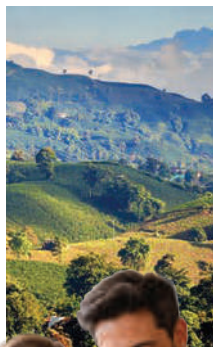


Confa

No.38 mayo - julio 2026



Historias de bienestar y progreso



Confa
Contigo,
con todo

     | www.confaco.com

Imagen creada con LA



Vigilado Supersubsidio

Somos tu destino La Rochela

Cuando necesitas escaparte sin esperar el fin de semana.

Compra anticipadamente en confa.co

Síguenos:    confa.co
*Aplican condiciones y restricciones.

Confa
Recreación y Cultura
Contigo, con todo


Vigilado Super subsidio

¿Conoces del beneficio por contratar veteranos de la fuerza pública?

- Podrás contribuir en la calidad de vida de ellos y sus familias.
- Es un incentivo para la generación de empleo.
- Y los beneficios que tienes como empresa.

Conoce más en el ABC en confa.co

Síguenos:      confa.co
*Aplican condiciones y restricciones.

Confa
Contigo, con todo


Vigilado Super subsidio

Contenido

2 Editorial

3 “Confa me salvó la vida”: Una historia de luz, comunidad y propósito

4 Tu bienestar, nuestro mayor logro



6 Nuevos conocimientos, nuevas puertas: El poder de aprender en Confa

9 Confa en cada rincón: tu bienestar no tiene fronteras

17 Abriendo la puerta de un sueño cumplido en La Dorada



18 Tu cuerpo no es una moda: La ciencia de entrenar con propósito

19 Un testimonio de gratitud de una familia Confa



20 150 minutos para cambiarlo todo: vitalidad para ti



22 Confa Créditos: tu aliado digital para decisiones financieras con propósito



24 El Preicfes es el comienzo de algo grande



25 Preescolar Confa: una historia sembrada en la infancia, florecida en generaciones

26 La transformación que empieza con un clic



28 Una red de beneficios en cada rincón de Caldas

30 Nuevos tiempos, nuevas familias: los desafíos de nuestro nuevo mapa poblacional

32 Acuerdos de confianza: El valor de cuidarnos entre todos

Director
Juan Eduardo Zuluaga Perna

Gerente de Relaciones Corporativas
Luz Verónica Marín Tangarife

Dirección Editorial y Coordinación Periodística

Adriana Ospina León

Colaboradores
Carolina Manrique, Martín Pineda, William Suárez, José Faber Hernández.

Nuestros artículos son elaborados con apoyo de herramientas de IA.

Fotografía
Istockphoto, Magnífic, Archivo

Portada
Andrey Yepes

Diseño e impresión
EDITORIAL LA PATRIA

Revista Institucional de Confa Caldas

Edición
Mayo - julio 2026
Año 13 Número 38

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

Confa: aportamos al bienestar en Caldas

Hace cinco años, frente a un horizonte lleno de incertidumbres, nos atrevimos a trazar una hoja de ruta ambiciosa: la **Misión Confa 2025**. Hoy, con la gratitud de quien ve un camino recorrido con integridad, les hablo no solo como Director, sino como testigo del poder de nuestra voluntad colectiva. **Hemos cumplido**. Y lo hicimos superando nuestras propias expectativas, alcanzando un **116% de ejecución** en nuestra estrategia corporativa.

Lo que presentamos en este informe de gestión no son solo indicadores; es la materialización de un propósito superior. Cuando decimos que alcanzamos la meta, afirmamos que miles de familias en el territorio caldense han transformado su realidad a través de los servicios de Confa. La coherencia entre lo que soñamos y lo que ejecutamos es hoy el sello inconfundible de nuestra institución.

Solidez que respalda el bienestar

La confianza se construye con transparencia. En 2025, Confa generó ingresos por más de **\$364.000 millones de pesos**, con remanentes del ejercicio por **\$40.767 millones** e inversiones que alcanzaron los **\$45.954 millones**. Este músculo financiero, impulsado por los aportes de las empresas que superaron los **\$225.000 millones**, es el combustible que nos permite llegar más lejos.

Detrás de cada cifra hay una trabajador afiliado que sintió respaldo:

- Giramos **1.113.517 cuotas monetarias**, un alivio directo al bolsillo de los trabajadores.
- Asignamos **254.495 subsidios** de computadores, calzado, paquetes escolares, becas, vacunación, salud menstrual, entre otros,
- Hicimos realidad el sueño de tener

casa propia para **285 hogares** mediante el subsidio de vivienda.

Movilidad social y calidad de vida

En Confa, entendemos que la eficiencia solo cobra sentido cuando se traduce en bienestar tangible. Este año, el **45% de las familias** del programa Confamilias Solidarias logró superar la línea de pobreza. Este es el éxito que realmente celebramos: corroborar que el sistema de compensación es el motor de movilidad social más potente de la región.

Nuestra apuesta por el respaldo financiero como herramienta de libertad se reflejó en el desembolso de más de **\$117.000 millones en créditos sociales**, destinados mayoritariamente a trabajadores de categorías A y B. Paralelamente, nuestros centros recreacionales alcanzaron una ocupación del **63%**, superando los promedios nacionales y reafirmando que el descanso y el encuentro familiar son derechos que defendemos con excelencia.

En educación, preparamos a **16.024 estudiantes** para el futuro con campamentos de bilingüismo y formación en tecnologías 4.0, incluyendo IA y robótica. Asimismo, a través del Mecanismo de Protección al Cesante, asignamos **\$15.118 millones** en subsidios de desempleo y asesoramos a **12.838 personas** en su ruta hacia nuevas oportunidades laborales. El fortalecimiento empresarial no se quedó atrás: beneficiamos a **302 empresas** con formación técnica.

Innovación con alma: La tecnología como puente

El 2025 marcó nuestra consolidación como referentes de transformación digital. En Confa, la tecnología

nunca es un fin, es un medio para devolverles lo más preciado: su tiempo. Consolidamos el enrolamiento biométrico con **268.724 personas registradas**, garantizando que cada beneficio llegue con seguridad a quien realmente es el afiliado.

Hoy, el **85% de nuestra atención** ocurre en el ecosistema digital, superando las **4,5 millones de interacciones** en nuestro portal web con un engagement del 8,3%. Esta evolución digital convive con una infraestructura física de vanguardia, como la reciente cubierta solar multipropósito en La Rochela, que simboliza nuestra innovación con conciencia ambiental.

El futuro se construye hoy

El cierre de la Misión 2025 no es un punto final, sino el impulso para los desafíos de 2026. Nuestra mirada ya está puesta en la **estrategia 2030**, evolucionando siempre para resolver las necesidades de nuestros afiliados con la calidez humana que nos caracteriza. Nada de esto sería posible sin ustedes. Gracias a los **14.984 empresarios** por ser el pilar de este sistema; a nuestros cerca de **1.200 colaboradores** por su pasión inagotable; y a las **356.123 personas afiliadas** por permitirnos ser parte de su historia.

Cerramos este ciclo con el orgullo del deber cumplido. En Confa, el futuro no se espera; se construye con resultados concretos, integridad y una conexión profunda con nuestra gente. **C**

**Población afiliada a diciembre 31 de 2025.*

Juan Eduardo Zuluaga Perna, Director.

¡Nuestro compromiso
con el bienestar de las familias
en el territorio caldense, **no tiene límites!**

“Confa me salvó la vida”: Una historia de luz, comunidad y propósito

“Confa me salvó la vida”. Lo dice con una voz firme, de esas que no dejan duda, mientras sus ojos brillantes revelan un agradecimiento profundo. Para Claudia Clemencia Loaiza Gálvis, afiliada a Confa como pensionada, la Caja no fue solo una institución; fue el lugar donde encontró compañía, respaldo y, sobre todo... Vida. Hubo un tiempo en que Claudia apenas conocía lo que Confa podía ofrecerle. Alguna visita ocasional a los centros recreacionales era su único vínculo. “Nada más”, recuerda ella. Nunca imaginó que en ese mismo lugar encontraría un universo de posibilidades a su alcance y un refugio para su bienestar.



*Claudia Clemencia Loaiza Gálvis,
Afiliada como pensionada.

Deportes: actividad física y ejercicio, cursos deportivos, torneos deportivos, recreación dirigida, recreación urbana. En el 2025 se generaron 92.064 usos y accedieron el 78% de los afiliados y beneficiarios con categorías A y B

Una transición difícil en su vida la llevó al límite. La soledad y la tristeza comenzaron a teñir su entorno, y levantarse de nuevo, como el ave fénix, le exigió una voluntad inmensa. Hoy, la transformación es absoluta: Claudia luce una sonrisa constante y habita la certeza de querer estar cada día mejor. **“Yo inicialmente me quedaba sola en la casa, deprimiéndome y aburriéndome; en cambio, aquí soy feliz”**, afirma con convicción.

En algún punto del camino, Claudia se encontró de frente con la oferta de servicios de Confa y no dudó en convertirse en una protagonista activa de su propia historia. Su agenda hoy vibra con planes culturales en el Auditorio, la experiencia inmersiva de Van Gogh, clases de Yoga, cursos de educación, días de sol y tardes divertidas. Los eventos masivos en el Centro

Recreacional La Rochela son ahora citas imperdibles. Entre risas, confiesa su secreto para la independencia: **“Me voy sola, porque allá siempre encuentro gente y paso muy bueno”**. Cualquier día es posible encontrarla en las sedes de la Caja, cumpliendo con la promesa de disfrutar cada segundo.

Historias como la de Claudia son el corazón de nuestra labor. Más allá de un portafolio de recreación, educación, cultura o deportes, lo que buscamos es propiciar ese sentimiento de empatía: el valor de verse en los ojos del otro y saber que no están solos. Es la oportunidad de cantar, bailar y celebrar la vitalidad como un grito de victoria.

Sabemos que hay muchas “Claudias” entre nuestros usuarios. Para cada una de ellas, Confa sigue extendiendo la mano para decirles: **aquí estamos, contigo, con todo. C**

Movilizamos con empatía

A las personas mayores de la ciudad.

Solicita tu Taxia plateado

606 884 4444

Opción 2

300 884 4444

Opción ayuda Agente



taxia
PLATEADO

Tu bienestar, nuestro mayor logro

El informe de gestión 2025 es mucho más que una rendición de cuentas; es el testimonio vibrante de cómo la innovación, la excelencia y la sostenibilidad se transforman en bienestar real para ti y tu familia. Tras seis años de metas compartidas, hoy superamos nuestros objetivos, pero el dato que más nos llena de orgullo no está en una tabla: está en

la sonrisa y el progreso de cada integrante del hogar que tocamos en nuestra región.

La **“Misión Confa 2025”** nos permitió consolidarnos como ese referente de desarrollo social que soñamos juntos. Fue una transformación profunda, nacida del corazón de nuestra cultura y cimentada en valores que hoy dan frutos tangibles en la calidad de vida.

Sabemos que contar las historias de nuestros **356.123 afiliados**, entre trabajadores y beneficiarios, sería una tarea infinita. Sin embargo, estamos convencidos de que en tu hogar hay un recuerdo de Confa: un sueño que acompañamos, un proyecto que impulsamos o un momento de felicidad que compartimos contigo. **C**



Subsidios que te ayudan a crecer

Para nosotros, el subsidio familiar es una oportunidad real de progreso. Es ese respaldo que te da tranquilidad cuando más lo necesitas.

- **Tu bolsillo cuenta:** giramos **1.113.517 cuotas monetarias** en todo Caldas, entregando un total de **\$67.858 millones de pesos**. Gracias a nuestras estrategias para el cobro, logramos una efectividad en el pago del 98,83%.

- **Respaldo en cada etapa:** asignamos **254.495 subsidios** en computadores, calzado, paquetes escolares, alimentos, becas, vacunación y más. Son **\$17.780 millones de pesos** que llegan a cada rincón del departamento darte el alivio y el respaldo que mereces.

- **Un techo propio:** acompañamos a las familias a cumplir el sueño más sagrado: tener casa propia. En 2025, asignamos **285 subsidios de vivienda**, de los cuales el 30% beneficiaron a hogares en municipios distintos a Manizales, fortaleciendo nuestra presencia regional.



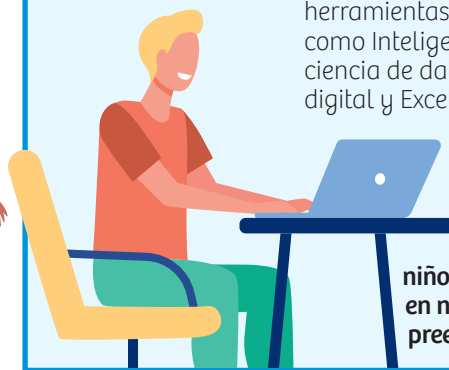
Puertas que se abren al futuro

Creemos en tu talento y en el potencial de Caldas. Por eso, somos el aliado estratégico en el mundo laboral y educativo:

- **Nuevos comienzos:** a través del Mecanismo de Protección al Cesante, logramos ubicar laboralmente a **8.715 personas** y asignamos más de **\$15.000 millones en subsidios de desempleo**. Además, fortalecimos el tejido regional capacitando técnicamente a 302 empresas.

- **Idiomas sin fronteras:** convencidos de que el bilingüismo abre puertas al mundo, formamos a **8.764 niños y jóvenes** a través de la Jornada Escolar Complementaria y **entregamos 2.147 becas** de bilingüismo.

- **Educación de vanguardia:** la formación cambia vidas. En 2025, generamos **31.316 usos** en educación informal, enfocándonos en herramientas del futuro como Inteligencia Artificial, ciencia de datos, marketing digital y Excel. Además, cuidamos el inicio del camino educativo con **489 niños atendidos en nuestros preescolares**.



En Confa, trabajamos por ti, contigo y siempre.



Espacios para disfrutar y sanar

El sano esparcimiento es un derecho que defendemos. Entendemos que el tiempo libre de calidad previene problemas de salud y une a las familias:

- **Nuestros centros, tu casa:** registramos **299.531 ingresos** a nuestros Centros Recreativos. El 54,48% de estos visitantes fueron trabajadores de categorías A y B, quienes son nuestra prioridad.
- **Descanso merecido:** en servicios de alojamiento alcanzamos los **128.894 usos**, donde el 55,8% correspondió a afiliados de categorías A y B. Además, fomentamos la vida activa con 92.064 usos en deportes.
- **Cultura y lectura:** el arte nos conecta. Generamos **252.976 usos** en actividades culturales y nuestras bibliotecas (físicas y digitales) registraron **228.273 usos**, acercando el conocimiento a todos.



Salud: cuidándote en cada desafío

El 2025 fue un año de resiliencia. Frente a los retos del sistema nacional de salud, priorizamos la sostenibilidad y la eficiencia para que tú siempre recibas una atención de calidad:

- **65.984** consultas médicas y especializadas.
- **10.478** procedimientos quirúrgicos.
- **111.251** exámenes de laboratorio.
- **59.211** imágenes diagnósticas (tomografías, ecografías, radiografías y doppler).

Un compromiso social inquebrantable

En el corazón de nuestra gestión, el impacto humano fue contundente. A través del programa Confamilias Solidarias, atendimos a **1.329 familias**, logrando que el 45% de ellas superaran la línea de pobreza. Este es el motor de nuestra movilidad social.

En cuanto al respaldo financiero, **colocamos 13.639 créditos sociales**, desembolsando **\$117.796 millones de pesos**. Lo más importante: el 97% de estos recursos facilitaron la vida de trabajadores en las categorías A y B.



Una organización humana y transparente

Hoy somos una institución más ágil y a la vanguardia. Gracias a la Inteligencia Artificial y la ciencia de datos, optimizamos nuestra operación para servirte mejor. Todo esto bajo un modelo

de Gobierno Corporativo donde la ética y la transparencia son pilares que garantizan que cada recurso sea administrado con integridad. Este camino no lo recorremos solos. Gracias a la confianza de

los empresarios, a la pasión de nuestros colaboradores y, sobre todo, a la apertura de las familias que nos permiten entrar en sus hogares para transformar su realidad.



Escanea el código para leer el Informe de Gestión 2025 completo



Escanea el código para ver el video del Informe de Gestión 2025

Nuevos conocimientos, nuevas puertas: El poder de aprender en Confa

En Confa, estamos convencidos de que la educación es mucho más que adquirir información: es la herramienta más poderosa para transformar tu realidad y trazar nuevos horizontes. Cada curso, taller o experiencia formativa que diseñamos tiene un propósito claro: despertar tus talentos ocultos, fortalecer tus habilidades y recordarte de todo lo que eres capaz. ¿Por qué aprender genera bienestar? Cuando te permites descubrir algo nuevo, sucede algo maravilloso en tu interior:

tu autoestima se eleva, tu confianza se fortalece y tu mente se vuelve más ágil para enfrentar los retos del día a día. Aprender no solo te prepara para el trabajo; te prepara para la vida, dándote una sensación de logro que impacta directamente en tu felicidad y en la de tu familia. Un universo de posibilidades para ti nuestra oferta educativa ha sido pensada para inspirarte a dar ese siguiente paso. Cada opción es una invitación a invertir en lo más valioso que tienes: tú mismo.

Te invitamos a explorar nuestros programas y a descubrir cómo el conocimiento puede convertirse en tu principal fuente de alegría y equilibrio. **C**



**Atrévete a aprender, atrévete a crecer.
En Confa, tu progreso es nuestro mayor motivo de orgullo.**

Cursos de educación Confa ¡Matricúlate!

- ▶ 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

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

Cursos habilidades tecnológicas

Programación para no programadores en JAVA y HTML	40 horas presencial
Destrezas tecnológicas	40 horas presencial
Excel fundamentos	40 horas presencial/virtual
Excel aplicado a la gestión empresarial	40 horas presencial/virtual
Gemini 3: Asistentes Inteligentes para la Productividad.	4 horas presencial Nuevo
NotebookLM para informes, presentaciones y video resúmenes	4 horas presencial Nuevo
Marketing con IA Multimodal	8 horas presencial Nuevo
Hojas de cálculo en línea con IA	20 horas presencial Nuevo
Inteligencia artificial para la productividad	20 horas presencial/virtual
Inteligencia artificial aplicada a las finanzas y el análisis de datos	20 horas presencial/virtual
Inteligencia artificial para la automatización sin código	20 horas presencial/virtual
Inteligencia artificial para la práctica jurídica	20 horas presencial/virtual
Inteligencia artificial aplicada al marketing	20 horas presencial/virtual
Fundamentos de Power BI	20 horas presencial
Power BI Desktop Aplicado a la Gestión Empresarial	20 horas presencial
Blender- introducción al diseño 3D 11-14	20 horas presencial
Creación de videojuegos en roblox 11-14	20 horas presencial
Explores - robótica y programación 7-10	20 horas presencial
Inteligencia artificial para niños 9-12 años	20 horas presencial
Creación de Videojuegos ROBLOX TYCCON (11-14 años)	20 horas presencial
Electrónica Divertida para Niños (8 - 12 años)	20 horas presencial
IA Creativa: Crea tu primer proyecto audiovisual	4 horas presencial
Robótica para niños Nivel 1 - Nivel 2 - Nivel 3 (7 a 10 y 11 a 14 años)	20 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
Uso del celular para adultos mayores: Seguros y conectados	20 horas presencial Nuevo
Redes sociales en el celular: Uso práctico y seguro para personas mayores	20 horas presencial Nuevo
Gimnasia Cerebral para el envejecimiento saludable N1	40 horas presencial
Gimnasia Cerebral para el envejecimiento saludable N2	40 horas presencial
Fotografía con celular para el adulto mayor	12 horas presencial
Video con celulares para el adulto mayor	12 horas presencial
Taller de pintura para adulto mayor	4 horas presencial
Taller de Cactus y suculentas	4 horas presencial
Taller de Orquídeas	4 horas presencial
Taller Bonsai	4 horas presencial
Taller Jardinería	4 horas presencial

Cursos habilidades básicas o específicas

Auxiliar de nómina	40 horas virtual
Administración financiera	40 horas virtual
Gestión del talento humano	40 horas virtual
Excelencia en el servicio al cliente	40 horas virtual
Fotografía con celular	12 horas presencial Nuevo
Introducción al Marketing Digital (nivel 1)	12 horas presencial/virtual
Creación de contenidos para redes sociales (nivel 2)	12 horas presencial/virtual
Marketing digital (nivel 3)	12 horas presencial/virtual
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 1	40 horas presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 2	40 horas presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 3	40 horas presencial
Taller Orquídeas - 14 - 54 Años	4 horas presencial
Taller Cactus y suculentas - 14 - 54 años	4 horas presencial
Taller Pintura - 14 - 54 años	4 horas presencial

Cuidamos de ti.

Apoyos Diagnósticos Laboratorio e Imágenes Diagnósticas

Confianza, seguridad y oportunidad siempre.

- Hematología
- Coagulación
- Química

- Inmunología
- Microscopía
- Microbiología

- Ecografía General
- Ecografía Ginecológica
- Radiología

- Doppler
- Escanografía (TAC)

- Altos estándares de calidad
- Oportunidad en los resultados.
- Personal altamente calificado.
- Tecnología de punta.

Síguenos: [f](#) [X](#) [v](#) [i](#) [e](#)

Vigilado Supersalud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

Confa en cada rincón: tu bienestar no tiene fronteras

Caldas es una tierra de montañas, paisajes diversos y distancias que nos retan. Sin embargo, en Confa creemos que el bienestar no debe depender de un mapa ni de qué tan lejos vivas de la capital. Por eso, hemos tejido una red de operadores estratégicos pensada exclusivamente para ti: **operadores externos**.

¿Qué significa esto para ti y tu familia? Nuestros aliados son las manos y el corazón de Confa en los

municipios y zonas más apartadas del departamento. A través de ellos, facilitamos el acceso oportuno y eficiente a programas con **tarifas subsidiadas**, garantizando que la calidad de vida llegue directamente a tu puerta.

Presencia real, compromiso total

Esta estrategia de descentralización es nuestra forma de decirte que eres importante para nosotros. No importa

si estás en el corazón de la cordillera o en el valle más lejano; trabajamos para que cada recurso, cada apoyo y cada servicio de salud, educación o recreación esté a tu alcance con la misma calidez y excelencia de siempre. Para Confa, llegar a cada rincón de Caldas no es solo una meta logística, es nuestra promesa de valor. Porque estar "contigo, con todo" significa asegurarnos de que, sin importar la distancia, tú y tu familia siempre sientan el respaldo de su Caja. **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

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

Bilingüismo

Politécnico Superior San José - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés en los niveles:

Nivel A01- 02 de 160 horas.

Dorada - Manganares - Marquetalia

📍 Carrera 3 #14-49 La Dorada Caldas

☎ 313-5924229 (Información La Dorada)

321 9965890 (Información Marquetalia y Manganares)

✉ Info@polisuperiorsanjose.edu.co

🌐 polisuperiorsanjose.edu.co

Educación especializada

Universidad de Manizales - Apoyo Pedagógico

Apoyo pedagógico: Acompañamiento especializado para contribuir en el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento de las habilidades cognitivas, perceptuales, motoras, comunicativas y sociales, posibilitando procesos de inclusión educativa con calidad.

Manizales

📍 Cra. 9a N 19-03

☎ 3135664593

✉ alexa2023umanizales@gmail.com

Centro vacacional

Paraíso Tropical - Centro vacacional

Pasadía y alojamiento subsidiado.

Aguadas

📍 Vereda Pito, Aguadas, Caldas

☎ 315 8049355

✉ paradisotropicalaguadas@hotmail.com



Discapacidad

Corporación Alberto Arango Restrepo CEDER - Discapacidad

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

Manizales

📍 Cra. 18 N 72 - 61

☎ 3122244094

✉ cooreduracion2@cedercolombia.org

Discapacidad

Corporación Magusi - Discapacidad

Rehabilitación Integral.

Manizales

📍 Calle 49 No. 26 - 59

☎ 8961625

✉ corporacionmagusi@gmail.com

Educación

Colegio Boston - Educación CLEI

Institución educativa orientada a jóvenes en extra edad y adultos en los programas por Ciclos Lectivos Especiales, 50% virtual, 50% presencial.

Manizales

📍 Cra. 24 #20 - 46, Manizales, Caldas

☎ 606-8797865 / 606-8889215 / 322-2182111

🌐 colegioboston.edu.co

Escuela Deportiva

Club Deportivo Manizales Fútbol Club - Escuela

Formación en fútbol a través de estrategias deportivas, disciplinarias y sociales desarrollando habilidades y destrezas en cada uno de los deportistas. 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 m y 3:30 p.m. - 7:30 p.m.

Manizales

📍 Cra 61 No. 24 A - 08 Barrio La Estrella diagonal al parqueadero de Unitécnica

☎ 3186076072 / 3113645765

🌐 www.manizalesfc.co

🌐 @manizalesfc

🌐 @manizalesfutbolclub

Escuela Deportiva

Body Building - Escuela Deportiva en natación

Formación deportiva en natación

Los niveles para las clases son: Básico/iniciación, Básico/fundamentación, Intermedio/integración y Nadadores/especialización

Número de clases: 20 sesiones por curso semestral.

Chinchiná

📍 Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

☎ 3136458948

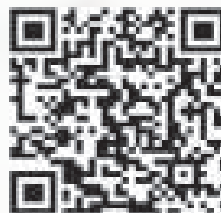


En Confa te acompañamos para aprender y entender el mundo digital.

Te ayudamos en cada clic.

Conoce más en **confa.co**

Conéctate con tu Caja, estamos para ti.



Escanea el código QR con tu celular y accede a la Zona Transacciona Confa

Síguenos: | confa.co

Confa
Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidido

Escuela Deportiva

Liga Caldense de Patinaje
- Escuela Deportiva

Escuela de patinaje formativa donde el deportista aprende la técnica del patinaje direccionado a las tres modalidades las cuales son: hockey, carreras y artístico. Edades desde los 3 a los 17 años.

Los horarios disponibles para la práctica deportiva son de una clase semanal de hora y media.

20 sesiones al semestre.

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

Manizales

📍 Unidad deportiva Palogrande - Patinodromo

☎ 606-8812970 / 3136458948

Escuela Deportiva

Club Promotor Semillitas - Escuela
deportiva en Natación y Fútbol

Entrenamiento deportivo con énfasis en fútbol, dirigido a niños y jóvenes hasta los 18 años, **en diferentes procesos:** sensibilización, iniciación, formación y fundamentación deportiva.

Número de clases: 20 sesiones al semestre.

Natación: entrenamiento deportivo en natación para niños, jóvenes y adultos.

Número de Clases: 4 sesiones al mes.

Manizales

📍 Oficina Confa Manizales

☎ 312 7607061 / 322 8114143

Escuela Deportiva

Colegio Integrado Nacional
De Oriente Caldas (Cinoc)

Disciplina Karate

Disciplina Natación

Pensilvania Karate

Marquetalia Natación

📍 Informes: Cra. 5 #630, CINOC Pensilvania, Caldas, oficina de Extension.

Escuela Deportiva

Liga Caldense de
Tenis - Escuela Deportiva

Formación deportiva en Tenis

Servicios: Programa de tenis de campo semestral (20 sesiones) para todas las edades garantizando las clases, el docente y los materiales necesarios para jugar al tenis de campo.

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

Insta Crédito

Ahora disponible para
independientes y pensionados*



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

Solicita tu crédito
escaneando el código QR



Síguenos:    

*Aplican términos y condiciones.
Imagen creada con IA

Confa
Créditos

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

Escuela Deportiva

Wescon - Escuela deportiva en Natación

Escuela de formación deportiva en natación. Fútbol, inicio el mes de mayo

Supía

📍 Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía

☎ 3225131217

Escuela Deportiva

Club Promotor Olympicus - Escuela deportiva en Voleibol y Baloncesto

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

☎ 3113542665

Escuela Deportiva

Liga Caldense de Gimnasia

- Gimnasia Artística - Grupo regular
- Gimnasia Artística - Grupo proyección
- Gimnasia Artística - Grupo mantenimiento
- Ballet
- Desarrollo psicomotor

Manizales

📍 Cl. 37 #2335, Manizales, Caldas

☎ 322 6664225 Whatsapp

Formación Artística

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

Oferta variada de cursos:

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

Manizales

📍 Calle 50 # 27 - 02. Sector Versalles

☎ 3217775348

✉ corporafaelpombo@gmail.com

🌐 www.corporacionrafaelpombo.co

Formación Artística

Escuela de Danza Alexander - Cursos de Danza

Oferta variada de cursos:

- Iniciación a la danza
- Danza Infantil
- Danza Urbana
- Iniciación a la danza
- Ritmos Latinos (También para pensionados)
- Ritmos Argentinos (También para pensionados)
- Danza Juvenil

Manizales

📍 Cra. 24 No. 53A - 25 Barrio La Arboleda

☎ 317-8871079 / 3196442404

✉ escuela dedanzaalexander@gmail.com



¡Es hora de vivir la emoción de los Juegos Empresariales de Manizales!

Deportes individuales
Deportes de conjunto

- ✓ Elige el deporte
- ✓ Arma equipo
- ✓ Insíbete en los Juegos Empresariales 2026

Puntos de atención de Confa en: Mall Plaza - Capitalia - Finanzfuturo - Versalles Plaza - La 50



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
☎ 606-8403474 / 620-8910746
✉ culturachinchina@gmail.com

Formación Artística

Casa Taller Kahlo - Cursos de Artes Plásticas - Manizales

Oferta variada de cursos:

- Artes Plásticas niños
- Artes Plásticas jóvenes
- Artes Plásticas adultos (También para pensionados)
- Talla de madera (También para pensionados).

Manizales

📍 Cra. 23 No. 46-74 / ClL 44 No. 23-34
☎ 315-5808934 / 315-4636068 / 324-5029600 / 314-6166584
✉ casatallerkahlo2025@gmail.com

Formación Artística

Maré Formación Dancística - Cursos de Danza

- Energía en movimiento
- Formación enfocada
- Mouimiento creativo
- Enfoque Profesional

Manizales

📍 Calle 77 21 - 96 Milan
☎ 3206875901 Solo whatsapp / 3122219004
✉ mareformaciondancistica@gmail.com

Formación Artística

Fundación Escuela Baila con Swing - Cursos de Danza

- Iniciación a la danza
- Ritmos latinos

Manizales

📍 Calle 49 # 24 - 43 ☎ 3148134861 / 3173238662
✉ manizalestieneswing@gmail.com

Formación Artística

Mapanare Academia De Danzas Orientales - Cursos de Danza Oriental

- Danza Arabe
- Danza tribal

Manizales

📍 Cra 24 # 62 - 39 ☎ 312-2297244 Solo whatsapp
☎ 3002214467 / 3122435010
✉ academiamapanare@gmail.com

Formación Artística

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

Canticuentos (8 meses).

Manizales

📍 Cra 22 70 B 31 Sector San Rafael
☎ 317-6579588 / 310-2037307
✉ direccioncomercial@batutacaldas.com

Formación Artística

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

- Dibujo y pintura infantil
- Escultura
- Fotografía
- Pintura al oleo básico y avanzado
- Talla en madera
- Dibujo básico para adultos
- Cómic

Manizales

📍 Universidad de Caldas - Campus Bellas Artes
Avenida 12 de octubre, carrera 21 # 13 - 02
☎ 314-7651167 / 311-3465605 / 606-8802170 Ext. 41101
✉ extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co

Gimnasio

Gimnasio Casa Box

Centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva Crossfit, donde se trabaja gimnasia básica, levantamiento olímpico y se complementa con trabajo de acondicionamiento cardiovascular.

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

Chinchiná

📍 Carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funuascar
☎ 3147358860

Gimnasio

Centro de Acondicionamiento Físico Caf - Gimnasio

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

Horarios: lunes a viernes 5:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 9:45 p.m.

Sábado de 6:00 a.m a 12:00 a.m

Agenda tu entrenamiento con anticipación.

Anserma

📍 Carrera 5#22-32 Avenida del libertador
☎ 3215762469 / 3183624757

Gimnasio

Gimnasio Body Building

Chinchiná: gimnasio con clases grupales de step, rumba, cardio box, funcional, TRX, GAP y spinning, zona cardiovascular, zona de musculación, AcquaFit y Ciclismo en simuladores indoor.

Horarios: Lunes a viernes 5:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 2:00 p.m. a 9:00 p.m.
Sábado de 7:00 a.m. a 12:00 m. Domingo y festivos de 9:00 a.m. a 12:00 m.

Chinchiná

📍 **Sede Chinchiná:** Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar
☎ 3104145171 y 3218459623

Gimnasio

Gimnasio Body Building

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

Horarios: Lunes a Jueves 5:30 a.m. a 12:00 m y 2:30 p.m. a 9:00 p.m.; Viernes 5:30 a.m. a 12:00 m y 2:30 p.m. a 8:00 p.m.; Sábados 7:00 a.m. a 12:00 m y Domingos/Festivos 9:00 a.m. a 12:00 m

Villamaría

📍 **Sede Villamaría:** Cra 6 #7-30
☎ 320 7822959 / 6068526252

Gimnasio

Gimnasio Infernal Fit

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

Horarios: Lunes a viernes 5:00 a.m. a 9:00 a.m. y 4:00 p.m. a 8:00 p.m.

Riosucio

📍 Carrera 4 #4-12 Parquadero la 4ta, Cuarto piso.
☎ 321 4614062

Gimnasio

Gimnasio Integral Gym

Servicios: musculación, zona de crossfit/ funcional.

Horarios: Lunes a viernes de 5am a 10 a.m. y de 3 p.m. a 9 p.m.
Sábado de 7 a 11 am

Samaná

📍 CL 6 # 9 -43 LC 4
☎ 310 5346222

Gimnasio

Gimnasio Spartan Fit

Servicios: acondicionamiento físico.

Horarios: Lunes a viernes 5:00 a.m. a 11:30 a.m. y 2:30 p.m. a 9:00 p.m.; Sábado 10:00 a.m. a 12:00 m. y Festivos 2:00 p.m. a 5:00 p.m.

Manzanares

📍 Carrera 5 No. 5 - 56
☎ 3112709738

Somos la llave para tu futuro

Crédito hipotecario digital

Vivienda nueva
te prestamos hasta el
80% por 20 años*

100% en línea, con
preaprobación inmediata,
seguro y sin salir de casa



Solicita tu crédito
escaneando el código QR



Contáctanos para asesorarte

311 437 4985 | 320 833 9881

* Aplican términos y condiciones.

Síguenos:    

Confa
Créditos

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidiao

Gimnasio

Gimnasio Fitmindpro

Servicios: entrenamiento semipersonalizado, asesoría nutricional y suplementaria.

Horarios: Lunes a viernes : 5:00 a.m. a 11:00 a.m. y 3 p.m. a 9 p.m. Sábado y festivos: 7:00 a.m. a 12:00 m.

Riosucio

📍 CLL 16 # 5a 23 barrio La María
☎ 3226427255

Gimnasio

Gimnasio Onix

Servicios: entrenamiento semipersonalizado. Gap, Spinning, TRX, Funcional, Rumba, Tabata y musculación.

Horarios: Lunes a viernes de 6:00a.m. a 12:00 m. y 3:00p.m. a 9:00 p.m. Sábado y festivos de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Villamaría

📍 Carrera 4 # 10 – 23 PISO II
☎ 3156620671

Gimnasio

Gimnasio Smartfit

Servicios: Los beneficios del convenio incluyen **Acceso ilimitado a todo el CAF:** zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc

- Clases grupales
- Profesores de planta
- APP móvil gratuita

Manizales

📍 Sede Mall Plaza y Centro Comercial Fundadores
🌐 Lina Fernanda Vargas Marin / La inscripción se realiza por la pagina: <https://app.confaco.co:8359/smartfit>
<https://www.smartfit.com.co/>

Gimnasio

Gimnasio Zona Fitness

Servicios: cardio, máquinas de musculación, gimnasia dirigida, entrenamiento funcional, rumba y urbano

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

Neira

📍 Cra 9 No. 9-07
☎ 315 6620671 / 312 8873201

Gimnasio

Gimnasio Salud y Figura

Servicios: acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías

Horarios: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 10:00 a.m. y de 4:00 p.m. a 9:00 p.m.. Sábado: 8:00 a.m a 12:00 m. y festivos: 9:00 a.m a 12:00 m.

La Dorada

📍 Carrera 6 # 1-14 avenida los estudiantes
☎ 3116685980

Gimnasio

Gimnasio Olimpia

Servicios: entrenamiento funcional, entrenamiento HIIT, entrenamiento en suspensión (TRX), entrenamiento HIT box, reducción de peso, aumento o reducción de medidas corporales, acondicionamiento físico y coaching de salud y bienestar.

Horarios: lunes a viernes de 5:30 a.m. a 12:00 m. y 3:00 p.m. a 9:30 p.m.

Salamina

📍 Parque principal planta baja del Club Chamberi Calle 5 # 6-66
☎ 3127460465

Gimnasio

Gimnasio Cronos Box

Servicios: Crossfit (Alta intensidad): entrenamiento funcional de alta intensidad con movimientos constantemente variados.

Musculación o Bombardeo: entrenamiento funcional y convencional de media y alta intensidad que busca la mejora de la capacidad de la fuerza y la resistencia, definición muscular y moldeamiento corporal.

Funcional básico: entrenamiento de baja intensidad en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales del afiliado.

WodCronosKid (entrenamiento para niños).

Horario de atención lunes a viernes de 5:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 3:00 p.m. a 9:00 p.m.

Sábado y festivos 6:00 a.m. a 11:00 p.m.

Marquetalia

📍 Barrio Alto de San Vicente
☎ 312 8710604

Maternidad *

Corporación Sagrada familia

Propuesta para empoderar y generar transformaciones reales en las madres gestantes, desde el fortalecimiento del vínculo afectivo, su proyecto de vida y una relación constructiva, creativa y positiva con el niño o niña por nacer y su familia.

Siendo conscientes del desafío y la responsabilidad que ello implica, el programa se plantea como un proceso educativo que consta de 17 sesiones formativas, que brinda las herramientas necesarias para fortalecer el vínculo afectivo, favoreciendo el desarrollo psicosocial del bebé.

Al finalizar el proceso se entrega de un kit para los trabajadores y sus familias que aliviana cargas económicas.

Manizales

📍 Calle 60 # 23 a - 25, Barrio Estrella

☎ 3337428316 / 3014854662 / 3168248553

✉ info@corpfamilia.com

✉ coordinadora@corpfamilia.com

🌐 www.corpfamilia.com

*Aplica términos y condiciones

Preicfes

Sep - Preicfes

800 horas de clase

Capacitación teórica y en preguntas tipo ICFES en las áreas básicas de la prueba.
Inducción del programa.

Manizales (Virtual Municipios)

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

📞 Celular: 314 6761956

✉️ secretariageneralsep@gmail.com

Preicfes

Calenda - Preicfes

469 horas por grupo

Clases de materias básicas ICFES. Test de intereses Profesionales, simulacros y monitorias.

Manizales (Virtual Municipios) grado 10 °

📍 **Dirección:** Calle 62 #24 – 88, barrio Estrella

📞 Whatsapp: 3136618198 / Teléfono: 6068850158

✉️ institutocalenda@gmail.com

Habilidades Steam

Colegio Integrado Nacional
De Oriente Caldas (Cinoc)

Enseñanza de Habilidades STEAM

Afiliados, Conyugues y beneficiarios, categorías A y B, a partir de los 5 años años.

Metodología:

Aprendizaje significativo y colaborativo

Pensilvania

Manzanares

Marquetalia

📍 Carrera 5 No. 6-30 Pensilvania

📞 321-3564207

✉️ proyeccionsocial@iescinoc.edu.co

🌐 www.iescinoc.edu.co

Preicfes

Formarte - Preicfes

256 horas de clase

Simulacros, trabajo autónomo, asesorías, orientación vocacional.

Virtual y presencial

📍 **Dirección sede Manizales:** Carrera 23 # 48 – 25

📞 Celular y Whatsapp: 3045492141 /

📞 Teléfono: 6068933292 Ext. 1200 – 1203

✉️ preicfesconfa@grupoformarte.edu.co



Abriendo la puerta de un sueño cumplido en La Dorada

Durante muchos años, Carmen Milena Ávila, afiliada de Confa, esperó el momento de tener casa propia. Fue un anhelo largo, de esos que se guardan con paciencia mientras se sigue trabajando, soñando y haciendo cuentas. Pero hoy ese sueño ya es una realidad que brinda un nuevo comienzo para ella y para su hija.

Su vivienda nueva está ubicada en la **urbanización Guayacanes, del barrio El Paraíso, en La Dorada**. Este proyecto familiar contó con el apoyo del subsidio de vivienda y el crédito hipotecario de la Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa. Y aunque detrás hubo trámites, documentos y decisiones importantes, Carmen lo refleja en la emoción de uno de muchos proyectos alcanzados.

Con alegría expresa: "Estoy muy agradecida por poder tener mi casa, gracias a Confa por hacerlo posible". Pues en su experiencia, el camino fue claro: primero realizó el proceso de postulación al subsidio y luego de resultar beneficiada continuó con los trámites del Grupo Constructor Colombiano, quienes dieron forma a esta urbanización en La Dorada.

Para ella lo más valioso fue

algo que va más allá del papel y que nos impulsa cada día a seguir creciendo; el acompañamiento constante y la asesoría recibida en cada etapa. Durante su postulación al subsidio familiar de vivienda, también encontró un apoyo en el crédito hipotecario para poder cumplir su sueño; como ella lo dice: "Confa fue la mejor opción para este proyecto".

Ese respaldo hizo la diferencia. Porque acceder a una vivienda propia no es solo cumplir requisitos o firmar papeles, también es sentirse orientada, tener claridad sobre el proceso y saber que hay alguien dispuesto a resolver dudas y a guiar cada decisión.

Hoy, Carmen no solo celebra tener una vivienda nueva. También valora lo que representa en su vida cotidiana. Ahora está más cerca de su trabajo, una ventaja que se traduce en tiempo, comodidad y bienestar. Su casa no solo le da tranquilidad; también la acerca a una rutina más amable y a una mejor calidad de vida.

Con sinceridad de quien conoce el esfuerzo que implica dar este paso lo dice de una manera clara y sencilla: "Voy a pagar un crédito, sí, pero estoy



pagando lo mío". En esa frase se concentra buena parte de la emoción de su historia, pues más que una obligación financiera; se trata de invertir en sueños propios, en la estabilidad y en el futuro de su hogar.

La historia de Carmen es la de un sueño esperado y logrado con perseverancia, apoyo y decisión. Es también un testimonio que muestra cómo los diferentes servicios de Confa acompañan el bienestar y la calidad de vida de los afiliados y sus familias para transformar vidas.

Porque hay logros que trascienden los documentos o la entrega de llaves. Hay logros que abren puertas y se sienten en la tranquilidad de llegar a casa y saber que al fin, ese lugar propio sí llegó. **C**

*Martín Pineda Gaviria
Comunicador Confa.*

En 2025 asignamos 285 subsidios de vivienda. El 30% fueron asignados en municipios diferentes a Manizales



Tu cuerpo no es una moda: La ciencia de entrenar con propósito

A menudo pensamos que el éxito en el ejercicio se mide solo por cuánto sudamos o qué tan agotados terminamos. Sin embargo, el verdadero objetivo no es simplemente "moverse". Se trata de realizar una intervención precisa y adaptada a ti; una serie de fases diseñadas para que alcances una condición física óptima que se traduzca, de verdad, en salud

para tus años por venir.

La ciencia del entrenamiento vs. la "fiebre" del fitness

Hoy, la línea entre la actividad física (el simple movimiento) y el ejercicio estructurado (planificado para tus metas) se ha vuelto borrosa. Mientras el ejercicio profesional busca que

tu cuerpo funcione en armonía, las tendencias de moda suelen priorizar una estética rápida o retos extremos que, a veces, olvidan cómo funciona tu biomecánica. **C**

Te explicamos por qué el rigor científico es tu mejor aliado:

*William Andrés Suárez Zabala
Docente CAPF Confa - Programa de
valoración y prescripción del ejercicio*

1. El valor de un entrenamiento monitoreado

Entrenar con dirección profesional no significa "ir hasta el fallo" en cada sesión. Significa respetar tu ritmo biológico manipulando variables con responsabilidad. En Confa, nos enfocamos en:

- **Tu historia personal:** consideramos tu edad, género al nacer, historial de lesiones y marcadores metabólicos. Tu entrenamiento es tan único como tu huella dactilar.
- **El control de la carga:** monitoreamos tu frecuencia cardíaca y el volumen total con precisión: $V = \{series\} * reps * carga$ y la escala de esfuerzo percibido (RPE).
- **Tu descanso es sagrado:** gestionamos tu recuperación para evitar el sobreentrenamiento y mantener niveles saludables de cortisol (la hormona del estrés).

2. Cuidado con las "recetas" de redes sociales

Las rutinas que se viralizan suelen carecer de un marco de seguridad, lo que puede llevarte a dos errores críticos:

- **Estandarización excesiva:** aplicar rutinas de "alta intensidad" (como el HIIT o Cross-training extremo) a personas que aún no han fortalecido su estabilidad central.
- **Intensidad sobre técnica:** priorizar la velocidad o el número de repeticiones aumenta el riesgo de lesiones y, en casos extremos, puede llevar a condiciones serias como la rabdomiólisis (daño muscular severo).

3. El contraste: salud vs. apariencia

Para que tomes la mejor decisión para tu bienestar, comparemos ambos enfoques:

Parámetro	Ejercicio Profesional (Tu Salud)	Tendencias de Moda
Objetivo	Longevidad y equilibrio interno	Transformación visual rápida
Evaluación	Revisión previa de tus movimientos	Entrada directa al esfuerzo máximo
Monitoreo	Datos biométricos y técnica precisa	La fatiga como único indicador de éxito
Riesgo	Controlado y minimizado	Elevado por falta de supervisión

La dosis exacta

Recuerda: el ejercicio es medicina. Y como cualquier medicamento, la dosis determina si es un remedio o un veneno. La supervisión profesional de nuestro equipo garantiza que esa "dosis" sea la óptima para tu perfil biológico único.

No entrenes solo para hoy; entrena para que tu cuerpo te acompañe, sano y fuerte, durante toda la vida. Te esperamos en nuestro Centro de Preparación Física y Ejercicio.

Referencias Bibliográficas

- **ACSM (2021).** Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer. (El estándar de oro para la seguridad en el entrenamiento).
- **Garber, C. E., et al. (2011).** "Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults". *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- **Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2009).** Supertraining. (Referencia clave en la periodización y biomecánica del entrenamiento de fuerza).

Elaborado con apoyo de IA.

Un testimonio de gratitud de una familia Confa

Los días de Claudia Beatriz Naranjo Díaz transcurren en ese equilibrio vital que todos buscamos: entre el compromiso del trabajo, la entrega al hogar y ese espacio sagrado para el cuidado propio. Como afiliada a Confa, ella ha descubierto que el bienestar no es un lujo, sino una realidad que la acompaña a la vuelta de la esquina.

Al hacer la cuenta de los beneficios recibidos, Claudia sonríe con una gratitud que nace de la tranquilidad. Sabe que, de otro modo, acceder a ciertos servicios sería un camino mucho más complejo.

Salud cerca de casa.

Cada día, Claudia visita el gimnasio en su propio municipio, Villamaría. Este espacio, que forma parte de la red de aliados externos de Confa en todo el departamento, es su refugio para fortalecer el cuerpo y liberar la mente. Allí, entre el ejercicio y la charla con otros, encuentra la energía necesaria para enfrentar su jornada.

El valor de compartir en familia.

Cuando llega el momento de desconectarse, el destino es claro: los Centros Recreacionales de Confa. Para ella y los suyos, "pasar muy bueno" significa sumergirse en zonas verdes, disfrutar de los atractivos y vivir momentos de calidad que los alejan de la rutina diaria. Es en esos espacios amplios y llenos de vida donde la familia se reencuentra.

Un apoyo que abraza a tres generaciones.


Sin duda, lo que más conmueve a Claudia es ver cómo su afiliación se transforma en un escudo para los que más ama. Gracias al subsidio de la cuota monetaria, su madre cuenta con un ingreso propio que le brinda independencia.

El futuro también camina seguro para su nieto, quien recibe no solo la cuota monetaria, sino también el paquete escolar, calzado y esquemas

de vacunación. Estos beneficios impactan directamente en la economía del hogar y, sobre todo, en la calidad de vida de los más pequeños.

"Para nosotros, Confa es sinónimo de protección. Nos da comodidades en salud, educación y recreación; es apoyo familiar y calidez humana", asegura Claudia con convicción.

Más allá de las fronteras. Historias como la de Claudia y su familia se repiten en los hogares de nuestros 356.123 afiliados, entre trabajadores y beneficiarios, en Caldas. Cada testimonio confirma que el propósito de Confa trasciende las oficinas: estamos presentes cuando alguien cumple el sueño de su casa propia, cuando un joven adquiere nuevas habilidades o cuando una familia encuentra el respaldo necesario ante la pérdida de un empleo.

De un rincón a otro del Departamento, siempre habrá una historia de progreso que contar. Porque en Confa, estamos firmes para acompañar el camino y ser parte de la felicidad de la familia. 



150 minutos

para cambiarlo todo: vitalidad para ti

Decidir mover tu cuerpo es, quizás, una de las declaraciones de amor propio más poderosas que puedes hacer. No se trata solo de cumplir con una rutina; se trata de encender el motor de tu bienestar. La actividad física regular es la llave para transformar tu día a día: mejora la calidad de tu sueño, disuelve el estrés y eleva tu energía a niveles que te permiten disfrutar la vida con una vitalidad renovada. No es solo una percepción, es una realidad biológica. El ejercicio es una inversión directa en una vida más plena, siendo el escudo principal contra desafíos de salud como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardiovasculares.

Para protegerte y asegurar tu salud a largo plazo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) da una ruta clara: realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana. Un hábito tan simple como moverte con intención tiene el potencial de transformar radicalmente tu calidad de vida. Estamos listos para acompañarte. Sabemos que empezar es el reto más grande, por eso en el



Centro de Actividad y Preparación Física de Confa hemos creado el entorno ideal para ti. Aquí encontrarás:

Programas diseñados para todas las etapas de la vida.

Acompañamiento profesional que garantiza que cada movimiento sea seguro.

Espacios pensados para que la motivación sea tu constante.

Lo verdaderamente importante es dar ese primer paso hoy. Mañana, tu cuerpo, tu mente y tu futuro te lo agradecerán con creces. **C**

Centro de Acondicionamiento y Preparación Físico CAPF Versalles Plaza

Plan todo incluido

Lunes a viernes
6:00 a.m. a 9:00 p.m.
Jornada continua.

Sábado
8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Domingo
8:00 a.m. a 12:00 m.

Readaptación Física

Lunes a viernes
10:00 a.m a 5:00 p.m. Jornada continua.

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

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

Lunes a viernes
10:00 a.m a 5:00 p.m.
Jornada continua.

Sábado
8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Domingo
8:00 a.m a 12:00 m.

Plan fin de semana

Viernes
todo el día

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

Yoga mayores de 15 años

Martes a jueves
6:00 p.m. y 7:00 p.m.

Viernes
7:00 p.m.
Sede Versalles Plaza (presencia).

Clase al parque

Actividad Física con clases dirigidas
Sede La Asunción Manizales:
Miércoles, viernes y sábado

Actividad Física Chinchiná

Danzateo,
Carrera 6 N° 10 - 41
Clase al parque
martes y jueves 6:30 p.m.

Años Vitales

Martes y jueves 8:00 a.m y 9:00 a.m.
Actividad Física (mayores)
sede Villamaría
Miércoles y viernes de 10:00 a.m.

Running

Martes
6:45 p.m.

Sábado
8:00 a. m.
(En el Estadio o Velódromo, si hay partido).

Pilates

Lunes
6:00 p.m.

Jueves
6:00 a.m.

Viernes
6:00 p.m.

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

Gimnasia cerebral

Clase de para el fortalecimiento de la capacidad cognitiva

Lunes 8:00 a.m.

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

Yoga Años Vitales

Sede Versalles Plaza. Manizales.

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

Miércoles 7:00 a.m. 8:00 a.m. 9:00 a.m. 10:00 a.m.

Jueves y viernes 7:00 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.

Martes 11:30 a.m.

Miércoles 2:00 p.m.

Jueves 9:00 a.m. 10:00 a.m. 2:00 p.m.

Viernes 10:00 a.m.

Clase de Baile

Versalles Plaza

Viernes

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



Dimensión psicosocial

Bienestar integral para una vejez activa, conectada y saludable

El bienestar en la edad adulta se construye día a día, a través de experiencias que fortalecen la mente, las emociones, las relaciones y la autonomía. Por eso, nuestra dimensión psicosocial ofrece espacios pensados para acompañar a las personas mayores en un envejecimiento activo y saludable: desde charlas que brindan herramientas para comprender esta etapa de la vida, hasta

una agenda cultural que conecta, inspira y nutre el espíritu. Además, contamos con evaluaciones multidimensionales realizadas por especialistas, que permiten identificar riesgos a tiempo y promover hábitos que mantienen la vitalidad y la calidad de vida. Porque en cada persona mayor hay una historia valiosa que merece seguir creciendo con bienestar.

Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez una vez al mes, entrada sin costo, auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa

Agenda cultural para mayores: lunes o miércoles al mes: cine, video conciertos, tertulias, auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa, sin costo y con un invitado

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

Experiencias que aportan al bienestar en las personas mayores

Los espacios recreativos diseñados para las personas mayores son más que actividades: son momentos que fortalecen la salud física, la vitalidad emocional y el sentido de comunidad. Tanto los Días de Sol en La Rochela como las Tardes Divertidas en la ciudad se convierten en oportunidades para disfrutar, compartir y mantener estilos de vida activos, elementos fundamentales para

un envejecimiento saludable. Cada encuentro promueve la conexión social, la alegría, el movimiento y el disfrute, componentes que, según la evidencia en salud y bienestar, impactan positivamente la autonomía, la autoestima y la calidad de vida en esta etapa. Porque mantenerse activo y acompañado es también una forma de cuidarse, Días de sol y Tardes Divertidas, son para ti.

Encuentro Recreativo personas mayores Días de sol en el centro recreacional La Rochela, una experiencia deportiva, recreativa y cultural para las personas mayores. En el año se realizan tres Días de Sol, donde pueden disfrutar de con sus compañeros, amigos, familiares y con sus cuidadores.

Tarde Divertida. Es una propuesta urbana donde disfrutan de temáticas de ciudad con la actividad física como articulador de la sesión, acompañado de amigos y familiares ya que es una propuesta tarifada para la población mayor de 55 años.

Confa Créditos: tu aliado para decisiones

En algún momento de nuestra vida, es normal necesitar un apoyo económico para hacer realidad un plan, responder a una urgencia o encaminar un proyecto que nos inspira. En esos momentos, no se trata solo de tener acceso al crédito, sino de saber cómo usarlo con inteligencia y bienestar. En Confa, vemos el crédito no como

una carga, sino como una herramienta estratégica para tu vida financiera y tus metas personales.

¿Qué es Confa Créditos y por qué importa conocerlo?

Confa, la Caja de Compensación Familiar de Caldas, acompaña a sus afiliados en múltiples dimensiones del bienestar. Una de ellas es el

crédito, con líneas pensadas para diversas realidades y necesidades de vida. Aquí no solo hablamos de productos financieros, hablamos de decisiones que influyen en tu tranquilidad, tu historial crediticio y tu capacidad de avanzar con confianza y seguridad. **C**

*Carolina Manrique García
Comunicadora Confa.*



Crédito digital: el puente entre tus necesidades y la vida moderna

La experiencia digital en Confa no es solo una alternativa a lo presencial: es una ventana de acceso moderno a tus decisiones financieras. Las opciones de crédito están ahora más cerca, con procesos más ágiles y simples desde cualquier lugar.

Ventajas del canal digital:

- Agilidad en la respuesta y menor tiempo de gestión.
- Solicitud disponible desde cualquier dispositivo, cuando tú lo decidas.
- Integración con servicios como pago en línea, consulta de cuotas y seguimiento de solicitudes desde Mi Perfil o Crédito Digital.
- Seguridad y comodidad sin tener que desplazarte.

Aunque el canal presencial sigue abierto para quienes lo prefieren, la experiencia digital representa un paso hacia una vida financiera más organizada, accesible y alineada con los ritmos actuales.

Crédito de libre inversión. Respaldo flexible cuando lo necesitas

¿Tienes un plan en mente? Tal vez estudiar, hacer una reparación en casa, viajar o resolver gastos inesperados. El crédito de libre inversión de Confa es un recurso que te permite financiar esas necesidades con plazos cómodos y tasas acordes con tu realidad laboral.

Este crédito se puede solicitar de forma digital o presencial, según tu nivel de confianza con los canales. Aunque nuestra apuesta hoy está en lo digital, la opción presencial sigue disponible sin que eso limite tu acceso o posibilidades.

¿Qué puedes encontrar aquí?

- Crédito para lo que necesites, desde gastos personales hasta proyectos de vida.
- Compra de cartera, para consolidar tus deudas en una sola obligación con condiciones claras y un solo pago mensual.
- Créditos específicos como el de vehículo, si tu proyecto incluye moverte con más libertad.

Crédito hipotecario. Tu camino hacia la vivienda propia

Cumplir el sueño de la vivienda propia es una de las decisiones más significativas que podemos tomar. El crédito hipotecario de Confa está diseñado para ayudarte a transformar ese objetivo en realidad.

Con condiciones que pueden financiar hasta el 80 % del valor del inmueble y plazos de hasta 240

meses (20 años), esta línea es una herramienta sólida si estás pensando en comprar una vivienda nueva o usada. Además, la compra de cartera hipotecaria o leasing habitacional te permite trasladar un crédito que ya tienes en otra entidad a Confa con términos más favorables, ayudando a liberar flujo de caja y mejorar las condiciones de pago.



digital financieras con propósito



InstaCrédito. Una puerta ágil al crédito cuando el tiempo apremia

La vida no siempre espera. En momentos donde la rapidez se vuelve esencial, InstaCrédito se convierte en una solución valiosa: una línea 100% digital, con respuesta rápida y sin el papeleo tradicional.

Este crédito te permite:

- Solicitar y obtener respuesta de forma instantánea desde cualquier dispositivo.
- Es una alternativa pensada para afiliados que valoran velocidad, autonomía y eficiencia, sin perder calidad en el acompañamiento.
- Acceder sin requisitos de monto mínimo, con plazos flexibles de pago.
- Evitar la autorización de tu empleador, ideal si lo necesitas de inmediato.



Qr
Crédito
digital

¿Por qué importa hablar de esto desde tu bienestar financiero?

Un crédito bien gestionado puede mejorar tu score crediticio, ampliar tu capacidad de acción y ayudarte a construir un historial financiero sólido. Por el contrario, un mal uso puede complicar tus finanzas y generar estrés innecesario. En Confa no solo prestamos dinero: te acompañamos para que entiendas cómo usarlo a tu favor, en sintonía con tus prioridades y metas de vida.

La invitación es a pensar en el crédito como una decisión de propósito, informada y alineada con tus proyectos, con herramientas que te permitan avanzar con confianza y tranquilidad.

Al final del día, tu bienestar financiero también es parte de nuestro propósito.

Explora tus opciones de crédito en Mi Perfil o Crédito Digital para identificar cuál línea se ajusta mejor a tu momento de vida.

En Confa estamos contigo, conectando tus decisiones con tu futuro.


En el 2025 colocamos 13.639 créditos sociales, desembolsando \$117.796 millones de pesos.

El 97% de estos recursos facilitaron la vida de trabajadores en las categorías A y B.



El Preicfes es el comienzo de algo grande

Dar el siguiente paso en la vida académica también necesita apoyo, orientación y oportunidades reales. Pensando en eso, en Confa contamos con el subsidio de Preicfes, dirigido a afiliados, beneficiarios y cónyuges categorías A y B que actualmente estén cursando grado décimo o los ciclos 5 y 6 CLEI. Este subsidio es una oportunidad para prepararse mejor para las pruebas de Estado, fortalecer conocimientos y enfrentar con más seguridad una etapa que muchas veces también trae dudas, expectativas y decisiones importantes sobre el futuro. Seguimos contando con los mismos operadores aliados, que acompañan este proceso formativo con experiencia y compromiso.

En Confa creemos que la educación abre caminos. Por eso, más que un apoyo económico, este subsidio busca ser un impulso para que más jóvenes, personas y beneficiarios de nuestros trabajadores afiliados, se sientan capaces, acompañados y con más herramientas para avanzar hacia sus metas. Sabemos que detrás de cada estudiante hay una historia, un esfuerzo y un sueño por cumplir. Por eso continuamos generando oportunidades que sumen al bienestar de las familias, especialmente en momentos que pueden marcar la diferencia en su proyecto de vida. 

*Carolina Manrique García.
Comunicadora Confa*



Nuestros aliados

Te invitamos a revisar tarifas, modalidades y condiciones de cada institución para elegir la opción que mejor se adapte a tus necesidades.

- **Universidad Nacional de Colombia**
Modalidad: híbrida, para Manizales y municipios
Contáctalos y matricúlate: 313 367 0001
preicfes_man@unal.edu.co
- **Servicios Especializados (SEP)**
Modalidad: presencial y virtual
Contáctalos y matricúlate: 314 676 1956
secretariageneralsep@gmail.com
- **Calenda**
Modalidad: presencial y virtual
Contáctalos y matricúlate: 313 661 8198
institutocalenda@gmail.com
- **Formarte**
Modalidad: presencial y virtual
Contáctalos y matricúlate: 304 549 2141
preicfesconfa@grupoformarte.edu.co

**Matrículas
abiertas para
estudiantes
de grado
10°**

Desde Confa le apostamos a la educación como una herramienta de transformación, acercando oportunidades a los jóvenes que hoy se están formando y soñando con su futuro.

Las personas interesadas pueden consultar los requisitos, condiciones y proceso de matrícula directamente con cada uno de los aliados.

Contigo, con todo

Preescolar Confa: una historia sembrada — en la infancia, florecida en generaciones

Hay historias que se cuentan con fechas. Pero hay otras —las que realmente importan— que se narran con recuerdos: con el eco de voces pequeñas, con pasos inicialmente inseguros que un día se vuelven firmes y con miradas curiosas que descubren el mundo por primera vez. La historia del **Preescolar Confa** pertenece a estas últimas; es una historia que se siente en el corazón.

Celebrar su trayectoria es mucho más que marcar el paso del tiempo. Es reconocer un camino que, **desde 1975**, ha abrazado a la niñez en su momento más decisivo: los primeros años. Aquel inicio, que brotó como una experiencia piloto en el **barrio Minitas de Manizales con 22 niños**, sembró una convicción inamovible: cuando la infancia se acompaña con amor, respeto y rigor pedagógico, el futuro se transforma. Desde entonces, el Preescolar Confa ha tejido una narrativa de evolución y esperanza. Lo que comenzó como una apuesta pequeña creció hasta convertirse en un proyecto sólido, en esa época extendió sus raíces a nuevas sedes como **Versalles, San Marcel y La Asunción**. La incorporación de niveles como Prejardín y Parvulario no fueron solo hitos administrativos; fueron puertas abiertas para que más familias encontra-

Destacado: En el 2025 el Preescolar Confa atendió 489 niños, el 99% afiliados con categorías A y B. Se logró una permanencia de los niños del 93%.



ran un respaldo real en el desarrollo de sus hijos.

La esencia no está en las cifras, sino en lo humano: está en esa mano

pequeña que aprende a sostener un color por primera vez, en la voz que se atreve a cantar y en la imaginación que convierte una pregunta en una gran aventura.

Con los años, el Preescolar ha fortalecido un enfoque donde la educación no es solo transmitir información, sino formar la sensibilidad y la autonomía. A través de la **pedagogía activa, el juego y la exploración**, sumados a experiencias en **música, psicomotricidad, tecnología, inglés y apoyo psicológico**, el aprendizaje deja de ser un concepto para volverse una experiencia viva y significativa.

Lo que sucede en estos salones deja una huella imborrable. Aquí se cimentan las bases de la autoestima, la creatividad y la manera de relacionarse con los demás. Por eso, cada palabra de aliento y cada logro celebrado en el preescolar construye lo más valioso que un ser humano puede poseer: **la confianza para habitar el mundo.**

Hablar del Preescolar Confa es hablar de un lugar que

mira a la infancia con ternura y visión. Un espacio que entiende que cada niño tiene su propio ritmo y su propia luz. Es también un refugio de confianza para las familias caldenses, quienes encuentran gratitud y tranquilidad al ver a sus hijos descubrir capacidades que ni ellos mismos imaginaban.

Cada aniversario es un tributo a esas "primeras veces" que nunca se olvidan: la primera amistad, la primera canción, el primer "yo puedo". Hoy, reconocemos una historia que sigue latiendo con el mismo propósito origi-



nal: ofrecer un entorno donde aprender sea también **sentirse amado, escuchado y valorado.** Porque al cuidar la primera infancia con esta sensibilidad, no solo acompañamos el presente de los niños; estamos sembrando la posibilidad de un futuro más humano y luminoso. Eso es lo que el Preescolar Confa ha hecho durante décadas: **sembrar en la infancia para ver florecer generaciones.**

*Carolina Manrique García.
Comunicadora Confa*



Síguenos en nuestro canal de  **Whatsapp para estar informado sobre Confa, tu Caja de Compensación en Caldas.**



Confa
Canal de WhatsApp

Síguenos:      | confa.co

Confa
Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidio

La transformación que empieza con

Hay transformaciones que no hacen ruido. No tienen grandes titulares, no ocupan auditorios ni se anuncian con palabras complejas. Suceden en silencio, en una habitación de una casa, cuando un niño enciende por primera vez su propio computador para hacer una tarea.

En ese momento no solo se abre una pantalla. Se abren posibilidades.

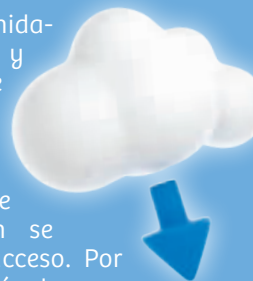
En muchos hogares el acceso a la tecnología sigue siendo limitado. Y aunque la conversa-

ción sobre transformación digital avanza a gran velocidad, no todas las familias parten del mismo punto.

Cuando un estudiante no cuenta con un computador en casa, estudiar implica un esfuerzo adicional: buscar dónde conectarse, compartir dispositivos, depender de terceros para cumplir con responsabilidades académicas. La brecha digital no siempre se ve, pero se siente. Se siente en el tiempo que se

pierde, en las oportunidades que se postergan y en la confianza que se debilita cuando las herramientas no están al alcance.

En Confa creemos que la equidad también se construye desde el acceso. Por eso, facilitar que más hogares afiliados cuenten con un computador no es solo entregar un equipo. Es acompañar procesos educativos, respaldar sueños que empiezan en la secundaria y que, con el tiempo, pueden convertirse en proyectos de vida.



Maternalmente... Conectadas con la vida



Te acompañamos en **la magia de ser mamá** con herramientas para que **tu embarazo** esté lleno de **bienestar y alegría**.

- **Sesión Experiencial |** Acompañamiento de Doula profesional especializada en embarazos
- **Entrega de kit maternalmente**

Consulta más en confa.co

Síguenos:    

Vigilado  Supersalud

Confa
Salud

Contigo,
con todo


Vigilado Supersubsidio

un clic

Un computador en casa permite investigar sin límites de horario, explorar nuevos conocimientos y desarrollar habilidades digitales que hoy son esenciales. También permite prepararse mejor para los retos académicos y laborales.

Y aunque el beneficio está dirigido a un estudiante, el impacto suele extenderse a toda la familia. El computador se convierte en una herramienta para realizar trámites, para acceder a formación, para buscar empleo o simplemente para conectarse con el mundo.

Hablar de desarrollo regional, es hablar de personas preparadas. La competitividad de un territorio no depende únicamente de la infraestructura o de la

inversión empresarial. También depende de las capacidades de su gente, de que nuestros jóvenes crezcan con herramientas suficientes para aprender, adaptarse y aportar.

Cada acción que reduce una brecha fortalece el capital humano del Departamento. Cada hogar que accede a la tecnología da un paso hacia mayores oportunidades.

La transformación digital no puede ser solo institucional. Debe ser social.

Un computador en casa puede parecer algo simple. Pero cuando se mira desde el futuro de un estudiante, desde el esfuerzo de una familia y desde el desarrollo de una región, entendemos que es mucho más que tecnología.

Es confianza. Es aprendizaje. Es oportunidad. Y es parte del compromiso que asumimos con nuestras familias afiliadas. Porque cuando apoyamos la educación, construimos futuro. **C**

*Carolina Manrique García.
Comunicadora Confa*

Voz de los beneficiarios

● **Beneficiaria del subsidio de computador 2025. (Mamá)**

“Yo estoy muy feliz porque eso es un regalo muy especial porque eso sirve para los estudios y para todo”.

(Hijo) “Muy contento porque voy a tener para estudiar y para dibujar (...) y hacer muchas cosas más.”

● **Salomé Bueno Salazar, estudiante.**

“Este subsidio no solo nos beneficia a nosotros sino a muchas personas que reciben Confa. Este me ayuda mucho para estudio, trabajo o simplemente para el entretenimiento”

● **José Walter Bueno Becerra. Padre de familia.**

“Es mucho el bienestar que proporciona porque a veces no se cuenta con el dinero suficiente para hacer la compra total de la herramienta que para ellos es muy útil”.

Una red de beneficios en cada rincón de Caldas

En Confa sabemos que tu bienestar no tiene una sola dirección. Por eso, hemos tejido una red de aliados estratégicos en

todo el Departamento para que, sin importar si estás en el corazón de Manizales, en la calidez de La Dorada o en las montañas de Pensilvania, siempre tengas un benefi-

cio cerca de ti.

A través de nuestra red de descuentos tienes una llave que abre beneficios exclusivos y servicios de alta calidad. **C**

HOLA

HELLO

El mundo en tus manos: bilingüismo con propósito

Aprender un segundo idioma es expandir tus fronteras. Con nuestros aliados, el inglés deja de ser un reto para convertirse en tu nueva habilidad:

● Centro Colombo Americano (Manizales):

Accede al programa de inglés con una tarifa preferencial diseñada según tu categoría de afiliación.

Contacto: 606 8 70 00 81 Ext. 301 - 401 | 300 339 08 27.

● Global Word (Villamaría):

Disfruta de un 10% de descuento en cursos regulares (presenciales, virtuales o híbridos) y vacaciones para todas las edades.

Contacto: 322 902 90 78 - 321 850 34 44.

Educación que transforma: sueños profesionales sin fronteras

La distancia no es un obstáculo para tu formación:

● **UNAD (Oriente de Caldas y Magdalena Medio):** un 15% de descuento en educación permanente, pregrado, posgrado y formación en lengua extranjera.

Cobertura: Manzanares, Pensilvania, Marquetalia, La Dorada, Norcasia, Victoria, Samaná y Puerto Salgar.

● **UNIMINUTO (Chinchiná y presencia departamental):** impulsa tu carrera con un 10% de descuento en pregrado, posgrado y tecnologías, además de un 5% en educación continuada.

Dirección Chinchiná: Cra. 9A # 10-04.

Tiempo para ti: descanso y aventura

El equilibrio también se encuentra en el descanso. Descubre nuevos paisajes con beneficios exclusivos:

● **Wainani Arena (Supía):** escápate al occidente caldense con tarifas especiales en pasadía y alojamiento.

25% de descuento en alojamiento entre semana (lunes a jueves).

15% de descuento en alojamiento los fines de semana.

12% de descuento en pasadía de lunes a domingo (temporada baja).

Cobertura: Supía, Marmato, Riosucio, La Merced, Salamina, Aranzazu y Filadelfia.

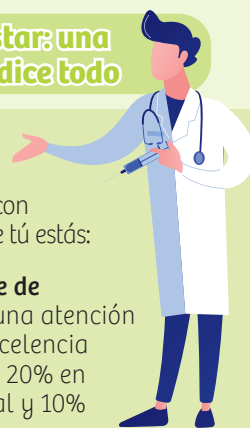
● **Ecohotel Mirador Villa del sol** en red de descuento. En el oriente de Caldas, un lugar para el descanso. 20% en pasadía.

Salud y bienestar: una sonrisa que lo dice todo

Porque tu salud integral es nuestra prioridad, llegamos con especialistas a donde tú estás:

● **Dentistar (Oriente de Caldas):** accede a una atención odontológica de excelencia con descuentos del 20% en odontología general y 10% en especializada.

Cobertura: La Dorada, Norcasia, Victoria, Samaná, Marquetalia, Pensilvania y Manzanares.



¿Cómo disfrutar de estos beneficios?

Es muy sencillo: te presentas en cualquiera de las sedes aliadas, expresas que eres afiliado a Confa y accedes a los servicios.

Pon a prueba cuánto sabes sobre Confa

¡Ánimate a jugar y aprender!



Te invitamos a resolver este crucigrama y descubrir, de una forma divertida, algunos de los programas, servicios y beneficios que hacen parte de nuestro compromiso con el bienestar de las familias en Caldas. **C**

Verticales

- 1** Modalidad de crédito en Confa
- 2** Así se hacen muchas transacciones en Confa
- 3** Programa de Confa que en el 2025 atendió a 1.329 familias
- 5** Centro Recreacional en el oriente de Caldas
- 6** Ayudamos a cumplir ese sueño con los subsidios
- 7** Tu Caja de Compensación en Caldas
- 11** Competencia de una persona para utilizar dos lenguas de manera eficaz para comunicarse en la vida cotidiana
- 12** En este lugar en la web los trabajadores conocen información propia de su afiliación

Horizontales

- 4** En ese taller de educación aprenden a cuidarlas
- 8** Aliivianan las cargas económicas de las familias
- 9** Curso nuevo en Confa Educación
- 10** Programa especial de actividad física en Confa
- 13** A través de ella se compra la entrada a los Centro Recreacionales
- 14** Cada cuánto se paga la cuota monetaria

Nuevos tiempos, nuevas Los desafíos de nuestro

Si hacemos una pausa y miramos a nuestro alrededor, notaremos un cambio sutil pero profundo en nuestras conversaciones diarias. Ya no es tan común que una amiga, una familiar o una compañera de trabajo nos dé la noticia de un embarazo. Cada vez nos cruzamos con menos gestantes al caminar por el barrio o en los pasillos de la empresa. Lo que antes parecía una observación aislada en una charla de café, hoy es una realidad que las estadísticas confirman con contundencia: nuestra región se está transformando. Caldas y su capital, Manizales, atraviesan una transformación poblacional sin precedentes en su historia. Lo que antes se proyectaba como un escenario futurista es hoy una realidad palpable: la región se ha convertido en el epicentro de un "invierno demográfico". Este fenómeno se caracte-

riza por una contracción acelerada de la natalidad, el envejecimiento de sus habitantes, un crecimiento sostenido de la mortalidad y una caída constante de su número total de pobladores.

El desplome de la natalidad: cifras por debajo de Corea del Sur

La velocidad del cambio es asombrosa. En menos de dos décadas, los nacimientos en Caldas y Manizales se han reducido en más de un 50%, caídas significativamente más altas que las del promedio nacional. Actualmente, las tasas de fecundidad (número de hijos por mujer en edad fértil) se sitúan en

0,7 en Caldas y 0,6 en Manizales. Estas cifras sitúan a la región por debajo de los niveles de Corea del Sur, el referente mundial de la crisis demográfica.

Para que existiera un reemplazo natural de la población, esta tasa debería ser de, al menos, 2,1. Este fenómeno se explica, en gran medida, por el éxito educativo y profesional de la mujer caldense; al priorizar su formación y carrera, la decisión de tener hijos se posterga o, en muchos casos, se descarta.

Crecimiento vegetativo negativo: una población que se achica

Mientras los nacimientos caen, la mortalidad muestra una tendencia inversa. Las muertes en la región han subido, superando en un 15% las cifras registradas antes de la pandemia. Este cruce de variables ha llevado a un crecimiento vegetativo negativo: hoy mueren más personas de las que nacen. En Caldas, mueren cerca de 1.500 personas más de las que nacen. En Manizales, el saldo negativo es de aproximadamente 900 personas.

Mientras que Colombia, como nación, aún mantiene un saldo positivo de 150.000 personas, nuestra región se comporta ya como una sociedad desarrollada, enfrentando de forma prematura los retos de una población que se reduce y envejece.

familias:

Un nuevo mapa poblacional

El impacto en el sistema del Subsidio Familiar: el caso Confa

Esta realidad demográfica se refleja con nitidez en el sistema del subsidio familiar. En Confa, el perfil del afiliado ha mutado drásticamente. Aunque el número de trabajadores ha crecido, su composición es distinta: predominan las personas solteras, hay una mayor participación de mujeres y una edad promedio más alta.

El fenómeno más crítico ocurre en la población beneficiaria. Existe una reducción drástica de hijos afiliados, especialmente menores de 5 años; hay menos cónyuges registrados y un ligero aumento en la afiliación de padres. El resultado es contundente: menos afiliados totales

(trabajadores + beneficiarios) y menos trabajadores con derecho a la cuota monetaria. Hoy, solo uno de cada tres trabajadores tiene este derecho; hace quince años, lo tenía la mitad.

Una conversación necesaria: ¿Hacia dónde redirigir los recursos?

Este nuevo panorama nos obliga a plantear un debate urgente sobre la inversión social. Ante la disminución de la población menor de 18 años, los servicios masivos tradicionales —como la cuota monetaria, los paquetes y el calzado escolar— presentan una menor demanda.

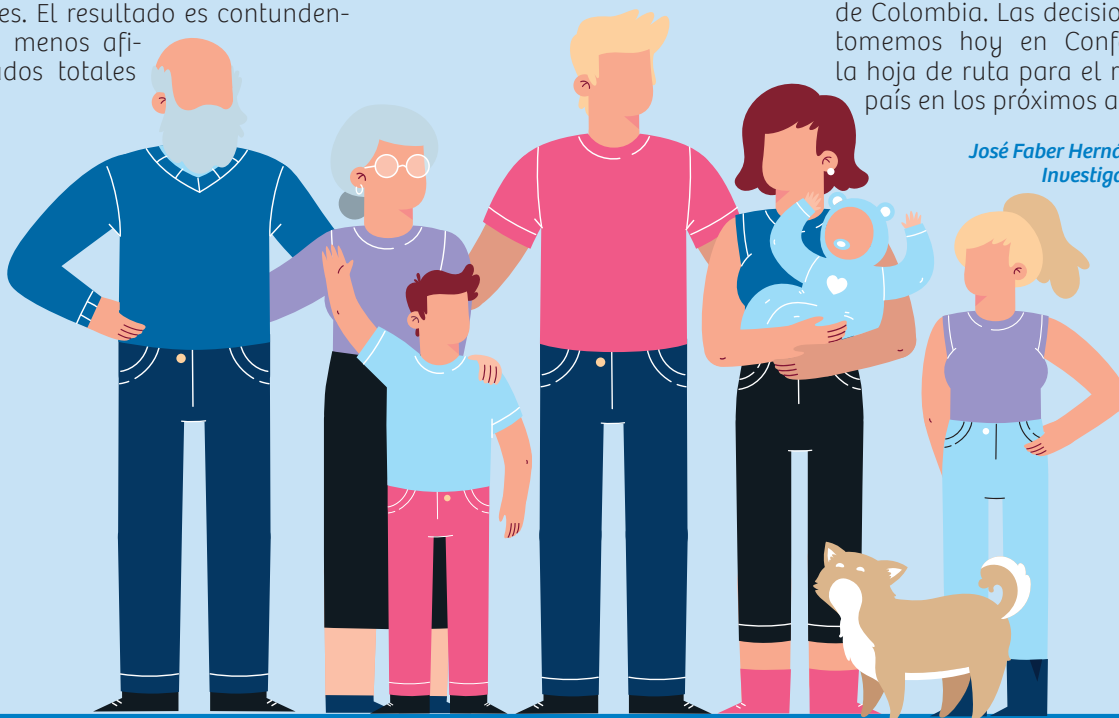
¿Qué camino debemos tomar con esos recursos?

De la cobertura a la calidad: Esos recursos "liberados" deben aplicarse en transformar la educación de los niños y jóvenes actuales. El enfoque debe migrar hacia el bilingüismo y las TIC, herramientas críticas para la competitividad en un mundo globalizado.

Servicios Senior: Es imperativo fortalecer la inversión en la población mayor, un segmento que no deja de crecer y que requiere servicios de salud, bienestar y recreación adaptados a su nueva realidad.

La región llegó primero a esta nueva realidad y tiene el reto de ser el laboratorio demográfico de Colombia. Las decisiones que tomemos hoy en Confa serán la hoja de ruta para el resto del país en los próximos años. **C**

José Faber Hernández Ortíz
Investigador Confa



La relación entre tú y Confa es mucho más que un servicio; es un vínculo que se construye de ida y vuelta. Como en toda gran familia, existen acuerdos que nos permiten crecer juntos: así como tienes derechos que te garantizan atención oportuna y acompañamiento, también existen deberes que aseguran que los beneficios lleguen de forma justa y eficiente a quienes más los necesitan.

Esta reciprocidad es el cimiento de una relación transparente y equitativa. Es

lo que nos permite ser sostenibles en el tiempo.

¿Por qué es importante tu rol como afiliado? Cuando conoces y ejerces tus derechos, aseguras que el bienestar que te corresponde sea una realidad. Pero cuando asumes tus deberes, como mantener tus datos actualizados o hacer un uso consciente de los servicios, estás fortaleciendo a la Caja. Cada una de tus acciones responsables permite que Confa siga transformando la vida de

miles de familias en todo Caldas.

Un compromiso que genera confianza. Cuando asumimos este compromiso compartido, creamos un entorno de seguridad y respaldo colectivo. Te invitamos a recordar estos principios, no como una lista de reglas, sino como la base de nuestra comunidad. Comprender nuestro papel dentro de Confa nos permite avanzar unidos, como una región que se cuida, se respeta y trabaja incansablemente por mejorar su calidad de vida. **C**



¡Tu conocimiento es poder! Escanea este código para conocer en detalle tus Derechos y Deberes. Es el primer paso para disfrutar al máximo de todo lo que en Confa hay para ti y tu familia.



Acuerdos de confianza: El valor de cuidarnos entre todos

Deberes y derechos Confa

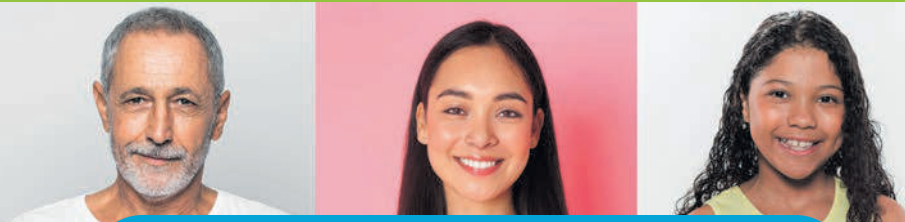
Ley de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública

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. **C**

Cuida tu salud con **Vacunación**



Tarifas subsidiadas para afiliados
Categoría A y B

Hazlo en Confa sedes La 50, San Marcel jornadas de vacunación en tu municipio

Más información en **confa.co**

Ponte en contacto

606 893 3380

*Aplican condiciones y restricciones.

Vigilado Supersalud

Confa
Salud

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 antiderrames
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

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio



Si eres
pensionado
¡afíliate!

Podrás acceder a diferentes servicios según tu modalidad de afiliación*

Recreación

Deporte

Cultura

Capacitación

Cuéntanos qué quieres y nosotros te damos la mejor opción.

Síguenos:      confa.co

*Aplican condiciones y restricciones.

Imagen creada con IA

Conoce más en confa.co

Confa
Contigo, con todo

 Vigilado Supersubsidio



Somos tu destino
El Bosque

Cuando necesitas desconectarte de verdad.

Reserva anticipadamente en confa.co

Síguenos:    confa.co

*Aplican condiciones y restricciones.

Confa
Recreación y Cultura

Contigo,
con todo

 Vigilado Supersubsidio