ISSN 2344-8725

Confa

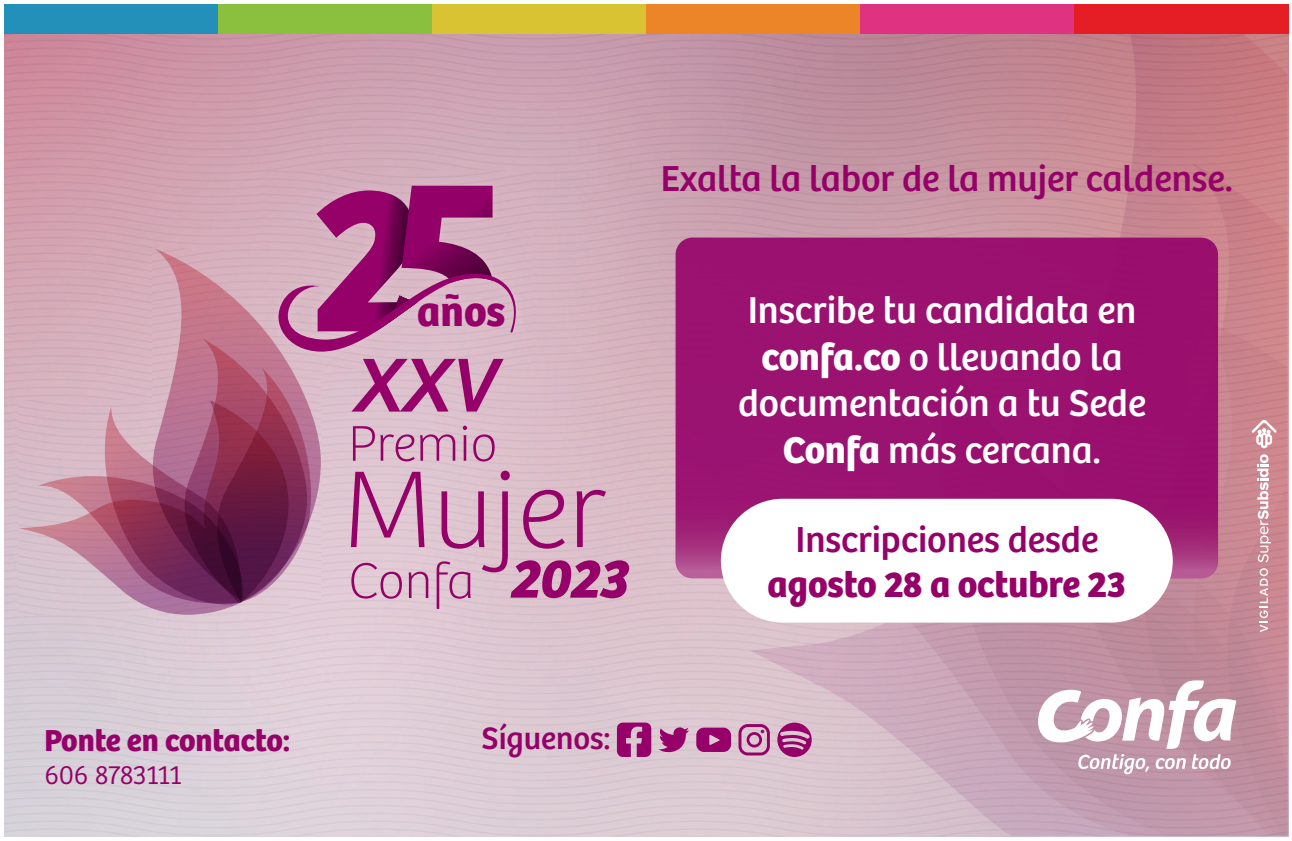
No.30 Septiembre - diciembre de 2023

Subsidios y programas que aportan al bienestar.

Confa
Contigo, con todo

www.confa.co

VIGILADO SuperSubsidio


Exalta la labor de la mujer caldense.
25 años
XXV
Premio
Mujer
Confa
2023
Inscribe tu candidata en confa.co o llevando la documentación a tu Sede Confa más cercana.
Inscripciones desde agosto 28 a octubre 23
VIGILADO SuperSubsidio
Ponte en contacto:
606 8783111
Síguenos:
Confa
Contigo, con todo

Escucha nuestro podcast 100% Confa
Información actual sobre subsidios, servicios y programas de tu Caja de Compensación en Caldas.
100 % CONFA
Elige la plataforma preferida
Spotify o Youtube podcast
YouTube
Spotify

4 Ejercicio para la vida

10 Entrenamiento mujer

13 Tips de seguridad

6 Salud femenina

11 Participacion social Salud

14 Subsidio Vivienda

8 #Influenciatuvida

12 Zumba

32 Subsidio Familiar

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
Carolina Manrique
Olga Milena Ramírez
Angélica Aristizábal Hurtado
Laura Ximena López Cortés
William Andrés Suárez

Fotografía
Istockphoto
Andrey Yepes

Portada
Alejandra Marín

Diseño e impresión
EDITORIAL LA PATRIA
Revista Institucional de Confa Caldas

Edición
Septiembre 2023
Año 10 Número 30
Distribución Gratuita, Prohibida su venta

Ventas de publicidad
Teléfono: (606) 878 31 11

Editorial

Confa apalanca programas y subsidios que aportan a la calidad de vida

Nelsón Mauricio Quintero Mejía
Director (e)

Hablar de compensación, es hablar de vivir bien, de progreso, de dignidad, de familias logrando lo que sueñan, de allí que siempre diseñemos subsidios, servicios y programas que ayuden, que aporten en ese camino, que faciliten el acceso a oportunidades, es así como el Sistema de Compensación Familiar se apalanca en la solidaridad y la cohesión social.

En este camino en Confa diseñamos el subsidio de salud femenina, menstruación sin reglas, una estrategia que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres afiliadas a la Caja entre 18 y 54 años, a través de la entrega de un kit, compuesto por una copa menstrual y una ollita esterilizadora, convirtiéndolo en un medio para vivir los días del periodo de una manera, segura, responsable y digna. Un subsidio que representa una solución de valor para la población femenina y que sumado a ello alivana cargas económicas. Al mes de agosto del 2023 llevamos cerca de 4.865 postulaciones de mujeres en Caldas, hemos aceptado 3.676 y entregado 1.621 subsidios. La inversión realizada por Confa en este subsidio asciende a $1.000 millones de pesos.

De otro lado, buscando desarrollar estrategias pedagógicas de prevención y atención para los jóvenes en instituciones educativas, promoviendo el respeto por los derechos humanos y la valoración de las diferencias, propiciando y fortaleciendo entornos saludables en ambientes de aprendizaje que ofrezcan oportunidades para el desarrollo integral y el uso significativo del tiempo, mostrando alternativas que favorezcan el cuidado de sí mismo y de los demás, con la Secretaría de Educación de Manizales iniciamos la estrategia #Influenciatuvida.

Esta impacta a más de 2.500 jóvenes en Manizales con un proceso formativo en riesgo psicosocial para estudiantes priorizados del programa Jornada Escolar Complementaria de Confa, quienes fortalecen conocimientos en competencias socioemocionales para contribuir con su desarrollo integral, logrando sensibilizarse frente a su capacidad de identificar y regular sus emociones y de esta forma convertirse en "influencers" positivos de sí mismos y de su entorno, para contribuir a su bienestar, cuidado y protección.

El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud "Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Así mismo, promueven un mejor rendimiento académico y alejan a las personas de conductas de riesgo tanto individuales como grupales.

Bajo esta misma mirada impulsamos, Años Vitales, como un programa multidimensional centrado en atención a las personas mayores principalmente, la familia y su entorno. Su enfoque biopsicosocial integra dimensión en la salud biológica, física, cognitiva y social. De esta manera incide en el envejecimiento y la vejez de manera saludable, autónoma e independiente.

Sus tres dimensiones con enfoque biopsicosocial son el pilar de la calidad de vida de las personas mayores para envejecer bien. Logra interdisciplinariedad, fortalecimiento del entorno, la comunidad, la familia e institucionalidad orientados al mismo propósito.

Es así como en Confa en los diferentes programas, servicios y subsidios atendemos a cerca de 7567 personas mayores de 60 años, ofreciendo opciones que aportan a mejorar su bienestar y calidad de vida.

En Confa sabemos que estar contigo, con todo, es precisamente pensar en nuestros afiliados, para eso trabajamos cada día.

Confa, contigo, con todo.

OFIBICI MANIZALES

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un programa de ciudad sin ánimo de lucro que promueve el uso de la bicicleta como un medio de transporte sostenible, económico, de fácil acceso, que aporta al cuidado del medio ambiente, la calidad del aire y que fomenta las buenas prácticas entre los actores viales.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECEMOS?

- Asesorías
- Recorridos urbanos
- Adecuación de infraestructura ciclista
- Capacitaciones y charlas
- Eventos empresariales
- Biciferias
- Tarjeta Punto OfiBici

TARJETA PUNTO OFIBICI

Es una tarjeta 100% digital y sin costo con la que puedes acceder a descuentos y beneficios exclusivos que te ofrecen nuestros aliados comerciales en compra de bicicletas, accesorios, ropa y mucho más.

NOS APOYAN

Confa
Contigo, con todo

Manizales campus universitario

Universidad Católica de Manizales

Manizales cómovamos

Fundación Luker

chec Grupo epm

Confa es una entidad altamente comprometida con OfiBici Manizales y que le apuesta a las iniciativas de movilidad sostenible y cuidado de la calidad del aire.

Ejercicio para la vida

¿Por qué es importante la práctica regular de actividad física y ejercicio?

Por William Andrés Suárez
Docente de CAPF

Porque nacimos para movernos, el cuerpo humano está hecho para estar en constante movimiento y ello requiere de práctica regular.

El ejercicio y la actividad física son buenos para casi todas las personas, incluyendo las personas mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo ejercicio de manera regular.

De hecho, los estudios muestran que ser poco activo presenta sus riesgos. Frecuentemente, no es tanto la edad sino la falta de actividad física la que afecta más la capacidad de las personas mayores de hacer las cosas por sí mismas; esta escasa actividad física también puede generar más visitas al médico, posibilidad de hospitalizaciones, más uso de medicamentos para enfermedades e incluso llegar a institucionalizar a las personas.

Recuerda
hazte un chequeo médico previo, evalúa tu condición física y composición corporal, establece metas que puedas alcanzar, adquiere hábitos de vida saludables, busca asesoría profesional.

Un programa de ejercicio debe ser adecuado, adaptado, controlado e incluir estos cuatro tipos de capacidades: Resistencia, Fortalecimiento, Equilibrio, Flexibilidad; al practicar de manera adecuada cada uno de estos, se benefician muchas áreas de la vida, mantenerse activo ayuda a:

- Estimular, conservar y mejorar la fuerza para que pueda mantenerse independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y disminuir la fatiga.
- Mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de sufrir caídas y lesiones relacionadas con ellas.
- Controlar y prevenir algunas enfermedades como; las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, la artritis y algunos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama y de colon.
- Podrá dormir mejor.
- Reducir los niveles de estrés y ansiedad; el ejercicio es considerado un potente ansiolítico.
- Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de tejido graso.
- Regular la presión arterial.
- Puede ayudar a mejorar o mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como la capacidad para cambiar rápidamente de una tarea a otra o planificar una actividad más fácilmente.
- Mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de padecer depresión.

A continuación te brindamos algunas alternativas para mantenerte físicamente activo, elige lo que más te guste:

Caminar, andar en bicicleta o bailar: las actividades de resistencia cardiopulmonar aumentan la función cardio respiratoria, hacen latir el corazón y aumentan las sustancias químicas del cuerpo que pueden mejorar el estado de ánimo.

Yoga: práctica para la mente y el cuerpo, se combinan tanto posturas físicas, como ejercicios de respiración y relajación.

Tai Chi: esta práctica es conocida como la: "meditación en movimiento" consiste en mover el cuerpo de forma lenta, suave y precisa, mientras se respira profundamente.

Fuerza: ejercicios de fortalecimiento para los músculos y articulaciones, con tu peso corporal, bandas elásticas, pesas, en un gimnasio; elige una carga adecuada.

Otras actividades que disfrutes, bien sea jardinería, jugar tenis, patear una pelota de fútbol, caminar con la familia, cualquier cosa que te lleve a moverte y te haga sentir bien.

Conoce los beneficios de realizar actividad física

Fortalece los pulmones

Previene la osteoporosis

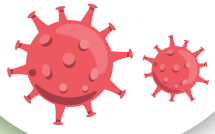
Ayuda a tener un peso saludable

Tonifíca el cuerpo

Mejora el estado de ánimo

Mantiene estable el nivel de azúcar en la sangre

Refuerza el sistema inmunológico



Confa le apuesta a la salud femenina con subsidio para ciclo menstrual

La Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa, continúa trabajando en entregar beneficios que contribuyan en la calidad de vida de las familias caldenses y es por ello que luego de un proceso de referenciación el Consejo Directivo de la Caja, en representación de los empresarios afiliados, incentivan e impulsan la creación de un subsidio que permita el acceso a servicios que generen impacto en la prevención y solución de problemas de salud en la región.

Dicho objetivo, también se fortalece desde nuestra mirada en entregar soluciones de valor que cubran las necesidades básicas y mejoren, de manera significativa, el bienestar y la calidad de vida. "Este subsidio tiene un enfoque diferencial porque reconoce la existencia de grupos de personas que debido a características particulares, afrontan un mayor nivel de vulnerabilidad. Para ejercer este derecho, Confa prioriza en este subsidio la población femenina de la Caja, el derecho al trabajo, el derecho a la no discriminación y la dignidad de género, el derecho a la salud y a la educación", expresó Olga Piedad Peláez Castaño, gerente Subsidio Familiar de Confa.

Este subsidio, este aplica para mujeres y personas menstruantes entre los 18 y 54 años de edad, categorías A y B. El beneficio consta de un kit y acompañamiento integral a los beneficiarios. El kit se compone de una copa y una ollita esterilizadora, en el momento de la entrega reciben asesoría por parte del personal de salud de Confa y adicionalmente los beneficiarios tendrán acceso a espacios que podrán ser orientados por profesionales en psicología, nutrición, fisioterapia, médicos y ginecólogos que brindarán acompañamiento e información sobre el cuidado de la salud femenina.

Adicionalmente, los beneficiarios inician a utilizar un dispositivo novedoso, reutilizable y amigable con el medio ambiente, convirtiéndolo en un medio para los días del periodo menstrual de una manera segura, responsable y digna. "Es una solución de manera muy importante a un tema que, entre otros, se oculta, con un misterio, que las mujeres poco hablamos, que es el ciclo menstrual. Del 5% al 7% de la población femenina tienen grandes dificultades para acceder a productos realmente higiénicos para abordar el periodo del ciclo menstrual y tienen que recurrir a implementos no adecuados como telas, ropa vieja, papel higiénico, servilletas, que no son para nada adecuados y que pueden generar incluso afectación en su salud", contó Luz Adriana Alarcón González, gerente Salud Confa.

Otro de los factores que generan alto impacto en el subsidio, es la economía familiar. Con el fin de contar con cifras más exactas a nuestra realidad como departamento, se realizó un sondeo a 167 familias sobre el subsidio de salud femenina, los resultados arrojaron que las mujeres de cada hogar tienen gastos en promedio de $22.675 en productos para la higiene menstrual, lo que significa que los gastos son de $272.098 en promedio al año, por cada persona menstruante que hace parte del grupo familiar.

Datos de postulación (al mes agosto): Las mujeres postuladas corresponden con edades así:

- 1.668 entre 18 a 29 años.
- 2.423 entre los 30 y 41 años.
- 846 entre los 42 y 54 años.
- 4.118 (83%) son categoría A y 812 (16%) categoría B.

Este subsidio es una alternativa que alivianа las cargas económicas a corto, mediano y largo plazo, porque el producto que reciben los beneficiarios es de alta calidad, con una durabilidad de 10 años. "Es un subsidio que permite a las familias que puedan redireccionar estos recursos a otras necesidades familiares y cumplimos con nuestro propósito de aliviаnar las cargas económicas de nuestras familias. El utilizar un dispositivo que cumple con los estándares de protección y calidad, seguramente, contribuyen a una buena salud femenina disminuyendo los gastos en salud", complementó, Peláez Castaño.

En términos generales, el subsidio de salud femenina de Confa, "menstruación sin reglas", responde a las necesidades de la población afiliada en cuatro grandes líneas:

1. Servicios que generen impacto en la prevención y solución de problemas de salud en la región.

2. Soluciones de valor que cubran las necesidades básicas y mejoren, de manera significativa, el bienestar y la calidad de vida de los beneficiarios.

3. Acceder a un dispositivo novedoso, reutilizable y amigable con el medio ambiente, convirtiéndolo en un medio para los días del periodo menstrual de una manera segura, responsable y digna.

4. Aliviаnar las cargas económicas de nuestras familias caldenses.

El subsidio en cifras

Desde el 13 de julio de 2023, se abrieron las postulaciones al subsidio y con corte al de agosto se han postulado 4.865 afiliadas que tienen derecho, de los cuales el 73% corresponden a Manizales y el 27% a municipios de Caldas.

Hasta dicha fecha se han aceptado 3.676 de los cuales 1621 ya disfrutan del beneficio. La inversión realizada por Confa en este subsidio asciende a $1.000 millones de pesos.

Para Confa representa un gran paso la acogida que ha tenido el subsidio de salud femenina, "menstruación sin reglas", ya que en la fase piloto se ha superado la expectativa de postulaciones, permitiendo así gestionar más recursos para entregar las cifras anteriormente mencionadas.

Generar valor, empoderamiento y servicios integrales, hacen que la labor diaria de la Caja de Compensación Familiar de Caldas se continúe fortaleciendo con un portafolio innovador y de alto impacto para los trabajadores y sus familias.

Confa y la Secretaría de Educación de Manizales lanzan #Influenciatuvida

Con el fin de desarrollar formas de prevención y atención frente a situaciones de vulneración de derechos, promoviendo el respeto por los mismos, enseñando a los jóvenes a valorar de las diferencias, propiciando el desarrollo integral y mostrando alternativas que favorezcan el cuidado de sí mismos y de los demás, la Secretaría de Educación de Manizales y Confa, presentaron la estrategia #Influenciatuvida.

Con #Influenciatuvida, se espera impactar a más de 2500 jóvenes en Manizales, en la prueba piloto, donde se realiza un proceso formativo en riesgo psicosocial para estudiantes priorizados del programa Jornada Escolar Complementaria de Confa.

¿Qué es Jornada Escolar Complementaria?

El Programa Jornada Escolar Complementaria, JEC, complementa la jornada escolar con experiencias lúdicas y formativas innovadoras y flexibles, buscando pro- mover la permanencia en el sistema educativo de niños y adolescentes, protegiendo sus trayectorias educativas con calidad y pertinencia, a través del fortalecimiento de competencias básicas, socioemocionales, ciudadanas y del siglo XXI, de manera que aporten a su proyecto de vida, su visión de futuro y configuración de proyectos con sentido para sí y su comunidad, acompañando las capacidades para su desarrollo. (Circular No.18. Lineamientos del Programa Jornada Escolar Complementaria- JEC Ministerio de Educación Nacional-).

En este sentido, Confa ha venido realizando importantes esfuerzos en el departamento de Caldas para capacitar a los jóvenes de todo el territorio en Bilingüismo y Tecnología, facilitando su acceso al mundo y las posibilidades que ofrece. Muestra de ello es la atención de 8.703 estudiantes en Jornada Escolar Complementaria - JEC en 2022 y la implementación de la inmersión de Inglés, una iniciativa de reconocimiento a la excelencia académica y como estrategia disruptiva para el aprendizaje de la segunda lengua, que se realizó en los Centros Recreacionales Santágueda y El Bosque, con la participación de 835 estudiantes de 12 municipios de Caldas, quienes cumplieron con requisitos de excelencia académica, buen comportamiento y cumplimiento en asistencia.

Influencia tu vida, una nueva apuesta

Los focos de la estrategia son:

#AESAMELEPEGO

- Reconocimiento de factores de riesgo: Autoevaluación - Tamizaje
- Mente y cuerpo activa: Estilos de vida saludable
- Mi proyecto, mi mejor influencia

#PORSILASMOSCAS

- Yo elijo
- Mi mejor opción
- Decir NO cuenta

#TUACOSONOMEACOSA

- Soy el reflejo de mis pensamientos, no de tus palabras
- El acoso lo prevenimos mejor en grupo
- Entendiendo las diferencias (Autoestima)

#MISEMOCIONESPRIMERO

- Reconozco mis emociones
- Finalidad de mis emociones
- Mindfulness

Para el desarrollo del proceso formativo, se realiza una salida pedagógica a la Universidad Católica de Manizales donde el estudiante de Jornada Escolar Complementaria refuerza sus conocimientos en competencias socioemocionales para contribuir con su desarrollo integral, logrando sensibilizarse frente a su capacidad de identificar y regular sus emociones y de esta forma convertirse en "influencers" positivos de sí mismos y de su entorno.

El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud "Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".Así mismo, promueven un mejor rendimiento académico y alejan a las personas de conductas de riesgo tanto individuales como grupales.

Entrenamiento en la mujer

Por Laura Ximena López Cortés
Docente de CAPF

El entrenamiento en la mujer no es diferente al entrenamiento en el hombre, pues en ambos se utilizan los mismos medios y métodos para trabajar las capacidades físicas importantes y así favorecer tanto la salud general como la calidad de vida.

Sin embargo, es importante destacar que las mujeres presentan ciertas características físicas y hormonales que influyen a la hora de estimular o desarrollar dichas capacidades.

El cuerpo de la mujer está dotado de grandes cualidades que brindan el soporte físico para afrontar diferentes etapas de la vida como lo son el ciclo menstrual y la maternidad, es por ello, que a la hora de hablar del entrenamiento en la mujer es necesario conocer y tener en cuenta estas características para optimizar y potencializar las capacidades físicas.

Así mismo, de una forma individual, las mujeres deben conocer su cuerpo, sus habilidades, fortalezas y cómo responde o se comporta durante el entrenamiento. A nivel general, las mujeres tienen ventajas físicas y fisiológicas que favorecen el entrenamiento:

- Mayor capacidad de resistencia a la fatiga o el cansancio y requieren menor tiempo de recuperación si hablamos de entrenamiento de alta intensidad.

- Mayor capacidad de adaptación física y capacidad de evolución frente al ejercicio.

- Mayor fuerza relativa; es decir, la fuerza que puede ejercer con relación a su propio peso corporal

- Mayor rango de movimiento (ROM) lo cual incrementa el recorrido y amplitud en los movimientos y la utilización de fibras musculares

- Centro de gravedad más bajo, es decir, mayor capacidad de equilibrio y control postural.

- Mayor flexibilidad y mejora en los rangos de movimiento

Rompiendo mitos

- "Las mujeres no deben entrenar fuerza o con cargas altas"
Las mujeres necesitan estimular la fuerza con diferentes cargas, principalmente para prevenir posibles lesiones durante cualquier actividad cotidiana.

- "Las mujeres necesitan realizar más trabajo cardiovascular de larga duración para la disminución del porcentaje de grasa o pérdida de peso"

El trabajo cardiovascular de larga duración es importante tanto para hombres como para mujeres, pero hoy en día, se recomienda que las mujeres realicen entrenamiento de alta intensidad con tiempos cortos de recuperación como el método HITT.

- "Hay ejercicios para hombres y ejercicios para mujeres"
El sistema muscular del hombre es igual al de la mujer, por consiguiente, ambos deben aplicar la mayor cantidad de variedad posible en sus ejercicios teniendo en cuenta las adaptaciones individuales.

En conclusión, el entrenamiento no ha sido creado para hombres o para mujeres, este es una herramienta fundamental para la vida del ser humano porque permite, precisamente, conocer las diferentes capacidades y necesidades del cuerpo y su funcionamiento.

Ayuda, en esencia, a mantener la vitalidad en todos los sistemas, experimentar la sensación de bienestar físico y emocional, prevenir o reducir el riesgo de enfermedades de cualquier tipo y fortalecer las relaciones con nosotros mismos, con nuestro cuerpo y con los demás. Las mujeres pueden aprovechar todas las ventajas para llevar sus capacidades físicas a un nivel óptimo en salud.

1. Entrenamiento para Mujeres [Internet]. Scribd. [citado el 25 de febrero de 2023]. https://es.scribd.com/document/469435463/Entrenamiento-para-mujeres.
2. Soto L. (Frédéric delavier) mujeres. Guía DE Los movimientos DE musculación. Descripción anatómica 1° edición. 2019 [citado el 25 de febrero de 2023].

Participación social en salud IPS Confa Salud

En Colombia desde el 2017 rige la política pública de participación social en salud (PPSS), como un esfuerzo del Ministerio de Salud y Protección Social para dar cumplimiento al mandato legal de direccionar y garantizar la participación social en el sector salud. Ley 1438 de 2011.

¿Qué es la participación social en salud en Confa Salud?

Es un proceso que busca que la ciudadanía, las familias y las comunidades se organicen y participen activamente en los escenarios dispuestos por nuestra IPS para conocerla, hacer un buen uso de sus servicios, entender sus derechos y deberes y aportar en los procesos de mejora continua de nuestra Institución.

¿Para qué se tiene el proceso de participación social?

Para que conjuntamente entre la ciudadanía, las familias, las comunidades y Confa Salud, construyamos una IPS que contribuya al mejoramiento de la salud y de la calidad de vida de sus usuarios en el departamento de Caldas.

¿Cuál es el alcance de esta participación?

A través de los usuarios en salud y en conjunto con la Asociación de Usuarios de Confa Salud se permite la participación en reuniones donde se trabajan temas de la IPS que propenden por el mejoramiento de los procesos, los servicios y que garanticen el cumplimiento de los derechos y deberes de los usuarios, de común acuerdo entre la Asociación y los representantes de Confa Salud.

Recuerda que participar en salud es tu derecho como usuario, pero también tu deber, dado que para nosotros y la comunidad en general es de gran importancia tu articulación en la co-construcción de un mejor sistema de salud.

Zumba, una opción para estar en forma.

Por Angélica Aristizábal Hurtado
Docente de Zumba en Confa

Si quieres realizar actividad física y te gusta la música, zumba es la opción perfecta para lo que buscas.

Esta es una modalidad fitness creada por el colombiano Beto Perez en la década de los años 90. Se puede definir como un ejercicio aeróbico que contribuye al bienestar físico, donde a través de diferentes ritmos como; salsa, cumbia, bachata y otros internacionales como samba, flamenco, arabe y más, se realizan secuencias coreográficas cortas de fácil ejecución, combinando ejercicios musculares con pasos de baile que van al compás de la música y ayudan a tonificar el cuerpo.

Zumba es una clase de mediana a alta intensidad, con una duración de aproximadamente una hora, es dinámica y divertida, donde los ritmos son variados y se organizan de manera secuencial, permitiendo que los participantes vivencien una forma diferente de entrenar su cuerpo e ir mejorando su condición física.

No se requiere que seas un experto en el baile para poder practicar esta modalidad, con ganas y motivación es suficiente. Esta clase está diseñada para toda la población sin importar la edad.

Modalidades específicas son:

Zumba kids: niños entre 6 a 12 años
Zumba fitness: 15 a 60
Zumba gold: 60 años en adelante.
Zumba sentao: Zumba en silla
Aqua zumba: Zumba en el agua .

Beneficios

Al ser un ejercicio principalmente cardiovascular ayuda a reducir los niveles de glucosa por lo tanto es una actividad recomendada para prevenir y controlar la diabetes, además de la reducción del cortisol que es la hormona del estrés y el aumento de las endorfinas que es la hormona de la felicidad.

Hay estudios que concluyen que "los ejercicios de zumba realizados en un programa de ocho semanas de duración en 60 mujeres, tuvieron como resultados cambios positivos beneficiosos para la salud".

- Mejora tu coordinación
- Antidepresivo
- Fortalece tu corazón y pulmones
- Favorece la socialización.
- Tonifica tus músculos
- Mejora el autoestima
- Mejora la condición física

En nuestro Centro de Acondicionamiento Físico CAPF Confa podrás encontrar la modalidad fitness "Zumba". Disfruta de una de las mejores experiencias al ritmo de la música.

Asiste jueves y viernes a las 6:30 p.m. Además tenemos disponible la modalidad de Zumba kids para niños, sábado a las 10:00 a.m.

Matricúlate en un punto de atención Confa.

https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/29720 (Universidad de Alicante)

https://journals.lww.com/jcrjournal/FullText/2019/05000/Zumba_Fitness_and_Women_s_Cardiovascular_Health__A.4.aspx (Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention)

Tips de seguridad para transacciones virtuales

En Confa siempre estamos pensando en brindarte información útil para la vida diaria, es por ello que hoy te queremos dejar estos tips de seguridad para transacciones virtuales, los cuales aplican para nuestros procesos de postulación y a su vez para la cotidianidad.

Sabemos que uno de los mayores factores de riesgo en el uso de plataformas virtuales es la información, los datos que por allí se entregan y sobre todo la capacidad que tienen las personas de utilizar estos medios para cometer delitos.

Ten en cuenta:

- Los correos electrónicos de Confa se emiten de cuentas oficiales de la Caja de Compensación ejemplo: juan.cardona@confa.co o juan.cardona@confamiliares.com

- Verifica el link al cual te redirigen los correos electrónicos que lleguen de Confa, siempre deberá ser: https://confa.co/
Desconfia de link como estos: c0nfa.co ConfA.co Coonfa.co

- Verifica la ortografía y redacción del mensaje, si esta no es correcta duda del mensaje. Si es un mensaje de texto ten en cuenta que no llevará tildes.

- Verifica los logos de la Caja de Compensación en los correos, que sean de buena calidad y estén bien aplicados.

- Antes de enviar algún dato verifica todos los puntos antes mencionados, si tienes alguna duda comunícate al 606 878 31 11 o al 300 912 5080.

- Confa se abstiene de hacer solicitud de datos privados vía correo electrónico o llamada telefónica. Siempre tendremos aplicativos para las postulaciones. Por tal, desconfía cuando te los soliciten.

- Confa no solicita usuarios y contraseñas de plataformas, se recomienda que no sean compartidos con nadie y si abres tus cuentas en computadores públicos o en redes desconocidas, te sugerimos siempre cerrar las cuentas al terminar la transacción.

- Utiliza siempre claves seguras, en lo posible alfanuméricas, ejemplo: M4niz@les. Evita usar información personal como fechas de cumpleaños, números de teléfono o de la tarjeta,

- Ten en cuenta que Confa no solicita dinero para acceder a postulaciones, consultar servicios, para acceder a créditos, a ofertas laborales o a formularios digitales, si te lo solicitan comunícate al 606 878 31 11 o al 300 912 5080.

Según el Lisa Institute, "los usuarios son el eslabón más débil y la principal vulnerabilidad" estos son los datos estadísticos que entregan.

El 39% de filtraciones de información es debida a la pérdida del dispositivo móvil en el área de trabajo y el 34% en un vehículo (Verizon Data Breach Report).

1 de cada 3 personas abre emails de phishing, mientras que 1 de cada 5 abre archivos adjuntos maliciosos (Verizon Data Breach Report).
4 de cada 5 ciberataques se produjeron por el uso de contraseñas débiles o robadas (Stroz Friedberg).

Cada vez más, la ingeniería social se está sofisticando mediante la personalización avanzada, el uso de datos reales y la omnicanalidad (email, SMS, publicidad web, etc.).

El 47% de filtraciones son causadas por Malware, el 28% por errores humanos y el 25% por un fallo de procesos o configuración (Cost of Data Breach Study – Ponemon Institute for IBM Security).

1 de cada 2 emails son SPAM y 1 de cada 20 emails tiene contenido malicioso (Trustwave Global Security Report).

En Confa estamos a la distancia de una llamada o de una visita en cualquiera de nuestros puntos de atención, antes de realizar cualquier acción que te genere duda, consúltanos.

Información tomada de: https://www.lisainstitute.com/blogs/blog/lista-consejos-ciberseguridad-vida-cibersegura

Confa ha entregado 1.443 subsidios de mejoramiento de vivienda en el departamento de Caldas

Tener la vivienda propia o mejorar la que se tiene hace parte de los proyectos de la mayoría de las familias en Colombia. Como suelen decir muchos, no es un lujo, es seguridad para los hijos, tranquilidad para los padres, progreso para el hogar, calidad de vida para todos.

Desde Confa cambiamos vidas

José Alonso Velásquez y su esposa Adriana Martínez viven en el barrio San Sebastián y fueron beneficiados con el subsidio de mejoramiento de vivienda. Con él y con un acompañamiento permanente ofrecido por el equipo de arquitectos de Confa, lograron ampliar su casa, hicieron el baño, los pisos, los acabados y demás del segundo piso de su hogar, en el que vivían siete personas en solo dos cuartos. Ahora cada persona tiene su privacidad y cuarto propio.

José Alonso nos contó que "Lo mejor de todo fue cuando salimos beneficiados porque fue una alegría impresionante porque nosotros cuando teníamos la forma íbamos comprando de a 50 bloques y yo mismo los iba pegando. Hasta que llegó la postulación y estuvimos más felices todavía porque ya me entregaron todo organizado en la segunda planta".

Con el subsidio de mejoramiento de vivienda, la Caja de Compensación Familiar de Caldas alcanza cifras históricas, impactando miles de familias en el departamento de Caldas. Cada año se efectúan las inscripciones y posteriores postulaciones para acceder a este subsidio que se ejecuta, en su totalidad, con los recursos de Confa, gracias al aporte que mes a mes realizan las empresas afiliadas a esta Caja para beneficiar a sus trabajadores.

¿Sabes qué es el Subsidio de Vivienda de Confa? El director de la Caja de Compensación Familiar de Caldas, Juan Eduardo Zuluaga Perna, nos explica que "son subsidios que la Caja entrega para compra, construcción de vivienda nueva o mejorar el sitio donde están habitando en este momento"

Estos son los subsidios que en términos de vivienda entrega Confa desde el año 1999, otorgando 9 mil 882 beneficios de este tipo hasta la fecha. Quizá una de las modalidades de mayor impacto en la calidad de vida de las familias de Manizales y Caldas es el de mejoramiento, con el que desde 2006 se han entregado 1.443 subsidios en 24 de los 27 municipios de Caldas, por un valor cercano a los $18 mil 200 millones de pesos.

La tarea no ha sido fácil, se ha transitado un camino de aprendizaje que hoy permite presentar un servicio consolidado respecto a las necesidades de los afiliados, entendiendo y aprendiendo que el proceso debe tener un seguimiento constante, donde no solo se interviene la infraestructura (a cargo de los arquitectos del servicio de vivienda), sino que también reciben el apoyo de una trabajadora social que los acompaña en todo el proceso de cambiar su forma de vivir, logrando cambios beneficiosos para las familias.

El subsidio de mejoramiento está dirigido a "personas que tienen su lugar de residencia pero carecen de los elementos y cualidades que requiere una vivienda para ser un sitio agradable para vivir y que cumpla con las condiciones dignas necesarias", así lo explica Carlos Andrés Correa, jefe de vivienda de Confa. Agregó: "Inicialmente se busca cubrir las carencias básicas de las viviendas, que son necesidades mínimas de habitabilidad, para que la gente tenga más confort y viva con más dignidad y felicidad en la vivienda de su propiedad".

¿Cómo postularse?

La postulación al Subsidio Familiar de Vivienda en cualquiera de sus modalidades, se realiza a través de la página web confa.co, seleccionando la opción vivienda. Esto de acuerdo con las fechas de postulación que se establecen por parte de la Caja.
Cuando se trata de Subsidio de Mejoramiento, previo a la postulación el hogar debe realizar un proceso de inscripción y de cumplimiento de requisitos, para ser visitado por el equipo técnico de Confa y los constructores. Para los interesados en este subsidio se dará apertura de inscripciones a partir del día 2 de octubre y hasta el 3 de noviembre de 2023 y su postulación, de acuerdo con los recursos disponibles, se realizará el año 2024.

Escanea este código Qr para ver una buena historia

Aplicación de los aprendizajes, impacto de los cursos de educación Confa

La nueva metodología de aprendizaje por proyectos impacta directamente en el ejercicio y práctica real de lo que se aprende, es por ello que los estudiantes de diferentes cursos de educación dieron a conocer los proyectos realizados a partir de sus aprendizajes en el aula .

Uno a uno el auditorio fue conociendo cada proyecto, y en el fondo, el alcance que los mismos tuvieron en la vida de estas personas que con entusiasmo contaron cómo hoy son consultores, le apuestan a nuevos portafolios de servicios e incluso hicieron un aporte de valor a las empresas en las que trabajan.

En los ojos de cada expositor se reflejó la seguridad del conocimiento y en palabras técnicas del excel y power BI, hicieron presentaciones de alta calidad, demostrando que todo es posible.
La nueva metodología de aprendizaje basado en proyectos pretende que los estudiantes encuentren una aplicación práctica de los contenidos del plan de estudios y puedan hacer visibles sus aprendizajes, dando un mayor sentido a la información que reciben en clase.

Algunos de los estudiantes hacen parte de la ruta de empleabilidad del Mecanismo de Protección al Cesante, otros llegaron buscando alternativas para ampliar conocimientos, lo cierto es que en equipo lograron aprendizajes significativos que hoy aplican en su cotidianidad.

Bernardo Antonio Montoya Agudelo, estudiante de Power BI llegó a Confa Educación en búsqueda de mejorar sus competencias, él encontró en este curso conocimiento, "el cual es muy bien entregado y tiene mucho campo donde aplicarlo", afirma.

Bernardo manifiesta que este curso "lo potenció mucho en su trabajo, gracias a que pulió los conocimientos y le permitió crecer profesionalmente". Para él significó poder desarrollar su propio portafolio de servicios.

Este joven estudiante asegura que recomienda el curso porque potencia habilidades y aptitudes en el mundo laboral. "Decir que conozco Power BI es una categoría muy diferente".

Por su parte Jhon Fredy Sepúlveda Gómez accedió a los cursos de Confa a través del proceso de capacitación que ofrecen los subsidios de desempleo con el Mecanismo de Protección al Cesante.

Administración financiera fue el curso que Jhon Fredy realizó, un enfoque que quería explorar era darle fuerza a sus conocimientos en presupuestos, costos, etc, lo que le ofreció un alternativa para su proyecto profesional.

"De entrada me abrió la posibilidad de conocer otras personas y conocimientos donde aún tenía vacíos, sobre todo la posibilidad de explorar conocimientos asociados a la empresa, ahora mucho más que ofrez-

co servicios consultor"

La proyección desde educación es seguir trabajando en la renovación del portafolio, analizar tendencias de mercado, necesidades de las personas y siempre buscar oxigenar el portafolio.

Por qué elegir un curso de Confa Educación:

Te damos cuatro razones por las cuales los afiliados y la comunidad en general deberían elegir un curso de Confa.

1. Porque son procesos de calidad
2. Se caracterizan por ser orientados por docentes humanos con experticia técnica
3. Contamos con instalaciones que invitan a estudiar y al aprendizaje
4. Son espacios fundamentalmente para el desarrollo de competencias que permiten a las personas emplearse o seguir fortaleciendo sus conocimientos

Impactar en la vida de los afiliados y contribuir para que mejoren su calidad de vida y la de su familia es el propósito de Confa en todos sus servicios, en este caso desde la educación, como un motor que moviliza el progreso.

Cursos de educación Confa

¡Matrícúlate!

Realiza el pago en:

Cuenta de ahorros de Bancolombia Nro **623-382698-09**
Cuenta corriente de Davivienda Nro **84569999356**

A nombre de Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa. Nit **890806490-5**

Envía el comprobante de pago al correo electrónico **educacion@confa.co**

- Chat web: www.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

Aprender te renueva...

Los cursos de Confa permiten complementar o actualizar conocimientos para el fortalecimiento de competencias y habilidades en corto tiempo. A través de los procesos educativos contribuimos al desarrollo personal, la formación ciudadana, la productividad y la competitividad en el Departamento.

Sabemos que aprender te renueva, por eso fortalecemos cada vez nuestro portafolio de cursos y le apostamos a aprendizajes significativos en cada clase, donde se evidencia la aplicación práctica de cada uno de los conocimientos adquiridos y se lleva paso a paso a verlo reflejado en proyectos individuales.

Contamos con una oferta en diferentes áreas.

Habilidades Tecnológicas

Fundamentos de Excel (Formatos Fórmulas E Informes Dinámicos)	40 horas Presencial / Virtual
Excel Aplicado a la Gestión Empresarial	
Excel: Gestión y Análisis de Bases de Datos con Power Query y Power Pivot	
Fundamentos de Power BI	20 horas Presencial
Robótica para niños (7 a 10 años)	24 horas Presencial
Robótica para niños (11 a 14 años)	

Habilidades básicas o específicas:

Auxiliar de Nómina	40 horas Presencial
Contabilidad Básica	
Cuidadores de Adultos Mayores y Dependientes	
Marketing Digital	12 horas Presencial / Virtual
Fotografía con celular	

Cursos personas mayores

Estimulación cognitiva Nuevo	40 horas Presencial
Destrezas tecnológicas	20 horas Presencial
Fotografía con celular	12 Horas Presencial
Huertas y talleres de jardinería	4 Horas Presencial

Operador: Fundación Cruzada Social
Accede a servicios con tarifas subsidiadas por Confa según categoría de afiliación. Pregunta cómo inscribirte.

Cursos
- Tejido wayuu
- Lencería de hogar
- Adornos navideños
- Decoración con globos
- Moños y paquetes

Municipio: Manizales
Teléfono: 606 8848412

Francés
Con el convenio Confa podrás obtener estudiar francés. Subsidios para categoría A y B. Descuento de la alianza para categoría C. ¡Hasta agotar cupos!.
Operador: Alianza Colombo Francesa de Manizales
Horarios de atención: 8:30 a.m. a 12:00 m y 2:30 p.m. a 7:00 p.m
Dirección: Calle 61A #24-36. Manizales
Teléfono: 310 386 8983
Inscripciones y secretaria administrativa:
Constanza Gómez.
certificaciones.manizales@alianzafrancesa.org.co

Operador: Andap
Accede a servicios con tarifas subsidiadas por Confa según categoría de afiliación. Pregunta cómo inscribirte.
Cursos presenciales para Manizales o virtuales si se cumple con el mínimo de inscritos para la apertura

Cursos
- Manejo de máquina Plana
- Patronaje básico femenino
- Maquillaje I y II
- Ensaladas
- Macramé
- Tejo de mochilas Wayuu
- Adornos navideños
- Cocina internacional
- Cocina criolla
- Cocina gría
- Cocina navideña
- Cocina de mar
- Elaboración de tortas y ponqués
- Cocina básica
- Básico de reparación de celulares
- Básico de reparación de computadores
- Tintes
- Maquillaje de uñas

Municipio: Manizales
Teléfonos: 320 387 9539 - 606 8833650 - 320 846 1835

Inglés niños
Subsidios para categoría A y B. Modalidad presencial en el laboratorio 3D.
Dirigido a:
Niños edades 8-10 años
Preadolescentes 11-13 años
Adolescentes 13-17 años
Municipio: Pensilvania
Dirección: Carrera 5 No 6-30. Pensilvania – Caldas.
Teléfono: 3213564207
Inscripciones: proyeccionsocial@iesconoc.edu.co

Operador: Politécnico Superior San José
Dirigido: población general
Municipio: La Dorada
Dirección: Cra. 3 #14-49. La Dorada, Caldas
Teléfono: 3135924229
www.polisuperiorsanjose.edu.co

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.

Sede Estrella: Carrera 24B No. 61A – 50
Sede Fundadores: Nivel 4 C.C. Fundador
Teléfonos: 606 881 15 25 - 300339082

Universidad Santo Tomás.

Facultad de Ciencias y Tecnologías

Programas de pregrado	CÓDIGO SNIES	Observaciones
Administración Ambiental y de los RN	4674	Modalidad a distancia
Administración de Empresas	1082	Modalidad a distancia
Construcción en Arquitectura e Ingeniería	4400	Modalidad a distancia
Ingeniería en Informática	52595	Modalidad a distancia
Ingeniería en Logística y Operaciones	105774	Modalidad a distancia
Zootecnia	53097	Modalidad a distancia
Programas de posgrado	**CÓDIGO SNIES**	**Observaciones**
Especialización en Gerencia de Empresas Agropecuarias	4674	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión para el Desarrollo Empresarial	1082	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión Integral de Cuencas Hidrográficas	4400	Modalidad a distancia

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

Facultad de educación

Programas de pregrado	CÓDIGO SNIES	Observaciones
Licenciatura en Biología	105858	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Infantil	105776	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Religiosa	106034	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés	51648	Modalidad a distancia
Licenciatura en Teología	54059	Modalidad a distancia
Licenciatura en Tecnología e Informática	105777	Modalidad a distancia
Programas de posgrado	**CÓDIGO SNIES**	**Observaciones**
Maestría en Ambientes Bilingües de Aprendizaje - 100% Virtual	110266	Modalidad a distancia
Maestría en Didáctica	105393	Modalidad a distancia
Maestría en Educación	19996	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa	106755	Modalidad a distancia

Confa Créditos
Tu CRÉDITO de CONFIANZA
Por tu bienestar financiero.
Solicítalo a través de Crédito Digital
Conoce más en confa.co
Síguenos:
*Aplican términos y condiciones.
Confa Créditos
Contigo, con todo
VIGILADO SuperSubsidio

Vacúnate en Confa
Subsidio para vacunación contra:
• DPT acelular (Difteria, Tétano y Tosferina) desde $ 10.000
• Neumococo desde $ 13.800
• Varicela desde $ 15.000
• Influenza desde $ 5.000
• Meningococo desde $ 23.900
Aplica para afiliados y beneficiarios categorías A y B (2% pensionado, independientes y trabajadores).
Acércate al Centro de Vacunación Confa sedes La 50 y San Marcel
#portiytufamiliavacúnate
Tarifas categoría A* | Consulta rangos de edad y tarifas en nuestros canales de atención.
Válido hasta agotar existencias. | Aplican condiciones y restricciones.
Síguenos: | confa.co
VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383
Confa Salud
Contigo, con todo
VIGILADO SuperSubsidio

Múevete, actívate

Elegir hacer actividad física, poner a latir el corazón, darle movimiento a tu cuerpo, es un regalo de salud y bienestar que solo te das tú, en Confa te acompañamos para que lo hagas realidad y sin excusas realices actividad física.

Centro de Acondicionamiento Físico CAPF Versalles Plaza:

Horarios de atención: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 9:00 p.m. jornada continua, sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

- **Readaptación Física:** 10:00 a.m a 5:00 p.m. jornada continua
- **Zumba**: jueves 6:30 p.m. Viernes 6:30 p.m.
- **Plan estudiantil**: horario de atención 6:00 a.m a 6:00 p.m. jornada continua y sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m, Domingo 8:00 a.m a 12:00 m.
- **Plan fin de semana desde $11.000 de acuerdo a la categoría:** sábado de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo 8:00 a.m. a 12:00 m.

Programas especiales

- **Yoga presencial mayores de 15 años** : martes a jueves; 6:00 p.m. y 7:00 p.m. Viernes 7:00 p.m.
- **Yoga kids:** sábado 10:00 a.m.
- **Zumba kids:** sábado 11:00 a.m.
- **Yoga virtual (Manizales y municipios)** martes 6:30 p.m. - miércoles 9:00 a.m.

elige la actividad física

Programa Años Vitales

Acondicionamiento físico gimnasio modalidad presencial para mayores de 60 años: 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.

Taller de Memoria y Cognición: para fortalecimiento de la capacidad cognitiva: lunes 8:00 am, miércoles 3:00 pm (exclusivo programa años vitales)

Clase de Baile: viernes: 9:00 a.m, 10:00 a.m, 2:30 p.m.

Natación para mayores: Ciclo de 10 sesiones, 1 vez por semana. En el Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción, tarifas según categoría de afiliación.

Dimensión Psicosocial: (exclusivo programa de Mayores)
Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez una vez al mes, entrada gratuita, auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa.
Agenda cultural para mayores: un miércoles de cada mes, cine, video conciertos, tertulias, auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa, sin costo y con un invitado.
Evaluaciones multidimensionales con especialistas. Es una valoración integral abordando dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales que permite identificar factores de riesgo e intervenir de manera preventiva a estadios de prefragilidad y fragilidad en promoción del envejecimiento saludable.

Yoga Años Vitales
Presencial Manizales y virtual para todo el Departamento.
Martes a viernes, una hora a la semana.
Horarios: Martes: 7:00 am, 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m y 11.00 am
Miércoles a viernes: 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m.

Clase al Parque

Matrículas los primeros 5 días de cada mes.

Clase al Parque Chinchiná: Danzeatro
Carrera 6 N° 10 - 41
Clase al parque: martes y jueves de 6:30 p.m. y 7:30 p.m.
Años Vitales: martes y jueves de 8:00 a.m y 9:00 a.m.

Clase al Parque Manizales, sede Confa La Asunción:
Miércoles, viernes y sábado 8:00 a.m.
Desde $12.000 de acuerdo a la categoría.

Ahora tenemos el Programa de Años Vitales, clases de zumba y baile en la sede Confa La Asunción

Elige la actividad física en los municipios

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)
* Solo se permiten menores de edad mayores a 15 años quienes al inscribirse deben ir con su acudiente o representante legal para firmar un consentimiento.
* A la matrícula debe ir personalmente el afiliado con su documento de identidad.

Centro de Acondicionamiento Físico

Anserma

Sede: Anserma - Carrera 5#22-32 Avenida del libertador
Servicios: entrenamiento semi personalizado, entrenamiento funcional, crossfit, clases grupales, programa de hipertrofia, programa de reducción de peso, programa de activación y mantenimiento físico.
Horarios: lunes a viernes 5:00 a.m. a 11:30 a.m. m.y 3:00 p.m. a 9:30 p.m - Sábado de 6:00 a.m a 12:00 a.m.
Agenda tu entrenamiento con anticipación.
Teléfonos: 314 787 9148 - 319 262 3958

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

Olimpia

Salamina

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 9:30 p.m
Agenda tu entrenamiento con anticipación.
Teléfono: 3127460465

Subsidio para categoría A y B.

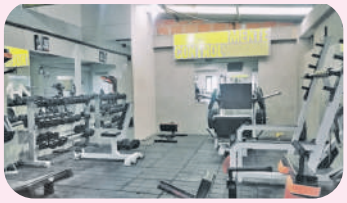
Infernal Fit

Riosucio

Sede: Riosucio - Carrera 7 # 11-51
Servicios: entrenamiento de musculación semipersonalizado. Entrenamiento funcional semipersonalizado. Valoraciones antropométricas. Planes de alimentación.
Horarios: lunes a viernes de 5:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.
Teléfono: 321 4614062
@infernalfit.rio

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 , rumba 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.
Teléfonos: 315 6620671 - 312 8873201

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

Gimnasio Casa Box

Chinchiná

Sede: carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funvascar
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. 9:00 a.m. 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.

@casaboxchinchina

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.

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, zona de musculación, AcquaFit y ciclismo en simuladores indoor
Horarios Chinchiná: Lunes a viernes 5:00 a.m. a 11:00 a.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.
Teléfono Chinchiná: 320 7822959
Sede Villamaría: Cra 6 #7-30
Servicios: gimnasio con clases grupales de step, rumba, cardio box, funcional, TRX, GAP y spinning, zona cardiovascular y zona de musculación.
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.

Gimnasio Fitmindpro

Riosucio

Sede: Riosucio. Cll 16 #5a - 23 barrio La María.
Servicios:entrenamiento semipersonalizado, asesoría nutricional y suplementaria.
Horarios: lunes a viernes 5:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 3:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábado de 6:00 a.m. a 12:00 m. y festivos de 7:00 a.m. a 12:00 m.
Teléfono: 322 642 7255
@Fitmindpro

Subsidio para categoría A y B 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 9:00 p.m.
Teléfono: 3128941431
@crossgym_mentesana
@ crossgymmentesana

Subsidio para categoría A y B.

Gimnasio SPARTAN FIT

Gimnasio SPARTAN FIT

Sede: Carrera 5 No. 5 - 69
Servicios: acondicionamiento físico.
Horarios: 5:30 a 11:30 y de 2:30 a 9:00 PM Sábado: 10:00 a 12:00 m. Sábado de 10:00 a 12:00
Teléfono: 3112709738
@spartan_fitgym
@spartanfitgym

Mayor información sobre el portafolio de gimnasios en municipios: 606 8783111 ext. 1422
lindapaola.ospina@confa.co / andrea.valencia@confa.co

Elige el deporte

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

Wescon

Supía

Servicios: Formación mensual en natación.
Natación: 8 horas al mes.
Sede: Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía
Matrícula: mensuales hasta agotar cupos.
Horario de atención: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Teléfono: 322 51 31 217. Winani deportes.

Liga de Patinaje

Manizales

Servicio: escuela de patinaje formativa donde el deportista aprende la técnica del patinaje direccionado en tres modalidades: hockey, carreras y artístico. Los horarios disponibles para la práctica deportiva son de una clase semanal de 1 hora y media.

Lugar: Liga Caldense de Patinaje
Horario Atención: lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 p.m, sábado 8:00 a.m a 1:00 p.m.
Dirección de matrículas: Unidad Deportiva Palogrande - Patinodromo. Liga Caldense de Patinaje
Matrículas: Hasta agotar cupos
Teléfonos: 313 645 8948
Número de clases: 20 sesiones al semestre.

Club deportivo Bikowelt

Manizales, Salamina y Aranzazu

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: Mensual hasta agotar cupos.
Manziales3127983716. Daniel Blandon
Salamina y Aranzazu: Contacto Sebastian Correa 312 4204372
Pácora: 320 674 4798

www.bikowelt.com/club

Liga Caldense de Tenis de Campo

Manizales

Programa de tenis de campo semestral 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
Dirección de matrículas: Cra 25 No.62-70 Unidad deportiva Palogrande - Liga Caldense de tenis de campo
Matrícula: Semestral hasta agotar cupos.
Teléfono: 304 422 5821
Número de Clases: 20 sesiones al semestre.

Manizales Fútbol Club

Manizales

Sede: Manizales
Dirección: Cra 61 No.24A-08 Barrio La Estrella. Diagonal al parqueadero de Unitecnica
Número de clases: 20 sesiones al semestre.
Horario Atención: 7:30 a.m. - 11:30 a.m. y 3:30 p.m. a 7:30 p.m. Sábado y domingo solo por la mañana.
Matrícula: hasta agotar cupos.
Teléfonos: 3186076072 - 3113645765
www.manizalesfc.co
@manizalesfutbolc
@manizales fútbol club

Pensilvania Fútbol Club

Pensilvania

Fútbol: Entrenamiento deportivo para niñas, niños y adolescentes en Fútbol.
Número de Clases: 4 sesiones al mes.
Sede: Pensilvania
Sede de inscripción: Calle 6 Nº 5 -53 Sector colegio, oficinas Pensilvania Fútbol Club
Matrícula: hasta agotar cupos.
Teléfono: 3116470237
Número de clases: 20 sesiones al semestre.

Club Deportivo Olympicus

La Dorada

Servicios: Escuela de formación deportiva en modalidades de voleibol, baloncesto y patinaje. La edad de ingreso a la escuela es 4 años en adelante según la modalidad deportiva.
Voleibol: 8 clases al mes.
Baloncesto: 8 clases al mes.
Patinaje: 12 clases al mes.
Matrícula: mensual hasta agotar cupos.
Teléfono: 3113542665.

Conoce tus derechos y deberes al ser afiliado a Confa.

Derechos

- Postularse al Subsidio Familiar de Vivienda siempre y cuando cumplas con los requisitos de Ley.
- Postularse al Subsidio al Desempleo en caso de quedar desempleado y cumplas con los requisitos de Ley.
- Presentar peticiones, quejas, reclamos, felicitaciones y sugerencias y obtener respuesta oportuna en los tiempos establecidos para cada servicio.
- Acceder a las autoridades y estamentos competentes para la protección de sus deberes.

Deberes

- Obrar conforme al principio de buena fe, absteniéndose de emplear declaraciones o documentos falsos para comprobar sus derechos frente a la Caja de Compensación.
- Afiliar oportunamente tu núcleo familiar (cónyuge e hijos, padres y/o hermanos que acrediten derechos), presentando formulario de afiliación debidamente diligenciado, sin enmendaduras, con información veraz, clara y completa, anexando documentos, vigentes, legibles y exigidos por la ley.
- Actualizar los documentos requeridos por la ley en las fechas establecidas por la Caja, con el fin de causar el derecho al Subsidio Monetario.

Subsidio familiar, una ayuda que alivia la carga económica

El subsidio no es un descuento, tampoco es salario, ni se computa como factor del mismo. Es una ayuda en dinero, especie o servicios que entrega la caja de compensación familiar a los trabajadores afiliados y sus beneficiarios que tienen derecho, con el fin de aliviar las cargas económicas que representa el sostenimiento de la familia como núcleo básico de la sociedad y con ello contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

Los subsidios de Confa, ¡están hechos a tu medida! y pensados desde las necesidades propias de las familias caldenses.

Los tipos de subsidios que tienen las Cajas de Compensación Familiar en Colombia están representados en dinero, especie y servicios. Para el caso de Confa estos subsidios se describen así:

Subsidio en dinero o cuota monetaria: Es una ayuda en dinero que se entrega mensualmente a los trabajadores afiliados de Confa por cada una de las personas a cargo que den derecho a su reconocimiento. (Art. 3, Ley 789 de 2002),

Subsidio en servicios: Es el que se ofrece a través de los programas que desarrolla Confa tales como educación, capacitación, bibliotecas, recreación, vivienda, crédito, adulto mayor. También se ofrecen servicios a través de operadores externos descentralizando los mismos y a su vez se amplían las opciones de acceso para los afiliados del departamento de Caldas. En este tipo de subsidios se fijan tarifas diferenciales según las categorías de afiliación de acuerdo al salario de los trabajadores afiliados.

Subsidio en especie: Es reconocido en alimentos, vestidos, becas de estudio, textos escolares, drogas y demás frutos o géneros diferentes al dinero y que se encuentran determinados por la ley. En Confa los subsidios en especie son:

Paquete escolar: Es un kit de elementos escolares que se convierte en una ayuda al momento de iniciar el año escolar. Se entrega una vez al año y lo reciben los niños y jóvenes afiliados entre las edades de los 3 y 18 años que están activos en el sistema educativo, y que además cumplan con los requisitos que Confa pública entre los meses de noviembre y diciembre de cada año. Los beneficiarios deben presentar certificado de escolaridad para el año lectivo.

Calzado escolar: Es un par de zapatos escolares que alivianan cargas económicas para el regreso a clases. Se entrega una vez al año y lo reciben los niños y jóvenes afiliados entre las edades de los 3 y 18 años que están activos en el sistema educativo, y que además cumplan con los requisitos que Confa pública entre los meses de noviembre y diciembre de cada año. Los beneficiarios deben presentar certificado de escolaridad para el año lectivo.

Computador portátil: se entrega un computador portátil a cada afiliado que se postula y cumple con los requisitos establecidos y publicados

por Confa una vez inicia el periodo de postulación. A este subsidio se pueden postular personas a cargo de trabajadores beneficiarios de cuota monetaria, que cursan grados de sexto a undécimo.

Preicfes: tiene el objetivo de facilitar el acceso a la Educación Superior. Los afiliados se pueden inscribir con diferentes prestadores aliados que ofrecen una formación integral para presentar las pruebas Saber. Lo reciben personas beneficiarias afiliadas en categorías A o B que cumplan con requisitos publicados cada año.
Becas Boston: los afiliados que así lo desean pueden culminar sus estudios de secundaria recibiendo una formación integral que permite tener un proyecto de vida.

Becas bilingüismo: estos subsidios están destinados a apoyar los estudios de un segundo idioma para los afiliados y busca fortalecer las competencias orales y escritas en idiomas como el inglés o francés.
Subsidio vacunación: busca aportar al bienestar y calidad de vida desde el ámbito de la salud. Los afiliados pueden vacunarse contra influenza, meningococo, neumococo, DPT acelular y varicela.
Subsidio para glucómetro: su propósito es ayudar a reducir complicaciones derivadas de la diabetes, mientras crean hábitos de vida saludable a través del control del nivel de azúcar por medio del uso adecuado de este dispositivo.

Subsidio salud femenina: consiste en la entrega de un kit menstrual a mujeres afiliadas y beneficiarias, compuesto por la copa y la ollita menstrual. Para ello deben cumplir con los requisitos establecidos. Es un subsidio que impacta en la calidad de vida de la mujer desde diferentes aspectos, la economía, la contribución al medio ambiente, el uso de nuevas alternativas para su ciclo menstrual y la higiene que este permite.

Subsidio en alimentos en centros recreacionales: Consiste en el acceso al almuerzo en los centros recreacionales de La Rochela y Santágueda. Representa un ahorro significativo para las familias, ya que adquieren para el ingreso a las instalaciones el tiquete integral con la entrada y el almuerzo.

Becas Universidad en el campo: Confa es aliado en este programa en Caldas que articula la educación media, con programas técnicos y tecnológicos, dirigidos a jóvenes de la zona rural. Una estrategia que aporta al cierre de brechas en el acceso a la educación superior

Becas Universidad en el colegio: la Caja es aliada de este programa que apoya a los estudiantes de instituciones urbanas en el acceso a programas de educación técnica y tecnológica. Una alternativa que promueve el acceso a la educación y el desarrollo de competencias para la empleabilidad.

Categorías de afiliación

- **Categoría A, hasta dos salarios mínimos legales mensuales vigentes.**
- **Categoría B, más de dos y hasta cuatro salarios mínimos legales mensuales vigentes.**
- **Categoría C, más de cuatro salarios mínimos legales mensuales vigentes.**

En Confa nuestro compromiso es

acompañarte en tu plan de vida y respaldar tu progreso, por eso en equipo con las **empresas afiliadas** siempre vamos un paso adelante, pensando en tus necesidades.

Somos Confa, tu Caja de Compensación Familiar en Caldas.

VIGILADO SuperSubsidio

Confa
Contigo, con todo

Síguenos: | confa.co