



Ximena y su familia ingresaron pronto al Centro Recreacional, todos contaban con la actualización de datos y enrolamiento en Confa.



Cuando **activas tu poder** accedes a beneficios y servicios especialmente creados para ti. ¡Actualiza tus datos y enrólate!



VIGILADO SuperSubsidio



Confa Contigo, con todo





#### En este número

En el 2022 ¡tu pones la actitud! y nosotros los subsidios de paquete y calzado escolar

21 Confa Training. Entrena a Prepárate para las pruebas saber 11

- 2 Editorial
- 7 Premio Mujer Confa 2021 2022
- 9 Cursos de educación
- 14 Formación artística
- Hace 20 años los internos de la cárcel La Blanca de Manizales empacan los paquetes escolares de Confa
- 19 Decálogo de la vejez
- 20 Entrena seguro, entrena en Confa. Actividad física

- **22** Vital-Spinning y Gimnasia para la vida
- 23 Deporte Formativo
- 25 Actividad física en los municipios
- 27 Escuelas deportivas
- 31 Participación social en Salud
- Agradecer, una rutina para la vida
- 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 Juliana Alzáte Diana Restrepo Arias Juan Carlos Salazar

#### Fotografía

Jorge Sanabria Carlos Mario Muñoz Istockphoto Andrey Yepes

#### Portada Andreu Yene

Andrey Yepes

Diseño e impresión LA PATRIA

#### Revista Institucional de Confa Caldas

#### Edición

Diciembre 2021 - febrero 2022 Año 8 Número 25

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

<mark>Ventas de publicidad</mark> Teléfono: (606) 878 31 11

## Gracias

lega el tiempo para regalar más amor, tranquilidad y esperanza... para agradecer por seguir juntos. Y es en el agradecimiento donde queremos hacer hincapié, porque sabemos que se acerca el final de un año y el comienzo de otro con retos importantes.

Por eso Gracias a todos por creer en Confa como la Caja de Compensación que acompaña al caldense en su mejoramiento de la calidad de vida, una misión que no podríamos cumplir sin el impulso de los empresarios, los mismos que respaldan nuestro quehacer día tras día y nos permiten retribuir a los trabajadores afiliados con programas, servicios y subsidios pensados para aportar a su bienestar.

**Gracias empresarios,** porque con sus aportes en el 2021 entregamos 52.372 subsidios de paquete escolar, 46.132 subsidios de calzado, 821 subsidios de computador, los cuales fueron asignados en equipos que tienen un valor comercial aproximado de \$1.800.000, entregamos 903 subsidios de preicfes, así mismo, creamos el subsidio para estudiar inglés, el cual en el momento se está asignando; todos ellos encaminados a alivianar cargas económicas e impulsar la educación como pilar fundamental del progreso.

Desde el Mecanismo de Protección al Cesante logramos que 1.917 encontraran un empleo, 660 empresas registraron sus vacantes, acompañamos la identificación de sus intereses ocupacionales y entregamos herramientas para la búsqueda de empleo a 7.374 personas, de estas, 1.710 desde el Programa Empleo Juvenil de la Alcaldía de Manizales y la Secretaría de Tic y Competitividad, liderado por Confa.

Se capacitaron 4.330 cesantes en competencias y conocimientos que demanda el mercado laboral, además se formaron 524 trabajadores de empresas afiliadas, cumpliendo con nuestro compromiso de contribuir al mejoramiento de la productividad, sostenibilidad y competitividad de las empresas del departamento de Caldas, a través del programa de Formación T.

Asignamos al mes de octubre 3.305 subsidios de emergencia con una inuersión de \$6.941.303.205.

Sumado a ello, compartimos la felicidad de 351 familias, quienes a través de los subsidios de vivienda hicieron realidad su sueño. Entregamos 120 créditos hipotecarios, 6.861 créditos de consumo y sabemos que todos se verán reflejados en los proyectos cumplidos de nuestros afiliados.

Así mismo, nuestros servicios se extendieron a lo largo y ancho del departamento, logrando alianzas con otras empresas para facilitar el acceso a la actividad física, formación deportiva, curso de oficios y otros. Abrimos nuestras puertas en el municipio de Aguadas, buscando con ello acercarnos como Caja a los aproximadamente 1.572 trabajadores y sus familias y 108 empresas afiliadas.

En Salud hicimos una apuesta por el departamento, apoyando la vacunación Covid, hasta la fecha hemos aplicado aproximadamente 91.452 dosis. Conscientes de que la vacunación protege a toda la familia, a través del programa de Predictores de Aprendizaje de Foniñez aplicamos 5.669 vacunas contra la Hepatitis A y 5.456 dosis contra el Meningococo, para un total

de 11.125 dosis aplicadas en Caldas en este programa.

Este año sumamos un subsidio de vacunación orientado a la población afiliada mayor, hemos vacunado a 335 personas en Caldas, 151 dosis contra Herpes Zóster y 184 dosis contra Neu-

Este agradecimiento también se extiende a los trabajadores afiliados y beneficiarios en Caldas, quienes nos eligen para cuidar su salud, para hacer realidad sus proyectos a través de créditos, fortalecer su perfil profesional con certificaciones o cursos de educación, para cumplir el sueño de una vivienda propia o acceder a subsidios que les facilitan la educación, alivianar cargas económicas y mejorar su bienestar.

Continuaremos aportando a reactivar la economía de nuestro Departamento, apostándole a seguir adelante, impulsando lo nuestro, respaldando nuestras empresas, promoviendo el empleo digno, garantizando el acceso a la recreación, el deporte, el sano esparcimiento, la salud, la educación...

Como bien lo dice nuestro compromiso, estando contigo, con todo. C



# En el 2022 ¡tu pones la actitud! y nosotros los subsidios de paquete y calzado escolar

abemos que empiezas a hacer cuentas para el año 2022, por eso desde Confa buscamos apoyar el acceso a la educación y alivianar la carga económica de los padres en los gastos escolares entregando desde ahora los subsidios de paquete y calzado escolar.

Este año iniciamos la entrega el pasado del 29 de noviembre y lo haremos hasta el 28 de febrero de 2022.

Conoce los subsidios a los que tienes derecho, escanea el código qr.



#### Novedades a tener en cuenta para la entrega 2021 - 2022:

 El certificado de escolaridad será un requisito para todas las edades, todos los beneficiarios deberán contar con el certificado escolar del año lectivo 2022 en uno de los niveles educativos para los cuales aplican estos subsidios.

2. La fecha de entrega será hasta el 28 de febrero de 2022.

#### ¿Qué contienen los subsidios?

**Subsidio Paquete Escolar por nivel educativo:** se entregará 1 kit de preescolar para beneficiarios entre 3 y 5 años; o 1 kit de primaria para beneficiarios entre 6 y 10 años; o 1 kit de secundaria para beneficiarios entre 11 y 18 años

**Subsidio de Calzado Escolar:** se entregará calzado negro o blanco en la referencias cirilo de la talla 22 a la 33 y calzado referencia ilario de la talla 34 a la 43.

En los casos que los beneficiarios se encuentren vinculados a dos grupos familiares, solo recibirán el beneficio por uno de los padres.

Rango de edad	Subsidios a entregar por beneficiario		Detalle
		1	Caja de colores unipunta.
		1	Caja de crayones.
3 a 5 años	Kit para <b>preescolar</b> 1 par de tenis negros o blancos	1	Delantal plástico talla 6.
		1	Plastilina.
		1	Témperas x 6.
		1	Cartilla para colorear.
		1	Cuaderno cosido de 50 hojas doble línea.

Referencia	Fotografia	Tallas
Cirilo Confa blanco	City.	22 - 33
Cirilo Confa negro	•	22 - 33
Ilario Confa blanco		34 - 43
Ilario Confa negro		34 - 43

Rango de edad	Subsidios a entregar por beneficiario		Detalle
		5	Cuadernos cosidos 100 hojas cuadriculados
		4	Cuadernos cosidos 100 hojos rayado corriente
		2	Cuadernos cosidos 50 hojas rayado corriente
	Kit para <b>primaria</b>	2	Lópiz
E = 10 + 6++		1	Lapicero tinta azul tradicional
6 a 10 años 1 par de tenis negros o blancos		2	Lapiceros tinta negra
		1	Caja de colores doble punta
		1	Block tamaño carta
		1	Cuaderno de dibujo
		1	Lópig rojo

Rongo de edad	Subsidios a entregar por beneficiario		Detaile
		5	Cuadernos argollados 100 hojas cuadriculados
		5	Cuadernos argollados 100 hojas royado corriente
		2	Lópig
	Who are a second and a	1	Lapicero tinta agul tradicional
11 a 18 años	Kit para secundaria	2	Lapiceros tinta negra
11.0.10.00002	1 par de tenis negros o	1	Plumones
	blancos	1	Block tamaño carta
		1	Tabla periódica plastificada
		1	Juego geométrico combo set

#### ¿Quiénes pueden acceder a los subsidios?

- Beneficiarios de trabajadores categorías A y B.
- Beneficiarios de independientes y pensionados con aportes del 2%.

Podrán acceder al subsidio, los beneficiarios a partir de los 3 años cumplidos y que no sobrepasen la edad de los 18 años al 31 de diciembre de 2021; adicionalmente, deberán estar cursando algún grado de la educación formal en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media.

#### ¿Cuáles son los requisitos y condiciones para acceder a los subsidios?

- Las personas a cargo de los trabaiadores deben haber recibido cuota monetaria continua o discontinua de los meses de septiembre de 2021 a enero de 2022, es decir, las cuotas que se pagan entre octubre de 2021 y febrero de 2022. Las empresas de los trabajadores beneficiarios deberán estar al día en el pago de aportes o con acuerdo de pago vigente.
- Los Independientes y Pensionados con aportes del 2%, deben tener

- aportes y estar al día en dichos pagos desde el momento de la afiliación y hasta la fecha de reclamación.
- Deben estar activos en Confa tanto el trabajador como la persona a cargo al momento de reclamar los subsidios.

**Todos los beneficiarios** deben contar con el certificado escolar del año lectivo 2022 en uno de los niveles educativos para los cuales aplican estos subsidios.

Todos los beneficiarios deberán presentar el certificado de estudio del establecimiento educativo debidamente aprobado del año 2022. Si la Caja de Compensación Familiar realiza directamente el cruce con el establecimiento educativo, se puede omitir este requisito.

#### Es válida la certificación de los siguientes estudios:

- Preescolar (grados de prejardín, jardín y transición)
- Estudios en el nivel de educación básica primaria (grados de primero a quinto).
- Estudios en el nivel de educación básica secundaria (grados de sexto a noveno).
- Educación Media: grados de décimo y once
- Educación para adultos bajo la modalidad Clei.
- Certificados expedidos por las Corporaciones para el apoyo pedagógico y terapéutico de las personas en condición de discapacidad.

#### No es válida la certificación de los siguientes estudios:

- Estudiantes de grados complementarios 12 y 13.
- Estudiantes de educación superior (Técnico profesional, tecnología y pregrado).
- Estudiantes de educación para el trabajo y el desarrollo humano en las modalidades académicas o de técnico laboral.
- Estudios en preicfes, preuniversitarios, validaciones de bachillerato,

academias de inglés, diplomados, cursos cortos, entre otros.

Los certificados son expedidos según el formato respectivo de la institución educativa; es válido el pantallazo de la página del SIMAT donde conste que está matriculado para el año lectivo 2022.

Adicionalmente, para facilitar este requisito, Confa les proporciona el siguiente formato de escolaridad con el propósito que sea presentado en la institución educativa para su diligenciamiento al momento de realizar la matrícula respectiva.

Descarga aquí el formato de certificado de escolaridad, escanea el código



Los certificados escolares expedidos por fuera del territorio colombiano, deberán estar apostillados y ser equivalentes a uno de los grados de educación para los cuales aplica este subsidio (No aplica para cursos como diplomados, educación para el trabajo, estudios de educación superior, inglés, etc.)

Confa con base en la información que le suministren las Secretarías de Educación Departamental y de Manizales, referente a los matriculados en el año 2022, actualizará su base de datos interna.

#### Preasignación de subsidios de paquete y calzado escolar:

• Se validarán los requisitos y condiciones para acceder al subsidio excepto el de certificado escolar y posterior a ello se realizará la

preasignación de los subsidios de paquete y calzado escolar en el sistema de información; la preasignación se realizó el 2 de noviembre del año 2021, con base en la liquidación de la cuota monetaria correspondiente al mes de septiembre del año 2021; adicionalmente para los trabajadores beneficiarios que no hayan recibido cuota monetaria en septiembre de 2021 y que sí reciban cuota monetaria de los meses de octubre/21 o noviembre/21 o diciembre/21 o enero/2022 se realizarán preasignaciones de subsidio respectivamente el 3 de diciembre/21, 5 de enero/22, 3 de febrero/2022.

 Consulta en la página de Confa, los beneficiarios que han sido preasignados con los subsidios de paquete y calzado escolar. Además valida si cuentas con el certificado escolar o debes enviarlo al correo subsidio. escolar@confa.co antes de dirigirte a uno de los puntos de entrega. Para reclamar el subsidio de paquete y calzado escolar, tanto el trabajador y beneficiario debe estar activo en Confa.

#### Importante tener en cuenta:

- Para los beneficiarios en condición de discapacidad y sin importar la edad, tienen derecho a acceder a estos subsidios, siempre y cuando estén matriculados en alguno de los niveles relacionados en el punto anterior o en entidades de educación especial reconocidas por la autoridad competente.
- Para el caso de trabajadores fallecidos, y dado que quedan inactivos al momento del registro del certificado de defunción, no les aplica subsidios de paquete y calzado a sus beneficiarios.
- Para los beneficiarios de trabajadores vinculados a empresas acogidas a la Ley 590, les aplica el subsidio de paquete y calzado, siempre y cuando cumplan con los anteriores requisitos y condiciones.

- No se podrá entregar subsidios en especie a trabajadores vinculados a empresas en estado quia 3 en proceso o expulsadas por causal de posible falso empleador.
- La entrega se realizará al beneficiario del pago de la cuota monetaria y en caso de los independientes y pensionados se entrega directamente al afiliado. No obstante pueden autorizar a personas diferentes, mediante documento escrito, anexando fotocopias de las cédulas del beneficiario del pago y del autorizado. Para la entrega de los subsidios, se debe presentar el documento de identidad original de la persona que lo reclama.

Descarga aquí el formato de autorización a tercero, escanea el código



• Los beneficiarios residentes en municipios diferentes a Manizales, Chinchiná, Villamaría y La Dorada, deberán realizar el pedido de talla y color de calzado máximo 1 semana antes de la entrega programada en cada municipio.

> Realizar el pedido de talla y color aquí, escanea el código



#### ¿Cómo accedo a los Subsidios?

#### Entrega del Paquete y Calzado Escolar

La entrega del paquete y calzado escolar se realizará de acuerdo con la siguiente programación de pico y cédula, la cual aplicará para todo el Departamento.

Si el usuario presenta alguna inquietud o inconsistencia podrá escribir al correo **subsidio.escolar@confa.co**, internamente revisaremos y entregaremos la información oportunamente.

El beneficiario de pago o el autorizado deberá asistir solo a reclamar los subsidios de paquete y calzado escolar, es decir, no es permitido el ingreso de ningún tipo de acompañante. En caso de no tener certeza sobre la talla del calzado del beneficiario, en el siguiente link podrá consultar el instructivo para seleccionar la talla adecuada con base en la medida del pie.

Descarga aquí el instructivo de talla, escanea el código



Día	Cédula del beneficiario de pago
Lunes	Cédulas terminadas en 0 y 1
Martes	Cédulas terminadas en 2 y 3
Miércoles	Cédulas terminadas en 4 y 5
Jueves	Cédulas terminadas en 6 y 7
Viernes	Cédulas terminadas en 8 y 9

La entrega de estos subsidios se realizarán en las siguientes fechas y puntos de entrega:

Punto de entrega	Fecha
Confa Sede de la 50 <b>Manizales</b> Carrera 25 Calle 50 (entrada única por el parqueadero de la sede, por la Cra. 26)	Nouiembre 29/21 a febrero 28/22 Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m (Jornada continua).  No se entrega el 8, 24 y 31 de diciembre de 2021.  En caso de realización de la Feria de Manizales entre el 2 y 14 de enero, el horario será de 7:00 a.m. a 1:00 pm.
Confa Sede <b>La Dorada</b>	Nouiembre 29/21 a febrero 28/22 Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m. No se entrega el 8, 24 y 31 de diciembre de 2021.
Almacén Bata <b>Chinchiná</b>	Nouiembre 29/21 a febrero 28/22 Lunes a uiernes de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. No se entrega el 8, 24 y 31 de diciembre de 2021.
Otros municipios de <b>Caldas</b>	Paquete Escolar: Se entregará en las sedes de Confa de coda municipio: Villamaria, Salamina, Aguadas, Riosucio, Supía, Anserma, Manganares y Pensilvania, a partir del 29 de noviembre de 2021 y hasto el 28 de febrero de 2022. En el resto de las municipios de Caldas de acuerdo a cronograma de la oficina ilinerante.  No se entrega el 8, 24 y 31 de diciembre.  Calgado Escolar: Se entregará de acuerdo con la programación establecida para cada municipio, la cual será publicada en cada sede, en la pógina web de Confa y en nuestras redes sociales. Los beneficiarios de Villamaría reclaman en los puntos habilitados para Manigales.

El certificado de estudio deberá ser enviado al correo subsidio.escolar@confa.co, una vez Confa revise la validez responderemos el correo para habilitar la entrega.



## Premio Mujer Confa 2021 - 2022

Una Mujer que ayuda a consolidar los proyectos de vida de los jóvenes rurales fundamentados en el amor por el campo

través del Premio Mujer Confa se hacen visibles las obras de cientos de mujeres caldenses que dan ejemplo de amor, entrega y construcción de paz y reconciliación.

#### El jurado para la versión XXIII del Premio Mujer Confa, estuvo conformado por:

- Mónica Giraldo Mejía, Presidenta Club Rotario de Manizales y Presidenta del Jurado del Premio Mujer Confa en su versión número 23
- María Úrsula Botero Escobar, Gerente de la Corporación Cívica de Caldas - Secretaria del Jurado
- Adriana Cristina Mejía Sánchez, Directora Unidad de Innovación y Desarrollo Regional de la Cámara de Comercio de Manizales por Cal-
- · Carolina Sánchez, Coordinadora de Proyectos de la Federación de ONG de Caldas
- Aura Esperanza Giraldo Badillo, Jefe de Mercadeo y Digital del Diario La Patria

Ellas tuvieron la difícil labor de elegir nuestra Mujer Confa, quien además representará al departamento de Caldas en el Premio Cafam a la Mujer en el año 2022.

En esta oportunidad el premio entregó reconocimientos especiales así:

Reconocimiento Especial a la Sororidad a Gloria Vásquez de la Fundación Semillas de Amor de Manizales.

Mención especial a la Innovación Cultural y Artística a Luz Nancy Rodríguez Sánchez de la Corporación Hablando por los niños de Manizales.



Mención especial a Gaby Carolina Muñoz, por Mobility Solutions, por su valioso aporte a la movilidad.

Mención de Honor a María Rosalba Noreña Giraldo, por su labor, con la que genera impacto en diferentes comunidades de La Dorada.

#### Las ganadoras fueron:

Tercer puesto: Adriana Aristizábal Marín, de Marquetalia, Abriga al Campo.

Segundo puesto: Natalia González Mottato, de Riosucio, Corporación Portal de Luz.

Mujer Confa 2021 - 2022, Ángela María Patiño Montoya. Institución Educativa Rural La Cabaña, Manizales.

En esta oportunidad llegaron historias de diferentes rincones de Caldas, obras admirables que sacaron lágrimas, risas y sobre todo empoderaron aún más a cada una de ellas. El espacio es poco para describirlas, por ello nombramos a estas 36 Mujeres luchadoras que fueron nomi-

- Gina Vanessa Hernández Ramírez Inclusión social desde la niñez y juventud y discapacidad - La Dorada.
- Adriana Arango Gómez. Centro Integral de Inclusión Social - Ceder - Manizales.
- Luisa Milena Corrales Obras Sociales Luisca - Manizales.
- Carolina Londoño Jiménez Funtrasocial - Villamaría.
- Elsa Pilar Muñoz Mejía Comunidad Santana La Villa - Villamaría.
- Paula Andrea Toro Santana Conformación de la Misión de Sabios por Caldas - Departamento de Cal-
- Catalina Guevara Giraldo La tecnología contra la violencia - Manizales.
- Gloria Patricia Sanchez García -Espárragos Turión - Anserma.
- Yuri Alejandra Gómez Rodríguez. Talentos del futuro - Escuela de Fútbol - La Dorada.
- Alejandra Gómez Giraldo Fundación Luciana Tovar Gómez - Manizales.
- Gloria Vásquez Fundación semillas de amor dando fruto de paz y perdón - Manizales.
- Gloria Cecilia Betancurt Fundación Alejandra Vélez Mejía - Manizales.

- Lina Marcela Holguin Aranzazu-Transformando vidas - mujeres con propósito - Manizales.
- Adriana Aristizábal Marín Abriga al Campo - Marquetalia.
- María Rosalba Noreña Giraldo -Fundación Corazones Dorados - La Dorada.
- Luisa Fernanda Gómez Aristizábal - MARLU - Mujeres Alegres, Razonables luchadoras y unidas - Manizales.
- Beatriz Elena Valencia García Potabilización del agua - Villamaría.
- Gladys Galeano Martínez Fundación 100% Mujer - Manizales.
- María del Carmen Aristizábal Torres - Asociación empresarial sobrevivientes del conflicto armado SADHAY - Manizales.
- Ana Rita Giraldo Toro Hilos de Plata - Pensilvania.
- Angie María Escobar Valencia. Mujeres Cafeteras Sembrando Sostenibilidad - Caldas.
- · Nancy Cecilia Navarrete Franco. Parque Industrial y Comercial Puerto Nuevo - Supía.
- Juliana Estrada Serna Fundación Mi Refugio - Manizales.
- Gaby Carolina Muñoz Chará Mobility Solutions SAS - Manizales.
- Natalia González Motatto Corporación Portal de Luz - Riosucio.



- Carolina Gallo Cardona Representada por María Camila Chávez Beeco S.A.S.
- Blanca Rosalba Godoy Correa -Tejedoras de Sueños - Palestina.
- Luz Nancy Rodríguez Sánchez -Fundación Hablando por los Niños Manizales.
- Gloria Valentina Quemba Ruiz -Ruta campesina eje cafetero - Palestina.
- Eliana Patricia Castaño Gutiérrez. Fundación Ideamos Conciencia Participativa - Manizales.
- Maria Nancy Jaramillo Gómez -Cuidadores Hilando Futuro - Neira.
- Olga Viviana Quintero Grajales - MOM COFFEE. Asociación de

mujeres cafeteras de Neira Caldas - Neira.

- Mary Luz Valencia y Laura Pamela **Áluarez.** Amor Peludo - Manizales.
- Nancy Stella Hernández Asociación de productores agropecuarios Vereda Guacamayo - Chinchiná.
- Ángela María Patiño Montoya -Institución Educativa Rural La Cabaña - Manizales.
- Ana María Rojas. Fundación Senderos de Luz - Villamaría.

Reconocemos todas las obras que se postularon y felicitamos a estas mujeres que entregan su corazón cada día para ayudar a los otros y aportar a la construcción de una mejor sociedad. 🧲

## Agradecemos a quienes nos apoyaron





























#### 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
- Envía 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, continuamos trabajando en nuevas alianzas para que te puedas preparar en otras tecnologías.

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



Microsoft Excel Core. 25 horas Microsoft Excel Expert. Ethical Pentester Certified (Hacking Ético) 48 horas Fundamentos de Sql Introducción a la Programación 40 horas Angular Róbotica Para Niños 25 horas Programación para Jóvenes

#### Elige tu curso virtual

iTe veo bien! Conectua con care educación haces que tu perfil se destaque

Contamos con una oferta en diferentes áreas.

#### **Área Informática:** agrega valor a tu perfil profesional



Microsoft Excel Introducción	
Microsoft Excel Intermedio	/∩ horac
Microsoft Excel Macros	40 horas
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 h	noras
--	-------

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



Contabilidad Básica	48 horas
Auxiliar de Nómina	46 110105
Gestión de Costos y Presupuestos	40 horas
Administración Financiera	40 110105

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



Gestión del talento humano	40 horas

#### Formación humana en las empresas curso G 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 confa.co, sección empresas

#### 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.

### **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

#### Descuento del 10% para afiliados a Confa



#### **Universidad Santo Tomás**

Centro de Atención Universitaria Manizales

SNIES 4674 1082	Observaciones
1082	
1002	
4400	Modalidad a
52595	distancia
105774	
53097	
7475	
7512	Modalidad a distancia
15544	
	52595 105774 53097 7475 7512

#### FACULTAD DE EDUCACION

PROGRAMAS DE PREGRADO		
Licenciatura en Biología	105858	D
Licenciatura en Educación Infantil	105776	Programa con Acreditación de Alta
Licenciatura en Educación Religiosa	106034	Calidad
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés	51648	04-4-1:4-4-
Licenciatura en Teología	54059	Modalidad a distancia
Licenciatura en Tecnología e Informática	105777	distancia
PROGRAMAS DE POSGRADO		
PROGRAMAS DE POSGRADO		
Maestría en Ambientes Bilingües de Aprendizaje - 100% VIRTUAL	110266	Modalidad a distancia
Maestría en Ambientes Bilingües de Aprendizaje -	110266 105393	
Maestría en Ambientes Bilingües de Aprendizaje - 100% VIRTUAL		

Dirección: Avenida Paralela Cra 25 N° 56-04

Teléfono: 3174284463 - 8812494

**Email:** manizales@ustadistancia.edu.co

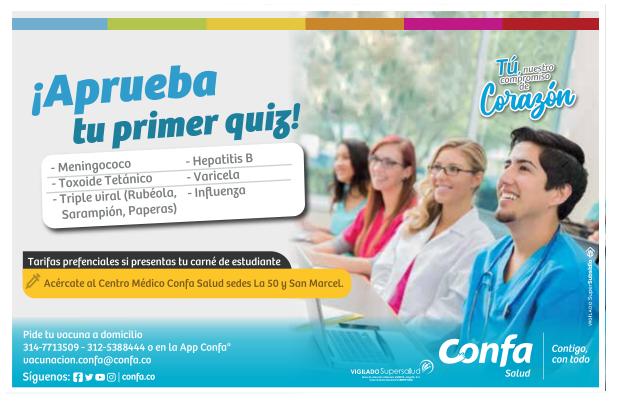
www.ustadistancia.edu.co

Facebook: Universidad Santo Tomás a Distancia

### **Convenios /** Área de idiomas

Descuento del 10% para afiliados a Confa





## Formación artística

otras áreas. Un aporte al sano esparcimiento y la utilización de nuestros afiliados. Presenta tu documento de identidad para acceder a tarifas subsidiadas o tarifas preferenciales. C



#### Matricúlate en muestros cursos Ciclos de 10 clases - una semanal



Bebés artistas **Pintacuentos** Pintura infantil, juvenil y adultos. Iniciación musical Iniciación instrumental Guitarra acústica Organeta Violín Técnica vocal infantil, juvenil y adultos. Fotografía

Clases presenciales y virtuales

#### Convenio Confa

Categorías A y B Programa Familias Solidarias y Fuerzas Militares

#### Información

corporafaelpombo@gmail.com

(a) corafaelpombo **9** 321 777 5348 www.corporacionrafaelpombo.com



Conoce más en confa.co

Dibujo

Guitarra

Danzas folclórica

Ballet







Fotografía.







#### 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.

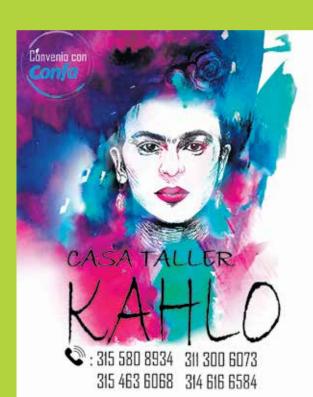
En los talleres artísticos las personas en situación de discapacidad interactúan con sus pares, alcanzan aprendizajes, aumentan la autoestima y suplen necesidades físicas, psíquicas, sociales, y cognitivas.

Inscripción mensual. Tarifa subsidiada.

Ponte en contacto: 896 16 25

corporacionmagusi@hotmail.com





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

#### "Viva la Vida"

TARIFA SUBSIDIADA PARA AFILIADOS CONFA CATEGORIA A Y B

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



## Hace 20 años los internos de la cárcel La Blanca de Manizales empacan los paquetes escolares de Confa

L Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario EPMSC de Manizales, más conocido como Cárcel La Blanca de Manizales, es el lugar donde alrededor de 70 reclusos tienen una labor muy importante: empacar todos los paquetes escolares que entrega Confa para este subsidio.

Ellos tienen un cronograma establecido, su día inicia a las 5:30 a.m. A las 7:00 a.m. quienes hacen parte de algún proyecto productivo comienzan labores, hasta las 3:00 p.m. o 4:00 p.m. con 1 hora para almorzar.

Gracias a la vinculación de universidades y empresas a la cárcel se ofrecen a los reclusos proyectos productivos, donde aprenden y desarrollan nuevas destrezas para vincularse de nuevo a la vida en sociedad y a su vez llevan su condena de una manera menos monótona, aprendiendo y distrayendo su mente. "En la cárcel se necesitan más aulas que celdas, si queremos que los reclusos salgan a la calle y cambien su vida, desde las cárceles debemos brindarles herramientas para el cambio", puntualiza Hernando Gómez Arroyave, Dragoniante del Inpec, con 30 años de seruicio.

Los internos deben llevar una buena conducta y cierto perfil para poder vincularse a algún proyecto productivo, hay diferentes enfoques: sastrería, panadería, carpintería, jardinería, talleres educativos presenciales y a distancia, ellos pueden vender sus creaciones a través de familiares o amigos para brindarles un sustento económico en sus hogares.

La empresa BM Internacional, desde hace 20 años vincula a los internos en

La empresa BM Internacional. desde hace 20 años vincula a los internos en sus labores de producción para empacar el paquete escolar de Confa.

sus labores de producción para empacar el paquete de Confa, pagándoles por cada unidad así devengan un salario mensual cuyo valor depende de su agilidad y destreza con el empaque.

8000 paquetes en promedio sacan los reclusos por día. Manuela Ramirez Vásquez Jefe de Producción de BM Internacional, empresa a cargo de la producción de los paquetes escolares, estableció "A cada uno se le entrega de acuerdo a su nivel de producción, tenemos conciencia que hay personas mayores de 60 años y de acuerdo a ello se les va entregando. Además se les vincula a ARL y exámenes médicos de rigor".

Hay historias fuertes detrás de estas rejas, como la que impactó a Manuela tras varios años de trabajar con ellos: "en algún momento un muchacho de 27 años me contó que nunca había trabajado, que nunca había tenido un cuaderno en sus manos porque lo primero que tuvo fue un arma, cuando era pequeño y vivía con sus padres en una finca pasó la guerrilla y se lo lleuó, entonces lo único que él sabía hacer era cargar un fusil y aquí pudo darse cuenta que la vida es otra, que pueden ganarnos la vida sin hacerle daño a nadie; y es por eso que trabajamos con ellos, para que tengan una visión diferente, para que conozcan formas distintas de ganarse la vida, pueden crecer y florecer de maneras diferentes".

BM Internacional, confía esta labor en cada uno de ellos, y da la respuesta oportuna en la entrega de los paquetes escolares que finalmente llegan a las manos de niños y jóvenes afiliados a Confa en Caldas, quienes acceden a la educación como la herramienta más poderosa para cambiar el futuro y alcanzar el progreso.

DECÁLOGOS PARA EL CUIDADO

## Primeros auxilios

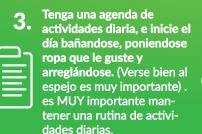
emocionales para personas

mayores en aislamiento





- Recuerde que la indicación más importante es NO salir de casa.
- Si vive con otra persona 2. recuerde que debe conservar la distancia física de 2 metros, pero refuerce la relación emocional, pueden seguir conversando, pasando tiempo juntos, siempre guardando la distancia física.



Recuerde mantener una dieta balanceada y comer 5 veces al día.



Recuerde realizar ejercicio físico todos los días según la recomendación de su médico. Duerma bien, así evita desgaste físico y mental.

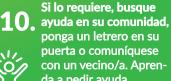


Realice una vez al día

entrenamiento en respiración (tome aire contando **7.** 1,2,3- Sostenga el aire contando 1 y2, y suelte el aire contando 1,2,3- repita esta actvidad tres veces) y retome o inicie la práctica de ejercicios de meditación. (Ver videos Me cuido Activo en casa)

Retome e incluya en su 8. rutina un pasatiempo o alguna actividad que haya dejado de prácticar o no conozca (leer, tejer, bordar, cocinar, jugar juegos de mesa, aprender sobre tecnología o un idioma nuevo).

Fortalezca su espiritualidad a través de aquella práctica que su religión le indique (rezar, orar, etc.)





con un vecino/a. Aprenda a pedir ayuda.





















## Entrena seguro, entrena en Confa

Actividad física



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 12:30 p.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 12:30 p.m.



- 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.
- **Gimnasia y yoga para adultos mayores:** dirigido a personas mayores de 55 años. Horario: Martes y jueves 7:00 a.m a 8:00 a.m, 8:00 a.m a 9:00 a.m, 9:00 a.m a 10:00a.m.



- Acondicionamiento físico, gimnasio modalidada presencial: lunes a jueves 9:00 a.m. 10:00 a.m. 11:00 a.m. 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 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m.
- **Natación para mayores:** programa semestral en el Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción. 9:00 a.m, 10:00 a.m, 11:00 a.m, 2:00 p.m, 3:00 p.m y 4:00 p.m.



#### 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, 7:00 p.m, 8:00 p.m. Jueves 7:00 p.m.

Yoga Kids en todo el departamento: Sábado 9:30 a.m. a 10:30 a.m.

## Confa Training

Entrena a tu ritmo

William Andrés Suárez Zabala. Docente CAPF Confa.

onfa siempre busca la mejor manera de asegurar que en los tiempos cambiantes, como el actual, su población continúe accediendo a programas y servicios que aportan a su calidad de vida.

Para nadie es secreto que los dos últimos años marcaron una diferencia en la forma de hacer ejercicio, el entrenamiento en línea empezó a crecer exponencialmente, con ventajas como la posibilidad de hacer ejercicio desde y a la hora que quieras y entregar contenido de valor para fortalecer hábitos de vida.

El Centro de Acondicionamiento Físico de Confa, no fue la excepción, y recientemente dio a conocer Confa Training, una App de entrenamiento que ofrece la posibilidad de realizar ejercicio y actividad física orientada por profesionales, desde un celular, con la opción de entrenar a tu ritmo, múltiples, variadas y divertidas sesiones con las últimas tendencias del acondicionamiento físico, como lo son: Baile, GAP (glúteos, abdominales y piernas), Core (abdominales), Hiit, tabata, funcional, Yoga, entre otras que se ajustan a las necesidades de entrenamiento de cada persona.



Escanea el QR, registra tus datos y acceder a la prueba gratuita por 7 días.



App Confa training te quitará todas las excusas

Además complementa el entrenamiento del gimnasio, de running, de yoga, de ciclismo, entre otros más.

#### Realiza tu entrenamiento donde y cuando quieras

Esta es una app de entrenamiento virtual, desde la cual puedes realizar tu ejercicio favorito donde y cuando quieras. Entrena a tu ritmo, sin excusas y con el acompañamiento de profesionales. Escanea el QR, registra tus datos, descarga la app y empieza a cambiar tu estilo de vida, el ejercicio tiene muchas ventajas:

- Contribuye a disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas (ECNT)
- Mejora el estado de ánimo y la salud emocional
- Mejora la calidad del sueño y los niveles de energía
- Disminuye y controla los niveles de estrés

- Ralentiza el proceso de envejecimiento
- Mejora la función sexual y reproductiva
- Y lo mejor de todo, te hace sentir más vivo que nunca.

#### Necesitas entrenar a tu ritmo

- Plan de entrenamiento único orientado a tus objetivos para que entrenes en cualquier lugar.
- Llamada telefónica para definir objetivos, plan de entrenamiento. y seguimiento
- Acceso al APP Confa Training con múltiples rutinas y ejercicios
- Videos de entrenamiento y sesiones en vivo cada semana
- Contenido exclusivo de interés como; podcast, infografías, webi-
- Valoración inicial y seguimiento con báscula balance cargando todos tus datos personales en la app. (peso,% grasa, % músculo, imc, % agua, consumo calórico y de proteínas.
- Asesoría virtual con entrenadores profesionales

También encuentras programas de entrenamiento para: ganar masa muscular, adelgazar, tonificar, flexibilidad, con peso corporal, con máquinas de gimnasio, pausas activas. 🧲



Escanea el código para ver el video

## Vital-Spinning y Gimnasia para la vida



#### Dos prácticas de ejercicio físico especialmente diseñadas para las personas mayores.

a Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) definen a un adulto mayor funcionalmente sano como la persona que es capaz de enfrentar este proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptación funcional y de satisfacción personal.

Son múltiples los beneficios que aporta la práctica regular de ejercicio físico en las personas mayores, ya que permite aumentar, mejorar o mantener las capacidades funcionales que se han deteriorado con el paso de los años, además permite la activación de los sistemas músculo-esquelético, cardio-pulmonar, y cognitivo, que favorecen el bienestar físico y mental contribuyendo a una mejor calidad de vida.

En nuestro centro de acondicionamiento y preparación física Confa trabajamos día a día para brindar un programa de ejercicio físico cada vez más integral para las personas mayores. Es por ello que les presentamos dos de las clases que aquí pueden disfrutar: Vital-Spinning y Gimnasia para la vida.

#### **Vital-Spinning:**

El Spinning es un ejercicio inspirado en el ciclismo de ruta, que se realiza sobre una bicicleta estática diseñada especialmente para tal fin. La clase se desarrolla en forma grupal, simulando trabajos de competencia con un trasfondo musical, cada persona se ejercita a su propio ritmo y condición física, bajo la orientación

y compañía de un docente profesional. Para las personas mayores tiene un riesgo menor de lesión por ser una práctica de bajo impacto, lo que permite adaptarlo a las condiciones de salud de cada individuo.

La clase **vital-spinning** se planifican como un trabajo mixto, es decir, se divide el tiempo entre la bicicleta con variaciones de ritmo e intensidades, carreras suaves con mayor resistencia, en terreno plano o ascensos, alternando las posturas que se adoptan sobre la bicicleta, combinado con un trabajo de piso, donde se utilizan elementos como la colchoneta, mancuernas, bandas elásticas y peso corporal, con el objetivo de realizar ejercicios que complementen el entrenamiento de los sistemas, cardiovascular, pulmonar y músculo-esquelético.

## Gimnasia para la vida – Un entrenamiento para tu día a día...

Tal vez uno de los mayores temores que enfrentan las personas mayores es perder su independencia y que no puedan valerse por sí mismas.

Poder caminar, hacer sus compras, cargar las bolsas del supermercado, utilizar el transporte público, vestirse, peinarse, afeitarse solos, levantarse del sofá, evi-

¡Hasta los 50 respiré, ahora además vivo

Shatzi Bachmann.

tar tropezar y caer, subir escalas, entre otras, son el conjunto de actividades de la vida diaria. La mejor medicina que se puede recetar para lograr mantener estas funciones se llama **Ejercicio Físico Regular**. La pérdida inevitable y progresiva de las capacidades funcionales se empiezan a manifestar a partir de los 40 años. Pero lo más importante es revertir la velocidad con la cual llega a manifestarse esta pérdida, logrando mantener una óptima condición física.

Gimnasia para la vida, es una clase en la que se adaptan los ejercicios a cada persona mayor, están orientados a mejorar las funciones diarias del movimiento brindando una mejor calidad de vida a quien lo practica.

Son ejercicios multiarticulares y multimusculares que ejercitan las capacidades físicas de fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, propiocepción, velocidad de reacción y está orientada bajo un conjunto de actividades lúdicas, recreativas, predeportivos, habilidades coordinativas mediante la disociación, gimnasia cerebral, y diversas dinámicas que refuerzan el liderazgo, la comunicación y socialización del grupo.

La clase se dinamiza utilizando diferentes elementos como balones, mancuernas, lazos, bandas elásticas, bastones, conos, colchonetas etc. Haciendo de dicha práctica un espacio de disfrute, goce, integración y socialización para nuestros mayores, un entrenamiento sencillo y seguro cuyo principal objetivo es lograr mantener su independencia y funcionalidad por mucho más tiempo.



ás posibilidades para que nuestros afiliados accedan a la práctica de un deporte y con ello mejoren su calidad de vida.

El programa de formación deportiva en Confa contribuye a la formación integral de niños, jóvenes y adultos utilizando el deporte y la actividad física como elemento articulador para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable.

#### Artes Marciales karate Do y Defensa personal

Una antigua arte marcial de origen Japonés, el Karate Do. Con su estricta y completa metodología de aprendizaje, entrenamiento, principios éticos y filosóficos aporta las bases para una correcta cultura social y deportiva.

**Sedes de prestación del servicio:** Centro de Actividad Física Versalles Plaza, Confa sede La Asunción. Inscripciones a partir del 20 de enero.

Inicio y fin de clases a partir del 1 de febrero según día de clase seleccionado y hasta el mes de abril, 10 clases.

**Inscripciones:** Centro de Actividad Física Versalles Plaza, Puntos integrales Mall Plaza, Capitalia, Finanfuturo, Confa sedes San Marcel y La 50.

## Iniciación Deportiva dirigida niños 6 a 8 años

Mediante actividades jugadas enfocadas a los predeportivos los niños conocerán más de cerca el deporte de su predilección o talento, y así fortalecerán sus habilidades físicas generales y específicas.

**Sedes de prestación del servicio:** Centro de Actividad Física Versalles Plaza, Confa sede La Asunción y Bosque Popular El Prado.

**Inscripciones:** a partir del 20 de enero.

Inicio y fin de de clases a partir del 1 de febrero según día de clase seleccionado y hasta el mes de abril, diez clases.

## Exploración Motriz dirigida a niños 3 a 5 años

El nivel de exploración motriz Confa permite que los padres de familia sean protagonistas directos en los procesos deportivos de sus hijos entre los 3 y 5 años de edad; y así den cuenta de las habilidades específicas y puedan crear conciencia deportiva a través de actividades y tareas jugadas y orientadas.

**Sedes de prestación del servicio:** Centro de Actividad Física Versalles Plaza, Confa sede La Asunción y Bosque Popular El Prado.

Inscripciones I ciclo 2022 a partir del 20 de enero. Inicio y fin de clases a partir del 1 de febrero según día de clase seleccionado y hasta el mes de abril, diez clases.

#### Actividad Acuática y Natación

Las actividades acuáticas son reconocidas como uno de los ejercicios físicos más eficaces para la salud física y mental en todas las edades, dentro de los beneficios de la realización de la natación, el ejercicio físico es un antidepresivo natural, ya que genera altos niveles de dopamina durante su práctica por tanto, ayudará a mantener positivos psicológicamente ademas de:

- Aporta a la salud cardiovascular
  - Reduce y controla el sobrepeso
    - Aumenta las defensas del organismo

**Sedes de prestación del servicio:** Complejo Acuático Bosque Popular El Prado.

## **Inscripciones Manizales:** a partir del 17 de enero **Natación en los municipios**

Para los usuarios de Palestina, Chinchiná y Arauca en el Centro Recreacional Santágueda y de La Dorada, en el Centro Recreacional Alegría Tropical. **Inscripciones:** a partir del 17 de enero.

Inicio y fin de Clases a partir del 1 de febrero según día de clase seleccionado y hasta el mes de abril, 10 clases.



#### Torneos de Fútbol Confa

os Torneos de Fútbol Confa son y serán por siempre el plan perfecto para disfrutar de una pasión que une deportistas, familias, y trabajadores en las canchas de los Centros Recreacionales La Rochela y Santágueda los escenarios indiscutibles para vibrar con un gol, y al tiempo unirse en el juego limpio y la competencia sana.

Los torneos de fútbol Confa se continuarán desarrollando en el año 2022 en cuatro categorías así:

- Torneo dominical Santágueda 18 y más años. Cancha CV Santágueda.
- Torneo dominical veteranos la rochela 39 y más años. Cancha Betania La Rochela.
- Torneo dominical veteranos la rochela fútbol 9 y fútbol 11, 35 y más años. Canchas el Lago y Los Almendros.
- Torneo sabatino veteranos 45 y

**más años.** Cancha Betania y Los Almendros.

## Para el año 2022 estos torneos serán semestrales.

#### Proceso de inscripción

- 1. Los equipos que culminen el torneo 2021 podrán enviar al correo deportes@confa.co su confirmación con planilla para el Torneo del I semestre 2022. No serán avalados los equipos que incumplieron con el reglamento 2021 en actos de indisciplina y juego limpio.
- El delegado de cada equipo deberá verificar con el coordinador que sus deportistas estén afiliados a Confa antes de pagar la inscripción.
- 3. Las inscripciones para los tres primeros equipos del torneo II semestre 2021 serán el día lunes 17 de enero de 2022, solamente hasta las

- 6:00 p.m en Confa de la 50.
- 4. Las inscripciones para los equipos restantes de cada torneo serán a partir del miércoles 19 de enero en Confa de la 50 con cita previa, con la respectiva planilla de participantes para validar requisitos de participación.
- La cita previa se agendará en el correo deportes@confa.co
- Los equipos deben estar AVALA-DOS con documento oficial anexo por una empresa afiliada a Confa.
- 7. Cada equipo solo podrá inscribir un máximo de tres (3) deportistas particulares pagando la tarifa estipulada y que tengan afiliación a EPS.
- **8.** Los torneos se inauguran e iniciarán el domingo 6 de febrero.

En estos Torneos participan trabajadores afiliados de diferentes empresas, quienes más que llevarse un trofeo buscan realizar actividad física y vivir una pasión que los une, **el Fútbol.** 

## Activate con el deporte

Estas son alternativas para que nuestros afiliados realicen actividad física en los municipios.

#### 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

**Seruicios:** 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. Domin-

go y festivos 8:00 a.m a 12:00 m.

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

www.gymbodybuilding.co

#### **El Gym Salud y Figura**





#### La Dorada

**Seruicios:** 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**



**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 m. y

3:00 p.m. a 8:00 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:

(606) 878 31 11 ext. 1422 - andrea.valencia@confa.co

• Sobre el CAPF Smartfit:

(606) 878 31 11 ext. 1140 - franciaelena.gomez@confa.co

#### **Infernal Fit**





Riosucio

**Seruicios:** entrenamiento 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**

**Servicios:** los beneficios del convenio incluyen:

- Acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc.
- Seruicios médico deportivos
- Clases grupales
- Profesores de planta
- APP móvil gratuita

Adicionalmente, los afiliados y beneficiarios no pagarán cuotas de inscripción, ni de mantenimiento anual.

**Sede:** avenida Kevin Ángel entre calles 56 y 57 G, piso 3, Centro Comercial Mall Plaza Manizales. La Carola **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 Au. 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

#### Nueuo

#### **Gimnasio Reto 81**





**Gimnasio Casa Box** 

#### Chinchiná

Servicios: centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva Crossfit, donde se trabaja gimnasia básica, levantamiento olímpico y se complementa con trabajo de acondicionamiento cardiovascular.

Sede: carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funuascar

**Horarios de atención:** 6:00 a.m. 7:00 a.m. 8:00 a.m. 9:00 a.m y 10:00 a.m. 4:00 p.m. 5:00 p.m. 6:00 p.m. 7:00 p.m. 8:00 p.m. y 9:00 p.m.

Teléfono: 314 735 8860.

Subsidio para categoría A y B



#### **Manzanares**

**Servicios:** entrenamiento personalizado y semipersonalizado, clases grupales y clases de zumba.

**Sede:** carrera 5 No. 5 - 56

Horarios de atención: lunes a viernes de 5:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 9:00 p.m. sábados y festivos de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

**Teléfono:** 321 781 2950

Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial

categoría C



## **Club Promotor**



#### **Manzanares**

Natación: entrenamiento deportivo en Natación para niños, jóvenes y adultos.

Número de clases: 4 sesiones al mes.

Fútbol: entrenamiento deportivo con énfasis en fútbol, dirigido a niños y jóvenes hasta los 18 años, en diferentes procesos: sensibilización, iniciación, formación y fundamentación deportiva.

Número de clases: 20 sesiones al semestre. **Sede de inscripción:** Oficina Confa Manzanares

Matrícula: hasta agotar cupos.

**Teléfono:** 312 760 7061

#### **Club Deportivo Olympicus**



#### La Dorada

**Servicios:** voleibol, tenis de mesa, baloncesto y pa-

tinaje.

Matrículas: hasta agotar cupos

Persona de Contacto: Oscar Jaime Rivera

Teléfono: 311 354 2665

#### Club deportivo Bikowelt

Nuevo

#### Nuevo



#### **Manizales**

**Seruicios:** club deportivo de ciclismo de montaña, cuyo objetivo es entrenar ciclistas recreativos y competitivos a través de un programa especial de entrenamiento que incluye fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

**Número de clases:** 12 sesiones al mes. **Sede:** Escenarios deportivos de Manizales.

Matrículas: hasta agotar cupos Teléfonos: 312 798 3716. Daniel Blandón

# WESCON

Wescon

#### Supía

**Servicios:** formación en Voleibol, natación, baloncesto y fútbol.

#### Número de clases:

Voleibol: 22 horas al mes

Natación, baloncesto y fútbol: 8 horas al mes **Sede:** Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía

Matrículas: hasta agotar cupos

**Teléfonos:** 322 513 1217. Bryam Styven Duque Trejos.

#### 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**: Liga Caldense de Patinaje **Matrículas**: Hasta agotar cupos

Horario Atención: Lunes a viernes de 10:00a.m. a

6:00p.m. Sábado de 8:00a.m. a 1:00p.m.

Dirección de matrículas: Unidad deportiva Palo-

grande - Patinódromo **Teléfonos:** 313 645 8948

#### 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.

Lugar: Liga Caldense de 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

#### **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 **Teléfonos:** 312 602 9872 - 311 319 0074

#### Pensilvania Fútbol Club

## PENSI VANIA





#### Pensilvania

Servicios: Entrenamiento deportivo para niñas, ni-

ños y adolescentes en Fútbol.

**Sede de inscripción:** Calle 6 # 5 - 23 Sector colegio

Matrículas: Hasta agotar cupos

**Teléfono:** 311 647 0237

#### **Body Building - Natación**



#### Chinchiná

Servicio: natación

Matrículas: hasta agotar cupos Dirección: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

Matrícula: Hasta agotar cupos Teléfono: 320 782 2959

#### **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

**o** manizalesfc

f manizales futbolclub

MANIZALESFC #manizalesfutbolclub





## Prepárate para las pruebas saber 11

uántos acudieron al pinochazo para responder las pruebas saber y dejaron en manos del azar una hito tan importante que marca el acceso a la educación superior y por ende parte del futuro o proyectos para la vida...

Para Confa es fundamental ofrecer alternativas que aporten al objetivo de acceso a la educación y por ende a la calidad de vida de los afiliados. Es por ello que el Preicfes, es un programa enfocado en prepararte para el futuro, continuará haciendo parte de los subsidios para los afiliados a Confa, buscando que accedan los. Las

postulaciones iniciaron el pasado 1 de diciembre y serán hasta el 6 de febrero del 2022 a través de confa.co.

El programa cuenta con formación disciplinar, además orientación profesional, simulacros con correcciones y actividades académicas en las diferentes asignaturas evaluadas en la Prueba Saber 11, cada operador ofrece diferentes valores agregados enfocados a mejorar los resultados en las pruebas del Icfes. Los trabajadores beneficiarios de este subsidio, deberán pagar un costo por el programa, dependiendo de la institución educativa a la que se postulen.

#### **Nuestros operadores:**

\* Formarte: 176 horas de formación. 24 horas de simulacros. Opcional curso virtual de 20 horas preparación para pruebas de la Universidad de Antioquia y examen de la Universidad Nacional

Tarifas Formarte			
Modalidad	Categoría A	Categoría B	
Modalidad Virtual	\$ 30.000	\$ 70.000	
Modalidad Presencial Manizales	\$ 280.000	\$ 320.000	

La diferencia frente al costo de este servicio será subsidiada por Confa

\*Calenda: 132 horas de formación. 4 horas para intereses profesionales, 42 horas de simulacros. Monitorías durante todo el programa (72 horas). Opcional profundización preparación para la prueba Universidad Nacional 40 horas.

Tarifas Calenda		
Modalidad	Categoría A	Categoría B
Modalidad Virtual	\$ 460.000	\$ 500.000
Modalidad Presencial Manizales	\$ 500.000	\$ 540.000

La diferencia frente al costo de este servicio será subsidiada por Confa

**\*SEP:** 202 horas de formación, 35 horas de simulacros y correcciones, 9 horas de orientación Profesional. Opcional 30 horas de preparación para exámen de la Universidad Nacional, profundización en solución de preguntas Icfes 88 horas virtuales.

Tarifas SEP			
Modalidad	Categoría A	Categoría B	
Modalidad Virtual	\$ 116.300	\$ 156.300	
Modalidad Presencial Manizales	\$ 182.500	\$ 222.500	

La diferencia frente al costo de este servicio será subsidiada por Confa

**\*Universidad Nacional de Colombia:** 240 horas de formación, 10 horas de simulacros. Opcional 20 horas, es de análisis de imagen.

Tarifas Universidad Nacional			
Modalidad	Categoría A	Categoría B	
Modalidad Virtual	\$ 110.000	\$ 150.000	
Modalidad Bimodal	\$ 210.000	\$ 250.000	

La diferencia frente al costo de este servicio será subsidiada por Confa

#### **Postulaciones:**

Se podrán postular los trabajadores, afiliados que cumplan con los siguientes requisitos:

- Ser trabajador afiliado a Confa con categoría A o B y estar activo al momento de la postulación y asignación.
- Estar matriculado para el grado 11° o ciclo 6 en Educación de Adultos para el año lectivo 2022.

Cónyuges y beneficiarios de los trabajadores afiliados que cumplan con los siguientes requisitos:

- Ser beneficiario de trabajador afiliado a Confa con categoría A o B y estar activo al momento de la postulación y asignación.
- Ser cónyuge de trabajador afiliado a Confa con categoría A o B y estar activo al momento de la postulación y asignación.
- Ser persona a cargo de afiliado facultativo que aporte el 2% sobre 2 salarios mínimos o pensionados que aporten el 2% de su mesada.
- Estar matriculado para el grado 11° o ciclo 6 en Educación de Adultos para el año lectivo 2022.
- Para beneficiarios, ser bachiller del año 2021 y no haber sido beneficiario de este subsidio en años anteriores.

Todas tus dudas e inquietudes serán resueltas a través del correo preicfes@confa.co.

Conoce toda la información escaneando este código.



# Participación social en Salud

o es desconocido para nadie que cuando hablamos de salud, nos invaden diferentes sentimientos, algunos positivos y otros no tanto, y en la mayoría de los casos compartimos esas experiencias con nuestros círculos más cercanos que nos generan confianza.

Sin embargo, estos comentarios no trascienden, puesto que desconocemos que existen espacios de participación colectiva que buscan que la ciudadanía, las familias y la comunidad en general de manera proactiva y con su habilidad para identificar problemas, necesidades, definir prioridades y formular propuestas,

se organicen y participen activamente en los escenarios dispuestos por las entidades de salud.

Conocer y participar en estos espacios, es la posibilidad de buscar soluciones reales y aportar en los procesos de mejora continua de las instituciones de salud ayudando a mejorar sus servicios, y formas de prestación, permitiendo el mejoramiento del estado de salud y, por qué no, de la calidad de vida de los usuarios.

No oluidemos que la participación debe ser un proceso que surja desde la experiencia de la comunidad,



desde su cotidianidad y necesidades, identificarlas y reconocerlas es el primer paso para incidir en decisiones institucionales en pro del bienestar de los usuarios.

Participa, ingresa a confa.co o escanea este código. Inscríbete en el formulario de ingreso





## Agradecer, una rutina para la vida



#### Juan Carlos Salazar Jiménez Psicólogo Confa

nfinidad de cosas pasan en la vida de cada uno de nosotros. La primera de ellas, el nacimiento, es poder tener un cuerpo con todos sus componentes. El ir desarrollando cada órgano para una función precisa. Luego, el hecho de existir, un paso gigante para cada persona. Comer, caminar, sentir, balbucear, reconocer, en fin, múltiples acciones que permiten adaptarnos al medio en que vivimos. Sorprende también, que podamos comunicarnos mediante lenguajes verbales y no verbales. Y esto, hace que la interacción social sea un mar de sensaciones en las que interactuemos. Además, poder desarrollar el cerebro mediante el aprendizaje, esquemas, métodos, estructuras que graban y hacen que recordemos, asociemos y establezcamos prioridades. Realmente somos sorprendentes y maravillosos.

Maravillarse entonces queda porque el sentir, percibir, observar y escuchar lo que nos rodea establece que cada día sea interesante.

A veces, en el diario discurrir, tenemos la línea de acciones que catalogamos como buenas o no buenas, situaciones que desencadenan unas con otras, respuestas a favor o en contra para nuestro bienestar. Trabajamos, estudiamos, compartimos, establecemos, coordinamos, guiamos, exploramos el mundo propio o el de los demás. Siempre tratamos de desenvolvernos bien, acogidos a las

reglas, normas y parámetros construidos por nosotros mismos. Hemos elaborado un esquema de relaciones sociales que hacen que combinemos múltiples acciones en beneficio de nuestro bienestar personal y social.

Al día de hoy, hemos estado ubicados en la incertidumbre, del paradigma de saber si podemos controlar las diversas cosas que nos ponen a prueba, lo biológico, lo psicológico y lo social. Con retos vamos construyendo una red de protección para cada uno. Algunos aceptan, otros rechazan, otros verifican, otros quieren ensayar, otros no quieren. En fin, la belleza del pensamiento humano hace que seamos iguales pero diferentes.

Ahora, después de tanto caos generado al día de hoy, de cursar por momentos difíciles y fuertes, de dejar a muchos que en el camino se detuvieron, de reestablecer la dinámica del trabajo, de ver nuevas perspectivas de acciones, de repensar lo que somos, cabe AGRADECER.

- Gracias por la tierra en que vivimos, el planeta que nos acoge. Porque nos da para vivir, porque permite que la modifiquemos para poder estar.
- Gracias a ti, a mí, a la familia, al amigo, al compañero, al extraño, porque entre todos hemos construido la fuerza de la razón y la emoción de la vida.
- Gracias por el abrazo, por la ternura, por el amor, por la alegría, por el

querer, por el sentir.

- Gracias por los alimentos, las conversaciones cotidianas.
- Gracias por ayudarme a crecer, a ser persona, a ser feliz.
- Gracias porque las decisiones sabías del hoy, nos permiten seguir caminando en las lides de la vida.

#### Y también:

- Hay que sacar tiempo para agradecer por lo que se tiene.
- Hay que robarle al tiempo momentos para dar gracias a los que amamos y queremos.
- Hay que establecer una rutina de agradecimientos por las cosas que se reciben a diario.
- Hay que disfrutar de todos aquellos que caminan al lado, porque su existir también hace parte de mí.
- Hay que detenerse para pensar lo hecho en el pasado, lo construido en el hoy, lo soñado para el mañana.
- Hay que agradecer por el cobijo de las palabras de afecto, de fuerga, de ánimo que recibo todos los días de aquellos que piensan que todo puede estar bien.

En fin, agradecer debe ser una rutina para la vida. Porque de alguna manera, contigo, conmigo, el mundo puede maravillarse de lo que hacemos y compartimos.



# Deberes y derechos para afiliados a Confa

Nuestro interés es que conozcas tus deberes y derechos.

#### Completa las frases:

#### **Derechos:**

<ul> <li>Acceder libremer</li> </ul>	nte a una oferta de p
y s diente a tu c	de acuerdo con la tarifa correspon-
0	clara, oportuna, ve- y completa sobre los bene- y servicios que se ofrecen, a través de

#### **Deberes:**

Mantenerse informado so	bre los p	,
C	de acceso y restricciones asc	)-
ciadas al uso de los servic	ios de la Caja.	

C	con las nor-
mas, procedimientos y reglamentos establ	ecidos por la
Caja para la prestación de los s	
y el acceso a los mismos.	

**Deberes**Frase 2: procedimientos, condiciones
Frase 2: Conocer y cumplir - seruicios

Derechos: Frase 2: productos - servicios - categoría Frase 2: información - actualizada medios habilitados

ะspาsandsaצ



Más empleo, más trabajo digno, más trabajadores sonriendo, más familias felices.

¿Sin empleo? Confa Te acompaña.

Registra tu hoja de vida en la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Confa.







Resolución 000011 del 14 de enero de 2020, modificada parcialmente por la Resolución 000213 del 3 junio de 2020, expedida por la Unidad Administrativa del Servicio Público de Empleo.

Cuando registras tu hoja de vida en la Agencia de Gestión y colocación de Empleo de Confa, tienes la posibilidad de acceder a ofertas laborales según tu perfil en todo el departamento, postularte a ellas y encontrar el empleo que estás buscando.

#### Escanea el código





