ISSN 2344-8725

# Confa

No.31 diciembre 2023 a marzo 2024

## Subsidios Paquete y Calzado Escolar

Regresa a Clases **estrenando**

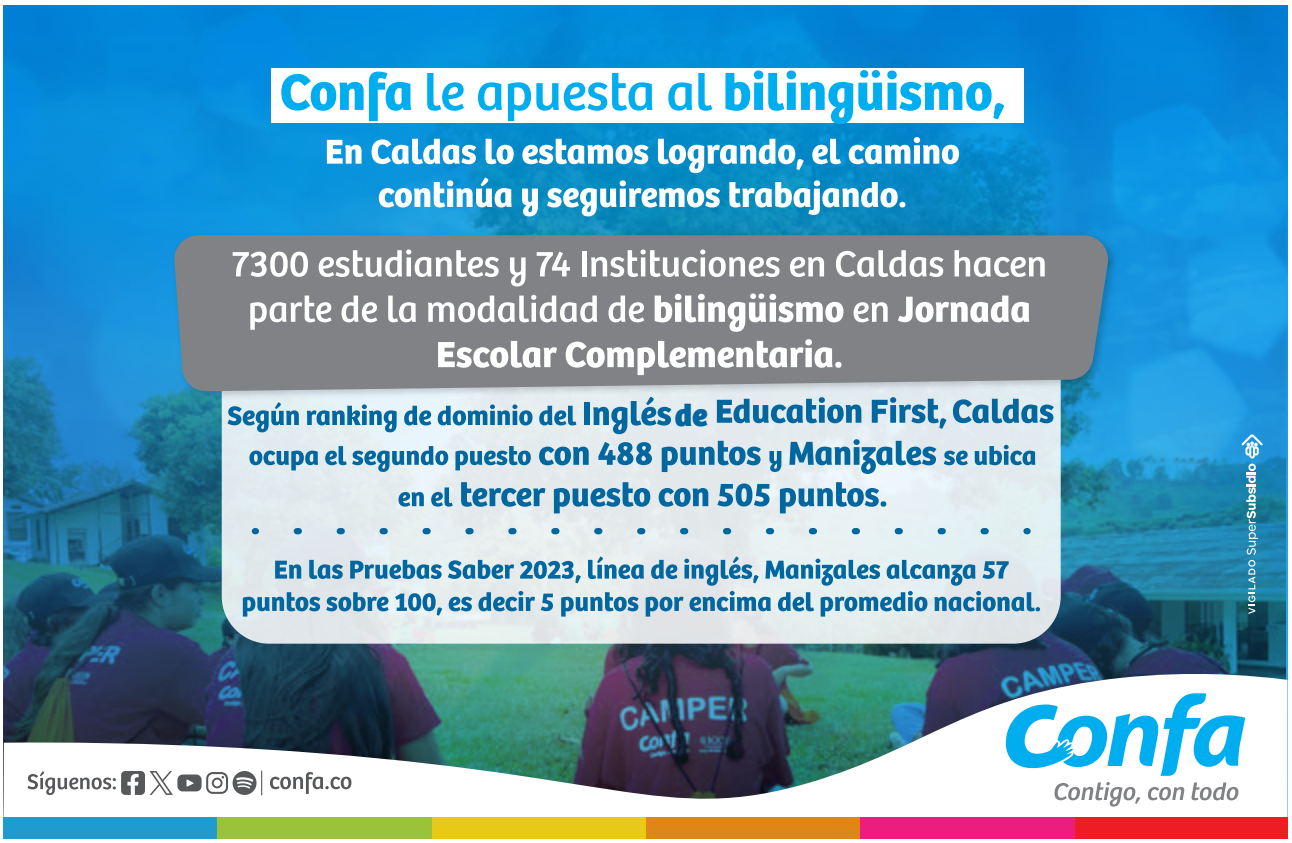
Kit y calzado escolar **100%** subsidiados.

Cuadernos con diseños modernos, creados para ti, calzado de alta calidad, cómodo y versatil.

VIGILADO SuperSubsidio

**Confa**
Contigo, con todo

www.confa.co


Confa le apuesta al bilingüismo,
En Caldas lo estamos logrando, el camino continúa y seguiremos trabajando.
7300 estudiantes y 74 Instituciones en Caldas hacen parte de la modalidad de bilingüismo en Jornada Escolar Complementaria.
Según ranking de dominio del Inglés de Education First, Caldas ocupa el segundo puesto con 488 puntos y Manizales se ubica en el tercer puesto con 505 puntos.
En las Pruebas Saber 2023, línea de inglés, Manizales alcanza 57 puntos sobre 100, es decir 5 puntos por encima del promedio nacional.
Síguenos: | confa.co
Confa
Contigo, con todo
VIGILADO SuperSubsidio

Oye!
Las entradas para pasear se compran digital
• Ingresa a confa.co
• En la parte superior, da click en servicios en línea.
• Elige compra tu entrada.
• Paga con tarjeta débito o crédito.
Cuando llegues a pasear entra con reconocimiento facial.
Escanea este código QR con tu celular para comprar tus entradas.
¿Cómo darte cuenta que estás registrado para reconocimiento facial?
Ingresa al whatsapp 311 359 0000, envía la palabra Validación y sigue los pasos que te indica el chat.
Síguenos: | confa.co
*Aplican condiciones y restricciones
Confa
Recreación y Cultura
Contigo, con todo
VIGILADO SuperSubsidio

# Confa

*Contigo, con todo*

## En este número


**3** Subsidios paquete y Calzado

**11** Mujer Confa 2023-2024

**32** Nuevos convenios pensando en tu bienestar

**2** Editorial

**9** El paquete escolar se empaca en el centro penitenciario

**16** Yoga para todos

**18** Movilidad y flexibilidad

**20** Cursos de educación Confa

**24** Activate con Confa

**27** Importacia del entrenamiento fuerza

**28** Artística una manera de conectar

**29** Formación artística



**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**
**William Andrés Suárez**
**Lina Marcela Betancur**
**Juan Felipe Espinal**

**Fotografía**
**Istockphoto**

**Portada**
**Andrey Yepes**

**Diseño e impresión**
**EDITORIAL LA PATRIA**

**Revista Institucional de Confa Caldas**

**Edición**
**Diciembre 2023**
**Año 10 Número 31**

**Distribución Gratuita, Prohibida su venta**

**Ventas de publicidad**
**Teléfono: (606) 878 31 11**

Editorial

# Gracias

*Juan Eduardo Zuluaga Perna*
*Director*

La editorial de esta edición de la Revista Confa está enfocada hacia el agradecimiento, porque la gratitud le suma a la esperanza, a la resiliencia, al optimismo

Agradecemos infinitamente a las 19.389* empresas afiliadas, que creen en esta Caja de Compensación como la aliada para aportar al bienestar de los trabajadores. Sin su aporte sería imposible retribuir en subsidios, servicios y programas a las familias en Caldas.

Nuestro propósito como Caja está enfocado en mejorar la calidad de vida de las familias afiliadas, esto lo hacemos desde programas que aportan al bienestar, subsidios que alivianan cargas económica, facilitan el acceso a la educación y abren puertas al mundo, así nuestros afiliados encuentran la solución a sus necesidades, trabajamos para ellos, por eso expresamos nuestra gratitud con las 172.053* trabajadores afiliados y sus familias en Caldas, quienes ven en Confa, una Caja que siempre está presente.

No podemos dejar atrás a todos los aliados en el Departamento, con quienes hemos hecho realidad proyectos que aportan a la calidad de vida y al desarrollo de la región, y hemos trabajado en conjunto por el progreso de esta tierra, porque estamos convencidos que esta es la forma de ser una mejor sociedad.

Apoyar a los caldenses no solo para salir adelante, sino también para convertirse en ciudadanos del mundo y para el mundo, requiere un compromiso permanente en la entrega de subsidios y servicios que cumplan con este propósito. Desarrollar el segundo idioma y habilidades tecnológicas abre puertas al mundo.

Es así como seguimos comprometidos con el fortalecimiento del conocimiento en una segunda lengua, aspiramos que se sumen más estudiantes al programa Jornada Escolar Complementaria en Caldas, sobre todo después de conocer los resultados de las Pruebas Saber 11 - 2023 en la modalidad de Inglés, que muestra que las instituciones educativas que hacen parte de este programa en Manizales, mejoran sus puntajes visiblemente, aumentando hasta 6 puntos comparados con el año anterior, caso de la Institución Educativa Andrés Bello.

En un mundo globalizado toma mayor fuerza la necesidad de ser bilingüe, competencia que permite conocer información mundial, expandiendo la cultura y el círculo social, acceso a más y mejores oportunidades de empleo, lo que favorece la economía de las familias y el fortalecimiento del perfil laboral, lo que aporta al progreso de las personas.

La expectativa es continuar de la mano de las Secretarías de Educación municipal y departamental buscando vincular más estudiantes al programa y la ejecución de otras estrategias que aportan al aprendizaje del segundo idioma, como la generación de contenido didáctico con gamificación.

El 2024 será de mayores desafíos y como Caja de Compensación seguimos comprometidos en aportar desde una mirada integral a las familias, lo que redunda en bienestar para todos, posibilidades de un futuro con mejores oportunidades, calidad de vida para los afiliados y desarrollo para la región.

*Información con corte a octubre del 2023

**Confa, contigo, con todo.**

# Subsidios de paquete y calzado escolar, una ayuda para las familias afiliadas a Confa

En familias grandes o pequeñas, con beneficiarios entre 3 a 18 años de edad, de los lugares más ocultos entre las montañas de Caldas o del casco urbano de los municipios, los subsidios de paquete y calzado escolar de Confa son el aliciente para el inicio del año escolar, temporada en la que se suman múltiples gastos para los padres de familia.

Algunas familias lo califican como una bendición, y es que un paquete escolar completo, con hasta 12 cuadernos, lápices, lapiceros, block, colores o témperas y un calzado escolar de alta calidad, cubre las necesidades del inicio escolar.
Para Confa, este es de los principales subsidios, su cobertura de cerca de 52 mil paquetes escolares y 51 mil calzados escolares, lo hacen único, ya que llega a todos los beneficiarios que cumplen con los requisitos para el acceso.

El propósito, además de aliviar cargas económicas de los padres, es incrementar el nivel de ingreso y acceso a los recursos financieros de las familias afiliadas, con ello contribuir a mejorar su calidad de vida y respaldar el apoyo al ingreso a la educación.

Ver video del Subsidio escaneando el código con tu celular

El interés es que todas las familias beneficiarias reclamen estos subsidios antes de iniciar el año escolar, por ello se abrió la entrega desde el pasado 27 de noviembre del 2023 y culminará el 28 de febrero del 2024.

Puedes conocer los subsidios a los que tienes derecho como afiliado escaneando el código con tu celular

## Cuadernos y calzado 100% subsidiado

Se entregará un paquete escolar y un par de calzado escolar por persona a cargo, en los casos que los beneficiarios se encuentren vinculados a dos grupos familiares, solo recibirán el beneficio por uno de los padres.

| Subsidios a entregar por beneficiario | Rango de edad |
|---|---|
| Kit Preescolar y<br>1 Par de Tenis (negros o blancos) | 3 a 5 años |
| Kit Primaria y<br>1 Par de Tenis (negros o blancos) | 6 a 10 años |
| Kit Secundaria y<br>1 Par de Tenis (negros o blancos) | 11 a 18 años |

## ¿A quiénes se dirigen estos subsidios?

- Beneficiarios de trabajadores categorías A y B.
- Beneficiarios de Independientes y Pensionados con aportes del 2%.

Podrán acceder al subsidio, los beneficiarios a partir de los 3 años cumplidos y que no sobrepasen la edad de los 18 años al 31 de diciembre de 2023; adicionalmente, deberán estar cursando algún grado de la educación formal en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media.

## Requisitos y condiciones para acceder al subsidio

Las personas a cargo de los trabajadores deben haber recibido cuota monetaria continua o discontinua de los meses de septiembre de 2023 a enero de 2024, es decir, las cuotas que se pagan entre octubre de 2023 y febrero de 2024. Las empresas de los trabajadores beneficiarios deberán estar al día en el pago de aportes o con acuerdo de pago vigente.

Los Independientes y Pensionados con aportes del 2%, deben tener aportes y estar al día en dichos pagos desde el momento de la afiliación y hasta la fecha de reclamación.

Deben estar activos en Confa tanto el trabajador como la persona a cargo y cumplir con el requisito de la categoría de afiliación A o B al momento de reclamar los subsidios.

***Todos los beneficiarios deben contar con el certificado escolar del año lectivo 2024 en uno de los niveles educativos para los cuales aplican estos subsidios.***

Deberán presentar el certificado de estudio del establecimiento educativo debidamente aprobado o recibo de pago de matrícula pagado del año 2024.

## Es válida la certificación de los siguientes estudios:

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

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

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

Los certificados son expedidos según el formato respectivo de la institución educativa,el cual debe incluir el código DANE y número de resolución del Establecimiento Educativo.

Es válido el pantallazo de la página del SIMAT donde conste que está matriculado para el año lectivo 2024. Adicionalmente, para facilitar este requisito, Confa les proporciona el siguiente formato de escolaridad con el propósito que sea presentado en la institución educativa para su diligenciamiento al momento de realizar la matrícula respectiva.
Formato de escolaridad

Escanea el código con tu celular y descarga el formulario de escolaridad.

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

Confa con base en la información que le suministren las Secretaría de Educación Departamental y la Secretaría de Educación de Manizales, referente a los matriculados del año 2024, actualizará su base de datos interna.

## Preasignación de subsidios de paquete y calzado escolar:

Se validarán los requisitos y condiciones para acceder al subsidio excepto el de certificado escolar y posterior a ello se realizará la preasignación de los subsidios de paquete y calzado escolar en el sistema de información; la preasignación se realizará el 7 de noviembre del año 2023, con base en la liquidación de la cuota monetaria correspondiente al mes de septiembre del año 2023; adicionalmente para los trabajadores beneficiarios que no hayan recibido cuota monetaria en septiembre de 2023 y que Si reciban cuota monetaria de los meses de octubre/23 o noviembre/23 o diciembre/23 o enero/2024 se realizarán Preasignaciones de subsidio respectivamente el 5 de diciembre/23, 4 de enero/24, 5 de febrero/2023.

Desde 14 de noviembre del 2023 se abrío consulta en la página de Confa, los beneficiarios que han sido preasignados con los subsidios de paquete y calzado escolar. Se puede consultar si cuenta con el certificado escolar del año 2024 o debe enviarlo al correo subsidio.escolar@confa.co antes de dirigirse a uno de los puntos de entrega. Para reclamar el subsidio de paquete y calzado escolar, tanto el trabajador y beneficiario deben estar activos.

## Precisiones a tener en cuenta:

Para los beneficiarios en condición de discapacidad y sin importar la edad, tienen derecho a acceder a estos subsidios, siempre y cuando estén matriculados en alguno de los niveles relacionados en el punto anterior o en entidades de educación especial reconocidas por la autoridad competente.

Para el caso de Trabajadores fallecidos, y dado que quedan inactivos al momento del registro del certificado de defunciòn, no les aplica subsidios de paquete y calzado a sus beneficiarios.

Para los beneficiarios de trabajadores vinculados a empresas acogidas a la Ley 590, le aplica el subsidio de paquete y calzado, siempre y cuando cumplan con los anteriores requisitos y condiciones.

No se podrá entregar subsidios en especie a trabajadores vinculados a empresas que tengan procesos activos por Guia tres: procedimiento expulsión de empresas por causales diferentes a mora e inexactitud.

La entrega se realizará al beneficiario del pago de la cuota monetaria y en caso de los independientes y pensionados se entrega directamente al afiliado. No obstante pueden autorizar a personas diferentes, mediante documento escrito Formato autorización anexando fotocopias de las cédulas del beneficiario del pago y del autorizado. Para la entrega de los subsidios, se debe presentar el documento de identidad original de la persona que lo reclama.

Escanea el código con tu celular y descarga el formato de autorización

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

Escanea el código con tu celular y consulta tus beneficios

## Entrega del paquete y calzado escolar

La entrega del paquete y calzado escolar se realizará de acuerdo con la siguiente programación de pico y cédula, la cual aplica en los municipios de Manizales, Villamaría, La Dorada, Riosucio y Supía.

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

Todos los beneficiarios deben consultar si tienen derecho a los subsidios de paquete y calzado Escolar ANTES de reclamarlo, solicitamos que esta validación se realice el mismo día, dado que tanto el trabajador como el beneficiario deben estar activos en Confa y la empresa, los independientes y pensionados estar al día en el pago de los aportes.

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

Si requiere conocer la talla del calzado del beneficiario, en el siguiente link se puede consultar el instructivo para seleccionar la talla adecuada con base en la medida del pie. Instructivo talla calzado escolar

Escanea el código con tu celular y revisa el instructivo de tallas de calzado escolar.

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

**La entrega de estos subsidios inició el pasado 27 de noviembre de 2023 y se realizará hasta el 28 de febrero de 2024 en los siguientes puntos de entrega:**

| Punto de entrega | Fecha |
|---|---|
| Confa Sede de la 50 - Manizales<br>Carrera 25 calle 50 esquina | Noviembre 27/23 a febrero 28/24<br>Lunes a viernes de 7:00a.m. a 7:00p.m (Jornada continua)<br>•No se entregará el día 29 de diciembre de 2023.<br>•Durante la Feria de Manizales entre el 6 y 14 de enero de 2024, el horario será de 7:00 a.m a 1:00 pm. |
| Confa La Dorada | Noviembre 27/23 a febrero 28/24<br>Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 5:30 p.m.<br>•No se entregará el día 29 de diciembre de 2023. |
| Almacén Bata Chinchiná | Noviembre 27/23 a febrero 28/24<br>Lunes a viernes de 9:00 a 6:00 pm<br>•No se entregará el día 29 de diciembre de 2023. |
| Otros municipios de Caldas | Paquete Escolar: se entregará en las sedes de Confa de cada municipio: Villamaría, Salamina, Aguadas, Riosucio, Supía, Anserma, Manzanares y Pensilvania, a partir del 27 de noviembre de 2023 y hasta el 28 de febrero de 2024. En el resto de los municipios de Caldas de acuerdo a cronograma de la oficina itinerante.<br><br>Calzado Escolar: se entregará de acuerdo con la programación establecida para cada municipio, la cual será publicada en cada sede, en la página web de Confa y en nuestras redes sociales.<br>Los beneficiarios de Villamaría reclaman en los puntos habilitados para Manizales.<br>•No se entregará el día 29 de diciembre de 2023. |

## Estos son los subsidios que se entregan a las familias:

**Subsidio de Calzado Escolar:** se entrega calzado negro o blanco en la referencias Cirilo de la talla 22 a la 33 y calzado referencia Ilario de la talla 34 a la 43.

| Referencia | Fotografía | Tallas |
|---|---|---|
| Cirilo Confa blanco | | 22-33 |
| Cirilo Confa negro | | 22-33 |
| Ilario Confa blanco | | 34-43 |
| Ilario Confa negro | | 34-43 |

**Subsidio Paquete Escolar por nivel educativo:**
se entrega 1 kit de preescolar para beneficiarios entre 3 y 5 años; o 1 kit de primaria para beneficiarios entre 6 y 10 años; o 1 kit de secundaria para beneficiarios entre 11 y 18 años, según las especificaciones respectivas que se detallan a continuación

| Preescolar | | |
|---|---|---|
| ítem | Nombre genérico | Cantidades por paquete |
| 1 | Caja de colores unipunta | 1 |
| 2 | Caja de Crayones | 1 |
| 3 | Delantal Plástico Talla 6 | 1 |
| 4 | Plastilina | 1 |
| 5 | Temperas X 6 | 1 |
| 6 | Cartilla para colorear | 1 |
| 7 | Cuaderno de 50 hojas doble línea | 1 |

| Primaria | | |
|---|---|---|
| ítem | Nombre genérico | Cantidades por paquete |
| 1 | Cuadernos cosidos 100 hojas cuadriculados | 5 |
| 2 | Cuadernos cosidos 100 hojas rayado corriente | 4 |
| 3 | Cuadernos cosidos 50 hojas rayado corriente | 3 |
| 4 | Lápiz | 2 |
| 5 | Lapicero tinta azul tradicional | 1 |
| 6 | Lapicero tinta negra | 2 |
| 7 | Caja de colores doble punta | 1 |
| 8 | Block tamaño carta | 1 |
| 9 | Lápiz rojo | 1 |

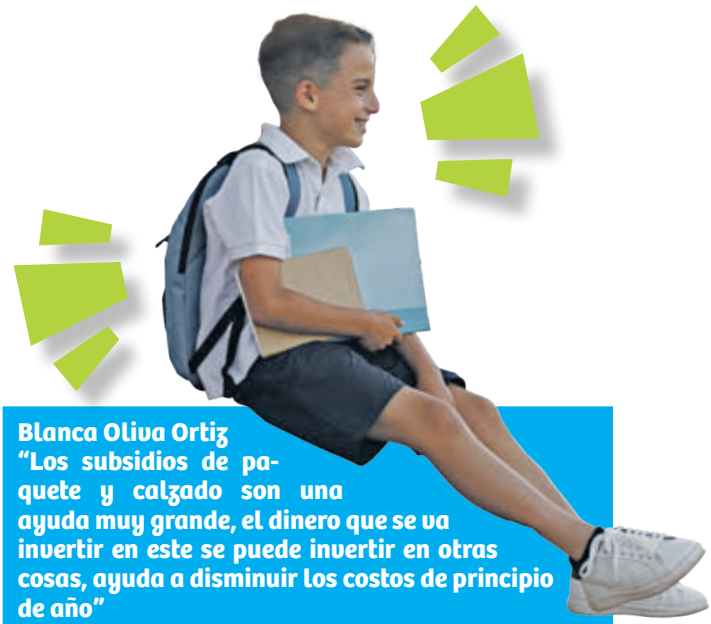
| Secundaria | | |
|---|---|---|
| ítem | Nombre genérico | Cantidades por paquete |
| 1 | Cuaderno argollado 100 hojas cuadriculado | 5 |
| 2 | Cuaderno argollado 100 hojas rayado corriente | 5 |
| 3 | Cuaderno cosido 50 hojas rayado corriente | 1 |
| 4 | Lápiz | 2 |
| 5 | Lapicero tinta azul tradicional | 1 |
| 6 | Lapicero tinta negra | 2 |
| 7 | Plumones | 1 |
| 8 | Block tamaño carta | 1 |

El objetivo de este subsidio es aliviar la cargas económicas del trabajador que se generan en el estudio de sus beneficiarios. En consecuencia, estos subsidios, no pueden venderse, ni cederse; están dirigido al uso exclusivo de quien resulta favorecido.

Su compromiso es destinar este subsidio a los fines acá previstos y dentro del marco de los objetivos establecidos. Recuerde que cualquier actuación diferente, puede acarrear consecuencias legales desfavorables, **teniendo presente que si el beneficiario de este subsidio no se encuentra escolarizado, el mismo deberá ser devuelto.**

Ten en cuenta que según lo establecido en el artículo 26 de la Ley 1474 de 2011, referente a Fraude de subvenciones "El que obtenga una subvención, ayuda o subsidio proveniente de recursos públicos mediante engaño sobre las condiciones requeridas para su concesión o callando total o parcialmente la verdad, incurrirá en prisión de cinco (5) a nueve (9) años, multa de doscientos (200) a mil (1.000) salarios mínimos mensuales legales vigentes e inhabilidad para el ejercicio de derechos y funciones públicas de seis (6) a doce (12) años".

A través de estos subsidios Confa llega a las familias en Caldas apoyando la educación como pilar del progreso, y aportando al mejoramiento de la calidad de vida.



**Blanca Oliva Ortiz**
**"Los subsidios de paquete y calzado son una ayuda muy grande, el dinero que se va invertir en este se puede invertir en otras cosas, ayuda a disminuir los costos de principio de año"**

**Paula Andrea Henao Salazar**
**"Mi familia es numerosa, son 5 niños, entonces me beneficia mucho, en calzado, en cuaderno. Solo los cuadernos, se nota el amor que le ponen al paquete escolar, las caratulas no tienen nada que desear a un cuaderno comercial carísimo y económicamente para mi es todo, es un descanso y una bendición"**

# El paquete escolar se empaca en el Centro Penitenciario de Manizales

Entre las paredes del Centro Penitenciario de Manizales, durante los últimos meses del año algunos de los internos se dedican con amor y gusto a empacar el paquete escolar de Confa que tiene como destino llegar a las 52 mil familias en Caldas.

BM desde hace 23 años trabaja en alianza con el Centro Penitenciario para lograr el empaque de diferentes materiales, manifiestan que: más que una alianza es una responsabilidad que hemos adquirido con las personas privadas de la libertad, garantizando día a día su trabajo, "para nosotros es muy importante que ellos se sientan en familia, acogidos, que aprendamos y crezcamos en conjunto".

Esta relación es gana - gana, pues al empacar con este grupo los diferentes materiales, BM obtiene mano de obra calificada y un número importante de personas trabajando, ellos a su vez se benefician porque ocupan el tiempo libre, se sienten útiles, obtiene beneficios por tiempo de condena, aportan a su hogar y cubren algunas necesidades básicas.

Jhon Fredy Muñoz Hoyos, uno de los internos que trabaja en este equipo manifiesta que: "es una labor que nos ayuda a tener un proceso de resocialización. En este lugar necesita uno tener la mente ocupada todos los días y con esta actividad lo podemos hacer, además de que nos pagan un sueldo para enviar a nuestra familia".

Jhon Fredy ha participado en esta actividad por dos años consecutivos, y explica quienes hacen parte de este grupo "somos personas de buen comportamiento que queremos tener una resocialización, esto nos permite tener más oportunidades de trabajo afuera, debemos aprovechar las cosas buenas que nos da la cárcel". Sumado a ello Jhon Fredy realizó varios cursos en el Sena, lo que le permite tener conocimientos para llevar a cabo esta actividad.

**BM es una empresa de la ciudad enfocada en la fabricación, importación y comercialización de productos escolares y de papelería. Su compromiso ha sido el de manejar productos de excelente calidad y total respaldo, que les permitan afianzarse cada día más en un mercado tan competido. Afirman que "además de la parte competitiva, brindan un granito de arena a la sociedad con nuestro trabajo y siembra constante".**
**La primera empresa fue la Papelera Nacional que nació el 3 de mayo del año 2000.**

# Calzado de alta calidad para el subsidio de Confa

Bata es la empresa que suministra el calzado escolar para los subsidios que entrega Confa. El mismo cuenta con la calidad, comodidad y flexibilidad para los niños y jóvenes.

El Grupo Bata es considerado líder mundial en la producción y comercialización de calzado. Nació en 1894 y poco a poco ha ampliado su mercado, hoy opera en más de 70 países de los 5 continentes a través de filiales. Una red de 5.800 puntos de venta.

**En 1968 la Compañía Manufacturera Manisol S.A. inició sus labores en Colombia. Nació como una iniciativa de la Compañía Bata Shoe Organization, en cabeza del Señor Thomas Bata, quien decidió crear en Manizales ésta empresa como una fuente de desarrollo regional para ésta área del país.**

Cuando se habla de confort, se habla de Bata, su calzado tiene condiciones de comodidad, sumado a ello siempre están a la vanguardia y ofrecen estilo y calidad, la cual manifiestan así: "nuestra pasión por los zapatos se expresa en el cuidado con el que los diseñamos, producimos y distribuimos en todo el mundo, y es la misma pasión que nos impulsa a innovar constantemente".

El Grupo Bata afirma que: "nunca nos hemos guiado únicamente por los números. Siempre hemos creído en un crecimiento empresarial inclusivo que implica el bienestar de las comunidades en las que operamos. (...) Creemos que es nuestro deber actuar como ciudadanos globales y utilizar nuestra marca para crear un futuro mejor. Por eso seguimos una estrategia integrada basada en tres pilares fundamentales e igualmente importantes: el planeta, las personas y los beneficios".

Sumado a ello Bata hace la entrega de ambos subsidios en Manizales y recorre el Departamento para llevar el subsidio de calzado escolar a todos los afiliados.

La meta en el 2024 es entregar 51 mil subsidios de calzado escolar.

# Mujer Confa 2023 - 2024

El Premio Mujer Confa reconoce la labor social de la Mujer caldense y exalta el compromiso, el espíritu de servicio, la ayuda desinteresada, la creatividad e innovación, la entrega total de mujeres que con sus ideas construyen paz, aportan al bienestar e impactan en la calidad de vida de los grupos poblacionales.

La Mujer Confa 2023 - 2024 de la versión XXV fue Carolina Escobar Ramírez, de Manizales, con su obra Like por la vida, donde crea conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental y la prevención del suicidio, promoviendo empatía y solidaridad frente a este tema estigmatizado y lleno de matices. "La grandeza es posible cuando se trabaja juntos".

Conoce su obra escaneando este código con tu celular

**La libertad es tu lema, y la victoria es tu emblema, ¡admirada eres mujer!.**
**Arjona Delia**

Carolina representará al departamento de Caldas en el XXXV Premio Cafam a la Mujer, a realizarse en Bogotá en marzo del año próximo.

**Sandra Milena Bedoya de Chinchiná**, recibió el segundo puesto, por regalar segundas oportunidades, por enseñar tejidos de amor y esperanza, por cuidar de los más pequeños brindando seguridad y acompañamiento, con su Fundación Camino de Vida.

Conoce su obra escaneando este código con tu celular

El tercer puesto fue otorgado a **Niky Carrera Levy** de Chinchiná, por dejar su legado en el corazón de los niños en todo Colombia sembrando una luz de esperanza para las nuevas generaciones y sobre todo de construir sueños en paz con la naturaleza a través de Guardián de la Aves.

Conoce su obra escaneando este código con tu celular

**Versión XXV, 22 historias se dieron a conocer**

En la versión XXV se postularon 22 mujeres de diferentes municipios de Caldas, que lideran igual número de obras sociales. Todas con una historia para contar y una comunidad agradecida por su esfuerzo, compromiso y dedicación.

**Alejandra Gómez Giraldo,** Manizales. Fundación Luciana Tovar Gómez. Busca valorar y empoderar a las personas con síndrome de Down y desarrolló una innovación para la inclusión a través del Café Mágico.

**Aracely Aristizábal Vélez** - Manizales. Toda una vida dedicada a resaltar los valores y expresiones de la música colombiana, forjando proyectos de vida a través de ella.

**Carolina Escobar Ramírez.** Manizales. Like por la Vida. Su objetivo principal es crear conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental y desestigmatizar el tema del suicidio.

**Claudia Yaneth Cruz Hernández.** Riosucio. Banda Sinfónica Fundación Hogar Nueva Vida. Orientada a recuperar y mantener el sentido de identidad y pertenencia por lo propio

**Diana Lorena Gómez Giraldo.** Manizales. Corporación Emergiendo. Transforma vidas, construye la memoria y saca los relatos de los muros del silencio. Un acto de arte, resistencia, reconstrucción y esperanza.

**Dora Lucía Villa.** Chinchiná. Tejido Social y Cultural en el municipio de Chinchiná. Procesos con más de 300 mujeres cabeza de familia en emprendimiento e innovación.

**María Gilma Osorio. Viterbo.** Juegos Matemáticos y Nuevos Productos desde el Reciclaje. Proyecto de innovación para la enseñanza a través del reciclaje, ayudando a la sostenibilidad ambiental.

**Leidy Tatiana González Hernández** - Manizales - Bird Accesorios. Apoya a mujeres privadas de la libertad y pos penadas a través de la elaboración y diseño de accesorios, cada diseño lleva una historia de vida y lleno de esperanza y oportunidades. Construye vidas a través del arte.

**Margarita María Álvarez Latorre** - Manizales. Industrias Creativas y Culturales. Muestra a quienes trabajan en la industria creativa que son valientes y los sueños se pueden cumplir. Ha diseñado estrategias con las que ha llegado a 150 empresas del programa provenientes del sector de Industrias Creativas y Culturales.

**María Alfenesis de Jesús López López.** Salamina. Asociación Red de mujeres emprendedoras de Salamina. Apoya e impulsa las ferias que visibilizan los emprendimientos. Forma mujeres empoderadas que conozcan y reconozcan sus derechos y fortalezcan su autoestima

**El Jurado de la versión XXV del Premio estuvo compuesto por: Mónica Giraldo Mejía, Presidenta Club Rotario de Manizales y Presidenta del Jurado del Premio Mujer Confa en su versión número 25.**

**▶Luz Eugenia Naruáez Marín. Directora Unidad Administrativa y Financiera Cámara de Comercio de Manizales por Caldas, Secretaria del Jurado del Premio Mujer Confa.**

**▶Alejandra Ramírez Ramírez, Coordinadora de Proyectos de la Federación de ONG de Caldas., Secretaria del Jurado del Premio Mujer Confa.**

**▶Sania Salazar, Gerente de la Corporación Cívica de Caldas**

**▶Laura Rivera, Directora Comercial del Diario La Patria.**

**María Deici Trejos Colorado.** Riosucio. Cualificación y participación con perspectiva de género. Lidera procesos de formación y participación de docentes, familias, estudiantes y población en general en procesos de conmemoración de fechas relacionadas con género y la cualificación periódica, direccionado desde la directiva sindical de EDUCAL, la Secretaría de la Mujer, Deporte, Cultura, Familia, Juventud, Niñez.

**María Dolly Montes Tangarife** - Manzanares. Gestora cultural, escritora y poeta. Puebliando Ando y Arte Llevando, recorre todos los municipios de Caldas, visitando las instituciones educativas, dictando talleres de escritura creativa para todos los grados.

**María Nancy Jaramillo Gómez.** Neira. Asociación Mujeres cuidadoras hilando futuro. Apoya mujeres cuidadoras de personas en condición de discapacidad, adultos mayores, etc, para que trabajen desde casa y mejoren su condición económica.

**Marleny Gómez Marulanda.** Salamina. Mesa Municipal de Víctimas de Salamina y San Félix. Ha beneficiado a cerca de 1000 víctimas del Conflicto Armado en Colombia, defendiendo sus intereses y haciendo sentir el clamor de todos.

**Marleny Urrego García.** Manizales. Fundación Momentia. Busca motivar y forjar la inteligencia emocional y el emprendimiento social en jóvenes y adultos de Colombia. Un programa orientativo y práctico para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños y adolescentes.

**Natalia Moreno Sierra.** Manizales. Red Expressarte. Participa en el Comité municipal y Regional de Salud Mental, el Grupo Mundial de Investigación y Acción sobre Suicidio. Sus grupos de apoyo han sido objeto de estudio de la Organización Panamericana de la Salud.

**Martha Cecilia Alzate.** Viterbo. Amor por el fútbol. Trabaja por la niñez desprotegida del municipio de Viterbo y las áreas rurales de los municipios de San José, Risaralda y Belalcázar, en el departamento de Caldas, brindando espacio para la ocupación del tiempo libre a través de la práctica del fútbol.

**Niky Carrera Levy.** Chinchiná. Guardián de las Aves. Un proyecto para conectar a los niños con la conservación a través de las aves. Su impacto ha alcanzado los 32 departamentos del país con 888 guardianes.

**Olga Patricia Osorio Ramírez.** Manizales. "Educación Fenómeno Social Transformador, Generador De Equidad". Fundadora del Consejo Comunitario de Mujeres de Manizales.

Como gestora de proyectos sociales es valorada como un ángel y muy querida en los espacios visitados.

**Sandra Milena Bedoya Zapata.** Chinchiná. Fundación Camino de Vida. Beneficia a trabajadoras sexuales y mujeres que trabajan en bares y a sus hijos a través de tres programas: Simón, Ángel y Artesanías Lola Montez, proyecto que brinda empleo de medio tiempo a 12 mujeres trabajadoras sexuales del municipio, las cuales además de aprender a tejer participan en talleres de crecimiento personal y familiar.

**Sandra Milena Gómez Rodríguez.** Manizales. Centro de Neurodesarrollo y Neurorehabilitación Infantil LITTLES GYM. Su filosofía es la inclusión, dirige todo su esfuerzo al desarrollo infantil, brindando un acompañamiento integral y personalizado en todas las dimensiones del desarrollo: cognitiva, comunicativa, corporal, socioafectiva y sensorio-motriz.

**El Premio entregó menciones especiales a tres mujeres**

- **Aracelly Aristizábal Vélez. Valores y expresiones de la música colombiana**
- **Alejandra Gómez Giraldo. Fundación Luciana Tovar Gómez.**
- **María Gilma Osorio. Nuevos Productos desde el Reciclaje.**

**Ximena Botero. Miami.** Fundación Goticas de Amor. Se dedica a la salud, nutrición y dotación de elementos para las comunidades vulnerables de América Latina.

Dos días de aprendizaje y compartir experiencias

Las 22 Mujeres compartieron durante dos días diferentes espacios en los cuales se capacitaron sobre temas de aplicación para sus obras, compartieron sus experiencias llenas de valentía, fuerza y dedicación y dieron las primeras puntadas para seguir trabajando en red.

El reconocimiento para todas ellas y para sus obras que aportan a la construcción de una mejor sociedad, un mejor mundo para vivir.

# Gracias a nuestros patrocinadores

Agradecemos a las empresas que nos apoyaron en esta versión, su contribución fue fundamental para hacer posible este evento, destacar y honrar a mujeres excepcionales que dejan una huella significativa en la comunidad.

Supermercados uno

Maré

El Ahorro Supermercados

Screen Acrílicos & Publicidad

Cuina Rosa

Mapanare Academia de Danzas Orientales

Mercaldas

Cámara de Comercio de Manizales por Caldas

NeuroCity

cromática COACHING

Capital GRAPHIC

Normandy Te llena de vida

Glowing Logística y Eventos

ámbar TIENDA DE MODA

Agape

Floristería Tropicana

El Quijote de...

Fundación Milagro de Abril

Alquiler y Eventos DIEGO HINCAPIE

Buencafé Liofilizado de Colombia

taxia LIFE

30 AÑOS ONG

Universidad Autónoma de Manizales UAM

Acreditación Institucional de Alta Calidad

Ejército Nacional Patria Honor Lealtad

flores florida
Av Santander Cra. 23 # 56-25
Ed El Carretero - Local 5
Cel. 314 8897044

Bizcochos Repostería • Café • Catering

Del Centro El Centro de su Economía

Tu Logo Publicidad

# Yoga para todos. Práctica para sanar desde el corazón.

*Lina Marcela Betancur Posada*
*Docente Yoga*

Cuando se habla de la práctica de yoga, surgen un sinnúmero de interrogantes, no tengo flexibilidad, eso va en contra de la religión, eso no es para todo el mundo, nunca he practicado yoga, allí se habla de otra cultura, no sé meditar, debo ser vegetariano, entre otros ...

Como humanos nos hemos dedicado a escuchar más a nuestros pensamientos y a dejarnos guiar por la mente; se nos ha olvidado algo muy poderoso, unir la mente a nuestra alma.

## ¿Esto qué significa?

Debemos volver a nuestra esencia, o sea al amor, allí donde ya no le ponemos barreras a nuestro camino, donde escuchamos el llamado del corazón que siempre nos guía a todo lo que sabe que nos hace felices, escuchar el alma es dejar de vivir en una queja permanente, es aprender a ver el pasado como un maestro para así crecer y no continuar repitiendo historias familiares, es hacer más presencia en nuestro presente y tejer día a día nuestra vida.

Cuando nos escuchamos desde la sabiduría interna, nuestra mente se pone al servicio del amor, nuestro cuerpo se va sintiendo mejor, con más ánimo, fuerza y energía, comenzamos a sentir la necesidad de cuidarnos, complacernos, amarnos, equilibrar la energía de dar y recibir, crece la necesidad de transformar nuestras vidas para ser y hacer todo aquello que nuestro corazón siempre ha deseado.

La práctica de yoga consiste en un encuentro con nosotros mismos, es un despertar a través de nuestra consciencia, es un abrir los ojos frente a todo lo que estamos creando con nuestra mente y transformarlo armoniosamente desde el alma.

**Respira y medita de forma consciente, ese es el secreto para estar en el aquí - en el ahora. Solo en el estado de presencia ocurren todas las transformaciones profundas de nuestro ser.**

## Yoga es bienestar para todos...

Cuando se inicia con esta **práctica desde niños** se está sembrando una semilla de amor, de unión, de grandeza, de paz; en un mundo donde cada vez se congelan más los corazones.

**Practicar yoga en la adolescencia** permite ver con mayor claridad el camino que se está recorriendo y así aprender a tomar decisiones desde la sabiduría del alma.

**La práctica de yoga en adultos** es un encuentro de sanación, liberación, perdón, honrar a los ancestros y tomar la vida con mayor propósito.

Para las **personas que hacen parte de los bellos años vitales** es un espacio de vida, de gratitud, de compartir, de sentir y de brillar desde adentro para darle luz al camino propio y al camino de toda la descendencia.

Por si no lo sabes caminar de forma consciente y agradeciendo cada paso es meditar, disfrutar de cada alimento como regalo sagrado es meditar, despertar y agradecer por el nuevo día y cada latido del corazón se convierte en una meditación, cantar, reír y danzarle a la vida es otro encuentro con la meditación, abrazar con el corazón y recordar que todos somos uno es meditar.

Es reconocernos desde nuestra luz y oscuridad, es un florecer profundo desde el alma.

# Conoce deberes y derechos 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.

# Movilidad y flexibilidad: claves para un cuerpo sano y activo.

*Juan Felipe Espinal Ramírez*
*Docente Confa*

Un cuerpo móvil y flexible es capaz de realizar movimientos de forma completa y sin dolor, lo que nos permite realizar nuestras actividades cotidianas con mayor facilidad y evitar lesiones. La movilidad articular es el grado de movimiento que tiene una articulación, limitada por cartílagos, cápsulas y ligamentos, y la flexibilidad es la capacidad que tiene un músculo para estirarse y volver a su estado natural.

## ¿Por qué son importantes?

**Incrementan el rendimiento deportivo:** permiten realizar movimientos más eficientes y potentes, también de forma más completa y sin esfuerzo. Lo que puede convertirse en un mejor rendimiento deportivo.

**Reducen el riesgo de lesiones:** ayudan a mantener las articulaciones sanas y fuertes. Esto puede ayudar a prevenir lesiones, como esguinces, torceduras y contracturas musculares.

**Mejoran la postura:** ayudan a mantener una postura saludable. Esto puede mejorar la alineación de la columna vertebral y reducir el dolor de espalda y otras articulaciones.

**Aumentan el rango de movimiento:** permiten realizar un mayor rango de movimiento en las articulaciones. Esto puede ayudar a realizar actividades cotidianas, como agacharse, ponerse de pie y alcanzar objetos.

**Facilitan la recuperación:** los músculos y las articulaciones flexibles se recuperan de los entrenamientos más rápidamente. Esto se debe a que los músculos y las articulaciones tienen más espacio para expandirse y contraerse, lo que facilita el flujo sanguíneo y la eliminación de los desechos metabólicos.

## Consejos:

**Empieza poco a poco:** no intentes exigirte demasiado. Es importante empezar con ejercicios sencillos y fáciles de realizar y aumentar la intensidad y el tiempo de ejecución de forma gradual.

Los músculos y las articulaciones necesitan tiempo para adaptarse a los nuevos rangos de movimiento. Si empezamos con ejercicios demasiado intensos o exigentes, podemos lesionarnos.

**Mantente hidratado:** los músculos y las articulaciones necesitan agua para funcionar correctamente. Los músculos están formados por fibras musculares que están compuestas de proteínas y agua. Cuando los músculos están deshidratados, las fibras musculares se contraen y se vuelven más difíciles de estirar.

**Calienta antes de estirar:** el calentamiento aumenta la temperatura corporal y el flujo sanguíneo, lo que ayuda a los músculos y las articulaciones a moverse con mayor facilidad y reduce el riesgo de lesiones, también ayuda a los músculos a relajarse y estirarse, lo que facilita la realización de ejercicios de movilidad y flexibilidad, a su vez reduce el riesgo de lesiones.

**Realiza el entrenamiento de forma regular:** para obtener resultados, es importante realizarlo constantemente, debido a que los músculos y las articulaciones necesitan tiempo para adaptarse a los nuevos rangos de movimiento. Si no realizamos el entrenamiento de forma regular, los músculos y las articulaciones volverán a su estado inicial.

Que esperas para empezar, recuerda que, con tu esfuerzo y constancia, podrás mejorar tu flexibilidad y movilidad y disfrutar de estos beneficios.

Línea ética de Confa
Con transparencia y objetividad, estamos para escucharte.
linea.etica@confa.co
Reporta cualquier situación que consideres va en contra de la ética, principios, valores y afecta nuestro propósito como Caja de Compensación Familiar.
Recuerda que Confa cuenta con una política de protección al denunciante.
VIGILADO SuperSubsidio
Síguenos: | confa.co
Confa
Contigo, con todo

Tu sueño más cerca con el Crédito Digital Confa
Aprobación inmediata hasta $2.000.000.
Autogestión 100% virtual.
Solicita tu crédito 24/7, cuando quieras y donde quieras.
Agilidad en la aprobación con tasas competitivas.
Seguro, para solicitarlo debes tener registro facial activo.
Escanea este código QR y solicítalo
¡Estamos a un clic de distancia!
Síguenos:
*Aplican términos y condiciones.
Confa Créditos
Contigo, con todo

# Cursos de educación Confa

## ¡Matricúlate!

**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  8783111 - 3102006989
- 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.

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.

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

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

## Habilidades Tecnológicas

| | |
|---|---|
| **Informática Básica** | 40 horas presencial / virtual |
| **Excel Fundamentos (Formatos, Fórmulas e Informes Dinámicos)** | |
| **Excel aplicado a la gestión empresarial** | |
| **Excel gestión y análisis con bases de datos con power Query y Power Pivot** | |
| **Robótica para niños (7 a 10 años)** | 24 horas presencial |
| **Robótica para niños (11 a 14 años)** | |
| **Fundamentos de Power Bi** | 20 horas presencial |
| **Power Bi aplicado a la gestión empresarial** | |

## Habilidades básicas o específicas:

| | |
|---|---|
| **Gestión del Talento Humano** | 40 horas presencial |
| **Auxiliar de Nómina** | |
| **Contabilidad Básica** | |
| **Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel uno** | |
| **Marketing Digital (nivel 1)** | 12 horas presencial / virtual |
| **Marketing Digital (nivel 2)** | |

## Cursos personas mayores

| | |
|---|---|
| **Estimulación cognitiva** | 40 horas presencial |
| **Destrezas tecnológicas nivel uno** | 20 horas presencial |
| **Destrezas tecnológicas nivel tres** | |
| **Destrezas tecnológicas nivel cuatro** | |
| **Huertas y talleres de jardinería** | 4 horas presencial |

# 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 |

## 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 - 3003390827

# Actívate, vive el ejercicio como

## Centro de Acondicionamiento Físico CAPF Versalles Plaza

Es un espacio donde se encuentran actividades enfocadas al bienestar físico, sala de musculación, clases dirigidas, zona de cardio, sala de spinning y valoración física. Está dirigido a la población en general a partir de los 12 años de edad.

Nuestro Centro se encuentra ubicado en la sede Versalles Plaza cra 25 - número 51 - 72.

## Actividad física y ejercicio

Nuevo

**Plan fin de semana:** esta dirigido a toda la población en general, especialmente a las personas que por situaciones de trabajo en la semana no cuentan con el espacio para ejercitar su cuerpo o que acompañan a sus hijos a alguna práctica deportiva y desean aprovechar su tiempo con el ejercicio. Tarifas de acuerdo a la categoría de afiliación. Sábado de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. y domingo de 8:00 a.m a 12:00 m.

- **Readaptación Física:** ofrece atención especial, por valoración física y si es el caso medicina del deporte, a las personas que han sufrido alguna lesión o situación de salud, y que después de pasar por su proceso de fisioterapia y/o rehabilitación requieren y desean continuar con su proceso de recuperación. 10:00 a.m a 5:00 p.m. Jornada continua.
- **Plan de acondicionamiento mes:** 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 8:00 a.m. a 12:00 m.
- **Plan de acondicionamiento** 10:00 a.m a 5:00 p.m.

**Puedes pagar tu inscripción a través de confa.co**

## Programas especiales

- **Yoga presencial mayores de 15 años:** martes a jueves; 6:00 p.m. y 7:00 p.m. Miércoles: 6:00 p.m. y 7:00 p.m. Viernes: 7:00 p.m.
- **Yoga kids:** sábado 10:00 a.m.
- **Zumba:** es una modalidad donde a través del baile y secuencias coreográficas se ejercita el cuerpo, permitiendo a través del goce y el disfrute mejorar la condición física. Dirigido a personas mayores de 15 años de edad. Jueves 6:30 p.m. y viernes 6:30 p.m.
- **Zumba kids Nuevo:** es una modalidad donde se explora el baile a través de actividades lúdicas de goce y disfrute. Dirigido a niños entre los 7 y 14 años de edad. Sábado 11:00 a.m.
- **Yoga virtual (Manizales y municipios):** martes; 6:30 p.m.

# una forma de aportar a tu bienestar

**Evaluaciones multidimensionales con especialistas:** es una valoración integral que aborda 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. Se realiza con un equipo de expertos, medicina del deporte.

**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.

**Clase al parque Años vitales**
**La Asunción y Manizales:** lunes, miércoles y viernes 9:00 a.m. **Nuevo**
**Chinchiná :** martes y jueves 8:00 a.m y 9:00 a.m.

**Gimnasia cerebral:** fortalecimiento de la capacidad cognitiva
Lunes 8:00 a.m., miércoles 3:00 p.m. (exclusivo programa Años Vitales).

**Acondicionamiento físico sede Chinchiná:** martes y jueves de 8:00 a.m. y 9:00 a.m. en el Centro Artístico Danzeatro.

**Clase de baile sede Versalles Plaza:** viernes: 9:00 a.m, 10:00 a.m, 2:30 p.m.

**Clase de baile sede La Asunción:** jueves 9:00 a.m. **Nuevo**

**Natación para mayores:** dirigido a los mayores de 60 años que les gusta ejercitar su cuerpo con el agua. Ciclo de 10 sesiones, 1 vez por semana. En el Complejo Acuático Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción, tarifas según categoría de afiliación.

**Dimensión psicosocial:** aprender a envejecer, dirigido a toda la población en general especialmente a las personas mayores y sus cuidadores y familiares.

**Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez:** una vez al mes, entrada gratuita, auditorio Hernando Aristizàbal Botero de Confa

**Agenda cultural para mayores:** un miércoles de cada mes, cine, video conciertos, tertulias, auditorio Hernando Aristizàbal Botero de Confa, sin costo y con un invitado.

**Yoga Años Vitales:** es una práctica que invita al encuentro consigo mismo desde el ser, proporcionando bienestar físico y mental. Presencial Manizales y virtual para todo el Departamento: martes a viernes, una hora a la semana. Martes 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m y 11.00 a.m. Miércoles: 7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 9:00 a.m. - 10:00 a.m. Jueves y viernes 8:00 a.m. - 9:00 a.m. - 10:00 a.m.

**Yoga Años Vitales sede la Asunción**
Martes: 9:00 am **Nuevo**

## Para mayores de 60 años

# Clase al Parque

**Clase al parque:** actividades de clases dirigidas en espacios abiertos que permiten ejercitar el cuerpo, tarifas de acuerdo a la categoría de afiliación.

**Actividad física clase al parque La Asunción y Manizales:**

**Clases al parque:** miércoles, viernes y sábado 8:00 a.m.

**Actividad Física clase al Parque Chinchiná**
Danzeatro, dirección Carrera 6 N° 10 - 41

**Clases al parque:** martes y jueves 6:30 p.m. y 7:30 p.m.

# Importancia del entrenamiento de la fuerza

*William Andrés Súarez*
*Docente CAPF Confa*

La fuerza se define como la capacidad física básica de generar tensión intramuscular frente a una resistencia , esto independientemente de que se genere o no movimiento.

Introducir el entrenamiento de fuerza es de vital importancia para la mejora de tu salud y bienestar general, esta desempeña un papel crucial en la función del sistema neuromuscular, responsable de la coordinación de los movimientos del cuerpo, ayuda a tener un mejor masa muscular e incluso la densidad mineral ósea.
Es importante realizar trabajo de fuerza a cualquier edad y para cualquier objetivo, mejorar la condición física, ponerse más fuerte, mejorar la calidad de vida o simplemente estar más ágil para desempeñar las tareas cotidianas con mayor facilidad.

## ¿Qué es el entrenamiento de fuerza?

El entrenamiento de fuerza es cualquier tipo de ejercicio físico que implique trabajo de resistencia, como el levantamiento de pesas, las máquinas de resistencia (máquinas de gimnasio), los ejercicios con el peso corporal, las bandas elásticas, pelotas con peso, entre otros.

Los dos aspectos más importantes del entrenamiento de fuerza son la constancia y la recuperación. Es necesario entrenar de forma regular (varias veces por semana) y mantener unos buenos hábitos fuera de los entrenamientos, como una alimentación balanceada y descanso adecuado.

La clasificación del entrenamiento de la fuerza, es:

- **Fuerza máxima:** Capacidad de ejecutar una contracción - trabajo muscular máximo.
- **Fuerza resistencia:** Capacidad de prolongar un trabajo de fuerza, durante un tiempo predeterminado.
- **Fuerza explosiva,potencia o fuerza velocidad:** Capacidad de superar una resistencia (carga externa, peso corporal, otros) en el menor tiempo posible.

Entrenar cada tipo de fuerza genera diferentes beneficios, para la vida diaria o para el rendimiento deportivo.

### Beneficios del entrenamiento de la fuerza

- Activa las fibras musculares de tipo II (contracción rápida) capaces de generar altos niveles de fuerza.
- Aumenta los niveles de hormonas musculares.
- Aumenta la densidad y la fuerza ósea.
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Disminuye el riesgo de lesión.
- Mejora la capacidad de realizar tareas funcionales de nuestra vida diaria.
- Mejora la elasticidad del tejido muscular y conectivo.

**En el Centro de Preparación y Actividad Física de Confa recibes el acompañamiento profesional para cuidar tu salud y hacer ejercicio.**

# Artística, una manera de conectar

Foto tomada en la Casa Taller Kahlo.

Ver cada obra de arte, la aplicación de colores, las técnicas que emplean, el lenguaje artístico que queda plasmado en ellas, hace parte de una cara de la moneda, por la otra, se observa el ser, ese niño, joven o adulto que dejó al descubierto su alma, sus pensamientos, su vida en cada trazo, en cada pincelada, en cada corte de esa obra.

Y es que detrás de los cuadros, las tallas en madera o las cerámicas, hay una historia, una vida.

Observando una talla en madera de una Virgen María, delicada, llena de detalles, se escucha una mujer que pasó por diferentes momentos difíciles en su vida, y luego de 8 años, sacó del anaquel esta obra para entregarla.

El conocimiento artístico es componente esencial del desarrollo humano, a su vez ofrece un sinnúmero de posibilidades, que nutren de creatividad, bienestar emocional, desarrollo cognitivo y conexión social.

**Las ventajas de aprender artes en la niñez están asociadas a:**

- El desarrollo creativo, facilitando que cada uno logre obras originales e innovadoras.
- Habilidades motoras y coordinación, fundamentales para tareas cotidianas y el desarrollo general de la motricidad.
- Expresión emocional ya que proporciona un lenguaje único para expresar emociones y sentimientos.
- Apreciación estética, pues cultiva la sensibilidad cultural, desarrollando así una perspectiva más rica y comprensiva del mundo que les rodea.

**Así mismo, en la edad adulta, aprender artes significa:**

- Bienestar emocional, se convierte en una poderosa herramienta para gestionar el estrés y la ansiedad.
- Desarrollo personal continuo, impulsando el crecimiento personal y la oportunidades de descubrir talentos ocultos y desarrollar nuevas habilidades a lo largo de la vida.
- Habilidades cognitivas, ya que mejora la concentración, la atención y el pensamiento crítico en los adultos.
- Conexión social, debido a que se convierte en un medio para establecer conexiones enriquecedoras y duraderas con personas que comparten intereses similares.

En este contexto, aprender un arte o dedicarse en la edad adulta a pintar, tallar madera u otras actividades asociadas es una posibilidad que aporta a la salud mental y emocional, y aporta al bienestar de las personas.

Ese espacio lleno de arte, con un derroche de color, formas y técnicas, donde nos topamos con niños que disfrutan cada pincelada y adultos que se profundizan en su lienzo escribiendo su sentimiento, su vida, su pensamiento y los que con cada martillar le dan el sentido a un trozo de madera, para luego ver veraderas obras de arte, entendemos que más allá de ello es el lugar de encuentro, de olvidarse de lo que hay afuera, de reír, compartir un café, escuchar historias y conectar con otros.

**Conoce la oferta que tenemos para todos los afiliados en diferentes escuelas o talleres en la ciudad.**

Foto tomada en la Casa Taller Kahlo.

# Formación artística

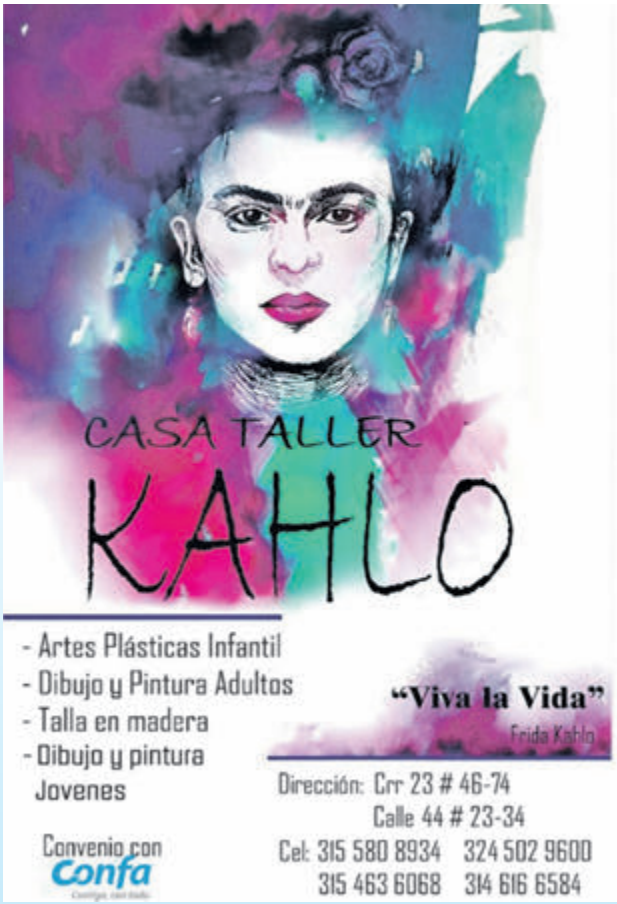
Espacios para despertar la creatividad, aprender, moverte al ritmo de notas musicales, disfrutar del arte en todas sus presentaciones, ocupar el tiempo y encontrarse con otros. Una oferta para elegir lo que más te apasione. Tarifas subsidiadas para los afiliados.

UNIVERSIDAD DE CALDAS
LUMINA SPARGO
Universidad de Caldas
Programa de Extensión
en Artes Plásticas
artes plásticas
SUBSIDIO PARA AFILIADOS CATEGORÍAS A B Y C EN TALLERES SEMESTRALES EN
•DIBUJO Y PINTURA INFANTIL Y JUVENIL
•TALLA EN MADERA
•PINTURA AL ÓLEO BÁSICO Y AVANZADO
•ESCULTURA
•DIBUJO BÁSICO PARA ADULTOS
•FOTOGRAFÍA
•COMIC
INTENSIDAD HORARIA: 16 SESIONES DE 3 HORAS SEMANALES
info:
3147651167 - 3113465605
8802170 ext 41101
extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co

MAPANARE
BAILA
BAILA
BAILA
BAILA
DANZA
ÁRABE
EL MOVIMIENTO ES FELICIDAD
Únete y disfruta de entrenamientos gratuitos en:
Yoga Fitness, Danza Fitness y Flexibilidad.
312 2297 244
Cra 24 # 62 - 39
A un costado del coliseo Mayor
@mapanareacademia

Alexander
Escuela de Danza
Clases
NIÑOS,JOVENES Y ADULTOS
INICIACIÓN A LA DANZA
DANZA INFANTIL
DANZA JOVENES
DANZA URBANA
RITMOS LATINOS
RITMOS ARGENTINOS
AVENIDA SANTANDER
CALLE 54
CALLE 55
CARRERA 24
CRA 24 #54-95 BARRIO BELÉN
317 887 1079

Bailamos?
DANZA INFANTIL
- Movimiento creativo ( 4 a 6 años )
- Energía en movimiento ( 7 a 12 años )
FORMACIÓN ENFOCADA
- Salsa - Bachata - Flexibilidad - Parejas
DESDE CERO!!! ENFOQUE SOCIAL
FORMACIÓN PROFESIONAL
Formación enfocada a la proyección artística para shows, competencias y más.
Danza para todos.
Maré
Formación Dancística
3213081824
Carrera 23 # 54 - 25 Sector El Triángulo


CASA TALLER
KAHLO
- Artes Plásticas Infantil
- Dibujo y Pintura Adultos
- Talla en madera
- Dibujo y pintura Jovenes
"Viva la Vida"
Frida Kahlo
Dirección: Crr 23 # 46-74
Calle 44 # 23-34
Cel: 315 580 8934 324 502 9600
315 463 6068 314 616 6584
Convenio con Confa

Clases personalizadas de instrumento
30 AÑOS
Batuta
FUNDACIÓN BATUTA CALDAS
Guitarra acústica y eléctrica, ukulele, bajo eléctrico, piano, organeta, batería, técnica vocal y todos los instrumentos que integran la Orquesta Sinfónica
¡Inscríbete ya!
3102037307
3176579588
6068956865
servicioalcliente@batutacaldas.com
@BatutaCaldasOficial
@batutacaldas
Carrera 22 # 70B-31-San Rafael-Manizales

# Nuevos convenios pensados en tu bienestar

Con el fin de garantizar el acceso a días de sol y alojamiento en la mayor parte de nuestro territorio caldense, Confa abre las puertas a dos nuevos convenios que podrán disfrutar los afiliados y sus beneficiarios en Supía y Aguadas, por supuesto también para los que hacen parte de Confa en todo el departamento. Estas alianzas nacen como respuesta a la necesidad de los afiliados a disfrutar del descanso con tarifas subsidiadas y que le generen bienestar.

## Centro Vacacional Wainaní Arena

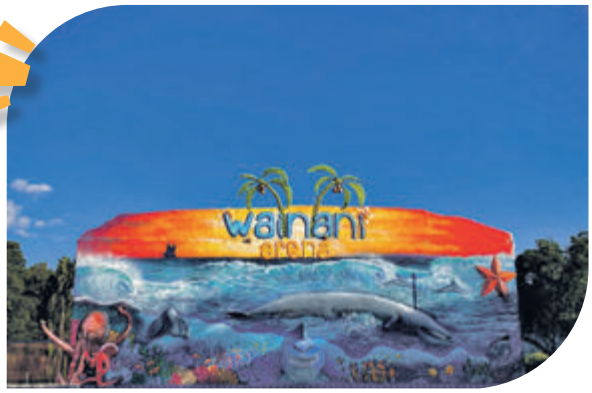



Foto tomada de la página de Facebook

Ubicado en el municipio de Supía ofrece a los afiliados Confa un descuento preferencial en temporada baja para el pasadía y alojamiento.

Con el servicio de alojamiento en cabañas se obsequia a los huéspedes un ciclo de olas y tobogán; siempre que haya más de 15 personas para este servicio.

Para reservas o más información, comunicarse con Wainaní Arena al **318 864 8892**

## Hotel Campestre Paraíso Tropical

Foto tomada de la página de Facebook

Ubicado en el municipio de Aguadas, en la vereda la Cristalina. Ofrece tarifas subsidiadas a los afiliados Confa

El hotel tiene capacidad para hospedar hasta cincuenta personas en siete cabañas familiares, seis habitaciones múltiples y dos habitaciones con cama doble. Adicionalmente, cuentan con servicio de restaurante hasta las 7:00 p.m. y servicio de bar hasta las 11:00 p.m. Ofrece dos atractivos, el turco con capacidad para 20 personas y la torre panorámica es de 12 metros de altura para observar el paisaje de la zona.

Más información, reservas **315 804 9355**.

**Estas nuevas alianzas llegan para aportar al sano esparcimiento de los aliados y aportar a su calidad de vida.**

Tenemos un nuevo convenio
pensando en tu bienestar
Accede con tarifas subsidiadas para afiliados Confa.
Ahora en Aguadas podrás disfrutar de días de sol en Hotel Campestre Paraíso Tropical
Contáctalos: 315 804 9355
VIGILADO SuperSubsidio
Síguenos: | confa.co
*Aplican condiciones y restricciones del aliado.
Confa
Contigo, con todo
HOTEL CAMPESTRE Paraíso Tropical

Tenemos un nuevo convenio
pensando en tu bienestar
Ahora en Supía podrás disfrutar de días de sol en Wainani Arena
Accede con descuento preferencial para afiliados Confa
Contáctalos: 318 864 8892
VIGILADO SuperSubsidio
Síguenos: | confa.co
*Aplican condiciones y restricciones del aliado.
Confa
Contigo, con todo
wainani arena

Unidad del Servicio de Empleo

# En Confa...

**Diana Patricia Cardona**
**Jefe de Gestión Humana**

## Más oportunidades, más trabajadores protegidos

# Mecanismo de Protección al Cesante

VIGILADO SuperSubsidio

Confa
Contigo, con todo

MPC Mecanismo de Protección al Cesante

Vinculado a la red de prestadores del servicio público de Empleo, Autorizado por la Unidad Administrativa Especial del Servicio Público de Empleo según Resolución N°000005 de enero de 2022 modificada parcialmente por la Resolución N°0246 de junio de 2022 y la 0277 de agosto 2023, expedida por la Unidad Administrativa del Servicio Público de Empleo.