

Familia & Vida



Caja de Compensación Familiar de Fenalco del Tolima

No.2

Septiembre de 2015

57 años cumpliendo sueños

*Descubra increíbles
descuentos con
nuestros convenios*

Página 9

*Formación de
calidad para el
mundo laboral*

Página 6



Conferencias y Diplomados



Una Nota en Calidad de Vida

¡Queremos que seas más competitivo y alcances el **éxito!**



CONFERENCIA • Técnicas exitosas para hablar en público.

Jueves 22 de octubre de 2015

TARIFAS

Categoría A	\$ 22.000
Categoría B	\$ 33.000
Categoría C	\$ 53.000
Categoría D	\$ 66.000

de 8 a.m. a 12 m.

*Certifica Comfenalco Tolima con el apoyo académico de la firma Facilitarte, Formación y Consultoría.



DIPLOMADO • Gerencia de Proyectos.

Inicia: Viernes 23 de octubre de 2015

70 horas (7 fines de semana)

*Viernes y sábados

TARIFAS

Categoría A	\$ 307.000
Categoría B	\$ 461.000
Categoría C	\$ 737.000
Categoría D	\$ 922.000

*Certifica Comfenalco Tolima en convenio con Plus Empresarial.

INSCRÍBETE

Instituto Técnico de Comfenalco
Calle 14 No. 7 - 53 barrio Pueblo Nuevo
Tel.: (8) 261 7626 Cel.: 317 403 69 38

Síguenos:



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 Cediél Marín
Jamer Carrillo Alarcón

DIRECTORA ADMINISTRATIVA

Diana Lucía Reyes Gutiérrez

COMITÉ EDITORIAL

Martha Patricia Huertas Delgado

Jefe División Servicios

Constanza Parra (e)

Jefe de Mercadeo

Nohora Ríos Garay

Jefe de la Oficina de Comunicaciones y Relaciones Públicas

Soluciones Interactivas y Digitales S.A.S.

APOYO

Andrés Mauricio Gómez
Diseñador Gráfico
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



Sumario

4



Nuevas oportunidades de empleo para los tolimenses

12



El deporte blanco es para todos

14



Unibagué: 35 años

25



Llevamos calidad de vida a Honda

27



Viva saludable, no le tema al gimnasio

29



Pinceladas de creatividad

57 años, una celebración para los beneficiarios

Con el paso de los años y ante el desarrollo de la capacidad de la Caja para ofrecer cada día más y mejores servicios para el bienestar de los trabajadores afiliados y sus familias, Comfenalco Tolima ha ideado estrategias tendientes a favorecerlos de acuerdo con las nuevas necesidades que se van presentando en la población.



**Diana Lucía
Reyes Gutiérrez**
Directora
Administrativa

Cumplir 57 años de servicios ininterrumpidos ha sido una gran oportunidad para que desde el Consejo Directivo de la Caja se esté trabajando arduamente en beneficiar a sus afiliados, priorizando las categorías A y B, aquellos trabajadores que reciben menos salarios. Por ello, se decidieron implementar varias estrategias para culminar el año 2015, entre las que quiero resaltar el ingreso 2x1 permanente a nuestro Centros Recreacionales de Chaparral y en el mes de noviembre en el de Ibagué; los pasadías al Centro Vacacional Tomogó, que en esta oportunidad estarán acompañadas de salidas con trasporte programadas desde los municipios en los que nuestra Caja presta servicios; así mismo, el ingreso gratuito a los Centros de Recreación para los niños menores de 9 años de las categorías A

y B, la disminución de tarifas en la Escuela y Club de Tenis de Campo, Escuela de Taekwondo y en el gimnasio, así como planes promocionales especiales para turismo, son también otras acciones que se tomaron y que permitirán que nuestros afiliados puedan compartir en familia lo que resta del año.

Nuestra celebración está enmarcada para beneficio de los trabajadores y sus familias, especialmente los de las categorías A y B; no en vano la utilización de los servicios del Colegio, del Crédito Social y de la Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano en estas categorías, supera el 94% del total de los trabajadores que hacen uso de estos servicios. De igual manera, servicios como recreación, turismo y tercera edad, ya superan el 70% en participación lo que demuestra que la Caja está atendiendo prioritariamente a los afiliados que más los requieren.

Hoy luego de 57 años, seguiremos con el compromiso intacto por trabajar arduamente para ser la Caja de Compensación en la que los tolimenses puedan depositar su confianza y en la que cada vez encuentren mayores opciones, beneficios y mejores servicios. Nos enorgullece cumplir otro año lleno de esfuerzos y sueños que buscan favorecer al trabajador y su familia como es nuestro deber, y nos complace invitar a todos nuestros afiliados y beneficiarios a seguir creyendo en su Caja.

Equidad y felicidad para los trabajadores y sus familias

El Sistema del Subsidio Familiar, representado por las Cajas de Compensación, es el medio más eficiente para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores de bajos ingresos, sus beneficiarios y las comunidades vulnerables del país. Así se registran los resultados:



8,2

millones de trabajadores están afiliados a una Caja de Compensación Familiar.



18,2

millones de colombianos (trabajadores y sus familias) están cubiertos por una Caja de Compensación Familiar.



22,3

millones de colombianos (casi el 50% de la población) se benefician de los programas y servicios de las Cajas de Compensación Familiar.



74,59%

de los subsidios de vivienda se focalizan en trabajadores con ingresos inferiores a 2 SMLMV.



8,3

billones de pesos ha invertido el sistema para beneficiar a cerca de un millón de familias con subsidios de vivienda.



709.497

personas realizaron cursos de educación no formal para mejorar sus habilidad y aplicar a un empleo.



1,5

billones de pesos en subsidios familiares en dinero entregaron las Cajas de Compensación en 2014.



110.896

niños y jóvenes estudian en los colegios de las Cajas de Compensación Familiar o en instituciones en alianzas con administraciones locales.



60

millones de usos tuvieron las sedes recreativas de las Cajas de Compensación en 2014.



170

bibliotecas urbanas y más de 800 bibliotecas viajeras en el país, conforman el programa de lectura más importante del país liderado por las Cajas de Compensación Familiar.



572.104

créditos de servicios sociales, por valor de \$619.992 millones, fueron asignados en 2014 por medio del Sistema de Subsidio Familiar.



La apertura de la nueva Agencia de Empleo de Comfenalco Tolima fue presidida por la Directora del Servicio Público de Empleo, Claudia Camacho Corzo, y la Directora Administrativa de la Caja, Diana Lucía Reyes, con el acompañamiento de empresarios de la ciudad y representantes del Consejo Directivo.

Nuevas oportunidades de empleo para los Tolimenses

La apertura de una nueva Agencia de Gestión y Colocación de Empleo en el sur de Ibagué y la firma de 12 nuevos convenios con empresas que se vincularon al Programa "40 mil primeros empleos" del Ministerio del Trabajo, hacen parte de las estrategias de empleabilidad que implementó Comfenalco –Tolima en el mes de julio.

Nueva agencia de empleo en el Barrio Ricuarte

Ubicada en la calle 20 No 11S- 47

Con la nueva sede en el Sur de Ibagué, que prestará apoyo a los ibaguereños cesantes, buscamos expandir los servicios.

barrio Ricuarte local 3 del Supermercado Mercacentro de la comuna 13 se inauguró esta segunda Agencia por parte de la Directora del Servicio Público de

Empleo, Claudia Camacho Corzo y la Directora Administrativa de Comfenalco – Tolima, Diana Lucía Reyes, como parte de las acciones que implementa la Caja para llevar a los ciudadanos las ofertas y servicios que actualmente adelanta el Ministerio del Trabajo junto con las Cajas de Compensación Familiar para la generación de empleo en el país.

"Con la apertura de esta nueva Agencia de Empleo estamos dando muestras del compromiso del

Gobierno Nacional para cerrar las brechas existentes que tienen los ibaguereños a la hora de encontrar oportunidades de trabajo y de acercarlos a toda la oferta de servicios de empleo. De igual forma, ofrecemos servicios, como gestión empresarial y orientación para los microempresarios que requieran apoyo en sus procesos de identificación de personal competente”, señaló la directora del Servicio Público de Empleo.

Unidos por el empleo para los jóvenes

En el marco de la Macrorrueda de empleo que desarrolló el Ministerio del Trabajo el pasado mes de julio en Ibagué, Comfenalco – Tolima firmó con 11 empresas de la región 12 convenios para realizar la intermediación laboral para vincular a jóvenes entre los 18 y los 28 años de edad para que inicien su vida laboral a través del Programa “40 mil primeros empleos” del Gobierno Nacional.

Durante el evento, que contó con la participación del Viceministro de Empleo y Pensiones del Ministerio de Trabajo, Luis Ernesto Gómez Londoño, jóvenes sin experiencia que ya laboran con la empresa Claro destacaron los beneficios de este programa, como lo afirmó Catherine Castañeda “El acompañamiento de Comfenalco



La nueva Agencia presta sus servicios de lunes a viernes en el horario de 7:30 a.m. a 12:30 m. y entre las 2:00 y 6:00 p.m.

Tolima fue muy bueno para conseguir el empleo en esta gran Compañía”.

Actualmente la Agencia de la Caja reporta la inscripción al programa de 38 empresas de la ciudad con 40 convenios, a las cuales el programa “40 mil primeros empleos” les financiará el pago de los salarios y prestaciones sociales de los seis primeros meses de trabajo, de los jóvenes que ingresen.

Estas son algunas de las empresas que iniciaron y firmaron el convenio con Comfenalco confiando en el talento de los jóvenes tolimeses: Universidad de Ibagué, Idaisa SAS, Clínica Nuestra Señora del

Rosario, Multiconcesionario SAS de Ibagué, María Nelly Sora, Comestibles Rica Torta Ltda, Tri gar de la Construcción, Olga Lucia Méndez, Asotrauma Ltda y Claro S.A.

Comfenalco Tolima invita a los empresarios que aún no hacen parte del Programa “40 mil primeros empleos” para que registren sus vacantes y aprovechen el beneficio que otorga el Gobierno Nacional a través de nuestra Caja de Compensación, para lo cual puede registrarse a través de nuestra página web www.comfenalco.com.co o en la oficinas de la calle 37 con carrera Quinta.



Comfenalco Tolima participó, a través de su Agencia de Empleo, en la Macrorrueda organizada por el Gobierno Nacional.

Formación de calidad para el mundo laboral

Trabajamos constantemente para aportar al desarrollo de la región, formando personal calificado, no sólo como trabajadores, sino también como emprendedores.

Comfenalco Tolima está comprometido con el crecimiento profesional de sus afiliados, sus familias y de la comunidad en general, aportando desde la formación para el trabajo, de calidad y pertinente, al crecimiento laboral y de calidad de vida de las personas que se forman en el Instituto Técnico.

Con la oferta de tres programas técnicos laborales en Secretariado Ejecutivo y Gestión Documental, Administración de Sistemas, y Administración de Pequeñas y Medianas Empresas, desde el instituto se da respuesta a las necesidades de los sectores productivos de la región que demandan talento humano altamente capacitado y competitivo en sus empresas.

Conscientes de que los

idiomas se han instaurando como una habilidad fundamental para ingresar al mundo del trabajo, el Instituto Técnico oferta el programa de inglés que cuenta con 12 niveles y cómodos horarios para que los afiliados tengan la oportunidad de aprender el idioma universal.

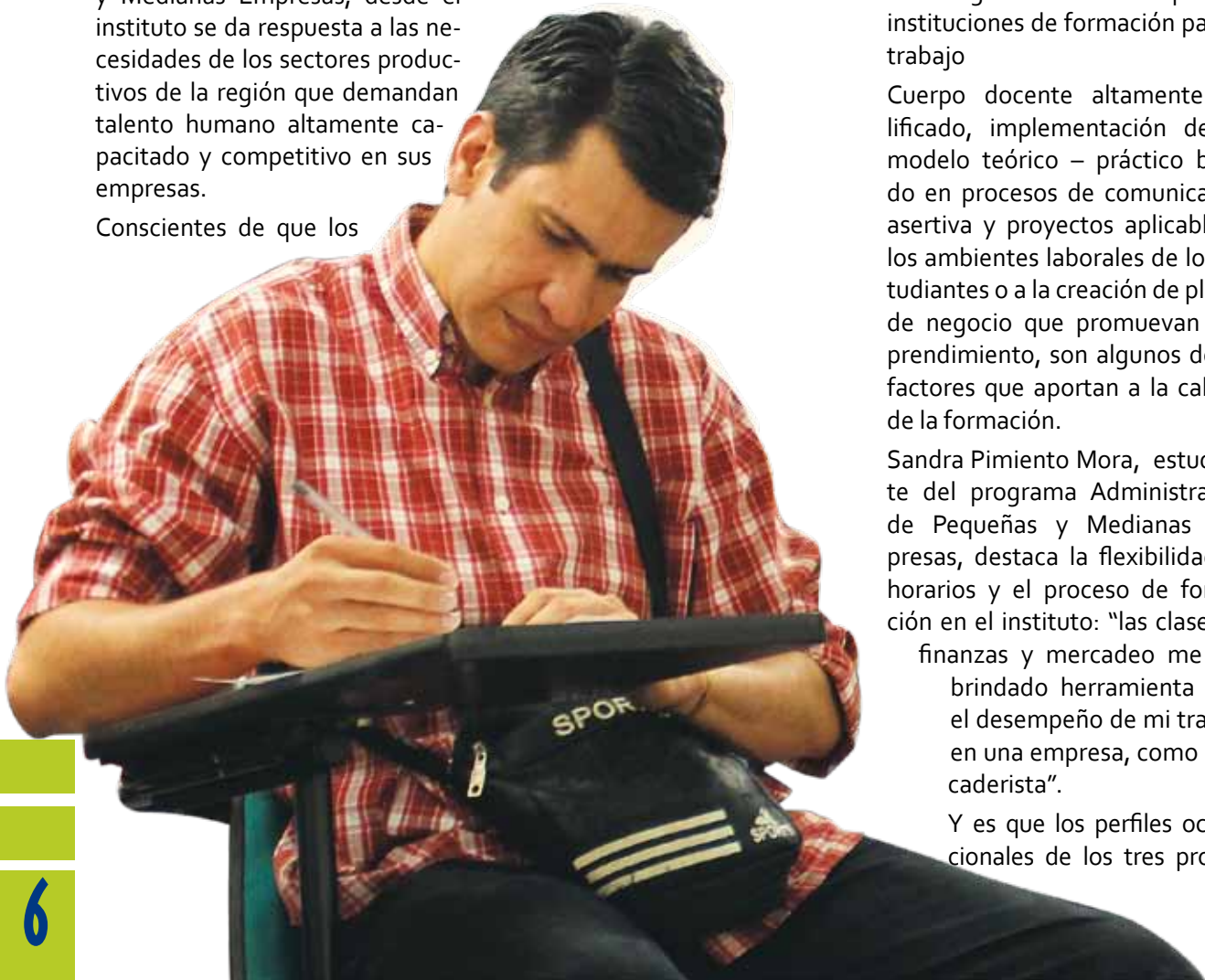
Formación de Calidad

Todos los programas de formación que imparte están enmarcados en los estándares de calidad que exige la norma ISO 9000. Además, en la actualidad se encuentra en proceso de certificación de la Norma NTC 5555 que establece los sistemas de gestión de calidad para las instituciones de formación para el trabajo

Cuerpo docente altamente calificado, implementación de un modelo teórico – práctico basado en procesos de comunicación asertiva y proyectos aplicables a los ambientes laborales de los estudiantes o a la creación de planes de negocio que promuevan emprendimiento, son algunos de los factores que aportan a la calidad de la formación.

Sandra Pimiento Mora, estudiante del programa Administración de Pequeñas y Medianas Empresas, destaca la flexibilidad de horarios y el proceso de formación en el instituto: "las clases de finanzas y mercadeo me han brindado herramienta para el desempeño de mi trabajo en una empresa, como mercaderista".

Y es que los perfiles ocupacionales de los tres progra-



Para formarse con nosotros tenga en cuenta:

- Tener mínimo 9° grado de bachillerato
- Contamos con horarios flexible
- Pregunte por las tarifas subsidiadas para afiliados a la Caja de Compensación de categorías A y B.

Instituto Técnico de Comfenalco en la calle 14 No 7-53 barrio Pueblo Nuevo.

Teléfonos (8) 2 61 76 26. Celular: 317 403 69 38.



mas que imparte el instituto están estructurados basados en las nece-

sidades de los empresarios y que permanentemente registran va-

cantes relacionadas en el Agencia de Empleo de Comfenalco Tolima.



Señor
afiliado

Recuerda reclamar cada mes el subsidio familiar en dinero, y consultar tu saldo periódicamente. Así evitas la prescripción de este beneficio por el no cobro oportuno.



- ★ En julio se canceló el retroactivo con el ajuste del 2015 con el valor actual de la cuota ordinaria equivalente a \$ 24,782 mensual por cada uno de los beneficiarios.

El retiro de la cuota monetaria se hace en los establecimientos autorizados.

Cadena de almacenes
Éxito a nivel nacional.

éxito

Gaya Gaya

Puntos de GanaGana en los
municipios del Tolima, excepto Ibagué.

Supermercados Mercacentro
de Ibagué y Espinal.



VIGILADO SuperSubsidio

*Para consulta de saldo y/o retiro
presenta la tarjeta verde y la cédula del titular de la cuota.

Informes: Cra. 5 Cll 37 esquina - Tel.: (8) 267 00 88 Ext. 122



Descubra increíbles descuentos con nuestros convenios

La Peluquería 20% de descuento

Hotel Lusitania 10 y 20% de descuento

Don Jedioño 10% de descuento

Academia de conducción El Volante.
Descuento según categoría

Con tan solo presentar su Tarjeta Verde que lo identifica como miembro de la familia Comfenalco Tolima, nuestros afiliados pueden acceder a más de 40 convenios que otorgan descuentos y tarifas especiales en productos y servicios en establecimientos de salud, turismo, recreación, belleza, gastronomía, seguros, tecnología, educación,

hospedaje y entretenimiento.

Nuestras alianzas estratégicas con reconocidas marcas y establecimientos, tienen como objetivo brindar más y más beneficios para los afiliados y sus familias, por medio de descuentos que van desde el 5% y hasta el 30%, sin duda un beneficio que hacen de Comfenalco una nota en calidad

de vida.

Para conocer todas las empresas aliadas que tienen descuentos ingrese a www.comfenalco.com.co y consulte las cartilla virtual de convenios para Ibagué u otros municipios y síganos en nuestras redes sociales oficiales para que se entere de los más recientes convenios.

CUN 20% y 30 % de descuento en Espinal, Líbano, Chaparral, Mariquita y Melgar

Credidescuentos 10% de descuento en Espinal.

Piscilago: Tarifas especiales para afiliados por categoría.



¿Qué categoría de afiliado soy?



A

Si eres trabajador y tu salario básico no supera dos (2) salarios mínimos legales mensuales vigentes.

B

Si eres trabajador y tu salario básico está entre dos (2) y (4) cuatro salarios mínimos legales mensuales vigentes.

Categoría
A

Categoría
D

D

Si eres trabajador pero no estás afiliado a nuestra Caja de Compensación (particular).

Categoría
B

Categoría
C

C

Si eres trabajador y tu salario básico supera cuatro (4) salarios mínimos legales mensuales vigentes.



VIGILADO SuperSubsidio

MAYORES INFORMES
Comfenalco Tolima
Cra. 5 cll 37 esquina - edificio sede
PBX: (8) 267 00 888 Ext. 302
Línea gratuita: 01 8000 911010
www.comfenalco.com.co



ISO 9001:2015

¡Bienvenidos a la gran familia Comfenalco Tolima!

Gracias por confiarnos el bienestar de sus trabajadores. Hacemos de sus sueños nuestro único propósito. Acogemos a todos los empresarios afiliados en el último trimestre.

Estos son algunos de ellos:

Proservir de Colombia

Consorcio Parque 011

Asesoría Integral en Organizaciones
Empresariales Asses S.A.S.

Del Río y del Mar S.A.S.

Unión Temporal Malla Vial Los Mártires

Diego Fernando Bohórquez Téllez

Consorcio Diger

Jorge Eliécer Moreno Rodríguez

Suministros y Servicios de
Telecomunicaciones S.A.S.

Unión Temporal Vías Roncesvalles 2015

Construcciones Civiles América S.A.S.

Empresa de Servicios Públicos
Domiciliarios de Melgar E.S.P.

Municipio de Melgar

Henry Bayona Lozano

Alicia Tarquino Romero

Seleccionamos y Apoyamos Servicios
Temporales S.A.S.

Unión Temporal Salud y Vida

Consorcio Inter Obras

Centro Radiológico Oviedo A.S.A.

Hotel Aguaazul Melgar S.A.S.

Lomcci Colombia S.A.S.

Sociedad Facilitadora de Negocios S.A.S.

Grupo Arce Asociados S.A.S.

Arcos Ingeniería Arquitectónica S.A.S.

Full 10 S.A.S.

Megatronix. Ing

Etérea S.A.S.

Consorcio A & P Melgar 2015

Salesco S.A.S.

Imágenes Barragán S.A.S.

Visión Tercer Milenio S.A.S.

Laboratorios Bagó de Colombia S.A.S.

Manchester S.A.S.

Money Préstamos S.A.S.

Construcciones Sinisterra S.A.S.

Claudia Milena Martínez López

Unión Temporal Nutrir Tolima 2015

Servicios Especializados del Tolima S.A.S.

Grupo Colombiano de Desarrollo Ltda

Crear Tolima S.A.S.

¡El deporte blanco es para todos!

¿Sabía que en la escuela de tenis de Comfenalco la clase es personalizada? Le facilitamos la raqueta y la pelota.



Son las 8 de la mañana y las canchas de tenis de campo en el Centro Recreacional Urbano de Picalaña ya están llenas. Niños, jóvenes y adultos empiezan su clase corriendo sobre las canchas de polvo de ladrillo, que se levanta cubriendo los zapatos deportivos de los futuros tenistas de Comfenalco Tolima. El profesor **Gustavo Galvis** anuncia que se iniciará la práctica de saques, desde la base de la cancha.



"¡Vamos!", grita el instructor de la Escuela de Tenis de Campo, de más de 30 años de experiencia entrenando a futuros tenistas, de los cuales ya son 18 años con Comfenalco Tolima. Ante el grito,

seis jovencitas que están en la base de la cancha practican el servicio (el servicio es el golpe de arranque en el tenis de campo), se nota la emoción en sus caras al ver que la pelota verde ya cubierta por el polvo rojizo, recorre hasta

el otro extremo la cancha.

Como ellas, cada día llegan personas que sienten curiosidad por



Masificación del tenis

Domingos

de 11:00 am a 12:00 m
y de 3:00 pm a 4:00 pm
1 hora de clase por

Categoría A: \$1.000

Categoría B: \$1.500

¡Las tarifas de nuestra escuela ahora tienen descuento de 50% y 40%!

Tarifas escuela Niños

Modalidad	Valor por Categoría
Escuela	A: \$27.000
	B: \$45.360
Club	A: \$29.000
	B: \$37.200

Tarifas escuela Adultos

Modalidad	Valor por Categoría
Escuela	A: \$29.000
	B: \$47.400
Club	A: \$31.500
	B: \$52.920

Informes: Departamento Recreación y Deporte Cra 5a. Calle 37 esquina - Ibagué Tel. 2661498

este deporte, “me encanta el tenis de campo, pero nunca lo había practicado. Ahora vengo con mi hijo, porque es el deporte que más le llama su atención”, son las palabras de Alexandra Perdomo, quien aunque con pocas clases en la Escuela ya siente que el tenis de campo es su deporte.

Muchas de las personas que entrenan ese sábado en el campo de Comfenalco Tolima, practican para volver a la infancia, a esos años en los que se enamoraron de un deporte que les encanta, pero que pensaron jamás volver a practicar. Este es el caso de Addy Guzmán, quien luego de tres clases de regreso a las canchas no quiere parar, “yo jugué tenis de campo de niña, hace muchos años y no pensé volver a jugar, y ahora siento que aquí puedo enamorarme nuevamente de este deporte”.

Mientras se acaba la primera clase del día y los tenistas de nuestra Escuela se hidratan, llegan los integrantes del Club de Tenis de Campo de Comfenalco Toli-

ma. Ellos son los que sueñan en grande, los que desean que sus raquetas los lleven a los grandes escenarios de este deporte a enfrentarse con los mejores.

Así piensa Daniela Riaño, quien tiene en su mente que la preparación que recibe en este Club la llevará lejos, “Me gustaría llegar a ser profesional y sé que en este Club de Comfenalco Tolima puedo lograr lo que quiero, porque me enseñan a mejorar en cada clase”. Como Daniela, otros 25 deportistas, de todas las edades hacen parte del Club de Tenis de Campo de Comfenalco Tolima.

Los integrantes del Club quienes juegan con la camiseta de la Caja de Compensación, buscan convertirse en estrellas del ‘deporte blanco’ en la región y por qué no, un día ser quienes reemplacen a Alejandro Falla, Santiago Giraldo o Fabiola Zuluaga.

Este Club se ha destacado en varias justas nacionales, en particular en la categoría Senior, en la que cuenta con varias “coronas”. En un extremo de una de las canchas, están ubicados los más pequeños practicando con sus ra-

quetas, que a la vista parecieran ser más grandes que los del Club.

Muy atentos siguen las instrucciones del ‘profe’ Gustavo quien está convencido de lo rápido que los niños le toman amor al ‘de-

El tenis de campo desarrolla en los niños habilidades motrices.

porte blanco’, “el tenis de campo se les da muy fácil a los más pequeños, les encanta. Ellos podrían practicar casi que desde que

aprenden a caminar, porque es un deporte que maneja las habilidades motrices que desarrollan a muy temprana edad. En nuestra Escuela los niños llegan desde los 4 años y es un placer verlos cómo disfrutan de este deporte”.

Es así como transcurre la mañana en las canchas de tenis de campo en nuestro CRU de Picaleña, con pelotas que van y vienen, al golpe de niños, mujeres, padres de familia y jóvenes que comparten las canchas, y sobretodo, aprenden de este gran deporte. Y así como el profesor Gustavo Galvis dice: “el tenis de campo, como cualquier deporte es una vitamina que ayuda a tener el cuerpo y la mente sana. En general el tenis es para todos, sin importar la edad o condición física”.



Universidad de Ibagué:

La Misión de la Universidad de Ibagué consagra la formación integral y el compromiso con el desarrollo social, cultural y económico regional, como los grandes propósitos de la Institución. Pertinencia y calidad educativa, formación integral de jóvenes, la internacionalización y la incorporación de tecnologías de información y comunicaciones a los procesos educativos, son algunos de los logros académicos obtenidos por la Universidad de Ibagué en estos 35 años de servicio.

La implementación del Semestre de Paz y Región es uno de los grandes logros de la Universidad en su compromiso con el desarrollo regional. En el último semestre de su carrera, los estudiantes se desplazan a los municipios del Tolima para formular y acompañar el desarrollo de proyectos en alcaldías, hospitales, instituciones educativas y asociaciones de pequeños productores, entre otros, con un impacto profundo. Desde finales de los años noventa los estudiantes de la Universidad tienen la posibilidad de interactuar con el medio externo mediante la realización de prácticas y pasantías en diferentes empresas, tanto nacionales como extranjeras, gracias a la vinculación a IAESTE (International Association for Exchange of Students for Technical Experience).

13.400 egresados dan cuenta de la tarea formadora de la Universidad.

Otros logros que merecen ser destacados son: la Universidad fue pionera en instaurar mecanismos de conectividad al servicio de la educación, con el primer nodo de Internet instalado en el Departamento del Tolima en 1995; la incorporación de las TIC en el aula en la Universidad, a cargo del Centro de Innovación Educativa –AVACO–, es una estrategia fundamental para preparar a los docentes en el uso de herramientas tecnológicas en su práctica docente, es decir, las TIC como mediadoras de los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

Por otra parte, hay que resaltar la apertura de la Opción en Emprendimiento como complemento a la formación de estudiantes, egresados y graduados que quieren desarrollar capacidades propias de esta actividad, para el fomento de la capacidad empresarial. Igualmente, la participación de la Universidad

como coordinadora de la formulación de la Visión Tolima 2025, y como ejecutora del proyecto Tolima Vive Digital, que tantos beneficios ha llevado a los tolimenses, en el uso y apropiación de las TIC para la vida cotidiana, los negocios, la educación, la salud, entre otros.

Marcando la diferencia

La Universidad de Ibagué es reconocida como una institución de educación superior confiable y un actor social genuinamente comprometido con el desarrollo regional.

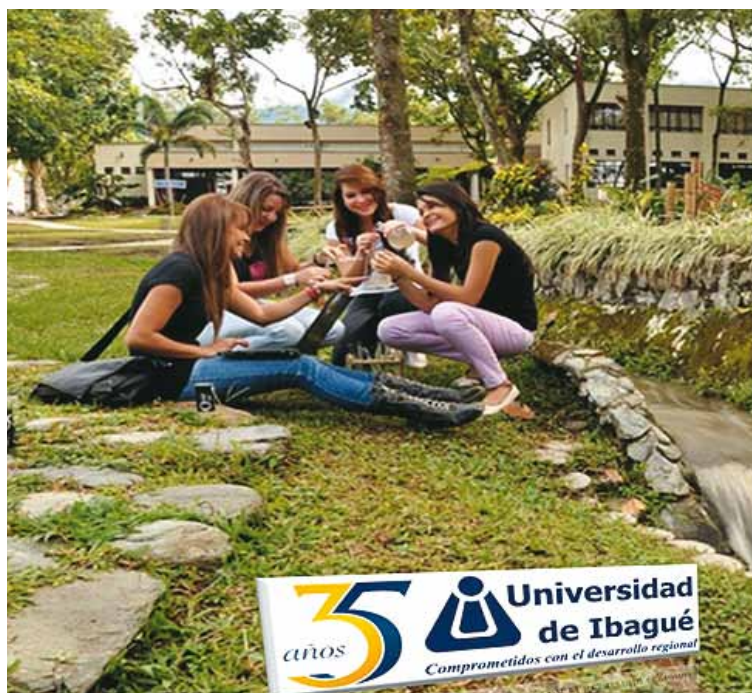
Este compromiso se evidencia, no solamente en el número de estudiantes formados, sino en su enfoque de la responsabilidad social integral, que busca la convergencia entre todos los ámbitos de la sociedad, la ciudadanía, el gobierno, la empresa y la universidad, con el único fin de avanzar en el bienestar y el desarrollo socioeconómico de todos.

Desde sus inicios en los años 80, la Universidad incorporó la política de calidad en sus procesos académicos, administrativos y financieros, gracias a lo cual ha obtenido la acreditación de alta calidad para 11 de los 13 de sus programas académicos.

Información suministrada por Victoria Kairuz – Asesora de Rectoría Universidad de Ibagué.



35 años brindando educación para toda una región



Talento humano comprometido

Comfenalco es el respaldo para desarrollar actividades de bienestar.

Un talento humano comprometido y responsable hace parte de la gran familia de la Universidad de Ibagué, que se convierte en la base primordial para el cumplimiento de los logros. Son 700 empleados contratados de planta y 300 profesores catedráticos.

Para la Caja de Compensación es importante tener a sus colaboradores como afiliados, ofreciéndoles servicios que les permiten una mejor calidad de vida y que se extienden a sus familias. “Comfenalco nos respalda para desarrollar gran parte de las actividades de bienestar laboral”, afirmó Irma Nohora Villanueva, directora de la Oficina de Talento Humano.

Se destacan:

- Día de la Familia
- Integración de administrativos
- Proceso de inducción
- Programas de vivienda
- Turismo
- Capacitaciones
- Créditos

Uno de los servicios con mayor impacto ha sido el proyecto VIPA que desarrolló la Caja junto con la Constructora Bolívar, beneficiando a 22 colaboradores, y el proyecto del Gobierno Nacional Mi Casa Ya.

Maribel Roa Lozano, madre cabeza de hogar, auxiliar administrativa señaló: “Gracias a Dios y al programa de vivienda VIPA que promovió la Caja de Compensación, pude ser beneficiaria de la vivienda que tanto anhelaba”.

Celebramos nuestros 57 años con muchos beneficios para usted

Durante el mes de agosto celebramos el cumpleaños número 57 de la Caja de Compensación de los tolimeses, por esto como regalo para nuestros afiliados lanzamos promociones especiales para que disfrutaran con nosotros un aniversario más sirviendo a las empresas y trabajadores del departamento.

En Recreación, nuestros afiliados disfrutaron de entrada 2x1 en el Centro Recreacional Urbano de Ibagué y El Gran Chaparral, con entrada libre para los menores de 9 años de las categorías A y B. En nuestro Centro Vacacional Tomogó, ubicado en el municipio de Prado, continuamos con la oferta de la tarifa ideal en alojamiento para que todas las familias tolimeses disfruten de vacaciones inolvidables a precios muy económicos. En los municipios de Líbano, Honda, Chaparral, Espinal, Melgar, Mariquita y Cajamarca, el Pasadía, con cronograma establecido, a nuestro Centro Vacacional que incluye transporte, almuerzo, ingreso y paseo en lancha, se ofrecieron entradas 2x1.

Para nuestros afiliados amantes del deporte y la salud, iniciamos con descuentos desde el 40% en nuestra Escuela de Tenis de Campo y Taekwondo, y en el Gym de

Las ofertas fueron pensadas para los afiliados de las Categorías A y B, por quienes trabajamos para darles una mejor calidad de vida.



Escuela de Taekwondo



Centro Vacacional Tomogó, Prado



Planes turísticos a Cartagena, Ecuador y Tren de la Sabana



la 37 nuestras tarifas quedaron de locura, bajando, en algunos planes, el 50% para que toda la familia Comfenalco Tolima iniciara una actividad física.

A los viajeros los llevamos a la Heróica, Cartagena con un precio inigualable; también descubrimos

el Sur de Colombia, paseando desde Ibagué hasta Tulcán en el Ecuador. Y para un día de mucha naturaleza nos fuimos a hacer el recorrido por El Tren de la Sábana de Bogotá, un paseo maravilloso. Y para llevar más educación, Comfenalco Tolima durante el



Centro Recreacional Urbano de Picalaña.



Escuela de Tenis



Centro Recreacional Gran Chaparral.



Capacitaciones, seminarios y diplomados.



Gimnasio de la 37.

mes de agosto y por el resto del año traerá programas de Diplomado, como Gerencia de Proyectos, al igual que una serie de Conferencias para que los trabajadores puedan mejorar su competitividad, ser mejores líderes en sus áreas. Por supuesto, todos los programas de capacitación están

con tarifas subsidiadas para las categorías A y B.

Fue así como miles de nuestros afiliados se llevaron un momento de alegría y felicidad con motivo de nuestra celebración al momento de adquirir nuestros servicios. Más de 100 personas salieron de viaje con nosotros,

Ofertas vigentes

Sabemos que serán muchos más usuarios los que disfruten de nuestras promociones de cumpleaños, ya que varias de éstas tendrán vigencia durante algunos meses, hasta culminar el año. Por ejemplo, en el CRU de Chaparral la oferta 2x1 continuará hasta el mes de diciembre, al igual que nuestras tarifas, en algunos planes, en el Gym de la 37 en Ibagué. Para los municipios tendremos Pasadía a Tomogó en promoción 2x1 una vez al mes, y nuestras Escuelas Deportivas de Tenis y Taekwondo mantendrán el precio con descuento desde el 40%.

Como siempre nuestra prioridad durante estos 57 años han sido para los afiliados de las categorías A y B, quienes nos inspiran para seguirles llevando más y mejor calidad de vida, por medio de servicios pensados en las familias de menos ingresos y que necesitan disfrutar de espacios y momentos fuera de su trabajo. En Comfenalco Tolima, su bienestar es nuestra razón de ser. Gracias por estar a nuestro lado un año más.

cientos de usuarios cada fin de semana fueron al CRU de Ibagué y de Chaparral a pasar un día junto con sus familias. También cerca de 150 nuevas personas se unieron a nuestro Gym de la 37 y unas 60 personas hoy practican tenis de campo y taekwondo en nuestras Escuelas.



Una Nota en Calidad de Vida

57 años



*¡Un año más
brindando bienestar
a las familias tolimenses!*

Capacitación Recreación
Clubes y Escuelas
Deportivas
Gimnasio Bibliotecas
Alquiler de salones
Colegios Vivienda Subsidio
Club Años Dorados Deportes

Turismo
Instituto Técnico
Kioskos
Convenios

Crédito

Descubre más



www.comfenalco.com.co



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.

15 Quinceañeras

A SAN ANDRÉS

5 DÍAS 4 NOCHES

DEL 13 AL 17 DE DICIEMBRE DE 2015

La ocasión especial en el lugar ideal

EL PLAN INCLUYE

- +Tiquete aéreo: Bogotá - San Andrés - Bogotá (incluye cargos vigentes a la fecha).
- + Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto.
- + Alojamiento 4 noches en el Hotel Arena Blanca.
- + Coctel de bienvenida (sin licor). Recibimiento caribeño.
- + Alimentación desayuno, almuerzo y cena tipo buffet.
- + Bar abierto sin licor (de 10:00 a.m. a 2:00 a.m.).
- + Snacks (10:00 a.m. a 12:00 m. y de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. y desde las 10:00 p.m. a 2:00 a.m.
- + Actividades en la piscina + show y danza folclórica.
- + Fiesta temática "de carnaval".
- + Cena de Gala.
- + Reinado Miss Welcome (La ganadora del Reinado tendrá la oportunidad de regresar la siguiente salida a entregar el título completamente gratis).
- + Rumba todas las noches (Sin licor).
- + Ceremonia de bendición.
- + Rumba Hawaiana en la playa.
- + Tour Acuario y Tour Johnny Cay. (Sin almuerzo)
- + Vuelta a la isla en chiva visitando Casa Museo, piscina natural, Cueva de Morgan y Hoyo Soplador.
- + Tarde de shopping en la Tienda Súper Jacky y otros.
- + Regalo sorpresa.
- + Fotos y video general de la excursión.
- + Tarjeta de ingreso a la isla.
- + Tarjeta de asistencia médica e impuestos ecológicos.
- + Accesorios para la fiesta temática.
- + Accesorios artesanales representativos de la región.
- + Seguro hotelero.

No incluye: Gastos no especificados en el plan.

TARIFAS

CAT. A	\$ 1'889.000
CAT. B	\$ 1'900.000
CAT. C	\$ 1'929.000
PARTICULAR	\$ 1'950.000



Agencia de Viajes Operadora de
Comfenalco Tolima RNT No. 9904
Tel.: (8) 266 13 35 - Cel.: 318 285 46 79
PBX: 267 00 88
comfenalcotolimaturismo@hotmail.com
turismo@comfenalco.com.co
www.comfenalco.com.co

*La explotación y abuso sexual de menores de edad es sancionado con pena privativa de la libertad, de conformidad con lo previsto en Ley 679 de 2001

Conozca el subsidio de vivienda ideal para usted

Tenga en cuenta que para acceder a un subsidio se exigen unos rangos salariales.

En nuestro país existen muchas formas para recibir apoyo al momento de conseguir vivienda para usted y su familia. Son varias las entidades públicas como el Ministerio de Vivienda o las Cajas de

Compensación, las que otorgan subsidios para que muchos colombianos tengan casa. Si usted está en búsqueda de un subsidio, aquí le contamos cuáles son los más accesibles y qué requisitos necesita.

El Fondo de Vivienda de Interés Social (FOVIS) tiene dos programas: Vivienda de Interés Social y Vivienda de Interés Social Prioritario, que es otorgado por las Cajas de Compensación y Mi Casa Ya, que es el progra-

ma del Ministerio de Vivienda.

A continuación le explicamos cuáles son sus diferencias de acuerdo al rango de valor del inmueble, el tipo de familia que debe tener para postularse, el ingreso familiar, monto que es subsidiado, modalidades, número de requisitos y a dónde debe acercarse para más información sobre el tipo de Subsidio. Así podrá tener claro qué Subsidio de Vivienda es el ideal para usted.

Tipo de Subsidio	VIPA (Vivienda de Interés Prioritario para ahorradores)	VIS (Vivienda de Interés Social)	Mi Casa Ya
Tipo de familia	Hogar: - Unipersonal - Personas que convivan bajo un mismo techo.	Hogar: personas que convivan bajo un mismo techo.	Hogar: personas que convivan bajo un mismo techo. Hogares Unipersonales.
Ingreso familiar	Ingresos entre 1 y 2 SMLMV.	No superior a 4 Salarios Mínimos Vigentes.	Ingresos superiores a 2 y hasta 4 salarios mínimos (\$1.288.700 - \$2.577.400).
Rango de valor del inmueble	No superior a 70 Salarios Mínimos Vigentes.	Superior a los 70 SMLV hasta 135 SMLV.	Superior a los 70 SMLV hasta 135 SMLV.
Monto Subsidiado	Depende del ingreso total del hogar, medido en número de salarios mínimos. 25 o 30 SMLMV.	Depende del ingreso total del hogar, medido en número de salarios mínimos.	Porcentaje de la cuota inicial de la vivienda según ingresos del hogar. La tasa de interés de las cuotas para pagar el resto del inmueble.
Modalidades	Vivienda Nueva.	<ul style="list-style-type: none"> Mejoramiento de vivienda. Adquisición de vivienda nueva. Construcción en sitio propio. 	<ul style="list-style-type: none"> Vivienda Nueva Urbana.
No. de Requisitos	De 7 a 10 requisitos.	De 7 a 10 requisitos.	6 requisitos.
Dónde acudir	Cajas de Compensación Familiar.	Cajas de Compensación Familiar.	<ul style="list-style-type: none"> Bancos. Comfenalco Tolima.

Compite
por la amistad
y la gloria



Olimpiadas
**INTER
EMPRESAS**
2do. Semestre
2015

VEJILADO SuperSubsidio



TEJO
FÚTBOL VOLEIBOL
MINIFÚTBOL
MICROFÚTBOL



**¡Muchos premios
en efectivo!**

**¡Cerca de 20
millones
de pesos!**



Síguenos:



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



MAYORES INFORMES

Departamento Recreación Turismo y Deportes
Cra. 5 calle 37 esquina - edificio sede
Unidad Integral de Servicios Sociales - piso 2
Tel.: (8) 267 00 88 Ext. 132
Email: deportes@comfenalco.com.co
www.comfenalco.com.co

***Diferentes disciplinas deportivas para mujeres y hombres**

Usuarios que se benefician



Andrea del Pilar Morales D.

Servicio: Curso libre de Cocina

Los cursos de cocina me parecen excelentes y muy prácticos, yo ingresé por curiosidad y me quedé, me ha gustado tanto que ya llevo tres cursos; además, los horarios son flexibles.



Julieth Estefani Angulo

Servicio: Curso libre de Cocina

Los cursos de cocina de Comfenalco son excelentes, preparamos varios platos en una clase y todos interactuamos en la cocina; es muy chévere llegar a la casa y poder hacer un receta especial para la familia.



Mayra Alejandra Clavijo

Servicio: Programa de Secretariado Ejecutivo y Gestión Documental del Instituto Técnico.

No todos tenemos la posibilidad de estudiar en una universidad, sin embargo Comfenalco nos brinda una gran oportunidad; las clases me han gustado mucho, existe un ambiente agradable, tanto estudiantes como profesores son muy amables. Yo sé que puedo llegar a emplearme en una gran empresa, con la formación que me ofrecen aquí.



Yeimy León

Servicio: Programa de Administración de Sistemas del Instituto Técnico.

Estudio en el Instituto Técnico de Comfenalco porque quiero mejorar mi calidad de vida. Mi expectativa e interés frente al programa es prepararme para poder vincularme a una empresa; el cuerpo docente me parece excelente, ellos nos exigen para aprender. Me parece que los horarios son flexibles, lo que nos permite realizar otras actividades y trabajar.

José Orlando Rodríguez

Servicio: Subsidio de vivienda.

La persistencia me llevó a contarles hoy que con Comfenalco he sido beneficiado con el Subsidio de Vivienda. Estoy muy feliz porque se hizo realidad el sueño de mi familia, le doy gracias a Dios y a Comfenalco por ayudarme a tener este subsidio, yo llevaba más de diez años en busca de una casa y por medio de Comfenalco logré cumplir mi meta.



CRÉDITO SOCIAL



**Tasa subsidiada
¡hasta agotar recursos!**



VIGILADO SuperSubsidio



Educación



Salud



Turismo



Libre inversión

**Tasas de interés subsidiadas
para afiliados
categorías A y B**



Libre inversión

Compra de cartera, compra de moto,
compra de electrodomésticos, ect).



Requisitos para la solicitud de crédito

- 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.
- Cotización de servicio solicitado (Educación, turismo, salud, etc.).
- La empresa y trabajador afiliado deben tener como mínimo tres (3) meses de afiliación a la Caja.

Requisitos del(os) codeudor(es)

- Fotocopia de documento de identidad.
- Constancia de trabajo o certificación de ingreso.
- Último desprendible de pago.

Categoría A
del 0.5 % mes vencido

Categoría B
del 0.55 % mes vencido

Tasa de interés

Plazo hasta 36 meses
Monto máximo a prestar:
\$10 000.000
*hasta agotar recursos

Señor empresario

Para mejorar la calidad de vida de sus empleados y sus familias, facilítele que puedan acceder a los créditos con tasas y plazos preferenciales.

Suscriba el convenio de libranza anexando el Registro de Cámara de Comercio original no mayor a 30 días, fotocopia de documento de identidad del representante legal y el RUT. Queda sujeto a modificaciones, cambio, disponibilidad y vigencia sin previo aviso.

Informes

Departamento de Créditos Comfenalco Tolima
Cra. 5 calle 37 esquina - piso 2
Tel.: (8) 277 00 35 / 267 00 88 Ext. 113 - 114
Cel. 318 209 58 48 - 317 894 32 71
creditos@comfenalco.com.co
www.comfenalco.com.co
Ibagué, Tolima



316 691 46 68



@comfetol



Comfenalco Tolima



@comfenalcotolima

Fortalecemos lazos con los empresarios.

Comfenalco Tolima llevó a cabo una socialización en el municipio de Honda para dar a conocer la gestión del año 2014 que la Caja realizó en la "Ciudad de los Puentes". La Directora Administrativa de Comfenalco Tolima, realizó una reunión con 62 empresarios de Honda y dio cuenta de los diferentes proyectos realizados en esta municipalidad. A su vez, aprovechó el encuentro para fortalecer los lazos de amistad de la Caja y los empleadores.

Entre las buenas noticias que Comfenalco Tolima dejó en Honda, fueron los más de 350 millones de pesos que se invirtieron en el 2014 en diferentes servicios para los afiliados, entre ellos: adecuación de salones, el gimnasio y el colegio. "Estos encuentros son muy fructíferos tanto para empresarios como para nosotros, ya que conocemos las necesidades de nuestros afiliados y mejoramos cada día más" afirmó la Directora Diana Lucía Reyes, acerca de esta reunión que fue llevada a cabo durante un almuerzo el pasado 3 de julio.

De igual forma, algunos de los em-

Llevamos calidad de vida a Honda



presarios asistentes reiteraron su apoyo a la labor de nuestra Caja de Compensación, en los diferentes programas y servicios que se brindan a los afiliados en el municipio del norte tolimense. Juan David Torres Díaz, representante del Terminal de Transportes de Honda, cree que estos encuentros son fundamentales para mejorar la calidad de vida de todos los empleados, "debe haber un trabajo mancomunado entre las empresas y la Caja, para que todos los servicios lleguen a los trabajadores" aseguró.

Vivienda para el norte del Tolima

Durante el encuentro, fue grato compartir con los empresarios del municipio, el primer proyecto de vivienda que Comfenalco Tolima realizará fuera de Ibagué; se trata del proyecto de vivienda de Interés Social "Santa Helena", que tendrá como sede Honda. Este es un proyecto ubicado en el barrio Santa Helena, sobre la ribera del río Gualí, con amplias zonas verdes. Serán entregadas 24 viviendas de aproximadamente 48 m².

A este proyecto de vivienda los residentes de Honda podrán acceder por medio del programa "Mi Casa Ya", pues se trata de un proyecto de vivienda de interés social.

Para Comfenalco Tolima es un privilegio llegar con nuestros servicios y proyectos a más y más municipios del departamento.





Una Nota en Calidad de Vida

**¡VIAJA CON NOSOTROS POR
COLOMBIA Y EL MUNDO!**



TURISMO AÉREO

↑
VIGILADO SuperSubsidio



@comfenalcotolima



@comfetol



Comfenalco Tolima

DESTINOS NACIONALES

San Andrés, Cartagena, Santa Marta
y otros

DESTINOS INTERNACIONALES

- Orlando y Miami (Estados Unidos)
- Tour por los principales países de Europa
 - Cancún - México y Panamá
 - o si lo prefieres,
las principales ciudades de Suramérica

Agencia de Viajes Operadora de Comfenalco Tolima
Edificio sede Cra. 5 calle 37 esquina
Tel.: (8) 266 13 35 - Cel.: 318 285 46 79
E-mail: comfenalcotolimaturismo@hotmail.com
turismo@comfenalco.com.co
Registro Nacional de Turismo No. 9904



La explotación y abuso sexual de menores de edad es sancionado con pena privativa de la libertad,
de conformidad con lo previsto en Ley 679 de 2001



¡No hay que temerle al gimnasio!

Beneficios para ponerse en forma hoy

Si es de las personas que se cansa bastante y mantiene con sueño todo el tiempo, tal vez le haga falta unas horas en el gimnasio.

- 1 **Combate el estrés**, gracias a que al momento en que nos movemos y transpiramos, nuestro cuerpo segrega serotoninas que son hormonas que básicamente ayudan a controlar la tensión del cuerpo. Es por ello que estas hormonas son conocidas como "la hormona del placer" o "la hormona del humor".
- 2 **Mejora afecciones pulmonares**. Estudios han demostrado que aquellas personas que padecen de asma, bronquitis y otras enfermedades pulmonares, mejoran sus condiciones al practicar actividades físicas en el gimnasio, ya que el levantamiento de pesas beneficia la capacidad aeróbica y anaeróbica del cuerpo, ampliando la capacidad de los pulmones.
- 3 **Fortalece el corazón**. Con el ejercicio que hacemos en el gimnasio se trabaja el músculo más importante de todos, el corazón. Por ello, con un constante trabajo no sólo se fortalece, sino que nos ayuda a prevenir paros cardiacos e infartos.
- 4 **Mejora la flexibilidad**. Esta capacidad que se desarrolla con el ejercicio en el gimnasio, da a nuestros músculos más longevidad y salud. Es decir, si quiere ser como esos abuelos que se ven "como un roble" a los 70 u 80 años, debe iniciar su rutina de ejercicio para que en la vejez siga siendo muy activo. Esto es particularmente importante porque también se puede
- 5 **Mantiene el peso ideal**. No tener kilos de más, es en definitiva uno de los mejores beneficios de ir al Gym, porque previene la diabetes, el colesterol alto y algunos tipos de cáncer, como el de colon y de mama, al igual que otras cientos de enfermedades relacionadas con el exceso de peso.
- 6 **Da mayor energía**. Si es de las personas que se cansa bastante y mantiene con sueño todo el tiempo, tal vez le haga falta unas horas en el gimnasio; con el ejercicio el cuerpo mismo se encarga de recargarse con la energía necesaria para mantenerlo activo todo el día.
- 7 **Combate problemas metabólicos**. La mejor forma de ayudar el cuerpo a mejorar el metabolismo, es sin duda el ejercicio. Cuando se hace una rutina diaria de actividad física, el cuerpo funciona mucho mejor y problemas como el estreñimiento o la fatiga se acaban en el gimnasio.
- 8 **Ideal para la salud de la mujer**. Hacer deporte de forma regular no sólo evita y disminuye los dolores menstruales sino que atenúa los síntomas del síndrome premenstrual. Para las mujeres que tienen reglas muy irregulares, la práctica deportiva también ayudará a regularlas por la acción estimulante que tiene sobre el sistema hormonal.



Centros Recreacionales

VIGILADO SuperSubsidio

Carlos M. Aragón

Km 6 vía Picalaña - Tel.: (8) 269 00 69 / 269 07 70



El Gran Chaparral

Km 2 vía Chaparral - Cel.: 317 894 32 81 - 311 873 16 70



SúperPromo 2x1 Todo el año
Categorías **A y B**

***Ingreso sin costo niños menores de 9 años categorías A y B**

de creación

En un ambiente cálido y lleno de creatividad, se desarrollan las clases de pintura, uno de los cursos libres que ofrece Comfenalco Tolima a través del Departamento de Capacitación, en el Instituto Técnico de Comfenalco de la calle 14 número 7-53 barrio Pueblo Nuevo. En cada sesión los participantes tienen la posibilidad de explorar su creatividad e imaginación que luego se verá plasmada en un lienzo.

Pintar es más que una actividad artística, también aporta beneficios para nuestra salud mental, ya que despierta y desarrolla actitudes que usualmente no exploramos y hace que el cerebro se mantenga activo.

Aprender pintura a través de los cursos libres de Comfenalco Tolima, no sólo brinda estímulo de la imaginación, también se convierte para muchas personas, en una forma de sobrevivir y aportar de manera económica a la familia. La instructora, Luz Aída Arbeláez indica que con la venta de los proyectos artísticos las personas encuentran una forma de sustento, "he tenido estudiantes que han creado sus propios talleres y propias microempresas en casa, pues en el desarrollo del aprendizaje, Comfenalco ofrece las herramientas necesarias para emprender sus propios negocios".

Otras personas deciden emplear su tiempo libre aprendiendo diferen-



Pinceladas



tes técnicas, texturas y acabados de la pintura artística. Carmenza Vargas Sierra, es una de las alumnas que no falta a las clases de Comfenalco desde que inició hace más de un mes, "he aprendido cosas novedosas, nunca pensé que a mi edad pudiera asimilar todo lo que la 'profe' me ha enseñado, además las clases se dictan en un am-

biente delicioso porque mientras trabajamos en nuestros cuadros, nos divertimos mucho" expresó. No importa si se tiene conocimientos previos o no, todos y todas son bienvenidos al curso, dice Luz Arbeláez, quien tiene la disposición para guiar a cada uno de los estudiantes y crear pinturas realmente fantásticas.

¿Qué es un tríptico?

Un tríptico consta de tres retablos cuadrados, separados, que conforman una misma pintura, son ideales para decorar la sala, un estudio o un área común.

Para la creación de un proyecto debe:

- Aplicar primero una base blanca en el lienzo.
- Una vez seca, se empieza a realizar el boceto a lápiz con mucho cuidado en el detalle.
- Teniendo el boceto, comenzamos a realizar pátinas, es decir, resaltamos partes del bo-

ceto para que sus detalles sean más notorios, en este caso en la parte inferior e izquierda del primer tríptico se realiza una pátina para darle relieve.

- Teniendo el boceto y las pátinas hechas, empezamos a pintar nuestro cuadro. Es importante resaltar que mientras se pinta, podemos crear nuevas apariencias y hacer volar la imaginación, cada persona puede realizar los acabados y delineados que desee, dando su toque personal a cada cuadro.

Este tríptico puede ser realizado en un nivel del curso que corresponde a 20 horas.

De Travesía con nuestros afiliados



Con el propósito de brindar a sus afiliados espacios artísticos y culturales para compartir en familia, Comfenalco Tolima presentó en el mes de junio dos funciones del maravilloso espectáculo de caballos denominado Travesía, que llegó a Ibagué y que pudo ser apreciado por cerca de 1.400 niños y adultos, sin costo al ingreso. En cada exhibición, los espectadores tuvieron el privilegio de transportar su imaginación por lugares recónditos, donde habitan gigantes y enanos acompañados de hermosos y asombrosos caballos.

Primera Comunión de estudiantes



La Institución Educativa Augusto E. Medina de Comfenalco Tolima, llevó a cabo la ceremonia religiosa en la que recibió la primera comunión un grupo de estudiantes. Al solemne acto asistieron padres de familia, docentes y directivos de la Caja.

Festival del viento premió creatividad



La creatividad y la imaginación de cientos de ibaguereños se reflejaron en el firmamento, durante la realización del Séptimo Festival del Viento, realizado por Comfenalco Tolima. En esta ocasión más de seis mil personas pudieron gozar en familia y con amigos, de diferentes actividades como recreación dirigida, piscinas, escenarios deportivos, música y premios, que se entregaron a los autores de las cometas más novedosas y que más se elevaron durante la jornada del domingo 23 de agosto en el Centro Recreacional Urbano de Picaleña, en convenio con RNC Radio.

Emprendedores certificados



El programa de Emprendimiento e Ideas Productivas de Comfenalco Tolima en convenio con la Fundación para el Desarrollo Sostenible de Colombia, Fundes, certificó a personas afiliadas a la Caja, de las categoría A y B, quienes lograron poner en marcha sus respectivos planes de emprendimiento.

Certificados en el diplomado Nuevas Tendencias de Mercadeo

Comfenalco Tolima entregó los certificados del diplomado Nuevas Tendencias de Mercadeo, a las 22 personas que terminaron con éxito la capacitación, la cual fue orientada por la Uniempresarial de la Cámara de Comercio de Bogotá y Plus Empresarial.



Nuestras oficinas en el Departamento



Una Nota en Calidad de Vida



Mariquita

📍 Calle 8 No. 4 - 50
☎ Tel.: (8) 252 27 21



Líbano

📍 Calle 4 No. 8 - 86
CC la 4ta - interior 2
☎ Tel.: (8) 256 46 78



Honda

📍 Calle 14 No. 12 - 62, piso 2
☎ Tel.: (8) 251 39 60
251 32 26
251 59 16
Cel.: 311 311 27 28



Espinal

📍 Calle 9 No. 4 - 60
Centro Comercial Zulima local 4
☎ Tel.: (8) 248 56 56



Melgar

📍 Calle 7 No. 20 - 44, B/Centro
Hotel Melgar, local 2
☎ Tel.: (8) 245 03 47



VIGILADO SuperSubsidio



Chaparral

📍 Km 3 vía Ibagué
☎ Cel.: 317 363 97 83



Cajamarca

📍 Cra. 8 calle 5 No. 4 - 45 B/ 20 de julio
☎ Tel.: (8) 287 15 81

En el Tolima
Junto a ti



Una Nota en Calidad de Vida

Disfruta

Entérate

Comparte



@comfenalcotolima

Te acompañamos
en todos los
momentos
especiales



@comfetol

Más
cerca
de tu
opinion



Comfenalco Tolima

Más de
7.000
seguidores

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

www.comfenalco.com.co

Señor empresario



Usted gana con el programa 40 mil primeros empleos.
Haga parte de las empresas que se la juegan por el talento joven.

¡Regístrate ya! este beneficio es hasta agotar recursos



Reporte sus vacantes en la oficina de Mecanismo de Protección al Cesante de Comfenalco Tolima

Su Caja financia 6 meses de salario y prestaciones de los jóvenes vinculados

VIGILADO SuperSubsidio



Una Nota en Calidad de Vida



Servicio de Empleo

MINTRABAJO



Mayores informes
Mecanismo de Protección al Cesante
Agencia de Empleo - Ibagué
• Cra. 5 cll 37 piso 1
• Cll 20 No. 11S - 47 Local 3, B/Ricourte
PBX: (8) 267 00 88 Ext. 104 - 105
www.comfenalco.com.co