





Confa

En este número

65 años acompañando 29 la vida de las familias en Caldas

Camping en La Rochela una aventura de lujo

Energía renovable la apuesta de Confa







- Editorial.
- Vacunación en municipios.
- ¿Cuál es tu cuento?...
- Cursos de educación.
- Formación artística.

- Muévete, activate. ¡Elige el deporte!.
- Actividad física en adultos 28 mayores, un programa de vida saludable.
- Bien Estar en familia
- Derechos y deberes Confa.

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 Faber Hernández Ortiz Gloria del Socorro de los Ríos Juan Gabriel Galviz Delgado Diana Restrepo Arias Juan Carlos Salazar

Daniel Fernando Londoño

Fotografía Istockphoto **Andrey Yepes** Portada **Andrey Yepes**

Diseño e impresión **EDITORIAL LA PATRIA** Revista Institucional de Confa Caldas

Edición Agosto - Octubre 2022 Año 9 Número 27

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

Ventas de publicidad Teléfono: (606) 878 31 11

65 años tejiendo historias de bienestar



Juan Eduardo Zuluaga Perna Director

ablar de los 65 años del subsidio en Caldas es resaltar el esfuerzo, compromiso y confianza de las empresas, quienes a través del aporte del 4% del valor de la nómina a la Caja de Compensación, le apuestan al bienestar y calidad de vida de sus trabajadores y familias.

65 años en los cuales el sistema de compensación se ha adaptado de acuerdo con la evolución de la sociedad y el país, transformaciones que han aportado al desarrollo y progreso de los trabajadores a través de subsidios y servicios que se ofrecen a la comunidad.

Es por ello que es posible decir que como Caja, hemos estado presentes en la vida de familias completas, tejiendo historias de bienestar en cada uno de nuestros servicios. Por los centros recreacionales han pasado niños que hoy son trabajadores afiliados, en los preescolares iniciamos la formación de los profesionales de nuestra sociedad, la cuota monetaria y el paquete escolar, son insignias del subsidio familiar, y los servicios de educación, en su momento, impulsaron sueños de muchos que hoy son empresarios.

Hemos cumplido con el propósito principal de las Cajas, entregar subsidios aue se convierten en una ayuda para soportar las cargas económicas, y a través de los servicios y programas que ofrecemos impulsamos el progreso de las familias.

En la actualidad contamos con aproximadamente 172 mil trabajadores afiliados, 370 mil personas con sus beneficiarios y cónyuges, de estos el 92% son categoría A y B, es decir, trabajadores que ganan hasta 4 salarios mínimos y los cuales acceden a subsidios de cuota monetaria, paquete escolar, calzado escolar, preicfes, inglés, computadores, lectura avanzada, vivienda, de desempleo, capacitación, créditos, salud, entre otros, subsidios y servicios que hemos implementado según las necesidades identificadas.

Es importante resaltar que hoy las Cajas de Compensación contamos con el Mecanismo de Protección al Cesante, la única figura que existe en Colombia

de seguro de desempleo e inserción laboral, hemos trabajado en generar un servicio acorde con economías avanzadas en el mundo, y esto nos diferencia del resto de entidades que también prestan servicios de seguridad

Así mismo, Confa, hace un esfuerzo con la infancia en el Caldas, donde hemos enfocado tres líneas, bilingüismo, apoyo al aprendizaje y vacunación, llegando a niños afiliados y no afiliados que hacen parte de los programas de Foniñez Predictores de Aprendizaje y Jornada Escolar Complementaria.

Hoy nuestra visión es 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 y cuando hablamos de desarrollo no nos referimos solo al crecimiento económico, es también construir capital educativo en el Departamento, con el desarrollo de habilidades que requiere la sociedad del siglo XXI, tecnologías y bilingüismo, competencias para la competitividad en un mundo cada vez más global. 🧲

¡Gracias por todo!

Manizales, 16 de mayo de 2022 Margarita María Maya Ortega

ablar de Emilio Restrepo Aguirre, es hablar de honestidad, de rectitud, de pasión por lo que se hace, de entrega y de servicio.

Este gran hombre pequeño de estatura pero con un corazón que a lo mejor no cabía en un envase tan corto, fue ejemplo, guía, maestro y para muchos de nosotros, la persona que nos acogió cuando apenas comenzábamos nuestra vida profesional en quienes con exigencia y afecto labró el camino

de lo que hoy somos.

Nos enseñó que siempre es mejor tomar el camino recto, pero sobre todo nos enseñó a amar el Sistema de Compensación Familiar como esa fórmula mágica para ayudar a los que más lo necesitan, eso llevó a que su figura no solo apareciera como protagónica en el departamento de Caldas, sino en todo el país, porque donde había que defender y enseñar a amar el sistema, allí estaba él.

Siempre pregonó una dirección de puertas abiertas y él mismo, aparecía cada día por las diferentes oficinas de Confamiliares en su momento, hou Confa, deseándonos los buenos días o dándonos las buenas noches, como parte de un ritual de ese "papá" que no descansa hasta no saber a sus hijos tranquilos y seguros.

Cuando recibí la noticia de su partida, eso fue lo primero que pensé, se me fue mi papá laboral, y estoy segura que no fui la única que así lo sintió...

Cómo olvidar su alegría, su buena vibra, cómo olvidar cuánto le gustaba bailar, cómo olvidar su "pedid y se os estudiará" con el que nos animaba a emprender proyectos nuevos,

a soñar con darle alas a lo que podrían ser ideas duraderas que redundaran en beneficio de todos. Cómo olvidar cuando nos contaba sus historias de vida que incluían los trabajos en el granero de su padre, pero también

la anécdota de que para pagar su

carrera, se convirtió en mecanógrafo...

escuchar cada una de sus aventuras, era una lección de humildad y grandeza.

Exigente como el que más amaba recoger las historias del pasado, recuerdo que hace 20 años, cuando juntos le dábamos forma a la historia del subsidio familiar en Caldas, se sorprendía como un niño chiquito con cada hallazgo, cada documento fotografía que nos permitiera reconstruir esas huellas del pasado.

Doctor Emilio, hace 10 años dejó los pasillos de su querida Caja, entregándonos el legado que durante más de 30 años gestó, nosotros desde Confa, en

> cabeza del Doctor Eduardo, Juan seguimos caminando por esa senda que nos dejó, trabajando duro y con amor por seguir apoyando el bienestar de caldenses, creo que todos esperamos que esté muy orgulloso de lo

que seguimos haciendo, porque

la realidad es que seguimos recorriendo con la pasión que nos enseñó ese camino que Usted y otros grandes hombres nos trazaron.

Hoy, despedimos al ser humano, al hombre de gran corazón, al que apreciamos y quisimos, aún en aquellos días en que tenía la ceja levantada. Hoy decimos adiós al caballero recto, humilde, gran líder, al apasionado, al que amaba a nuestra Caja y sus colaboradores tanto como a su familia; hoy despedimos al maestro, al papá laboral, ese que nos escuchaba y nos regalaba consejos que marcaron también nuestra vida personal, despedimos al amigo, a ese hombro sobre el que muchos alguna vez lloramos, despedimos al hombre, al ejecutivo, al esposo y padre ejemplar.

Doña Ligia, Andrés y Sandra, gracias por prestarnos a este gran hombre, gracias por permitirnos disfrutar de su existencia, de su compañía, gracias por compartir con nosotros el tiempo y cariño de nuestro gran líder. Recuerden que Confa será la casa de Ustedes siempre, porque nuestro corazón de empresa, late ligado al de su familia. Los acompañamos y lamentamos en lo más profundo del alma esta gran pérdida.

Hace poco escuché que no muere quien sigue viviendo en el recuerdo de quienes lo amaron, así que Doctor Emilio, somos miles quienes lo llevamos en el corazón, usted sigue vivo en cada historia de vida que ayudó a escribir, en cada corazón que hizo enamorar de lo que hacía, en cada uno de los muros de sus grandes herencias que hoy siguen creciendo.

Solo resta decir ¡Gracias por todo! y como se lo dije hace 10 años: buen viento y buena mar mi capitán, hasta siempre... 🧲

65 años acompañando la vida de las familias en Caldas

prender a nadar en La Rochela, recibir el paquete escolar con los cuadernos rojos o blancos, diseñar las primeras obras de arte y bailar tango o salsa con todas las técnicas, hacer realidad un proyecto a través de un crédito y reclamar la cuota monetaria en Confa de La 50, ser parte de los inicios de Años Vitales y aún, poder llegar a Confa y sentir que evoluciona y sigue aquí, cerca, al lado de las familias, como el cómplice perfecto de sueños, desafíos y retos, ese es el sentimiento de muchos de los afiliados, para quienes en su vida hemos estado siempre.

Y es que hablar de 65 años del subsidio en Caldas, nos permite pensar que hemos acompañado hitos de muchas familias, el primer hijo, su vivienda, el viaje al mar, la culminación de estudios, la posibilidad de emprender desde las aulas de clase de capacitación, en fin...Tal vez tú que nos lees, debes tener tu propio recuerdo para con esta Caja.

Hemos evolucionado en la misma medida que el mundo ha cambiado, la introducción de nuevas tecnologías en la vida diaria nos permite hoy conectarnos con los afiliados desde cualquier lugar del



mundo, siempre y cuando haya acceso a internet. Los subsidios incorporaron hoy el acceso tablet, computadores, el desarrollo de competencias en bilingüismo, lectura avangada, preparación para las pruebas de estado, mostrando que ser vigentes es estar ahí, escuchar la voz de los afiliados, buscar opciones para que ellos avancen y mejoren su calidad de vida.

En cada afiliado hoy en Caldas, esté donde esté, puede acceder a los diferentes subsidios

que tenemos disponibles para ellos, con la descentralización de los servicios, puede elegir opciones de aprendizaje del arte, cursos cortos, formación deportiva, actividad física, en su municipio y subsidiado por su Caja de Compensación.

Así mismo, llegamos con jornadas de vacunación subsidiada, buscando aportar a la protección de las familias, y con el propósito de aportar al fortalecimiento de hábitos de vida saludables desarrollamos acciones en torno al deporte y la actividad física.

Los estudiantes de las instituciones públicas en Caldas han sido tocados por nuestros programas de Foniñez, Jornada Escolar Complementaria y Predictores de Aprendizaje, ambos han dejado una huella importante en las aulas de clase, estrategias que aportan a la construcción de un mejor futuro para ellos y para nuestro Departamento.

Quienes han sido beneficiarios de los subsidios de desempleo, saben que hemos estado para acompañarlos, orientando, capacitando y logrando que vuelvan a vincularse al mundo laboral. Por su parte las empresas han recibido nuestro respaldo para encontrar esos perfiles que requieren para el alcance de sus objetivos, entregando información valiosa para la toma de su decisión.



Tejiendo historias de bienestar



Andrés Felipe Salazar **Coordinador TIC** Diagnostimed Agencia Gestión y Colocación de Empleo de Confa me dio oportunidad

de volver a trabajar y ser una persona productiva, ya que llevaba mucho tiempo sin trabajo; me capacitó en ciertas áreas para explotar mis habilidades, eso me pareció muy interesante"



Lina María Ocampo Inversiones Futurama de Caldas S.A.S - Casinos Bally S.A.S 'Gracias a los cursos que ofrece Confa Educación pude fortalecer

y afianzar conocimientos en auxiliar de nómina."



Luz Helena Naranjo Buitrago El Subsidio de mejoramiento de vivienda es un "regalo" que

llegó a su vida para ayudarle a cumplir un sueño que llevaba tatuado en el alma. Por eso está agradecida con la vida, y con Confa.



Marcela León Solano Villamaría Caldas

"Gracias subsidio familiar Confa incentivamos la cultura del ahorro nuestros hijos pensando en su futuro."



Luz Edith Cano Rotavista Supía Caldas "El paquete escolar le ayuda a nuestros hijos a seguir con su educación".



Carlos Andrés **Urrea Martínez Arauca Caldas** Cuando Confa le dio la opción tener el computador mucho mejor para el hijo, porque este

estaba trabajando desde el celular y se le dificultaba mucho hacer las tareas. "Confa tiene mucho para dar y la opción del subsidio de computador es muy buena."



Angélica María Orozco Giraldo Gerente Regional Camacol Caldas. "Contar con un aliado como Agencia Gestión y Colocación Empleo de Confa

es vital para nuestra cadena de valor del sector constructor, desde la cual generamos una gran cantidad de empleos".

> En estos 65 años hemos contribuido al mejoramiento de la calidad de vida, hemos aportado al desarrollo de la región, hemos respaldado los sueños y el progreso de las familias en Caldas.

Un poco de historia

Las Cajas de Compensación Familiar en Colombia nacieron en 1954 a través de un grupo de empresarios que preocupados con el deterioro de los salarios y el alto costo de la uida en ese momento, decidieron entregar un subsidio monetario a cada trabajador por cada unos de sus hijos. Este subsidio busca alivianar las cargas económicas que se derivan del sostenimiento de la familia.

Con el paso de los años se ampliaron a subsidios en especie y servicios que buscan suplir las necesidades de las familias afiliadas en educación, recreación, vivienda, etc.

Subsidio Familiar es una prestación social mediante la cual se redistribuye entre las familias de medianos y menores ingresos el aporte pagado por los empleadores, sobre una base de su nómina mensual, con miras al mejoramiento de la calidad de vida de las familias afiliadas. Es una forma de justicia social que busca la compensación.

Para el año 1957 empieza en Caldas la semilla del sistema del subsidio familiar, existiendo diferentes Caias Compensación, ofreciendo servicios, programas y beneficios a sus afiliados. Poco a poco estás se fueron fusionando hasta llegar a lo que al día de hoy es Confa, la Caja de Compensación Familiar de Caldas.

Es importante resaltar que las Cajas de Compensación Familiar son empresas privadas sin ánimo de lucro que se dedican a prestar servicios de seguridad social a los trabajadores que ganan menos de cuatro salarios mínimos. C

Aportando a la salud de las familias.

Protección a través de la vacunación

a vacunación será siempre el mejor camino para protegerte de enfermedades que son prevenibles, y de esta forma garantizar tu salud, es por ello que Confa Salud desarrolla

las jornada de vacunación en los diferentes municipios y con ello acerca la posibilidad de cuidar a las familias. importante recordar actualmente en Confa, los afiliados

pueden acceder a los subsidios de vacunación contra VPH, Influenza, Neumococo y Herpes Zóster, de acuerdo con políticas establecidas para ellos.

Esta programación te permitirá agendar tu cita:

Chinchiná: Octubre 4. Diciembre 2 Sede Confa Carrera 9 No 9-66 Horario: 8:30 a.m a 12:00 m. 314 8901996

Aguadas: Octubre 27 Sede Confa Aguadas: calle 6 No 6-23 Horario: 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

321 7392464

Pacora: Octubre 27

Casa de la cultura Pácora Horario: 2:30 p.m. a 3:00 p.m. 321 7392464

Salamina: Octubre 28

Sede Confa Salamina: Calle 7 No 6-13 Horario: 8:00 a.m a 12:00 m. 314 8901999

Aranzazu: Octubre 28

Aranzasalud Horario: 2:00 p.m. a 4:00 p.m. 321 6048729

La Dorada: septiembre 8 y 9. Noviembre

Sede Confa - Carrera 3 No 14 - 49 piso 2 Jueves de 2:00 p.m. a 6:00 p.m. Viernes de 8:00 a.m. a 12:00m 3104052625 - 3104052635

Pensilvania. Marquetalia. Manzanares. Septiembre 28, 29 y 30. Noviembre 23,

Pensilvania: calle 4 No.6 37 primer 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

3148901997 3222344306

Marquetalia: Centro de Convivencia del Municipio de Marquetalia 9:00 a.m. a 12:00 m. Se realiza Jornada según demanda de vacunas.

Manzanares: calle 7 No. 4-16 Centro 10.00 a.m. a 12:00 m. y de 1:30 p.m. a 4:30 p.m. 314 8905626 321 7014515

Risaralda. Belalcázar, Viterbo. Anserma, Supía, Riosucio: 5, 6 y 7 de octubre. 5, 6 y 7 de diciembre.

Cultivarte Risaralda: (Parque Principal) 310 2007867

Belalcázar: Casa de la Cultura 321 8031819

Viterbo: Auditorio Alcaldía Municipal 321 8031819

Anserma: Sede Confa Carrera 4 No 7-16 Centro C. Restrepo 314 8902156

Supía: Sede Confa Calle 33 No 5-19 314 8902108

Riosucio: Sede Confa Carrera 6 6-13 312 8668619 - 321 8665399



¿Cuál es tu cuento?...

Confa te da a conocer estas buenas historias.

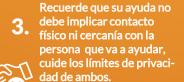


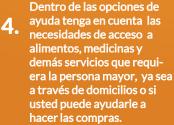
DECÁLOGOS PARA EL CUIDADO

¿Cómo ayudar a una persona mayor?



- Recuerde que la prioridad es cuidarse.
- Identifique en su edificio, en su cuadra, en su barrio, a una persona mayor de 60 años que pueda necesitar su avuda. Defina usted en qué le podría ayudar. Sea honesto y realista con la ayuda que usted puede ofrecer.



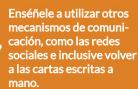




Enséñele a utilizar otros mecanismos de comunicación, como las redes a las cartas escritas a



- Preséntese con la persona mayor a la que quiere ayudar, y digale qué le puede usted ofrecer.
- 6. Averigüe con la persona mayor quiénes hacen parte de su red de apoyo y busque números de contacto en caso de emergencia.
- Pregunte a la persona si puede llamarla. Si accede, trate de llamarla a diario y preguntarle sobre su día y cómo se siente. Escuche todo lo que la persona mayor tiene para decir. Busque temas de conversación en común (un libro, una novela, una película).





- Identifique si la persona mayor experimenta emociones y sentimientos como tristeza, angustia, ansiedad, y permítale hablar de esto. Guíelo en la busqueda de avuda a través de las líneas de atención en su ciudad.
- Enseñele y entrene con 10. Ensencie y ens. él ejercicios de respiración y meditación a través del teléfono o de video llamadas.





















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: confa.co
- Centro de información al cliente: 606 8783430 opción 5
- Confa sede de La 50: Carrera 25 Calle 50 esquina.
- 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.

A través de la educación contribuimos al desarrollo personal, la formación ciudadana, la productividad y la competitividad en el Departamento. Los cursos de Confa son la oportunidad de complementar o actualizar conocimientos para adquirir o perfeccionar competencias y habilidades en corto tiempo.

Contamos con oferta en diferentes áreas.

Área Informática: agrega valor a tu perfil profesional.

Ciberseguridad (Ethical Pentester Certified)



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



Gestión del Talento Humano		
Gestión de Costos y Presupuestos		
Auxiliar de Nómina	40 horas	
Contabilidad Básica	Presencial /	
Excelencia en Servicio al Cliente	Virtual	
¡Nuevos Contenidos Próximamente!		
Cuidadores del Adulto Mayor y Personas Dependientes	40 horas Presencial	
Competencias Transversales (Comunicación Asertiva, Trabajo en Equipo, Liderazgo Personal, Adaptación al Cambio)	8 horas Presencial /	
Preparación para el Retiro (Personas próximas a pensionarse) Nu	Virtual	

48 horas Virtual

Estamos proyectando nuevos contenidos para ti. ¡Espéralos!

Personas mayores: cursos para desarrollar nuevas habilidades que contribuyen a tu vida diaria.





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, garantiga 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: 6068811525 - 300 339 0827

Global Word Villamaría: Descuento del 10% para afiliados a Confa.



Universidad Santo Tomás

Centro de Atención Universitaria Manizales

FACULTAD DE CIENCIAS	Y TECNOL	.OGÍAS
PROGRAMAS DE PREGRADO	SNIES	Observaciones
Administración Ambiental y de los RN	4674	Modalidad a distancia
Administración de Empresas	1082	
Construcción en Arquitectura e Ingeniería	4400	
Ingeniería en Informática	52595	
Ingeniería en Logística y Operaciones	105774	
Zootecnia	53097	
PROGRAMAS DE POSGRADO		
Especialización en Gerencia de Empresas Agropecuarias	7475	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión para el Desarrollo Empresarial	7512	
Especialización en Gestión Integral de Cuencas Hidrográficas	15544	
FACULTAD DE EI	DUCACIÓN	·

PROGRAMAS DE PREGRADO		
Licenciatura en Biología	105858	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Infantil	105776	
Licenciatura en Educación Religiosa	106034	
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés	51648	Modalidad a distancia
Licenciatura en Teología	54059	
Licenciatura en Tecnología e Informática	105777	
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 - 6068812494 **Email:** manizales@ustadistancia.edu.co

www.ustadistancia.edu.co

Facebook: Universidad Santo Tomás a Distancia





Formación artística

música, danza, pintura, artes sano esparcimiento y la utilización contribuye a la calidad de vida tu documento de identidad para 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

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













La Corporación Magusi brinda a los beneficiarios en condición de discapacidad, alternativas de fortalecimiento en los procesos sensoperceptivos, cognitivos, comunicativos y del movimiento:

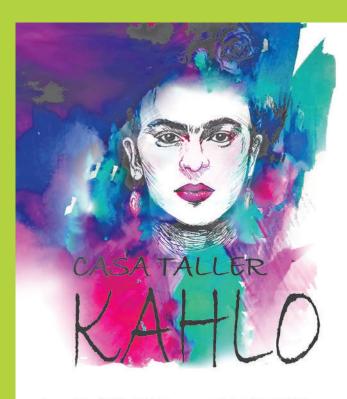
- •Rehabilitación Integral.
- •Taller de percusión.
- Musicoterapia.
- •Taller de arte.
- •Animación a la danza.

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:** 6068961625

corporacionmagusi@hotmail.com





- Artes plásticas infantil
- Artes plásticas virtual
- Dibujo y pintura adultos
- Dibujo y pintura juvenil
 - Talla en madera



Tarifa subsidiada para afiliados confa categoría A y B

315 500 0934 315 463 6069

324 502 9600 314 616 6594

CALLE 54 #23-103 EL TRIANGULO CALLE 44 #23-34

¡Te veo bien!

Fortaleciendo tus competencias y habilidades.



Escuelas de Cursos y Oficios

Accede a confa.co conoce la oferta e inscríbete con nuestros aliados. Aprovecha las tarifas subsidiadas según tu categoría de afiliación.

ANDAP

Encuéntranos en Manizales con nuestros cursos de

- Manejo de máquina plana (6 horas)
- Patronaje básico femenino (6 horas
- Elaboración de tortas y ponqués (4 horas)
- Cocina básica (6 horas
- Ensaladas (4 horas)
- Maquillaje (4 horas)
- · Macramé (6 horas)
- Tejido de mochilas Wayuu (6 horas)
- Adornos navideños (6 horas)
 Reparación de celulares (8 horas)
- Reparación de computadores básico (8 horas)
- ¡Contamos con modalidad virtual y presencial!

Cruzada Social

· Decoración con globos

Encuéntranos en Manizales con nuestro curso de:

- · Tejido Wayuu
- · Lencería de hogar
- Adornos navideños
- · Moños y empaques
 - · Duración: 40 horas ·

Colegiatura del café

Contáctanos: 606 885 3723

Encuéntranos en Manizales con nuestro curso de:

- Joyería y bisutería
- · Duración: 50 horas ·

Síguenos: 🚹 🔰 🔼 🌀 | confa.co

Aplican condiciones de los operadores externos por ubicación y modalidades.

Muevete, a ¡Elige el d

l programa de formación deportiva en Confa ahora es trimestral y continua contribuyendo en la formación integral de niños, jóvenes y adultos, utilizando el deporte y la actividad física como elemento articulador para la formación de hábitos de vida saludable.



Actividad Acuática y Natación

La actividad acuática en los bebés y hasta los cuatro años sirve para afianzar los lazos familiares de los padres con el hijo, así mismo; generando adaptación en el medio y de esta forma contribuir al buen desarrollo de habilidades motoras, todo esto se realiza por medio del juego (rondas) y la utilización de juguetes e imitación.

En las edades de cinco años y adelante se orienta el aprendizaje de las cinco habilidades motoras acuáticas básicas buscando una coordinación gruesa de los estilos de la natación libre, espalda, pecho, mariposa y natación con aletas.

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

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

Inscripciones trimestrales



Artes Marciales Karate Do y Defensa personal

En Confa se pretende ofrecer a sus usuarios una de estas antiguas artes marciales de origen Japonés, el Karate Do. Con su estricta y completa metodología de aprendizaje, entrenamiento, principios éticos y filosóficos que en él se aplican, sentando así las bases para una correcta cultura social y deportiva.

Sedes de prestación del servicio: gym Versalles Plaza y sede La Asunción.

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

Inscripciones trimestrales





Iniciación deportiva dirigida a niños 6 a 8 años

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

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

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

Inscripciones trimestrales



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

Inscripciones trimestrales

Contribuyendo al bienestar.

Juegos Deportivos Empresariales

VIII Juegos deportivos empresariales Manizales

a alianza conformada por Acopi, Andi, Cámara de Comercio de Manizales por Caldas, Camacol, Fenalco, Alcaldía de Manizales, Gobernación de Caldas y Confa, busca contribuir al reencuentro empresarial, aportar al mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar de sus trabajadores a tráves de la realización de los VIII Juegos Deportivos Empresariales los cuales se llevarán a cabo hasta el mes de noviembre.



Disciplinas

Disciplinas de conjunto:

- Baloncesto masculino. Modalidad 3 x 3.
- Baloncesto femenino. Modalidad 3 x
 3.
- Voleibol mixto (mínimo una mujer en el equipo y en campo de juego)
- Microfútbol masculino
- Microfútbol femenino
- Fútbol 5 Masculino cancha sintética Santágueda - Alterna Manizales
- Bolos mixto categoría especial y novatos (dos hombres, dos mujeres)
- Tejo masculino
- Minitejo femenino

- Carrera Atlética Masculino y Femenino - Corre Saludablemente Centro Recreacional La Rochela
- Ciclomontañismo Masculino -Travesía en Bici tu reto es culminar la prueba. (Ruta del condor Municipio Villamaria)
- Ciclomontañismo Femenino -Travesía en Bici tu reto es culminar la prueba. Ruta del Condor municipio de Villamaría
- Short Track

Todas las disciplinas se desarrollarán en diferentes escenarios deportivos de la ciudad y en los Centros Recreacionales La Rochela y Santágueda de Confa los días domingo y eventualmente según acuerdo, sábado.

Juegos Deportivos Empresariales en La Dorada

Así mismo en La Dorada se desarrollan los Juegos Deportivos Empresariales, buscando descentralizar nuestras actividades y así contribuir al bienestar social de los trabajadores, a través de la práctica deportiva.



- Fútbol 8
- Fútbol 5 masculino y femenino
- Voleibol Mixto
- Tenis de Campo: Cancha Renán Barco
- Baloncesto 3x3
- Ajedrez
- Billar
- Billar pool
- Tenis de Mesa
- Minitejo
- Rana

Los encuentros deportivos se desarrollarán en el Centro Recreacional Alegría Tropical.

Con la realización de estas actividades se brindan opciones de deporte y actividad física a los trabajadores en Caldas, fortaleciendo hábitos de vida saludable y a su vez contribuyendo con la calidad de vida de los mismos.



Disciplinas individuales:

- Fifa 22 PS4. Mixto (nuevo) en centro Recreacional La Rochela.
- Ajedrez masculino y femenino.
- Tenis de Mesa masculino novatos y expertos.
- Tenis de Mesa femenino nouatos y expertos.
- Tenis de Campo masculino.
- Tenis de Campo femenino.
- Billar Tres Bandas masculino.
- Natación masculino (Para nadadores de nivel aficionado)
- Natación femenino (Para nadadoras de nivel aficionado)



Colocando a latir el corazón.

Muévete, activate, elige el bienestar.





• Horarios de atención: lunes a viernes 6:00 a.m. a 9:00 p.m, jornada continua, sábado de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. Domingo de 8:00 a.m a 12:30 m.

Programas

- Readaptación física: 10:00 a.m. a 5:00 p.m. Jornada continua
- **Zumba:** jueves 7:30 p.m. Viernes 6:30 p.m.
- Plan estudiantil:
- Horario de atención: 6:00 a.m. a 6:00 p.m. Jornada continua, sábado 8:00 a.m. a 2:00 p.m. Domingo de 8:00 a.m. a 12:30 m.



Acondicionamiento físico gimnasio modalidad presencial

Lunes a jueves 9:00 a.m. 10:00 a.m y 11:00 a.m Martes y jueves 2:00 p.m. y 3.00 p.m

- Clase de Baile: viernes: 9:00 a.m, 10:00 a.m.
- •Natación: natación para mayores, programa trimestral en El Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción.

Natación Santágueda desde 10.000 pesos trimestre una vez por semana.

- •Programa envejecer bien: programa multidimensional con enfoque psicológico y social: 9:00 a.m, 10:00 a.m, 11:00 a.m, 2:00 p.m, 3:00 p.m y 4:00 pm.
- Yoga Años Vitales: presencial Manizales y virtual para todo el Departamento.

Martes a viernes, una hora a la semana.

Horarios:

Martes y jueves; 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m Miércoles: 7:00 a.m, 8:00 am, 9:00 a.m, 10:00 a.m. Viernes: 9:00 a.m. y 10:00 a.m. Yoga virtual: miércoles a las 9:00 a.m.



Actividad física dirigida al aire libre:

- La Asunción Manizales: miércoles, viernes y sábado a las 8:00 a.m.
- Chinchiná: Studio Fit Dance. Carrera 7 # 11: Martes y jueves de 6:00 p.m, y 7:00 p.m.
- **Años Vitales:** martes y jueves de 8:00 a.m y 9:00 a.m.



Yoga presencial mayores de 15 años

Martes 6:30 p.m y 7:30 p.m. Viernes 6:30 p.m

Yoga Kids

Sábado 10:30 a.m.

- Zumba Kids (Nuevo): sábado 10:00 a.m.
- Yoga virtual (Manizales y municipios) Martes 6:30 p.m.

Llegando a cada rincón de Caldas.

Muévete, activate, elige el deporte en los municipios

Como parte del propósito de llegar a nuestros afiliados en Caldas con alternativas que aporten a su salud y bienestar y les permitan fortalecer sus hábitos de vida, desarrollamos alianzas con diferentes gimnasios y centros de acondicionamiento en municipios. Allí nuestros afiliados acceden a los servicios con tarifas subsidiadas o preferenciales.

Olimpia



Sede: Salamina - Parque principal planta baja del Club Chamberi Calle 5 # 6-66

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

Agenda tu entrenamiento con anticipación.

Teléfono: 3127460465

Subsidio para categoría A y B.

El Gym Salud y Figura





La Dorada

Sede: La Dorada - Carrera 6 # 1-14 avenida los estudiantes **Servicios:** acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías **Horarios:** lunes a viernes de 6:00 a.m. a 10:00 a.m. y de 4:00 p.m a 9:00 p.m. Sábado: 8:00 a.m a 12:00 m. y festivos: 9:00 a.m a 12:00 m.

Teléfono de contacto: 311 668 5980

Subsidio para categoría A y B.

- * Las matrículas solo los 3 primeros días de cada mes (No incluye domingos)
- * Los menores de edad al inscribirse deben ir con su acudiente o representante legal para firmar un consentimiento.

Gym Body Building



Chinchiná y Villamaría

Sede Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

Servicios: gimnasio con clases grupales de step, rumba, cardio box, funcional, TRX, GAP y spinning, zona cardiovascular y zona de musculación.

Horarios Chinchiná: lunes a viernes 5:30 a.m. a 12:00 m. - 2:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábado 7:00 a.m a 12:00 m. Domingo y festivos de 9:00 a.m a 12:00 m.

Teléfonos Chinchiná: 320 7822959 Sede Villamaría: Cra 6 #7-30

Horarios Villamaría: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 12:00 m. - 2:30 p.m. a 9:00 p.m. y sábado 7:00 a.m. a 12:00 m. Domingo y

festivos: 9:00 a.m. a 12:00 m. **Teléfono Villamaría:** 3206384532

www.gymbodybuilding.co

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

Centro de Acondicionamiento Físico





Anserma

Sede: Anserma - Carrera 5#22-32 Avenida del libertador **Servicios:** entrenamiento semipersonalizado funcional, programa de hipertrofia, programa de reducción de peso, programa de activación y mantenimiento físico.

Horarios: de lunes a viernes de 5:00 a.m a 11:30 p.m y de 4:00 p.m a 9:00 p.m

Sábado de 8:00 a.m a 11:30 a.m

Agenda tu entrenamiento con anticipación.

Teléfonos: 3215762469 - 3183624757

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

Infernal Fit





Riosucio

Sede: Riosucio - Carrera 7 # 11-51

Servicios:entrenamientodemusculaciónsemipersonalizado. Entrenamiento funcional semipersonalizado. Valoraciones antropométricas. Planes de alimentación.

Horarios: lunes a viernes de 5:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 3:00

p.m. a 9:00 p.m. **Teléfono:** 321 4614062

> Subsidio para categoría A y B Tarifa preferencial categoría C.

Zona Fitness





Neira

Sede: Neira - Cra 9 No. 9-07

Servicios: cardio, máquinas de musculación, gimnasia

dirigida, entrenamiento funcional y urbano.

Horarios: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 12:00 m. y de 3:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábado 8:00 a.m. a 12:30 m. Con reserva previa de horario para el entrenamiento.

Teléfonos: 315 6620671 - 312 8873201

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

Crossgym Mentesana



Viterbo

Sede: Viterbo - calle 7 #7-61
Servicios: entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y clases dirigidas
Horarios: 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: 3128941431

Subsidio para categoría A y B.

Smart fit



Manizales

Servicios: los beneficios del convenio incluyen:

- Acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc.
- 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 de 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 y festivos 8:00 a.m. a 5:00 p.m

Sede: avenida Kevin Ángel entre calles 56 y 57 G, piso 3, Centro Comercial Mall Plaza Manizales. La Carola **Matrículas:** La inscripción se realiza a través de confa.co

Body Flex Fitness Spa





Riosucio

Sede: Riosucio - Calle 12 No. 6-19 piso 2 Au. 7 Agosto **Servicios:** entrenamiento semipersonalizado. Máquinas,

cardio y entrenamiento funcional.

Horarios: lunes a viernes de 5:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:30 p.m. a 9:00 p.m.

Teléfono: 312 7491386.

Los afiliados y beneficiarios tienen derecho a 12 sesiones al mes.

Subsidio para categoría A y B.

Gimnasio Onix gym





Villamaría

Sede: Carrera 4 # 10 - 23 PISO II

Servicios: Entrenamiento semipersonalizado. Gap, Spinning,

TRX, Funcional, Rumba, Tabata y musculación.

Horarios: lunes a viernes de 6:00a.m. a 12:00 m. y 3:00p.m. a

9:00 p.m. Sábado y festivos de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Teléfono: 315 662 0671

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

Mayor información sobre el portafolio de gimnasios en municipios y el CAPF Smart Fit :

606 8783111 ext. 1422 lindapaola.ospina@confa.co /

andrea.valencia@confa.co

Gimnasio Casa Box



Chinchiná

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

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.

Horarios: 6:00 a.m., 7:00 a.m., 8:00 a.m., 9:00a.m. y 10:00 am. 4:00 p.m., 5:00 p.m., 6:00 p.m., 7:00 p.m., 8:00

pm y 9:00 p.m.

Teléfono: 3147358860.

Muévete, activate... Escuelas deportivas

Club Deportivo Olympicus



Servicios: Escuela de formación deportiva en modalidades como: voleibol, baloncesto y patinaje. Las edades que se tienen para el ingreso a la escuela son de los 4 años en adelante según la modalidad deportiva. Formación Mensual.

Matrícula: mensual hasta agotar cupos.

Teléfono: 3113542665.

Wescon





Supía

Formación mensual 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 **Matrícula:** mensuales hasta agotar cupos.

Teléfono: 302 2019159.

Club deportivo Bikowelt



Manizales y Salamina

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

Número de clases: 12 sesiones al mes

Sede: escenarios deportivos de Manizales y Salamina

Matrícula: hasta agotar cupos. Teléfono: 3127983716. Daniel Blandon Página web: www.bikowelt.com/club



Club Promotor Semillitas



Manzanares

Natación: entrenamiento deportivo en Natación

para niños, jóvenes y adultos

Número de Clases: 4 sesiones al mes.

Sede: Manzanares

Sede de inscripción: oficina Confa Manzanares **Matrícula:** Mensual para natación y semestral para

fútbol hasta agotar cupos.

Teléfonos: 312 7607061 - 322 8114143







Importancia de la valoración

Entendiendo las necesidades de nuestros afiliados.

física antes de iniciar un programa de actividad física

Daniel Fernado Londoño Docente Centro de Actividad Física y Ejercicio Confa

frecuencia encontramos personas que desean iniciar algún tipo de actividad física que permita mejorar su salud, generalmente ocurre por recomendación médica, lo importante es hacerlo de manera segura y es vital saber cuán saludable.

El Centro de Actividad Física y ejercicio de Confa gimnasio Versalles Plaza cuenta con la valoración física fundamental para la práctica segura del ejercicio, este es el paso a paso:

Al ingresar a nuestro CAPF gimnasio deberás diligenciar un cuestionario (Par-q) por sus siglas en inglés "Physical Activity Readiness Questionnaire" que traduce: sobre Cuestionario preparación para iniciar una actividad física - desarrollado por la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio, una herramienta de siete preguntas utilizada para detección de posibles enfermedades en individuos que a simple vista no tienen problemas de salud y desean iniciar actividad física, se debe diligenciar por todas las personas entre 15 y 65 años de edad, para personas mayores de 65 años será su médico quien dará el visto bueno, diciendo que se encuentra en condiciones para iniciar un programa de actividad física.

Lna vez se inicia, nuestro interés es poder conocer más sobre tu estado de salud y condición física actual, algo fundamental en este momento porque nos brinda información y conocimiento de cómo intervenir. Si es necesario, de acuerdo a lo encontrado, se dará la recomendación de solicitar cita con médico deportólogo en convenio con Confa con un costo adicional bajo y asequible, y con su



orientación, obtendremos la guía de entrenamiento para mejorar tu salud.

Recuerda que en la práctica de cualquier actividad llevamos nuestro cuerpo a unas intensidades submáximas, buscando

adaptaciones para ir mejorando con cada entrenamiento, en nuestro CAPF contamos con profesionales expertos para acompañar y orientar de la mejor manera tu proceso adaptado a las necesidades y objetivos personales.

En la valoración física te acompañamos así;

- Se diligencia una ficha de salud para identificar posibles enfermedades generales y/o específicas, que nos dará una luz sobre su estado y salud en general.
- Una valoración postural buscando alteraciones que pueden afectar la correcta ejecución de ejercicios.
- Evaluamos la composición corporal por bioimpedancia báscula (peso, índice de masa corporal (imc), % de grasa, % de músculo, grasa visceral, kilocalorías, edad biológica), datos que son importantes en la orientación de un programa de entrenamiento en función de mejorar la composición corporal. Como referencia en el hombre la grasa general estaría entre un 15% y 20% y en mujeres entre 25% y 32%.
- Para finalizar evaluamos condición física; flexibilidad, test cardiovascular, fuerza abdominal, fuerza de tren superior y fuerza de agarre.

La valoración física nos permite saber cómo está constituido el cuerpo, encontrando factores de riesgo, y lo más importante ir sistemática y periódicamente evaluando cambios, evolución y ajustar.

Los valores encontrados y datos anteriores marcan el inicio de una actividad física segura y responsable dentro del gimnasio, siempre queremos acompañar y orientar por el mejor camino. Finalmente, somos individuos creados para el movimiento, la inactividad puede llevar al cuerpo a colapsar generando complicaciones a nivel físico y mental. "Muévete tanto como puedas".

Facilitando el envejecimiento saludable.

Actividad física en adultos mayores,

un programa de vida saludable



Diana María Restrepo Coordinadora servicio de Actividad Física Deportes y Confa Mayor

a actividad física de los adultos mayores trasciende la vida saludable, su práctica actúa directamente en la prevención, tratamiento y rehabilitación de algunas condiciones o enfermedad mejorando la salud.

Es común conocer los múltiples e invaluables beneficios de la actividad física como hábito en la calidad de vida de las personas, pero es poco el conocimiento en la relación estrecha de la actividad física con la funcionalidad y el aspecto social y emocional de los mayores de 60 o 65 años.

Entendamos primero que la actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía", Organización Mundial de la Salud, con múltiples beneficios para la salud porque previene el deterioro de órganos y sistemas de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, digestivas, alteraciones musculares y articulares, lo cual evita el riesgo de caídas, mantiene el peso, la grasa total, controla la diabetes y algunos tipos de cáncer.

En la vejez fuera de esta dimensión física

descrita, actúa de manera importante en la dimensión mental, social y afectiva pues cualquier ejercicio físico realizado con regularidad mejora el estado anímico, las relaciones sociales, reduce la ansiedad, fortalece la autonomía, autoestima y potencia las funciones cognitivas.

Estudios han demostrado que la emocional experiencia positiva generada desde la práctica física se relaciona con una mayor salud, el bienestar y resiliencia, aspectos claves en la vejez (Vecina Jiménez, 2006). Además genera que el individuo se torne más receptivo, creativo, flexible, mayor disposición a buscar soluciones, a escuchar y ayudar. (Fredrickson, 2001). Es así, que estar físicamente activo está relacionado con beneficios en todas las dimensiones del ser humano y en la etapa de vejez lentifica el proceso y promete a una etapa fantástica de vejez.

Nuestro propósito desde **Confa Mayor**, es fomentar y facilitar prácticas integradoras en las dimensiones física, mentales, sociales para que nuestros mayores disfruten de vidas activas, autónomas, independientes y felices; evitando por sobre todo la inactividad física, pues sus repercusiones son negativas para el bienestar de las personas, de la familia, de la comunidad y del sistema de salud.

Recomendaciones según la Organización Mundial de la Salud para mayores de 60 años

 Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.

Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

- Realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Todos las personas mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los adultos de 65 o más años, deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

El principal riesgo de mortalidad para las personas mayores que no hacen actividad física es de un 20% a 30% con relación a las personas mayores que hacen actividad física.

Actividad Física +
Mejora Capacidad Física
y Social = Calidad de
Vida Emocional
y Cognitiva

Fomentan<u>do</u> espacios de recreación.

Camping en La Rochela una aventura de lujo

hora ir de camping a la zona de Santágueda en Palestina, Caldas, es una aventura con todas las comodidades. Y es que Confa, se dio a la tarea de remodelar su zona de camping y hacerlo con un diseño que nada tiene que envidiarle a otros lugares similares en el país o incluso en el mundo.

Uno de los impactos que tiene el sistema de compensación en Colombia es la posibilidad de acceso a la recreación y el sano esparcimiento en espacios dotados para tal fin, donde se viven experiencias inolvidables y asequibles para las familias afiliadas categorías A o B.

El equipo del proyecto se detuvo en cada componente, cada metro cuadrado y a través de ingeniería de detalle diseñaron una propuesta que no solo permite el descanso en una zona verde, sino que se integra con el lugar. La naturaleza y todas las plantas nativas que allí ya existían son parte del paisajismo, lo que lo lleva a ser una aventura única.

La zona de camping está sumergida en la naturaleza propia del Centro Recreacional La Rochela, el sonido del lago y la fauna propia del sector acompaña cada minuto y la fauna. Árboles, guaduales y las plantas del lugar embellecen cada uno de los espacios de los senderos y forman parte fundamental de esta experiencia.

Cada lote de camping cuenta con su propia batería sanitaria y de ducha, la cual es al



aire libre, tan privada como se requiere, pero con el contacto natural propio de este tipo de alojamientos. Un espacio social con sombra a través de un deck, nevera, asador, que a su vez sirve para hacer fogata, wifi, conexiones eléctricas y cerramiento natural, lo que favorece la privacidad de las familias. Este modelo deja atrás el uso de zonas comunes como cocinas y baños, entregando comodidad, confort y lujo.

Sumado a ello este tipo de alojamiento tiene incluida snack para la noche, desayuno y almuerzo, algo novedoso que permite un verdadero descanso y la diversión de las familias, lo único que deben que llevar será la carpa de 3m x 5m y claro está la disposición para vivir una aventura diferente.

Uriel Hernando Bernal Marín, Gerente de Servicios Sociales en Confa, se muestra

apasionado por este proyecto que trae modernidad al Centro Recreacional y lo pone a la vanguardia en alojamiento. "En un espacio de 11 mil metros cuadrados se construyeron 17 lotes con un promedio de alojamiento de cinco campistas por cada uno, cerca de 85 personas disfrutando de este camping de lujo" manifiesta.

Una experiencia de descanso con todo incluido, y los momentos de integración giran en torno a las actividades del Centro Recreacional, e incluso de la fogata o el asado en familia. Las zonas comunes están compuestas por sala de televisión por cable y zona de estar.

El Gerente de Servicios Sociales de Confa afirma que "la inversión fue alrededor de 3 mil millones de pesos, que incluyó la obra civil, adecuaciones del terreno, dotación y mobiliario", así el Centro Recreacional La Rochela ahora tiene tres tipos de alojamiento dirigidos a diferentes perfiles, cabañas, apartamentos y camping.

Es un compromiso permanente de Confa ofrecer servicios con experiencias memorables, a la vanguardia, modernas y seguras, que queden en el corazón de los visitantes, y con este nuevo proyecto hecho realidad se continúan cualificando los atributos en el Centro Recreacional La Rochela.



Así que... ¿cuándo nos vamos de camping a La Rochela?





















HABLEMOS DE INTEGRACIÓN

HERMANAMIENTO DE CALDAS Y ANTIOQUIA

entro del Plan de Desarrollo 2020 - 2023 "Unidos es Posible", Gobierno el Departamental planteó una visión de trabajo conjunto entre Antioquia y Caldas, con miras a generar las condiciones para adelantar acciones que permitan velar por el bienestar de estas dos regiones hermanas, donde su cultura y las

convicciones de sus pueblos son similares, y comparten el objetivo de impulsar la competitividad y el desarrollo, destacando en el contexto nacional.

Es así como en el marco de dicho hermanamiento, nace la RAP del Agua y la Montaña, como una Región Administrativa de Planificación que generará sinergias para potenciar comparativas ventajas de competitivas cada departamento, е impulsar proyectos regionales que sean de utilidad, no solo para la entidad territorial, sino también para los municipios vecinos, articulando objetivos, programas, proyectos y

A continuación, haremos un recorrido por los principales proyectos conjuntos en términos de infraestructura:



VÍA DEL RENACIMIENTO: 200 kilómetros que conectan La Dorada, Norcasia, Florencia, Puente Linda, Nariño, Sonsón y La Unión, los cuales cuentan con estudios y diseños en Fase 3. Mediante convenio firmado entre INVIAS y el Gobierno de Caldas, se asignaron \$215 mil millones para invertir en la pavimentación de esta uía, los cuales están distribuidos en Vigencias Futuras a 2030 (convenio No.2041 de 2021)

TRAMOS RIOSUCIO – JARDÍN, SUPÍA – CARAMANTA Y BERLÍN – FLORENCIA: Estas tres vías requieren una inversión cercana a

\$90 mil millones (\$30 mil millones cada tramo). Actualmente se cuenta con \$39.4 mil millones de INVIAS y el departamento de Caldas (convenio No.1720 de 2021).

NAVEGABILIDAD DEL RÍO MAGDALENA

El reto es trabajar para que el dragado del río Magdalena se extienda progresivamente hasta La Dorada, Tolima, Cundinamarca, Boyacá y Antioquia, ya que la APP actual solo llega hasta Barrancabermeja. Es importante avanzar con el dragado para barcazas de bajo calado, y las obras complementarias y de mantenimiento del canal navegable.



Se requiere implementar una red de transporte soportada en dos ejes fundamentales: la hidrovía del Magdalena y el corredor férreo del río Cauca, ambos enlazados por un ferrocarril de montaña que parte de puerto López en la hidrovía del Meta, pasa por el Altiplano, baja a La Dorada, y llega al Km41 donde se articularía al Tren de Occidente y al Nuevo Ferrocarril de Antioquia.



Tendrá la capacidad de brindar soporte a la estructura aérea del departamento de Antioquia, en especial por su cercanía al aeropuerto de Rionegro. Este aeropuerto será una oportunidad de mejorar movilidad de pasajeros y mercancías entre ambos departamentos, agilizar su tránsito y permitir el desarrollo de otros sectores.

Es muy importante tener estos proyectos priorizados dentro de la RAP, ya que de este modo contaremos con una narrativa conjunta para la inclusión de los mismos en el Plan de Desarrollo Nacional, con base en argumentos políticos, técnicos y administrativos, y así mismo, será posible unir recursos para dar solución a problemas comunes de forma eficiente.

Apostándole a la sostenibilidad

Energía renovable la apuesta de Confa



paneles solares ubicados Centro Recreacional Santágueda componen el proyecto de energía renovable de Confa, el cual tiene una capacidad instalada de 124,26 kWp. Una inversión de \$482 millones que incluyen la ingeniería, construcción e interventoría del proyecto.

A través del mismo Confa busca reducir el gasto operacional del servicio de energía eléctrica y minimizar el impacto ambiental generado por consumo energético en el Centro Recreacional Santágueda y así contribuir a la sostenibilidad, uno de los propósitos de la Caja.

El mismo se lleuó a cabo con CHEC. una de las empresas emblemáticas del Departamento y que hace una apuesta importante por la energía renovable, un aliado estratégico para hacer realidad este proyecto, que es uno de los más grandes construidos a la fecha en Caldas, el cual tuvo una duración de seis meses.

Este proyecto de autogeneración a pequeña escala de energía renovable, en su primer año de funcionamiento generar 183,18 MWh/ año de energía, más o menos el equivalente al funcionamiento de por lo menos 50 viviendas, lo que representará un ahorro esperado en la factura del servicio energía eléctrica en su primer año de operación de aproximadamente el 50% y mitiga el impacto ambiental, por la disminución aproximadamente 2.361 toneladas de equivalentes dejadas de emitir a la atmósfera durante su vida útil, lo que nos garantizará ser más eficientes y sostenibles en

Es importante mencionar que el Centro Recreacional La Rochela también cuenta con una granja solar compuesta por 75 paneles ubicados en la cubierta de la taquilla en el sector de ingreso para pasadía, con

el uso de los recursos.

una capacidad instalada de 24,4 kWp equivalente al 5% en ahorro en la factura de energía eléctrica y que se encuentra en funcionamiento desde el año 2018, una primera aproximación que hizo Confa a los temas de energía renovable.

El proyecto en el Centro Recreacional Santágueda hace parte de una serie de siete iniciativas diagramadas en la ruta de implementación de energía sostenible en las sedes de Confa; para el segundo semestre del año 2022 se espera intervenir el Centro Recreacional Alegría Tropical en La Dorada -Caldas, donde se espera instalar una potencia de 25,6 kWp lo que representaría un ahorro promedio mensual de 3.000 kWh equivalente at 37% de ahorro en la factura de energía eléctrica del Centro, buscando con ello seguir contribuyendo a la disminución de la contaminación y al objetivo de tener un mundo más limpio, saludable y sostenible para las generaciones venideras. 🧲



Juan Carlos Salazar Jiménez Psicólogo Confa

l concepto de familia tiene en su · haber, muchas definiciones, y estas, dependen del enfoque profesional que le dé. todas estas disciplinas, tienen una acepción clara, La Familia, es un núcleo central, que mueve y moviliza el universo de las personas que la integran. Familia, por ende, es una estructura dinámica, que se mueve de acuerdo con la vida desde: lo económico, lo afectivo, lo social, lo alimenticio, lo académico, lo laboral, lo profesional, lo recreativo, lo relacional, y las líneas de acción, las reglas comportamentales en el acople en el mundo. Pero a la vez, la familia conlleva a dirigir, orientar y facilitar la adaptación de sus integrantes al mundo externo y, a la vez, al mundo interno (cada integrante de la familia y su interrelacionalidad).

Cuando se habla de Bien - Estar en el núcleo familiar, es necesario revisar una una serie de aspectos:

La familia en construcción: todos los días estamos abocados a situaciones, que de alguna manera deben resolverse. Y son las figuras parentales las que en primera instancia deben analizar, entender, comprender y establecer las respuestas adecuadas y pertinentes. Esto debido a los distintos cambios evolutivos, biológicos, psicológicos y sociales en los que se ven inmersos los integrantes del núcleo familiar. El mundo no deja de avanzar, por igual debe ser la familia, porque todos los días, la familia construye un sentido de ser. Cabe preguntarse ¿Qué tanto construye tu familia y avanza?

Relaciones intrafamiliares: se dice del orden circular que tiene la familia, en donde todos pueden participar de las

respuestas, analizando cada aspecto que genere acciones positivas para los integrantes. Donde el diálogo sea lineal, se escuche, se opine y se analicen las palabras con su respectiva acentuación sobre la lógica y la emocionalidad que contienen las mismas. La relación familiar no es de jerarquías, pero sí es de roles en cada uno de los integrantes. ¿Cuál es tul rol entonces en tu familia? ¿Cuáles son los roles que tiene cada integrante del núcleo?

"Normalizar todo": cada situación que ocurre en el mundo, palabra, decisión, concepto, implican una respuesta analizada al interior del núcleo familiar. Como para algunos es "normal algo"

para otros no. Cuando se quiere hacer valer una idea o concepto del grupo familiar, debe pensarse en los desencadenantes emocionales racionalización que tiene cada integrante. hace. rondará el caos, se entrará al conflicto desencadenará desencantos o alianzas. ¿Qué es lo "normal" para tu familia?

Mundo simultáneo: la familia está inmersa en dos mundos, el propio que es que comprende los integrantes, y el externo, que es el que confrontan a diario. En el mundo familiar, las cosas vienen y van, la estructura se mueve por objetivos y necesidades. En el mundo externo, las cosas se mueven por necesidades y acciones a responder. A veces, el mundo exterior oprime la vida familiar, y hace que se desencadenen diferentes visiones al interior, generando desazón o aprobación, el estar de acuerdo o no. Pero a la vez, genera una confrontación directa con los valores personales y morales que hay al interior del grupo. ¿Qué tan adaptado está tu núcleo familiar al mundo exterior?

Todo puede pasar, todo se puede solucionar: Debemos estar a diario preparados para tener la capacidad de afrontar y generar respuestas adecuadas, coherentes y que fortalezcan el núcleo familiar como tal. Todo puede pasar, es la acción de la vida. Todo se puede solucionar, es la dinámica que debe salir del interior de la familia, como grupo, como cohesión, como respuesta

de protección afectiva y amorosa.

Cada acto familiar conlleva a construir un sentido de vida, respuesta de capacidad interactuar de cada uno de sus integrantes con el entorno (el afuera) y con los mismos integrantes (en el adentro). Las acciones afectivas, el entender la dinámica

evolutiva (cambios por la edad físicos y mentales), la manera individual como se ve el mundo, los objetivos familiares, la fortaleza para protegerse de algunas situaciones sociales, el amor propio del mismo núcleo, hacen que el Bien-Estar en la familia, sea congruente con el sentido de convivir, amar y ser en el rol que adquirimos el día que, entendemos que somos familia y que vamos todos juntos a cumplir metas, objetivos y sueños. C

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la familia es el conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan". Actualmente tenemos familias sin hijos, con hijos, reconstituidas, adoptivas, papá e hijo, mamá e hijo, extensas (abuelos, tíos, primos) etc.

educación. Predictores de aprendizaje apoya el desarrollo de los niños en Caldas.

Faber Hernández Ortíz Investigaciones Confa Gloria del Socorro de los Ríos Coord. Predictores de Aprendizaje Confa

a calidad de la educación en edades tempranas es un factor que incide en el desempeño de los estudiantes durante todo su recorrido escolar. Por las condiciones ocasionadas confinamiento por la pandemia, las instituciones de atención a la primera infancia permanecieron cerradas durante casi dos años, los padres debieron asumir el rol de formadores en casa, pero no estaban preparados para ese papel y tampoco recibieron el acompañamiento que necesitaban.

Esta situación ocasionó consecuencias desfavorables en el desarrollo de los niños, que se agravó por el poco acceso de los hogares a herramientas para el aprendizaje virtual. En el año 2020, de cada 100 niños que ingresaban al grado transición, 57 tenían las habilidades esperadas para su edad, dos años después, en el 2022, solo 38 niños de cada 100 alcanzaban esas habilidades.

Durante el cierre de las escuelas, Confa rediseñó su operación en Predictores de Aprendizaje para apoyar a los maestros y a las familias, y así beneficiar el desarrollo de los niños. Las acciones fueron implementadas de manera remota y tuvo como foco el fortalecimiento del rol de los padres como formadores naturales desde el hogar.

Actualmente se regresó a la presen-

cialidad, no obstante los aprendizajes del trabajo en pandemia nos demostraron el papel primordial que pueden jugar los padres en el aprendizaje de sus hijos, siempre y cuando estos reciban un adecuado acompañamiento, donde se les entreguen materiales y pautas claras, cortas y poderosas para lograr apalancar los aprendizaies en los niños.

Por eso Confa tiene el interés de acompañar a los padres con diferentes estrategias, una de ellas es la entrega de tips a través de esta publicación para que trabajen con los niños durante el período de vacaciones. Estos serán sencillos, fáciles de realizar, entretenidos y con la certeza que tienen un efecto positivo en los aprendizajes de los niños. Esperalos en la próxima entrega de la revista. 🧲



Conoce tus derechos y deberes al ser afiliados a Confa.

Derechos

- Recibir información sobre las normas, reglamentos y políticas de la Caja de Compensación y del sistema de subsidio familiar.
- Ocnocer el procedimiento para afiliarse con su grupo familiar, cumpliendo con los requisitos y condiciones establecidos por la ley y recibir una identificación que lo acredite como afiliado.
- Acceder al subsidio monetario y en servicios, que otorga la Caja de Compensación Familiar por sus beneficiarios, de acuerdo con los parámetros vigentes, siempre y cuando lo acrediten como beneficiario. Así como al Subsidio especial para beneficiarios con discapacidad.
- Recibir subsidio extraordinario por muerte, en caso de fallecimiento de una persona a cargo del trabajador beneficiario, equivale a 12 cuotas del Subsidio Familiar, también tiene derecho las personas a cargo en caso de fallecimiento del trabajador afiliado.



Deberes

- Hacer buen uso de las instalaciones, bienes y servicios de la Caja, siguiendo las indicaciones, políticas, normas, reglamentos y condiciones de uso. Cuidar las instalaciones, prevenir o informar sobre daños, molestias, averías o algún tipo de perjuicio.
- Pagar oportunamente y totalmente los productos y servicios adquiridos, según las condiciones establecidas en cada uno de los servicios.
- Tratar con dignidad, respeto y consideración al personal humano que lo atiende, al igual que a otros usuarios y sus familias, cumpliendo las normas de convivencia y reglamentos de uso de los servicios establecidos por la Caja.

