

Confa

No.35 mayo - julio 2025

**Innovación y futuro:
los logros de Confa
que impulsan el
cambio regional**

**Confa
Contigo,
con todo**

f X v i | www.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



Conoce más en [Confa.co](https://confa.co)

Síguenos:     



• Plan Cultural Confa

Cada semana encuentra
programación cultural.

Confa
Recreación y Cultura

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

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

Vigilado Supersubsidio

Confa

Contigo, con todo



Editorial

Pág. 2-3



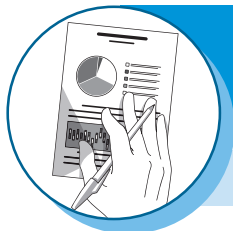
Confamilias solidarias

Pág. 12



Directorio de Operadores

Pág. 20-26



Informe de Gestión 2024

Pág. 4-7



Masa Muscular

Pág. 13



Conéctate con tu caja

Pág. 28



Educación

Pág. 8-9



Aventura en el Manglar

Pág. 14-15



40 años de historias

Pág. 29-30



Créditos

Pág. 10



50 años La Rochela

Pág. 16-17



Años vitales

Pág. 31



Karate

Pág. 11



Actividad física

Pág. 18-19



Derechos y Deberes

Pág. 32

Director

Juan Eduardo Zuluaga Perna

Gerente de Relaciones Corporativas

Luz Verónica Marín Tangarife

Dirección Editorial y Coordinación Periodística

Adriana Ospina León

Colaboradores

Carolina Manrique
William Andrés Suárez Zabala
César Augusto Agudelo
Nestor David Menjura Acevedo
Margarita María Maya Ortega

Fotografía

Istockphoto, Freepik, Archivo

Portada

Andrey Yepes

Diseño e impresión

EDITORIAL LA PATRIA

Revista Institucional de Confa Caldas

Edición

Abril-Junio 2025

Año 12 Número 35

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

Innovación y futuro: los que impulsan el cambio

La mejor forma de predecir el futuro es creándolo. Y en Confa, lo estamos haciendo realidad. El 2024 fue un año de transformación, innovación, incorporación de tecnologías, fortalecimiento del bilingüismo como una forma de abrir nuevos horizontes, articulación de la identificación facial para el acceso a servicios, subsidios y programas que aportaron a la calidad de vida de las familias.

Dos pilares clave que marcan nuestro presente y guiarán nuestro futuro: la transformación digital y el bilingüismo. En Confa, creemos que ambos son elementos fundamentales para la competitividad regional. Dominar las herramientas tecnológicas avanzadas y poder comunicarse globalmente abre nuevas oportunidades para profesionales y organizaciones, extendiendo su impacto más allá de las fronteras locales. **Transformación Digital: la tecnología redefine la forma en que vivimos.**

En 2024, la tecnología se consolidó como el motor de la transformación global. Avances como el Internet de las Cosas (IoT), la computación cuántica, la inteligencia artificial generativa que experimentó un crecimiento exponencial, con herramientas como ChatGPT, que se convirtió en uno de los sitios más visitados del mundo.

Mientras tanto, la ciberseguridad ganó relevancia, y tecnologías emergentes como la

realidad aumentada y la realidad virtual transformaron sectores como la educación y la salud. A nivel mundial, la conectividad siguió en aumento. En Colombia, la penetración del Internet móvil alcanzó un 86,09% por cada 100 habitantes, y el acceso fijo a Internet llegó al 45% de los hogares. Sin embargo, el Índice de Brecha Digital (IBD) del país se ubicó en 0,390, lo que refleja una importante necesidad de mejorar el acceso a las tecnologías y reducir las desigualdades. En Caldas, el IBD fue de 0,388, ubicándose en el décimo lugar del país, lo que muestra avances, pero también resalta el desafío de fortalecer la inclusión digital. Esto representa un reto para Confa.

Incorporación de tecnologías en Confa

Consciente de los cambios en el entorno global y los desafíos que enfrentan nuestros afiliados y empresas, hemos integrado la tecnología como un componente clave de nuestra estrategia desde hace varios años. Este enfoque nos ha permitido transformar nuestras operaciones y servicios, permitiendo que cualquier persona en Caldas pueda acceder a ellos de manera ágil e inclusiva.

En 2024, dimos pasos importantes hacia nuestra meta. Implementamos cursos de tecnología para todos los ciclos de la vida, desde robótica y programación para niños hasta cursos de inte-

ligencia artificial y productividad para adultos. También introducimos cursos de programación, diseño 3D, desarrollo de páginas web y videojuegos, como Roblox y Unity, para jóvenes hasta 16 años. Estos cursos han permitido a más de 132 personas mejorar su productividad laboral y adquirir nuevas habilidades tecnológicas.

Además, capacitamos a nuestros colaboradores para impulsar la automatización de procesos internos y mejorar la productividad organizacional. A nivel externo, nuestros servicios de crédito digital también avanzaron significativamente. **El 78% de los procesos de crédito fueron automatizados, y el crédito digital representó el 9,5% de las operaciones, con desembolsos por \$7.582 millones.** Esta tendencia refleja la creciente confianza de nuestros afiliados en los canales digitales.

Para mejorar la experiencia de los usuarios, también implementamos un sistema de autenticación basado en reconocimiento facial, eliminando la necesidad de documentos físicos. Este sistema ha permitido que **215.994 personas accedan a nuestros servicios de manera ágil y segura.**

En cuanto a la innovación, lanzamos el proyecto **"Inmersa Agua"**, una experiencia de realidad virtual inmersiva en las piscinas del centro recreacional La Rochela, que ha logrado cerca de **6.000 usos en total.** Esta es solo

Logros de Confa regional

una de las muchas iniciativas que forman parte de nuestra estrategia de innovación y digitalización.

El Bilingüismo: una competencia que abre nuevas oportunidades

En Confa, reconocemos el bilingüismo como una herramienta fundamental para mejorar las oportunidades personales y profesionales de las personas, así como para el desarrollo económico de la región. El inglés, siendo uno de los idiomas más hablados del mundo, es clave para el acceso a mejores oportunidades laborales y educativas. Sin embargo, Colombia enfrenta desafíos en esta área, ocupando el puesto 74 de 116 en el Índice EF English Proficiency 2024. A pesar de este panorama, Caldas destaca entre las mejores regiones del país, ocupando el sexto lugar en el desempeño de las pruebas de inglés.

En 2024, Confa apostó fuerte por el bilingüismo, liderando programas y servicios para fortalecer las competencias en inglés de nuestros afiliados y beneficiarios. Incrementamos el **50% de la intensidad horaria de los talleres de inglés en el Preescolar Confa**, lo que permite a los niños desde temprana edad mejorar su dominio del idioma. También logramos que **8.541 estudiantes se beneficiaran del programa de Jornada Escolar Complementaria**, una estrategia que sigue fortaleciendo las habilidades lingüísticas de los

jóvenes en Caldas.

Además, en el programa de inmersión en inglés, **822 estudiantes participaron en una experiencia intensiva en el idioma**, lo que permitió mejorar su comunicación, escucha, lectura y escritura. Esta estrategia ha sido clave para preparar a nuestros jóvenes para un mundo globalizado, brindándoles herramientas que abren nuevas oportunidades.

Confa 100% Digital para el 2030

Uno de nuestros grandes compromisos es avanzar hacia una Caja 100% digital para el año 2030. En un mundo cada vez más digital, Confa se está transformando en una organización que integra la tecnología de manera total, facilitando el acceso a nuestros servicios y mejorando la experiencia de nuestros afiliados y beneficiarios.

El proyecto Confa 100% Digital incluye seis pilares fundamentales: trámites 100% digitales, automatización y robotización de procesos, autoservicio, digitalización de productos y servicios, una experiencia digital única y cero papel. Nuestra meta es ofrecer una experiencia completamente digital que elimine barreras físicas y permita a los usuarios realizar trámites desde cualquier lugar, en cualquier momento.

En 2024, ya hemos logrado avances significativos. La automatización de procesos y el uso



de herramientas digitales han mejorado la eficiencia y reducido los tiempos operativos. Asimismo, implementamos un sistema de atención omnicanal que permite atender a nuestros afiliados a través de diferentes canales, con un incremento del 36,7% en la atención digital.

Un Futuro con Innovación y Compromiso

En Confa, seguimos trabajando con el firme propósito de continuar mejorando la calidad de vida de las personas en Caldas, consolidándonos como una organización innovadora, sostenible y centrada en las personas. El 2024 es el reflejo de nuestro compromiso con la transformación y el impacto social que buscamos generar, adaptándonos a los cambios del mundo y ofreciendo soluciones digitales inclusivas.

Agradecemos a nuestros afiliados, colaboradores, empleados, proveedores y aliados estratégicos por su confianza y apoyo continuo. Miramos hacia el futuro con la certeza de que, a través de la innovación, la digitalización y el bilingüismo, seguiremos impulsando el progreso de nuestra región y contribuyendo al bienestar de todos. **C**

2024 Un año de impacto,

En un mundo en constante cambio, la innovación y la transformación digital son fundamentales para el desarrollo sostenible. **Confa, comprometida con su propósito de contribuir a la construcción de una mejor sociedad, presenta su Informe de Gestión 2024**, destacando avances significativos en tecnología, bilingüismo y acceso a subsidios, servicios y programas que se convierten en oportunidades para los afiliados.

14.201

Empresas afiliadas*

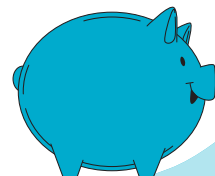
352.998

Personas entre trabajadores, beneficiarios y otros afiliados*

* Durante el año 2024

Remanentes del ejercicio

\$35.925.347
miles de pesos



Activos totales

\$623.163.414
miles de pesos,
presentando un incremento del 18.43% con relación al año 2023.



Subsidios

Subsidio cuota monetaria

1.121.271
cuotas
monetarias
giradas en
Caldas

por un total de
\$58.944.904
miles de pesos

La efectividad del pago de la cuota monetaria fue del
98%

inspiración y crecimiento

Desde lo financiero, Confa generó:



Nuestro compromiso con el bienestar se traduce en cifras que transforman vidas y conlleva el progreso. En 2024, miles de familias recibieron subsidios, educación y acceso a vivienda como una forma de apoyarlos en su calidad de vida:

Subsidios en especie	Fondos de Ley		
223.719 subsidios entregados incluyendo computadores, calzado, paquete escolar, alimentos, becas para educación. Por un valor total de subsidios asignados de: \$14.530.841 miles de pesos	A través del Mecanismo de Protección al Cesante - FOSFEC logramos:	Fondo de Atención Integral a la Niñez y Jornada Escolar Complementaria - FONIÑEZ	Subsidios de vivienda
	9.269 personas se ubicadas laboralmente 16.057 personas capacitadas \$15.478.983 miles de pesos Valor total beneficios económicos	8.835 niños únicos atendidos en JEC 7.177 niños únicos atendidos en Atención Integral a la Niñez (Estrategia Predictores de aprendizaje) \$11.574.346 miles de pesos Valor total de la inversión Foniñez	- FOVIS: 334 subsidios de vivienda asignados \$10.507.194 miles de pesos Inversión total

*Cifras expresadas en miles de pesos colombianos.

2024 Un año de impacto, inspiración y crecimiento

Servicios

En recreación y esparcimiento



276.468

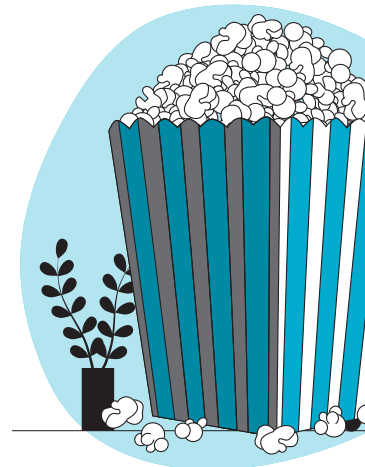
usos por taquilla en
Centros Recreacionales

127.611

usos por alojamiento

58%

de los usuarios fueron
afiliados y beneficiarios
de categorías A y B.



Desde deportes y actividad física:

85.158

usos en
deportes,
actividad
física, cursos
deportivos,
torneos,
recreación
dirigida y
recreación urbana



Créditos:

11.563

créditos
colocados en
Caldas por
un valor de
**\$89.885.246 mil
pesos**



Bilingüismo una competencia para el futuro

El dominio del inglés abre oportunidades y mejora la competitividad regional. Confa ha fortalecido su apuesta por el bilingüismo con:

- Jornada Escolar Complementaria y becas de inglés para niños, jóvenes y adultos.
- Alianzas estratégicas con instituciones educativas y universidades.
- Cursos especializados que mejoran la empleabilidad y el desarrollo profesional orientados a los beneficiarios del Mecanismo de Protección al Cesante.

8.541

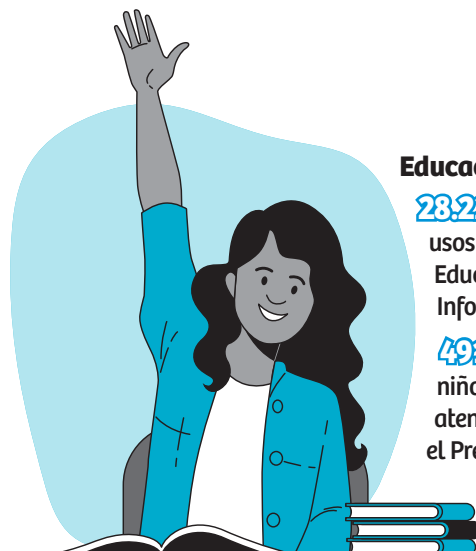
estudiantes beneficiados con
el programa Jornada Escolar
Complementaria en la
modalidad de bilingüismo.

822

jóvenes
participaron
en inmersiones
en inglés.

1.554

becas de
bilingüismo
entregadas.



Educación

28.228

usos en
Educación
Informal

491

niños
atendidos en
el Preescolar

Cultura y esparcimiento

229.788

usos en servicios de cine y cultura en los 27 municipios de Caldas



Salud

51.401

consultas médicas generales y especializadas

17.537

consultas odontológicas generales y especializadas

8.389

procedimientos en sala de cirugía

27.809

pacientes atendidos en Urgencias

9.868

usuarios atendidos en Laboratorio

101.759

exámenes de laboratorio realizados

4.974

pacientes atendidos en el Centro de Rehabilitación

Transformación digital: pasos hacia una Confa 100% digital en 2030

Con la meta de ser una organización sin fronteras, Confa ha implementado estrategias clave para la digitalización de sus servicios:

215.994
personas registradas con reconocimiento facial para acceso rápido a servicios

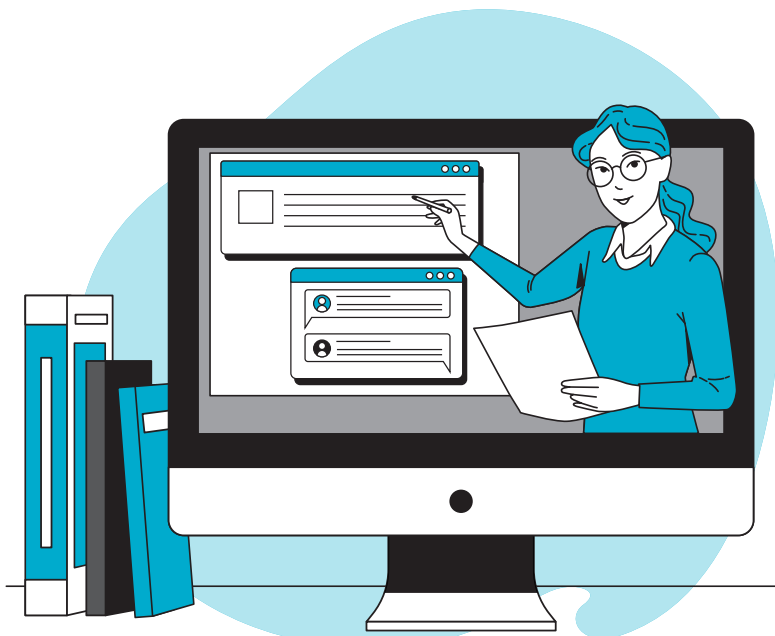
78%
de los procesos de crédito digitalizados

9.5%
de los desembolsos de crédito realizados en línea

36.7%
de crecimiento en el uso de canales digitales

Estos procesos no solo son cambios tecnológicos, representan un cambio que mejora la forma como Confa se relaciona con los afiliados, es por ello que en la visión de ser 100% digitales en 2030 y avanzan con pasos firmes:

- Cero papel en procesos internos.
- Automatización de procesos con inteligencia artificial.
- Servicios autogestionados y en línea.
- Experiencias virtuales con Realidad Aumentada.



El 2024 fue un año de logros y transformación. Confa agradece a las empresas afiliadas, sin sus aportes no sería posible cumplir con los objetivos, a los afiliados, beneficiarios y clientes por su confianza. A los colaboradores, quienes con su talento y dedicación hacen posible cada iniciativa.

Estos logros reflejan el compromiso de esta Caja de Compensación con la innovación, el acceso a subsidios y servicios y el bienestar de sus afiliados, posicionándose como un referente en la transformación digital y el desarrollo social en el territorio caldense.

Confa, contigo, con todo

*Cifras expresadas en miles de pesos colombianos.

Una oportunidad para aprender

Cursos de educación Confa



En poco tiempo, potencia tus competencias y habilidades, dando un salto hacia el éxito personal y profesional. Nuestros procesos educativos no solo actualizan tus conocimientos, sino que encienden la chispa del desarrollo personal, promueven una ciudadanía más consciente y aportan a elevar la productividad y competitividad en todo el Departamento.

Aprender es renacer. Por eso, en Confa nos preocupamos por mejorar nuestro portafolio de cursos, apostando por experiencias de aprendizaje profundas y significativas. En cada clase, los conocimientos cobran vida a través de la aplicación práctica que se traduce en proyectos individuales, donde paso a paso verás reflejado tu crecimiento y tu potencial.

¡Explora un mundo de posibilidades!. Nuestra oferta abarca diversas áreas, listas para inspirarte y llevarte al siguiente nivel. **C**

Recuerda que contamos con tarifas subsidiadas para afiliados y beneficiarios

Aprender te renueva...

¡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

Habilidades tecnológicas

Excel Fundamentos (Formatos, Fórmulas e Informes Dinámicos)	40 Horas Presencial/Virtual
Excel aplicado a La Gestión Empresarial	40 Horas Presencial/Virtual
Fundamentos de Power Bi Desktop	20 Horas Presencial
Inteligencia artificial para la productividad	20 Horas Presencial/Virtual
Power BI Desktop aplicado a La Gestión Empresarial	20 Horas Presencial
Robótica para niños (niños 7 a 10 años) (módulo 3)	20 Horas Presencial
Robótica para niños (niños 11 a 14 años) (módulo 3)	20 Horas Presencial
Inteligencia Artificial para Niños (9 - 12 Años)	20 Horas Presencial
Explores - Robótica y Programación - (7 - 10 años)	20 Horas Presencial

Habilidades básicas o específicas

Administración financiera	40 Horas Virtual
Excelencia al Servicio al Cliente	40 Horas Presencial
Gestión de Talento Humano	40 Horas Presencial
Introducción al Marketing Digital (nivel 1)	12 Horas Presencial / Virtual
Marketing digital (nivel 2)	12 Horas Presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 1	40 Horas Presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 2	40 Horas Presencial

Cursos personas mayores

Destrezas tecnológicas nivel uno	20 Horas Presencial
Destrezas tecnológicas nivel dos	20 Horas Presencial
Destrezas tecnológicas nivel tres	20 Horas Presencial
Destrezas tecnológicas nivel cuatro	20 Horas Presencial
Destrezas tecnológicas nivel cinco	20 Horas Presencial
Gimnasia Cerebral para el envejecimiento saludable N1	40 Horas Presencial
Gimnasia Cerebral para el envejecimiento saludable N2	40 Horas Presencial
Taller Jardinería	4 Horas Presencial

En crédito digital contamos con nuevas funcionalidades

Como parte del compromiso que tenemos en Confa Créditos por brindar una mejor experiencia, mayor agilidad, eficiencia y adaptarnos a las necesidades de nuestros clientes con obligaciones vigentes, hemos desarrollado nuevas funcionalidades en el canal de Crédito Digital las cuales buscan integrar diferentes soluciones en un mismo lugar y son un claro reflejo de la evolución hacia una gestión financiera más accesible y eficiente.

Sabemos lo importante que es contar con herramientas que te agilicen el acceso y la gestión de créditos, y es por eso que trabajamos constantemente en mejorar nuestro servicio. ¡Y esta es solo la primera de muchas en las que estamos trabajando para ti!

El canal de Crédito Digital no solo mejora la experiencia de los usuarios, sino que también fomenta una mayor responsabilidad financiera y transparencia con los afiliados.

Al aprovechar estas funcionalidades, podrás gestionar tus obligaciones financieras de manera segura, ágil y efectiva y, por lo tanto, mantener un control más riguroso de tu salud crediticia. Sin lugar a dudas, estas innovaciones son un paso importante hacia el futuro del Crédito Digital.

Te invitamos a explorar estas nuevas funcionalidades y a aprovechar todos los beneficios que nuestro canal de crédito digital tiene para ofrecerte.

¡Descubre hoy mismo lo nuevo en nuestro canal de Crédito Digital! Accede ahora a **Crédito Digital** y gestiona tus créditos y solicitudes de forma fácil, rápida y segura.

¡Es hora de dar el siguiente paso en tu camino financiero!

C



A la solicitud de Crédito por canal digital ahora integramos herramientas como:

- Solicitud de certificados tributarios
- Consulta de la información de tus créditos vigentes
- Pago en línea por PSE
- Realizar acuerdos de pago

Karate Confa: más que un deporte, una formación para la vida



Este apasionante arte marcial tiene una historia de casi 30 años en las escuelas de formación deportiva de Confa, que comenzaron como cursos deportivos en la antigua sede de La Asunción. Actualmente, las clases se llevan a cabo en las sedes del pre-escolar de La Asunción, el gimnasio de Versalles Plaza y Dangateatro en Chinchiná, con sesiones para niños desde los 3 años hasta adultos de 59 años. En total, contamos con más de 400 inscritos.

Karate Do, camino de la mano vacía: un poco de historia

El Karate nació hace aproximadamente 700 años en el lejano Oriente, con raíces en las artes marciales chinas e indias. Su desarrollo y expansión se dio en la isla de Okinawa, Japón, como un método de autodefensa sin necesidad de armas. Desde este lugar remoto, el maestro Gichin Funakoshi, considerado el padre del Karate moderno, viajó al Japón continental, donde presentó esta disciplina a miembros de la aristocracia japonesa, integrándose en las clases de educación física de las universidades del país del sol naciente. Su expansión mundial ocurrió después de la Segunda Guerra Mundial.

Los beneficios del Karate

El Karate, como arte marcial y deporte, aporta innumerables beneficios a sus practicantes, sin importar su edad o género. En el 2021, la UNESCO declaró que el Karate es la mejor formación para niños y jóvenes de 4 a 21 años, y que puede ser practicado regularmente a cualquier edad.

Para niños y adolescentes, esta disciplina inculca valores como el respeto, la honestidad, la responsabilidad, el compañerismo, la

lealtad, el honor y la perseverancia, entre otros. Enseña a los niños a superar las frustraciones, aumentar su autoestima y alcanzar metas personales mediante el esfuerzo constante.

En el aspecto motriz, el Karate es una manera de apoyar el desarrollo psicomotor adecuado a la edad y características físicas de los menores. Mejora aspectos clave como la coordinación, flexibilidad, resistencia, fuerza y equilibrio; habilidades fundamentales para un crecimiento sano y equilibrado.

En jóvenes y adultos, los beneficios físicos incluyen la mejora del tono muscular, el fortalecimiento del sistema cardiovascular, respiratorio e inmunológico, así como la mejora en la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Además, contribuye a la reducción de la presión arterial, trabajando el cuerpo de manera equilibrada y positiva.

En el aspecto psicosocial, el Karate aumenta la autoconfianza, proporciona herramientas para controlar el estrés y la ansiedad, y mejora la autopercepción positiva. También ayuda a crear lazos de amistad y camaradería, siendo

un medio ideal para aprovechar el tiempo libre y fomentar hábitos saludables de crecimiento constante.

Metodología de Karate Confa

La metodología de Karate Confa se ha convertido en una herramienta excepcional para que los niños adquieran disciplina y respeto hacia sus compañeros, al mismo tiempo que aprenden la importancia de seguir normas e instrucciones clave para la práctica de este deporte. El Karate Confa se presenta como una estrategia poderosa para la enseñanza de normas, la adopción de un estilo de vida activo y el fomento de la recreación y diversión.

Más que un deporte

El Karate Confa es mucho más que un deporte; es una experiencia transformadora que moldea el carácter y fortalece el espíritu. Los practicantes aprenden a seguir normas e instrucciones, desarrollando su capacidad de concentración y autocontrol.

Brinda un espacio para socializar, hacer amigos y liberar energía de manera positiva. Además, fomenta un estilo de vida activo y saludable, alejando a los niños del sedentarismo y los malos hábitos. Lo más importante es que se divertirán mientras aprenden.

Karate Confa es una herramienta invaluable para el crecimiento integral de los niños, donde la diversión y el aprendizaje se entrelazan para formar personas seguras, respetuosas y llenas de vitalidad. Acompáñalos en este viaje hacia el bienestar. **C**



¡Confamilias Solidarias un proceso de transformación y aprendizajes duraderos

En el Centro Recreacional Santá-gueda, se llevó a cabo el **cierre de la 9ª cohorte de la Estrategia Confamilias Solidarias**, una iniciativa de la Caja de Compensación Familiar, que lleva 18 años trabajando por el desarrollo de las familias del departamento.

Entre el 2021 y el 2025, llegamos a 369 familias de las zonas Manizales y Centro Sur de Caldas, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida a través del acompañamiento familiar y la activación de bienes y servicios esenciales y ofertados por Confa.

La jornada de cierre fue una celebración del esfuerzo, la perseverancia y los logros de las familias participantes. El evento, enmarcado en el **Festival Formarte**, ofreció una experiencia inolvidable, con actividades diseñadas para fomentar la integración y el disfrute en familia.

Desde dinámicas como encostados, torneos de rana y búsqueda del tesoro, hasta momentos creativos como la elaboración de manillas y collares; cada detalle del día reflejó la importancia de compartir y construir juntos. El show de magia y el bingo familiar se convirtieron en momentos destacados, dejando risas y recuerdos que perdurarán en el tiempo.

Los resultados del programa

son la muestra del compromiso de Confa y de las familias: con un 69% de participación, más de 106 familias cerraron esta etapa, llevando con ellos nuevas herramientas para asumir los retos de la vida cotidiana.

Un mensaje para el futuro

Este cierre no es el fin, sino el inicio de un nuevo capítulo. A lo largo del proceso, las familias aprendieron sobre salud, economía, dinámicas familiares y otros aspectos esenciales para su bienestar. El compromiso es: mantener los buenos hábitos, fortalecer la unión familiar y aplicar los conocimientos adquiridos serán las claves para garantizar que los logros alcanzados se prolonguen en el tiempo.

Gracias a todas las familias por ser parte de esta historia, gracias a todos los que contribuyeron a este proyecto por su dedicación y esfuerzo en la construcción de un futuro más prometedor. ¡Sigamos adelante con el mismo espíritu! **C**

Las familias lo vivieron

Las actividades de la jornada recreodeportiva de cierre permitieron materializar muchos de los aprendizajes, las familias participantes disfrutaron de una experiencia inolvidable y así nos lo contaron:

Agradecida con el programa de confamilias por hacer del sábado un día maravilloso para toda la familia ,es un espacio en el cual tod@s pasamos un día muy feliz,y los niñ@s aún más ...bendiciones y que sigan con ese programa que va ayudar a otras familias :
Editado 11:09 a.m.

Familia
Bueno Arias

andrea buena tarde de parte de mi persona y de mi familia queremos agradecerle por todo muchísimas gracias por el paseo por la excelente logística por los buenos momentos de verdad q muchísimas gracias y bendiciones por todo feliz tarde
5:42 p.m.

Familia Rincón
Cañón

El mil gracias las niñas y nosotros la pasamos muy rico mil bendiciones por la labor tan linda que hace muchas gracias por los momentos compartidos las recordaremos mucho agradecida infinitamente bendiciones un abrazo
10:44 p.m.

Muchas
Gracias

Familia García Montoya



Importancia de la masa muscular

Los músculos son tejidos blandos del cuerpo que se contraen y expanden para generar fuerza. Esta fuerza es utilizada en casi todos los movimientos que realizamos, como levantarse de una silla, caminar, correr o incluso girar la cabeza para mirar en una dirección diferente.

La masa muscular es un componente fundamental del cuerpo humano y desempeña un papel crucial en la salud general de las personas. No se trata solo de estética o rendimiento deportivo, tener una masa muscular óptima aporta numerosos beneficios para la salud.

Cómo ganar masa muscular

Para ganar masa muscular, es necesario realizar ejercicios de fuerza, ya sea con cargas o con el peso corporal. Sin embargo, para que esta ganancia sea efectiva, es fundamental contar con un tiempo de entrenamiento adecuado y una dieta rica en proteínas de buena fuente. Además, el descanso reparador es crucial para que se produzca un aumento en el tamaño muscular. Por lo general, se recomienda entrenar entre 3 y 5 veces por semana.

La ganancia de masa muscular se puede trabajar a lo largo de toda la vida, desde la juventud hasta la edad avanzada, y no hay distinción de género. No obstante, se ha encontrado que los mayores niveles de masa

muscular se alcanzan entre los 20 y 36 años, con una ventaja en el desarrollo muscular para el género masculino.

Beneficios de la masa muscular para la salud

Una masa muscular adecuada ayuda a aumentar el metabolismo, lo que significa que eleva el gasto calórico tanto durante el ejercicio como en reposo. Esto puede ser útil para mantener un peso saludable y prevenir o tratar la obesidad.

Además, la masa muscular juega un papel clave en la regulación de los niveles de azúcar en sangre. Cuanta más masa muscular tenga una persona, su cuerpo es más eficiente en la absorción de glucosa, lo que puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. También se ha comprobado que mantener una masa muscular adecuada favorece la salud ósea. La masa muscular estimula la remoción de calcio de los huesos, lo que puede reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis.

Recientemente se ha observado que una masa muscular óptima también tiene efectos positivos sobre el bienestar emocional. Favorece la atención, la concentración, la memoria y la cognición, lo que resalta la importancia de mantener una masa muscular activa no solo para la salud física, sino también para la salud mental.

Factores clave para desarrollar masa muscular

Para lograr una adecuada ganancia de masa muscular, es importante tener en cuenta los siguientes elementos:

Entrenamiento: ejercicios de fuerza adecuados.

Alimentación: dieta balanceada, rica en proteínas.

Hidratación: mantenerse bien hidratado para el buen funcionamiento muscular.

Descanso: permitir que el cuerpo se recupere para favorecer el crecimiento muscular.



Frecuencia de entrenamiento: entrenar de manera constante, entre 3 y 5 veces por semana.

Ejercicio de fuerza: realizar ejercicios que impliquen trabajo muscular.

Tiempo y constancia: ser paciente y constante en el proceso, ya que el desarrollo muscular lleva tiempo.

Cómo medir la masa muscular

Para conocer cuánta masa muscular tiene una persona, se puede realizar un análisis antropométrico, que incluye medidas corporales como la talla (estatura), peso, porcentaje de grasa y porcentaje de músculo. Otra opción es utilizar una báscula de bioimpedancia eléctrica.

Si estás inscrito en el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPF, Confa, puedes acceder a un servicio de valoración física, donde se mide tu composición corporal, tu condición física, se establecen objetivos, y te ofrece acompañamiento en tu plan de entrenamiento.

Además, se realiza un seguimiento continuo de tu proceso para garantizar que alcances tus metas.

C



Aventura en el Manglar:

Una herramienta innovadora para transformar la educación

En Colombia, miles de niños y niñas en edad preescolar no tienen acceso a instituciones educativas formales, lo que limita sus oportunidades de desarrollar habilidades esenciales como la lectura y la escritura. Para responder a esta necesidad, se diseñó

Aventura en el Manglar, un juego educativo que permite a los niños aprender de manera divertida y significativa, en compañía de sus familias y comunidades. Esta herramienta fue posible gracias al trabajo articulado de **Confa, Fundación Luker, UNICEF,**

Fundación Aprender a Querer-te y Fundación Cucú, dentro de la iniciativa **Colombia se escribe leyendo, alianza por la alfabetización inicial**. Su diseño responde a una realidad clara: la falta de recursos pedagógicos adaptados a las necesidades de la primera



infantil

infancia en contextos vulnerables.

El aporte de Predictores de Aprendizaje: experiencia e innovación en educación inicial

El programa **Predictores de Aprendizaje**, con más de 16 años de trayectoria en la educación inicial, ha sido un pilar fundamental en el desarrollo de esta estrategia. Su experiencia ha demostrado que los niños en transición deben tener bases sólidas en lectura y escritura, permitiéndoles avanzar con mayor confianza en los siguientes grados. En Caldas, este modelo rompió el paradigma de que la educación inicial debía enfocarse solo en el juego, estableciendo que, a los 5 años, los niños deberían ser capaces de leer al menos ocho palabras y realizar operaciones matemáticas simples.

Con este conocimiento, **Predictores de Aprendizaje**, programa de la Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa, aportó desde la metodología para diseñar una herramienta lúdica que facilitara estos aprendizajes. A través de un proceso detallado de evaluación, planificación y validación, se creó **Aventura en el Manglar**, un juego basado en la estructura de una gran escalera con tres mundos (Agua, Tierra y Aire), donde los niños avanzan superando retos que fortalecen sus habilidades de lectura, escritura y asociación de conceptos.



Además, se incorporó un enfoque de trabajo con las familias, respondiendo a una de las principales conclusiones de UNICEF tras su visita a Manizales: la necesidad de involucrar a los padres y cuidadores en la educación de sus hijos. Así, el aula se extiende al hogar y cada momento de juego se convierte en una oportunidad de aprendizaje.

Jugando y aprendiendo juntos: La Jugatón de UNICEF

Gracias a este esfuerzo conjunto, la iniciativa se ha expandido a diferentes regiones del país, llegando a comunidades en condiciones de vulnerabilidad. En Caloto, Cauca, más de 60 personas, entre niños, niñas, padres y cuidadores, participaron en la Jugatón con UNICEF, un evento en el que pudieron experimentar de primera mano los beneficios del juego como herramienta educativa.

Uno de los aportes más importantes de esta estrategia es la participación activa de los padres de familia. Históricamente, los primeros grados educativos se enfocan solo en el juego y dinámicas blandas, sin considerar el desarrollo estructurado de habilidades de lectura y escritura. Con esta iniciativa, se busca extender el aula de clase hasta el hogar, haciendo que cada momento de diversión se convierta en una

oportunidad de aprendizaje.

Como resultado de esta experiencia, los profesionales de Confa tuvieron una participación clave en el desarrollo del juego. Gracias al reconocimiento de **Predictores de Aprendizaje** y su enfoque profesional, lograron articular el trabajo con todos los involucrados, materializando esta herramienta para llegar a las poblaciones más alejadas y vulnerables del país.

Hacia una educación más inclusiva y efectiva

Con la articulación entre instituciones y la implementación de estrategias como Predictores de Aprendizaje, se está logrando una transformación en la educación inicial, permitiendo que miles de niños en Colombia y, principalmente, en Caldas, accedan a herramientas innovadoras que potencien sus habilidades desde una edad temprana. El aprendizaje a través del juego, sumado a la participación familiar y el acompañamiento docente, es una apuesta por la equidad educativa y la formación de niños y niñas con bases sólidas para su futuro. Con estrategias como esta, se demuestra que la educación en la primera infancia no solo es posible, sino que puede ser una experiencia significativa y enriquecedora para toda la comunidad. **C**

La Rochela: 50 años de sonrisas,

¿Quién no tiene en su memoria algún recuerdo del Centro Recreacional La Rochela?, en ese lugar aprendieron a nadar, conocieron una piscina, montaron en canoa, o quizás vivieron su primer campamento, compartieron momentos maravillosos, cada lugar, cada cabaña, cada rincón tiene una historia que contar, quizás es la tuya.

Los 26 grados de temperatura del sitio invitan a disfrutar de las piscinas, de un buen baño de sol y como dicen en Caldas a “rocheliar” en familia. Para otros el plan es perderse en la paz de los lagos de pesca y canoas en La Rochela. Ambas opciones son alimento para el alma y el espíritu.

Y es que en el 2025, el Centro Recreacional La Rochela, de la Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa, celebra cinco décadas siendo un lugar emblemático para el descanso y la recreación en el departamento.

Ubicado en Palestina, a solo 32 kilómetros de Manizales, este centro



ha sido testigo de innumerables momentos familiares, encuentros empresariales y escapadas de fin de semana que han dejado huella en el corazón de los caldenses. Este lugar es la mezcla perfecta del verde del paisaje, el caer rojizo de la tarde, la tranquilidad del ondear de las hojas de los árboles y la calidez del ambiente.

Un sueño que creció con la región

Desde su apertura en 1975, La Roche-

la ha evolucionado constantemente para adaptarse a las necesidades de sus visitantes. Lo que comenzó como un espacio de esparcimiento se ha transformado en un centro turístico con alojamiento de alta calidad, zonas deportivas, espacios naturales y servicios que combinan comodidad y naturaleza. El centro ofrece alojamiento en cabañas tipo cafetero, apartamentos cómodos, elegantes y modernos, con hotelería de lujo, acabados de alta calidad, conectividad y automatización, destinados para la diversión de las familias afiliadas a la Caja en el Departamento y la zona de camping un espacio reciente que enamora a quienes viven esta experiencia.



descanso y conexión familiar

El Centro Recreacional La Rochela está ubicado en Palestina, a 32 kilómetros de Manizales

● **Temperatura promedio:** 26°C

● **Alojamiento actual:**

46 cabañas, 12 apartamentos, 24 apartamentos en el sector Chambacú, zona de camping con capacidad para 30 lotes.

● **Atractivos recreativos actuales:**

Lago de pesca, lago de canoas, lago decorativo, piscinas para adultos y niños, sauna, turco, salas de juegos.

La Zona de Camping está sumergida en la naturaleza propia del Centro Recreacional La Rochela, el sonido del lago y la fauna propia del sector acompaña cada minuto y la fauna. Árboles, guaduales y las plantas del lugar embellecen cada uno de los espacios, de los senderos de la zona de camping y forman parte fundamental de esta experiencia. Cada lote tiene su propia batería sanitaria y ducha al aire libre, brindando una vivencia de "camping de lujo" en un entorno natural.

En los últimos años, y con el objetivo de innovación y modernidad, La Rochela ha incorporado nuevas atrac-

ciones para enriquecer la experiencia de sus visitantes. Palmas Play, una zona de juegos electrónicos que incluye bolera, juegos de motos acuáticas, mesas de hockey y más, diseñada para el disfrute de todas las edades.

Un legado que perdura

La Rochela no solo ha sido un espacio de recreación, sino también un motor para el turismo y el desarrollo social en Caldas. Confa ha invertido en la ampliación de zonas verdes, la construcción de senderos y la mejora de infraestructuras, siempre con el objetivo de ofrecer experiencias memorables y fortalecer los lazos familiares y comunitarios.

Al celebrar sus 50 años, La Rochela se consolida como un símbolo de bienestar, innovación y compromiso con la calidad de vida de los caldenses. Es un lugar donde las generaciones se encuentran, las historias se comparten y los recuerdos se construyen, reafirmando su papel como un tesoro del corazón de Caldas. **C**

Reserva tu alojamiento en confa.co

*Todos los alojamientos incluyen desayuno.



Actividad física

Muévete para transformar tu vida!

Hacer ejercicio de forma regular no solo es clave para prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, sino que también mejora tu calidad de sueño y reduce el estrés. El movimiento es

una fuente de energía que optimiza tu rendimiento en las actividades diarias, convirtiéndose en un pilar esencial para una vida más equilibrada y saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos

de actividad vigorosa cada semana, distribuidos de manera constante.

Así que, ¡no hay excusas! Inscribirte en el Centro de Actividad y Preparación Física de Confa que cuenta con múltiples opciones es perfecto para empezar. Lo importante es dar el primer paso y hacerlo parte de tu rutina. **C**

Programa Años vitales

Actividad física para personas mayores de 60 años

Acondicionamiento físico gimnasio modalidad presencial para mayores de 60 años

Lunes a jueves: 7:00 a.m., 8:00 a.m., 9:00 a.m., 10:00 a.m. y 11:00 a.m.

Lunes, martes y jueves 2:00 p.m. y 3:00 p.m.

Clase de gimnasia cerebral para el fortalecimiento de la capacidad cognitiva

Lunes 8:00 a.m. Miércoles 3:00 p.m. (Exclusivo programa Años Vitales)

Clase de Baile Versailles Plaza

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

Yoga Años Vitales

Sede Versailles Plaza. Manizales 1 hora a la semana.

Martes 7:00 a.m., 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.

Años Vitales sede Villamaría

Miércoles y viernes de 10:00 a.m.

Natación para mayores:

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

Dimensión Psicosocial: Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez una vez al mes,

entrada gratuita, auditorio Hernando Aristigábal Botero de Confa

Agenda cultural para mayores:

Lunes o miércoles de cada mes, cine, video conciertos, tertulias, auditorio de Confa, sin costo y con un invitado

Evaluaciones multidimensionales con especialistas.

Es una valoración integral abordando dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales que permite identificar factores de riesgo e intervenir de manera preventiva a estadios de prefragilidad y fragilidad en promoción del envejecimiento saludable.

Encuentro recreativo personas mayores:

Días de sol en el centro recreacional La Rochela, allí hay una experiencia deportiva, recreativa, cultural. Son 3 eventos al año donde pueden disfrutar de sus compañeros, amigos, familiares y con sus cuidadores.

Mayo: celebración de madres

Agosto: en el marco de los Juegos Nacionales e Internacionales para personas mayores.

Noviembre: bienvenida a la navidad.

Tarde divertida:

Es una propuesta urbana que permite el disfrute de temáticas de ciudad donde la actividad física es el articulador de la sesión, acompañado de amigos y familiares.



**Nuevo
Aqua Impacto**

de Confa, es para ti

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.

Readaptación física en el medio acuático. Miércoles 12:00 m.
Aqua Impacto. Cupos limitados

Plan 10:00 a.m. a 5:00 p.m. hora valle
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 de 8:00 a.m a 12:00 m.



Programas especiales

Zumba: Lunes 6:30 p.m. Viernes 6:30 p.m. Sede Versalles Plaza versalles plaza

Baile - Zumba: miércoles 6:30 p.m. Sede La Asunción

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

Clase al parque

Actividad Física Sede La Asunción Manizales:

Miércoles: acondicionamiento muscular

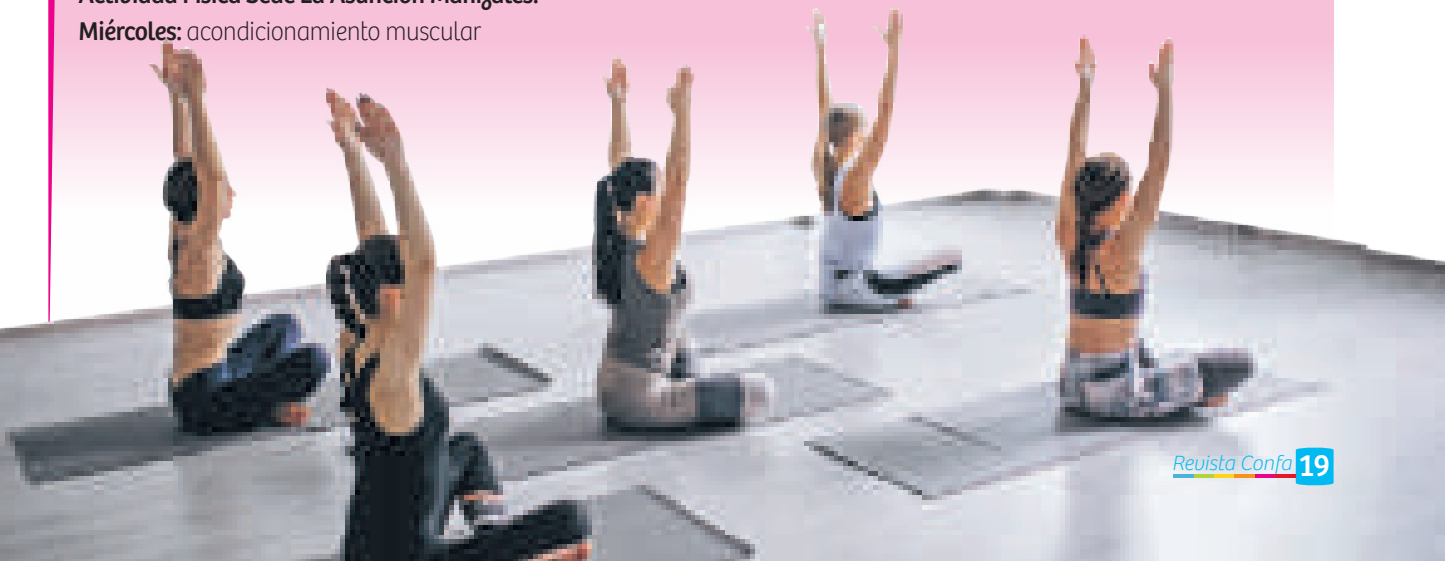
Viernes: Yoga / pilates

Sábado: baile.

Actividad Física Chinchiná. Danzateatro, dirección Carrera 6 N° 10 - 41

Clase al parque: martes y jueves de 6:30 p.m.

Años Vitales: martes y jueves de 8:00 a.m y 9:00 a.m.



Acercamos servicios a los afiliados en Caldas

Los operadores externos son aliados clave para acercar los servicios a todos los afiliados en Caldas, especialmente a quienes residen en zonas apartadas del departamento. A través de ellos, se facilita el acceso oportuno y eficiente a beneficios y programas, garantizando cobertura y atención en municipios

donde la presencia directa puede ser limitada. Esta estrategia no solo permite descentralizar los servicios, sino también fortalecer el compromiso de llegar a cada afiliado, sin importar la distancia, asegurando que todos puedan disfrutar de los recursos y apoyos que mejoran su calidad de vida. **C**

Bilingüismo

Alianza Colombo Francesa de Manizales - Formación en Francés

Formación en el idioma francés, ofreciendo la oportunidad de aprender una segunda lengua y la cultura francesa.

Manizales

CL. 61a #24-36, Manizales, Caldas ☎ 310 386 8983
✉ certificaciones.manizales@alianzafrancesa.edu.co

Centro Colombo Americano - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.

Manizales

CL. 62 #24-50, Manizales, Caldas
☎ 606-8700081 Ext. 201 - 301 - 401
☎ 300-3390827
☎ 310-4758545

Politécnico Superior San José - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.

Dorada, Manganares, Marquetalia

Carrera 3 #14-49 La Dorada Caldas
☎ 313-5924229 (Información La Dorada)
☎ 321 9965890 (Información Marquetalia y Manganares)
✉ Info@polisuperiorsan jose.edu.co

Universidad Autónoma de Manizales - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.

Manizales

☎ 606-8727272 Exts. 209-120-720
☎ 318-3060890
✉ auxidiomasproyeccion@autonoma.edu.co

Universidad Católica de Manizales - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.

Manizales

☎ 606-8933050 Ext. 3283
☎ 314-7474274
✉ conveniosubsidioingles@ucm.edu.co

Universidad de Manizales - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.

Manizales, Chinchiná, Anserma, Riosucio

Cra. 9a # 19-03, Manizales, Caldas
☎ 318 8911278
✉ luescobar@umanizales.edu.co

ITEA - Instituto Técnico de Educación Avanzada - Formación en Idiomas - Norte de Caldas

Enseñanza del idioma inglés.

Aguadas y Pácora

Aguadas: Calle 12 #5-40
Pácora: Calle 2 #3-40
☎ Aguadas: 321 6421649 -3217562074
☎ Pácora: 3117778216-3216421649
✉ iteainstitutotecnico@gmail.com

Centro Vacacional

Paraíso Tropical - Centro vacacional

Pasada y alojamiento subsidiado

Aguadas

Vereda Pito, Aguadas, Caldas
☎ 315 8049355
✉ Paraisotropicalaguadas@hotmail.com

Educación especializada

Universidad de Manizales - Apoyo Pedagógico

Apoyo pedagógico

Manizales

📍 Cra. 9a N 19-03

☎ 3135664593

✉ alexa2023umanizales@gmail.com

Discapacidad

Corporación Alberto Arango Restrepo CEDER - Discapacidad

Aula multigradual - Taller de Formación Laboral - Mantenimiento de Habilidades Sociales - Habilidades y proyectos para la vida.

Manizales

📍 Cra. 18 N 72 - 61

☎ 3122244094

✉ cooreduracion2@cedercolombia.org

Corporación Magusi - Discapacidad

Rehabilitación Integral.

Manizales

📍 Calle 49 No. 26 - 59

☎ 8961625

✉ corporacionmagusi@gmail.com

Educación

Colegio Boston - Educación CLEI

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

Manizales

📍 Cl. 26 #21 - 37, Manizales, Caldas

☎ 606-8801333

☎ 606-8801200

☎ 322-2182111

Escuela Deportiva

Universidad Católica de Manizales - Escuela Deportiva en Natación

Formación deportiva en Natación

Manizales

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

☎ 606-8933050 ext 2401

Liga Caldense de Patinaje - Escuela Deportiva

Formación deportiva en Patinaje

Edades desde los 3 a los 17 años.

20 sesiones al semestre.

Horario atención: lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Sábado 8:00 a.m a 12:00 a.m.

Manizales

📍 Unidad deportiva Palogrande - Patinodromo

☎ 606-8812970

☎ 3136458948

Liga Caldense de Tenis - Escuela Deportiva

Formación deportiva en Tenis

20 sesiones

Todas las edades.

El programa incluye el préstamo de raqueta para el entrenamiento.

Manizales

📍 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

20 sesiones al semestre. Las clases están divididas por categorías según la edad para niños y jóvenes.

Horario atención: 7:30 a.m. - 11:30 a.m. y 3:30 p.m. 7:30 p.m.

Manizales

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

☎ 3186076072

☎ 3113645765

Maternidad

Corporación Sagrada familia

Subsidio para madres gestantes para fortalecer vínculos familiares, favoreciendo el desarrollo psicosocial del bebé. Entrega de un kit para los trabajadores y sus familias que aliviana cargas económicas.

Aplican condiciones*

Comunicarse con la corporación para más detalles.

Manizales

📍 Calle 60 # 23 a - 25, Barrio Estrella

☎ 3023415663

✉ info@corpfamilia.com

✉ coordinadora@corpfamilia.com

Escuela Deportiva

Biko Welt - Escuela Deportiva en Ciclismo

Formación deportiva en diferentes disciplinas

Manizales: Ciclismo - Balón Mano - Fútbol y Deporte adaptado

Salamina: Ciclismo - Fútbol

Aranzagu: Fútbol

Manizales, Salamina, Aranzagu

☎ Manizales: 3127983716

☎ Salamina: 3124204372

☎ Aranzagu: 3124204372

✉ bikowelt@gmail.com

Body Building - Escuela Deportiva en natación

Formación deportiva en Natación

Niveles para las clases son: Básico/iniciación, Básico/fundamentación, Intermedio/integración y Nadadores/especialización.

Chinchiná

📍 Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

☎ 3207822959

Club Deportivo Pensilvania Fútbol Club - Escuela deportiva

Formación deportiva en Fútbol

Pensilvania

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

☎ 3116470237

Club Promotor Semillitas - Escuela deportiva en Natación y Fútbol

Formación deportiva en Fútbol y Natación

Fútbol: 20 sesiones al semestre.

Natación: 4 sesiones al mes.

Manzanares

📍 Oficina Confa Manzanares

☎ 312 7607061

☎ 322 8114143

Club Promotor Olympicus - Escuela deportiva en Voleibol y Baloncesto

Formación deportiva en Voleibol y Baloncesto

Edad 4 años en adelante según la modalidad deportiva.

La Dorada

☎ 3113542665

Wescon - Escuela deportiva en Natación

Escuela de formación deportiva en: Natación

Supía

📍 Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía

☎ 3225131217

Colegio Integrado Nacional de Oriente Caldas (Cinoc)

Disciplinas: Karate y Natación.

Pensilvania Karate

Marquetalia Natación

Pensilvania, Marquetalia

📍 Disciplina de Karate: Km 1,5 estadio municipal Vereda Los Jagmines - En las instalaciones del Centro de la Madera (CDM)

☎ 3213564207

ITEA - Instituto Técnico de Educación Avanzada

Disciplina de Natación

Aguadas

📍 Calle 12 # 5-40

☎ 321 6421649

☎ 3217562074

✉ iteainstitutotecnico@gmail.com

Liga Caldense de Gimnasia

Disciplinas: Desarrollo Psicomotor, Gimnasia Artística

- Grupo regular, Gimnasia Artística - Grupo proyección,

Gimnasia Artística - Grupo mantenimiento, Ballet,

Capoeira

Manizales

📍 CL. 37 #2335, Manizales, Caldas

☎ 322 6664225 Whatsapp

Formación Artística

Casa de La Cultura Chinchiná - Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza

Oferta variada de cursos: Guitarra, Ballet, Iniciación Musical, Danzas Folclóricas, Dibujo y Pintura, Técnica Vocal

Chinchiná

📍 Calle 11 # 7 - 38

☎ 606-8507199

☎ 606-8403474

☎ 620-8910746

Casa Taller Kahlo - Cursos de Artes Plásticas - Manizales*

Artes plásticas para niños, jóvenes y adultos

Talla de madera.

*También aplica para pensionados.

Manizales

📍 Cra. 23 No. 46-74

📍 ClL 44 No. 23-34

☎ 315-5808934

☎ 315-4636068

☎ 324-5029600

☎ 314-6166584

Corporación Rafael Pombo - Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza - Manizales

Bebés artistas, Iniciación musical, Iniciación instrumental, Organeta, Guitarra, Violín, Técnica vocal, Pintura, Pintacuentos, Danzas, Tiple y Bandola, Percusión, Producción musical.

Manizales

📍 Calle 50 # 27 - 02. Sector Versalles

☎ 3217775348

☎ 8857550

Fundación Batuta - Cursos de Música

Cursos personalizados de música

Vientos: Flauta, oboe, clarinete, fagot, saxofón, trompeta, trombón, tuba, corno francés.

Cuerdas: Violín, viola, violoncello, contrabajo, guitarra, bajo eléctrico, arpa, tiple, bandola, ukelele.

Percusión: Batería, conga, bongó.

Teclados: Piano, teclados electrónicos.

Técnica vocal: Canto

Manizales

📍 Cra 22 70 B 31 Sector San Rafael

☎ 317-6579588

☎ 310-2037307

Mapanare Academia de Danzas Orientales

Danza Arabe, Danza tribal.

Manizales

📍 Cra 24 # 62 - 39

☎ 312-2297244

Maré Formación Dancística - Cursos de Danza

Energía en movimiento, movimiento creativo, formación enfocada, enfoque profesional.

Manizales

📍 Cra 23 # 54 - 25. Sector Triángulo

☎ 320-6875901

☎ 321-3081824

Universidad de Caldas (Bellas Artes) - Cursos de artes plásticas

Dibujo y pintura infantil, talla en madera, pintura al oleo básico y avanzado, escultura, dibujo básico para adultos, fotografía, comic.

Manizales

📍 Calle 13 # 202

☎ 314-7651167

☎ 311-3465605

☎ 606-8802170 Ext. 41101

✉ extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co

Formación Artística

Fundación Escuela Baila con Swing - Cursos de Danza

Iniciación a la danza, Ritmos latinos

Manizales

📍 Calle 49 # 24 - 43

☎ 3148134861

☎ 3173238662

Escuela de Danza Alexander - Cursos de danza*

Iniciación a la danza, Danza Infantil, Danza Juvenil, Danza Urbana, Iniciación a la danza, Ritmos Latinos, Ritmos Argentinos

*También aplica para pensionados

Manizales

📍 Cra. 24 No. 54-95 Barrio Belén

☎ 317-8871079

Gimnasio

Gimnasio Body Building

Clases grupales, zona de musculación y cardio. TRX, spinning y AcquaFit.

Chinchiná

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

☎ 320 7822959

☎ 321 8459623

Gimnasio Body Building

Clases grupales, zona de musculación y cardio. TRX y spinning.

Villamaría

📍 Sede Villamaría: Cra 6 #7-30

☎ 320 7822959

☎ 321 8459623

Gimnasio Casa Box

Centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva de Crossfit.

Chinchiná

📍 Carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funuascar

☎ 3147358860

Gimnasio Fitmindpro

Entrenamiento semipersonalizado

Riosucio

📍 ClL 16 # 5a 23 barrio la María

☎ 3226427255

Gimnasio Infernal Fit

Entrenamiento de musculación y funcional semipersonalizado.

Riosucio

📍 Carrera 7 # 11-51

☎ 321 4614062

Gimnasio Olimpia

Entrenamiento funcional, HIIT, TRX

Salamina

📍 Parque principal planta baja del Club Chamberi
Calle 5 # 6-66

☎ 3127460465

Centro de Acondicionamiento Físico Caf - Gimnasio

Entrenamiento semipersonalizado funcional

Anserma

📍 Carrera 5#22-32 Avenida del Libertador

☎ 3215762469

☎ 3183624757

Gimnasio Onix

Entrenamiento semipersonalizado. Gap, Spinning, TRX, Funcional, Rumba, Tabata y musculación.

Villamaría

📍 Carrera 4 # 10 - 23 PISO II

☎ 3156620671

Gimnasio Salud y Figura

Acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías.

La Dorada

📍 Carrera 6 # 1-14 Avenida Los Estudiantes

☎ 3116685980

Gimnasio Smartfit

Acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc.

Manizales

📍 Sede Mall Plaza y Centro Comercial Fundadores

✉ lindapaola.ospina@confa.co

🌐 La inscripción se realiza por la página
<https://app.confaco.co:8359/smartfit/>

Gimnasio Spartan Fit

Acondicionamiento físico.

Manzanares

📍 Carrera 5 No. 5 - 56

☎ 3112709730

Gimnasio Zona Fitness

Cardio, máquinas de musculación, gimnasia dirigida, entrenamiento funcional, rumba y urbano

Neira

📍 Cra 9 No. 9-07

☎ 315 6620671

☎ 312 8873201

Gimnasio Integral Gym

Musculación, zona de crossfit/ funcional

Samaná

📍 CL 6 # 9 -43 LC 4

☎ 310 5346222

Gimnasio Cronos Box

Crossfit (Alta intensidad), musculación, funcional básico, WodCronosKid (entrenamiento para niños)

Marquetalia

📍 Barrio San Vicente

☎ 312 8710604

Habilidades Steam

Colegio Integrado Nacional de Oriente Caldas (Cinoc)

Enseñanza de Habilidades STEAM

Edad: a partir de los 5 años años.

Pensilvania, Manzanares, Marquetalia

📍 Carrera 5 No. 6-30 Pensilvania

☎ 321-3564207

✉ proyeccionsocial@iescinoc.edu.co

Preicfes

Sep - Preicfes

Preparación con capacitación teórica, preguntas tipo ICFES, simulacros ilimitados, orientación vocacional, clases prácticas, manejo de estrés, y materiales exclusivos.

*Aplica para grados 10° y 11.

Manizales (Virtual municipios)

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

☎ 314 6761956

✉ secretariageneralsep@gmail.com

Universidad Nacional de Colombia - Preicfes

Formación con simulacros, análisis de imagen, cartillas especializadas, trabajo autónomo, y charlas vocacionales sobre acceso a la educación superior y orientación profesional.

Manizales

📍 Universidad Nacional sede La Nubia

☎ 3133670001 whatsapp

✉ preicfes_man@unal.edu.co

Calenda - Preicfes

Preparación integral para el ICFES y la Unal que incluye clases, simulacros, test de intereses profesionales y monitoreo personalizado.

*Aplica para grados 10° y 11.

Manizales (Virtual municipios)

📍 Calle 62 #24 – 88, barrio Estrella

☎ Whatsapp: 3136618198

☎ 6068850158

✉ institutocalenda@gmail.com

Formarte - Preicfes

Formación académica presencial y de trabajo autónomo con simulacros para las pruebas SABER y pruebas específicas para la Universidad Nacional y la Universidad de Antioquia.

*Aplica para grados 10° y 11.

Manizales (Virtual Municipios)

📍 Manizales: Carrera 23 # 48 – 25

☎ Celular y Whatsapp: 3045492141

☎ 6068933292 Ext. 1200 – 1203

✉ preicfesconfa@grupoformarte.edu.co

Subsidio de vacunación

Protégete del dengue



La vacuna es una de las acciones principales para prevenir el dengue y proteger a la comunidad. En Confa, puedes protegerte para reducir el riesgo de contraer esta enfermedad. El dengue es una enfermedad que sigue afectando al país y a nuestra región. El virus transmitido por el mosquito *Aedes aegypti*, que se ha adaptado a los diferentes climas, se ha expandido a áreas en las cuales antes no se presentaba llegando así a áreas rurales y urbanas aumentando la cantidad de casos.

Síntomas comunes

Los síntomas del dengue suelen manifestarse entre 4 y 10 días después de la picadura de un mosquito infectado y pueden durar entre 2 y 7 días, los más frecuentes son:

- Fiebre
- Dolor en los huesos y dolor de cabeza
- Dolor en las articulaciones
- Pérdida del apetito

Síntomas de de alarma

Entre 3 y 7 días después del inicio de la fiebre, algunos pacientes pueden desarrollar síntomas de alarma que indican una forma más grave de dengue, cuando se presentan estos síntomas se debe

consultar inmediatamente al médico.

- Decaimiento
- Fiebre permanente
- Sangrado en las encías o en la orina
- Moretones en la piel
- Dolor abdominal persistente.

Prevención

Según Esteban Girado, Coordinador de servicios ambulatorios de Confa Salud, “La vacunación se ha consolidado como una herramienta fundamental en la lucha contra el dengue, pues ha demostrado eficacia en la reducción de casos y complicaciones asociadas con la enfermedad”.

Y añade que esta vacuna ofrece protección para disminuir significativamente el riesgo de desarrollar formas graves de la enfermedad, como las hemorragias severas, daño hepático (hepatitis), encefalopatía y miocarditis que pueden ocasionar sangrado intenso, descenso repentino de la presión arterial y en los casos más complicados la muerte.

La vacuna contra el dengue requiere contar con el esquema completo de dosis para generar una protección y respuesta inmune óptima. El esquema consta de 2 dosis que se aplican con un intervalo de dos meses entre la primera y la segunda.

Vacunación

Desde el servicio de vacunación de Confa salud brindamos la aplicación de este biológico con tarifas subsidiadas para afiliados de categorías A y B; y también la opción para particulares que deseen protegerse contra esta enfermedad.

De esta manera seguimos firmes con nuestro compromiso de aportar al cuidado de la salud y el bienestar de nuestros afiliados a esta Caja de Compensación.

Esta vacuna aplica para personas entre 4 y 60 años de edad

Beneficios de vacunarse en Confa:

Acceso: contamos con múltiples sedes donde puedes recibir la vacuna de manera rápida y eficiente.

Tarifas subsidiadas: para afiliados con categorías A y B y pensionados de aportes del 2% facilitando el acceso a la vacuna.

Atención profesional: nuestro personal de salud está altamente capacitado para brindarte la mejor atención y resolver tus inquietudes.

Tarifas

Categoría A: \$17.000 Subsidio del 95% del valor

Categoría B: \$50.000 Subsidio del 85% del valor

Categoría C: \$302.400 Descuento del 10 % del valor

Particular: \$336.000

Manizales

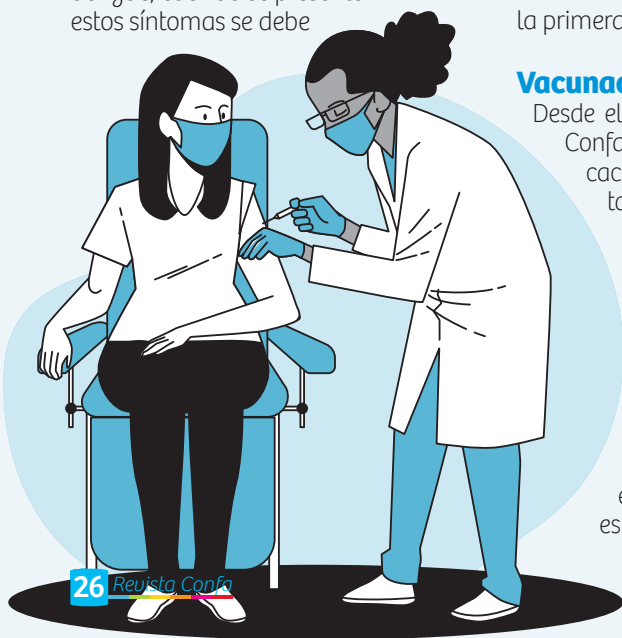
Centro de vacunación

Sedes: Confa San Marcel y La 50

Jornadas de vacunación en municipios

Programación mensual en diferentes zonas.

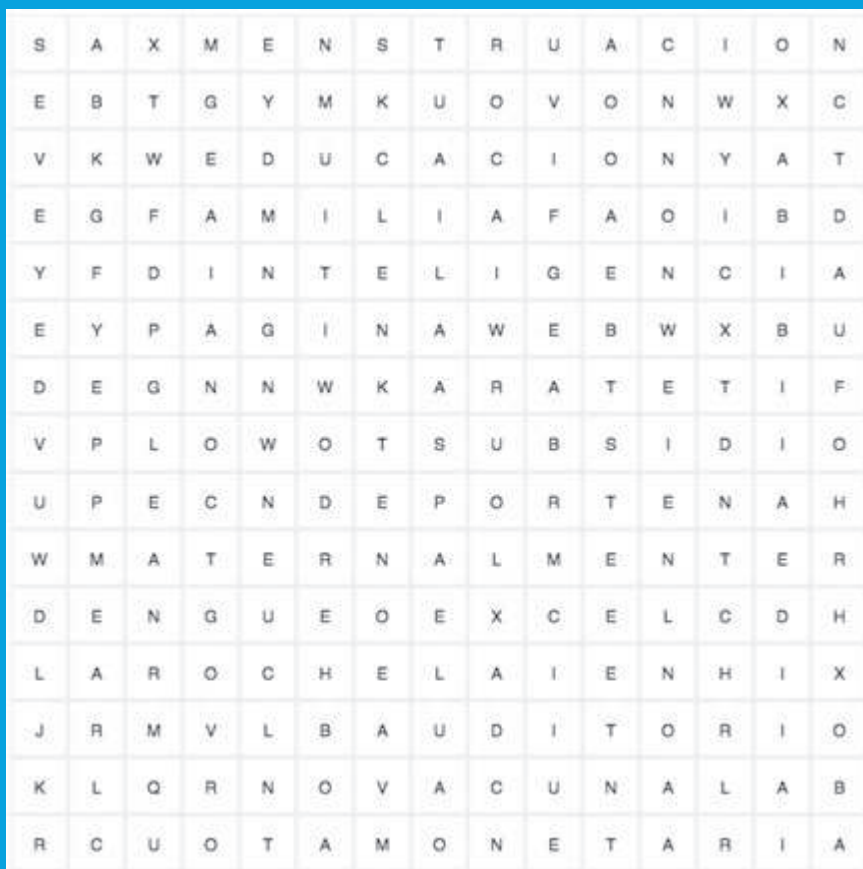
Protege tu salud y la de tu familia; juntos, podemos frenar la propagación del dengue en Caldas y en todo el país, este es un compromiso de todos. **C**



Diviértete encontrando los servicios de Confa

Encuentra en la sopa de letras palabras relacionadas con los servicios de Confa.

Auditorio
Dengue
Educación
Familia
Inteligencia
La Rochela
Menstruación
Subsidio
Cuota Monetaria
Deporte
Excel
Gym
Karate
Maternalmente
Pagina Web
Vacuna



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

y 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.

Conéctate con tu Caja, estamos para ti.

En un mundo que cambia a toda velocidad, aprender a usar la tecnología ya no es solo una opción: es una oportunidad. Pensando en ello, la Caja de Compensación Familiar de Caldas, poco a poco ha ido migrando varios de sus servicios hacia el acceso digital, transformando la forma en que ofrece sus servicios, buscando que todo sea más fácil, rápido y al alcance de un clic. Por eso, caminar juntos hacia lo digital no solo es necesario, sino también una gran ventaja para cada uno de nuestros afiliados. La apropiación digital es mucho más que usar un celular o un computador. Es entender cómo la tecnología puede ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida. Aprender a pedir una cita médica en línea (que es práctico no solo en Confa sino en una EPS), consultar si tienes derecho a un subsidio, verificar las cuotas de subsidio monetario sin retirar, inscribirte en nuestros cursos desde casa, sin límite de horario (disponibilidad 24 horas al día los siete días de la semana) son pequeños pasos que se convierten en grandes logros. Y lo mejor de todo: cualquiera puede aprender, sin importar la edad o el nivel educativo.

Muchas veces sentimos miedo al enfrentar algo nuevo. Pensamos que lo digital es complicado o que no es para nosotros. Pero la realidad es otra. La tecnología está hecha para ayudarnos, y cada día es más sencilla y cercana. En Confa estamos aquí para acompañarte, paso a paso, en este proceso. No estás solo. Para cumplir con este propósito, poco a poco hemos habilitado diferentes opciones en nuestra página web, lo cual va ligado al

acompañamiento por parte de nuestro equipo de orientadores, funcionarios en puntos de atención y de cada servicio, quienes cuentan con la capacitación y disposición para apoyar a nuestros usuarios en la realización de los procesos a través de la página web, para que aprendas sin presión, a tu ritmo, y con la tranquilidad de saber que cada avance te abre nuevas puertas.

Conocer y usar los servicios digitales no solo te facilita la vida. También te convierte en un ciudadano del mundo. Hoy, saber navegar por internet, usar una videollamada o llenar un formulario en línea, te permite conectarte con oportunidades que antes parecían lejanas. Acceder a información, comunicarte con tus seres queridos, estudiar, trabajar o participar en actividades sin salir de casa, ya es una realidad al alcance de tu mano.

Por eso, desde Confa, te invitamos a dar ese primer paso. No importa si nunca has usado un computador o si tienes dudas. Lo importante es tener la disposición de aprender. Porque apropiarte de lo digital es también apropiarte de tu futuro. Es confiar en ti, en tus capacidades y en el poder de la tecnología para hacer tu vida más fácil.

Aquí estamos para acompañarte. Este camino es para ti. Porque cuando nos apropiamos del mundo digital, descubrimos que tenemos muchas más oportunidades de las que imaginamos. Y lo mejor: están a solo un clic de distancia. **C**

¿Qué puedes hacer en confa.co?

- C** Consulta de tiempo de afiliación, categoría de carné, descarga de carné, integrantes del grupo familiar.
- C** Consulta de cuotas del subsidio familiar sin reclamar.
- C** Compra de entrada a La Rochela, Santágueda y Alegría Tropical.
- C** Reserva y paga de alojamiento en La Rochela, Santágueda y El Bosque.
- C** Solicitar Crédito Digital, Instacrédito, Certificado Tributario, renegociar cuotas pendientes y realizar pagos en línea.
- C** Inscripción y pago en el gimnasio, baile recreativo, zumba, actividad física al parque, running y yoga en Manizales, Chinchiná y Villamaría.
- C** Inscripción y pago de años vitales: Musculación, actividad física, yoga (Programa para personas mayores), tardes divertidas.
- C** Inscripción y pago a los cursos deportivos ofrecidos por Confa como Natación y Karate.
- C** Resultados de laboratorio clínico e imágenes diagnósticas.
- C** Radicación de cirugías.
- C** Biblioteca digital.
- C** Reserva para ingreso al auditorio.
- C** Gestor de solicitudes.
- C** Postulación al subsidio familiar de vivienda.

Entender la manera de utilizar las herramientas digitales disponibles, no es solo abrirte las puertas a los beneficios y servicios que te ofrece Confa las 24 horas los siete días de la semana, en realidad, es una puerta abierta al mundo.

Auditorio Hernando Aristizábal Botero

40 años de cultura, arte y comunidad en Manizales

En 2025, el Auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa celebra cuatro décadas siendo un espacio emblemático para la cultura y el sano esparcimiento en Manizales y el departamento de Caldas. Desde su inauguración en 1985, este auditorio ha sido testigo del crecimiento artístico de la región y ha brindado a la comunidad un lugar para disfrutar de diversas manifestaciones culturales. Ubicado en la sede de Confa en la Avenida Paralela con calle 50, el Auditorio ha sido diseñado para ofrecer una experiencia cómoda y accesible en un espacio moderno, con equipos de última tecnología. Con una programación que incluye funciones de cine gratuitas y eventos culturales, se ha convertido en un punto de encuentro para familias, estudiantes y amantes del arte.

Un poco de historia

El programa de cultura inició en 1984

promocionando los valores artísticos existentes en las empresas afiliadas y demás grupos folclóricos y culturales de la ciudad, para ello utilizaban los espacios disponibles en el edificio de Versalles, que se estrenaba para la época.

Así se realizaron múltiples actividades como: el primer taller de pintura infantil, la primera jornada recreativa y cultural para niños, el primer concurso de fotografía y el primer concurso de intérpretes musicales para adultos, todos buscando involucrar a la comunidad en la cultura y el arte. El programa de cultura inició formalmente en abril del 1985, con la inauguración del Auditorio Hernando Aristizábal Botero, un nombre que representa el homenaje póstumo al Director de la Caja de Compensación por muchos años, esta se realizó el 25 de abril de ese año y partir de ese momento los eventos abarcaron una amplia gama de géneros artísticos

resaltando los valores culturales de la región y congregando a su alrededor a diferentes tipos de población acorde con la programación.

En este escenario se han realizado congresos nacionales, seminarios, conferencias, asambleas, grados, conciertos, presentaciones de danzas, grupos musicales, títeres entre otros, siendo testigo de alegrías, de triunfos, de aprendizajes y momentos de crecimiento.

En 1985 se realizó el evento Grandes Maestros Caldenses Cuentan su Historia y también se presentaron obras del Festival Latinoamericano y Festival Departamental de Teatro, se convirtió en un escenario para proyecciones cinematográficas para niños y adultos acercando el séptimo arte como una opción de sano esparcimiento y entretenimiento para la familia y lo mejor, de manera gratuita. Desde este se promovió en la ciudad la conformación del Comité intercultural.



tural que originó programas como bolero y balada, temporada de audiciones musicales y homenajes a personajes célebres, además se realizó la primera muestra cultural de empresas, colegios y universidades con la participación de toda la ciudadanía. Desde 1992 se descentralizaron las manifestaciones culturales a otras unidades de servicio como La Asunción, Anserma, Villamaría, Chinchiná, Arauca entre otras, llegando a romper los límites de acceso e iniciando cine al parque, títeres en colegios y un sinnúmero de actividades que llevan en el alma el arte, la cultura y la posibilidad de aprender a través de ellas.

40 años Impulsando el talento local

El Auditorio ha sido cuna de numerosos artistas que han iniciado sus carreras en este escenario. Eventos como "Confa le Canta a Caldas" han brindado oportunidades a jóvenes talentos de la región para mostrar su arte y conectar con el público. Además, festivales como Confa Jazz, Confa Salsa, Confa Tango, Confa Danza entre otros, han enriquecido la oferta cultural, presentando una variedad de expresiones artísticas que reflejan la diversidad y riqueza cultural de Caldas. Incluso han presentado artistas de talla internacional en algunos eventos.



Más allá de ser un espacio para el entretenimiento, el Auditorio Hernando Aristizábal Botero ha desempeñado un papel fundamental en el fortalecimiento del tejido social de la región. Al ofrecer eventos gratuitos y de calidad, ha promovido la inclusión y el acceso equitativo a la cultura, beneficiando a miles de personas a lo largo de los años.

En su 40 aniversario, el auditorio no solo celebra su historia, sino que también reafirma su compromiso con el presente y futuro cultural de Manizales

y Caldas. Con una programación diversa y un enfoque en la comunidad, continúa siendo un pilar en la promoción del arte y la cultura en la región, un espacio vigente para todos.

Auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa, cuarenta años de historias, de aplausos, de emociones que nos han unido. Aquí han nacido sueños, han resonado versos, han vibrado la música, el teatro y la danza. Un espacio donde el arte y la cultura son de todos...

Vívelo, también es tuyo. **C**



Confa. Contigo, con todo.

Años vitales en movimiento

Cómo la tecnología está revolucionando la actividad física en personas mayores

En Caldas, la población de personas mayores ha venido aumentando año tras año, abriéndose campo en esta sociedad que a través de los años ha cambiado considerablemente; la cultura antioqueña de familias numerosas con niños jugando y corriendo por los pasillos de las fincas cafeteras se ha transformado en mascotas como componente vital de las nuevas generaciones.

¿Pero, cómo involucramos aún más a nuestras personas mayores en el quehacer de esta sociedad tecnológica? Es una pregunta que desde nuestro servicio de actividad física y del programa de Años Vitales nos hacemos constantemente; si bien hay un grupo amplio de profesionales trabajando por ofrecer opciones de innovación a través de nuestro programa impactando cerca de 1000 personas mayores, reconocemos que esta etapa de la vida merece ser vivida con plenitud, salud y bienestar. Afortunadamente, la tecnología se ha convertido en una aliada invaluable para los adultos mayores que desean mantenerse activos y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Las nuevas tendencias de la actividad física hablan del monitoreo constante a través de los relojes inteligentes, aplicaciones para teléfonos móviles **Senior fit**, que ofrece ejercicios de yoga en silla para personas mayores, **Gimnasia para adultos mayores** ejercicios que contribuyen a la mejora del equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, **Ejercicios | personas mayores**, ejercicios que se pueden hacer en casa; de igual forma la Realidad Virtual RV también surge

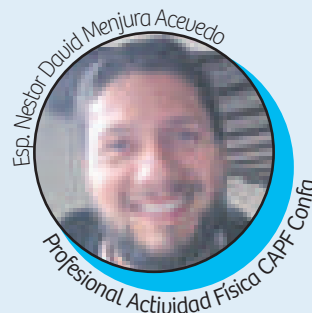
como tendencia y en **Confa** no somos ajenos a este auge, **Inmersa Vital** es uno de nuestros programas que abarca el movimiento desde los videojuegos al igual que el **Mapping** Realidad Aumentada RA (técnica de proyección audiovisual en 2D o 3D para generar efectos de movimiento), estudios han demostrado que los videojuegos interactivos de RV en personas mayores sugieren mejoras significativas en la estabilidad, distribución del peso y disminución de riesgos de caídas (*Bravo, V.P. et. al., (2023/09/24). Tecnologías Aplicadas al Diseño para el Cuidado del Adulto Mayor. Revista Ergonomía, Investigación y Desarrollo.*)

Los beneficios que otorga la inclusión de la tecnología para los adultos mayores son amplios, tales como:

- **Motivación:** Relojes, teléfonos móviles, pc ofrecen gran variedad de recordatorios para iniciar la actividad física, para moverse, para hidratarse, ofrecen recompensas al alcanzar cierto número de pasos en el día.

- **Constancia:** Relojes inteligentes otorgan un monitoreo constante en cuanto a pulsaciones por minuto, consumo de oxígeno e incluso tensión arterial, datos que generan conciencia y constancia en la importancia de realizar actividad física para el beneficio de la salud.

- **Interacción social:** Al incluir estas a la vida las personas mayores generan mayor interacción con comuni-



dades tecnológicas, conocen personas de todas las edades que también hacen parte de este mundo Digital.

Es por esta razón que desde el Centro de Acondicionamiento Físico estamos acompañando desde el ser y la comprensión a nuestras personas mayores a crear un entorno amigable y de interacción social en nuestras plataformas. En conclusión la tecnología está transformando la vida de nuestros adultos mayores y desde el gimnasio

Confa queremos ser pioneros en la revolución de la actividad física en esta población.

C



¿Conoces tus derechos y deberes en Confa?

Conocer tus deberes y derechos como afiliado es fundamental para garantizar una relación transparente, justa y equilibrada con los servicios y entidades que nos ofrecen bienes o beneficios.

Estar informados nos permite exigir una atención de calidad, acceder a los servicios de manera adecuada y defender nuestros intereses ante

cualquier irregularidad.

Al mismo tiempo, ser conscientes de tus deberes fomenta un uso responsable y respetuoso de los recursos y facilita una mejor experiencia.

En conjunto, este conocimiento fortalece la relación, promueve la confianza y asegura que tus necesidades sean atendidas de manera efectiva. **C**

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.

Derechos

- 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.
- Garantizar que la información personal y empresarial suministrada a la Caja sea manejada con responsabilidad y confidencialidad correspondiente.
- Recibir atención preferencial si se trata de poblaciones incluidas en los siguientes grupos: adultos mayores, mujeres embarazadas, discapacitados y personas con niños en brazos.



Protege tu familia

#Vacunémonos

Cuidamos de tu salud con Vacunación subsidiada

Conoce los biológicos con **tarifas subsidiadas** a los que puedes acceder como **afiliado o beneficiario de Confa**

Según tu categoría vacunas desde \$1.000 pesos

*Aplican condiciones y restricciones.

Ponte en contacto

300 912 5080 | 606 893 3380

Síguenos:      | confa.co

VIGILADO Supersalud
Unidad de Atención al Paciente - Confafe, Bogotá, D.C.
Unidad de Atención al Paciente - Confafe, Bogotá, D.C.

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

¡Para lo que necesites!

Un crédito de consumo para tus sueños.

Viaja | Compra | Estudia | Estrena carro o moto
Pignora tu subsidio | Compramos tu cartera

Solicítalo en nuestras
sedes Confa o gestiónalo en
confa.co / Crédito Digital*

Escanea el **código QR**
con tu celular.



Debes tener el registro facial activo para ingresar a la plataforma.
Lo realizas en las oficinas Confa de Manigales y municipios.

* Aplican términos y condiciones.

Síguenos:      | confa.co

Confa
Créditos

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

En nuestros

Centros Recreacionales

Encuentras alternativas para **hospedarte**
y disfrutar días de sol.

La Rochela
Palestina, Caldas

Santáqueda
Palestina, Caldas

El Bosque
Pensilvania, Caldas

Reserva, compra tus entradas* y paga en **confa.co**
Los alojamientos incluyen desayuno.

Síguenos:      | confa.co

*Aplican condiciones y restricciones.

Confa
Recreación y Cultura

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

Menstruación sin reglas

Subsidio Confa

Kit menstrual:

- **Copa** 100% silicona médica hipoalérgica
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 antiderames
Permite una mejor transpiración
Ahorra dinero: dura hasta 5 años
No tiene químicos
Ecológica
- **Jabón Líquido**

*Aplican condiciones y restricciones. | Hasta agotar existencias.

Beneficio para mujeres entre los **10 y 54 años**.

Síguenos:      | confa.co

VIGILADO Supersalud

Línea de Atención al Usuario 4500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 01 8000910383

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio