ISSN 2344-8725

Confa

No.39 octubre - diciembre 2026

Tiempo para volver a conectar.



Confa
Contigo, con todo

confa.co

Imagen creada con IA

El verdadero valor de tu tiempo.

Una Caja al alcance de todos: el uso de la tecnología devuelve tiempo de vida.

Mueve tu cuerpo y desconéctate un rato del mundo.

Vigilado **Supersubsidio**

Menstruación sin reglas

Subsidio Confa

Accede a tu beneficio en las sedes Confa de La 50, San Marcel o en tu municipio*

Kit menstrual:
- **Copa + Ollita esterilizadora**



Kit menstrual:
- **Toalla reutilizable + 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



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

Contenido

2 El verdadero valor de tu tiempo

3 Una Caja al alcance de todos: el uso de la tecnología devuelve tiempo de vida

5 El poder de ser tú, ahora desde cualquier lugar

6 Cuando termina la jornada, empieza tu tiempo: hábitos sencillos para volver a conectar en casa



8 Nuevos conocimientos, nuevas puertas

12 Mueve tu cuerpo y desconéctate un rato del mundo

14 Actividad física de Confa, es para ti



16 El tiempo también es dinero: cómo simplificar tus trámites cotidianos

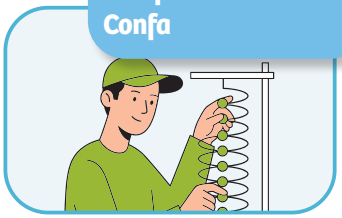
18 Confa en cada rincón: tu bienestar no tiene fronteras

27 Capacidades diversas, oportunidades iguales: transformando el mercado laboral en Caldas

28 Conoce tus derechos y deberes como usuario en Confa

29 El tiempo que la inteligencia artificial me devuelve

30 Jóvenes que transforman su futuro con Ciencia y Tecnología en Jornada Escolar Complementaria de Confa



Director
Juan Eduardo Zuluaga Perna

Editorial
Robinson Villa Botero, Gerente de Confa Salud

Gerente de Relaciones Corporativas
Luz Verónica Marín Tangarife

Dirección Editorial y Coordinación Periodística
Adriana Ospina León

Colaboradores
Carolina Manrique, Martín Pineda, Margarita María Maya, Juan Carlos Salazar

Nuestros artículos son elaborados con apoyo de herramientas de IA.

Fotografía
Istockphoto, Magnific, Archivo

Portada
Andrey Yepes

Diseño e impresión
EDITORIAL LA PATRIA

Revista Institucional de Confa Caldas

Edición
Octubre - Diciembre 2026
Año 13 Número 39

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

El verdadero valor de tu tiempo

A menudo pensamos que estar ocupados es sinónimo de progresar. Sin embargo, en un mundo que avanza a mil por hora, el mayor valor que podemos darle a la vida no se mide en minutos ni en listas de pendientes, sino en la calidad con la que vivimos cada instante.

Hoy asistimos a una transformación sin precedentes. La tecnología, la automatización y la inteligencia artificial no llegaron para hacernos trabajar más, sino para liberarnos de lo repetitivo. Cuando las herramientas digitales se usan a nuestro favor, la productividad no significa agotamiento; significa hacer un trabajo más inteligente, reducir horas de escritorio y ganar lo más valioso que tenemos: tiempo libre para compartir, aprender y ver crecer a nuestra familia.

En Confa impulsamos la incorporación de estas tecnologías para mejorar el acceso de todos los afiliados: desde pagos e inscripciones a servicios por medios digitales de forma rápida, hasta programas de educación en el uso de plataformas que abren las puertas al mundo y cursos especializados en IA.

Invitamos a nuestras empresas y trabajadores a adoptar estas herramientas como aliadas para ganar eficiencia, trabajar mejor y simplificar la vida cotidiana. Automatizar procesos y optimizar tareas no es solo una estrategia de eficiencia empresarial; es una decisión humana que le devuelve horas de vida a las personas.

Entendemos que el progreso verdadero no es solo económico, sino emocional y familiar. Por eso, acompañamos a nuestros afiliados en cada etapa del camino: desde el cuidado de los más pequeños, el acceso a la educación y la vivienda, hasta la posibilidad de disfrutar un fin de semana de descanso, cultura o naturaleza.

Al liberar horas de trámites y jornadas agotadoras, se abre la puerta para disfrutar de todo lo que aporta a nuestro bienestar. Es el momento de aprovechar ese tiempo reconectando en nuestros gimnasios, participando en cursos deportivos y educativos, o en espacios de cultura y bibliotecas.

Que la tecnología se encargue de la prisa para que nosotros podamos encargarnos de lo importante: abrazar a los nuestros, conversar sin afán y construir un futuro en equilibrio. El tiempo de calidad no se encuentra, se crea, y en Confa estamos listos para seguir creándolo a tu lado. C

Robinson Villa Botero. Director (e). Gerente de Salud



Cuando la tecnología aporta a la productividad, el tiempo libre contribuye a mejorar tu calidad de vida.

Una Caja al alcance de todos: el uso de la tecnología devuelve tiempo de vida

Cruzar la ciudad solo para firmar un papel o recorrer largos caminos desde la zona rural hasta el casco urbano para reclamar un subsidio quedó en el pasado. Las transacciones que realizan los afiliados y usuarios de Confa se hacen de forma ágil y sencilla a través de sus canales digitales: el portal **confa.co**, puntos de pago digital diseñados para retiros y pagos.

Esta transformación responde a un propósito claro: ser **100% digitales al 2030** para facilitarle la vida a las familias de Caldas y devolverles lo más valioso que tienen: su tiempo.

La tecnología en Confa no es fría; está diseñada para que cada trámite sea seguro, ágil y transparente. El desarrollo de herramientas como el **nuevo autorregistro digital desde el celular** permite a los usuarios enrolarse en segundos sin salir de casa.

Hoy, la biometría facial facilita el ingreso a los Centros Recreacionales La Rochela y Santágueda mediante talanqueras tecnificadas, permitiendo que las familias entren directamente a disfrutar sin usar papel ni comprobantes impresos. De la misma forma, el registro facial agiliza el trámite de créditos y el acceso al portal web.

Ahorrar tiempo a un clic: más vida para lo que realmente importa

¿Alguna vez has sentido que el día no te alcanza para todo lo que quisieras hacer? Entre el trabajo, las diligencias y los compromisos de la rutina, a veces el tiempo para compartir en familia, aprender algo nuevo o simplemente descansar se nos va de las manos.

Durante mucho tiempo, hacer un trámite significaba programar la mañana, desplazarse y esperar un turno.



Hoy, la tecnología nos regala la oportunidad de cambiar esa historia. Cuando aprendes a usar los servicios virtuales de Confa desde tu celular o computador, no solo estás haciendo un trámite digital; le estás ganando horas valiosas al reloj.

Hacer la postulación a un subsidio, solicitar una cita médica, inscribirse y pagar un curso, comprar anticipadamente la entrada a un centro recreacional o hacer consultas sobre tu subsidio en dinero, ahora toma solo unos minutos y puedes hacerlo desde la comodidad de tu hogar, a cualquier hora del día. Ese tiempo que antes invertías en transportarte o hacer filas, ahora se convierte en un café con tranquilidad, en más horas de disfrute en la piscina, en una tarde de juego con tus hijos o en ese proyecto personal que siempre has querido iniciar.

Dar el paso hacia la virtualidad no tiene por qué ser difícil. La plataforma digital de Confa está diseñada para acompañarte de manera sencilla, segura y ágil. Perderle el miedo a un clic no solo abre las puertas a los servicios de tu Caja de Compensación, sino que te conecta con un mundo moderno que trabaja a tu favor.

Aprovechar las herramientas digitales es, en el fondo, una decisión para vivir mejor. Anímate a explorar nuestra página web; descubrirás que la tecnología no viene a complicarnos la vida, sino a devolvernos el regalo más valioso que tenemos: nuestro tiempo.

Avanzamos en hacia una Caja 100% digital (Información consolidada al 2025)

Canal	Cantidad
Transacciones web	4.911.304 transacciones en el año (89% del total de la caja, 55% más que en el 2023).
Usuarios con registro biométrico	268.724 personas registradas para acceso seguro.
Créditos digitales aprobados	2.304 créditos gestionados 100% en línea.
Ingreso facial a parques	Cerca del 80% de visitantes a La Rochela y Santágueda entran directo con reconocimiento facial.
Subsidio educativo y calzado	98% de los beneficiarios en Manizales reclaman paquete y calzado escolar con rostro.
Cursos deportivos y gimnasio	86% de inscripciones a cursos deportivos se hacen de manera digital.
Programas de bienestar	64% en Actividad Física y 84% en Años Vitales se inscriben y pagan por la web.
Subsidio de Vivienda	90% de las postulaciones del año se realizaron 100% digital a través de confa.co.
Usuarios activos en 'Mi Perfil'	142.289 afiliados gestionan hoy sus servicios de forma autónoma.

¿Qué puedes hacer en confa.co?

Consultar tu categoría y tiempo de afiliación, datos, grupo familiar, añadir tus beneficiarios, autorregistro digital, consultar el estado de tu cuota monetaria, revisar los valores cobrados, pendientes o prescritos, solicitar transferencia a tu cuenta bancaria y solicitar certificados (Mi Perfil).

Gestor de solicitudes: Novedades o actualización de información de cualquier índole

Matrícula y pago de cursos y talleres de Educación

Compra de entradas a Centros Recreacionales

Reservas de alojamiento

Inscripción y pago de escuelas deportivas, gimnasio y años vitales

Reservas de cultura y cine

Solicitudes de créditos

Solicitud de citas

Radicación de procedimientos quirúrgicos

Resultados de imágenes diagnósticas y de laboratorio que de Confa Salud

Biblioteca digital

Registro de hojas de vida

Registro de vacantes



Cerrar brechas: Educación para la autonomía digital

A través del proyecto de Apropiación Digital, Confa realiza talleres, investigaciones, capacitaciones y asesorías personalizadas para desarrollar competencias clave en el uso de la tecnología. El objetivo es guiar a los afiliados para que ganen seguridad, abran las puertas a nuevas herramientas e interactúen con independencia en un mundo cada vez más conectado.

El futuro está lleno de oportunidades, y Confa trabaja día a día para que todos sus afiliados hagan parte de él.

El poder de ser tú, ahora desde cualquier lugar

En Confa, la identificación unívoca de nuestra población afiliada no es solo un tema tecnológico: es un pilar de la sostenibilidad de la inversión social y del cumplimiento del marco legal que rige a las Cajas de Compensación Familiar en Colombia.

Durante años, la validación de identidad en la entrega de subsidios se apoyó en mecanismos tradicionales como el carné y la cédula, un esquema que dejó al descubierto una vulnerabilidad crítica: el préstamo de carnés permitía que personas sin derecho a un beneficio lo reclamaran en nombre de otro afiliado, desviando recursos que debían llegar a la población beneficiaria real. Para cerrar esa brecha, Confa adoptó la validación biométrica (reconocimiento facial y lectura de torrente sanguíneo) como mecanismo seguro de identificación, aunque con una limitante: sólo podía realizarse de forma presencial en nuestras sedes físicas. A esto se suma la Circular 0007 de 2019, que exige a las Cajas ejecutar procesos continuos de censo y actualización de su base poblacional, con altos estándares de trazabilidad y reporte.

Margarita María Maya Ortega
Comunicaciones Confa

Con esa realidad como punto de partida, y bajo la certeza de que **cada peso de subsidio debe llegar a quien efectivamente tiene el derecho de recibirlo**, el 19 de junio de 2026 lanzamos el autorregistro digital: una nueva funcionalidad integrada en la sección "Mi Perfil" de confa.co que permite a nuestros afiliados y beneficiarios completar su validación facial y de documento de forma 100% digital, sin desplazarse a una sede, permitiendo mejorar la experiencia de sus afiliados, facilitar el proceso, estar a la vanguardia y acercar a los usuarios a los desarrollos tecnológicos recientes de Confa y el mundo.

Así, desde una tableta, computador o celular cada afiliado puede realizar su registro, con algunos pasos que incluyen una prueba de vida y la captura de datos directamente de su documento de identidad, los cuales son validados contra bases de datos propias y de terceros, blindando el proceso de cualquier tipo de suplantación.

A través de su registro digital, los afiliados pueden acceder de manera ágil a diferentes servicios tanto a través de la página web, como de manera presencial como es el caso del ingreso a los Centros Recreacionales, donde solo se hace necesario validar su rostro y haber comprado previamente su entrada para ingresar de inmediato al disfrutar de nuestros espacios de recreación.



¿Qué representa esto para Confa como organización?

Eficiencia en la inversión social: un enrolamiento robusto y verificable reduce el riesgo de fraude por suplantación y asegura que los recursos de la Caja se destinen a la población beneficiaria real.

Cumplimiento regulatorio: fortalecemos nuestra capacidad de censo continuo y trazabilidad de datos, en línea con las exigencias de la Superintendencia del Subsidio Familiar y los entes de control.

Cobertura territorial real: eliminamos la barrera de la presencialidad para miles de afiliados en municipios de Caldas donde Confa no cuenta con sede física, sin sacrificar el rigor en la verificación de identidad.

Escalabilidad del modelo: hoy contamos con poco más de 290 mil personas enroladas, con una estrategia por fases que combina activaciones empresariales, pedagogía digital y campañas de comunicación transparente.

Este es un ejemplo de cómo la transformación digital, cuando se diseña con propósito, no solo mejora la experiencia del usuario: también protege la integridad del sistema de compensación familiar y garantiza que el bienestar social llegue a quien realmente lo necesita.

En Confa, la tecnología también es una forma de cuidar a la gente y de cuidar los recursos que hacen posible ese cuidado.

Cuando termina la jornada, empieza tu
hábitos sencillos

Nuestra forma de trabajar ha cambiado. Hoy muchas personas desarrollan sus actividades desde casa, compartiendo el mismo espacio entre responsabilidades laborales, familiares y personales. Para quienes trabajan presencialmente, la jornada termina al salir de la oficina, pero al llegar al hogar pueden permanecer presentes los pendientes, las preocupaciones o la sensación de que el día aún no ha terminado.

Por eso, encontrar un momento de transición entre el trabajo y la vida personal es fundamental. Cerrar el computador, salir de la oficina o cruzar la puerta de casa no siempre significa que nuestra mente dejó atrás las responsabilidades del día.

El hogar es ese espacio donde recuperamos energía, compartimos con quienes queremos y volvemos a conectar con nosotros mismos. No se trata de hacer grandes cambios, sino de incorporar pequeños hábitos que nos ayuden a estar más presentes y disfrutar mejor nuestro tiempo.

Carolina Manrique
Comunicaciones Confa

Top 5: pequeños hábitos para disfrutar más tu tiempo en casa

1. Crea un ritual para cerrar tu jornada

Así como tenemos rutinas para iniciar el día laboral, también podemos crear un momento que nos indique que es hora de cambiar de rol. Organizar el espacio de trabajo, dejar listos los pendientes del día siguiente, apagar el computador o tomarnos unos minutos para respirar puede ayudarnos a dejar atrás la jornada y conectar con el presente.

2. Cambia la conexión digital por la conexión personal

La tecnología facilita nuestra vida, pero también puede extender el trabajo más allá del horario. Crear momentos sin pantallas, como una comida en familia, una conversación o una caminata, nos permite fortalecer los vínculos y disfrutar del tiempo compartido.

3. Dedica tiempo a algo que disfrutes

El bienestar también está en los pequeños momentos. Leer, escuchar música, hacer ejercicio, cuidar una planta o simplemente descansar son acciones sencillas que ayudan a recuperar energía. No necesitas mucho tiempo; unos minutos al día pueden marcar la diferencia.



tiempo:
para volver a conectar en casa

4. Comparte momentos de calidad con tu familia

La conexión se construye en lo cotidiano: preguntar cómo estuvo el día, preparar una comida juntos, jugar o conversar sin distracciones son formas simples de fortalecer las relaciones y crear recuerdos.

5. Prepara tu mente para descansar

Descansar también implica liberar la mente. Agradecer por algo positivo del día, organizar lo necesario para mañana o dedicar unos minutos a respirar y relajarse permite cerrar ciclos y disfrutar más el presente.



El bienestar también se construye en casa

Desconectarse del trabajo no significa dejar de ser responsables; significa reconocer que también necesitamos espacios para descansar, disfrutar y cuidar nuestra vida personal. Cuando encontramos equilibrio entre nuestras responsabilidades y nuestro bienestar, tenemos más energía para vivir los momentos que realmente importan.
Tu tiempo en casa también cuenta. Hazlo un espacio para reconectar contigo y con quienes más quieres.

El reto de la semana

Al llegar a casa o apagar el computador, deja el celular a un lado durante 20 minutos.	✔
Pregunta a alguien de tu familia cómo estuvo su día, incentiva una conversación cercana.	✔
Haz una actividad que disfrutes sin pensar en pendientes laborales, como leer, escuchar música, salir a caminar, algo que disfrutes.	✔

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**

Escanea este código, conoce los cursos disponibles, matricúlate y paga



Recuerda que contamos con tarifas subsidiadas para afiliados y beneficiarios

Nuevos conocimientos, nuevas puertas

Atrévete a aprender, atrévete a crecer.

Cuando incorporamos la tecnología y la Inteligencia Artificial a nuestras rutinas de trabajo, logramos algo valioso: ganar tiempo. La gran pregunta es qué hacemos con esas horas que liberamos al simplificar tareas repetitivas. En Confa estamos convencidos de que el mejor destino para ese tiempo es invertirlo en ti mismo, abriendo nuevas puertas al crecimiento laboral y personal.

La educación es mucho más que adquirir información: es la herramienta más poderosa para transformar tu realidad, fortalecer tu perfil profesional y trazar nuevos horizontes. Cada curso, taller y programa que diseñamos tiene un propósito claro: despertar tus talentos, prepararte para el futuro y recordarte todo de lo que eres capaz.

Modalidades que se adaptan a tu ritmo de vida

Sabemos que cada persona y familia tiene dinámicas distintas. Por eso, nuestra oferta educativa combina modalidades presenciales y virtuales, facilitando espacios de encuentro, práctica y aprendizaje colaborativo.

Nuestra oferta está abierta tanto para nuestros afiliados como para la comunidad en general, garantizando que el conocimiento sea un bien accesible para todos en el territorio caldense.



Tecnología e inteligencia artificial: La clave para el progreso

El mercado laboral cambia a pasos agigantados, es por ello que nuestra oferta tiene alto enfoque en Inteligencia Artificial, herramientas digitales y tecnología aplicada, diseñados para que trabajadores y emprendedores aprendan a:

- Optimizar sus procesos diarios mediante el uso práctico de soluciones de IA.
- Desarrollar habilidades digitales demandadas por las empresas de hoy.
- Aumentar su competitividad laboral, abriendo nuevas oportunidades



Aprender genera bienestar integral

Cuando te permites descubrir algo nuevo, sucede una transformación en tu interior: tu autoestima se eleva, tu confianza se fortalece y tu mente se vuelve más ágil para enfrentar los retos cotidianos.



Aprender no solo te prepara para el trabajo; te prepara para la vida. Te brinda una profunda sensación de logro personal que impacta positivamente en tu felicidad, en tu estabilidad y en la calidad de vida de toda tu familia.

Invierte en tu futuro con Confa

Aprovecha el tiempo que ganas día a día y conviértelo en tu mejor activo. Te invitamos a explorar nuestro portafolio en confa.co sección Educación y descubre cómo el conocimiento puede convertirse en tu principal fuente de alegría, progreso y equilibrio.

Para hacerte el camino aún más fácil, ahora contamos con una gran novedad: puedes matricularte y realizar el pago de tus cursos de manera 100% digital a través de nuestro portal confa.co. Ya no necesitas desplazarte ni hacer filas; desde tu celular o computador **eliges el programa que quieres, realizas tu inscripción y aseguras tu cupo en pocos clics, de forma ágil,** segura y desde donde estés.



Inscripciones y pago a través de confa.co

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
Redes sociales en el celular: Uso práctico y seguro para personas mayores	20 horas presencial
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 huertas caseras	4 horas presencial
Taller de Cactus y suculentas	4 horas presencial
Taller de Orquídeas	4 horas presencial
Taller Jardinería	4 horas presencial

Cursos habilidades tecnológicas

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
NotebookLM para informes, presentaciones y video resúmenes	4 horas presencial/virtual
Marketing con IA Multimodal	8 horas presencial
IA Creativa: Crea tu primer proyecto audiovisual	4 horas presencial
Hojas de cálculo en línea con IA	20 horas presencial/virtual
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
Robótica para niños - N1 - N2 - N3 - 7 a 10 años	20 horas presencial
Robótica para niños - N1 - N2 - N3 - 11 a 14 años	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

Cursos habilidades básicas o específicas

Auxiliar de nómina	40 horas virtual
Administración financiera	40 horas virtual
Gestión de costos y presupuestos	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
Introducción al Marketing Digital (nivel 1)	12 horas presencial/virtual
Creación de contenidos para redes sociales	12 horas presencial/virtual
Marketing digital (nivel 2)	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

Mueve tu cuerpo y desconéctate

Hoy en día se puede decir que la expresión "tenemos el mundo al alcance de la mano" tiene más sentido. Información, trabajo, entretenimiento y personas que están lejos caben en un dispositivo que llevamos todo el día en el bolsillo y con la posibilidad de interactuar con él cada que se requiera.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) exponen que el 31 % de adultos y cerca del 80% de adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física; y la tecnología por sí sola no es la que impacta en estas cifras, porque los cambios en los trabajos, las dinámicas de transporte, y la forma de interactuar forman parte de una vida en la que pasamos cada vez más tiempo sentados. Pero vale la pena preguntarnos ¿qué tanto estamos moviendo nuestro cuerpo?

Si nos preguntan ¿cuánto tiempo pasó desde la última vez que miraste el celular? la respuesta puede ser minutos, segundos o que la respondas justamente mirando el celular. Y no se trata de ver la tecnología como un enemigo, pero el reto aparece cuando ese tiempo conectado desplaza otras actividades que hacen mover el cuerpo.

En 2011 un estudio realizado por Grontved y Hu encontró que pasar más tiempo viendo televisión, una de las formas tradicionales de ocio sedentario, se asociaba con un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares; y actualmente se puede asociar la inactividad corporal con mayor tiempo en pantalla, pues el tiempo de ocio se ha convertido una pausa pasiva que, más que brindar descanso, agota.

Martín Pineda
Comunicaciones Confa



A movernos como queramos

Como canta Cabas: "el cuerpo es tu instrumento, muévelo como se te dé la gana"; y esta es una invitación a usarlo, y disfrutarlo con la actividad que más nos guste o nos interese porque el cuerpo está hecho para más que estar sentados recibiendo información

Y es que se debe dejar de pensar que la actividad física es solamente para deportistas, y verlo también como una acción para el bienestar físico, mental y la integración con más personas. Por eso cuando se habla de bienestar no se hace referencia únicamente al cuerpo; pues mover el cuerpo o tranquilizar la mente hace parte de nuestro bienestar integral.

Mover y hacer actividad física no quiere decir que tienes que entrenar para una competencia, la recomendación de

un rato del mundo

actividad física para las diferentes edades puede variar.
En niños y jóvenes entre 5 a 17 años actividades como jugar o correr se recomienda en un promedio de al menos 60 minutos diarios; en adultos y personas mayores, pueden realizarse actividades como caminar o entrenamientos de fuerza entre 150 y 300 minutos a la semana. Puede ser simplemente caminar, jugar, bailar, o participar en actividades recreativas.
Como dice el refrán "1 por ciento de algo es mejor que 100 de nada" y todo movimiento cuenta; lo importante es desconectarse de lo digital y conectar el cuerpo con la actividad de tu preferencia. Entre tantas posibilidades hay dos que nos muestran formas muy diferentes de desconectarnos: Yoga y Zumba.
Yoga: una actividad que conecta la mente y el cuerpo, e invita a desconectarnos y vivir el presente con ejercicios de respiración, estiramientos y flexibilidad.
Zumba: mover el cuerpo y estar activo al ritmo de la música sin la necesidad y presión de saberse todos los pasos, pero sí poniendo toda la energía en ello.

¿Qué tanto usas el celular en tu día?

Este es un ejercicio de autoobservación que puede ayudar a mirar con atención los hábitos digitales. No busca diagnosticar, solamente brindarte una herramienta para hacer una pausa y observar cómo nos relacionamos con el celular.

Lee las siguientes afirmaciones y elige en cada una la opción que más se parezca a lo que ocurre en tu diario vivir.

El reto de la semana

	Afirmación	En desacuerdo (1 punto)	Indeciso / Neutro (2 puntos)	De acuerdo (3 puntos)
1	Me cuesta concentrarme en mis actividades diarias debido al uso del teléfono.			
2	Me siento impaciente o ansioso(a) cuando no tengo el celular cerca.			
3	Continúo usando el celular más de lo debido, aunque sé que afecta mi vida cotidiana.			
4	Mis familiares o amigos me han dicho que paso demasiado tiempo usando el celular.			
5	Lo primero que hago al despertar y lo último antes de dormir es mirar la pantalla.			

(*) Nota metodológica: Test psicoeducativo autoaplicado, adaptado de la Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) (Kwon et al., 2013), ajustado a 5 ítems y escala de 3 puntos para fines informativos y de sensibilización.

Resultados y Diagnóstico

Suma los puntos marcados en la tabla (Puntaje total: entre 5 y 15 puntos):

5 a 7 puntos
Conexión Saludable

Usas la tecnología a tu favor. Mantienes tus tiempos de movimiento, descanso y enfoque sin que el teléfono interfiera en tu día a día.

8 a 11 puntos
Riesgo Moderado
(Alerta de Pausa)

La pantalla está empezando a robarte minutos valiosos de atención, sueño o actividad física. Es un buen momento para establecer límites diarios de uso.

12 a 15 puntos
Hiperconexión
(Necesidad de Desconexión)

Tu nivel de uso de pantallas está interfiriendo de manera directa en tus emociones, relaciones y bienestar físico. Se recomienda iniciar un plan de desconexión progresivo e incrementar tus actividades al aire libre.

Actividad física de Confa, es para ti

Mover el cuerpo no es solo una cuestión de estética; es el compromiso más sincero que puedes hacer con tu salud presente y futura. La actividad física regular es una medicina natural capaz de prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardiovasculares, al tiempo que libera el estrés acumulado, mejora la calidad del sueño y renueva tu energía diaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere dedicar al menos 150 minutos a la semana a ejercitarte de forma moderada, poco más de 20 minutos al día, para transformar radicalmente tu bienestar físico y mental.

Sin embargo, el ritmo acelerado de la vida moderna suele convertir al ejercicio en el pendiente que siempre postergamos. La clave para romper esa inercia no está en buscar "tiempo libre", sino en decidir regalarte ese espacio como una prioridad no negociable. Cuando automatizas tus tareas diarias y ganas eficiencia, esas horas recuperadas se convierten en la oportunidad perfecta para salir de la rutina, activar tu circulación, despejar la mente y construir hábitos que le añaden años y vitalidad a tu vida.

En Confa queremos acompañarte a dar ese primer paso. A través de nuestros Centros de Actividad Física y programas especializados, contamos con una amplia variedad de opciones que se adaptan a tus gustos, edad y condición física. Además, para ponértelo aún más fácil, ahora puedes realizar tu proceso de inscripción y pago de manera 100% digital a través de confa.co.

¡No hay excusas! Actívate, dale un giro a tu rutina y permite que tu cuerpo y tu mente te lo agradezcan.



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 de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

Readaptación Física:
Lunes a viernes 10:00 a.m a 4:30 p.m.
Jornada continua. **Sede Versalles Plaza**

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 5:00 p.m
Último ingreso a las 4:30 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
Viernes todo el día
Sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m.
Domingo de 8:00 a.m a 12:00 m.

Programas especiales

Baile recreativo (antes Zumba)
jueves 6:30 p.m. Viernes 6:30 p.m. **Sede Versalles Plaza**

Baile recreativo (antes Zumba)
miércoles 6:30. **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**

Pilates: lunes 6:00 p.m. viernes 6:00 p.m.

Running: martes 6:45 p.m. Sábado 8:00 a.m.
(Estadio cuando no juega el Once Caldas, o velódromo).

Clase al parque
Actividad Física clases dirigidas Sede La Asunción:
Miércoles 8:00 a.m., **Viernes** 8:00 a.m., **Sábado** 9:30 a.m.

Actividad Física (mayores)
sede La Asunción
Miércoles y viernes de 9:00 a.m.

Actividad Física Chinchiná
Martes y jueves de 6:30 p.m.
Danzeatro, Carrera 6 N° 10 - 41

Programa Años Vitales

Actividad física para personas mayores de 60 años
Acondicionamiento físico gimnasio 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)

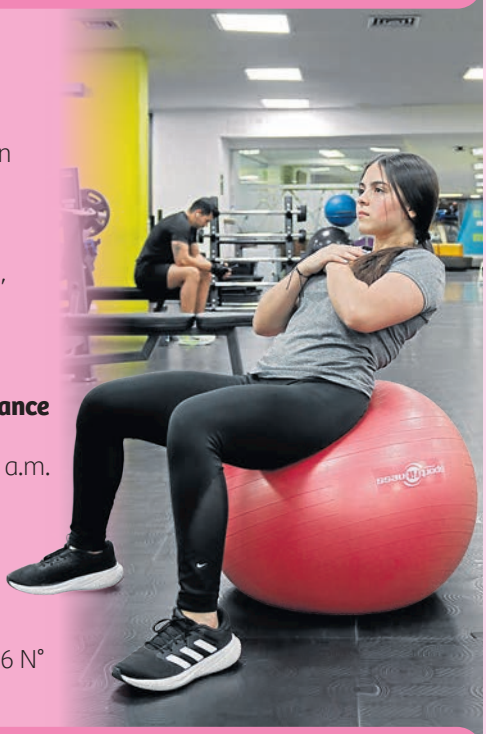
Clase de Baile Versalles Plaza
Viernes: 9:00 a.m, 10:00 a.m, 2:30 p.m.

Yoga Años Vitales
Martes; 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m y 11.00 a.m.
Miércoles a viernes: 7:00 a.m. **Solo miércoles**, 8:00 a.m, 9:00 a.m, 10:00 a.m.
Una hora a la semana. Sede Versalles Plaza.

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.
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.

Acondicionamiento físico mayores sede Villamaría Dance Fit Center
Miércoles y viernes de 10:00 a.m.

Acondicionamiento físico mayores sede Chinchiná. Años Vitales
Martes y jueves de 8:00 a.m y 9:00 a.m
Danzeatro,dirección Carrera 6 N° 10 - 41



Dimensión psicosocial y experiencias de bienestar

Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez
Una vez al mes, entrada gratuita, auditorio Hernando Aristizábal 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. 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 se vive una experiencia deportiva, recreativa, cultural. El último evento del año donde se podrá disfrutar con los compañeros,amigos, familiares y sus cuidadores de una actividad en el marco de la Navidad
Noviembre: finaliza el programa por el año y damos la bienvenida a la Navidad.

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

Inscripciones y pago a través de confa.co



El tiempo también es dinero: cómo s

En la vida diaria tenemos muchas responsabilidades: trabajar, cuidar de la familia, cumplir metas, organizar el hogar y pensar en el futuro. Por eso, cada minuto cuenta. Encontrar formas más simples de realizar nuestros trámites y tomar decisiones financieras más informadas puede convertirse en una manera de cuidar nuestro bienestar.

Hoy la tecnología nos permite hacer más procesos sin desplazamientos, desde cualquier lugar y en el momento que lo necesitamos. Los canales digitales se han convertido en aliados para ahorrar tiempo, consultar información, realizar solicitudes y tener mayor autonomía sobre nuestras decisiones.

Pero simplificar no significa hacerlo más rápido sin pensar. También implica contar con la información adecuada para tomar mejores decisiones.

Antes de adquirir un crédito, conoce tu realidad financiera

Un crédito puede ser una herramienta para alcanzar metas importantes: mejorar la vivienda, invertir en educación, resolver una necesidad familiar o hacer realidad un proyecto personal. Sin embargo, antes de solicitarlo es importante preguntarnos si realmente se ajusta a nuestras posibilidades y necesidades.

Algunos aspectos que pueden marcar la diferencia son:

Revisa las tasas de interés

La tasa determina cuánto pagarás adicionalmente por el dinero solicitado. Comparar esta información y entender cómo influye en la cuota mensual te permite tomar una decisión más consciente.

Analiza los plazos

Un plazo más largo puede representar cuotas más bajas, pero también puede aumentar el valor total que pagarás. Elegir un plazo acorde con tu capacidad económica ayuda a mantener unas finanzas saludables.

Identifica tu capacidad de pago

Antes de comprometerte, revisa tus ingresos, gastos actuales y otras obligaciones. La clave está en que la cuota sea sostenible y no afecte tu tranquilidad financiera.

Carolina Manrique
Comunicaciones Confa



simplificar tus trámites cotidianos

Pequeñas decisiones que generan grandes cambios

La salud financiera no se construye únicamente cuando se solicita un crédito. Se fortalece en los hábitos cotidianos: organizar un presupuesto, planear gastos, evitar compras impulsivas, conocer nuestras opciones y buscar información antes de tomar decisiones. También significa aprovechar las herramientas que tenemos disponibles para hacer la vida más sencilla. Los canales digitales permiten gestionar muchos procesos de manera fácil y segura, reduciendo desplazamientos y facilitando que cada persona tenga mayor control sobre sus trámites.

Un aliado en tu bolsillo: apps gratuitas para cuidar tu dinero

Para poner en práctica estos consejos y mantener la tranquilidad financiera, no necesitas cuadernos complejos ni ser un experto en economía. Hoy existen herramientas móviles gratuitas, seguras y muy fáciles de usar que funcionan en cualquier celular.

Aplicaciones populares como Monefy o Money Manager te permite registrar tus ingresos y gastos diarios con solo un par de clics. Con la información puedes identificar a dónde va tu dinero mes a mes. Así es fácil identificar pequeños gastos innecesarios, organizar el presupuesto familiar y tomar decisiones con total seguridad, de igual modo puedes hacer la búsqueda en las aplicaciones disponibles de tu celular y seguro encontrará una que se ajuste a tus necesidades.

En Confa creemos que acompañar el bienestar de nuestros afiliados también significa brindar información que les ayude a tomar mejores decisiones. Porque cuando administramos mejor nuestro tiempo y nuestros recursos, abrimos espacio para lo que realmente importa: disfrutar, compartir y avanzar hacia nuestros propósitos.

Tu tiempo vale. Tus decisiones también.



Confa en cada rincón: tu bienestar no

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.

¿Qué significa esto para ti y tu familia?

Nuestros aliados son las manos y el corazón de Confa en los municipios del departamento. A través de ellos, facilitamos el acceso oportuno y eficiente a programas de deportes, actividad física, educación, entre otros, 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 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.



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.
Francés 7 a 14 años
Francés adolescentes y adultos semi Intensivo
Francés adolescentes y adultos Intensivo
La Alianza Francesa ofrece tarifa preferencial para afiliados categoría C.

Manizales
Cl. 61a #24-36, Manizales, Caldas
310 386 8983
certificaciones.manizales@alianzafrancesa.edu.co
alianzafrancesa.edu.co/manizales/

Bilingüismo — Centro Colombo Americano
Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.
Beca matrícula bilingüismo a partir de los 13 años.

Manizales
Cl. 62 #24-50, Manizales, Caldas
606-8700081 Ext. Ext 201 - 301 - 401/ 300 3390827 - 310 4758545
proyectoconfa@colombomanizales.edu.co
https://colombomanizales.com/

tiene fronteras

Bilingüismo — Politécnico Superior San José - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.
Afiliados, cónyuges y beneficiarios (niños, jóvenes y adultos) en el municipio de La Dorada, Caldas, el curso en el idioma Inglés, correspondiente a niveles:
Kids - A1. A2. B1 y B2 de 160 horas
Dorada - Manzanares - Marquetalia
Carrera 3 #14-49 La Dorada Caldas
313 5924229 (Información La Dorada)
321 9965890 (Información Marquetalia y Manzanares)
coordinacion@polisuperiorsanjose.edu.co

Bilingüismo — Universidad Autónoma de Manizales - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.
Beca matrícula bilingüismo mayores 13 años
Beca matrícula bilingüismo niños y jóvenes (a partir de los 3 años)
Manizales
606-8727272 Exts. 209-120-720 / 318 3060890
auxidiomasproyeccion@autonoma.edu.co

Bilingüismo — Universidad Católica de Manizales - Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés.
Beca matrícula bilingüismo a partir de los 6 años.
Manizales
606-8933050 Ext. 3283 / 314 7474274
convenios ubsidioingles@ucm.edu.co

Bilingüismo — Universidad de Manizales Formación en Inglés

Enseñanza del idioma inglés para afiliados, conyuges y beneficiarios, categorías A y B. Combina el desarrollo de habilidades del siglo XXI a través del uso de las tecnologías, el desarrollo del pensamiento computacional y el bilingüismo.
Manizales, Chinchiná, Anserma, Riosucio
Cra. 9a # 19-03, Manizales, Caldas
318 8911278
luescobar@umanizales.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
313 5664593
alexa2023umanizales@gmail.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
312 2244094
cooreducacion2@cedercolombia.org

Discapacidad — Corporación Magusi - Discapacidad

Rehabilitación Integral.
Manizales
Calle 49 No. 26 - 59
8961625
corporacionmagusi@gmail.com

Escuela Deportiva — Liga Caldense de Gimnasia

- Desarrollo Psicomotor
- Gimnasia Artística - Grupo regular
- Gimnasia Artística - Grupo proyección
- Gimnasia Artística - Grupo mantenimiento
- Ballet
- Capoeira

Manizales
Cl. 37 #23-35, Manizales, Caldas
322 6664225 Whatsapp

Escuela Deportiva — Club Promotor Olympicus - Escuela deportiva en Voleibol y Baloncesto

Formación deportiva en Voleibol y Baloncesto
Escuela de formación deportiva en modalidades: voleibol y baloncesto. Edad de ingreso desde los 4 años en adelante según la modalidad deportiva.
Número de clases:
Voleibol: 8 clases al mes. **Baloncesto:** 8 clases al mes.
La Dorada
311 3542665

Escuela Deportiva
Club Promotor Semillitas - Escuela deportiva en Natación y Fútbol

Formación deportiva en Fútbol y Natación
Fútbol: entrenamiento deportivo con énfasis en fútbol, dirigido a niños, niñas 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.
Manzanares
Oficina Confa Manzanares
312 7607061 / 322 8114143

Escuela Deportiva
Wescon - Escuela deportiva en Natación

Escuela de formación deportiva en: Natación
Número de clases mensuales 8 horas al mes.
Supía
Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía
322 5131217

Escuela Deportiva
Colegio Integrado Nacional De Oriente Caldas (Cinoc)

Disciplina Karate
Disciplina Natación
Pensilvania Karate
Marquetalia Natación
Disciplina de Karate: Km 1,5 estadio municipal Vereda Los Jazmines - En las instalaciones del centro de la madera (CDM)
Disciplina de Natación: Pendiente

Escuela Deportiva
Team Biko Welt

Ciclismo: Manizales y Salamina
Fútbol: Manizales
Atletismo: Salamina
Balonmano: Manizales
Manizales, Salamina
bikowelt@gmail.com
312 7983716



Educación
Colegio Boston
Educación CLEI

Institución educativa orientada a jóvenes en extra edad y adultos. Con programas por ciclos lectivos especiales.
50% virtual, 50% presencial.

Manizales
Calle 26 #21-37, Manizales, Caldas
606-8797865 / 606-8889215 / 322 2182111
colegioboston.edu.co

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

Cursos semestrales de 48 horas.

Chinchiná
Calle 11 # 7 - 38
606-8403474
620-8910746
culturachinchina@gmail.com

Formación Artística
Escuela de Danza Alexander - Cursos de Danza

Oferta variada de cursos:
- Iniciación a la danza
- Danza Infantil
- Danza Juvenil
- Danza Urbana
- Ritmos Latinos (También para pensionados)
- Ritmos Argentinos (También para pensionados)

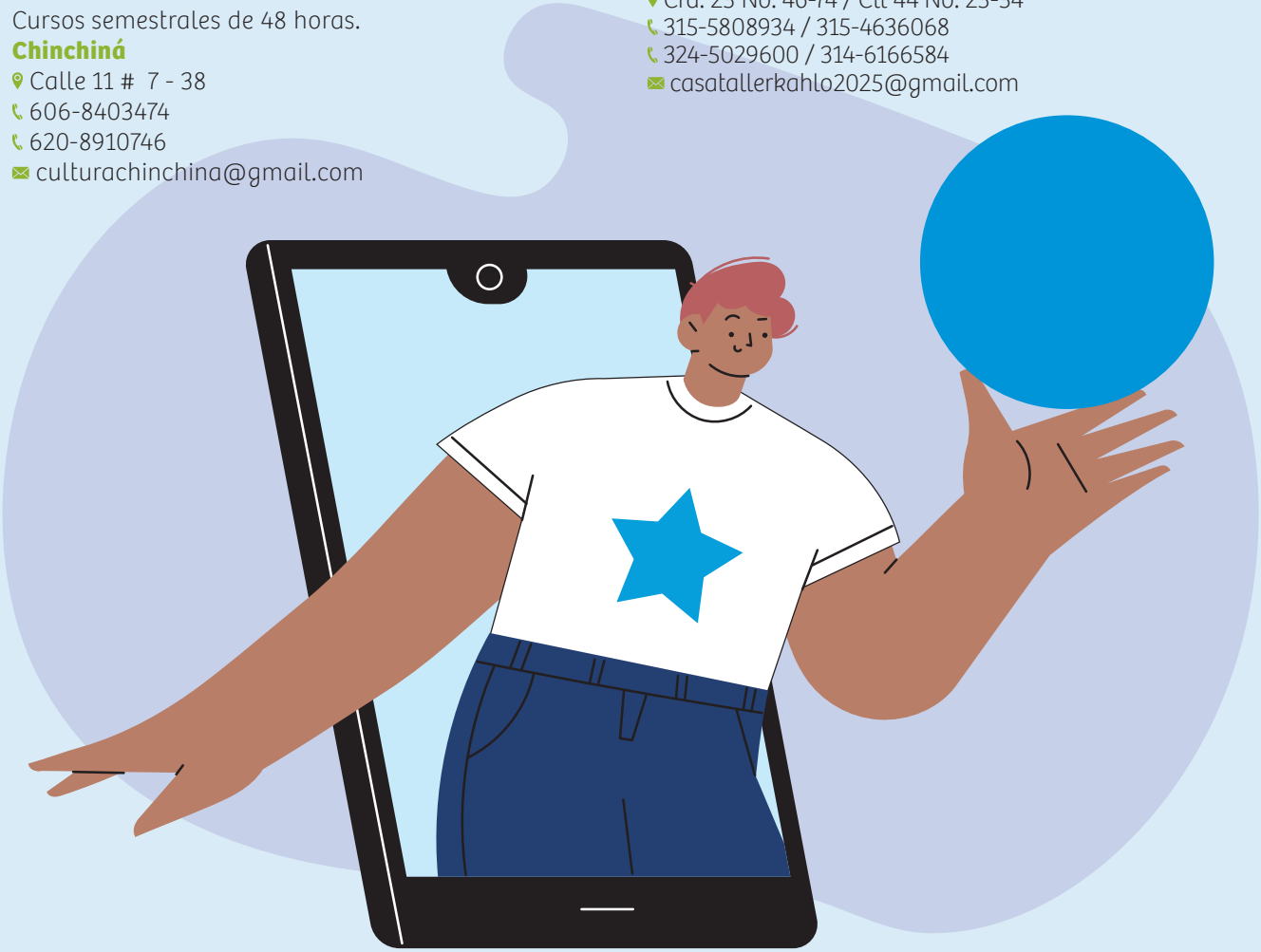
Cursos Trimestrales de 20 horas.

Manizales
Cra. 24 No. 53A - 25 Barrio la Arboleda
317 8871079 / 319 6442404
escueladedanzaalexander@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)
- Cursos trimestrales de 20 horas.

Manizales
Cra. 23 No. 46-74 / Cll 44 No. 23-34
315-5808934 / 315-4636068
324-5029600 / 314-6166584
casatallerkahlo2025@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 (para bebés desde 8 meses)
Cursos mensuales de 4 horas
Manizales
Cra 22 70 B 31 Sector San Rafael
317 6579588 / 310 2037307
direccioncomercial@batutacaldas.com

Formación Artística — Maré Formación Dancística - Cursos de Danza

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

Cursos mensuales de 4 horas.
Manizales
Calle 77 21 - 96 Milan
320 6875901 Solo whatsApp / 312 2219004
mareformaciondancistica@gmail.com

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

- Dibujo y pintura infantil
- Talla en madera
- Escultura
- Dibujo básico para adultos
- Fotografía
- Cómic
- Pintura al oleo básico y avanzado
- Cursos semestrales de 48 horas.

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

Formación Artística — Mapanare Academia De Danzas Orientales - Cursos de Danza Oriental

- Danza Arabe
- Danza tribal

Cursos mensuales de 4 horas.
Manizales
Cra 24 # 62 - 39
312 2297244 Solo whatsApp
300 2214467 / 312 2435010
academiamapanare@gmail.com

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

Oferta variada de cursos:

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

Cursos trimestrales de 16 horas.
Manizales
Calle 50 # 27 - 02. Sector Versalles
321 7775348
corporafaelpombo@gmail.com
www.corporacionrafaelpombo.co

Formación Artística — Fundación Escuela Baila con Swing - Cursos de Danza

- Iniciación a la danza
- Ritmos latinos

Cursos trimestrales de 24 horas
Manizales
Calle 49 # 24 - 43
3148134861 / 3173238662
manizalestieneswing@gmail.com

Gimnasio — Gimnasio Salud y Figura

Servicios: acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías
La Dorada
Carrera 6 # 1-14 avenida Los Estudiantes
322 4101773

Gimnasio — Gimnasio Spartan Fit

Servicios: acondicionamiento físico.
Manzanares
Carrera 5 No. 5 - 56 - 4º piso
311 2709738

Gimnasio — Gimnasio Zona Fitness

Servicios: cardio, máquinas de musculación, gimnasia dirigida, entrenamiento funcional, rumba y urbano.
Neira
Cra 9 No. 9-07 Barrio Galería
315 6620671 / 312 8873201

Gimnasio — Gimnasio Integral Gym

Servicios: musculación, zona de crossfit/ funcional.
Samaná
CL 6 # 9 -43 LC 4
310 5346222

Gimnasio
Gimnasio Cronos Box

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 en minutos.
Funcional básico: entrenamiento de baja intensidad en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales del afiliado.
WodCronosKid (entrenamiento para niños).

Marquetalia
Cra 2 #5-38 Barrio Alto de San Vicente
312 8710604

Gimnasio
Gimnasio Body Building

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

Villamaria
Sede Villamaría: Cra 6 #7-30
320 7822959 / 606 8526252

Gimnasio
Centro de Acondicionamiento Físico Caf - Gimnasio

Servicios: entrenamiento semipersonalizado funcional, programa de hipertrofia, programa de reducción de peso, programa de activación y mantenimiento físico.

Anserma
Carrera 5#22-32 Avenida del Libertador
321 5762469 / 318 3624757

Gimnasio
Gimnasio Onix

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

Villamaría
Calle 6ta #11-42 la Pradera Villa Maria
315 6620671

Gimnasio
Gimnasio Infernal Fit

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

Riosucio
Carrera 4 #4-12 Parqueadero la 4ta, Cuarto piso.
321 4614062

Gimnasio
Gimnasio Body Building

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

Chinchiná
Sede Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar
310 4145171 y 321 8459623

Gimnasio
Gimnasio Fitmindpro

Servicios: entrenamiento semipersonalizado, asesoría nutricional y suplementaria.

Riosucio
Cll 16 # 5a 23 barrio La María
322 6427255



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.

Salamina

Parque principal planta baja del Club Chamberí
Calle 5 # 6-66
312 7460465

Gimnasio — Gimnasio Casa Box

Servicios: centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva crossfit, donde se trabaja gimnasia básica, levantamiento olímpico y se complementa con trabajo de acondicionamiento cardiovascular.

Chinchiná

Carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funvascar
314 7358860

Gimnasio — Gimnasio Smartfit

Servicios: los beneficios del convenio tienen acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc

- Clases grupales
- Profesores de planta
- APP móvil gratuita

Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial para categoría C
Los afiliados y beneficiarios no pagarán cuota de inscripción ni de mantenimiento anual.

Manizales

Sede Mall Plaza y Centro Comercial Fundadores
La inscripción se realiza por la pagina App.confa.co:8359/smartfit
www.smartfit.com.co/

Centro vacacional — Paraíso Tropical Centro vacacional

Pasadía y alojamiento subsidiado.

Aguadas

Vereda Pito, Aguadas
315 8049355
paraisotropicalaguadas@hotmail.com



Preicfes — Sep - Preicfes

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

- El estudiante puede realizar más de 385 horas
- Tres (3) simulacros durante el programa.
- Libro guía autoría de SEP en físico si el programa es presencial.
- Clases de profundización en preguntas tipo ICFES 100% PRACTICO con ingreso ilimitado: Cronograma programado por SEP

Manizales (Virtual Municipios)

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

Celular: 314 6761956

secretariageneralsep@gmail.com

Preicfes — Formarte - Preicfes

256 horas de clase.

Asesorías extra clase, orientación vocacional y taller de manejo de ansiedad y estrés.

Manizales (Virtual Municipios)

Dirección sede Manizales: Carrera 23 # 48 – 25

Celular y Whatsapp: 304 5492141 /

Teléfono: 606 8933292 Ext. 1200 – 1203

preicfesconfa@grupoformarte.edu.co

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

333 7428316 / 301 4854662 / 316 8248553

info@corpfamilia.com

coordinadora@corpfamilia.com

www.corpfamilia.com

***Aplica términos y condiciones**

Preicfes — Sep - Preicfes

800 horas consta de las siguientes características:

- Capacitación teórica y en preguntas tipo ICFES en las áreas básicas de la prueba.
- Inducción del programa.
- Cuatro (4) simulacros durante el programa.
- Simulacros ilimitados para trabajarlos desde casa.
- Preparación para otras universidades, Nacional y de Antioquia, genera costo y con el promedio del programa pueden adquirir descuentos.
- Libro guía autoría de SEP en físico si el programa es presencial.
- Clases de profundización en preguntas tipo ICFES 100% PRÁCTICO con ingreso ILIMITADO: Orientación para elección de carrera con asesoría y pruebas especializadas.

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, monitorias y profundización Unal, opcional.

Manizales (Virtual Municipios) grado 10 °

Dirección: Calle 62 #24 – 88, barrio Estrella

Whatsapp: 313 6618198 / Teléfono: 606 8850158

institutocalenda@gmail.com

Habilidades Steam — Colegio Integrado Nacional De Oriente Caldas (Cinoc)

Enseñanza de Habilidades STEAM

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

Aprendizaje significativo y colaborativo

Número de horas total: 40

Pensilvania, Manzanares, Marquetalia

Carrera 5 No. 6-30 Pensilvania

321 3564207

proyeccionsocial@iescinoc.edu.co

www.iescinoc.edu.co

Conoce nuestra red de descuentos

Centro Colombo Americano

Manizales y Villamaría

Programa de Inglés del Centro Colombo Americano a una tarifa preferencial según la categoría de carnet.

Los afiliados categoría A de Confa cuentan con el 16% para los siguientes grupos de edad: **Adultos y adolescentes**; **Preadolescentes** (plan cuatrimestral); **Niños y preadolescentes** (plan semestral)

Los afiliados categoría B y C de Confa cuentan con los siguientes descuentos: **Adultos y adolescentes**: 11 % de descuento; **Preadolescentes** (plan cuatrimestral): 6 % de descuento; **Niños y preadolescentes** (plan semestral): 6 % de descuento.

Estos beneficios aplican de acuerdo con el segmento y la categoría de afiliación del usuario.

Dirección: Cra 24B N° 61A-50

Telefono (606) 8700081 ext. 301 y 401 - 300 3390827

info@colombomanizales.edu.co

Global Word Villamaría S.A.S

Manizales y Villamaría

Cursos regulares de inglés (modalidad virtual, presencial e híbrida) - Cursos vacacionales de inglés para niños, jóvenes y adultos

10% de descuento para afiliados

Dirección: Carrera 5 11 numero 8-08 Local 2, Piso 2 y 3 Parque principal Villamaría, Caldas

Telefonos: 322 9029078 - 321 8503444

www.globalword.edu.co

Universidad abierta a distancia UNAD

Manzanares, Pensilvania, Marquetalia, La Dorada, Norcasia, Victoria, Samaná, Puerto Salgar

Programas académicos en los niveles de: Educación permanente (Alfabetización, primaria y bachillerato), Pregrado (Tecnologías y Profesionales), Posgrado (Especializaciones y Maestrías), Educación Continuada y Formación en Lengua Extranjera

15% de descuento para afiliados

Dirección: Calle 32 # 1 - 40 Barrio La Concordia

Telefonos: 606 8572588 - 312 3065390

dorada@unad.edu.co

Ecohotel Mirador Villa del sol

Marquetalia y todo Caldas

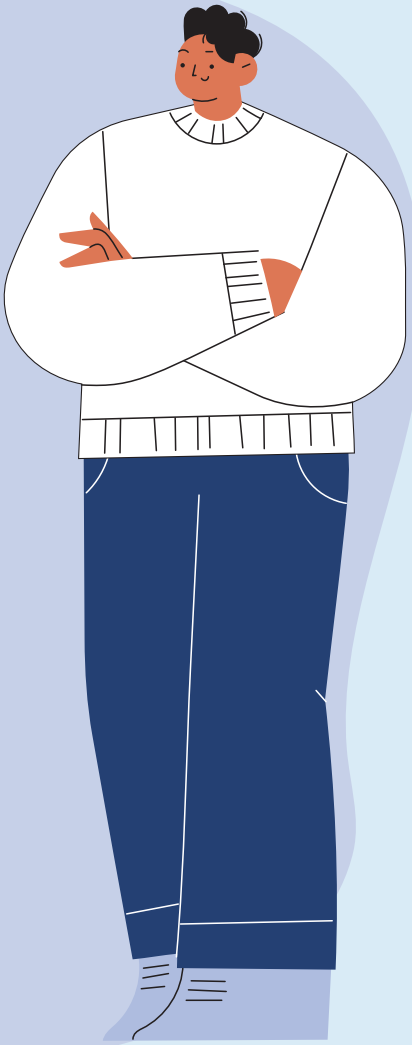
Tarifa preferencial en pasadía.

20% en pasadia para afiliados.

Dirección: CL 3 A 2 24 - Marquetalia

Telefonos: 314 6615423

almacenlacita@gmail.com



Capacidades diversas, oportunidades iguales: transformando el mercado laboral en Caldas

En Confa estamos convencidos de que el bienestar social se construye abriendo puertas y reconociendo el valor de lo que nos hace únicos. Por eso, a través de nuestra Agencia de Gestión y Colocación de Empleo, promovemos una cultura de diversidad e inclusión laboral en el departamento.

El mercado de trabajo en Caldas está cambiando. Hoy en día, cada vez más empresas comprenden que el talento no tiene límites y que contratar a personas con discapacidad es una decisión estratégica basada en competencias, perfiles y habilidades reales. ¡Los equipos diversos son más innovadores y fuertes!

¿Cómo preparamos el camino?

Nuestra Ruta de Inclusión Laboral ofrece un acompañamiento especializado de principio a fin, liderado por un equipo experto para garantizar entornos seguros y accesibles:

Visitas Empresariales: Interactuar directamente con las empresas para sensibilizar, identificar sus necesidades y co-crear el plan de acompañamiento en la ruta de inclusión.

Análisis de puestos de trabajo: Realizamos un proceso riguroso e interdisciplinario donde acompañamos a la empresa, evaluamos las condiciones del puesto y proponemos los ajustes razonables necesarios.

Asesoramiento en la preselección: Apoyamos la búsqueda, atracción y evaluación del talento diverso acorde con el perfil requerido y ajustado a las necesidades de cada empresa.

Acompañamiento en la inducción: Acompañamos y ayudamos a los nuevos colaboradores a integrarse de manera armónica, fluida y efectiva en sus equipos y roles de trabajo.

Seguimiento a la post colocación: realizamos visitas regulares para asegurar una adaptación exitosa y sostenible en el tiempo.

Resultados que nos inspiran

Gracias a la confianza de las empresas inclusivas de la región, hemos alcanzado logros significativos:
(Cifras a agosto de 2026)

100 puestos creados formalmente a través de la gestión de vacantes inclusivas.

56 personas con discapacidad incorporadas de forma efectiva al mercado de trabajo.

Una tasa de colocación del 56.0% con una tendencia al alza que nos llena de optimismo.



El camino hacia un empleo formal, digno y accesible es posible cuando trabajamos juntos. Si eres empresario y quieres transformar tu organización, o si buscas una oportunidad laboral que valore tu talento, ¡acércate a nosotros!

Conoce tus derechos y deberes como usuario en Confa

Construir un entorno de bienestar, tranquilidad y calidad de vida es un compromiso compartido. En Confa trabajamos día a día para brindarte espacios seguros, atención cálida y servicios que aporten a tu desarrollo personal y familiar.

Para que cada experiencia en nuestros centros recreacionales, sedes de salud, espacios educativos y canales de atención sea impecable, es fundamental recordar las pautas que garantizan una convivencia armónica entre todos. Conocer tus derechos te permite disfrutar plenamente de tus beneficios, mientras que cumplir con tus deberes asegura que la Caja siga siendo un lugar de acogida para toda la comunidad de Caldas.

Garantizar el cumplimiento de estos principios es la mejor manera de asegurar que cada visita a Confa sea una experiencia memorable. Cuidar nuestros espacios y respetarnos mutuamente es la forma más pura de construir bienestar en familia.

Derechos

Como usuario y afiliado a la Caja de Compensación Familiar de Caldas, tienes derecho a:

- **Trato digno e incluyente:** Ser tratado con amabilidad, honestidad y respeto de tu dignidad humana e igualdad, sin discriminación por razones sociales, raciales, económicas e ideológicas, así como a la protección de la honra, | reputación, vida privada y familiar.
- **Servicios de calidad y seguridad:** recibir un servicio con estándares de calidad y seguridad en los tiempos y condiciones establecidos, dentro de una infraestructura adecuada.
- **Libre acceso a la oferta:** acceder libremente a una oferta de productos y servicios de acuerdo con la tarifa correspondiente a tu categoría.

Deberes

El bienestar de todos se construye a partir de la corresponsabilidad. Como usuario, te invitamos a cumplir con los siguientes compromisos:

- **Conocimiento de normas**: conocer y cumplir las normas, procedimientos y reglamentos establecidos por la Caja para el acceso y prestación de los servicios.
- **Cuidado de las instalaciones:** 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.
- **Pago oportuno:** pagar oportuna y totalmente los productos y servicios adquiridos, según las condiciones establecidas en cada uno de los servicios.



El tiempo que la inteligencia artificial me devuelve

La inteligencia artificial (IA) se ha integrado en nuestra vida diaria. La usamos para investigar, organizar ideas, resolver problemas, crear y aprender, agilizando procesos que antes requerían mucho más tiempo. Es una herramienta extraordinaria que nos ayuda a estructurar pensamientos, encontrar nuevas perspectivas y comprender información dispersa con mayor claridad.

Pero hay una pregunta crucial que raras veces nos planteamos: ¿Qué hacemos con el tiempo que la IA nos ayuda a recuperar?

Una tarea que antes tomaba días ahora se procesa en segundos; un documento que exigía horas de búsqueda se organiza en minutos. Aquí surge una posibilidad mucho más valiosa que la mera productividad: tener tiempo para nosotros mismos.

Ese tiempo recuperado puede invertirse en hacer ejercicio, descansar, compartir con la familia, conversar con amigos, pasear, disfrutar de una comida o simplemente detenerse. El tiempo que la tecnología nos ahorra no tiene porqué convertirse automáticamente en más trabajo; puede transformarse en tiempo de vida.

Cuando la velocidad nos gobierna

Nuestra mente es inquieta. Una respuesta rápida de la IA puede despertar muchas otras preguntas, atrapándonos, sin darnos cuenta, en una dinámica de velocidad permanente: queremos saber más, investigar más, producir más...

He aquí una de las grandes paradojas: Podemos ganar tiempo gracias a la IA y, a la vez, perder nuestra calidad de vida por no saber detenernos.

A menudo no es la tecnología la que nos empuja a continuar, sino nosotros mismos, impulsados por la curiosidad y la posibilidad de inmediatez. Por eso, la verdadera pregunta debe ser: ¿Qué estamos haciendo nosotros con el tiempo que ella nos devuelve?

El punto de quiebre

Cada persona tiene sus límites. La acumulación de exigencias, información y responsabilidades puede superar nuestra capacidad de recuperación si no permitimos espacios para el descanso. Es vital reconocer las propias señales de alarma:

- Cuando el descanso desaparece.
- Cuando sentimos que siempre hay algo pendiente.
- Cuando la necesidad de producir no nos permite parar.
- Cuando seguimos buscando respuestas incluso cuando necesitamos apagar la pantalla.
- Cuando dejamos de compartir con quienes queremos por estar ocupados en la siguiente tarea.

En esos momentos, es necesario detenerse y revisar nuestro ritmo. El estrés sostenido afecta la salud mental y física, y ante síntomas persistentes, es fundamental buscar orientación profesional. La IA puede organizar muchas cosas, pero nunca podrá sustituir ese cuidado personal.

Tal vez el mayor beneficio de la IA no sea simplemente hacer más cosas en menos tiempo, sino que podamos recuperar una parte de nuestro tiempo. Y ese tiempo debe regresar a nosotros como una oportunidad para reconectar con nuestro ser.

Mi existencia requiere algo que ninguna tecnología puede entregarme directamente: la decisión consciente de cómo quiero vivir mi tiempo.

Quizás la verdadera innovación consiste en utilizar ese tiempo recuperado para volver a lo esencial: a mí, a los otros, a la vida.

Y entonces queda una última pregunta



Juan Carlos Salazar Jiménez
Psicólogo Confa Salud

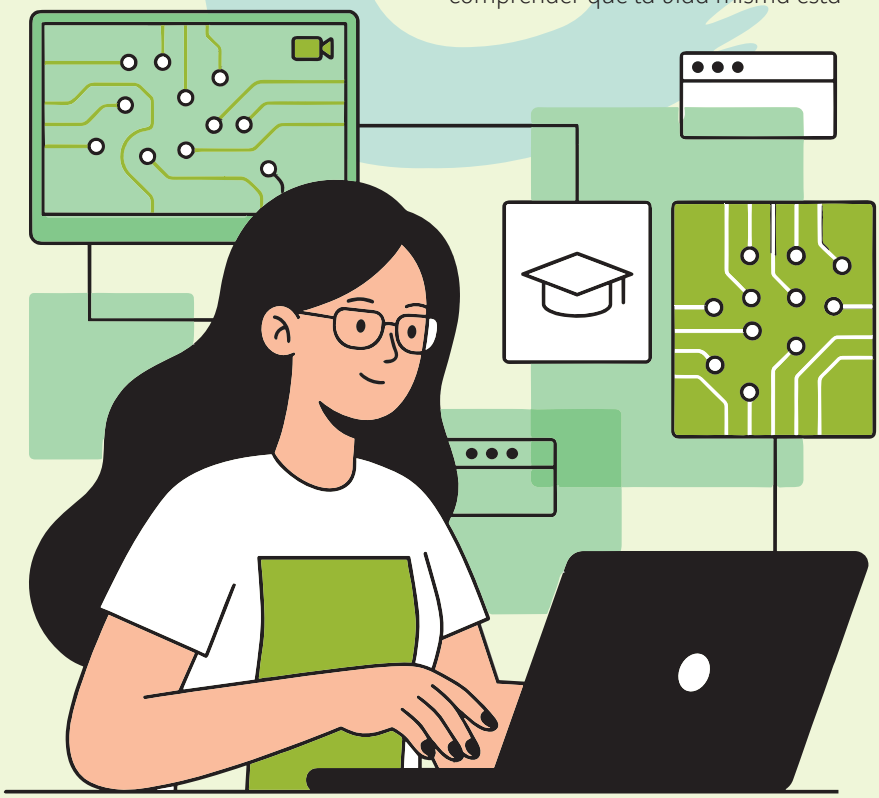
Si la inteligencia artificial me devuelve tiempo, ¿seré capaz de devolvérmelo a mí mismo?

Jóvenes que transforman su futuro en Jornada

No son solo carros programados ni circuitos impresos; tampoco se trata únicamente de las pantallas donde diseñan sus proyectos. Es, ante todo, el tiempo valioso lejos de las calles y de las pantallas que no construyen. Es la vivencia de reunirse en espacios donde comparten conocimientos que no solo fortalecen su rendimiento escolar, sino que marcan su vida para siempre.

Estos jóvenes hacen parte del programa de Foniñez de Confa, en la modalidad de Jornada Escolar Complementaria en Ciencia y Tecnología. Durante todo el año, asistieron al Diplomado de Pensamiento Computacional, realizado en alianza con la Universidad Autónoma de Manizales. Dedicaron horas de su tiempo libre a descubrir un universo de posibilidades: programación, lógica matemática, Inteligencia Artificial y manejo de software especializado. Con estas herramientas aprendieron a darle vida a sus creaciones, poner elementos en movimiento e incluso proyectar su futuro en una carrera tecnológica.

La inmersión en ciencia y tecnología de esta modalidad se convirtió en el punto de encuentro de más de 300 estudiantes provenientes de 9 instituciones educativas urbanas y rurales. Allí no solo demostraron lo aprendido, sino que crearon en conjunto y asumieron retos de lógica y programación. En el fondo, el gran desafío fue aprender a escuchar a sus compañeros, argumentar decisiones, enfrentar la frustración y comprender que la vida misma está hecha de metas y proyectos compartidos.



Valentina Cardona Ramirez, estudiante de grado noveno del Instituto Chipre expresa que “me ha parecido chévere, enseñan algo nuevo que no siempre está en el colegio, se centran mucho en programación (...) y a veces de pronto en otras asignaturas se puede utilizar el conocimiento”.

Durante la jornada, las risas confirmaban que estaban en un espacio seguro. Se escuchaban debates entusiastas donde explicaban cómo resolver cada reto; por ejemplo, lograr que un carro programado superara diversos obstáculos para sumar puntos. Se veían rostros empoderados y llenos de ilusión. Al final, la competencia fue solo el pretexto para comprobar que sus creaciones funcionaban, como un respaldo tangible a todas las horas de dedicación.

“Son experiencias nuevas. Aprendí a manejar la tecnología y computadores, pero además aprendí a compartir con mis compañeros, a tener paciencia, a equivocarme y a volver a empezar”, afirma Dana Maritza Villegas Quintero, también estudiante de noveno grado del Instituto Chipre. Y es que en estos escenarios afloran los valores, la inteligencia emocional y el desarrollo de competencias para analizar, interpretar y resolver situaciones cotidianas.

Desde Jornada Escolar Complementaria en Confa, acompañamos los procesos pedagógicos de las instituciones educativas de Caldas, orientando el uso del tiempo libre hacia actividades que fortalecen las competencias básicas y ciudadanas

con Ciencia y Tecnología Escolar Complementaria de Confa

de niños y jóvenes. En la modalidad de Ciencia y Tecnología, impulsamos habilidades clave para su desarrollo integral: desde la resolución de problemas, el análisis y diseño de soluciones, hasta la aplicación en situaciones reales de la vida. Asimismo, promovemos el desarrollo de habilidades blandas como el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico, fundamentales para alcanzar un mejor desempeño en el entorno escolar, social y familiar.

Dayana Loaiza Osorio, compañera de grado del Instituto Chipre, añade: "La experiencia es muy buena porque he aprendido a manejar computadores, programación y contenidos para maquetas. Todo esto me sirve por si más adelante quiero estudiar una carrera de sistemas. Es una gran oportunidad para aprender algo más".

Al recorrer las aulas donde se desarrollan estas actividades, se corrobora que el objetivo se cumple. Hay resultados de alto impacto que demuestran cómo, de la mano de las instituciones educativas, los docentes, las familias y los mismos estudiantes, hacemos realidad el sueño de escribir nuevas historias y abrir puertas al futuro. Este logro se sella con la sonrisa tranquila y la mirada segura de cada joven que hoy cree en sus capacidades.

Instituciones educativas participantes:

- Institución Educativa Chipre
- Institución Educativa Universitario
- Institución Educativa Rural La Trinidad
- Institución Educativa Rural Maria Goretti
- Institución Educativa Gran Colombia
- Institución Educativa La Asunción
- Institución Educativa Malteria
- Institución Educativa Gerardo Arias
- Institución Educativa San Jorge



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.






Ahora puedes solicitar el pago de tu cuota monetaria por transferencia a tu cuenta, incluso en billeteras digitales.
Ingresa a Mi Perfil en confa.co y solicítalo ya.
Subsidio cuota monetaria,
Te ayuda a crecer
¡Subsidio Recibido!
Has recibido tu pago de cuota monetaria de Confa.
Síguenos: confa.co
*Aplican condiciones y restricciones.
Imagen creada con IA
Confa
Contigo, con todo
Vigilado Supersubsidio


Somos tu destino
Centros Recreacionales Confa
La Rochela
Palestina
Santágueda
Palestina
Alegría Tropical
La Dorada
El Bosque
Pensilvania
Descanso, diversión y desconexión en cualquier momento del año.
Compra y reserva anticipada en confa.co
Síguenos: confa.co
*Aplican condiciones y restricciones.
Confa
Recreación y Cultura
Contigo, con todo
Vigilado Supersubsidio

Cursos y talleres Confa

Cada etapa, un aprendizaje



Conoce nuestro portafolio y matrícúlate en **confa.co**

Confa Educación

Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidio

*Aplican condiciones y restricciones.

Haz realidad tus proyectos con nuestros servicios

Crédito libre inversión | Crédito hipotecario | InstaCrédito

Solicitudes, compra de cartera, gestiones y más en Crédito digital

Tres soluciones. Un mismo propósito: impulsar tus sueños.

¡Escanea el código QR y empieza ya!

Ingresa a **Crédito Digital** con el **Registro digital** completo.