

Familia & Vida



Una Nota en Calidad de Vida

Caja de Compensación Familiar de Fenalco del Tolima

Primera Edición

Junio de 2015

*Seguimos
brindando
felicidad*



*Llega programa
40 mil empleos
para jóvenes*

*Tomogó
para el
descanso
familiar*



Comfenalco Tolima

¿Aún no nos sigues?

Follow

1,175 TWEETS

47 FOLLOWING

592 FOLLOWERS

¡Hazlo ya!



Twitter/Comfetol
@comfetol



Facebook/
ComfenalcoTolima



Instagram @
comfenalcotolima

Nuestros servicios,
promociones, eventos,
noticias y concursos en
nuestras redes sociales



Una Nota en Calidad de Vida

www.comfenalco.com.co



CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Jaime Cortés Suárez

VICEPRESIDENTE

Andrés Aníbal Sierra Pineda

PRINCIPALES

Aida Rodríguez Díaz
Juan Ernesto Sánchez Barreto
Andrés Aníbal Sierra Pineda
Alfonso Reyes Alvarado
Omar Beltrán Castañeda

SUPLENTES

Carlos Andrés Charry Durán
Juan Carlos Valencia Londoño
Juan Diego Restrepo García
Germán Augusto Ramos Moreno
Efraín Valencia Andrade

REPRESENTANTES TRABAJADORES

Jaime Cortés Suárez
Gildardo Díaz Flórez
Hernán Cazares Ortiz
Carlos Alberto Urrego Ruiz
Olga Leonor Lerma Palma

SUPLENTES

Gloria Lucía Martínez Restrepo
Gloria López Garzón
Nelly Fernanda López Vizcaya
Wilson Cediel Marín
Jamer Carrillo Alarcón

DIRECTORA ADMINISTRATIVA

Diana Lucía Reyes Gutiérrez

COMITÉ EDITORIAL

Martha Patricia Huertas Delgado
Jefe División Servicios Sociales
Constanza Parra
Jefe de Mercadeo
Nohora Ríos Garay
Jefe de Comunicaciones

Soluciones Interactivas y Digitales S.A.S.

APOYO

Andrés Mauricio Gómez
Diseñador Gráfico
Óscar Fabián Gutiérrez
Paola Barreto López

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Diana Lucía Martínez Espitia

IMPRESIÓN

Editorial La Patria

Carrera 5 Calle 37 Esquina Ed. Comfenalco

PBX 2670088

www.comfenalco.com.co

VIGILADO SuperSubsidio



Una Nota en Calidad de Vida



SC-CER114678



Sumario

3

40.000
primeros
EMPLEOS



Llega a Ibagué

12

La pasión del fútbol en nuestro Club



15



CRU sede de Campamento de Ensueño

16

Le ayudamos a construir el deseo de tener casa propia



18



Años Dorados, un paraíso para la tercera edad

22

Implemente un programa de Salud Ocupacional en su empresa



Más Familia & Vida para nuestros trabajadores



**Diana Lucía
Reyes Gutiérrez**

**DIRECTORA
ADMINISTRATIVA**

Es satisfactorio compartir con nuestros afiliados la primera edición de ésta, su revista *Familia & Vida*, medio que permitirá comunicar de manera directa no sólo el portafolio de servicios de su Caja de Compensación, sino también los temas de actualidad que tienen relación directa con el bienestar de la familia, razón de ser de Comfenalco Tolima.

Siendo nuestra población objetivo el grupo familiar cuyos ingresos son menores a los cuatro salarios mínimos, es decir los de aquellos trabajadores que tienen asignadas las categorías A, entre uno y dos salarios y B, entre dos y hasta cuatro salarios, según la normatividad vigente, el Consejo Directivo de la Corporación ha orientado reducir las tarifas para esta población y llevar a cabo promociones especiales en algunos de los servicios sociales prestados por la Caja. Ejemplo de estas decisiones es la tarifa que hoy ofrecemos en temporada baja en el centro vacacional Tomogó en Prado, en la que por sólo \$54.300 pueden disfrutar seis integrantes del grupo familiar, de dos noches tres días en este paradisíaco lugar. Estas y otras similares decisiones son informadas en este ejemplar de *Familia & Vida*.

De otro lado, es importante resaltar la labor que inicia Comfenalco Tolima en cumplimiento de la reciente directriz del Gobierno Nacional en virtud del programa 40.000 Primeros Empleos, mediante el cual la Caja aplicará re-

ursos y facilitará la transición entre el proceso de formación y la vinculación laboral de jóvenes entre los 18 y 28 años sin experiencia. Nuestra labor consistirá en informar y sensibilizar a los empleadores con el fin de identificar las vacantes existentes de un lado y, de otro, convocar a los jóvenes que cumplen con los requisitos exigidos por la norma, para finalmente facilitar la contratación de éstos; Comfenalco pagará al empresario, de sus propios recursos, seis de los doce meses que la Ley exige como mínimo para la contratación de este personal. Las condiciones y requisitos del programa son expuestos igualmente en esta edición.

Un segundo proyecto de impacto, desarrollado actualmente por la Caja, es la coordinación que se viene haciendo entre constructores locales y las entidades financieras, para aplicar el mayor número de subsidios del Gobierno Nacional del Programa Mi Casa Ya entre la población identificada y convocada por Comfenalco, específicamente las familias cuyos ingresos oscilan entre los dos y cuatro salarios mínimos. Mediante esta gestión estamos logrando acompañar a los trabajadores y a su entorno familiar a cumplir su sueño de tener una vivienda propia.

Sea esta la oportunidad de invitarlos a leer y consultar permanentemente la revista, en la cual encontrarán una información completa y detallada de todos los beneficios a los cuales podrán acceder los trabajadores en pro del mejoramiento de su propia calidad de vida y la de los suyos. Comfenalco estará presta a servirles y apoyarlos, brindándoles la información complementaria que se requiera para sacar adelante el proyecto al que apliquen.

40 Mil Primeros Empleos llega al Tolima

Las empresas que quieran apostarle al talento joven pueden vincularse, inscribiendo las vacantes en la oficina de Mecanismo de Protección al Cesante.

A través de Comfenalco Tolima, el Ministerio de Trabajo implementará en el departamento el programa 40 Mil Primeros Empleos que beneficiará a los jóvenes que busquen trabajo y que no

tienen experiencia laboral en su profesión u oficio.

Con esta iniciativa se brindará apoyo al talento joven de la región, y se impulsará a las empresas para que reconozcan la ener-

gía de cientos de jóvenes que no tienen experiencia, pero sí muchas ganas de aprender.

El Ministerio de Trabajo definió que serán las Cajas de Compensación Familiar las encargadas de postular a las empresas y a los ciudadanos aspirantes al programa.

En esta estrategia pueden aplicar todos los jóvenes bachilleres, técnicos, tecnólogos y profesionales entre los 18 y 28 años, que actualmente no se encuentren estudiando, estén buscando empleo y no tengan experiencia formal relacionada con su área de estudio.

En junio, Comfenalco iniciará el programa, por medio de la oficina de Mecanismo de Protec-

ción al Cesante. Una vez se socialice el programa, los jóvenes y empresas interesadas podrán inscribirse en las oficinas, en nuestra sede de la carrera 5 con calle 37.

¿Cómo funciona el programa?

Las empresas interesadas deberán ser de carácter privado, con o sin ánimo de lucro, independientemente de su tamaño o sector de actividad, legalmente constituidas, de más de un año de existencia, y con disposición a ofrecer vacantes ajustadas al perfil de un joven sin experiencia.

Los empleadores deberán informar las vacantes para el programa a la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Comfenalco, previa inscripción y validación de requisitos para participar. La Caja revisará la información y pre-seleccionará los perfiles para las vacantes requeridas por las empresas y luego se seleccionarán a los jóvenes internamente.

Las empresas con las vacantes debidamente aprobadas firmarán convenio con Comfenalco Tolima y procederán a vincular al joven con un contrato a término definido por seis meses, prorrogable por otros seis meses.

Los salarios a pagar a los jóvenes vinculados durante los primeros seis meses serán pagados por la Caja de Compensación.

Los jóvenes interesados en hacer parte de este programa deberán acercarse a Comfenalco Tolima entre el 16 y el 20 de junio, cuando se tendrá abierta la convocatoria para inscribirse, con hoja de vida. Los elegidos deberán cumplir con las obligaciones laborales de la empresa y asistir a las capacitaciones organizadas por la Caja de Compensación y el Ministerio de Trabajo.



Realice sus sueños con el Crédito Social

Ofrecemos créditos con la tasa más baja del mercado para los afiliados de las categorías A y B con una atención ágil y oportuna.

Brindar felicidad a nuestros afiliados y a sus familias es uno de los propósitos continuos de Comfenalco Tolima, por esta razón uno de los servicios que ofrecemos es el de Crédito Social, en el que encontrará una atención ágil, fácil, personalizada y además, obtendrá la tasa de interés más baja del mercado, que permitirá ayudar a cristalizar sus sueños.

Viajar por los lugares más exóticos y espectaculares de Colombia o el extranjero, adelantar estudios

profesionales o de postgrados, remodelar su vivienda o sencillamente recoger sus deudas, son las posibilidades que le ofrecemos a través del programa de Crédito Social, con tan solo 0,5% mensual de interés para los empleados de la categoría A, y el 0.55% mensual para la categoría B, es decir para los trabajadores afiliados a Comfenalco Tolima que devengan hasta cuatro salarios mínimos legales vigentes.

A través del Crédito Social de Comfenalco Tolima se brinda

una atención oportuna y orientación personalizada, y la posibilidad de pagar la deuda en un plazo de hasta 36 meses; estos créditos se ofertan hasta agotar los recursos.

Para la firma de convenios de libranza, las empresas deben hacer la solicitud a la Caja, anexando el registro de la Cámara de Comercio, fotocopia de la cédula de ciudadanía del representante legal y el Rut.

Es importante destacar que los remanentes generados por los servicios de Crédito Social de la Caja se reinvierten para el fortalecimiento y ampliación de los diferentes servicios que brindamos.

Los requisitos

- La empresa y el trabajador afiliado deben estar al día con el pago de aportes y obligaciones contraídas con la Caja.
- Formulario de solicitud diligenciado.
- Fotocopia de documento de identidad.
- Constancia de trabajo.
- Último desprendible de nómina.
- La empresa y trabajador deben tener como mínimo tres meses de afiliación a la Caja.

Para mayor información puede acercarse al departamento de Créditos de Comfenalco Tolima ubicado en

la carrera 5 con calle 37 esquina - piso 2 de Ibagué, o llamar a los teléfonos fijos (8) 277 00 35 o 267 00 88 extensiones 113 o 114; también puede comunicarse a los números de celular 318 209 58 48 o 317 894 32 71, escribir al correo electrónico creditos@comfenalco.com.co y acceder a la página web www.comfenalco.com.co.





Le da una cálida bienvenida a las empresas que han confiado el bienestar de sus trabajadores en nuestras manos. Ahora todos hacemos parte de la gran familia Comfenalco.

Nuestros afiliados en los últimos meses

1. **Consortio La Melgara 2014.**
2. **Consortio La Trinidad 2014.**
3. **Meco Infraestructura S.A.S.**
4. **Asociación Mutual Integral de Servicios Nacionales.**
5. **Strong Rock Construcciones S.A.S.**
6. **Constru-Alv Ingeniería S.A.S.**
7. **Asociación Payande "Aspay".**
8. **Mentor Group S.A.S.**
9. **Pacorini Global Services (Colombia) S.A.S.**
10. **RT Ingeniería S.A.S.**
11. **OLB Obras Civiles S.A.S.**
12. **Unión Temporal Cucuana 2014.**
13. **Constructora Nio S.A.S.**
14. **Unión Temporal Moda Textil.**
15. **A.D.H Murcia S.A.S.**
16. **Transfor S.A.S.**
17. **Diseral S.A.S.**
18. **Grupo La Comarca S.A.S.**
19. **Agremiación Nacional de Trabajadores Independientes con Distancias Profesionales, Artes y Oficios Digore.**
20. **Banco Mundo Mujer**
21. **Civiles Arguello Gómez S.A.S.**
22. **Cargando Buy Center S.A.S.**
23. **Ambientes y Soluciones y CIA LTDA.**
24. **Novara S.A.S.**
25. **Laboratorio Bioimagen Sociedad Limitada.**
26. **Consortio J y L.**
27. **Instituto Tolimense de Educación Técnica Profesional.**
28. **Zonautos S.A.S.**
29. **Grupo Carnes Santa Helena S.A.S.**
30. **Surtidora Panty Jean's de Colombia S.A.S.**
31. **Empresas de Servicios Públicos de Guaduas S.A E.S.P.**
32. **Premium Distribuciones S.A.S.**
33. **César Julián García Cuellar.**
34. **Operaciones Generales Suramericana S.A.**
35. **Clínica Internacional de Alta Tecnología S.A.S.**
36. **Almaviva Global Cargo S.A.S.**
37. **Hospital en Casa S.A.**
38. **V&V Fútbol Club S.A.S.**
39. **CYC Maquilladores S.A.S.**
40. **Majesty Health S.A.S.**



Tomogó: Descanso en familia en medio de un mundo natural

En medio de una de las riquezas turísticas más importante del Tolima, la represa Darío Echandía del municipio de Prado, se encuentra el centro vacacional Tomogó, un lugar maravilloso para el descanso y disfrute en familia dispuesto por Comfenalco Tolima para todos sus afiliados.

El recorrido para llegar desde Ibagué en carro es de 117 kilómetros en un tiempo aproximado de dos horas; la ruta permite ingresar a los municipios de Coello (inspección de Gualanday), Espinal, Guamo, Saldaña, Purificación y por supuesto, Prado, donde se encuentra el espejo de agua más grande del interior del país.

Allí se llega al embarcadero, donde se toma la lancha de

Diversión y descanso son los complementos perfectos para una estadía en este exótico lugar.

Comfenalco Tolima que le brindará toda la seguridad para arribar al Centro Vacacional Tomogó en un tiempo, no mayor a 15 minutos, mientras se puede observar el majestuoso e impactante paisaje del escenario turístico.

La hospitalidad y el buen servicio lo acogerán a la llegada y durante toda la estadía. A partir de este momento nuestros afiliados y turistas tendrán a disposición los

diferentes espacios de Tomogó, amplios, llenos de naturaleza y un ambiente agradable para el disfrute en familia y amigos.

Para mayor comodidad el Centro Vacacional Tomogó ofrece hospedaje en cabañas, habitaciones y zona de camping. Luego de la acomodación los turistas pueden disfrutar del mirador, la piscina para adultos, la piscina para niños, parque acuático infantil, salón de juegos y cancha múltiple. Si el plan es laboral, Tomogó cuenta con un salón de eventos con capacidad para 130 personas, propicio para eventos empresariales o sociales. Cada fin de semana se programan actividades de recreación dirigida y caminatas ecológicas.

Recuerde

- En la Terminal de Transporte de Ibagué existen dos empresas que ofrecen ruta hacia Prado, Autofusa y Transporte Purificación. El pasaje tiene un valor aproximado de \$18.000.
- El almuerzo especial con pescado oscila entre \$18.000 y \$22.000. Y el ejecutivo, \$12.000.

El entorno

Diversión y descanso son los complementos perfectos para una estadía en Tomogó, donde encontrará a su alrededor atractivos de los cuales también puede disfrutar nuestro huésped como el tour que estaremos prestos a ofrecerle para conocer la Cascada del Amor, el Laberinto de Yacopí, la Cueva del Mohán, las Islas del Sol, de Morgan, y Cuba.

Igualmente, si su deseo es sentir la adrenalina, podrá a través de alquiler

practicar sky náutico, moto acuática, montar en el gusano o hacer escalada.

Gastronomía

El Centro Vacacional Tomogó cuenta con restaurante donde se brinda la deliciosa gastronomía propia de la región. La mojarra plateada y la doncella son las dos clases de pescado que están en la carta, con la preparación única que encontrará allí; así mismo se ofrece desayuno, almuerzo, cena ejecutiva y platos especiales.



Plan Pasadía

A través de la Oficina Operadora de Turismo se oferta el plan pasadía que incluyen:

- Transporte en vehículo de turismo Ibagué – Prado- Ibagué.
- Traslado en lancha Puerto – Tomogó - Puerto y paseo corto por la represa.
- Ingreso al Centro Vacacional Tomogó: Piscinas, escenarios deportivos, zonas verdes y salón de juegos.
- Almuerzo ejecutivo.
- Tarjeta de Asistencia médica (Seguro de viaje)
- Guía-Recreador.

Niños menores de 4 años pagan sólo el seguro de viaje.

Grupos máximo de 40 personas.

Tarifas sujetas a cambios sin previo aviso.

Fechas de salida:

- 21 de junio
- 5 de julio.
- 26 de julio
- 9 de agosto.
- 30 de agosto
- 13 de septiembre.
- 27 de septiembre.
- 18 de octubre
- 8 de noviembre.
- 29 de noviembre.
- 13 de diciembre.
- 20 de diciembre.
- 27 de diciembre.

Plan familiar perfecto

Dentro de los planes que ofrecemos está el **Plan Promocional en temporada baja**, exclusivo para los trabajadores que ganan entre uno y cuatro salarios mínimos, es decir para los de categoría A y B. El Plan familiar perfecto (ver página 8).



Tarifas

Categoría A	\$61.000
Categoría B	\$66.000
Categoría C	\$72.000
Categoría D	\$85.000

**Contactos: Tel. 266 13 35
Celular 318 285 4679**



Una Nota en Calidad de Vida

Cabaña
para **6**
personas

3 días 2 noches

Centro
vacacional
Tomogó
Prado - Tolima

el descanso que has soñado

en familia



**Plan
Alojamiento**

\$ 54.300

Categoría. A

\$ 70.000

Categoría. B

*IVA incluido

3 días 2 noches

Cabaña para
6 personas

*sólo alojamiento

Cabaña para
6 personas

- Alojamiento
- Desayuno
- Almuerzo ejecutivo
- Cena ejecutiva
- Transporte en lancha
puerto-Tomogó-puerto



**Plan
Completo**

\$ 354.860

Categoría. A

\$ 370.560

Categoría. B

*IVA incluido

3 días 2 noches

Pregunta por tu plan

Centro Vacacional Tomogó - RNT 23427

Cel: 315 782 85 06 - 315 319 55 39

comfenalcotomogo@hotmail.com

Prado, Tolima

Agencia de Viajes Operadora - RNT 9904

Tel: (8) 266 13 35 Cel: 318 285 46 79

turismo@comfenalco.com.co

www.comfenalco.com.co

Síguenos:



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima

*Las tarifas no aplican para temporada alta, puentes festivos ni semana de receso.

VICILABO SuperSubsidio

Usuarios que se benefician



Yulicxa Andrea Hernández

Empresa Syscafé

Servicio pasadía Tomogó.

“Todo fue bien organizado, los guías turísticos estuvieron pendientes desde la salida, hasta llegar a Tomogó, nos explicaron todo durante el recorrido; tener la oportunidad de conocer el centro Vacacional Tomogó fue muy bonito y lo más increíble, la tarifa tan cómoda para poder viajar”

Ruben Dario Morales

Empresa Colturismo ISA Prisa S.A.

Servicio Pasadía Parque del Café.

“Visité el Parque del Café con la oferta que hizo Comfenalco, acompañado de mi hija, mis dos nietas y un primo. No conocía, la pasamos muy contentos, fue muy deliciosa la experiencia, paisajes hermosos y las atracciones son una aventura”.



Alexánder Gutiérrez

Empresa Industrias Aliadas

Servicio Gimnasio

“El gimnasio es bueno comparado con otros, está en un buen nivel. Lo que más me gusta es el ambiente; hago el entrenamiento de cardio, ejercicio en las máquinas y me gusta hacer spinning”.

Manuel Chaparro

Servicio Gimnasio.

“Voy al Gimnasio de Comfenalco, por que tiene maquinas modernas, hay una muy buena zona de cardio y sauna, el personal es óptimo para brindar información y apoyo, de acuerdo con las especificaciones que uno requiere, ya sea para bajar de peso, subir masa muscular o tonificar”.



Patricia Celis Arias

Servicio Crédito

“Me acerqué a la oficina de Crédito Social de Comfenalco, me brindaron la asesoría que necesitaba. La información clara que obtuve, permitió avanzar en la solicitud y aprobación del servicio financiero para diferentes propósitos. Me siento beneficiada por la Caja por la facilidad en la tramitación y la disponibilidad de recursos. Es un servicio excelente”, señaló.



Seapto Gana Gana: Comprometida con el bienestar de sus trabajadores

El año anterior, a través del programa VIPA aplicado por la Caja, 30 empleados hicieron realidad el sueño de tener casa propia.

A mediados de los años 80 comenzó a fortalecerse en el Tolima el sector de los juegos de azar con la creación de Seapto S.A. por parte de un grupo de comercializadores de apuestas, quienes implementaron un modelo empresarial especial para esta industria en el marco de la formalidad.

Luego de 30 años de trayectoria en el Departamento, la compañía ha crecido convirtiéndose en una de las más importantes de la

región, generando 800 empleos directos y cerca de 500 indirectos, en un alto porcentaje y por política, representado en mujeres.

"El desarrollo del talento humano es una de las grandes apuestas de la empresa", dijo la Directora de Desarrollo Organizacional Maritza Arias, quien agregó que bajo este eje se concibe el dinamismo ascendente de la productividad y competitividad de Seapto S.A Gana Gana.

La estrategia motivacional a los colaboradores se encuentra estructurada por el gerente de la empresa, Mauricio Álvarez Berreucos, en los ejes de bienestar, salud ocupacional, capacitación y recreación que se materializan con alianzas estratégicas; "aquí Comfenalco Tolima juega un papel importante", resaltó Maritza Arias.

"El año anterior, a través del programa VIPA aplicado por la

Caja, logramos que 30 empleados de la empresa hicieran realidad el sueño de tener casa propia” señaló la Directora de Desarrollo Organizacional; este año la compañía sigue incentivando para que más colaboradores obtengan este beneficio, por medio del programa del Gobierno Nacional Mi Casa Ya, que gestiona la Caja de Compensación Comfenalco Tolima.



Mauricio Álvarez
Gerente

por esto que se ha interesado en brindar conocimiento en temas como valores, mercadeo, relaciones interpersonales y servicio al cliente.

Igualmente es vital, el programa de salud ocupacional con énfasis en la prevención para un ambiente saludable; este se extiende a las familias de los empleados a través de programas de apoyo psicológico.

El compromiso de bienestar para sus empleados se refleja también en otorgar ciertos beneficios motivacionales como las celebraciones: de la Primera Comunión de los hijos de los colaboradores,

fiesta de San Juan, días de la Mujer, del Niño, la Madre y el Padre; así mismo, las novenas de aguinaldo y la Navidad, fechas que integran al grupo de trabajo en otros escenarios y mejoran el clima laboral.

De esta manera Seapto se convierte en promotora de crecimiento de su talento humano que le permite presentar resultados importantes en el Departamento, aportándole de manera significativa a la Salud a través del Sistema Nacional de Regalías.

También, como política de Responsabilidad Social Empresarial, vincula a adultos mayores y discapacitados. Adicionalmente, por iniciativa interna, brinda la posibilidad de acceso a un primer empleo a jóvenes de la región.



Permanentemente la compañía brinda capacitación a sus empleados.



Club deportivo de Fútbol más que una escuela, una familia

En la actualidad el Club de Fútbol Comfenalco es considerado como uno de los más reconocidos e influyentes en la región, producto del buen rendimiento.



En estos tiempos cuando los jugadores de fútbol colombiano se destacan de manera trascendental en el mundo, este deporte se vuelve más atractivo tanto para niños, jóvenes y adultos, despertando profundas pasiones y sentimientos.

En Ibagué y en general en el Tolima son muchos los jóvenes que lo practican, queriendo seguir los pasos de sus ídolos o por que desean de verdad hacer una carrera importante.

Para la práctica de esta disciplina deportiva y de otras, Comfenalco Tolima ofrece los Clubes y las Escuelas Deportivas, con entrenamientos y prácticas en el Centro Recreacional Carlos M. Aragón de Ibagué, que cuenta con 3 canchas

en grama, canchas múltiples, una cancha de arena y una sintética, y dotación de elementos deportivos en excelente estado, sin lugar a dudas una gran ventaja frente a otras posibilidades que se presentan en la Ciudad.

El entrenador del Club de Fútbol, Hugo Fernando Peralta Machado, dijo que la concepción más importante del programa es el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes, "encadenado al desarrollo futbolístico que se logra con el entrenamiento para formar deportistas integrales con una estricta disciplina".

En la actualidad el Club de Fútbol Comfenalco es considerado como uno de los más reconocidos e influyentes en la región,



producto del buen rendimiento. El Club, con el equipo sub 17 ha participado en eventos deportivos de talla nacional, como el Torneo Internacional de las Américas enfrentando equipos experimentados, de trayectoria y con reconocimiento en el país. "A estos encuentros deportivos asisten empresarios de fútbol nacionales e internacionales, quienes van a conocer los nuevos talentos y el potencial que tienen

Con disciplina, hoy es líder de la sub 17

Hace cuatro años llegó a la Escuela de Fútbol de Comfenalco Tolima, **Juan José Ramírez** en la categoría pre infantil, quien hoy es el capitán del equipo Sub 17 gracias a su disciplina y esfuerzo.

El fútbol es su gran pasión; “Dios me trajo al mundo para ser futbolista y el club de la Caja es el mejor camino para hacer realidad mi sueño. Me ha brindado el mejor acompañamiento. Somos una familia, desde hace 4 años estamos juntos, todos nos conocemos y hemos formado un vínculo a partir de los entrenamientos y partidos” dijo con gran entusiasmo.

Una de las grandes ventajas frente a otros clubes deportivos es que el proceso no termina en sub 17 sino que también está la categoría sub 20, ofreciéndole al jugador dos oportunidades de mostrar todo su potencial.

Para los niños y jóvenes que se encuentren interesados en hacer parte de la Escuela Deportiva, las puertas están abiertas para pertenecer a esta gran familia futbolística.

Para mayor información puede llamar a la línea 2 66 14 98 o al 2 67 00 88 extensión 131, o consultar en nuestra página www.comfenalco.com.co.



nuestros jóvenes” expresó Peralta Machado.

El posicionamiento del Club de Fútbol de Comfenalco Tolima le ha permitido la participación en el Torneo de la Liga Local, dejando dentro de la hoja de vida el título de campeón en la categoría Infantil en el 2013 y el año anterior, Campeón departamental de

la Liga de Fútbol. Con el equipo de la Sub 17 cada año participa en el Torneo Nacional, en el Campeonato Postobón Sub 20 y en la Copa Claro.

“Son pocos los clubes de Ibagué que asisten a los campeonatos nacionales; el Club de Comfenalco Tolima no solo participa de manera constante en estos encuentros deportivos, sino que también hace una excelente representación tanto de la Caja como del fútbol

tolimense” expresó el Entrenador. Actualmente la categoría Sub 17 participa en la Copa RCN Pre Juvenil Interclubes 2015, en la que debe enfrentar a equipos importantes como el Atlético Huila Divisiones Inferiores.

Uno de los aspectos que el profesor Peralta destaca de las Escuela Deportiva es la gran apuesta que hace Comfenalco para formar deportistas tolimenses, potencializando el talento, mientras se le brinda la confianza para que el niño forme una carrera futbolística, con entrenamientos que se llevan a cabo entre martes y viernes de 4 a 6 de la tarde, con ejercicios complementarios en los que se trabaja la fuerza y resistencia.



GYM DE LA 37

Acondiciona tu cuerpo
Vive saludable



SERVICIOS

- Spinning
- Sauna
- Máquinas
- Aeróbicos
- Zona de Cardio

Horario: Lunes a Viernes de 5:30 a 11:00 a.m. y de 3:00 a 9:00 p.m. Sábado de 9:00 a.m. a 12:00 m.

Modalidad	Categoría A	Categoría B	Categoría C	Particular
Tarifa mes	\$36.000	\$43.000	\$50.000	\$65.800
Paquete especial x2	\$60.000	\$65.000	\$83.700	\$92.100
Tarifa mes Horario Especial (8-11 a.m.)	\$30.000	\$35.800	\$47.400	\$52.200
Tarifa especial mes del padre (julio)	\$25.400	\$27.000	\$47.400	
Plan estudiantil x 5	\$12.600	\$15.100	\$17.000	\$18.900
Plan sesiones	\$3.400	\$4.500	\$5.300	\$5.900
Talonario 12 días	\$28.400	\$31.500	\$36.800	\$42.000
Talonario 24 días	\$56.700	\$63.900	\$71.400	\$83.000
Afiliados población Tercera Edad (60 años)	\$18.000	\$21.500	\$25.000	

Síguenos Comfetol @comfetol ComfenalcoTolima @comfetol

Calle 37 Cra. 5 Piso 4 Tel. (8) 267 0088 Ext. 400 Línea Nacional 018000 911010
www.comfenalco.com.co

CRU de Comfenalco Tolima será sede del Campamento de Ensueño

El evento, promovido por las figuras del fútbol Fredy Guarín e Iván Ramiro Córdoba, acogerá a 260 niños, niñas y adolescentes.

El Centro Recreacional Urbano, CRU de Comfenalco Tolima será la sede del Campamento de Ensueño, en el mes de julio. Dijo la gestora social del municipio de Ibagué Amparo Noreña durante el lanzamiento del programa, que se llevará a cabo por iniciativa del centrocampista colombiano y jugador del Inter de Milán Freddy Guarín, con el acompañamiento del ex-futbolista de la Selección Colombia Iván Ramiro Córdoba, a través de la fundación Te Quiero Ver Colombia, quien estuvo presente durante la socialización con los medios de comunicación, en el pasado mes de abril.

El Campamento de Ensueño acogerá a 260 niños, niñas y adolescentes entre edades de 8 y 14 años, los días 8, 9 y 10 del mes de julio del presente año, cuando se tendrá la presencia de los dos jugadores colombianos.

Los chicos participarán de una importante agenda de actividades de entrenamiento y competencias de fútbol, así como también de charlas motivacionales, actividades didácticas y



La Directora Administrativa Diana Lucía Reyes Gutiérrez manifestó su complacencia de recibir a los 260 niños y jóvenes, así como a los reconocidos jugadores.



recreativas.

Comfenalco Tolima está presta a recibir, no solo con la infraestructura, sino también con el recurso humano, a afiliados y no afiliados, pues está al servicio de todos. La Caja celebra la oportunidad que se le dará a 20 niños de nuestro club deportivo para participar del Campamento de Ensueño.

Los participantes del Campamento de Ensueño serán elegidos en cada una de las comunas de Ibagué, teniendo en cuenta su rendimiento académico en los colegios, según explicó la gestora social Amparo Noreña.

Por su parte Iván Ramiro Córdoba

dijo: "Invito a los niños a que sueñen, como alguna vez lo hice yo, porque soñar te ilumina y te hace despertar capacidades y marcar una diferencia".

Mientras tanto, Freddy Guarín a través de su representante Carlos Turriago, envió un mensaje esperanzador y de ánimo para que los niños y jóvenes de la ciudad, que quieran dejar una marca, luchen por sus sueños con este programa social.

El Centro Recreacional Urbano de Ibagué será la sede ideal para realizar el campamento, que contará además con la presencia de otros jugadores del Inter de Milán.



Le ayudamos a construir el deseo de tener una vivienda propia

100.000 subsidios para vivienda serán entregados por parte del Gobierno Nacional a través del programa Mi Casa Ya.

Uno de los grandes retos de Comfenalco Tolima es seguir acompañando a más familias tolimeses en la adquisición de vivienda propia; es por este motivo que desde el año anterior inició un proceso asociativo y de alianza con constructores, para engranar una fuerza que vincule a un mayor número de tolimeses en el programa del Gobierno Nacional Mi Casa Ya. En este sentido ha desarrollado jornadas de socialización, información y asesoramiento.

De acuerdo con las políticas del Gobierno Nacional, Mi Casa Ya beneficiará a 100 mil familias en todo el país, que

¿Cómo acceder al subsidio?

Para acceder al subsidio los postulantes deben tener:

- Aprobado el crédito bancario.
- No tener vivienda propia.
- No estar reportado en ninguna central de riesgo.
- No haber sido beneficiario de un subsidio familiar de vivienda por parte del Gobierno Nacional, ni de cobertura de tasa de interés.

devenquen entre 2 y 4 salarios mínimos legales mensuales vigentes, para la adquisición de vivienda nueva, cuyo valor esté entre los \$45'104.500 y los \$86'987.250; el Gobierno subsidiará la cuota inicial de vivienda y la tasa de interés del crédito bancario.

Comfenalco Tolima es coherente frente a la visión que el Gobierno Nacional tiene de las Cajas de Compensación familiar, en el tema de vivienda para familias de menos ingresos; es de recordar que el Ministro de Vivienda, Felipe Henao, en declaraciones a la prensa nacional reconoció que "Las Cajas de compensación han hecho un trabajo fundamental para desarrollar los proyectos de vivienda de este Gobierno".

Aliados

El acercamiento con cada uno de los actores que involucra la estrategia de vivienda lo desarrolla Comfenalco desde el año anterior, logrando inicialmente conformar alianzas estratégicas con 8 constructoras para un total de 10 proyectos, para facilitar la postulación de más familias. Estas son: Kaika, Monterrey, Villa Salomé, San Telmo, Minarco 103, Parque Central, Montecarlo, Alminar Samoa, Portal de los Tunjos y Valle Sue, un proyecto ubicado en el municipio de Flandes. Las constructoras ofertan proyectos de vivienda nueva, cuyos valores se encuentran en el rango que exige Mi Casa Ya. Las puertas están abiertas para afiliados y no afiliados que anhelan tener una casa propia.

Acompañamiento permanente

Luego de la conformación del grupo de constructores, la Caja Líder en el Departamento realizó en marzo una gran jornada de socialización de los alcances de Mi Casa Ya, en el marco de la cual llevó a cabo la Pri-

mos
el



ener vivienda propia

Documentos

Empleados

- Carta laboral original no mayor a 30 días, debe contener cargo, salario, antigüedad y tipo de contrato.
- Copia de la cédula de ciudadanía ampliada al 150%.
- Tres últimos desprendibles de pago.
- Certificado de ingresos y retención en la fuente del año anterior.
- Únicamente para los afiliados al FNA, formato de constancia laboral (se descarga en la página web), firmado por el jefe inmediato.

Independientes

- Extracto de los últimos 6 meses, y/o declaración de renta (AV Villas puede hacer una visita comercial a los negocios para reemplazar este requisito).
- RUT y/o Cámara de Comercio no mayor a 30 días y renovado al 2015.
- Fotocopia de la cédula de ciudadanía ampliada al 150%.
- Dos referencias comerciales.

mera Feria de Vivienda Social, que contó con la participación de entidades financieras y permitió atender a 4 mil personas en siete días.

La continuidad en el acompañamiento y asesoramiento se ofrece a los interesados que en la primera

Proyectos de vivienda

CONSTRUCTORA

PROYECTO

Chipalo

Kaika

Monterrey

Habitat de los Andes

Santelmo

Montecarlo

Construcciones y Urbanizaciones

Parque Central

Construcciones JF

Alminar Samoa

Arquitecto Dagoberto Otálora

Portal de los Tunjos

Los Lagos

Minarco 103

Ingeniero Manuel Ovalle

Villa Salomé

Prabyc

Valle Sue (Flandes)

etapa demostraron que pueden postularse; en tal sentido, desde el 23 de abril la Caja inició las jornadas de postulación, que se realizan semanalmente en las instalaciones de Comfenalco, con la participación de las constructoras y de las entidades bancarias como: Fondo Nacional del Ahorro (FNA), BBVA, AV Villas, Colpatria, Davivienda, Caja Social y Bancolombia.

Si desea conocer más información acerca del programa se puede acercarse a la División Vivienda de Comfenalco Tolima ubicada en el segundo piso del edificio Sede.

Comfenalco Tolima trabaja constantemente para mejorar la calidad de vida de los afiliados y de la comunidad en general, con el proyecto Mi Casa Ya.



Club Años Dorados, un paraíso para la tercera edad

Una casa campestre rodeada de árboles, aire puro, pájaros y ardiillas, ambientada por el sonido del agua que baja por la quebrada, es el lugar donde Comfenalco Tolima ofrece a 74 adultos mayores, el programa Club Años Dorados, orientado por personas idóneas que guían actividades lúdico – formativas, en un sitio acogedor y amplio, ubicado en el Centro Recreacional Urbano de Picalaña de Ibagué.

El programa se implementó con el propósito de atender al ser maravilloso, con mayor experiencia de la familia, y de esta manera proporcionarle una mejor calidad de vida. El Club Años Dorados abre sus puertas de martes a viernes. Los abuelos pueden disfrutar de música, actividades artísticas, gimnasia pasiva, spa o juegos de mesa, labores que les permiten dibujar una sonrisa en su rostro.

Las actividades se orientan con paciencia y cariño. “Los pensionados tienen tiempo libre y de

El programa ofrece dos jornadas; una en la mañana, que va entre las 8:30 y las 11:30 a.m., y la otra en la tarde a partir de las 2:30 y hasta las 5:30 p.m.

ocio, por lo cual se hizo necesario, hace aproximadamente 17 años, la creación del Club Años Dorados que permite el aprovechamiento del tiempo de manera agradable y acogedora. Los dolores que llegan con los años se pasan y las preocupaciones se van, para darle la bienvenida a la felicidad, acompañada de buenos momentos, juegos y diversión a cada momento” dijo la coordinadora del programa Mercedes Leal.

El programa Años Dorados ofrece dos jornadas; una en la mañana, que va entre las 8:30 y las 11:30 a.m. y la otra en la tarde de 2:30 a 5:30 p.m.

La señora Ruth Álvarez de Hernández hace parte del Club Años Dorados de Comfenalco hace 11 años, desde que su salud se lo permite, no falta a la una jornada para realizar su actividad favorita, la rumbaterapia. “Años Dorados es un paraíso, porque se siente hermandad, puedo compartir con mis compañeros este hermoso ciclo de la vida y estoy muy agradecida con Comfenalco. Nos brinda unas instalaciones agradables y con una tarifa muy bajita, no hay ningún contratiempo y cada mañana la paso muy feliz con mis compañeros” aseguró.

Años Dorados también permite que los abuelitos sigan compartiendo con los amores de sus vidas con el plan parejas, como es el caso del señor Alí Torres Guarnizo, quien en compañía de su esposa Marina Rivera de Torres comparte allí, manteniendo el lazo de amor que en sus años de juventud los unió, “Vine con mi esposa para conocer de qué se trataba y todo nos pareció tan maravilloso que decidimos quedarnos” afirmó.

El programa de Años Dorados ha tenido gran acogida, tanto en los abuelitos como en sus familiares, porque las personas mantienen la mente ocupada y se sienten útiles y productivas.

La señora Melania Prada de Bueno, pertenece al Club desde el año 2000 y quiere seguir otros 15 años más. Lo que más le gusta es poder respirar aire puro y practicar rumbaterapia, "donde haya baile, estoy yo, porque Años Dorados es vida y el que llega acá se amaña".

En los abuelitos está el conocimiento y la experiencia, en su juventud entregaron todo para formar una nueva sociedad aportando al desarrollo de la región y se merecen la mejor re-



compensa, y qué mejor manera para consentirlos que en el Club Años Dorados, un programa que se preocupa por el bienestar de cada abuelo, los años pasan pero la felicidad debe perdurar toda la vida.

Para mayor información del Club Años Dorados se pueden comunicar al teléfono 2 69 16 22, o visitar sus instalaciones en el Centro Recreacional Urbano Carlos M. Aragón Kilómetro 6 vía Picalaña.





Una Nota en Calidad de Vida



4⁵ días noches

Salida el 17
de septiembre
de 2015

Antes que nada... A disfrutar!

TARIFAS POR CATEGORÍA

Cat. A	\$ 1'400.000
Cat. B	\$ 1'460.000
Cat. C	\$ 1'490.000
Particular	\$ 1'530.000

Agencia de Viajes Operadora - Comfenalco Tolima
Registro Nacional de Turismo No. 9904
Edificio sede Cra. 5 calle 37 esquina
Tel.: (8) 266 13 35 - Cel.: 318 285 46 79
PBX: (8) 267 00 88

E-mail: comfenalcotolimatourismo@hotmail.com
turismo@comfenalco.com.co
www.comfenalco.com.co



VIGILADO SuperSubsidio



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



Una Nota en Calidad de Vida

Centros Recreacionales

Carlos M. Aragón

y

Ibagué

El Gran Chaparral

Chaparral

**Recreación
+ Diversión
en familia!**

VIGILADO SuperSubsidio

INGRESO SIN COSTO

Niños menores de 9 años

CATEGORÍAS

A y B

C.R.U. Carlos M. Aragón : Km 6 vía Picalaña - Tel.: (8) 269 00 69 / 269 07 70

C.R. Gran Chaparral: Km 2 vía Chaparral - Cels.: 317 894 32 81 - 311 873 16 70

Cómo iniciar ya un programa de Salud Ocupacional en su empresa

La Salud Ocupacional es una actividad con múltiples disciplinas que buscan prevenir y mejorar la calidad de la salud de los miembros de una empresa; dejó de ser una tendencia para convertirse en una preocupación diaria para promover mejores condiciones de trabajo y bienestar de quienes trabajan para usted. Sin embargo, aún hay compañías

que no tienen claro qué hacer a la hora de iniciar un programa en la empresa, por eso queremos contarle algunos tips que le serán valiosos.

No lo vea como un gasto, sino como una inversión

Los expertos en esta materia aseguran que muchas compañías que inician un programa de Salud

En nuestro país por medio de las compañías de ARL se pueden crear planes que se adaptan a las necesidades de tu empresa.



Ocupacional han visto mejoría de la calidad de los procesos que se realizan en sus empresas, la productividad de los empleados e incluso las finanzas de la empresa, mejoran sorprendentemente.

Así que las acciones que se tomen para mejorar la calidad de sus colaboradores aunque parezcan un gasto, en realidad a pequeños plazos podrá darse cuenta que fue una inversión que habrá valido la pena.

A quién acudir para iniciar

En nuestro país por medio de las compañías de ARL (Administradoras de Riesgos Laborales), se pueden crear planes que se adaptan a las necesidades de su empresa. También se hace importante contratar un profe-

sional en Salud Ocupacional que gestione, cree y supervise campañas de prevención de enfermedades y accidentes dentro de la empresa.

También recurra a sus colaboradores antes de iniciar, conozca sus necesidades y de esta forma planee un Programa adecuado para ellos que a fin de cuentas, serán los directamente beneficiados. Hágalos parte del proceso y destaque la importancia de que todos se involucren.

Lo que debe incluir

En general, es recomendado por los profesionales en la materia tener al menos: planes de higiene (para la limpieza y la seguridad en torno a las cuestiones higiénicas), planes de seguridad (para la prevención de riesgos o accidentes laborales o que puedan ocasionar lesiones) y planes de medicina preventiva (son estrategias para prevenir enfermedades en tus colaboradores, pueden ir desde chequeos hasta vacunas). Todas ellas tienen como objetivo prioritario mantener y mejorar la salud de los empleados dentro del ambiente laboral.

En general, es recomendado por los profesionales en la materia tener al menos: planes de higiene, planes de seguridad y planes de medicina preventiva.

También se recomiendan estrategias enfocadas a controlar el estrés, depresión y otros factores psicológicos dentro de los ambientes laborales. Al igual, dentro de su plan incluya la señalización de las zonas de trabajo, ya que es clave para recordar las medidas que se necesitan para evitar accidentes.

A través de la IPS de la Caja lo asesoramos para que diseñe su propio plan de salud ocupacional. Acérquese a la calle 36 entre carreras Quinta y Sexta o llame a los teléfonos 2702494 y/o 2652269. Allí encontrará el personal profesional que le indicará los pasos a seguir para cumplir sus objetivos.

Ejecución y control de su programa

Una vez construido el plan de Salud Ocupacional proponga estrategias con plazos establecidos y con controles respectivos para que pueda saber qué puntos hay aún por mejorar y la efectividad de lo que se ejecute. Recuerde que un Plan de Salud Ocupacional es de ejecución permanente, y hace parte de un proceso de mejoramiento con-

tinuo de las condiciones de trabajo. Debe actualizarse como mínimo una vez al año, según se presenten cambios en los factores de riesgo o en los procesos.

Lleve un control de cuántos días sin accidentes lleva su empresa y delos a conocer a sus empleados, les servirá como motivación para continuar con el proceso de prevención de accidentes.



Lo que debe saber del *Chikungunya*



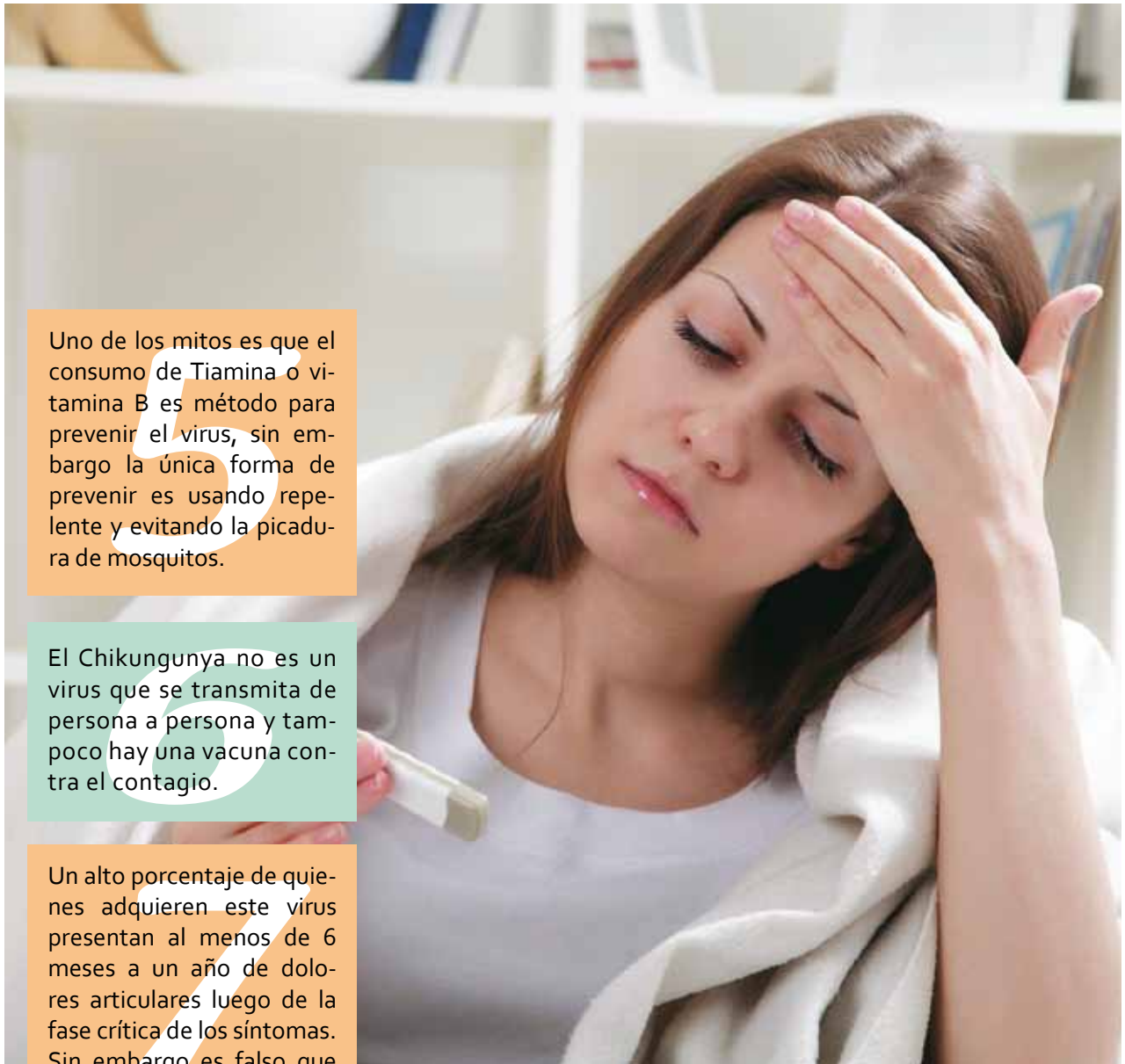
En nuestro país y en el Tolima el virus del Chikungunya es una realidad que ha afectado a cientos de personas que han padecido el virus desde mediados del año pasado hasta hoy. Sin embargo, aún no hay claridad en cómo es la transmisión del virus, síntomas y tratamiento. Por eso aquí te traemos 10 datos que te pueden ser útiles para estar atentos ante esta enfermedad:

El virus chikungunya (CHIKV), es una enfermedad transmitida principalmente por los mosquitos *Aedes aegypti* y *Ae. albopictus*, las mismas especies involucradas en la transmisión del dengue, la fiebre amarilla, y está presente en las zonas tropicales y subtropicales.

Después de la picadura de un mosquito infectado con CHIKV, la mayoría una persona presentará los síntomas tras un período de incubación de tres a siete días.

Los síntomas en general son fiebre alta (típicamente superior a 39°C), dolor articular severo, dolor de cabeza y de espalda, náuseas, vómitos. También se ha conocido que los síntomas se presentan en una fase aguda que dura entre 3 y 10 días.

En el Tolima a febrero de este año se habían presentado más de 5 mil casos, a mayo se estima que la cifra ya se haya doblado. En todo el país se estima un aproximado de más de 120 mil casos, según cifras del Instituto Nacional de Salud.



Uno de los mitos es que el consumo de Tiamina o vitamina B es método para prevenir el virus, sin embargo la única forma de prevenir es usando repelente y evitando la picadura de mosquitos.

El Chikungunya no es un virus que se transmite de persona a persona y tampoco hay una vacuna contra el contagio.

Un alto porcentaje de quienes adquieren este virus presentan al menos de 6 meses a un año de dolores articulares luego de la fase crítica de los síntomas. Sin embargo es falso que el virus pueda provocar la muerte.

Entre las recomendaciones en cuanto al tratamiento está acudir a un centro médico, ya que allí será diagnosticado el virus y los síntomas serán tratados por medio de medicamentos apropiados. Se recomienda el consumo de líquidos y el reposo. Evite la automedicación.

Otra recomendación dada por OMS es la utilización de prendas de vestir claras que no atraigan insectos y la utilización de mangas largas en camisas y pantalones, especialmente al momento de dormir que es cuando estamos más expuestos y vulnerables a las picaduras de zancudos.

En zonas arroceras y de cultivos en los que frecuentemente haya presencia de mosquitos se recomienda usar toldillos en las camas de los niños, para evitar la picadura mientras duermen. También al igual que con el dengue se recomienda evitar posaderos de agua y limpiar las albercas y tanques de agua con frecuencia semanal.

A gozar de las vacaciones

DEPORTIVAS

Fútbol, tenis de campo, taekwondo y natación son algunas de las posibilidades para esta temporada.

Las vacaciones llegan, y el tiempo libre debe ser aprovechado de la mejor manera, no deje a los niños en casa y permítales que gocen de la gran variedad de actividades que Comfenalco Tolima trae para el disfrute, como nunca, de esta temporada del año.

Las Vacaciones Deportivas y Recreativas inician el 23 de junio y van hasta el 4 de julio; las inscripciones están abiertas a partir del primero de junio. El programa cuenta con el personal idóneo y calificado para el desarrollo de las actividades que permitirán fomentar en cada niño la sana diversión y el esparcimiento en un ambiente rodeado de naturaleza en el lugar más adecuado, el Centro Recreacional Urbano Carlos M. Aragón, kilómetro 6 vía Picaleña.

El programa ofrece variadas actividades a través de las cuales los participantes se entretienen mientras aprenden y comparten con otros niños, fortaleciendo la capacidad de comunicación e interacción con los demás.

El deporte hace presencia en estas vacaciones en disciplinas como patinaje, natación, y fútbol, acompañado de entrenadores capacitados.

Desde los 18 meses de edad hasta los adultos, pueden disfrutar de la programación de estas súper vacaciones.

Programas

- Curso de Natación para bebés.
- Escuela de Natación para niños y adultos.
- Escuela de fútbol.
- Escuela de Tenis de Campo para niños y adultos.
- Tenis Kids.
- Tenis de Campo Nocturno para adultos.
- Escuela de Taekwondo para niños.
- Escuela de Patinaje para niños.

Las manualidades, talleres de pintura, retos mentales y más lúdicas hacen parte de este súper plan.



Vacaciones Deportivas dos deportes

Los niños a partir de los cinco años podrán disfrutar de dos de sus deportes favoritos:

- Natación.

- Fútbol.
- Tenis de Campo.
- Taekwondo.
- Gimnasia.

Este plan incluye: transporte (ruta definida), recreación dirigida, materiales a utilizar, refrigerios, certificados de clausura.

De igual manera las Vacaciones Recreativas traen como ingrediente especial la realización de actividades en diferentes lugares de la ciudad dependiendo del gusto del participante. Apreciar películas en los cinemas, caminatas ecológicas, chiva por las calles de Ibagué.

Los niños entre los seis años y los 14 pueden ser parte de estas actividades:

- Paintball.
- Juegos pre-deportivos.
- Taller de creatividad.
- Really y aventura.
- Cine.
- Zumba.
- Pintucaritas.
- Rotación Deportiva (natación, fútbol, tenis de campo, taekwondo, danzas, porrismo)
- City Tour en chiva.

Estas actividades incluyen transporte (ruta definida), refrigerios hidratación, seguro de vida, recreadores, certificados de clausura, materiales a utilizar, instructores licenciados en educación física, recreación y deportes.

No hay excusas para aburrirse en estas vacaciones, porque Comfenalco Tolima tiene una agenda completa de diversión.

Mayores Informes: Departamento de Recreación, Turismo y Deportes Cra 5ª calle 37 esquina.

Teléfonos: 2 67 00 88 ext. 130-131

No hay excusas para aburrirse en estas vacaciones, porque Comfenalco Tolima tiene una agenda completa de diversión.



o al telefax 2 66 13 352 66 14 98

Correos electrónicos: diana.valen-

cia@comfenalco.com.co o Adriana.chacon@comfenalco.com.co



Una Nota en Calidad de Vida

INSTITUTO TÉCNICO DE EDUCACIÓN

PARA EL TRABAJO Y EL DESARROLLO HUMANO

Programas certificados por

Icontec.

Tarifas subsidiadas.

Infraestructuras propia.



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima

INFORMES

Instituto Técnico Comfenalco

Calle 14 No. 7-53 barrio Pueblo Nuevo

Tel.: (8) 261 76 26 Cel.: 317 403 69 38

www.comfenalco.com.co

Ofrecemos programas

Técnicos laborales

- Secretariado Ejecutivo y Gestión Documental
- Administración de Sistemas
- Administración de Pequeñas y Medianas Empresas

Académicos

- Inglés por niveles
- Administración de Sistemas
- Contabilidad y finanzas

Sabor a postre

Cocinar es tener la posibilidad de recorrer el mundo por medio de los sabores y colores, es el lenguaje universal en el que se puede expresar la creatividad, la imaginación y toda una cultura, a través de cada plato. El Departamento de Capacitación de Comfenalco Toli- ma abre las puertas para ingresar al mágico mundo de la cocina.

Cocina básica, alta cocina, repostería, cocina internacional, postres, panadería, cocteles y pasabocas; son algunas de las opciones que se ofrecen para aquellas personas que están interesadas en aprender a cocinar o a complementar sus conocimientos culinarios.

“Cualquier persona es bienvenida al programa; niños desde los siete años reciben clases de cocina infantil, no hay limitante de edad para aprender a cocinar. Los cursos más solicitados son de comida rápida y comida saludable; en ocasiones las personas ven una posibilidad de crear un negocio”, aseguró la profesora de alimentos Patricia Yamile Ospina Mesa.

Una de las asistentes al curso de cocina es Claudia Barón Espinosa, quien participa en el curso de cocina fría y postres dice que “todo lo que se aprende en la vida es importante, y en cocina puedo aplicar lo aprendido tanto en el ámbito familiar como el laboral”.

Para entrar al fantástico mundo culinario solo debe comunicarse a los teléfonos 2 62 50 31 PBX: 2 67 00 88 extensión 115 o al celular 318 706 99 49 o dirigirse a la Calle 14 7-53 Barrio Pueblo Nuevo.

Cualquier persona es bienvenida al programa; niños desde los siete años reciben clases de cocina infantil.

Gelatina de yogurt



Un postre nunca cae mal, ya sea al finalizar un almuerzo o una cena, siempre es bienvenido a la mesa. Por lo general un postre es colorido y deleita el paladar con sus sabores dulces o agrisados. A continuación una de nuestras recetas.

Gelatina de Yogurt

Ingredientes:

1 Litro de yogurt del sabor de su preferencia.

3 cucharadas de gelatina sin sabor. Azúcar al gusto.

Una lata de leche condensada.

Fresas partidas por la mitad o enteras para la decoración del postre.

Preparación:

Paso 1. En una olla se agregan 3 cucharadas de gelatina sin sabor.

Paso 2. A la olla que tiene las 3 cucharadas gelatina sin sabor, se le agregan 6 cucharadas de agua al clima.

Paso 3. Dejar que se vuelva espeso y luego un poco más líquido.

Paso 4. En una licuadora o batido-

ra se coloca la mitad del yogurt (1/2 litro), la leche condensada, azúcar al gusto, y si desea las fresas trituradas se agregan.

Paso 5. En una olla aparte se le agrega la otra mitad del yogurt (1/2 litro) y se pone a fuego lento para calentarlo, una vez el yogurt este caliente se le agrega la gelatina sin sabor con el agua y se mezcla.

Paso 6. Se mezclan las preparaciones del paso 4 y 5 en un molde o refractaria que debe ser engrasado con un poco de mantequilla o aceite para que no se pegue al momento de desmoldar, en el fondo del molde se colocan las fresas ya sean cortadas a la mitad o enteras, y se lleva la congelador por 25 minutos aproximadamente.

Día de la Mujer



En el mes de abril Comfenalco Tolima rindió un homenaje especial a las mujeres afiliadas con la presentación del humorista Chester, evento que se cumplió en el Teatro Tolima.



Niños celebraron en el CRU



En el Centro Recreacional Urbano de Picalaña, cerca de 500 niños asistieron a la celebración de su día, con diversión, juegos, actividades artísticas y mucha lúdica.

Clubes Escuelas Deportivas en la ciclovía



Los jóvenes y niños que participan de las Escuelas y Clubes Deportivos de Comfenalco Tolima salieron en grupo a la ciclovía con sus familias, para compartir un rato sano de actividad física; en la jornada que inició en Los Arrayanes y culminó en la calle 37 con carrera Quinta, se le contó a los ibaguereños la oportunidad que brinda la Caja de pertenecer a las disciplinas de fútbol, taekwondo, natación, patinaje y tenis de campo.

Noche de tangos para los maestros



Los docentes de la Institución Educativa Augusto E. Medina de Comfenalco Tolima disfrutaron de una cena, show de tangos y milonga, que les ofreció la Caja con motivo del Día del Maestro. Al homenaje asistieron más de 100 profesores.

Día del Orgullo Tolimense



Con un emotivo concierto de la Banda Sinfónica y los Coros de la Universidad del Tolima, dirigidos por el maestro César Augusto Zambrano, se reconoció la memoria del ex magistrado inmolado Alfonso Reyes Echandía, en el marco del Día del Orgullo Tolimense, organizado por la emisora Ecos del Combeima. Al acto asistieron los hijos del ex magistrado, Yesid Reyes Alvarado, actual ministro de Justicia de Colombia, Alfonso Reyes Alvarado, rector de la Universidad de Ibagué y Emiro Reyes Alvarado, entre otras personalidades.

Secretarias disfrutaron show de Diego Trujillo



En reconocimiento a la labor que cumplen las secretarias en las empresas afiliadas, Comfenalco Tolima celebró ofreciéndoles una función exclusiva de la obra "Qué desgracia tan infinita" del actor Diego Trujillo, presentación que se cumplió en el Teatro Tolima, con la presencia de más de 900 personas. La Caja rifó entre las secretarias y secretarios asistentes bonos de pasadía al Centro Vacacional Tomogó.



Presenta la Tarjeta Verde y disfruta de descuentos Nuestros aliados

Tecnología



Educación



Belleza



Gastronomía



Turismo



Cultura



Entretenimiento



Hospedaje



Hogar



Salud



Financiera



Ropa y accesorios



Automotriz



Seguros



Convenio de turismo entre cajas



Convenios municipios

Tecnología



Belleza



Gastronomía



Educación



Salud



Siempre pensando en tu bienestar



Una Nota en Calidad de Vida

IPS

INSTITUCIÓN PRESTADORA DE SERVICIOS DE SALUD

Cuidamos tu salud
con una atención
cálida e integral



MEDICINA FAMILIAR

- REHABILITACIÓN
- MEDICINA ESPECIALIZADA, PREVENTIVA Y GENERAL
- SALUD ORAL
- VACUNACIÓN
- CHARLAS EN SALUD
- EXÁMENES DE LABORATORIO CLÍNICO

SALUD OCUPACIONAL

- RAYOS X
- ANEXO EN ALTURAS
- TEST DE PSICOLOGÍA
- EXAMEN DE INGRESO, PERIÓDICO Y DE RETIRO
- VISIOMETRÍA, OPTOMETRÍA, AUDIOMETRÍA
- EXÁMENES DE LABORATORIO CLÍNICO
- VACUNACIÓN

TARIFAS
COMPETITIVAS

INFORMES

IPS Comfenalco Tolima
Calle 36 entre carreras Quinta y Sexta - Ibagué
Tel.: (8) 270 24 94 - 265 22 69
PBX: (8) 267 00 88 Ext. 509, 217 y 127
Cel.: 317 894 32 77
Correo electrónico: ips@comfenalco.com.co
www.comfenalco.com.co



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima

Horario de atención:

Lunes a viernes 7:30 a.m. a 12:00 m. - 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Sábado de 8:00 a.m. a 12:00 m.



VIGILADO Supersalud



VIGILADO SuperSubsidio