

Confa

No.32 mayo - julio 2024



Confa
Contigo,
con todo

     | www.confaco

**Subsidios y servicios
que llegan a los
afiliados a Confa.**

Lee

con todos los sentidos

Biblioteca Digital Confa, a tu medida.

Escanea con tu celular
e ingresa a

La Biblioteca
Digital



Síguenos: | confa.co

Confa
Educación

Contigo,
con todo

VIUJALDO Super-Subsidio

Las entradas para pasear se compran digital

Oye!

- 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](https://www.whatsapp.com) , 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

VIUJALDO Super-Subsidio

Confa

Contigo, con todo



2 Editorial.



10 Vivimos más, ¿pero vivimos mejor?.



20 Agencia de Empleo transnacional transforma tus sueños en oportunidades reales.

4 Subsidios y servicios que llegan a los afiliados a Confa.

12 Actividad física "Una píldora para la salud".

17 Tips para conservar el agua.

8 Mapanare, el poder de la danza para volver a ti.

14 Actívate, vive la actividad física.

28 Deporte empresarial, maximizando los beneficios y reduciendo los riesgos.

9 Ejercicio físico: una alternativa para la artrosis de rodilla.

16 Operadores externos, una forma de llegar a nuestros afiliados.

30 Cumple tu sueño... Estamos contigo para solucionar tu necesidad de vivienda.

Director
Juan Eduardo Zuluaga Perna

Gerente de Relaciones Corporativas
Luz Verónica Marín Tangarife

**Dirección Editorial
y Coordinación Periodística**
Adriana Ospina León

Colaboradores
Margarita María Maya Ortega
William Andrés Suárez
Javier Andrés Castro Henao
Patricia Montaña Betancur
Gamma Ingenieros

Fotografía
Istockphoto

Portada
Andrey Yepes
Juan David Vargas

Diseño e impresión
EDITORIAL LA PATRIA

Revista Institucional
de Confa Caldas

Edición
Mayo 2024
Año 11 Número 32

Distribución Gratuita,
Prohibida su venta

Ventas de publicidad
Teléfono: (606) 878 31 11

Confa aporta al progreso

Editorial

Informe del Consejo Directivo y del Director de Confa

En el año 2023, Colombia enfrentó un panorama difícil y volátil en términos sociales, políticos, ambientales, tecnológicos, económicos y regulatorios, influenciado por una serie de factores internos y externos; lo que tuvo repercusiones e impactos tanto en el ámbito nacional como regional, influyendo en nuestras estrategias y operaciones.

La economía colombiana creció solamente un 0,6% y enfrentó desafíos significativos, incluyendo la inestabilidad de los mercados internacionales, la inflación, el desempleo, la caída de la inversión y la informalidad laboral. En Caldas, el comportamiento de la demografía empresarial analizado por la Cámara de Comercio para el año 2023, muestra una tasa negativa de 0,6% en el stock de empresas respecto a 2022.

La preocupación por la sostenibilidad ambiental se intensificó, impulsada por fenómenos como el cambio climático, la deforestación y la contaminación, hechos que han reforzado nuestra misión de contribuir a un futuro sostenible e innovar constantemente para reducir

nuestro impacto ambiental, logrando reducir 584 toneladas de CO2 en 2023.

La transformación digital continuó avanzando en Colombia, con un crecimiento acelerado en el uso de tecnologías innovadoras y disruptivas, que ofrecen nuevas oportunidades para mejorar la eficiencia, la productividad y la conectividad en diversos sectores y que, permiten transformar la forma en que operamos y nos relacionamos con nuestros afiliados, clientes y otros grupos de interés, realizando inversiones en tecnología, investigación y desarrollo, que permitieron introducir no solo nuevos productos, sino mejoras a procesos internos, para prestar un mejor servicio a nuestros afiliados, beneficiarios y clientes.

Estos desafíos han requerido que seamos resilientes y adaptables, representando oportunidades para aprender, crecer y reafirmar nuestra visión de ser una organización innovadora y sostenible, reconocida por el impacto que genera en la calidad

de vida y en el desarrollo social de la región.

Con este panorama, Confa, culminó el 2023 con 14.105 empresas afiliadas, cifra que indicó un incremento del 0,62% comparativamente con el año 2022. En cuanto a población afiliada, se alcanzó la cifra de 404.068 personas entre trabajadores, beneficiarios y otros. El 48% de los trabajadores afiliados contaron con ingresos equivalentes a 1 salario mínimo legal mensual vigente.

La Caja generó ingresos en 2023 por valor de \$307 mil millones de pesos, ejecutamos inversiones por \$37 mil millones de pesos y generamos al final del año remanentes por \$33 mil millones de pesos que serán reinvertidos en obras y programas de desarrollo social para las familias caldenses.

Nuestros logros se reflejan en una gestión que aporta al progreso.

Mencionar todos los logros de la Caja en un año es complejo, por la



variedad de programas y servicios que se despliegan en todo el territorio. Sin embargo, es importante resaltar que construimos relaciones duraderas, confiables y de mutuo beneficio, a través de una red de operadores de servicios que nos permite cumplir con nuestro propósito misional y a su vez contribuir de manera significativa a la generación de oportunidades de empleo en la región, al incluir pequeñas y medianas empresas que contratan talento en sus municipios, impactando de esta forma el desarrollo económico y social de nuestro Departamento. Así, contamos 83 proveedores en diferentes municipios, ofreciendo alrededor de 540 subsidios y productos, logrando un portafolio altamente diversificado que atiende las necesidades reales de cada subregión.

De otra parte, apostamos por el desarrollo social y el fortalecimiento de la productividad de las empresas de Caldas a través del desarrollo de competencias de los trabajadores afiliados, logrando implementar programas de habilidades blandas, inglés, destrezas tecnológicas, formación para alta dirección y especializada en conocimientos y competencias propias de sectores productivos como aguacateras, construcción, logística, entre otros, con un total de 1.157 personas atendidas de las que el 34% estaban ubicadas en 29 empresas de municipios diferentes a Manizales, y una inversión de \$484 millones, financiados con recursos del fondo de destinación específica FOSFEC.

Logramos obtener la autorización para realizar procesos transnacionales y movilizar la migración segura y digna y una prestación planeada que favoreció una inserción laboral por encima de lo esperado, con el Proyecto TEAM (trabajadores especializados para Alemania).

A través del Fondo de Atención Integral a la Niñez y Jornada Escolar Complementaria - FONIÑEZ, con Jornada Escolar Complementaria, Confa se sigue posicionando en el aporte al bilingüismo (Inglés), facilitando el acceso a la educación en idiomas en las diferentes etapas de la vida con el objetivo de contribuir de manera significativa al desarrollo del capital humano y como un medio para ampliar sus oportunidades presentes y futuras en un mundo globalizado, logrando la vinculación del 99% de las Instituciones Educativas públicas de Caldas.

En este escenario, Manizales en el año 2023, se ubicó 5 puntos por encima del promedio nacional en los resultados ICFES de grados 11 en el área de inglés con 57 puntos. Además, se pudo evidenciar que el 64% de las instituciones urbanas en Manizales subieron o mantuvieron sus puntajes de inglés. Con relación a los restantes 26 municipios de Caldas, la Secretaría de Educación Departamental se ubicó en el año 2023, al mismo nivel de inglés de Colombia con 52 puntos en las instituciones educativas urbanas.

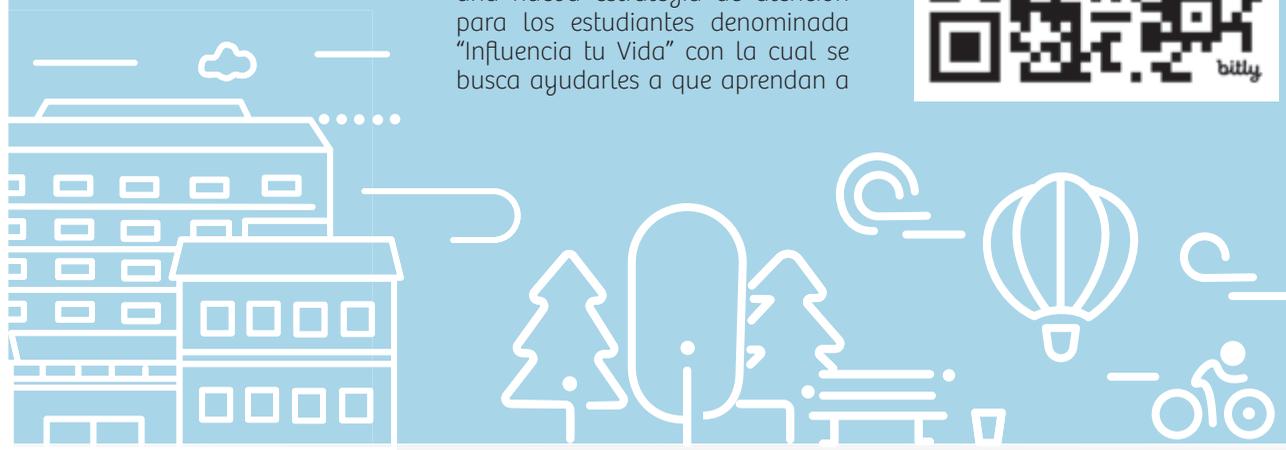
Adicionalmente, se implementó una nueva estrategia de atención para los estudiantes denominada "Influencia tu Vida" con la cual se busca ayudarles a que aprendan a

gestionar sus emociones. Se realizó el diagnóstico de riesgo psicosocial que sirve de insumo para los entes territoriales y para Confa.

Es importante resaltar que todas las estrategias implementadas y logros alcanzados por Confa durante el año 2023 fueron posibles gracias a los aportes recibidos de las empresas afiliadas. Agradecemos a nuestros afiliados, beneficiarios y clientes por la confianza que depositan en nosotros a través del uso continuo de los diferentes servicios que les ofrecemos; resaltamos el invaluable trabajo y compromiso de nuestros colaboradores y líderes y el apoyo permanente de nuestros proveedores, entes de control, aliados estratégicos y medios de comunicación.

Seguiremos trabajando para mejorar la vida de las personas en los municipios del Departamento y para promover el desarrollo sostenible. Adaptándonos y evolucionando en respuesta al cambiante entorno en el que operamos y comprometidos en la generación de un impacto social positivo en Caldas. 

Conoce el informe de gestión completo escaneando este código qr.



Subsidios y servicios que llegan a los afiliados a Confa.

El propósito de Confa es contribuir con la construcción de una mejor sociedad, apoyando a las familias en el mejoramiento de su calidad de vida y esto lo logramos a través de la entrega de subsidios, servicios, programas que son pensados desde la necesidad de cada afiliado, el que está en la capital caldense, como el de los municipios más apartados, incluso de las zonas rurales.

Aliviar las cargas económicas, aportar al progreso de las familias, ayudarlas a cumplir sus sueños, ser cómplices de esos momentos que quedan en el corazón, son los motivos por los cuales trabajamos día y noche. Porque la sonrisa de una familia feliz es lo que pone a latir nuestro corazón.

Así, en el año 2023 tuvimos una gestión que impactó en la calidad de vida de los afiliados y aportó al desarrollo de la región.

► Llegamos a **14.105 empresas** afiliadas y un total de **404.068 personas** entre trabajadores, beneficiarios y otros.

► Impactamos positivamente a **406.182 personas que hicieron 3.154.769 usos de los subsidios** y servicios de educación, recreación, cultura, bibliotecas, salud, créditos, entre otros

► El subsidio en dinero fue entregado efectivamente a las familias, lo que representó una **eficacia en el cobro del subsidio 97,4%** gracias a la disponibilidad de diferentes medios de cobro en Caldas como los puntos de pago de Proxired y los kioscos electrónicos de Confa.

► Se asignaron **220.237 subsidios de computadores, calzado, paquete escolar, alimentos, becas para educación, vacunación para adultos, entre otros, por un valor total de \$10.985.173 miles de pesos.**

► El 2023 fue el año de mayor cobertura del componente de capacitación con recursos del Mecanismo de Protección al Cesante, alcanzando **10.197 personas entre cesantes atendidos y trabajadores.** Así mismo acompañamos a las empresas en la gestión de vacantes y la pre-selección de los mejores talentos, lo grandando **ubicar laboralmente a 8.530 personas.**

► Contamos con alianzas estratégicas de carácter internacional como el Programa de expertos Holandeses del PUM y CATALYSTE de Canadá, programas de voluntarios y expertos internacionales que proporcionan asesoría práctica a los empresarios para mejorar su competitividad, con lo que llegamos a un total de **28 empresas en 7 municipios, con una asistencia técnica valorada en \$970 millones de pesos.**

► Se otorgaron **9.576 créditos** en todo Caldas por un valor de **\$66 mil 740 millones de pesos.**

► **El 99,37% de los créditos fueron otorgados a afiliados con categorías A y B,** contribuyendo a la inclusión financiera y el mejoramiento de la calidad de vida de nuestros afiliados y sus familias.

► Con el Fondo de Vivienda de Interés social - FOVIS asignamos **365 subsidios de vivienda,** 122 de ellos en lugares diferentes a Manizales, por valor de **\$9 mil 095 millones de pesos.**

► En términos de promoción y prevención, de manera subsidiada se aplicaron **13.322 dosis de vacunas;**





► Promovimos la lectura, el acceso a la información y la formación de diferentes públicos, a través de la estrategia de animación a la lectura y programas itinerantes, sumando **142.139 usos**.

► Confa le apuesta a asegurar la vejez de forma activa, autónoma y socialmente participativa a través de "Confa Mayor" que atendió a **12.205 afiliados mayores de 60 años**.

► En la IPS Confa Salud, atendimos **186.309 consultas de medicina y odontología general y especializada y aplicamos 40.803 vacunas**. En la Clínica San Marcel, atendimos **21.094 consultas en urgencias, 6.153 procedimientos en nuestros quirófanos y 2.824 pacientes hospitalizados**.

se entregaron **208 glucómetros** y se otorgaron **4.791 kits de copas menstruales**.

► **7.693 jóvenes** fueron atendidos en Jornada Escolar Complementaria en las modalidades de bilingüismo, pensamiento computacional e Influencia tu vida, con una inversión de **\$10 mil 127 millones de pesos**.

► **7.249 niños** de los grados jardín y transición se vincularon a Predictores de Aprendizaje, ubicados en **163 instituciones** de los 27 municipios de Caldas.

► Los cursos tanto con operación propia como de terceros en el Departamento, alcanzaron **37.182 usos**.

► Nuestros Centros Recreacionales La Rochela, Santágueda (Palestina), El Bosque (Pensilvania) y Alegría Tropical (La Dorada) tuvieron **284.124 usos en taquilla y 131.875 en alojamiento**.

► En Confamilias Solidarias se atendieron **1.268 familias** y se vincularon 659 familias adicionales, quienes harán parte de la próxima cohorte.

► Fomentamos espacios de sano esparcimiento a través del acceso al arte y la cultura en sus diferentes manifestaciones, atendiendo **96.545 personas**, de los cuales 69.126 corresponden a municipios diferentes a Manizales.

Agradecemos a nuestros afiliados, beneficiarios y clientes por la confianza que depositan en nosotros a través del uso continuo de los diferentes servicios que les ofrecemos; resaltamos el invaluable trabajo y compromiso de nuestros colaboradores y líderes y el apoyo permanente de nuestros proveedores, entes de control, aliados estratégicos y medios de comunicación.

Seguiremos trabajando para mejorar la vida de las personas en el departamento y para promover el desarrollo sostenible. Seguiremos trabajando para generar un **impacto social positivo en Caldas**, para adaptarnos, evolucionar y responder a nuestro cambiante entorno. 

Escanea el código QR para ver video del informe



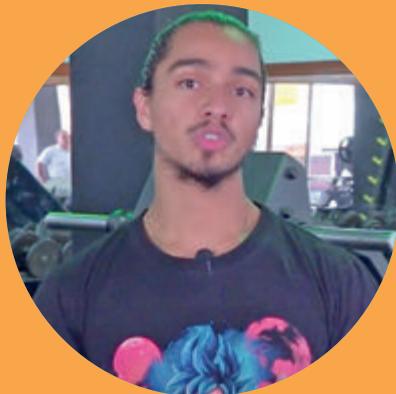
Ley de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública

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 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.

Voz de los afiliados:



Operador externo Fitmipro. Jhonatan Steve Marín Mafla:

“Crecimiento para todos porque nos hace innovar dentro del mercado e ir constantemente en crecimiento, si nos mantenemos a la vanguardia podemos ser más óptimos en el servicio”.



Agencia de Empleo Transnacional. Daniel Sánchez Montoya:

“Fue muy emotivo salir seleccionado en el proceso, eso dice como persona y profesionalmente, me estoy superando”.



Pensamiento computacional. Jornada Escolar Complementaria. Samuel Aguilar Castañeda:

“Nos han enseñado diferentes cosas por ejemplo uso de plataformas para aprender código.”



Bilingüismo. Jornada Escolar Complementaria. Sara Acosta:

“Significa nuevas oportunidades en el momento y en el futuro”.



**Subsidio de Vivienda. Manizales.
Yenny Alexis Granada:**

“Es una bendición, porque por medio del subsidio yo pude acceder a mi apartamento. Pase de pagar arriendo a tener mi casa”.



Subsidios de paquete y calzado escolar. Diana Paola Cardona:

“Es un apoyo económico para la familia y más al inicio de año, que son mucho gastos, para ellos es como un regalo y les encanta reclamarlo”.



**Actividad física La Dorada. Annie
Mariet Ayala Sánchez**

“Ha mejorado mi calidad de vida en muchos aspectos, enriquecen física y anímicamente, porque uno se siente bien y se mantiene bien.”



**Artística - Manizales. María Gra-
ciela Marin Gómez:**

“Para mi es muy importante el beneficio que Confa nos da, porque nos ayuda a los adultos mayores a practicar guitarra de una manera muy económica”.

Mapanare, el poder de la danza para volver a ti

Por: **Margarita María Maya**
Profesional de Relaciones
Interinstitucionales - Confa

Ingresas y desde el momento en que subes las 10 escalas para llegar a la puerta principal empiezas a notar algo diferente... Un aroma de calma llena el ambiente y comienzas a imaginar cómo será esta nueva experiencia.

Cruzas la puerta y te encuentras de frente con el mundo árabe, la música te transporta, mientras la decoración, la disposición de todo y nuevamente el aroma te invitan a ingresar a un mundo distinto, donde tu definitivamente eres el centro.

Llega el momento esperado... baletas, caderín de monedas y disposición del cuerpo y la mente para sumirte en el ritmo y centrarte en ti...

El dum-tak-tak-dum-tak llena los sentidos y después de un largo día, una larga semana o un largo mes llega el momento de escuchar la música, de respirar y de entrar en sintonía contigo misma, solo tú, la profe, el sonido y tu hermoso cuerpo de bailarina.

Y es que las danzas orientales, son una excelente forma de regresar a nosotras, además de tomar conciencia, conocernos y relajarnos, mejora la capacidad cardiovascular, fortalece los músculos de todo el cuerpo, aporta a la buena circulación, corrige la postura corporal, fortalece hombros, espalda y abdomen, favorece el suelo pélvico, mejora la digestión, nos activa, incrementa nuestra coordinación, reduce el estrés y aumenta nuestro autoestima.

Mapanare Danzas Orientales es una de tantas opciones a las que, de manera subsidiada, pueden acceder los afiliados a Confa con categorías A y B en todo el departamento de Caldas.

Danza, música, pintura, talla en madera, escultura, fotografía, son los componentes de la línea artística que a través de nuestros aliados en el Departamento pueden disfrutar desde los más pequeños hasta los más grandes, sin embargo también existen convenios en la línea deportiva con gimnasios, escuelas deportivas y diversas opciones para ocupar tu tiempo libre.

Encuentra toda la oferta que Confa tiene para ti a través de aliados en Caldas en confa.co o en esta revista.

Volvemos al momento en que la música, tu cuerpo, tu mente y tu respiración son una y simplemente fluyes, sueltas, te liberas, te transportas, te conviertes en tu personaje de bailarina y echas al traste todo lo que te preocupa...

Finaliza la clase, respiras, agradeces y regresas a la vida real, recargada de energía, después de haber dejado todo tu estrés en cada nota musical y cada movimiento. **C**

Qué significa para ti Mapanare:

Alejandra Loaiza: "Mapanare en mi vida significa ser yo misma, encontrarme, amarme, aceptarme tal y como soy. Compañerismo y más que todo familia. Mapanare significa tanto para mí que no sé cómo describir todo lo que ha hecho por mí".

Dira Estefanía: "Mapanare representa para mí bienestar emocional porque puedo expresarme con mi cuerpo, puedo llegar a amar mi corporalidad. De igual forma representa unión, porque me ha dado una comunidad hermosa de bailarinas y amigas. También significa un respiro de mi día a día, una liberación de emociones que me ha permitido ser más segura, pararme más alta, ser más auténtica..."



Ejercicio físico: una alternativa para la artrosis de rodilla

Javier Andrés Castro Henao
Docente Confa, Magister
Actividad física para la salud.

¿Sabías que la artrosis de rodilla es la enfermedad reumática más común en Colombia?

También llamada osteoartritis, es un problema cada vez más común en todo el mundo. Afecta a 1 de cada 10 personas.

No solo afecta a los mayores de 50 años, como se creía antes. Cada vez hay más jóvenes que la sufren, lo que genera nuevas necesidades en cuanto a su tratamiento.

Se caracteriza por el desgaste del cartílago que protege los huesos de la rodilla. Este desgaste causa dolor, rigidez e hinchazón, y puede dificultar el movimiento y la realización de actividades cotidianas.

La rodilla es una articulación compleja que soporta nuestro peso y nos permite caminar, correr y agacharse. Por eso, es susceptible a sufrir artrosis, especialmente si tenemos malos hábitos posturales o hemos sufrido lesiones repetitivas.

¿Qué causa la artrosis de rodilla?

Hay varios factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir esta enfermedad, entre ellos:

- **La obesidad:** el exceso de peso ejerce una mayor presión sobre las rodillas, lo que puede desgastar el cartílago con el tiempo.

- **El trabajo o la actividad física:** algunos trabajos o actividades, como levantar objetos pesados o correr lar-

gas distancias, pueden aumentar el riesgo.

- **La edad:** a medida que envejecemos, el cartílago de las articulaciones se desgasta de forma natural.

- **El sexo:** las mujeres son más propensas a sufrir artrosis de rodilla que los hombres.

¿Cómo se diagnostica la artrosis de rodilla?

El diagnóstico se basa en los síntomas del paciente, como dolor, rigidez e hinchazón en la rodilla. El médico también puede realizar una radiografía para confirmar el mismo.

¿Cómo se trata la artrosis de rodilla?

Existen varios tratamientos para la artrosis de rodilla, entre ellos: medicamentos, cirugía, fisioterapia, ejercicio físico.

▶ El ejercicio físico es una de las mejores formas de prevenirla y a su vez cumple parte importante del tratamiento de la misma. Ayuda a fortalecer los músculos alrededor de la rodilla, mejora la flexibilidad, aumenta el rango de movimiento y reduce el dolor.

¿Qué tipo de ejercicio es recomendable para la artrosis de rodilla?



Los mejores ejercicios son aquellos que son de bajo impacto y que no causan dolor. Lo ideal es combinar ejercicios aeróbicos con ejercicios de fortalecimiento muscular y estiramientos. Caminar, nadar, montar bicicleta, yoga, pilates. Este debe ser progresivo.

En el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física - CAPF de Confa, somos conscientes de que la artrosis de rodilla es una enfermedad común, por ello realizamos una intervención desde el programa de **Readaptación Física**, que busca proporcionar un estado de salud óptimo y que permita el reintegro a la vida laboral y social, a través de la práctica de ejercicio físico terapéutico en donde se busca el control, la recuperación y la disminución de los síntomas de la enfermedad.

Este programa está orientado por expertos profesionales y tiene horarios de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. de lunes a viernes. Nuestro servicio te ayudará a:

- ▶ Diseñar un plan de ejercicios personalizados que se ajuste a tus necesidades y condición física.
- ▶ Realizar los ejercicios de forma segura y eficaz para evitar lesiones.
- ▶ Aprender técnicas para reducir el dolor y mejorar la función de la rodilla.
- ▶ Mejorar tu condición física general y aumentar tu calidad de vida.

Recuerda que la artrosis de rodilla no tiene cura, pero con un tratamiento adecuado puedes controlar los síntomas y mejorar tu calidad de vida. 

Vivimos más, ¿pero vivimos mejor?

Por Patricia Montaña Betancur
Psicóloga y Neuropsicóloga Clínica

Nuestra calidad de vida en el proceso de envejecimiento debe ser una prioridad. Hablamos de una nueva longevidad, nuestra “segunda mitad de la vida” como titula el libro del médico argentino Diego Bernardini, ya que vivimos más. Evidencia de esta realidad son las cifras, entre el 2000 y el 2050

la población mayor de 60 años se duplicará pasando del 12% al 22%, (OMS, 2022) y si miramos datos colombianos, en el año 2021, según el DANE, contábamos con 22.945 centenarios, de manera que lograr un envejecimiento saludable se convierte en un desafío, una meta importante para las naciones y la sociedad civil en cuanto a la formulación de políticas y programas de salud a nivel mundial y local. Desde el año 1982 en la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, de Viena se contemplaron varias palabras para esta etapa y los términos ganadores fueron envejecimiento saludable y exitoso como un propósito para llegar a buscar respuestas sobre las necesidades especiales de las personas mayores con el fin de que puedan ser más funcionales, valerse por sí mismas el máximo tiempo posible y poder tener apoyos económicos para su bienestar.

Ahora bien, en la actualidad gracias al desarrollo de la ciencia, la tecnología y la genética, la expectativa de vida ha aumentado y las tasas de natalidad han disminuido, es así como en Colombia la expectativa de vida es de 74 años (DANE, 2024) y en Japón es superior, 82 años. Las mujeres viven 6.8 años más con respecto a los hombres. Estamos en la década del envejecimiento saludable: 2020 – 2030, donde se ha buscado que los estereotipos cambien, que disminuya la discriminación y las barreras para la gente mayor.

La Convención para los derechos humanos de las personas mayores (OEA, 2015) invita entonces al “disfrute de una vida plena, salud, seguridad, integración y participación en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades” y lo vemos reflejado en nuestras dinámicas familiares ya que las personas mayores contribuyen de diversas maneras a sus familias y comunidades, quienes se convierten en un eje fundamental que mantiene y fortalece la unión familiar.

Con estas cifras y esta proyección siempre será una buena acción cuidar nuestro cerebro y cuidar nuestra salud; para este fin se requiere del



apoyo interdisciplinario para la detección de problemas físicos, emocionales o cognitivos y así mismo brindar programas oportunos de rehabilitación y de estimulación cognitiva, con base en una evaluación neuropsicológica completa realizada por un neuropsicólogo clínico, para conocer habilidades y dificultades, capacidades funcionales o secuelas, por ejemplo, de lesiones cerebrales, trabajamos en equipos interdisciplinarios para poder brindar las mejores recomendaciones, tratamientos y que podamos mejorar la vida de quienes nos consultan en la edad que lo requieran y de sus familias.

Por lo tanto, cuidar el cerebro, nuestro órgano más importante, siempre será una buena acción. Es así como Pascual- Leone (2019) propone 8 puntos fundamentales para preservar nuestras capacidades por más tiempo. Estos son:

1. Propósito de vida o proyecto de vida.
2. Cuidar la salud general.
3. Socializar.
4. Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
5. Realizar ejercicio físico vigoroso.
6. Alimentarse de manera equilibrada.
7. Tener actividad y retos cognitivos (actividades que exijan esfuerzo para el cerebro, como aprender un idioma, realizar sudokus con mayor dificultad, inscribirse en un curso, etc).
8. Mantener salud emocional (cuidar las emociones, ex-

Patricia Montaña Betancur
Psicóloga y Neuropsicóloga Clínica
Universidad del Norte -
Pontificia Universidad Javeriana
Bogotá - Cali
Edificio Parque Médico
Consultorio 1201
Email: pmontanab@gmail.com
Consultorio 3153390712

presar lo que se siente de manera asertiva, pedir ayuda cuando se requiera, entre otros).

Estas acciones realmente favorecen la estimulación cerebral y permite conservar nuestra cognición el mayor tiempo posible de manera que podamos seguir celebrando la vida! 

Referencias

Bernardini, D (2019). La segunda mitad de la vida
DANE, (2024) Personas mayores en Colombia : hacia la inclusión y la participación.
DANE, (2024) DANE celebra Día Mundial de la población mayor.
Organización Mundial de la Salud (OMS) 2022: Envejecimiento y salud.
Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (1982) Convención de Viena Pascual -Leone et al (2019). El cerebro que cura.

Protege tu familia

#Vacunémonosjuntos

Subsidio de vacunación

- » Influenza » Meningococo » Varicela
- » DPT Acelular » Hepatitis A » Neumococo

Acércate al Centro de Vacunación
Confa sedes La 50 y San Marcel

*Aplican condiciones y restricciones. Válido hasta diciembre 2024 o agotar existencias.

Ponte en contacto
300 912 5080 | 606 878 3111
Siguenos:      | confa.co

VIGILADO Supersalud 
Ministerio de Salud y Protección Social

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersalud

Actividad física: "Una píldora para la salud"

Por William Suárez y
Equipo de evaluación
Física de Confa

El concepto de actividad física ha tenido una transformación significativa durante los últimos años, al punto que dejó de ser entendida como algo solo físico, mecánico, repetitivo, y pasó a tener en cuenta otros componentes de las dimensiones del ser humano, es así que aspectos como el psicológico, espiritual y social adquieren relevancia al momento de hacer una práctica. Esto es considerado como ejercicio multicomponente.

Múltiples investigaciones refieren que la actividad física regular, ejecutada de manera adecuada, ayuda a las personas, de todas las edades, en su salud física, emocional y mental. La actividad física es, por tanto, una vía hacia el bienestar general, o como los especialistas de la salud le han denominado "una píldora para la salud".

En el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física - CAPF de Confa se realiza con cada usuario una valoración periódica de algunos aspectos físicos y emocionales, esta información es relevante para determinar el programa de acondicionamiento físico más adecuado y tener datos del progreso.

De acuerdo con las valoraciones se ha evidenciado que,

en un mes, una persona asistiendo en promedio tres veces por semana mejora en 1% su estado de ánimo, su porcentaje de grasa se reduce en 1,8% en tanto que aumenta la masa muscular en 1,4 %, y la fuerza de agarre mejora en 4,9%. Estos son componentes vitales para mantener un estilo de vida activo y saludable.

Es importante tener en cuenta que pueden lograrse resultados asistiendo al CAPF o

también en otros espacios como parques, en casa con elementos del entorno, entre otros.

Es así que la OMS recomienda realizar desde 75, 150, 300 minutos de actividad física durante la semana, bien sea intensa, moderada o baja intensidad, dependiendo de la capacidad individual. 



Lunes Caminar 15 a 30 minutos, un ritmo moderado, es decir, sentir exigencia física, pero que pueda ejecutar, entre 1 a 10, percibir el esfuerzo entre 5 y 6/10. (escala de percepción del esfuerzo 1 a 10, tabla de Borg, adaptada).

Martes Ejercicios musculares, cada uno 3 rondas de 15 a 20 repeticiones o hasta 30 segundos; sentadillas, flexiones de codos, plancha estática, puente para glúteo.

Miércoles Caminar 20 minutos, un ritmo intenso

Jueves Ejercicios musculares, cada uno 3 rondas de 15 a 20 repeticiones o hasta 30 segundos; sentadillas, flexiones de codos con botellas en las manos, plancha estática, patada atrás individual para glúteo.

Viernes Caminar tres tramos de 10 a 15 minutos cada uno variando la intensidad, moderado, rápido, ligero.

Sábado y/o Domingo Sal a disfrutar de la naturaleza, en un parque, al aire libre, con tus seres queridos, tu mascota.

Siempre al finalizar realiza estiramientos estáticos para todo el cuerpo, 30 segundos por ejercicio.

Conéctate con tu caja

— Estamos para ti, sintoniza tu canal preferido —
Accede a beneficios y servicios desde
tu computador, celular, tablet.



Confa, más
digital para ti.

Servicios digitales:



Postulación
subsidio de
vivienda



Reserva
de alojamiento



Compra de
entrada a Centros
Recreacionales



Crédito
digital



Pago
de gimnasio

Haz tu transacción y disfruta de tus servicios



Escanea el código QR
con tu celular
e ingresa a la zona
transaccional



Ver Lado Super Subsidio

Síguenos: | confa.co

Confa
Contigo, con todo

Gracias al aporte de los empresarios

contribuimos al bienestar de los trabajadores
afiliados y mejoramos su calidad de vida.

Conoce cómo tu aporte se
convierte en beneficios



Escanea este código con tu celular.



Síguenos: | confa.co



Ver Lado Super Subsidio

Confa
Contigo, con todo

Actívate, vive la

La actividad física además de los beneficios físicos conocidos, aporta a mejorar el relacionamiento personal, social, la atención, la memoria, la cognición, el estado de ánimo, la percepción del estado de salud, es por ello que

en Confa entregamos diferentes opciones para realizar actividad física.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda realizar desde 75, 150, 300 minutos de actividad física

durante la semana, bien sea intensa, moderada o baja intensidad, dependiendo de la capacidad individual... ¿Y tú, cuánto tiempo inviertes?...

Elige la opción que más te guste...

Programa Años Vitales

Actividad física para personas mayores de 60 años

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 a.m. miércoles 3:00 p.m. (Exclusivo programa años vitales)

Clase de Baile Versalles Plaza

Viernes: 9:00 a.m, 10:00 a.m, 2:30 p.m.

Yoga Años Vitales Versalles Plaza

Presencial Manizales una hora a la semana.

Martes: 7:00 am, 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m y 11.00 a.m.

Miércoles a viernes: 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m.

Yoga Años Vitales sede La Asunción **Nuevo**

Martes: 9:00 a.m.

Natación para mayores:

Ciclo de 10 sesiones, 1 vez por semana. Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción, tarifas según categoría de afiliación.

Dimensión Psicosocial:

- 1. Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez:** una vez al mes, entrada gratuita, auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa
- 2. Agenda cultural para mayores:** un miércoles de cada mes, cine, video conciertos, tertulias, auditorio de confa, sin costo y con un invitado
- 3. 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 aportando al envejecimiento saludable.



actividad física

Centro de Acondicionamiento Físico CAPF Versalles Plaza:

Plan todo incluido

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, de lunes a viernes

Plan 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Lunes a viernes de 10:00 a.m a 5:00 p.m. jornada continua, sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo de 8:00 a.m a 12:00 m.

Plan fin de semana

Sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo 8:00 a.m a 12:00 m.



Programas especiales

Zumba: jueves 6:30 p.m. Viernes 6:30 p.m. Sede Versalles Plaza
Baile - Zumba: miércoles 6:30. Sede La Asunción **Nuevo**

Yoga mayores de 15 años: presencial de martes a jueves; 6:00 p.m. y 7:00 p.m. Viernes 7:00 p.m. Sede Versalles Plaza

Yoga kids: sábado 10:00 a.m. Sede Versalles Plaza

Zumba kids : sábado 11:00 a.m. Sede Versalles Plaza

Yoga virtual (Manizales y municipios) martes 6:30 p.m.

Clase al parque sede La Asunción Manizales

Miércoles, viernes y sábado 8:00 a.m.

Actividad Física sede La Asunción Manizales: **Nuevo**

programación, para todas las edades)

Miércoles: acondicionamiento muscular

viernes: Yoga / pilates

Sábado: baile/ zumba.

Actividad Física Chinchiná. Danz teatro, 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.



Operadores externos, una forma de llegar a nuestros afiliados.

A través de la alianza con diferentes proveedores en Caldas aportamos al bienestar y progreso de nuestros afiliados y sus familias

Manizales

Alianza Colombo Francesa de Manizales - Escuela de Francés

Bilingüismo

Formación en el idioma francés

📍 Cl. 61a #24-36, Manizales, Caldas

☎ 310 386 8983

✉ certificaciones.manizales@alianzafrancesa.edu.co

🌐 <https://alianzafrancesa.edu.co/manizales/>

Centro Colombo Americano -Escuela de Inglés

Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

📍 Cl. 62 #24-50, Manizales, Caldas

☎ 606-8700081 Ext 201 - 301 - 401

300-3390827 310-4758545"

🌐 <https://colombomanizales.com/>

Universidad Autónoma de Manizales - Escuela de Inglés

Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

☎ 606-8727272 Exts. 209-120-720

318-3060890"

✉ auxidiomasproyeccion@autonoma.edu.co

Universidad Católica de Manizales - Escuela de Inglés

Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

☎ 606-8933050 Ext. 3283 314-7474274

✉ conveniosubsidioingles@ucm.edu.co

Universidad de Manizales - Escuela de Inglés

Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

Beneficiarios, categorías A y B, entre 5 y 12 años.

☎ 318 8911278

✉ luescobar@umanizales.edu.co

Universidad de Manizales. - Discapacidad

Apoyo pedagógico

📍 Cra. 9a N 19-03

☎ 3135664593

✉ alexa2023umanizales@gmail.com

Corporación Alberto Arango Restrepo CEDER - Discapacidad

Taller de formación laboral - Aula multigradual - Habilidades Sociales y proyectos para la vida.

📍 Cra. 18 N 72 - 61

☎ 3122244094

✉ cooreduracion2@cedercolombia.org

Corporación Magusi - Discapacidad

Rehabilitación Integral.

📍 Calle 49 No. 26 - 59

☎ 606-8961625

✉ corporacionmagusi@gmail.com

Colegio Boston - Bachillerato Educación

Validación del bachillerato, 50% virtual, 50% presencial.

📍 Cl. 26 #21 - 37, Manizales, Caldas

☎ 606-8801333 606-8801200

322-2182111

🌐 colegioboston.edu.co

Universidad Católica de Manizales - Natación

Escuela Deportiva

Natación

Niveles según la edad.

📍 Cra 23 N° 60 - 63 Universidad Católica de Manizales

☎ 606-8933050 ext 2401

Liga Caldense de Patinaje Escuela Deportiva

Formación deportiva en Patinaje

Hockey, carreras y artístico.

Edades desde los 3 a los 17 años.

Unidad deportiva Palogrande - Patinodromo

📞 606-8812970-3136458948

Liga Caldense de Tenis Escuela Deportiva

Formación deportiva en Tenis

📍 Cra 25 No.62-70 Unidad deportiva Palogrande -

Liga Caldense de tenis de campo

📞 3044225821

Club Deportivo Manizales Fútbol Club Escuela Deportiva

Formación deportiva en Fútbol

📍 Cra 61 No. 24 A - 08 Barrio La Estrella Diagonal al
parqueadero de unitecnica

📞 3186076072-3113645765

🌐 www.manizalesfc.co

Biko Welt - Ciclismo Escuela Deportiva Manizales, Salamina, Pácora, Aranzagu

Formación deportiva en Ciclismo

📞 3127983716 Manizales

📞 3124204372 Salamina

📞 3124204372 Aranzagu

📞 3206744798 Pácora

Casa Taller Kahlo - Formación Artística

Cursos de Artes Plásticas

📍 Cra. 23 No. 46-74

📞 315-5808934 315-4636068

324-5029600 314-6166584

Corporación Rafael Pombo - Formación Artística

Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza

Manizales - Anserma

📍 Calle 50 # 27 - 02. Sector Versalles

🌐 www.corporacionrafaelpombo.co

📞 3217775348 606-8857550.

Escuela de Danza Alexander- Formación Artística

Cursos de danza

📍 Cra. 24 No. 54-95 Barrio Belén

📞 317-8871079

Fundación Batuta - Formación Artística

Cursos de Musica

Cursos de música virtuales o presenciales.

📍 Cra 22 70 B 31 Sector San Rafael

📞 317-6579588 310-2037307

Maré Formación Dancística

Cursos de Danza

📍 Cra 23 # 54 - 25. Sector Triángulo

📞 320-6875901 321-3081824

Mapanare academia de danzas Orientales

Cursos de Danza Oriental

📍 Cra 24 # 62 - 39

📞 3122297244

Fundación Escuela Baila con Swing

Cursos de Danza

📍 Carrera 25 # 49

📞 3148134861 - 3173238662

Universidad de Caldas (Bellas Artes)

Cursos de artes plásticas

📍 Calle 13 # 202

📞 314-7651167 311-3465605

606-8802170 Ext. 41101

✉ extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co

Gimnasio Smartfit

Gimnasio

📍 Sede Mall Plaza y Centro Comercial Fundadores

✉ lindapaola.ospina@confa.co

🌐 <https://www.smartfit.com.co/>

Calenda - Preicfes

Preicfes

El programa de Preicfes 11° comprende a un total de 336 horas de formación. El Programa de Preicfes 10 comprende 469 horas de formación.

📍 Calle 62 #24 - 88, La Estrella

Whatsapp: 3136618198

📞 606-8850158

✉ institutocalenda@gmail.com

Formarte - Preicfes

Preicfes

El programa se ejecuta en modalidad virtual y presencial en Manizales y el departamento de Caldas. La modalidad presencial en Manizales corresponde a 140 horas, en municipios 120 horas y virtual 140 horas.

📍 Carrera 23 # 48 – 25

📞 Celular y Whatsapp: 3045492141

📞 6068933292 Ext. 1200 – 1203

✉️ preicfesconfa@grupoformarte.edu.co

Sep - Preicfes

Preicfes (Virtual Municipios)

El programa comprende a un total de 350 horas de formación.

📍 Carrera 23C # 63 – 63, barrio Palogrande – segundo piso

📞 314 6761956

✉️ secretariageneralsep@gmail.com

Universidad Nacional de Colombia - Preicfes

Preicfes Manizales y Municipios

El programa comprende a un total de 180 horas de formación.

📍 Universidad Nacional sede La Nubia

📞 3133670001 whatsapp

✉️ preicfes_man@unal.edu.co

Supía

Wescon - Natación -Escuela Deportiva

Escuela de formación deportiva en Natación

📍 Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía

📞 3225131217

Neira

Gimnasio Zona Fitness

Gimnasio

📍 Cra 9 No. 9-07

📞 3156620671 312 8873201

Salamina

Gimnasio Olímpia

Gimnasio

📍 Parque principal planta baja del Club Chamberí

Calle 5 # 6-66

📞 3127460465

Villamaría

Gimnasio Body Building

Gimnasio

-Villamaría

-Chinchiná

📍 Sede Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

📍 Sede Villamaría: Cra 6 #7-30

📞 320 7822959 321 8459623

Gimnasio Onix

Gimnasio

📍 Carrera 4 # 10 – 23 piso II

📞 3156620671

Chinchiná

Casa de la Cultura Chinchiná

Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza

📍 Calle 11 # 7 - 38

📞 606-8507199 606-8403474 620-8910746

Gimnasio Casa Box

Gimnasio

Centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva Crossfit.

📍 Carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funuascar

📞 3147358860

La Dorada

Politécnico Superior San José - Escuela de Inglés

Bilingüismo

📍 Carrera 3 #14-49 La Dorada Caldas

☎ 313-5924229

Club Promotor Olympicus

Escuela Deportiva

☎ 3113542665

Gimnasio Salud y Figura

Gimnasio

📍 Carrera 6 # 1-14 avenida los estudiantes

☎ 3116685980

Pensilvania

Club Deportivo Pensilvania Fútbol Club

Escuela Deportiva

📍 Calle 6 N° 5 -23 Sector colegio Oficinas Pensilvania Fútbol Club

☎ 3116470237

Anserma

Centro de Acondicionamiento Físico Caf - Gimnasio

Gimnasio

Entrenamiento semipersonalizado funcional, programa de hipertrofia, reducción de peso, activación y mantenimiento físico.

📍 Carrera 5#22-32 Avenida del libertador

☎ 3215762469 3183624757

Aguadas

Paraiso Tropical - Centro Recreacional

Centro vacacional

Pasadía y alojamiento subsidiado

📍 Vereda Pito, Aguadas, Caldas

☎ 315 8049355

✉ paraisotropicalaguadas@hotmail.com

Riosucio

Gimnasio Fitmindpro

Gimnasio

📍 ClL 16 # 5a 23 barrio la María

☎ 3226427255

Gimnasio Infernal Fit

Gimnasio

📍 Carrera 7 # 11-51

☎ 321 4614062

Manzanares

Colegio Integrado Nacional del Oriente Caldas - Cinoc - Escuela de Inglés

Bilingüismo

Pensilvania-Manzanares-Marquetalia

📍 Carrera 5 No. 6-30 Pensilvania

☎ 321-3564207

✉ proyeccionsocial@iescinoc.edu.co

🌐 www.iescinoc.edu.co

Club Promotor Semillitas - Natación y Fútbol

Escuela Deportiva

📍 Oficina Confa Manzanares

☎ 3127607061 - 322 8114143

Agencia de Empleo transnacional transforma tus sueños en oportunidades reales.

Sandra Liliana Sevillano Monsalve, soñó siempre radicarse en el exterior, por su parte Nicolás Molina Franco, estaba estudiando Inglés, porque quería radicarse en Canadá o Estados Unidos, ellos comparten un proyecto de vida que empieza a cristalizarse a través de la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Confa, ahora que es autorizada como agencia transnacional.

Esta autorización la recibió bajo la Resolución 0277 de 2023, lo que le permite prestar servicios gratuitos para buscadores de empleo orientados a reclutar, preparar y colocar oferentes de diferentes perfiles en el exterior.

La Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Confa, hace parte del Proyecto TEAM 4.1 (Trabajadores colombianos Especializados para Alemania) es una alianza entre la Unidad Administrativa Especial del Servicio Público de Empleo de

Colombia y la Agencia Federal de Empleo de Alemania (BA) para que colombianos y colombianas, trabajan formalmente en Alemania como personal cualificado, en el marco de una migración formal, justa y transparente.

Con esta articulación ya son 19 las personas que han sido preseleccionadas para los perfiles de Tecnólogo en electricidad Industrial y Profesionales de Enfermería en los proyectos TEAM 3.3 y 4.1 y actualmente se encuentran recibiendo beca formativa para el desarrollo de capacidades en el idioma cumpliendo los requisitos para la migración segura.

Entre los beneficios que ofrece la Agencia Transnacional de Confa están:

- ▶ Acompañamiento gratuito y personalizado para acceder a vacantes.
- ▶ Oportunidades de crecimiento personal y profesional para mejorar condiciones y calidad de vida.
- ▶ Oportunidad en información sobre trámites y requisitos de las vacantes.

El acompañamiento permanente le permite a la Agencia lograr hacer realidad la oportunidad laboral en el exterior, brindando herramientas para acceder a toda la información y orientación sobre estos procesos. Sandra manifiesta que en su proceso siempre tuvo el respaldo de Confa, dudas, inquietudes, consejos para la entrevista,

para las pruebas psicotécnicas.

Y es que desde el momento del registro de la hoja de vida, pasando por la orientación, capacitación, preselección y hasta la remisión, la Agencia hace presencia, entendiendo que está acompañando el sueño de caldenses que buscan abrir camino en otras tierras.

Es importante resaltar que la Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa desde el Mecanismo de Protección al Cesante articula y ejecuta políticas para disminuir los efectos del desempleo en el Departamento, y facilita la reinserción del cesante en el mercado laboral en condiciones de dignidad, permanencia y formalización, es por ello que de manera permanente busca alternativas que permitan ampliar dichas posibilidades.

De esta forma apoya el progreso de las familias y con ello el mejoramiento de su calidad de vida. 

Escanea este código con tu celular para ver video.



Se puede envejecer saludable

Inscripciones del 1 de marzo hasta el 30 de junio de 2024

Ponte en contacto:

Confa Unidad de eventos || Cra 25 cll 50 esquina, Edificio Colmenares. || Manizales - Caldas
311 385 60 61 || juegos.adultos.mayores@confa.co
Conoce más en confa.co sección Recreación/ Juegos Deportivos para Adultos Mayores

Síguenos:     | confa.co



Subsidio cuota monetaria, te ayuda a crecer.



¿Cómo saber si tienes derecho al Subsidio de Cuota Monetaria?

Artículo 3 de la Ley 789 de 2002

Responde con un  estas 5 sencillas preguntas y entérate.

1. ¿Eres trabajador dependiente y estás afiliado a La Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa?
2. ¿Tu salario mensual es inferior a 4 salarios mínimos mensuales vigentes \$5.200.000 (SMLMV 2024)?
3. ¿Tienes un contrato Laboral con tu empresa de mínimo 96 horas al mes?
4. ¿Tienes alguna de estas personas a cargo? Puedes seleccionar más de una.

 Hijos que no sobrepasen la edad de 18 años, legítimos, naturales, adoptivos y los hijastros. <input type="checkbox"/>	 Padres mayores de 60 años que ninguno de los dos reciba salario, renta o pensión alguna y dependan económicamente del trabajador. Solo puede estar afiliado a una Caja por uno de los hijos. <input type="checkbox"/>
 Hermanos que no sobrepasen la edad de 18 años, huérfanos de padres, que convivan y dependan económicamente del trabajador. <input type="checkbox"/>	 Hijos, padres o hermanos huérfanos de padre y madre con discapacidad permanente. <input type="checkbox"/>
5. ¿Tienes cónyuge o compañero(a) permanente, y sus ingresos sumados a los tuyos no superan los 6 salarios mínimos mensuales vigentes \$7.800.000 (SMLMV 2024).

Si tienes  en tus 5 respuestas, tienes derecho a recibir el Subsidio Monetario de Confa 

Síguenos:     | confa.co





Cursos de educación Confa

¡Matricúlate!

Realiza el pago en:

Cuenta de ahorros de Bancolombia

Nro 623-382698-09

Cuenta corriente de Davivienda

Nro 84569999356

Realiza el pago a nombre de Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa. Nit 890806490-5

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

► Correo electrónico: educacion@confa.co

► Chat web: www.confa.co

► Celular educación: 310 200 6989

► **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

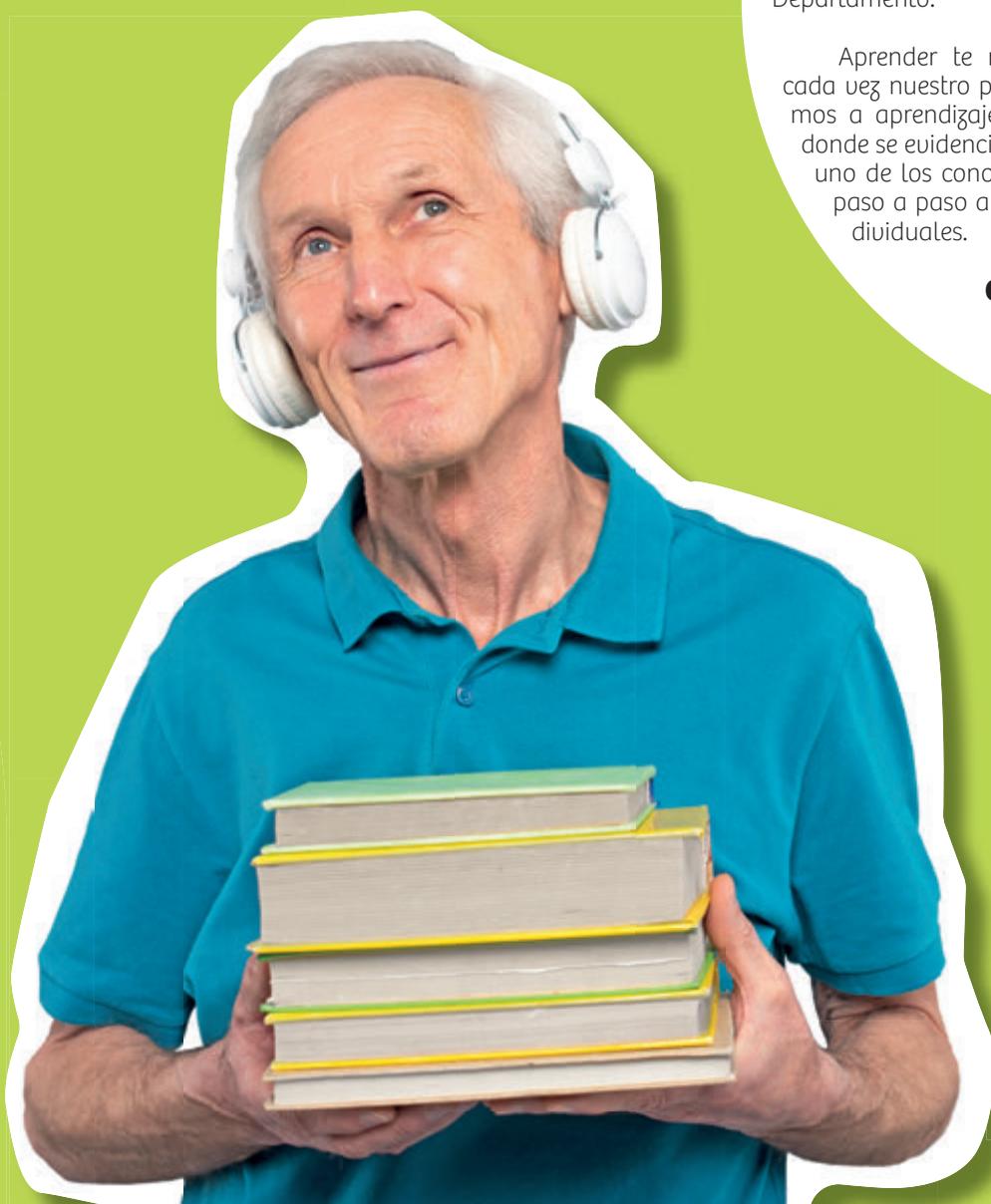
Aprender te renueva...

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.

Contamos con una oferta en diferentes áreas.



Habilidades Tecnológicas

Programación para no programadores	40 horas presencial
Excel Manejo de Inventario	
Excel Fundamentos (Formatos, Fórmulas e Informes Dinámicos)	40 horas presencial/virtual
Excel aplicado a la gestión empresarial	
Robótica para niños (7 a 10 años)	24 horas presencial
Robótica para niños (11 a 14 años)	
Explores - Robótica y Programación - (Niños 7 a 10 años)	
Creación de Video Juegos en Roblox Battle Royale - (Niños 11 a 14 años)	
Desarrollo Web: Mi Primera Página Web - (Niños 9 a 12 años)	
Python 1 - Desarrollo de Videojuegos (Niños 12 a 16 años) (Presencial)	
Fundamentos de Power Bi	

Habilidades básicas o específicas:

Costos y Presupuestos	40 horas virtual
Auxiliar de Nómina	
Contabilidad Básica	40 horas presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel uno	
Cuidadores del Adulto Mayor y Dependiente. Nivel dos	
Administración Financiera	12 horas presencial /virtual
Marketing Digital (nivel 1)	
Marketing Digital (nivel 2)	12 horas presencial
Inteligencia Artificial para Contenidos Digitales	

Cursos personas mayores

Estimulación Cognitiva del Adulto Mayor	40 horas presencial
Destrezas tecnológicas Nivel uno	20 horas presencial
Destrezas Tecnológicas. Nivel dos	
Destrezas tecnológicas Nivel tres	
Destrezas tecnológicas Nivel cuatro	
Destrezas Tecnológicas. Nivel cinco	
Huertas y talleres de jardinería	4 horas presencial

Convenio Centro Colombo Americano



Los afiliados y sus beneficiarios pueden acceder a la oferta de Inglés con descuentos de acuerdo con su categoría de afiliación:

Inglés para niños de 7 a 12 años.

Jóvenes de 13 a 16 años.

Adultos desde los 17 años.

El Centro Colombo Americano es un Centro Cultural Binacional donde los estudiantes viven la experiencia de aprender el idioma Inglés inmersos en la cultura americana. Este centro ofrece además a sus estudiantes, recursos de vanguardia para el aprendizaje de este idioma: Biblioteca bilingüe 'John F. Kennedy' (la única en la ciudad, abierta al público en general), programación cultural permanente, clubes extracurriculares sin costo adicional, talleres Make, y asesoría para estudios en los Estados Unidos desde su Oficina Certificada - Education USA.

Las matrículas se realizan directamente en el Centro Colombo Americano.

Dirección:

Sede Estrella: Carrera 24B No. 61A – 50

Sede Fundadores: Nivel 4 C.C. Fundadores

Teléfonos: 606 881 15 25 - 3003390827

Tus derechos y deberes al ser afiliados a Confa.

Derechos

- ▶ Recibir un trato con amabilidad, honestidad y respeto de su dignidad humana e igualdad sin discriminación por razones sociales, raciales, económicas e ideológicas, así como a la protección de la honra, reputación y vida privada y familiar.
- ▶ Recibir un servicio con estándares de calidad y seguridad en los tiempos y condiciones establecidos, dentro de una estructura adecuada.
- ▶ Acceder libremente a una oferta de productos y servicios de acuerdo con la tarifa correspondiente a su categoría.

Deberes

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



Universidad Santo Tomás.

Centro de Atención Universitaria Manizales
Descuento del 10% sobre el valor de la matrícula para los afiliados y beneficiarios en los programas en modalidad a distancia que ofrece la Universidad

Facultad de Ciencias y Tecnologías	
Programas de pregrado	Observaciones
Administración Ambiental y de los RN	Modalidad a distancia
Administración de Empresas	Modalidad a distancia
Construcción en Arquitectura e Ingeniería	Modalidad a distancia
Ingeniería en Informática	Modalidad a distancia
Ingeniería en Logística y Operaciones	Modalidad a distancia
Zootecnia	Modalidad a distancia
Programas de posgrado	Observaciones
Especialización en Gerencia de Empresas Agropecuarias	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión para el Desarrollo Empresarial	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión Integral de Cuencas Hidrográficas	Modalidad a distancia

Facultad de educación	
Programas de pregrado	Observaciones
Licenciatura en Biología	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Infantil	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Religiosa	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés	Modalidad a distancia
Licenciatura en Teología	Modalidad a distancia
Licenciatura en Tecnología e Informática	Modalidad a distancia
Programas de posgrado	Observaciones
Maestría en Ambientes Bilingües de Aprendizaje - 100% Virtual	Modalidad a distancia
Maestría en Didáctica	Modalidad a distancia
Maestría en Educación	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa	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

5 tips para conservar EL Agua

En tiempos de escasez, cada gota cuenta.

Debido al cambio climático, el crecimiento poblacional y no tomar medidas adecuadas para el cuidado del agua, un recurso fundamental para la vida, nos enfrentamos a una disminución importante del mismo. Según informes de la UNESCO de 2023, "en el planeta el 26% de la población 2.000 millones de personas, no dispone de agua potable, y el 46%, 3.600 millones, carecen de acceso a una saneamiento gestionado de forma segura", se espera que la escasez empeore en los próximos años, así que es necesario que todos hagamos conciencia y realicemos acciones propias para preservar el recurso.

Te proponemos cinco consejos prácticos para cuidar el agua en tu hogar

1

Las goteras parecen insignificantes, pero pueden desperdiciar miles de litros de agua al año. Revisa grifos, tuberías y sistemas de riego en busca de fugas y repáralas rápidamente.



En lugar de regar el jardín o las matas durante el día, hazlo temprano en la mañana, tarde o la noche, así evitas que se evapore el agua.

2

3

Cierra los grifos mientras te lavas los dientes, te enjabonas las manos, lavas la loza.



Aprovecha y recoge el agua de la ducha mientras se espera que cambie la temperatura.

4

5

Utiliza la lavadora con carga completa y amplía la frecuencia de lavado.



**Pequeños cambios en tus hábitos diarios pueden marcar la diferencia. Cada acción cuenta, y juntos podemos preservar este recurso vital para las generaciones futuras.
¡Actuemos ahora para un futuro más sostenible!**

Deporte empresarial, maximizando los beneficios y reduciendo los riesgos.

Por **Leonardo López**
Jefe de Deporte Confa

Practicar un deporte, ir al gimnasio, realizar una clase musicalizada de zumba, baile, etc; son actividades altamente demandadas por la población laboral ya que generan disfrute y diversión, y al mismo tiempo contribuyen a mejorar aspectos fisiológicos como la fuerza, la resistencia, la capacidad cardiovascular, la concentración y el estado de alerta; fundamentales para una sana vida laboral, sumado a que aportan a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y a la reducción de los tiempos de incapacidad, los cuales impactan en los niveles de productividad de las empresas.

Aun así, la actividad deportiva en el ámbito empresarial ha estado estigmatizada por los riesgos de accidentalidad lo que impacta en la productividad. La pregunta es **¿se promueve o se elimina el deporte empresarial?**. Con la incursión de la actividad deportiva como un nuevo

peligro en los sistemas de riesgo laborales, las empresas se encontraron con la obligación de gestionar de forma segura la práctica deportiva; aún así algunas empresas decidieron erradicarla de sus planes de bienestar.

Si bien es cierto que la actividad deportiva tiene riesgos inherente a la práctica los cuales se pueden gestionar, pero no eliminar en su totalidad; no se deben perder de vista los múltiples y mencionados beneficios que tiene la práctica del ejercicio físico en la salud y el bienestar de las personas, y en la reducción del ausentismo laboral en general. Como lo demostró el estudio realizado en una comunidad educativa en el 2008 donde se demostró que los trabajadores sedentarios se incapacitaron un 25 % más con relación al total de los trabajadores y una 117% más con relación a los trabajadores físicamente activos (1), dejando en evidencia que las personas físicamente activas se incapacitan mucho menos que las personas sedentarias.

Por otra parte el promover activi-

dades deportivas y de ejercicio físico en los entornos laborales permite ir en concordancia con los objetivos de desarrollo sostenible 2015-2030: objetivo 3 "Salud y Bienestar: garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades" y la Organización Mundial de la Salud (OMS) que a propuesto el "Plan de Acción sobre la salud de los trabajadores 2015-2025: Promover la salud, el bienestar y el trabajo saludable en el lugar de trabajo".

Deporte empresarial, hacia un modelo seguro:

El deporte empresarial debe tratarse con la clásica y acertada teoría de la gestión del riesgo de la seguridad y salud en el trabajo, que recomienda intervenir primero la fuente del peligro, "el deporte", por medio de reglamentos más laxos, incluyentes y adaptados a trabajadores y no a deportistas, logrando una práctica segura a nivel empresarial. Continuado con la gestión del medio que sería las condiciones como canchas, escenarios, temperatura, superficies, entre otras, y por último estaría la intervención en los trabajadores por medio de la educación en la práctica deportivas, la prevención.

¿Qué debe ser deporte o ejercicio físico?

Las empresas cuentan con múltiples herramientas donde el deporte es una más, llámese fútbol, baloncesto, tenis de campo o acudir a otras técnicas que cumplen el mismo propósito como el ejercicio aeróbico, baile, yoga, senderismo, actividad de musculación en gimnasio y otras que están diseñadas para activar el cuerpo y son fácilmente adaptables a trabajadores no deportistas o sedentarios. **C**

Esta es una invitación para las empresas y los empleados a que participen en las estrategias deportivas diseñadas para el bienestar e integración de los trabajadores, actualmente Confa tiene los Torneos de fútbol en los Centros Recreacionales, en sus categorías mayores de 18 años, 35 años, 39 años y 45 años; Juegos Deportivos Empresariales de Manizales y el Magdalena Caldense, La Dorada, las cuales se desarrollan con normas adaptadas para no deportistas.

Actívate, vive el deporte



10 JUEGOS DEPORTIVOS EMPRESARIALES 2024



Elige el deporte
 ✓ Inscríbete en
 los Juegos Empresariales 2024

Baloncesto masculino y femenino.

Voleibol mixto.

Fútbol 5.

Microfútbol.

Bolos mixto.

Tejo masculino.

Minitejo femenino.

EA FC 24 (Videojuego fútbol)

Natación

Carrera Atlética

Caminata (ruta recreativa)

Travesía en bici

Tenis de mesa

Tenis de campo

Billar Tres Bandas

Billar Pool Lola 9

Pronto más información en confa.co



¿Qué hay, pa' hacer?...

• Cine Confa

Funciones adultos:

Viernes, sábado, domingo y festivo 6:30 p.m.

Funciones infantiles:

Sábado y festivos 1:30 p.m y 4:00 p.m.

Domingo 11:00 a.m. , 1:30 p.m. y 4:00 p.m.

Haz tu reserva para funciones de cine o plan cultural



• Plan Cultural Confa

Cada semana encuentra programación cultural.



Conoce más en Confa.co

Síguenos:

Confa
 Contigo, con todo

VIELABO SuperSubsidio

Cumple tu sueño...Estamos contigo para solucionar tu necesidad de vivienda

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.

Precisamente para contribuir con este propósito, desde 1999 la Caja de Compensación Familiar de Caldas - Confa, otorga para sus afiliados el Subsidio Familiar de Vivienda en las modalidades de compra de vivienda nueva, construcción en sitio propio y mejoramiento.

Durante estos años, se han asignado más de 9.906 Subsidios, por un valor cercano a \$115.280 millones de pesos, en las diferentes modalidades tanto en las zonas rurales como urbanas de los 27 municipios del Departamento.

En el 2023 Confa otorgó 365 Subsidios Familiares de Vivienda por valor de \$9.095 millones de pesos, aportando a la calidad de vida de igual número de hogares caldenses, afiliados a la Caja.

Subsidio de mejoramiento de vivienda

Actualmente es en la modalidad de mejoramiento en la que se registra un mayor número de subsidios aplicados, atendiendo a factores como su alta demanda, la rapidez de las obras y el acompañamiento de los profesionales del servicio de vivienda a los hogares beneficiados.

Esta modalidad se implementó en Confa en 2016 y desde entonces se han asignado 1.450 subsidios, por un valor superior a \$18.385 millones de pesos.

Y es que más que mejorar espacios y estructuras, este subsidio permite impactar positivamente la calidad de vida de los trabajadores afiliados y sus familias, teniendo en cuenta además del criterio técnico, las necesidades y condiciones particulares de los ocupantes, logrando subsanar carencias básicas de las viviendas de interés social en lo que se refiere especialmente a

cocina, baños, pisos en materiales adecuados, techos, canalización de aguas y humedades, instalaciones hidrosanitarias y eléctricas, además de acabados y obra blanca.

Los hogares beneficiarios cuentan con un proceso de acompañamiento por parte de los profesionales de Confa que incluyen una visita técnica de diagnóstico, el seguimiento del avance de las obras hasta su finalización, e incluso una mediación posterior en la etapa de garantía de los trabajos realizados.

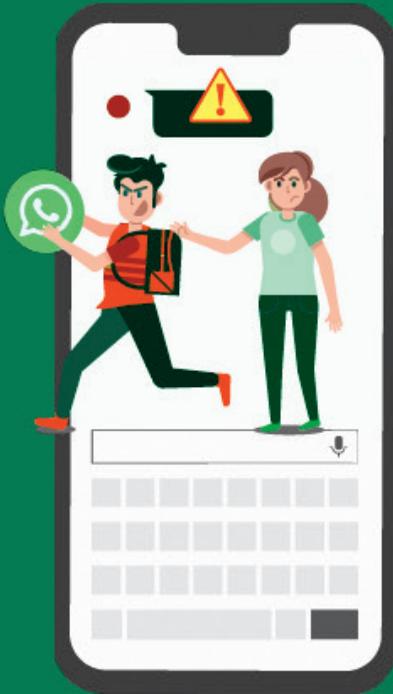
Las obras son realizadas por oferentes con experiencia, capacidad e idoneidad en este tipo de proyectos, permitiendo llevar estos mejoramientos a afiliados en 24 de los 27 municipios de Caldas, tanto en suelo urbano, como en rural.

En 2024 se realizó una postulación única entre el 1 y el 26 de abril para vivienda nueva, construcción en sitio propio y para aquellas personas que el año anterior se habían inscrito para el subsidio de mejoramiento. El listado de los beneficiados para este año, se publicará el 26 de junio en nuestra página web confa.co

Escanea el código qr con tu celular para ver el video



¿Conoces el método de Hackeo de WhatsApp?



El cibercriminal



1 **Instala WhatsApp en su dispositivo móvil e introduce tu número asociándolo a la aplicación.**



2 **Intenta realizar la verificación del número: WhatsApp envía a número asociado un mensaje de texto con el código de seguridad**



4 **Obtiene el código de seguridad**



3 **Se contactan con la víctima por medio de técnicas de ingeniería social, obteniendo el código de seguridad de la aplicación.**



5 **Activa doble factor, con otro pin en el nuevo dispositivo, para que la víctima no pueda recuperar la cuenta; con lo cual, consigue que paguen rescates o se les dificulte tener acceso nuevamente**



6 **Quita el acceso original de la víctima gracias al código de seguridad que obtuvo y secuestra la sesión**



7 **Emplea técnicas para acceder al PIN como:**

Aplicar ingeniería social mediante mensaje de phishing, tomando SMS del PIN enviado por META

Acceder al código enviado por META desde buzón de voz

Entregar una SIM copiando tu número de teléfono y mensajes

Aprovechando sesiones abiertas en PC's desconocidos, con malware o keyloggers.



Ahora aprendamos sobre el método de recuperación de WhatsApp

Aplica el siguiente paso a paso:



1

Verifica que el teléfono, no tenga malware o virus.



2

Abre WhatsApp en el teléfono



3

Digita el número y solicita el PIN por SMS, email o mensaje de voz



En caso de tener algún **inconveniente** en el punto anterior puede deberse a que los delincuentes activaron una **doblo autenticación** antes esta situación:

Cambia el gmail configurado en la aplicación.

Si no es posible, recuerda que podrás utilizar la ayuda de WhatsApp:

Informa que ha sido robada tu identidad y solicita el cambio de correo para el envío de un nuevo PIN

Tendrás respuesta en 24 horas y días, en los cuales te enviarán el nuevo PIN

Con este paso se bloquea la cuenta para todos, hasta la verificación del nuevo correo por parte de META

Seguir este paso a paso te permitirá recuperar o bloquear el número telefónico y abrir una nueva cuenta

¡Protége con las siguientes recomendación!

- 1 Nunca compartas los códigos de registro de 6 dígitos que recibes por SMS con otras personas.
- 2 Habilita la verificación de tu cuenta de WhatsApp.
- 3 Si eres suplantado, difunde por otros medios esta situación y solicita a tus amigos o conocidos que no acepten ningún mensaje, link o solicitud.
- 4 Mantén tu buzón de voz con clave (es una función que puedes solicitar al operador del telefonía móvil)
- 5 Activa:
 - La doble verificación en tu cuenta (opción verificación y mostrará verificaciones de seguridad)
 - Verificación en dos pasos, digita el PIN y confirma desde tu correo electrónico.
 - Este PIN, es personal, no lo compartas con NADIE, cada cierto tiempo este PIN será solicitado por la aplicación
- 6 Cierra y verifica todas las sesiones de WhatsApp Web, nunca abras sesiones en computadores o lugares que no conozcas.

Contenido de Gamma Ingenieros.

Menstruación sin reglas

Con el subsidio de Confa vive tu **salud femenina** con amor.

Kit menstrual:

- **Copa** 100% silicona médica hipalergénica 10 años de vida útil Cuenta con todas las certificaciones internacionales Amigable con el medio ambiente
- **OLLita esterilizadora**

Kit menstrual:

- **3 toallas reutilizables + 1 bolsita impermeable** Delgada, anatómica y suave Sistema absorción antiderrames Permite una mejor transpiración Ahorra dinero: dura hasta 5 años No tiene químicos Ecológica
- **Jabón Líquido**

Reclama tu kit en Confa sedes La 50, San Marcel o en tu municipio.

Beneficio para mujeres entre los 10 y 54 años.

Síguenos:      confa.co

VIGILADO Supersalud 
Línea de Atención al Usuario (0200) 70 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 01 800010283

Confa | Contigo, con todo
Salud

VIGILADO SuperSubsidio

12° JUEGOS DEPORTIVOS EMPRESARIALES

La Dorada 2024

Conexión y bienestar.

8 disciplinas individuales. | 5 disciplinas grupales



Tarifas subsidiadas de acuerdo con tu categoría de afiliación a Confa

Conoce más en confa.co
Ponte en contacto:
3104052625 - 3104052635 - 3107836524

Confa
Contigo, con todo



ALCALDÍA DE
La Dorada



Cuidarte ahora es
prevenir la Diabetes y
sus complicaciones.

Subsidio glucómetro Confa



Postúlate al subsidio en confa.co en **servicios en línea**.

Válido hasta el 26 de diciembre del 2024 o hasta agotar existencias.

*Aplican condiciones y restricciones.
Imágenes de referencia.

Síguenos:      confa.co

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 1100570 - Bogotá, D.C.
Línea gratuita Nacional 1100011000

Confa
Salud

Contigo,
con todo

VIGILADO SuperSubsidio

Insta Crédito

Para lo que necesites

100% virtual y con
respuesta instantánea.



Un crédito ágil con plazos
hasta por 60 meses.

Solicitud desde el **monto que necesites**.

 Debes estar registrado en confa.co y tener
el registro facial activo para la solicitud.

Solicítalo* en confa.co

Síguenos:     

*Aplican términos y condiciones.

Confa
Créditos

Contigo,
con todo

VIGILADO SuperSubsidio