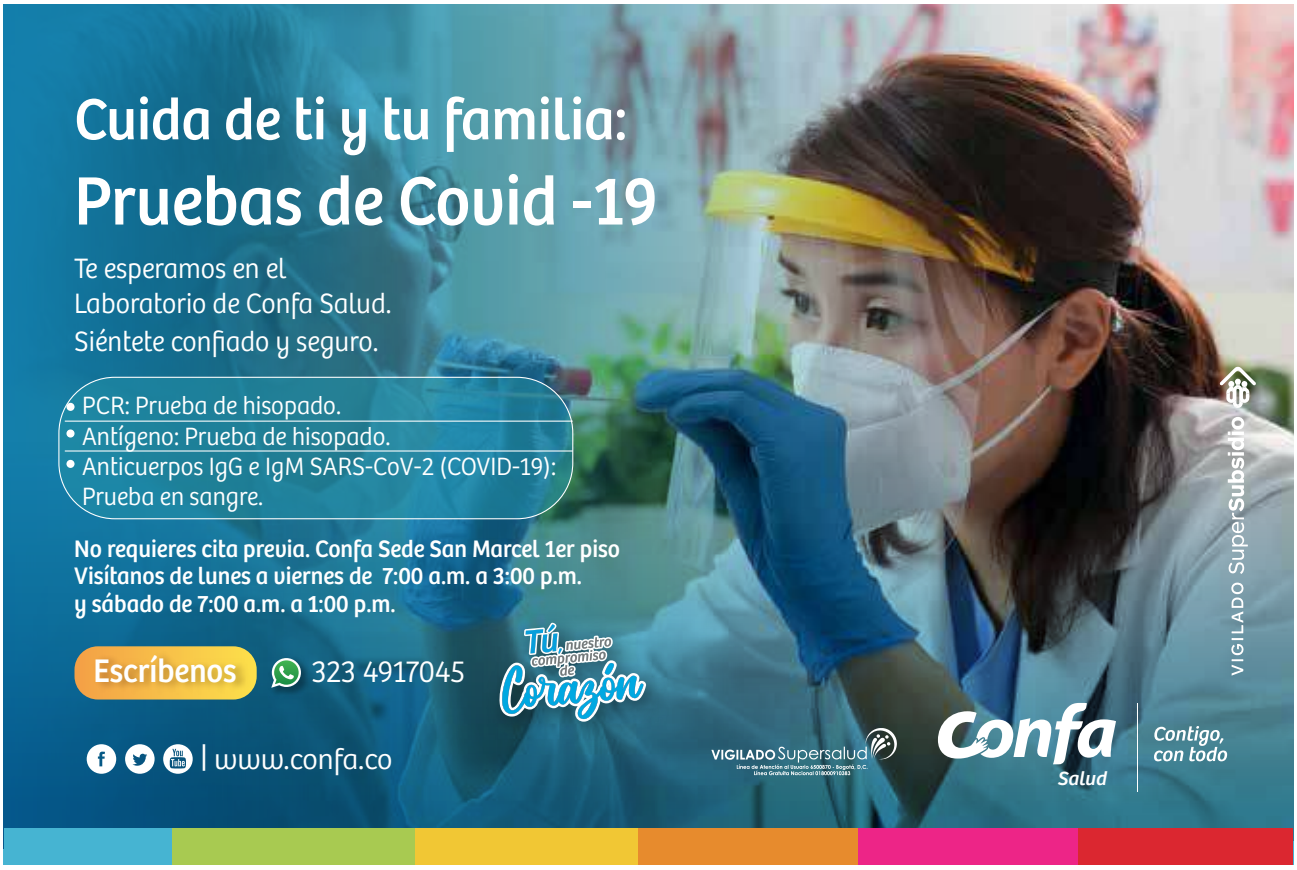
Hacia la reactivación económica en Caldas.

Confa
Contigo,
con todo

www.confa.co

VIGILADO SuperSubsidio

¡Entrena seguro, entrena en Confa!
Inscríbete en el programa:
Yoga para todas las edades
Tarifas desde $11.500
Según categoría de afiliación.
Modalidad presencial en Manizales y virtual en todo el departamento.
Contamos con todos los protocolos de bioseguridad
Ponte en contacto
312 536 3366 - 322 862 0573 - 8783111
Puntos integrales Versalles Plaza, Confa La 50, Mall Plaza, Capitalia, Finanfuturo, San Marcel o en la sede de tu municipio
confa.co
Confa
Recreación y cultura
Contigo, con todo
VIGILADO SuperSubsidio


Cuida de ti y tu familia:
Pruebas de Covid -19
Te esperamos en el Laboratorio de Confa Salud.
Siéntete confiado y seguro.
• PCR: Prueba de hisopado.
• Antígeno: Prueba de hisopado.
• Anticuerpos IgG e IgM SARS-CoV-2 (COVID-19): Prueba en sangre.
No requieres cita previa. Confa Sede San Marcel 1er piso
Visítanos de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.
y sábado de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.
Escríbenos
323 4917045
Tú nuestro compromiso de Corazón
www.confa.co
VIGILADO Supersalud
Confa
Salud
Contigo, con todo
VIGILADO SuperSubsidio

Confa

En este número

2 Hacia la reactivación económica en Caldas

4 Lo que nos deja el 2020 en hechos vitales: menos nacimientos y más muertes

30 Confa Mayor un aporte a la calidad de vida de la población mayor

3 Decálogos para el ciudadano ¿Cómo conversar con una persona mayor?

4 Tres mujeres que se certificaron más allá de las fronteras

6 Fortalecimiento del capital educativo, un camino para apalancar el progreso

9 Cursos de educación

13 Historias... ¡Te veo bien!, conectado con la educación

14 Formación artística

20 El Bosque, un lugar al que siempre vas a querer regresar

21 Yoga, bienestar para todos

22 Actividad física, entrena seguro, entrena en Confa

23 ¿Por qué es importante el consumo de frutas y verduras?

24 Oferta de gimnasios en municipios

26 Escuelas deportivas

28 Corazón saludable: Programa de ejercicio físico para la salud cardiovascular

29 Sabías que...

32 Centro de Rehabilitación Funcional Confa Salud, tu vida en movimiento

33 Derechos y deberes

Director
Juan Eduardo Zuluaga Perna

Gerente de Relaciones Corporativas
Luz Verónica Marín Tangarife

Dirección Editorial
y Coordinación Periodística
Adriana Ospina León

Colaboradores
Margarita María Maya Ortega
William Suárez Zábala
Juan Gabriel Galviz Delgado
Sandra Ortega Ariza
Lina Betancur
Faber Hernández Ortíz
Diana Restrepo Arias

Fotografía
istockphoto.com

Portada
Andrey Yepes

Diseño e impresión
LA PATRIA

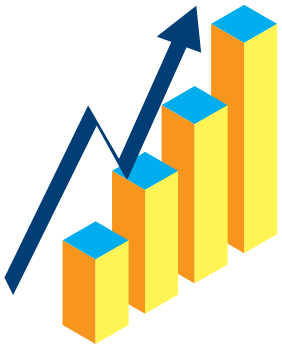
Revista Institucional de Confa Caldas

Edición
Julio - octubre de 2021
Año 8 Número 24

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

Ventas de publicidad
Teléfono: 878 31 11

Hacia la reactivación económica en Caldas



Es indudable que el año 2020 fue un año bastante difícil para la humanidad, generando impactos negativos en términos de lo social, lo económico y obviamente en temas de salud pública.

Manizales y Caldas no estuvieron exentos de estas dificultades, pues aún en la actualidad no hemos podido restablecer totalmente el número de empleos con que contábamos previo a la pandemia y aún tenemos a media marcha servicios como la hotelería, restaurantes, servicios educativos, etc.

A partir de ello, surgió la necesidad de unirnos desde la empresa privada, las agremiaciones y los entes gubernamentales en aras de restablecer la economía, reconstruir el tejido social y sobre todo generar una apuesta de ciudad y Departamento que permitiera no solo en el mediano, sino en el largo plazo mejorar las condiciones en diferentes ámbitos a lo largo y ancho de Caldas.

Así, se han planteado importantes iniciativas desde los planes de reactivación departamental y municipales, como el apoyo al ecosistema empresarial, proyectos de obras públicas, renovaciones de amoblamientos urbanos, la línea tres del Cable Aéreo en Manizales, la PTAR que permitirá reducir la contaminación de un afluente tan importante como el Río Chinchiná, Aerocafé, la culminación de un proyecto vial tan importante para Caldas como Pacífico III, el hermanamiento con Antioquia para el mejoramiento de carreteras y vías de acceso y comunicación, la Sede de la Universidad de Caldas en La Dorada, la construcción del Parque Tecnológico en Villamaría, la navegabilidad del Río Magdalena, entre otros muchos hechos de crecimiento y reactivación que se vienen suscitando en Caldas.

Todo lo anterior, no solo reactiva la economía, sino que muy seguramente nos dejará un muy buen futuro para Caldas y sus municipios, tanto desde la generación de empleo en el corto plazo como en el mejoramiento de la infraestructura, volviéndonos un departamento mucho más competitivo. No es lo mismo destinar recursos en programas de mitigación social, que también son necesarios, que invertir en infraestructura, pues estas apuestas además de activar la economía a corto plazo, dejan una herencia en infraestructura que hace que nuestro Departamento sea mucho más competitivo y equitativo.

Cabe resaltar que en Caldas se han generado importantes consensos en términos de apuestas por el desarrollo regional y al construir juntos, muy seguramente mejoraremos las condiciones para hacer de este bello departamento un mejor lugar para vivir y con un buen futuro para las nuevas generaciones C

Juan Eduardo Zuluaga Perna
Director

DECÁLOGOS PARA EL CUIDADO

¿Cómo conversar *con una* **persona mayor?**

1. Recuerde que la indicación más importante es proteger a las personas mayores manteniendo una distancia de por lo menos 2 metros y permitiendo que permanezcan aisladas físicamente. Esto no quiere decir que no puedan comunicarse. Exploren canales como las redes sociales o las llamadas telefónicas.

2. La principal herramienta para comunicarnos con una persona mayor es la Comunicación Asertiva. Debemos expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos.

3. Buscar el entorno y el momento adecuado para hablar es importante para una buena comunicación. Pregunte siempre a la persona mayor si está dispuesta a hablar y si está en un lugar adecuado para hacerlo.

4. No debemos tratar a las personas mayores como si fueran niños, sus opiniones y sentimientos son valiosos y deben ser tenidos en cuenta.

5. **Se debe respetar la privacidad y la autonomía de la persona mayor.** Si manifiesta que no está dispuesta a conversar o no quiere responder alguna pregunta, no se le debe insistir.

6. No dar respuestas que discriminen a la persona por su edad. Las conversaciones no deben contribuir al estigma de las personas mayores. Evitar respuestas del tipo "dice eso porque está viejo" o "todas las personas mayores son así".

7. Debemos tomar sus palabras y sentimientos en serio, recordar siempre que estamos comunicándonos con otra persona que merece ser escuchada. No menospreciarla. No discriminarla por su edad. No limitar sus relaciones sociales.

8. Hable despacio, vocalizando y establezca contacto visual con la persona mayor. Evite utilizar dichos o palabras que le pueden ser ajenas. Comuníquese con él y esfuércese por hacerle llegar el mensaje.

9. **Para tener una buena comunicación es crucial tener empatía.** La empatía es la capacidad de las personas para tender puentes fuera de sí mismas, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de otra persona. "ponerse en los zapatos del otro".

10. **El diálogo es muy importante para las personas mayores.** Las estimula cognitivamente, contribuye a su salud mental y las hace partícipes de su entorno (sea la familia o la comunidad). Busque temas nuevos de los cuales conversar.

Me cuido activo Manizales

Finanfuturo · Fundación Luker · Manizales · Ceder · Confa · UAM · Prestación Solidaria Concha

*Documento desarrollado en el programa Me Cuido Activo Manizales.

Lo que nos deja el 2020 en hechos vitales: **menos nacimientos y más muertes**

Faber Hernández Ortíg
Investigación Social Confa

El número de niños que nacen es cada vez menor, y en esto Caldas es la región del país donde se presentan los descensos más fuertes de nacimientos: mientras en el 2008 nacían 12.503 niños, en el 2020 ese número se redujo a 7.919, casi cinco mil niños menos. El año anterior, en municipios como Pensilvania, Neira o Salamina, nacieron la mitad de niños que hace doce años atrás.

¿Qué pudo haber originado esta fuerte reducción de nacimientos?. La principal explicación parece venir del lado de la educación de las mujeres. Cada vez son más las mujeres que culminan sus estudios de bachillerato y continúan sus estudios, aplazando por unos años la maternidad, así como la posibilidad de tener más de un hijo: en Caldas el número de nacimientos de madres con estudios técnicos subió 87%.

La reducción de los nacimientos ha traído cambios en la conformación de los hogares, ahora las familias son menos numerosas. En el año 2005, el censo de población mostraba que la mitad de los hogares tenían cuatro o más personas; ya en el 2018, el último censo, estos hogares con cuatro o más personas solo llegaba a ser una tercera parte de todos los hogares. Por el contrario, los hogares de una persona o de dos personas han crecido sustancialmente en los últimos años. Se ha pasado de familias donde lo habitual era encontrar al papá, la mamá y dos o más hijos, a familias donde es más frecuente encontrar los dos padres con un solo hijo, o cónyuges sin hijos, o madres viviendo con uno o dos hijos o personas viviendo solas.

Además, la menor natalidad combinada con una mayor esperanza de vida ha llevado a que las personas adultas mayores hayan crecido considerablemente en los últimos años, siendo uno de los grupos de población más numerosos. En esto la región también ocupa los primeros lugares en el país.

Confa no es ajena a esta realidad, este panorama nos plantea retos importantes en el diseño de servicios y beneficios para nuestras familias afiliadas. En razón de esto se entiende el por qué la Caja ha decidido tener como un foco especial de trabajo a los adultos mayores.

De otra parte, durante el año 2020 las muertes en Caldas presentaron un aumento significativo con respecto al 2019, fallecieron alrededor de 700 personas más que el año anterior, un aumento del 11%. Este alto número de decesos se explica básicamente por las muertes por Covid-19 que en el departamento sumaron casi 1.000 personas, 14% de todas las muertes. De no haberse dado la pandemia y las muertes por esta enfermedad, el número de fallecidos en el departamento hubiese sido menor que en el 2019.

Pero no fue la pandemia lo que causó más decesos en Caldas, el Covid-19 se ubica como la tercera causa de mortalidad en el año 2020. En primer lugar siguen estando las enfermedades del corazón, a ellas se deben la muerte de 2.000 personas, el doble que las muertes por Covid-19. El segundo grupo de enfermedades que más muertes causan son los tumores malignos, cáncer, 1.300 personas murieron por causa de ellos.

La mayoría de fallecimientos ocurren en adultos mayores de 65 años y más, de cada 100 muertes 65 estaban en este rango de edad, 20 estaban en el rango de 45 a 64 años, solo 15 decesos correspondían a personas menores de 45 años.

Muchas de estas muertes pueden ser evitables a través de la prevención, llevar un estilo de vida saludable: realizar actividad física, tener una alimentación sana y trabajar en la salud mental y emocional.

Estas son razones por las que Confa tiene dentro de sus prioridades de trabajo promover que los afiliados tengan esos estilos de vida saludable

Tres mujeres que se certificaron más allá de las fronteras

El Mecanismo de Protección al Cesante facilita que los usuarios puedan reincorporarse al mundo laboral o logren a través de sus aprendizajes generar una fuente de ingreso a través del emprendimiento, para ello busca de manera permanente procesos formativos acordes con las necesidades del sector productivo,

Su portafolio de formación incluye Instituciones de Formación para el Trabajo, Universidades de alta calidad en la región y de otros departamentos como la Universidad EAFIT, oferta de capacitación Inglés y formación de cesantes que por su necesidad y perfil estudian con MIT, Tecnológico de Monterrey, con el fin de obtener una certificación internacional.

Diana Salgado

Paola Henao

Viviana Campiño

De este último tipo de formación, hicieron parte Diana Salgado Escobar y Paula Tatiana Henao Chica quienes realizaron el Diplomado Desarrollo de competencias Gerenciales, y Viviana Campiño Valencia, realizó Diplomado Administración Estratégica de Recursos Humanos; todas profesionales de Manizales, que en un momento de sus vidas perdieron el empleo y que a través del Mecanismo de Protección al Cesante encontraron una oportunidad para fortalecer su perfil laboral.

Ellas coinciden en que esta certificación les permitió abrir sus mentes, actualizar sus conocimientos, nuevas prácticas, tendencias, "fue una modernización, como actualizar la versión de tu software" afirma Paola Tatiana.

La experiencia de Viviana, siendo la única colombiana, se movió entre el conocer otras culturas, otras formas de hacer, entender que México está a la vanguardia en todo lo relacionado con las estrategias de recursos humanos y cómo las puede aplicar hoy en lo que hace y el compartir con compañeros de empresas reconocidas en el ámbito mundial, con quienes pudo intercambiar ideas, conocimientos y buenas prácticas. Ni la diferencia de horario le bajó el ritmo a esta Administradora de Empresas que hoy se desempeña como Gerente de Taxi Seguro en la ciudad.

Por su parte Diana y Paula Tatiana, compartieron grupo, lo que les permitió estrechar lazos importantes de amistad y llegaron a reconocerse entre el grupo de estudiantes. Diana manifiesta que esta certificación es un regalo de la vida, el mismo que disfrutó minuto a minuto. Esta Administradora Financiera, rescata además de los aprendizajes, la posibilidad de conectar con otras personas, otras culturas, y reconocer las brechas que tenemos como país en los temas gerenciales y de administración.

Paula Tatiana en medio de todas las vivencias afirma que esta oportunidad "llegó en el momento exacto, al estar sin trabajo, con la esperanza bajita, esta posibilidad me sacó y me mostró que había más". Manifiesta que los compañeros eran de mucho nivel y exigencia, lo que la llevaba a siempre dar más. "Yo me comprometí con el alma". Paula es Administradora de Empresas y hoy trabaja en la IPS Universidad de Caldas.

Este tipo de formación se centra en el desarrollo de competencias, incluidas el desarrollo del ser, por lo que aporta al mejoramiento de la calidad de vida dadas las nuevas herramientas que adquieren para su vida laboral, Diana lo afirma en estas palabras: "valoro lo que pasa con la posibilidad de estudiar, porque aporto a la calidad de vida de los míos, de mi entorno, porque desde mi rol se mueven vidas, por eso yo debo devolver este regalo a la vida misma".

Estas tres mujeres, se puede decir que "la sacaron del estadio" con estas certificaciones, agradecen a Confa por haberles permitido, como lo dice Paula "seguir confiando en nosotras, su misión de ayuda se hace real, lo digo por experiencia mía y de otros, admiro a la Caja, es de las empresas lindas que tenemos en Caldas".

Y es que como Caja se está en la vida misma de las familias, Viviana afirma que ha sido beneficiada siempre, hoy con esta certificación y antes con muchos de los programas y servicios de Confa, en años atrás hasta arbitro de Torneo llegó a ser, así que reconoce que "en Confa hacen un trabajo de corazón, sobre todo desde lo humano y lo ético, esto dice mucho de las empresas. Ayudan realmente, esto es auténtico, por eso estaré agradecida siempre".

Es así como el Mecanismo de Protección al Cesante, impulsa a los cesantes para que accedan a educación de clase mundial cumpliendo con el compromiso de cierre de brechas determinadas en su proceso de orientación laboral y de esta forma continuar siendo su mejor opción en el apoyo para la búsqueda de empleo

Fortalecimiento del capital educativo, un camino para apalancar el progreso

Confamilias Solidarias es una estrategia que busca desde hace 14 años focalizar, atender y promover condiciones de vida favorables para las familias de menores ingresos afiliadas a la Caja en el Departamento de Caldas, orientando acciones para elevar niveles de calidad de vida y desarrollo humano y social.

18 estudiantes del programa Confamilias Solidarias recibieron el título de técnicos laborales en asistencia administrativa y en belleza y cosmetología entregados por las Instituciones para el Trabajo y el Desarrollo Humano ABS y Fundación Cruzada Social en Manizales.

Rocio Orozco Salazar, Jefe de Confamilias Solidarias en Confa explica que "el propósito de la Caja de Compensación Familiar de Caldas es que las familias aumenten su capital educativo, esto les permite tener mejores oportunidades laborales, por vinculación o cambio de cargo en sus empresas o fuera de ellas, así como mejorar y/o apalancar sus ingresos; lo que contribuye de manera importante a fortalecer las condiciones de vida de la familia e incrementar su estado de bienestar".

Cada una de estas familias comprometidas con su propio progreso, recibieron el título con agradecimiento y llenas de alegría, seguras de que serán más oportunidades las que vendrán a sus vidas para continuar creciendo. Así lo afirma Eider Cortez Arenas, Técnico en Asistencia Administrativa, él hasta hoy no había podido adelantar un estudio técnico, por eso siente que es un ejemplo para sus hijas. Eider trabaja en Sumatec y los conocimientos adquiridos le permitirán crecer en la empresa.

Mónica Tatiana Grisales Hoyos, Técnico en Asistencia Administrativa, afirma que fue una oportunidad de continuar estudiando. Sabe que con su estudio se abrirán más puertas en el ámbito laboral, y espera conseguir empleo en lo que estudió.

Según la Jefe de Confamilias Solidarias, "para definir los estudios que realizarán las familias se tiene en cuenta cual es la demanda del mercado laboral, información que nos provee el Mecanismo de Protección al Cesante de Confa, con ello, aseguramos la pertinencia de la oferta; posteriormente las familias se postulan a los técnicos ofertados según su perfil, motivación y competencias previamente adquiridas. Finalmente para la asignación de las becas, sobre esta postulación Confamilias Solidarias analiza el perfil de la familia, su potencial para iniciar y finalizar el ciclo formativo y las proyecciones que tienen para trazar sus sueños de futuro".

Esta es una oportunidad de crecimiento que brinda Confa, segura de que a través de la Educación nuestras familias beneficiarias se apropian de su desarrollo mejorando su calidad de vida.

Del mundo de la confección a la asistencia administrativa. Sueños cumplidos.

"Metió las garras para lograrlo"

Una mujer reservada, con tenacidad para enfrentar los desafíos de la vida, la misma que le ha puesto obstáculos que ella con ingenio ha sabido sortear.

Valentina Tapasco Osorio es madre de Samuel, esposa de Daniel Garzón, y mamá perruna de Shachi. A esta joven le brillan los ojos cuando habla de sus proyectos a futuro y está dispuesta a asumir nuevos retos para continuar creciendo.

Empezó a trabajar a corta edad, en Bogotá pasó por vender tintos en termos, ropa en San Andresito, gasolina en una estación de servicios y finalmente, con las enseñanzas de su madre llegó a una empresa de confección.

Inició rematando prendas, luego pasó a la máquina plana, fileteadora, y después de un buen recorrido terminó confeccionando jeans completos. Entre risas dice que le fue muy bien.

A pesar de ello decidió con su pareja trasladarse a Manizales, afirma que en la ciudad de las puertas abiertas "la vida le sonrió".

Valentina hizo parte del programa Confamilias Solidarias de Confa, y expresa "uno debe aprovechar todas las oportunidades, en el grupo salían cursos para aprender y yo solicitaba el cupo para mi, así avancé". Estudió contabilidad básica, hizo parte del grupo que entrenaron en emprendimiento y luego, llegó el Técnico, "hice todo para poder pasar, casi no me dan permiso en la empresa, pero yo quería, era mi sueño", afirma. Así, empezó a estudiar Técnico en Asistencia Administrativa.

Motivada porque, cómo ella dice: "solo era bachiller, operaria de confección; primero trabajé en un taller collarín, fileteadora, máquina plana, aprendí a manejar la flaximer de dos agujas, encauchadora, donde era la operación más difícil ahí estaba yo, me gusta aprender y ocupar el tiempo en hacer las cosas bien o mejorarlas, siempre he sido muy dinámica".

Cuando le preguntaban por sus estudios, Valentina soñaba con decir que era técnico, no solo nombrar su bachiller, así que puso todo el empeño, trabajaba de 6:00 a.m a 12:00 m. En la pandemia rotaron los turnos de 6:00 a.m. a 6:00 a.m, por la aglomeración y dice ella: "me tocó pedir permiso para que me apoyaran", estudió virtual los dos módulos que hacían falta y después de tanto sacrificio salió a práctica.

Cootransnorcaldas fue la empresa a donde llegó, explica que era una actividad diferente, el mundo de las confecciones es distinto, más mujeres, la mayoría bachilleres, es un trabajo que debes desarrollar en silencio para que te rinda. En esta nueva experiencia entraban a jugar nuevas herramientas, nuevos compromisos, el manejo del computador, horarios, el tiempo de almuerzo, el ambiente laboral. Y Valentina, como toda una guerrera, dice que "le metió las garras", no solo las ganas, que normalmente tiene un practicante.

Empezó archivando, digitalizando documentos y sobre todo siendo muy responsable con su labor, afirma que muchas veces sintió caer, eran muchos cambios, "redactar un correo, para hablar en público ya debía ser más técnica, socializar con otros, todos mis compañeros con sus títulos, y yo apenas una practicante, pero mi esposo me impulsó; así que al finalizar la práctica su jefe le hizo la pregunta más esperada, ¿se va a quedar, para empezar a autorizar la vacante?. Valentina sin pensarlo dos veces dijo que sí, convencida de que así crecería mucho más.

Se graduó con honores, pues no solo recibió el título Asistencia Administrativa, sino un reconocimiento por excelente práctica, se ilusiona al volver a recordar el momento en el que dijeron su nombre en el escenario, no sabía que la iban a reconocer, "por eso cuando me tomaron la foto se la mandé a mi jefe para agradecerle por tanto".

Esta mujer, como tantas en Colombia, se la mete toda a sus proyectos, dedicada, berraca, constante, sin miedo al cambio y con ganas de crecer, tiene en mente seguir estudiando y ascender a auxiliar de sistemas, aprender otros temas relacionados con la razón de ser de su empresa y además comprar su casa propia. Como quien dice, seguirá metiendo las garras para progresar

INTED
INSTITUTO TÉCNICO EDUCATIVO
Aprobado por Resolución N° 8325-6 y 8684-6
Emanada por la Secretaría de Educación Departamental de Caldas

MATRÍCULAS ABIERTAS
DESCUENTO PARA AFILIADOS A CONFA.
! PIENSA EN TU FUTURO, ESTUDIA EN INTED !

Confa
Contigo, con todo

TÉCNICO LABORAL EN:

- SISTEMAS INFORMÁTICOS
- ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA
- CONTABILIDAD Y FINANZAS
- RECURSOS HUMANOS (Enfocado en Seguridad Ocupacional)
- AUXILIAR ADMINISTRATIVO
- SECRETARIADO EJECUTIVO

PROGRAMAS DE UN SEMESTRE

- INFORMÁTICA EMPRESARIAL
- FUNDAMENTOS CONTABLES
- INGLÉS PARA NIÑOS
- INGLÉS
- DISEÑO GRÁFICO
- INFORMÁTICA PARA NIÑOS

Cra 9 # 9-14 piso 2 ☎840-3454 311-340-9539

intedchinchina@gmail.com www.facebook.com/INTEDCHINCHINA

En Confa le apostamos a una educación que te permita el progreso.

Los cursos de educación en Confa son la oportunidad de complementar o actualizar tus conocimientos y perfeccionar competencias o habilidades en corto tiempo, facilitando la incorporación al mundo laboral y con ello la reactivación de la economía

Metodología Virtual.

¡Matricúlate!

Realiza el pago en:

- Cuenta de ahorros de Bancolombia Nro **623-382698-09** / Cuenta corriente de Davivienda Nro **84569999356**
- Realiza el pago a nombre de Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa. Nit **890806490-5**
- Enuía el comprobante de pago al correo electrónico educacion@confa.co

Si tienes dudas:

- Correo electrónico: **educacion@confa.co**
- Chat web: **www.confa.co**
- Centro de información al cliente: **878 34 30 opción 5**
- Confa sede de La 50: **Carrera 25 Calle 50 esquina. Tel. 1318 - 1322**
- Celulares: **311 355 7137 - 311 350 8884**
- Centro Empresarial Capitalia: **Cra 23 # 63 - 39**
- Centro Comercial Mall Plaza: **Avenida Kevin Ángel**
- Finanfuturo: **Calle 20 # 21 - 17**

Recuerda que contamos con tarifas subsidiadas para afiliados y beneficiarios.

Certificaciones Internacionales

Una Certificación Internacional cualifica tu perfil y te abre puertas al mercado laboral Nacional e Internacional.

En Confa orientamos procesos de calidad mundial, es por ello que te puedes formar para presentar los exámenes de certificación internacional en ThD-EPC Ethical Pentester Certified (Seguridad informática), Microsoft Office Specialist (Excel Core y Excel Expert).

Actualmente todos se orientan de manera virtual, con un alto porcentaje de aprendizaje sincrónico a través de clases en vivo, seguimiento y acompañamiento permanente por parte del docente.

Además, en el 2021 continuamos trabajando en nuevas alianzas para que pronto te puedas preparar en otras tecnologías.

Microsoft Excel Core.	25 horas
Microsoft Excel Expert.	
Ethical Pentester Certified (Hacking Ético)	48 horas

Consulta las tarifas en confa.co, sección educación o escanea este código.

Elige tu curso virtual

¡Te veo bien!

Conectado con tu educación haces que tu perfil se destaque

A través de la educación contribuimos al desarrollo personal, la formación ciudadana, la productividad y la competitividad en el Departamento.

Contamos con una oferta en diferentes áreas.

Área Informática: agrega valor a tu perfil profesional

Microsoft Excel Introducción	40 horas
Microsoft Excel Intermedio	
Microsoft Excel Macros	
Taller práctico de fundamentos de programación	

Área de Mercadeo y Ventas: a la vanguardia con tendencias para que siempre aportes valor a lo que haces

Excelencia en Servicio al Cliente	48 horas

Área Administrativa: entendiendo la organización desde adentro podrás desarrollar propuestas orientadas al logro de los objetivos organizacionales.

Gestión del talento humano	40 horas

Área Contable: ideal para quienes proyectan crecer en el mundo de las finanzas

Contabilidad Básica	48 horas
Auxiliar de Nómina	
Gestión de Costos y Presupuestos	40 horas
Administración Financiera	

Confa abrió el curso de Robótica virtual para niños

Con el interés de ofrecer espacios de formación para los niños entre los 8 y 11 años y con ello favorecer el fortalecimiento de competencias aplicables en la vida diaria, Confa abrió el curso de Robótica para niños.

En este curso aprenden programación basada en bloques, a través de instrucciones que se transforman en acciones que el robot realiza en un simulador. De esta manera los participantes fortalecen conocimientos, conocen nuevos lenguajes y desarrollan el pensamiento lógico y matemático.

Habilidades que se desarrollan:

- Conocimientos para la resolución de problemas.
- Creatividad, curiosidad e imaginación para crear instrucciones sencillas utilizando el simulador.
- Nuevas formas de aprendizaje fortaleciendo el pensamiento crítico.
- Desarrollo del pensamiento lógico-matemática.

Duración: 25 horas de clase en vivo
Ponte en contacto: 310 200 6989

Consulta las tarifas de los cursos virtuales en confa.co, sección educación o escanea este código

Formación humana en habilidades tecnológicas para empresas (Google Suite)

Entendiendo que la virtualidad llegó para quedarse y que el desarrollo de competencias en este campo se hace cada vez más necesario, desarrollamos el curso G Suite para empresas, encaminado desarrollar destrezas tecnológicas en los equipos de trabajo y con ello aportar al productividad, a la transformación digital y la competitividad.

Metodología 100% aprendizaje sincrónico a través de clases en vivo. Seguimiento y acompañamiento permanente por parte del docente.

Curso por niveles de 2 hasta 12 horas.

Consulta las tarifas en la página web confa.co, sección empresas

Convenios / Área de idiomas

Convenio Centro Colombo Americano

Los afiliados y sus beneficiarios pueden acceder a la oferta de inglés con descuentos de acuerdo con su categoría de carné: inglés para niños de 7 a 12 años, jóvenes de 13 a 16 años, y adultos desde los 17 años. El Centro Colombo Americano es un Centro Cultural Binacional donde los estudiantes viven la experiencia de aprender el idioma Inglés inmersos en la cultura americana. Este centro ofrece además a sus estudiantes, recursos de vanguardia para el aprendizaje de este idioma: Biblioteca bilingüe 'John F. Kennedy' (la única en la ciudad, abierta al público en general), programación cultural permanente, clubes extracurriculares sin costo adicional, talleres Make, y asesoría para estudios en los Estados Unidos desde su Oficina Certificada - Education USA.

Las matrículas se realizan directamente en el Centro Colombo Americano.

Dirección:
Sede Estrella: Carrera 24B No. 61A – 50
Sede Fundadores: Nivel 4 C.C. Fundadores

Teléfonos: 881 15 25 - 300 339 0827

Universidad Santo Tomás

Vigilado Mineducación Snies 1704
Educación abierta y a distancia en Manizales

Carreras Profesionales Modalidad Abierta y a Distancia Facultad de Ciencias y Tecnologías

Administración	**SNIES**
Administración Ambiental y de los Recursos Naturales:	4674
Administración de Empresas:	1082
Ingeniería	
Construcción en Arquitectura e Ingeniería:	4400
Ingeniería en Informática:	52595
Ingeniería en Logística y Operaciones:	105774
Zootecnia:	53097

Carreras Profesionales Modalidad Abierta y a Distancia Facultad de Educación

Licenciatura en Biología:	105858
Licenciatura en Educación Infantil:	105776
Licenciatura en Educación Religiosa:	106034
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés:	51648
Licenciatura en Teología:	54059
Licenciatura en Tecnología e Informática:	105777

Programa con Acreditación de Alta Calidad

Maestrías	
Maestría en Didáctica:	105393
Maestría en Educación:	19996
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa:	106755

Programa con Acreditación de Alta Calidad

Beneficio: **10% de descuento** para afiliados y sus beneficiarios.
Dirección: **Avenida Paralela Cra 25 N° 56- 04**
Teléfono: **881 20 10 – 881 24 94 – 317 428 4463**

www.ustadistancia.edu.co

Ley de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública

La Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa, en cumplimiento de la Ley 1712 de 2014 de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública, garantiza el acceso a esta información a través de diferentes medios, bajo los principios de transparencia, eficacia, calidad, gratuidad, responsabilidad e inclusión. En virtud de lo anterior, en la página web confa.co se encuentra publicada la la reglamentación, normas, informes, descripción de servicios, formas de atención al cliente, formatos y formularios para el uso de servicios. Exceptuado la información que es clasificada y reservada de la Corporación.

Historias...

¡Te veo bien!, conectado con la educación

Juan Carlos Medina Gómez,

Abrió su corazón para dar a conocer, cómo él lo afirmó, "mi pasado y mi presente". Él fue agente de viajes por 24 años, sin embargo, la pandemia llevó a que la empresa cancelara su contrato, desde eso, Juan Carlos, decidió emprender, proyecto que lo tiene concentrados de día y de noche.

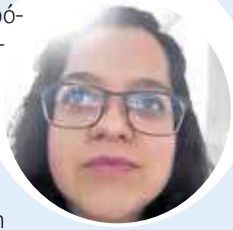
Juan Carlos realizó con Confa el curso de Competencias Transversales, manifiesta que ingresó "porque he conocido de la calidad en la capacitación que Confa brinda, una compañera me recomendó que acudiera en este tiempo de estar cesante y aprovechará para capacitarse y arrancar con estos nuevos proyectos".

"El curso para mi fue un vuelco total de mi vida, porque a través de todo el conocimiento que recibimos y el cariño y amor que le puso la docente, nos ayudó a despertar a volvernos a sentir vivos, a entrar en las entrañas del desarrollo personal, las relaciones interpersonales, valorarnos y aprender a valorar" afirma.

Los cursos de Confa son virtuales, y Juan Carlos frente a esto piensa que la virtualidad ya es algo con lo que tenemos que vivir, "de pronto no sentimos al otro cerca físicamente, pero de la manera que lo hace Confa, el acompañamiento permanente, se siente cerca, nunca sientes que estás solo haciendo el curso".

"Recomiendo este curso totalmente, yo venía tratando de salir avante y este fue el punto para hacerlo totalmente", finaliza Juan Carlos.

Sandra Patricia Sánchez Gaviria



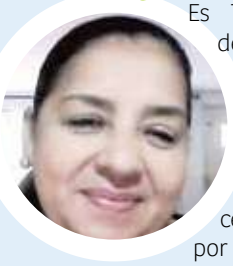
Trabaja en un depósito de medicamentos y realizó el Curso de Introducción al Excel. Ella manifiesta que fue muy productivo porque en la vida diaria se maneja lo básico del programa, y allí "pude despejar dudas, aprender cosas que puedo aplicar."

Afirma que el profesor realizaba actividades para aplicar los conocimientos, retroalimentaba, así era más sencillo aprender.

Al principio Sandra estuvo en apuros, pues no tenía el equipo de cómputo adecuado, "pero el docente me tenía paciencia y me explicaba según la versión de mi excel.

"Me aportó para la vida, porque todo lo que uno aprenda todos los días es ganancia, yo los recomiendo, por su calidad humana siempre"

Adriana María Sánchez Cardona



Es Técnico comercial, desempleada hace un año, su último trabajo fue como asesora comercial administrativa de seguros, llevaba cerca de 4 años, pero por la pandemia suspendieron el contrato.

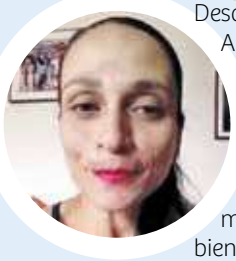
Con Confa hice cursos por el beneficio para personas cesantes, entre ellos, Gestión Humana, "me pareció muy bueno el curso, yo me he desempeñado en este campo, he sido líder y jefe de gestion humana, me encanta el ser humano, me encanta averiguar, escudriñar el por qué las personas no encuentran soluciones a sus problema".

Ella sintió que podía ser un buen apoyo para sus compañeros, quienes la buscaban para consultarle diferentes temas.

Adriana afirma que el profesor fue muy bueno, usaba diferentes metodologías, videos, cartilla experiencia de trabajo.

Adriana dice que "le tenía pavor a la virtualidad, pero yo soy dada al cambio" hoy considera que la plataforma es excelente, "parece que estuviéramos de tú a tú"

Leidy Johana Restrepo Vélez



Desde el municipio de Anserma se conectó día tras día al curso de Excelencia en el Servicio al Cliente. A pesar de la distancia ella afirma que le fue muy bien, "la metodología, el horario se acopló a mis necesidades, siempre nos preguntaron por las facilidades, tuvimos un excelente docente, la forma como explicaba hacía que los aprendizajes se quedarán presentes".

Leidy manifiesta que los aprendizajes sirven para la vida laboral y personal, "porque fue muy profundo lo que nos enseñaron, para mi él es un maestro, porque enseña y se preocupa porque uno aprenda".

"Yo recomiendo el curso, las clases son muy amenas, siempre buscan la forma de explicar paso a paso, tenemos acompañamiento total y eso facilita el acceso. Me gustaría seguir tomando cursos de Confa porque quedé muy contenta"

Formación artística

Desarrolla competencias en música, danza, pintura, artes y otras áreas. Un aporte al sano esparcimiento y la utilización productiva del tiempo libre que contribuye a la calidad de vida de nuestros afiliados. Presenta tu documento de identidad para acceder a tarifas subsidiadas o tarifas preferenciales según sea el caso para afiliados a Confa y de acuerdo con la categoría de carné. C

Marca la diferencia,
vive el **arte.**

Artes plásticas, danza y música.

Casa de la Cultura Chinchiná

Matrículas abiertas

Tarifas subsidiadas.

Conoce más en **confa.co**

- Danzas folclórica
- Ballet
- Dibujo
- Guitarra
- Fotografía.

Inscripciones y mayor información: **3137753955 - 8507199**

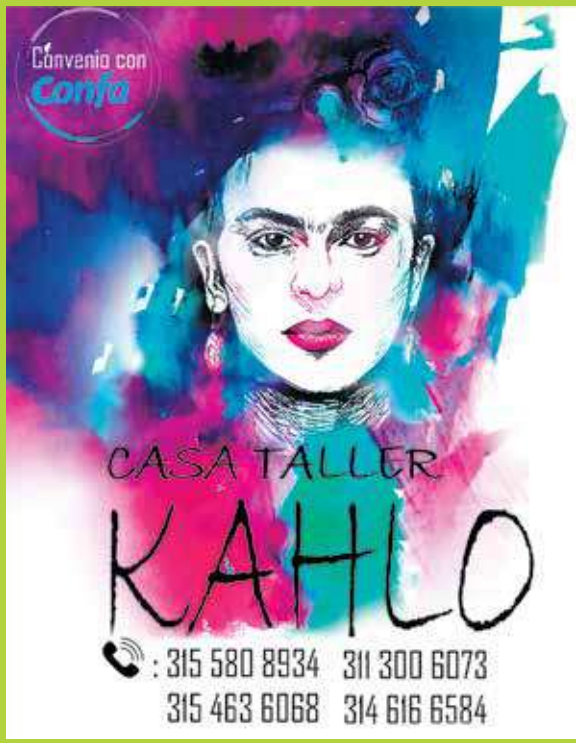
CLASES PARA NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS

INICIACIÓN A LA DANZA -
DANZA INFANTIL - DANZA URBANA
DANZA JUVENIL - RITMOS LATINOS -
RITMOS ARGENTINOS - DANZA ARABE.

INFORMACIÓN 890 0350 - 317 887 1079

CRA 24 # 54-95 BARRIO BELÉN

@e.danzaalexander ESCUELA DE DANZA ALEXANDER



-ARTES PLASTICAS INFANIL
-ARTES PLASTICAS VIRTUAL
-DIBUJO Y PINTURA ADULTOS
-DIBUJO Y PINTURA JUVENIL
-TALLA EN MADERA

"Viva la Vida"
Frida Kahlo

TARIFA SUBSIDIADA PARA AFILIADOS CONFA
CATEGORIA A Y B

: 315 580 8934 311 300 6073
315 463 6068 314 616 6584

: Calle 54 #23-103 El triangulo
Calle 46 # 22-36

MAGUSI
Corporación para el apoyo pedagógico y terapéutico para el niño especial

Buenas noticias

Confa realizó alianza con la Corporación Magusi para brindar a los beneficiarios en condición de discapacidad, alternativas de fortalecimiento en los procesos sensoperceptivos, cognitivos, comunicativos y del movimiento:

- Rehabilitación Integral.
- Taller de percusión.
- Musicoterapia.
- Taller de arte.
- Animación a la danza.

En los talleres artísticos las personas en situación de discapacidad interactúan con sus pares, alcanzan aprendizajes, aumentan la autoestima y suplen necesidades físicas, psíquicas, sociales, y cognitivas.

Inscripción mensual. Tarifa subsidiada.
Ponte en contacto: 896 16 25

corporacionmagusi@hotmail.com

Por los municipios de Caldas

En Confa Salud cuidamos de ti y tu familia

A través de las jornadas de vacunación Confa Salud lleva protección a los municipios, entendiendo que vacunarse es un acto de amor propio y por los demás que favorece la buena salud.

Ten en cuenta estas fechas:

Chinchiná: agosto 4. 8:30 a.m. a 12:00 m.
Aguadas: agosto 19. 10:00 a.m. a 12:00 m.
Pácora: agosto 19. 3:00 p.m. a 5:00 p.m.
Salamina: agosto 20. 9:00 a.m. a 12:00 m.
Aranzazu: agosto 20. 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
Solicita tus vacunas para la zonas centro y norte:

Aguadas y Pácora: 321 739 2464
Salamina y Aranzazu: 314 890 1999
Filadelfia: 321 604 8729
Neira: 311 377 4789
Chinchiná: 314 890 1996 - 314 823 6717
Para los municipios de Aguadas, Pácora, Aranzazu, Filadelfia, Neira, confirmaremos telefónicamente el lugar y el horario.

En estas Jornadas de Vacunación se aplican aquellas vacunas que no cubre el Plan Ampliado de Inmunización, PAI: Vacuna contra la Meningitis, Virus del Papiloma Humano, Neumococo, Herpes Zóster entre otras.

**Sujeto a demanda de vacunas, se confirma el lugar días previos a la jornada.*

Confa Créditos, una opción para afiliados en Caldas

Los trabajadores afiliados a la Caja de Compensación en Caldas pueden acceder a las diferentes modalidades de créditos desde el municipio en el que viven, sin necesidad de hacer trámites en Manizales, una opción que les permite hacer realidad los proyectos y metas pendientes.

Ponte en contacto:
Sede de Confa de tu municipio o con la asesora que corresponda.

Somos un equipo, contigo, con todo

Buscando acercar los beneficios de la Caja de Compensación a todos los afiliados y dar a conocer la manera como se accede a ellos, Confa realiza la inducción de servicios en empresas de manera virtual o presencial de acuerdo al aforo permitido y a las indicaciones de la empresa.

Se utiliza una metodología lúdica, dinámica y asertiva, que facilite la entrega de la información y agregue valor a los trabajadores.

Solicita la inducción de servicios en los municipios: Chinchiná, Villamaría, Palestina, Neira, Filadelfia, Aranzazu, Salamina, Aguadas y Pácora.

Nuevo convenio para el descanso

Pensando facilitar el acceso de nuestros afiliados y sus familias en los municipios de Aguadas, Pácora y municipios aledaños, a alternativas de descanso y sano esparcimiento, abrimos el convenio con el Hotel Campestre Paraíso Tropical.

Este lugar ubicado a 5 kilómetros de la cabecera municipal de Aguadas, invita al descanso, al contacto con la naturaleza y a vivir una experiencia diferente en medio del paisaje Aguadeño.

La tarifa de hospedaje en temporada baja para afiliados a Confa es de $56.000 por persona. (Incluye parqueadero, piscina y desayuno)
Descuento para el acceso a la piscina $6.000 por persona.
Haz tu reserva: 315 804 9355

Animación a la lectura virtual, un encuentro con el mundo de los libros a través de las pantallas

La Biblioteca Digital de Confa acompaña el proceso de animación a la lectura en las Instituciones Educativas del alto oriente caldense, a través de encuentros virtuales dirigidos por los profesionales del área.

Ellos, con actividades dirigidas, se encargan de abrir el maravilloso mundo de los libros a estudiantes desde preescolar hasta once a través de sus pantallas, narrando historias, llevando a los niños y jóvenes a mundos desconocidos, permitiéndoles plasmar en papel eso que sueñan, eso que imaginan, facilitandoles la expresión oral y corporal, lo que se ve reflejado en el fortalecimiento de competencias lectoras fundamentales para la calidad educativa.

¡Juégatela por el bienestar de tu empresa!

11 Juegos Deportivos Empresariales de La Dorada

Con el objetivo de crear espacios de integración y aprovechamiento del tiempo libre para empresarios, comerciantes y empleados de las empresas de La Dorada Caldas, entorno a la actividad recreativa y deportiva, y al tiempo fortalecer los hábitos de vida saludable en los trabajadores, se realizan los 11 Juegos Deportivos Empresariales de La Dorada.

13 disciplinas deportivas individuales o grupales, en las cuales participan afiliados o particulares:

- Ajedrez
- Billar
- Billar Pool
- Fútbol 8
- Microfútbol
- Minitejo
- Rana
- Tenis De Campo
- Tenis De Mesa
- Voleibol
- Baloncesto
- Baile Recreativo
- Reto en bici

De esta forma la Caja de Compensación Familiar de Caldas aporta al bienestar de los trabajadores y por ende al mejoramiento de su calidad de vida.

Contacto: 310 405 2635 / 310 405 2625 /311 354 2665

Convenios Confa Sede La Dorada

La población afiliada y beneficiaria del subsidio familiar podrá acceder a los siguientes descuentos.

Universidad Nacional abierta y a distancia. UNAD.

15% de descuento en matrícula para los programas de:
Pregrado: Programas técnicos y profesionales.
Posgrado: Especializaciones y Maestrías.
Educación continuada: Diplomados Formación en lengua extranjera.

Institución Técnica y Tecnológica de Colombia ITTC

Técnico Laboral: Operador múltiple de maquinaria pesada con énfasis en manejo de personal.
20% de descuento para afiliados a Confa a partir del inicio del curso.
Teléfono: 313 536 9301
Cra 13 # 10B - 84. Barrio Egipciaca junto al Colegio Nuevo Mundo.

DentiStar

20% de descuento en procedimientos y tratamientos odontológicos en todas las sedes: La Dorada, Mariquita, Puerto Boyacá, Puerto Berrío y Doradal.

Certifícate en inglés

Tarifas preferenciales para afiliados Confa
313 592 4229

Tel: (6) 839 03 44
Cel: 318 539 3420
Calle 10 No. 3-58.

Soluciones Empresariales Panda S.A.S

En los diferentes niveles de curso de trabajo en alturas ofrecen una tarifa especial para la población afiliada Confa.

Reactivación económica también es abrir las puertas al turismo.

El Bosque, un lugar al que siempre vas a querer regresar

Llegar al Centro Recreacional El Bosque en Pensilvania es darse el gusto de disfrutar de los paisajes maravillosos de la tierra caldense, los contrastes de colores verdes con el marco del cielo al fondo, la topografía de la región y esa sensación que solo da el contacto con la naturaleza.

En medio de las montañas, el olor a madera y el sonido tranquilo del río, encuentras el Centro Recreacional El Bosque, un lugar que invita a abrazar la paz y tranquilidad que solo dan el vaivén de los árboles y el esquivo azul del cielo, oculto entre la neblina propia del sector y que pone el toque mágico a este lugar.

Este lugar cuenta con cabañas construidas en pino y ladrillo farol, chimenea, espacios confortables y cómodos que llevan al recogimiento. Un lago de pesca adorna el sitio que en conjunto con el alojamiento nada tiene que envidiarle a un chalet suizo, es por ello que con su encanto logra que los visitantes se desconecten de la rutina, se recarguen de energía y llenen el alma de alegría.

Cuenta con atractivos como:

- Lago de pesca
- Cabalgata y caminata ecológicas
- Sendero
- Canchas múltiples
- Zona de fogata
- Juegos para niños
- Casa de muñecas
- Juegos de mesa

El Bosque está cerca al casco urbano lo que facilita a sus visitantes "escaparse" al pueblo, tomarse un buen café en el marco del Parque, el mismo que ofrecen con casco de limón y servido en loza de Café de Colombia, tan autóctono como el mismo vino del Monasterio de la Visitación. Un sitio lleno de la magia cafetera, sus costumbres y tradiciones, el olor a cafecito hecho en aguadepanela, a arepa de maíz recién asada, a frijoles con chicharrón de siete escalas, trucha con patacón verde o sancocho de pollo campesino.

Quienes visitan El Bosque y el municipio se llevan en el corazón su estadía y con ello siempre que lo recuerdan quieren volver C

Confa, Contigo, con todo

Yoga

Bienestar para todos

Lina Betancur
Profesora de Yoga Confa

La práctica de Yoga es un encuentro amoroso con nosotros mismos, es un espacio que nos conecta con una mirada desde lo más profundo, permitiéndonos fluir en la vida a través del amor, cada movimiento de sanación nos impulsa a abrir los ojos del corazón para reconocernos y amarnos sin juzgarnos, para escucharnos sin culpas, para amar sin apegos, para hablar con mayor compasión, para servir desde el corazón, en pocas palabras, para amar y ser amados.

Existen muchas clases, formas y prácticas de yoga, pero su esencia es una sola; "el encuentro con la unidad y la entrega total de lo que soy".

Practicar yoga es un camino de transformación de todo nuestro ser; desde la parte física produce cambios que se reflejan en nuestra salud, aprendemos a conectarnos desde el amor con cada una de las partes de nuestro cuerpo; desde nuestro interior y la divinidad que habita en nosotros, esta práctica nos permite abrirnos a toda la infinidad y grandeza del universo; aprendemos el autocuidado, desde un amor verdadero hacia nosotros mismos que se extiende a los otros y hacia todo cuanto nos rodea.

La meditación y relajación también hacen parte de la práctica de yoga y son ideales para el bienestar integral. Alivian, calman la mente, el cuerpo y el alma. Meditar es un estado de observación plena, permite encontrar paz y la armonía que a veces se ven afectadas por tantos cambios y la relajación es la entrega total de lo que soy.

Estas prácticas, nos enseñan a escucharnos, a soltar el pasado, apegos y emociones para lograr así un caminar más fluido, luminoso y amoroso, así mismo, nos invitan a trascender desde nuestra consciencia, nos enseña la importancia del autocuidado a través de la sutileza de cada movimiento. Yoga nos permite interiorizar y conectarnos con nosotros mismos, respetando nuestro cuerpo y sintiéndonos uno solo con el cielo, con la tierra, con el sol, con la luna y con todo lo que nos rodea.

Yoga es bienestar para todos, se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento de la vida (niños, jóvenes, adultos y mayores) basta con disponer nuestro corazón y dejarnos llevar por el llamado que nos hace el alma de reconectarnos con el presente, con nosotros mismos y con el maestro interior que nos habita C

Beneficios:

- Nos conecta con nuestra paz interior.
- Disminuye y/o libera los niveles de estrés.
- Favorece el bienestar físico y mental.
- Produce alegría.
- Disciplina nuestra mente.
- Aumenta la flexibilidad independiente de la edad y/o estado físico.
- Facilita la concentración.
- Desarrolla nuestra capacidad intuitiva.
- Estimula los órganos internos.
- Limpia y desintoxica.
- Da claridad mental.
- Disminuye y/o libera dolores crónicos.
- Fortalece el sistema nervioso.
- Mejora la flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- Disminuye los problemas de insomnio.
- Proporciona más confianza y estabilidad física.
- Fortalece el sistema inmune. Etc.

"Practicar yoga nos conecta con la dulzura, nos invita a mirarnos con el alma, a escucharnos con el corazón y abrazarnos desde el amor".

Actividad física,

entrena seguro, entrefa en Confa

Centro de Acondicionamiento Físico CAPF. Versalles Plaza:

Lunes a viernes 6:00 a.m. a 9:00 p.m., jornada continua. Sábado 8:00 a.m. a 2:00 p.m. Domingo 8:00 a.m. a 12:00 m.

- **Readaptación física:** 10:00 a.m. a 5:00 p.m. Jornada continua
- **Zumba:** Viernes 7:00 p.m.
- **Plan estudiantil:** 6:00 a.m. a 9:00 p.m. Jornada continua y sábado 8:00 a.m. a 2:00 p.m. Domingo 8:00 a.m. a 12:00 m.

Programas especiales

- **Yoga presencial**

Yoga mayores de 15 años: miércoles 6:30 p.m. a 7:30 p.m. y viernes 6:00 p.m. a 7:00 p.m.
Yoga Kids: sábado 11:00 a.m.

- **Yoga virtual (en todo el departamento)**

Yoga: martes 6:00 p.m. a 7:00 p.m. Jueves 7:00 p.m. a 8:00 p.m.
Yoga Kids en todo el departamento: Sábado 9:30 a.m. a 10:30 a.m.

Años Vitales: programa para personas mayores de 60 años

- **Acondicionamiento físico, gimnasio:** lunes a viernes 9:00 a.m. - 10:00 a.m. - 11:00 a.m. Modalidad Presencial. Martes y jueves 2:00 p.m a 3:00 p.m. Servicio Manizales. Modalidad Virtual: lunes, miércoles y viernes de 9:00 a.m a 10:00 a.m. Aplica para todo el Departamento.
- **Baile:** Viernes de 10:00 a.m. y 11:00 a.m.
- **Yoga:** presencial Manizales y virtual para el departamento. Martes a viernes, una hora semanal desde las 7:00 a.m, 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m, 11:00 a.m.
- **Natación para mayores:** programa semestral en el Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción. **Envejecer Bien**, programa multidimensional con enfoque psicológico y social: 9:00 a.m. a 12:00 m. y 2:00 p.m, 3:00 p.m, 4:00 p.m.

Clase al parque

- **Actividad física dirigida al aire libre Centro Recreacional Santágueda:** Clase de baile, aeróbicos, pilates, yoga y más. Tarifas desde $9.000 de acuerdo a la categoría de carné. Horario: jueves 4:00 p.m.
- **Actividad física al aire libre en La Asunción:** miércoles, viernes, sábado 8:00 a.m
- **Chinchiná:** Body Building: martes y jueves, 6:00 p.m. y 7:00 p.m.

¿Por qué es importante el consumo de frutas y verduras?

Sandra Milena Ortega Ariza
Nutricionista

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las frutas y verduras son componentes esenciales de una dieta saludable y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes. De ellas debemos consumir un mínimo de 400 gramos, es decir, 5 porciones aproximadamente cada día. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

El comité técnico de las guías alimentarias para la población colombiana invita a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. Así mismo, consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio.

Nuestro país ofrece una gran variedad de frutas y verduras a lo largo del año y en todos las regiones. En Caldas aunque el sector de la agricultura está representado principalmente por cultivos de café, en algunos sectores se producen cítricos como naranja, mandarina y limón que son una buena fuente de vitamina C y algunas verduras como zanahoria, repollo, habichuela, arveja, pimentón, lechuga, acelga, pepino, cebolla.

¿Cuáles son los principales nutrientes contenidos en las frutas y las verduras?

Las frutas y verduras son fuente de vitaminas A, C y K además aportan minerales como magnesio, potasio, hierro no hemínico.

Vitamina C

La vitamina C mejora la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro de origen vegetal. Guayaba, Cítricos, Mango, tomate de árbol, Papaya, fresas, brócoli, repollo, tomate,

Vitamina A

La vitamina A mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, también a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo. Tomate de árbol, mango, papaya, mandarina, maracuyá, uchuva, zanahoria, ahuyama, repollo, pimentón, vegetales de color verde oscuro como espinacas, acelgas, berros.

Vitamina K

Es imprescindible en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias. También está estrechamente relacionada con el proceso de formación y desarrollo de los huesos. Hortalizas de hoja verde como coles, espinaca, acelga, lechuga y verduras como brócoli.

¿Cómo incrementar el consumo de frutas y verduras?

Las frutas y verduras son muy versátiles, debido a que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos, batidos, cocidas, combinadas en ensaladas.

Algunos consejos para incrementar su consumo:

- Consume al menos cinco (5) porciones de frutas y verduras al día: una o dos al desayuno. Una porción de fruta entera a media mañana. Una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo. Una fruta a media tarde y/o una ensalada o verdura para acompañar la cena, como parte de una alimentación fraccionada y saludable.
- Incluye frutas y verduras en las loncheras o algos, ya sea del colegio, universidad o la oficina.
- Entre las comidas principales, consume frutas o verduras, evita los productos de alimentos procesados.
- Aprende a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras para fomentar el hábito de comerlas.
- Prefiere frutas y verduras frescas.
- Coloca frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde se desarrolle tu vida diaria.
- Prefiere las verduras crudas. Si las cocinas, hazlo por el menor tiempo posible, según el tipo de preparación para evitar que pierdan sus nutrientes.
- Corta las frutas y verduras en formas creativas para hacerlas más provocativas al consumo C

Referencia: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana .

Marca la diferencia, vive la actividad física

Convenios en 9 municipios de Caldas, tarifas subsidiadas

Centro de Acondicionamiento Físico

Anserma

Servicios: Entrenamiento semipersonalizado funcional, programa de hipertrofia, programa de reducción de peso, programa de activación y mantenimiento físico.
Horarios de atención: Lunes a viernes 5:30 a.m a 11:30 a.m y 3:00 p.m a 9:30 p.m. Sábado 8:00 a.m a 12:00 m. Agenda tu entrenamiento con anticipación
Matrículas: Carrera 5#22-32 Avenida del Libertador
Teléfonos: 321 576 2469 - 318 362 4757
Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial para categoría C

Gym Body Building

Chinchiná y Villamaría

Servicios: Gimnasio con clases grupales de Step, Rumba, Cardio Box, Funcional, TRX, GAP y Spinning, zona cardiovascular y zona musculación.
Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar
Teléfono: 320 782 2959
Horarios: Lunes a viernes 5:30 a.m. a 12:00 p.m. - 2:00 p.m a 9:00 p.m. Sábado 7:00 a.m a 12:00 p.m, domingo y festivos 9:00 a.m a 12:00 p.m.
Villamaría: Cra 6 #7-30
Teléfonos: 890 75 55 - 320 638 4532
Horarios: Lunes a viernes 5:00 a.m a 12:00 m. - 2:30 p.m a 9:00 p.m. Sábado 7:00 a.m a 12:00 p.m. Domingo y festivos 8:00 a.m a 12:00 p.m.

Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial para categoría C

www.gymbodybuilding.co

El Gym Salud y Figura

La Dorada

Servicios: Acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías
Horarios: lunes a viernes 6:00 a.m a 10:00 a.m y 4:00 p.m a 9:00p.m. Sábado 8:00 a.m a 12:00 m. y festivos 9:00 a.m a 12:00 m.
Matrículas: Carrera 6 # 1-14 Avenida Los Estudiantes
Teléfonos: 313 628 6957 y 300 526 2394
Subsidio para categorías A y B

Olimpia

Salamina

Servicios: Entrenamiento funcional, Entrenamiento HIIT, Entrenamiento en suspensión (TRX), entrenamiento HIT box, Reducción de peso, Aumento o reducción de medidas corporales, Acondicionamiento físico y Coaching de salud y bienestar.
Horarios: Lunes a Viernes de 5:30 a.m. a 12:00 p.m. y 03:00 p.m. a 08:00 p.m
Agenda tu entrenamiento con anticipación.
Matrículas: Parque principal Planta baja del Club Chamberi Calle 5 # 6-66
Teléfonos: 312 746 0465
Subsidio para categoría A y B

- ***Mayor información sobre el portafolio de gimnasios en municipios:***
  878 31 11 ext. 1422 - andrea.valencia@confa.co
- ***Sobre el CAPF Smartfit:***
  878 31 11 ext. 1140 - franciaelena.gomez@confa.co

Infernal Fit

INFERNAL FIT

Riosucio

Servicios: Entrenamiento de musculación semipersonalizado. Entrenamiento funcional semipersonalizado. Valoraciones antropométricas. Planes de alimentación.
Horarios de atención: Lunes a viernes 5:00 a.m a 11:00 a.m y 3:00 p.m a 9:00 p.m.
Matrículas: Carrera 7 # 11 - 51
Teléfonos: 321 461 4062
Subsidio para categoría A y B

Zona Fitness

Neira

Servicios: Cardio, máquinas de musculación y gimnasia dirigida, entenamiento funcional y urbano.
Matrículas: Cra 9 No. 9-07
Horarios de atención: Lunes a viernes 6:00 a.m. a 12:00 m. y 3:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 8:00 a.m a 12:30 p.m. Con reserva previa de horario para el entrenamiento.
Teléfono: 315 662 0671 - 312 887 3201
Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial categoría C

Crossgym Mentesana

Viterbo

Servicios: Entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y clases dirigidas.
Matrículas: Calle 7 #7-61
Horarios de atención: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 10:00 a.m. y de 4:00 p.m a 8:00 p.m.
Teléfono: 312 894 1431
Subsidio para categoría A y B

Smartfit

Manizales

Sede: Avenida Kevin Ángel entre calles 56 y 57 G, piso 3, Centro Comercial Mall Plaza. La Carola
Servicios: Los beneficios del convenio incluyen:
- Acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc.
- Servicios médico deportivos
- Clases grupales
- Profesores de planta
- APP móvil gratuita

Adicionalmente, los afiliados y beneficiarios no pagarán cuotas de inscripción, ni de mantenimiento anual.
Horarios: Lunes a jueves 5:00 a.m a 10:00 p.m. Viernes 5:00 a.m a 9:00 p.m. Sábado 7:00 a.m a 5:00 p.m. Domingo 8:00 a.m. a 5:00 p.m
Matrículas: La inscripción se realiza a través de confa.co

Body Flex Fitness Spa

Riosucio

Servicios: Entrenamiento semipersonalizado. Máquinas, cardio y entrenamiento funcional. Los afiliados y beneficiarios tienen derecho a 12 sesiones en el mes.
Sede: Calle 12 No. 6-19 piso 2 Av. 7 Agosto
Horarios: Lunes a viernes de 5:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:30 p.m. a 9:00 p.m.
Teléfonos: 312 749 1386
Subsidio para categoría A y B

Marca la diferencia, vive el deporte

Convenios en Caldas, presencia en 12 municipios, tarifas subsidiadas

Liga Caldense de Tenis de Campo

Manizales

Programa de tenis de campo semestral (20 sesiones) para todas las edades, las clases son orientadas en las canchas de la Liga caldense de tenis.
** El programa incluye el préstamo de raqueta para el entrenamiento.*

Servicio: Tenis de Campo
Matrícula: Hasta agotar cupos
Dirección de matrículas: Cra 25 No.62-70 Unidad deportiva Palogrande - Liga Caldense de tenis de campo
Teléfonos: 310 455 9150 - 304 422 5821

Liga de Patinaje

Manizales

Servicio: Escuela de patinaje formativa donde el deportista aprende la técnica del patinaje en las modalidades de: hockey, carreras y artístico.
Lugar: Unidad Deportiva Palogrande - Patinódromo
Matrículas: Hasta agotar cupos
Horario Atención: Lunes a viernes de 1:00p.m. a 6:00p.m. Sábado de 8:00a.m. a 12:00m.
Dirección de matrículas: Unidad deportiva Palogrande - Patinódromo
Teléfonos: 313 645 8948

Manizales Fútbol Club

Manizales, Villamaría y Neira

Dirección de matrículas:
Cra 59 A No. 23 A - 41 Barrio La Estrella, diagonal al parqueadero de Unitécnica.
Matrículas: hasta agotar cupos
Teléfonos: 318 607 6072 - 311 364 5765
Pagina Web: www.manizalesfc.co
manizalesfc
manizalesfutbolclub
MANIZALESFC #manizalesfutbolclub

Pensilvania Fútbol Club

Pensilvania

Servicios: Entrenamiento deportivo para niñas, niños y adolescentes en Fútbol.
Sede de inscripción: Calle 6 # 5 - 23 Sector colegio
Matrículas: Hasta agotar cupos
Teléfono: 311 647 0237

Corporación Manatí

Salamina

Sedes: Salamina, Pácora, Filadelfia, Aranzazu y Aguadas
Servicios: Natación, Fútbol, Baloncesto y Karate
Matrículas: Hasta agotar cupos
Lugar de matrículas: Según el municipio
Persona de Contacto: Andrea López Gómez
Teléfono: 312 602 9872

Club Deportivo Olympicus

La Dorada

Servicios: voleibol, tenis de mesa, baloncesto y patinaje.
Matrículas: hasta agotar cupos
Lugar de matrículas: según el municipio
Persona de Contacto: Oscar Jaime Rivera
Teléfono: 311 354 2665

Body Building - Natación

Chinchiná

Servicio: natación
Matrículas: hasta agotar cupos
Dirección de matrícula: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar
Teléfono: 320 782 2959

Club Promotor Semillitas

Manzanares

Servicio: Entrenamiento deportivo con énfasis en fútbol, dirigido a niños y jóvenes hasta los 18 años, en diferentes procesos: sensibilización, iniciación, formación y fundamentación deportiva.
Horarios: sábado y domingo se trabajan dos grupos de 8:00 a.m. - 10:00a.m. y 10:00a.m. - 12:00m.
Matrículas: desde el 1 de julio hasta agotar cupos
Sede de inscripción: oficina Confa Manzanares
Teléfonos: 314 890 5626 - 321 701 4515

Corazón Saludable:

Programa de ejercicio físico para la salud cardiovascular

Wiliam Andrés Suárez Zabala
Docente Centro de Acondicionamiento y Preparación Física Confa

El Texas Heart Institute refiere el riesgo cardiovascular como la probabilidad que tiene una persona de sufrir enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores dentro de un determinado plazo de tiempo y esto depende del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo. Los factores de riesgo se clasifican en dos grandes grupos:

Factores modificables: Asociados al estilo de vida y/o enfermedades:
- Presión arterial alta
- Colesterol total elevado
- Pre- diabetes
- Sobrepeso y Obesidad
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Abuso en el consumo de alcohol.
- Ansiedad y estrés

Factores No modificables:
- Edad
- Sexo
- Raza
- Antecedentes familiares

Las Secretarías de Salud de Caldas y de Manizales han establecido de acuerdo con múltiples estudios que: "La enfermedad cardiovascular expresada como hipertensión arterial y la diabetes, son causa de muerte por infarto agudo de miocardio, ataque cerebrovascular u otras, y constituyen las primeras causas de muerte en el departamento."

Razón por la cual un estilo de vida físicamente activo, ya sea en el tiempo laboral o libre, va asociado a una disminución de la frecuencia y la mortalidad de las Enfermedades Cerebrovasculares. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, realizar 150 minutos de ejercicio semanalmente genera un factor de protección y favorece los hábitos y estilos de vida saludable.

En respuesta a esta necesidad Confa ofrece el programa de intervención Corazón saludable, basado en el ejercicio físico para la salud cardiovascular, dirigido a las personas saludables, en riesgo y con riesgo, dentro de la red de servicio cardiovascular. El principal objetivo es propiciar cambios en los estilos de vida de la población y mantener a las personas saludables.

Involucra el trabajo cardiopulmonar, fortalecimiento muscular, coordinación, flexibilidad, equilibrio, fuerza resistencia, todo ello mediante la ejecución de un plan integral de ejercicio físico para la salud. Está orientado por un equipo multidisciplinario, que cuenta con especialistas en esta área, médico deportólogo, especialista en rehabilitación cardiovascular, fisioterapeuta, licenciado en educación física, nutricionista, coaching, entre otros.

El programa se basa en los pilares de educación en hábitos y estilos de vida saludable

- Educación en estilos de vida saludables en actividad física.
- Educación en estilos de vida saludables, nutrición.
- Efectos nocivos y abandono del tabaco.
- Educación en factores de riesgo cardiovascular y aplicación del tamizaje de detección.

Incluye:
- Valoración inicial y final.
- Prescripción y recomendaciones del ejercicio.
- Sesiones grupales.
- Duración 45 minutos ejercicio; registro y monitorización de tensión arterial, pulsaciones, saturación de oxígeno en la sangre, empleando tecnología de punta.
- Disponibilidad: 2 y 3 veces por semana dependiendo del grupo de intervención.
- Protocolos de intervención para: hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso, obesidad, cardiopatías.

Lugar: Centro de Rehabilitación Funcional, Confa sede San Marcel, 4to piso. Lunes a viernes de 7:00 a.m a 12:00 m.

Inscríbete
878 31 11 Ext 1339 - 312 536 3366

**http://manizalessalud.net/tag/cardiovasculares/*

Sabías que...

Con la práctica regular de actividad física aportas bienestar a tu cuerpo

Juan Gabriel Galvez Delgado
Docente Centro de Acondicionamiento y Preparación Física Confa

Con la práctica regular de actividad física (AF) el cuerpo se vuelve más activo y al estar más activo se es menos propenso a padecer enfermedades, nuestro sistema inmune se fortalece gracias a las bondades del ejercicio y de unos buenos hábitos como; dormir bien, alimentarse bien e hidratarse entre otros .

Obtienes grandes beneficios cuando programas una actividad física regular, lo recomendado es que en edad adulta de los 18 a los 64 años sumes a la semana como mínimo 150 a 200 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso, que puede estar dividido a la semana entre 3 a 4 días, nunca pensar en realizar este tiempo en un fin de semana, esto podría terminar afectando tu salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que cualquier cantidad de actividad física es mejor que nada, y, en nuestro centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) puedes encontrar una opción entre muchas para mover tu cuerpo.

Nuestro servicio está pensado en casi toda la población de la ciudad, poder acompañar es nuestra prioridad, brindar bienestar a través de diferentes actividades es la responsabilidad que tenemos y queremos compartirles actividades como; yoga kids, yoga mayores de 15, yoga mayores de 50, baile recreativo para mayores, natación mayores, programa para mayores, clases al parque, zonas de entrenamiento a partir de los 12 años en; sala de entrenamiento cardio, sala de fortalecimiento muscular de acuerdo al objetivo, salón de clases dirigidas, programa de readaptación física para personas con patologías, programa de corazón saludable.

Fidelizar y acompañarte en la actividad física que elijas es el principal objetivo, enseñarte es nuestra gran misión y generar aprendizaje el principal reto. El ejercicio es para toda la vida, por ello la importancia de compartir conocimientos y buenos hábitos, entrenar de forma inteligente para la vida, no para el momento, y mucho menos para quedar bien, desgastarse no es el fin, llevar el cuerpo a fatigas exageradas menos, solo trae consigo lesiones y dolencias que pueden afectarte.

Activar tu cuerpo, es activar tu vida, tu mente y tu espíritu, nunca es tarde para iniciar un programa de Actividad Física, no importa en qué condiciones estés, lo importante es empezar, existen tres tipos de enfermedades consideradas de mayor importancia que pueden afectarnos en cualquier momento, las cardiovasculares, pulmonares y metabólicas, y si eres sedentario ellas no dudarán en aparecer.

¿Y, qué pasa si alguna o varias enfermedades ya están instaladas en mi cuerpo? la respuesta sería muy sencilla, es el momento de iniciar, con mayor razón, un programa de actividad física que favorezca y ayude a disminuir los síntomas asociados a estas enfermedades, todo, siempre con el acompañamiento de profesionales idóneos y expertos en actividad física.

OMS; “Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios de un vistazo”. 2020

Confa Mayor un aporte a la calidad de vida de la población mayor

Confa en su direccionamiento estratégico al 2025, se propone ser "una organización innovadora y sostenible, reconocida por el impacto que genera en la calidad de vida y en el desarrollo social de la región", en este sentido, en su foco de calidad de vida y desarrollo social, plantea como uno de sus objetivos "asegurar la vivencia de la vejez de forma activa, autónoma y socialmente participativa de la población afiliada y beneficiaria".

¿Cuándo se empieza a envejecer?... es la pregunta que se hacen las personas en algún momento de la vida y la respuesta es tan simple como la misma vida, "desde el momento de la gestación", así lo definen los teóricos cuando se refieren a este concepto. La Organización Mundial de La Salud, OMS y las Naciones Unidas declaran el 2020 al 2030 como el decenio del envejecimiento saludable que se define como: "el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez."

El departamento de Caldas actualmente se encuentra en un proceso de transición demográfica y especialmente su capital, según datos del DANE-2018 Manizales presentó un índice de envejecimiento del 78.1%, el cual se define como la relación entre la cantidad de personas mayores de 65 años y la cantidad de menores de 15 años.

En cuanto a lo que corresponde a la población, el 12,5% es mayor de 65 años, y aproximadamente 10 mil son mayores de 80 años. Frente a las condiciones de salud se ha evidenciado, por perfil epidemiológico, que un gran número de personas mayores sufren enfermedades de base especialmente cardiovasculares las cuales se asocian directamente al sedentarismo y los malos hábitos de vida, permitiendo llegar a consecuencias como la dependencia y la discapacidad; afectando la calidad de vida, autonomía y participación social.

Es por ello que la Caja de Compensación Familiar de Caldas, a través de las Gerencias de Salud, Servicios Sociales y del Subsidio y como respuesta a esta necesidad en la ciudad y el departamento estructuran la línea de trabajo Confa Mayor, la cual tiene como propósito contribuir a mejorar el bienestar y a la calidad de vida de las personas en proceso de envejecimiento y en la etapa de la vejez, basado en un modelo de atención e intervención multidimensional con un enfoque biopsicosocial y un abanico de oportunidades y soluciones que no solo se enfocan en temas de salud y recreación, si no que van más allá, abordando procesos de educación, participación e inclusión, experiencias generaciona-

les y optimización para la capacidad funcional.

En este marco se impulsan los programas de atención Envejecer bien y Vivir, que buscan el fortalecimiento físico, mental y social y la asistencia y acompañamiento en casa. El diseño y ejecución de estos programas prevén su impacto en las posibilidades de vivir más y en mejores condiciones.

Programa Vivir, atención a la dependencia funcional domiciliaria

Se ha considerado que a mayor edad, existe una reducción progresiva de las capacidades físicas y mentales, y un aumento del riesgo de contraer enfermedades (OMS 2015). Consecuentemente, a medida que las personas envejecen, es más probable que comiencen a tener dificultades para el desarrollo de las actividades normales de la vida diaria y por lo tanto se vuelvan "dependientes" del apoyo que puedan recibir de los demás. (Flórez et al 2019).

El programa Vivir tiene el objetivo de promover un envejecimiento saludable en personas mayores de 60 años en adelante en condición de dependencia funcional, cuenta con un amplio portafolio de servicios domiciliarios en geriatría, fisioterapia y psicología, utilizando todos los protocolos de bioseguridad.

A las personas que ingresan al programa se les realiza una caracterización en el marco de la geriatría con un enfoque desde la prevención y la promoción, posteriormente se desarrolla el plan de intervención en salud física y mental acompañado por encuentros virtuales para la familia en temas relacionados con el cuidado buscando que el cuidar se convierta en un arte.

Para cumplir los objetivos y generar un impacto en la salud física y mental se requiere un compromiso por parte del participante y su familia recibiendo el equipo de trabajo durante tres (3) meses, dos (2) veces por semana, durante 50 minutos. Es importante anotar que si los afiliados a Confa o beneficiarios categorías A o B que tengan 75 años en adelante, recibirán subsidio en servicios de un 75% de la tarifa mensual para categoría A y un 60% para la categoría B así podrán matricularse y disfrutar de este servicio.

El programa está sujeto a condiciones antes de realizar el pago. Para realizar el proceso de matrícula, comunícate con la línea **Vivir de Confa Salud 310 236 1764**

Envejecer bien

Es un programa presencial que busca el fortalecimiento físico, mental y social de la población mayor, mejorando su capacidad funcional, cognitiva y psicosocial. Una intervención integral en sesiones vivenciales y talleres experienciales en el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física Versalles Plaza, a través de un equipo multidisciplinario.

El Programa inicia con una evaluación integral multidimensional realizada por expertos seguida de una intervención en las tres dimensiones físicas, psicologicas y sociales que le permitan potenciar sus habilidades y lentificar el deterioro funcional prevalente en la etapa de la vejez.

Cabe anotar que desde hace varios años en la Caja existe Años Vitales, programa de atención de mayores, independientes, quienes participan en actividades de acondicionamiento cardiovascular y muscular, clases grupales de baile, aeróbica, circuitos, charlas formativas, sesiones de mente y cuerpo, yoga pilates, estiramientos y natación, encaminados a aportar al envejecimiento activo y saludable.

Es así como en Confa pensamos en la importancia de vivir saludablemente y en este sentido Envejecer Bien, de esta forma aportamos al bienestar y por ende al mejoramiento de la calidad de vida de nuestras familias C

Centro de Rehabilitación Funcional Confa Salud

Tu vida en movimiento

Recientemente se abrió el Centro de Rehabilitación de Confa Salud, con el propósito de encontrar soluciones en rehabilitación confiables y oportunas que generen impacto en la funcionalidad, la calidad de vida y el reintegro social de las personas.

Según Ángel Laban Castro Castro, Profesional de Programas de Salud en Confa, el Centro de Rehabilitación Funcional dirige sus soluciones a toda la población adulta y mayor que tengan alguna deficiencia o limitación en la actividad y restricción en la participación.

Nuestras soluciones en rehabilitación son:

- Cardiovascular
- Pulmonar
- Neurológica (Neurorehabilitación)
- Vestibular
- Musculoesquelética.
- Rehabilitación integral post covid 19.

Es así como a través de un modelo de rehabilitación centrado en la persona se realiza una evaluación para detectar las necesidades, y de allí se redirige a la solución que requiere; este proceso necesita el compromiso del 100% del paciente y así generar el impacto en su salud física y mental.

Tecnología de punta en la atención

Confa es pionero en Colombia en el uso del software Lode Cardiac Rehab Manager, tecnología que a través de telemetría analiza el impacto en rehabilitación cardiovascular. La solución completa consta del software LCRM, intuitivo y fácil de usar, un transmisor portátil de ECG muy compacto y ergómetros fiables incluidos protocolos de intervención basados en la evidencia científica, próximamente nuestro sistema LOBE será utilizado en nuestros pacientes que ingresan al centro de rehabilitación funcional y a nuestro programa de Rehabilitación integral post-covid-19.

Así mismo cuenta con la Dynatron Smartac unidad de tracción eléctrica que ha revolucionado el tratamiento del dolor de espalda mediante la combinación de los beneficios de la tracción y la terapia de luz. Unidad que permite mejorar los trastornos musculoesqueléticos y neuromusculares de espalda alta media y alta.

La Caja proyecta un crecimiento y desarrollo continuado del Centro contando cada vez con más y mayor tecnología de punta, buscando ser referente en la ciudad y el eje cafetero.

El Centro de Rehabilitación Funcional se encuentra ubicado en Confa sede San Marcel, piso 4to.

Horario:
Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 12:00 m. y 2:00 p.m. a 6:00 p.m
Sábado de 8:00 a.m. a 12:00 m.

Martes y jueves : 2:00 pm a 6:00 pm se realizan evaluaciones de ingreso a cada una de las soluciones propuestas.

Solicita tu cita:
874 86 80 ext 2505 - 2723.
878 34 30 opción 1

Sopa de letras de Deberes y derechos Confa

M	L	O	A	A	Z	R	S	S	P	D	E	B	E	R	E	S	D	E
I	R	L	N	S	C	E	C	A	O	E	L	V	D	Q	D	D	E	A
E	D	A	N	C	L	L	O	R	O	M	E	A	N	U	A	R	I	I
D	T	D	O	A	N	A	M	E	S	C	S	B	O	D	S	N	R	B
A	R	A	N	E	S	A	U	T	D	I	G	N	I	D	A	D	S	C
H	T	A	D	R	R	D	N	E	N	D	Y	R	D	C	N	A	U	O
D	C	C	E	C	G	O	I	R	E	P	U	T	A	C	I	O	N	I
D	J	I	I	D	Z	D	C	R	I	G	R	R	S	A	I	O	O	G
A	H	E	N	R	D	P	A	S	E	E	E	O	D	P	I	S	I	B
N	E	O	R	A	N	E	C	S	A	A	H	S	I	C	A	I	A	U
B	O	E	N	E	E	R	I	O	N	C	N	N	I	D	C	E	M	E
E	C	V	U	E	S	D	O	E	E	C	T	V	A	D	S	O	A	N
M	A	A	E	E	S	P	N	R	A	O	R	U	D	A	R	R	B	N
L	C	E	L	D	A	T	E	D	N	E	H	O	A	D	A	T	I	O
C	S	D	O	I	A	D	I	T	S	O	R	T	C	L	U	O	L	M
U	B	D	O	D	D	D	L	D	O	E	E	D	S	C	I	I	I	B
Q	T	E	C	D	A	A	E	B	A	C	A	E	N	N	R	Z	D	R
O	I	E	O	R	A	O	D	S	N	D	D	D	C	F	X	E	A	E
O	O	O	P	O	R	T	U	N	I	D	A	D	D	O	N	E	D	R

En esta sopa de letras encontrarás palabras relacionadas con los deberes y derechos que tienes como afiliado a Confa

Actualizar
Amabilidad
Buen nombre
Calidad
Canales
Servicio
Comunicación
Deberes
Derechos
Dignidad
Honestidad
Novedades
Oportunidad
Reputación
Respeto
Seguridad

Subsidio
cuota monetaria,
te ayuda a crecer.
Conoce más
en confa.co
confa.co
Confa
Contigo, con todo
Vigilado SuperSubsidio

COLEGIO BOSTON
NIVEL ICFES SUPERIOR
Código Dane Nº 317001007207
Resolución 1559 del 4 de Noviembre de 2008 de la Sec. de Educación de Manizales
Mejor Colegio CLEI de Caldas
Educación 50% presencial 50% Virtual
EL 80%
DE NUESTROS EGRESADOS ESTUDIAN EN LAS MEJORES UNIVERSIDADES DEL PAÍS
DOS grados en UN año no es validación
Apoya: Confa Contigo con todo
Aplica subsidio categorías A o B
Cupos Limitados
Excelente Modelo Pedagógico!
HORARIOS:
Flexibles
Sede A
Cra. 24 Nº 20 - 46
880 13 33 - 880 12 00
Cel.: 322 218 21 11
colegioboston.edu.co
Manizales - Colombia