

Enero - Febrero de 2018 / Ed. 153

Revista Comfenalco Antioquia



EXPERIENCIAS

DESARROLLO
PARA LOS NIÑOS
DE URABÁ

ve el lado SuperSubstituto  ISSN 2027-7725



@comfenalcoant

**¿Sabes dónde
está la felicidad?**



Comfeñalco
Antioquia

la felicidad está en ti

Evolucionamos para darte + sonrisas

**CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR
COMFENALCO ANTIOQUIA**

Presidente del Consejo:

Juan Felipe Montoya Calle.

Vicepresidente primero:

José Mauricio Saldarriaga Hernández.

Vicepresidenta segunda:

Ana María García Bedoya.

Principales: Néstor Hincapié Vargas, Sergio Ignacio Soto Mejía, Isabel Cristina Carvajal Zapata, Gloria Cecilia Calle Uribe y Carlos Julio Tavera Atehortúa.

Suplentes: Esteban González Duque, Oscar Darío Velásquez Rodríguez, León Darío Correa Flórez, Luis Fernando Gómez Giraldo, Héctor Fabio Trujillo Giraldo, Omaira del Socorro Vélez Galeano, Reina Catalina Montañez Borja, Jorge Uriel Buitrago Restrepo y Luis Guillermo González Carmona.

Director: Carlos Mario Estrada Molina.

Comité asesor: Ricardo Mejía Cano, Carlos Duque Uribe y Luis Emilio Velásquez Botero.

Jefe de Relaciones Corporativas:

Ángel Arias Arango.

Coordinación editorial: Beatriz de la Torre.

Comercialización: María Eugenia Botero.

Tel. 3132523. Cel. 316 431 5048.

Cra. 50 No. 53-43. Conmutador: 511 3133.

comunicaciones@comfenalcoantioquia.com

Dirección editorial, gráfica y pre prensa:

El Colombiano Tel.: (4) 331 5252

elcolombiano@elcolombiano.com.co

Impresión

Panamericana Formas e Impresos S.A.

Macroeditora Revistas

Paula Andrea Montoya T.

Editor

Mario Alberto Duque Cardozo.

Editor Gráfico

Hugo A. Vásquez E.

Diseño

Margarita Rosa Ochoa Gaviria.

Periodistas

Ana María López de Mesa.

María Clara Restrepo Escobar.

Fotografía

Carlos Velásquez, Mario Valencia, Yeison

Rojas, cortesía y Shutterstock.

Evolucionamos para mejorar

Evolucionar. Laborar con nueva energía. Transformar. En Comfenalco estamos en un momento de cambio. Enfatizamos la cercanía, calidad y sencillez como características de los servicios que brindamos y procuramos que nuestras acciones reflejen esa voluntad de renovación.

Nuestra imagen, esto es, aquello que nos representa ante el público, lo que la gente visualiza e identifica y que está siempre presente entre quienes hacemos parte de Comfenalco Antioquia, también formará parte de la transformación.

Encontramos una representación que cuenta lo que somos, lo que queremos y para dónde vamos: una empresa renovada, transparente, sólida y eficiente; una organización incluyente, donde todas las personas son bienvenidas y que se esfuerza para generar felicidad en sus colaboradores, afiliados y beneficiarios.

Estudiamos e investigamos a profundidad en los campos de acción donde nos desempeñamos y encontramos la mejor manera de reflejar todo el dinamismo y el espíritu que representa el modelo de servicio que buscamos en la organización.

La Caja decidió una nueva ruta a seguir, nos encaminamos hacia una renovación cultural para que nuestras acciones día a día nos lleven a la excelencia.

Carlos Mario Estrada Molina

Director



contenido

10.

Inspiración
Evolucionamos
contigo

19.

Sueños
Tiempo de
aprender algo
nuevo

24.

Bienestar
Un año
saludable

28.

Experiencias
Espacios
creativos



@comfenalcoant



Jugar y aprender ¡Qué aventura!

Dormir en carpa, correr, divertirse, ser feliz, hacer amigos. Una acampada para fortalecer los procesos de formación que adelanta Comfenalco Antioquia.

Si alguien sabe de travesuras ese es Tom Sawyer. Lo saben también en Comfenalco Antioquia y fue el espíritu juguetón de ese personaje, creado por el escritor Mark Twain, el que inspiró tanto la propuesta de la Caja para la Fiesta del Libro de Medellín como para los cuatro Festivales Regionales de Jornada Escolar Complementaria que se realizaron en 2017, cuenta Sara Flórez Uribe, coordinadora de Jornada Escolar Complementaria.

Plan de Lectura, Escuelas Deportivas, Actividad Física, Formación Artística y Cultural son las tres modalidades de este programa, que se complementa con planes de recreación y actividades de relacionamiento, que buscan generar interacción y formación ciudadana con el fin de incentivar nuevas herramientas de aprendizaje, investigación y de creación de tejido social entre los niños que participan.



En el Parque Los Tamarindos se reunieron 153 niños de los municipios de Occidente, Oriente y Envigado. Jornada Escolar Complementaria tiene como propósito para 2018 ampliar la presencia en zonas rurales.



665

niños participaron, durante 2017, de los Festivales Regionales.

37

municipios en Antioquia hicieron parte del proyecto.



Acción en las regiones

Más de
380.000

afiliados en Antioquia
se benefician con
nuestros servicios

Un recorrido por las principales iniciativas y avances en las diferentes regiones, donde trabajamos por estar cada vez más cerca de nuestros afiliados.

📍 Nordeste

Entendemos la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Por eso, en el Nordeste antioqueño, trabajamos por incentivar hábitos saludables en los ambientes laborales. En 2017, más de 250 trabajadores afiliados a Comfenalco en el municipio de Segovia, participaron en pausas activas, talleres de inteligencia emocional y charlas de bienestar.

¡Este año vamos por más!



📍 Norte

Las puertas de la nueva sede de Comfenalco, en el municipio de Santa Rosa, están listas para su apertura.

Las nuevas oficinas integrarán todos los programas y servicios de la Regional Norte, que venían ofreciéndose desde diferentes locaciones.

Seguimos trabajando por ampliar la cobertura de nuestros servicios y estar más conectados.

📍 Bajo Cauca

El punto de servicios de la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Comfenalco, ubicado en Cauca, cumplió sus primeros dos años de operaciones. Solo en 2017, más de 300 personas consiguieron trabajo y cerca de 2.000 recibieron formación sociolaboral. Igualmente, realizamos jornadas itinerantes en los diferentes municipios, corregimientos y veredas, con el fin de promover el emprendimiento.

En noviembre pasado se inauguró el punto de servicios de El Bagre.



📍 Magdalena Medio

Darte siempre lo mejor sigue siendo uno de nuestros principales objetivos. Por eso tenemos nuevos beneficios y privilegios para nuestros afiliados en Puerto Berrío. Descuentos especiales en la Cancha Sintética La Macarena, Recreativos Palos Verdes, IPS Laboratorio Óptica Berrío, Gimnasio Olimpo, Supermercado Nutibara, entre otros.

Informes en el 444 7110



📍 Urabá

La Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de la Caja será la responsable de los procesos de selección para el personal que participará en el desarrollo de Puerto Antioquia, Puerto Pisisí y las Autopistas 4G. Los interesados pueden acercarse a la oficina de la agencia ubicada en el centro comercial Plaza del Río.

Informes en el 828 8388 opc. 1
agenciaempleouraba@comfenalcoantioquia.com

📍 Suroeste

Desarrollar el pensamiento crítico reflexivo en los niños a través de historias, personajes, escenarios y lenguajes del arte es el objetivo del Taller creativo Expresión Color, que se dictará entre el 27 de enero y el 31 de marzo en la Unidad de Servicios Suroeste, ubicada en el municipio de Andes. ¡Matricúlate ya!

Informes e inscripciones en el 841 5317 ext. 3313



📍 Occidente

Cualquier edad es buena para retomar o iniciar los estudios, sean del tipo que sean. Por eso, en Santa Fe de Antioquia, jóvenes y adultos logran terminar sus estudios de primaria y bachillerato cursando dos grados en un año, gracias al programa de educación básica que desarrolla destrezas en los procesos de lectoescritura y lógica matemática.

Informes en el Centro de Servicios Comfenalco Occidente en el 853 4444 ext. 103



📍 Valle de Aburrá

La imaginación hecha movimiento y color es la oferta de los cursos culturales que ofrece la regional Aburrá Sur, en música, artes, capoeira, bailes urbanos, teatro, fotografía y actuación.

La regional Aburrá Norte ofrece, a partir del 3 de febrero, el curso de inglés para jóvenes y adultos en el nivel 1, que se impartirá los sábados en la mañana, con una duración de 52 horas.

Informes en los teléfonos 444 7110 y 511 5966

📍 Oriente

Un Rionegro bilingüe es la apuesta de Comfenalco y la administración municipal, a través del fortalecimiento de la enseñanza del inglés, en las instituciones educativas oficiales.

500 estudiantes se han beneficiado en los dos años de ejecución del programa.



ESTE PROGRAMA NOS DIO LA OPORTUNIDAD DE IR MÁS ALLÁ DE NUESTRAS CAPACIDADES. NO SABEMOS CUÁNDO NOS VA A TOCAR UN DESAFÍO QUE ESTÉ EN INGLÉS, POR ESO HAY QUE ESTAR PREPARADOS. ¡GRACIAS POR DARNOS LA OPORTUNIDAD!"

Ana Paulina Sánchez Arias
Estudiante beneficiada

Aprovecha



LOS GIMNASIOS ESPERAN POR TI

Comfenalco Antioquia cuenta con dos gimnasios para el disfrute y bienestar de sus afiliados. Puedes encontrarlos en: Club Comfenalco La Playa (calle 51 # 45 - 37 Piso 3) y en el Parque Club Comfenalco Guayabal (calle 25 # 52 - 51).

Recuerda que la tarifa de las tiquetas incluye acompañamiento permanente de un instructor y uso de todas las máquinas disponibles.

Informes en Club Comfenalco La Playa - 511 21 33 y Parque Club Comfenalco Guayabal - 265 5050.

NUESTRAS ALIANZAS

Mejoramos la cobertura de nuestros afiliados, mediante costos diferenciales y nuevos espacios. Informes: 444 7110.

Action Fitness

Cuenta con tarifas preferenciales en sus ocho sedes, sin necesidad pagar cuota de inscripción ni administración. Informes: 322 3609.

Bodytech

Te ofrece tarifas preferenciales en el plan mensualidad en sus 19 sedes en el área metropolitana de Medellín, sin pagar membresía. Informes: 018000182639.



Conoce

OUTLET VIAJES: SAN ANDRÉS

Destino: San Andrés
Fecha de venta: Febrero 5 al 17.
¡Tarifas de súper promoción!
(Planes sujetos a disponibilidad)
Diviértete realizando el tour por la bahía y el Acuario, en donde además podrás nadar con mantarrayas y en las tardes admirar los más bellos atardeceres.

AGENCIA DE VIAJES OVER COMFENALCO

Teléfonos: 510 8321 - 510 8333 - 444 7110. Centros de Servicios: Puerta del Norte, Punto Clave, Belén, Mayorca, Rionegro y Envigado.



Vive

ACUAPARQUE DITAIRES SE RENUEVA

Comfenalco Antioquia y la Administración Municipal de Itagüí hacen posible el servicio de tres renovados toboganes para el servicio de niños, jóvenes y adultos, como parte del espacio de diversión y esparcimiento del Acuaparque, ubicado en la zona de Ditaires. Para su puesta en marcha, la Caja realizó obras de mantenimiento y mejoras en algunas instalaciones del parque.

ATRACCIONES PARA TODOS

Además de los toboganes, también están las piscinas de olas y la semiolímpica, zonas verdes. Hay actividades alternas como clases de yoga, hidroaeróbicos, gimnasia básica, natación para niños de 2 a 4 años, nivel formativo para niños y adultos y recreación dirigida los fines de semana. El ingreso al Acuaparque tiene tarifas diferenciales para los afiliados a la Caja desde \$3.600 para afiliados tipo A. Conce toda las tarifas en www.comfenalcoantioquia.com.





Kits escolares

Durante 2017 Comfenalco Antioquia y sus empresas afiliadas entregaron más de 23 mil kits escolares para niños entre los 6 y 11 años de edad, que fueron seleccionados mediante criterios como: nivel de ingresos, contar con beneficiarios en situación de discapacidad, ser cotizantes cabeza de familia, entre otros.

Nuestros aportes fueron entregados en 125 municipios de Antioquia, como parte de nuestro compromiso con la comunidad por llevar felicidad, bienestar y desarrollo. Además, ofrecemos descuentos en almacenes de cadena y establecimientos en algunas regiones, apoyos para matrículas en instituciones educativas, subsidios para educación de los afiliados y crédito educativo con bajas tasas de interés.

Servicio jurídico

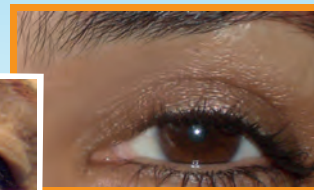
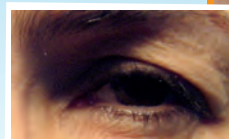
Comfenalco Antioquia ofrece asesoría, trámite judicial y solución a problemas e inquietudes de tipo jurídico en materia de derecho de familia, civil, administrativo, laboral y penal. Este servicio está dirigido a los afiliados y no afiliados, a empresas afiliadas y no afiliadas. Para mayores informes comuníquese al: 511 3133 ext. 1232.



Rejuvenecimiento Láser de Piel

DESPUÉS

ANTES



Cirugía de Ojos con Rayos Láser
En las mejores clínicas de Medellín

Miopía • Estrabismos
Catarata • Queratocono
Presbicia • Hipermetropía
Pterigios • Blefaroplastia
Mínima incapacidad ambulatoria

**Cirugía de
Párpados - Bótox**



Dr. Boris Ramírez Serafinoff

Oftalmólogo Cirujano de la Universidad Militar.
Cirujano Oculoplástico de APEC México.
Cirujano de Catarata de Hande Hospital India.
Cirujano Refractivo.

GRATIS

Valoración inicial
(Topografía y Paquimetría)

Medellín

Centro Comercial Villanueva • Piso 2 - Local 209 • Tel.: 251 44 44

de 2018

Descuentos
ESPECIALES
Afiliados a
COMFENALCO



INSPIRACIÓN

Evolucionamos contigo

Iniciamos un nuevo ciclo orientado a acompañar la búsqueda de la felicidad, acercando la educación, el esparcimiento y el bienestar a la comunidad.



SÍMBOLO
Levantamos los brazos para acogerlos a todos y compartir felicidad; esa que está en ti y que compartes con tu familia, tu pareja, tus amigos o tu mascota, así como en los proyectos que te complementan como persona.

Comfenalco Antioquia

la felicidad está en ti

ESLOGAN

Apostamos por la búsqueda de la felicidad en el interior, tanto de la Caja de Compensación, como de cada uno de nuestros afiliados y usuarios.

A TRAVÉS DE LOS AÑOS

Los cambios del entorno y el mercado deben verse reflejados en la imagen institucional. Este recorrido histórico da muestra de la transformación de la marca Comfenalco.

1973



1978



1988



ELIJE SER FELIZ

“La plenitud y el bienestar tan ansiado por todos los seres humanos no está afuera, sino adentro de cada uno de los que están en la búsqueda”, Robert Holden.

PILARES DEL CAMBIO

1

CERCANOS

Apuntamos a la prestación de servicios transversales para todos nuestros afiliados y usuarios durante todo su ciclo de vida. Servicios que

nos permitan estar cada vez más cerca y seguir siendo la Caja de Compensación con mayor presencia en las regiones de Antioquia.



@comfenalcoant

2

ÁGILES

Una marca más simple y amigable también tiene que verse reflejada interna y externamente; en una mayor facilidad, sencillez y rapidez en la prestación y

solicitud de servicios, por medio de la disminución de trámites y la consolidación de canales y medios transaccionales digitales, mucho más ágiles.

www.comfenalcoantioquia.com

3

VERSÁTILES E INTEGRALES

Nuestros servicios también evolucionan. Hablamos de cursos que ya no solo encajan en el modelo tradicional de educación, sino que se integran con la cultura, el disfrute y el aprendizaje. El

modelo deportivo, incluso, es uno de nuestros grandes retos, por el cual, más que el perfeccionamiento de una técnica, buscamos formar personas. Es una apuesta por los servicios cruzados.

EL SUEÑO QUE NOS INSPIRA



Carlos Mario Estrada Molina
Director

“En las actividades que realizamos permanentemente para mejorar la calidad de vida de casi un millón de antioqueños, el sueño que nos inspira es generar felicidad. Queremos que no solamente el talento humano dentro de Comfenalco sea feliz, sino que cuando un trabajador, una familia afiliada o un empresario entre en contacto con Comfenalco, vivamos un momento de verdad con ellos y puedan sentir cómo estamos trabajando por hacerlos felices. Por eso cambiamos de imagen por una más natural, dinámica, joven y fresca, que tiene como principal atributo la felicidad”.



LA PASIÓN, LA CERCANÍA, LA CALIDEZ Y SENCILLEZ QUE IMPREGNAMOS A CADA UNA DE NUESTRAS ACTUACIONES DESDE COMFENALCO ANTIOQUIA BUSCAN UN SOLO FIN: HACER PERSONAS FELICES”.

1995



2009



2015



2017



RECORRIDO
GRÁFICO



1995



1996



1998



2002



2006



2007



2008



2010



2011



2013



2017

CONTENIDOS DINÁMICOS

Por casi 25 años, la revista Comfenalco ha estado acompañando a las empresas y trabajadores afiliados, con el objetivo de contribuir al desarrollo y bienestar integral de nuestra comunidad. Un medio de comunicación que ha ido creciendo y transformándose, y con el paso de los años, adaptándose a los cambios que la misma sociedad ha vivido en las diferentes décadas, siempre con el ideal de conectar a sus lectores con temas claves para mejorar su calidad de vida.

Hoy, la evolución de la marca también se ve reflejada en nuestra revista, que llega cargada de contenidos dinámicos, integrados a las nuevas plataformas y canales de comunicación de la Caja. Un mismo medio con nuevos formatos donde las palabras diálogo y participación llegan como protagonistas.

Queremos que hagas parte de las páginas que están por escribirse. ¿Qué historias quieres conocer?



@ComfenalcoAnt

Te invitamos a escribirnos en nuestras redes sociales tus ideas para la revista.



AGENDA

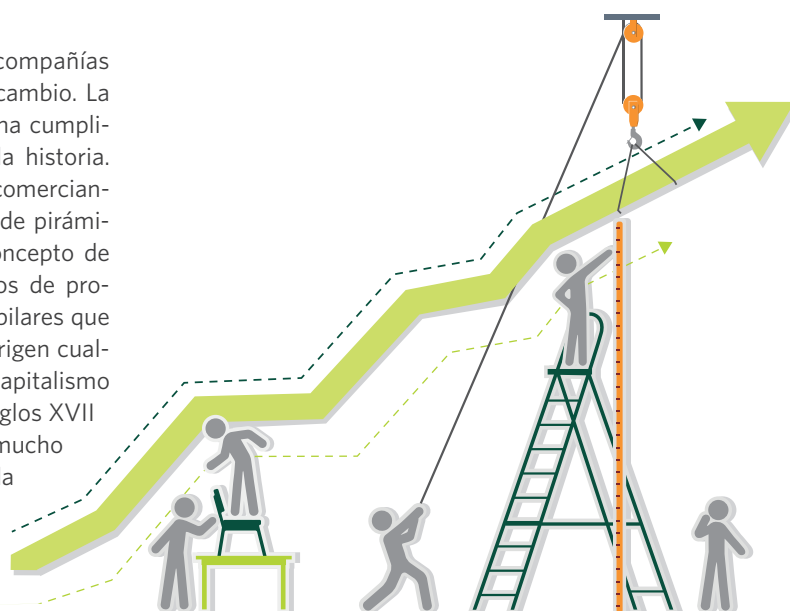
Una presentación desprendible de la programación cultural, de viajes y educativa de la Caja.

La felicidad

eje de la renovación empresarial

Interpretar adecuadamente los cambios de la sociedad, sus necesidades y aspectos que los hacen sentir felices. Esa es la clave para lograr el éxito.

La competitividad de las compañías radica en su capacidad de cambio. La noción misma de empresa ha cumplido diversos roles a lo largo de la historia. Desde el antiguo Egipto con los comerciantes sumerios y los constructores de pirámides, ya se podía hablar de un concepto de administración, gestión y procesos de producción de un equipo de trabajo, pilares que hoy en día siguen siendo los que rigen cualquier tipo de empresa. Luego, el capitalismo mercantil que predominó en los siglos XVII y XVIII, dio origen de manera mucho más formal a lo que se denominó la empresa comercial, enfocada en el intercambio de bienes en el



LECTURAS QUE INVITAN A CREAR

Claudia María Giraldo Arredondo, coordinadora de Fomento de la Lectura en Comfenalco Antioquia, propone tres publicaciones sobre evolución empresarial, un universo que, según ella, es fundamental para que todo tipo de profesionales cuenten con las herramientas necesarias para crear y transformar su entorno.



Creando Innovadores: la formación de los jóvenes que cambiarán el mundo.
Tony Wagner.

“Este libro me resultó maravilloso, porque reúne la voces de diferentes personas que se han desempeñado en diversos campos, desde lo laboral y lo académico, pero a partir de una pregunta básica: la innovación”.

 Biblioteca Héctor González Mejía - Calle 51 No 45-37 Avenida La Playa, Medellín.



Organízate con eficacia.
David Allen.

“Es interesante, primero, por sus posiciones frente a la importancia de planificar, y segundo, por sus reflexiones en torno al significado que tiene la acción de dirigir, la cual consiste en servir a los demás”.

 Biblioteca Héctor González Mejía - Calle 51 No 45-37 Avenida La Playa, Medellín.

escenario internacional, para finalmente consolidarse la idea de empresa que hoy conocemos tras la Revolución Industrial, cuando se abrieron paso múltiples tipos de organizaciones productivas.

Así como el concepto de empresa ha vivido una evolución histórica, puede decirse que en la actualidad las organizaciones también están cambiando, convirtiéndose en entidades cada vez más vivas, flexibles y dinámicas. Y es que, a medida que el entorno evoluciona, las empresas también deben hacerlo. Por eso, en tiempos tan álgidos como los de la última era, donde la tecnología y la sociedad parecen vivir una constante transformación, las organizaciones cada vez más tienen que estar atentas a las señales que manda el mercado, que enseñan nuevas rutas o condiciones de juego. De acuerdo con Camilo Sylva, catedrático de innovación de la Escuela de Ingenieros de Antioquia, dichas señales solamente pueden captarse si la organización dispone de procesos activos de escucha y de monitoreo constante, “donde la vigilancia tecnológica y la inteligencia competitiva se convierten en procesos obligatorios para detectar oportunidades y amenazas”.

Sostiene el especialista que, así como las compañías que buscan lucro necesitan innovar permanentemente para mantenerse competitivas, las empresas de enfoque social

deben acudir también a la innovación para satisfacer los intereses de la sociedad en la mejor forma posible. “Actualmente, la sostenibilidad en empresas de enfoque social debe verse no solo desde el punto de vista financiero, sino también desde el punto de vista de mercado, de posicionamiento y de adaptación a las necesidades de las comunidades o intereses que beneficia” afirma Sylva al explicar que la búsqueda de la felicidad y el rechazo a todas las barreras que limiten esta tarea, es uno de los factores que más está moviendo a las nuevas generaciones, y eso debe motivar cambios significativos en la forma

como las empresas diseñan, producen, ofrecen y promocionan sus productos y servicios. “El éxito de muchas compañías radica en su capacidad de interpretar los aspectos que hacen sentirse felices o satisfechos a sus clientes, la sociedad busca satisfacción a partir de todas las actividades cotidianas y las compañías que logren satisfacer de mejor forma a sus clientes, serán quienes ostenten la primera posición del mercado”.



Economía en colores.
Xavier Sala i Martín.

“Es una lectura propicia para todas aquellas personas que, como a mí, les gusta la economía por lo determinante que es para la vida de toda persona y el desarrollo de las naciones, pero que a su vez, poco entendemos sobre su dimensión”.

 Biblioteca Héctor González Mejía - Calle 51 No 45-37 Avenida La Playa, Medellín.



Empresas éticas. Un buen negocio.
Jorge Yarce.

Demuestra cómo el concepto de ética produce buenos resultados si se sabe gestionar corporativamente y se enfoca específicamente en los obstáculos e ideologías actuales que la condicionan.

 Biblioteca Aldea 63 - 171, Cra. 57a, Itagüí.



/ComfenalcoAnt
Conéctate con El Bibliotecario. Recomienda a través de Facebook.

21 Enero

Show de Magia

Es un ejercicio divertido que causa curiosidad y emoción. Además, estimula habilidades psicomotrices en los niños. Esta puede ser una forma diferente de compartir y disfrutar en familia.

¿Dónde? Centro de Desarrollo Cultural de Moravia

¿Hora? 3:00 p.m.

¿Dudas? 385 6796.



09 Febrero

Rockola de salsa

Noche de salsa para bailar y disfrutar en familia o con amigos (requiere boleta). Esta es la oportunidad perfecta para explorar este ritmo latino que encanta, divierte y alegra. ¡No te lo puedes perder!

¿Dónde? Club Edad Dorada.

¿Hora? 4:00 p.m.

¿Dudas? 291 2020 ext. 2112

24 Febrero

Tertulias Quirama, Manuel Mejía Vallejo

Sobre el escritor y periodista Manuel Mejía Vallejo. Representante de la vertiente andina de la narrativa colombiana contemporánea, conocido por sus obras El día señalado y La casa de las dos palmas, entre otras.

¿Dónde? Hotel y Centro de Convenciones

Recinto Quirama.

¿Hora? 4:00 p.m.

¿Dudas? 561 3111 - 444 7110.



Hasta el 22 de enero

Exposición: Expreso Polar. Una historia de Chris Van Ilsburg. Instituto de Cultura Carmen de Viboral. Desde las 8:00 a.m.

Hasta el 24 de enero

Exposición: Sé tú mismo. Natural. Fotografías de Daniel Mühlemann. Club Comfenalco La Playa. Desde las 8:00 a.m.

28 de enero

El Panadero y el Diablo. Una divertida obra de íteres. Centro de Desarrollo Cultural de Moravia. Hora 3:00 p.m.

Hasta el 21 de febrero

Exposición Mario Tachack. Dibujos con referente fotográfico-web, realizados con estampación. Club Comfenalco La Playa. Desde las 8:00 a.m.

Hasta el 26 de febrero

Tom Sawyer una travesura de Mark Twain. Una aventura que invita a explorar. Casa de la Lectura Infantil. Hora 3:00 p.m.

Hasta el 2 de abril

Exposición Juan Carlos Londoño. Un artista plástico en un excelente momento de sus obras y conceptos. Desde las 8:00 a.m.

Viajes

Enero-febrero 2018

Para conocer todos nuestros destinos ingresa a

www.comfenalcoantioquia.com



Por tierra

Ruta del embalse

El Peñol, y Guatapé
Fecha de salida: salidas diarias hasta enero.
Valor por persona: afiliado: \$70.000, no afiliado: \$73.000.

Ruta Lechera

San Pedro de Los Milagros, Entrerriños y Santa Rosa de Osos.
Fecha de salida: enero 21 de 2018.
Valor por persona: afiliado: \$86.000, no afiliado: \$89.000.

Tour del Café

Hispania, Andes, Jardín
Fecha de salida: enero 21 de 2018.
Valor por persona: afiliado: \$86.000, no afiliado: \$89.000.

Peregrinación Santa Laura - Jericó

Fecha de salida: enero 21 de 2018.
Valor por persona: afiliado: \$91.200, no afiliado: \$95.000.

Tour de las frutas

San Jerónimo, Sopetrán y Santa Fe de Antioquia
Fecha de salida: enero 28 de 2018.
Valor por persona: afiliado: \$86.000, no afiliado: \$89.000.

Por aire



Bahía Solano

Vigencia: junio 15 a octubre 20.
Incluye: tiquetes aéreos traslado aeropuerto hotel alojamiento 3 noches, alimentación (desayuno, almuerzo y cena), souvenir, IVA y seguro hotelero. caminata por la reserva natural El Almejal, salida avistamiento de Ballenas.
No incluye: tasa aeropuerto Bahía Solano Medellín (aprox. \$8.000), consumos en el hotel y otros gastos y servicios no especificados.

Valor por persona: desde \$1.680.000 a partir de acomodación doble.

Capurganá

Vigencia: enero 16 a diciembre 20 (excepto semana santa).
Incluye: tiquetes Medellín-Capurganá- Medellín, impuestos del tiquete, alojamiento 3 o 4 noches según elección, alimentación (desayuno, almuerzo y cena), licorres nacionales y bebidas iluminadas de 10:00 a.m. a 11:00 p.m., excursiones a Sapzurro y la Miel y a Playa Soledad y el Aguacate, IVA y seguro hotelero.
No incluye: tasa aeroportuaria \$10.000 aprox., tasas portuarias \$2.000 aprox. y gastos y servicios no especificados.
Valor por persona: desde \$1.565.000 a partir de acomodación doble.



Jericó, Antioquia

Tour Hacienda Nápoles

Fecha de salida: enero 20 al 21 de 2018.
Desde: \$287.500 en habitación múltiple.

Tour del Norte

Gómez Plata, Carolina del Príncipe y Salto de Guadalupe.
Fecha de salida: enero 7 de 2018.
Valor por persona: afiliado: \$86.000, no afiliado: \$89.000.

Tour Oriente Cercano

El Retiro, La Ceja, Rionegro, San Antonio de Pereira y El Carmen de Viboral
Fecha de salida: enero 14 de 2018.
Valor por persona: afiliado: \$86.000, no afiliado: \$89.000.



Desierto de la Tatacoa y San Agustín

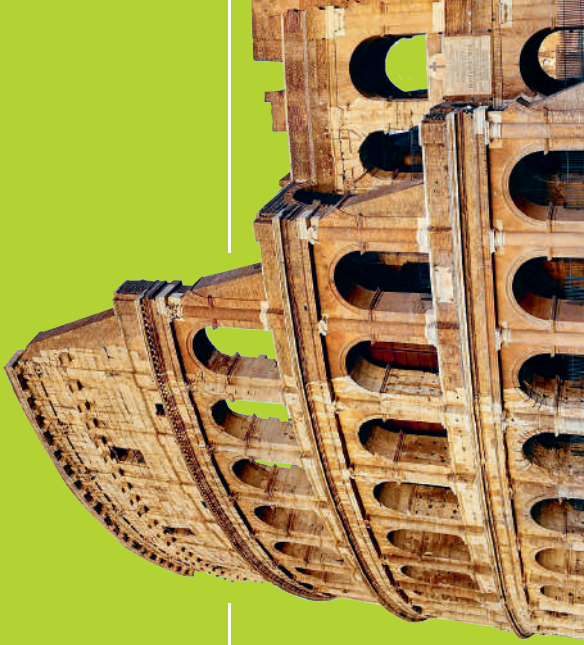
Fecha: enero 18 al 22 y 26 al 29 de 2018.
Incluye: tiquetes aéreos desde Medellín e impuestos, traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto.

Alojamiento 2 noches en Neiva, 2 noches en San Agustín o Pitalito, alimentación (desayunos y cenas por noche de alojamiento), seguro de viaje, guía, tour al desierto de la Tatacoa, Termaleros de Rivera (incluye entrada), tours especificados en el programa.
No incluye: Gastos y servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde \$1.525.000 en acomodación múltiple.

Internacionales

Cartagena

Fecha de salida: enero 19 al 23, 25 al 29 y 31 al 4 de febrero.
Incluye: tiquete aéreo en Viva Colombia, impuestos aéreos, alojamiento 4 noches, alimentación de acuerdo al hotel, asistencia médica, impuestos y seguro hotelero, checkin en aeropuerto y equipaje de 20kg.
No incluye: gastos y servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde \$769.000 en acomodación triple.



Europa inolvidable

Historia en cada esquina, mercadillos en las plazas, crean un ambiente único.

Fecha de salida: 17 de marzo.

Incluye: tiquetes aéreos vía Avianca con impuestos, traslados de llegada y salida de Europa, 17 noches, alimentación (desayunos), guía durante todo el recorrido, visitas panorámicas con guías locales, seguro en bus y hotel durante el viaje, tarjeta de asistencia al viajero, fee bancario.

No incluye: gastos, servicios y alimentación no especificada en el programa.

Valor por persona: desde \$8.650.000 en acomodación doble.



¿A dónde ir? Roma, una ciudad viva, anclada en el tiempo.



¿Dónde comer? Vecchia Roma, un restaurante con más de 100 años de edad.

India clásica

Vigencia: del 20 de octubre de 2017 hasta el 15 de abril de 2018 - no aplica de diciembre 19 de 2017 a enero 5 de 2018.

Incluye: 2 noches en Delhi, 2 noches en Jaipur, 2 noches en Agra, 1 noche en Varanasi, alimentación (desayunos), impuestos hoteleros, impuestos gubernamentales, 2% fee bancario, tarjeta de asistencia integral.

al viajero (consultar suplemento para mayores de 70 años), traslados y visitas especificadas en el plan.
No incluye: tiquetes aéreos e impuestos, gastos y servicios no especificados en el programa.
Nota: el programa aplica a partir de 2 personas viajando juntos.
Valor por persona: desde \$1180 USD en acomodación cuádruple.



Desierto de la Tatacoa y San Agustín

La segunda zona más árida del país y los misteriosos monolitos lo esperan.

Fechas: enero 19 al 22 y 26 al 29. Y marzo 28 al 31 de 2018.
Desde: \$504,000 en acomodación múltiple.



¿Dónde ir? Observatorio Astronómico de la Tatacoa. Considerado como el mejor destino en Colombia para observar fenómenos celestes.



Es popular el estofado y la pepitoria de chivo. Platos de la región que encontrarás en las cocinas de las posadas.

Por tierra

Boyacá

Fechas: enero 17 al 22 y 24 al 29 de 2018.
Desde: \$716,000 en acomodación múltiple.
Promoción: febrero 5 al 10 y 21
al 26 de 2018.
Desde: \$572,000 en acomodación múltiple.
Fechas: marzo 14 al 19, 21 al 26
y 26 al 31 de 2018.
Desde: \$648,000 en acomodación múltiple.



Para quinceañeras

guía acompañante durante todo el recorrido, tarjeta de asistencia al viajero, souvenir, reunión informativa y de integración, impuestos de embarque y de salida de Panamá y foto book.
No incluye: gastos y servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde USD 1971 en acomodación cuádruple categoría ik cabina interior.

Perú Lago Titicaca

Fecha de salida: 24 al 31 de marzo.
Incluye: tiquete aéreo Medellín-Lima-Cusco-Medellín vía Latam, 3 noches de alojamiento en Lima, 1 noche en Ica, 2 noches en Cusco, 1 noche en Valle Sagrado, alimentación especificada en el programa, traslado aeropuerto hotel aeropuerto en Lima, excursiones con guía en español o inglés, tarjeta de asistencia integrada al viajero (consultar suplemento para mayores de 65 años), tours especificados en el programa.
No incluye: impuestos tiquetes aéreos, tasa administrativa, 2% fee bancario, gastos y servicios no especificados.
Valor por persona: desde USD 1.728 en acomodación triple.

Isla Margarita

Vigencia: enero 7 a marzo 22 de 2018
Incluye: tiquetes aéreos Medellín - Porlamar - Medellín, traslados aeropuerto hotel aeropuerto, 4 noches de alojamiento, alimentación de acuerdo al hotel elegido, actividades coordinadas en el

hotel, impuestos y cargos por servicios, tarjeta de asistencia al viajero.
No incluye: tours, gastos y servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde \$1.379.000 en acomodación triple.

Santa Marta

Fechas de salida: enero 16 al 20, 17 al 21, 19 al 23, 20 al 24 y 27 al 31, febrero 2 al 6, 16 al 20 y 23 al 27, marzo 2 al 6 y 9 al 13, abril 6 al 10.
Incluye: traslados Medellín-Rionegro-Medellín, tiquetes ida y regreso vía Avianca o LAN, traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto, caminata de reconocimiento al Rodadero, seguro de viaje y tarjeta de asistencia médica, guía, alojamiento 4 noches, alimentación (desayuno y cena por noche de alojamiento) y tours especificados en el programa.
No incluye: gastos y servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde \$699,000 en acomodación múltiple.

San Andrés

Vigencia: 20 de enero al 30 de noviembre.
Incluye: tiquetes aéreos, traslados Medellín-Rionegro - Medellín, alojamiento 4 noches, alimentación de acuerdo al hotel elegido, combo de tours, tarjeta de asistencia médica, tarjeta de entrada a la isla (hasta \$105.000 aprox.), seguro hotelero, coordinador en San Andrés.
No incluye: impuestos ecológicos \$30.000 aprox., y gastos o servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde \$1.399.000 en acomodación múltiple.

Por aire

Coveñas

Fechas: enero 18 al 21 y 25 al 28 de 2018.
Desde: \$317,000 en acomodación múltiple.

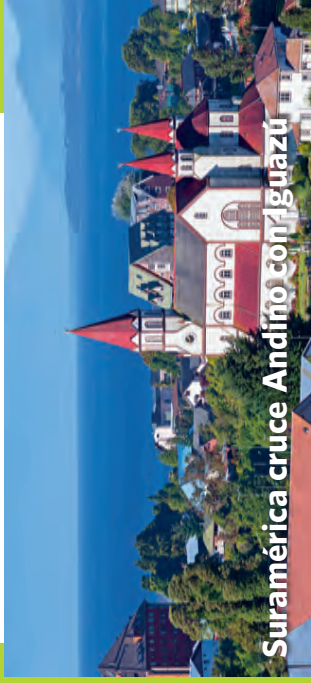
Santander

Fechas: enero 17 al 22 y 24 al 29 de 2018
Desde: \$716,000 en acomodación múltiple.
Promoción: febrero 5 al 10 y 21 al 26 de 2018
Desde: \$524,000 en acomodación múltiple
Fechas: marzo 14 al 19, 21 al 26 y 26 al 31 de 2018
Desde: \$648,000 en acomodación múltiple.

Eje Cafetero

Fechas: enero 16 al 19 y 19 al 22 de 2018.
Desde: \$408,000 en acomodación múltiple.
Fechas: enero 23 al 26, 26 al 29 y 30 al 2 de febrero de 2018.
Desde: \$374,000 en acomodación múltiple.
Fechas: febrero 2 al 5, 6 al 9, 9 al 12, 13 al 16, 16 al 19, 20 al 23, 23 al 26 y 27 al 2 de marzo de 2018.
Desde: \$351,000 en acomodación múltiple.
Fechas: marzo 2 al 5, 6 al 9, 9 al 12, 13 al 16, 16 al 19, 20 al 23, 23 al 26, 26 al 29 de 2018.
Desde: \$360,000 en acomodación múltiple.

*Todas las excursiones terrestres incluyen transporte ida y regreso en bus de turismo, alojamiento, guía acompañante durante el recorrido, tarjeta de asistencia médica y seguro de viaje. Las salidas se garantizan mínimo con veinte personas. Tarifas por persona.



Suramérica cruce Andino con Guazú

Fecha de salida: marzo 23 al 31.
Incluye: tiquete aéreos, traslados y visitas especificados en el programa, alimentación (desayunos), alojamiento 3 noches en Santiago, 1 noche en Puerto Varas, 2 noches en Bariloche, 2 noches en Buenos Aires, impuestos hoteleros, tarjeta de asistencia médica (consultar suplemento para mayores de 70 años).
No incluye: impuestos de tiquete, TA, fee bancario, gastos y servicios no especificados en el programa.
Valor por persona: desde USD 2473 en acomodación triple.

Enero-febrero 2018

Imagen y cuidado personal

¿Duración? 20 horas.

¿Cuándo? Febrero 18

8:00 a.m. - 12:00 m. /

22 febrero 8:00 a.m. -12:00 m.

¿Dónde?

Sede La Playa Cl. 51 #45-37.



Chefcitos básicos

Una forma emocionante de aprender a cocinar y hacer amigos. Para niños entre los 9 y los 13 años.

¿Duración? 20 horas.

¿Cuándo? A partir del 27 de enero 10:00 a.m. - 12:00 m.

¿Dónde? Sede Educativa

Comfenalco Cra. 50 N 53-16.



Cocina casera

Aprende a preparar recetas con arroz, ensaladas, salsas, además de platos típicos. Esta es una excelente forma de conocer sobre la cultura colombiana.

¿Duración? 30 horas.

¿Cuándo? 26 de enero 8:00 a.m. - 11:00 a.m. / 28 de enero 12:00 m. - 3:00 p.m.

/ 27 de febrero 6: 00 p.m. - 9:00 p.m.

¿Dónde? Sede Educativa Comfenalco Cra. 50 N 53-16.

Taller creativo artístico de expresión del color: imaginación, arte y creatividad

¿Dónde? Unidad De Servicios.

Suroeste, Andes - Parque

Principal. 27 de enero.

- Si usted es mayor de 55 años y desea viajar en unos de nuestros programas aéreos, le ofrecemos descuento del 3% aplicable a la porción terrestre antes de impuestos. No aplica para outlet.
- Para maestros del Magisterio, afiliados a Comfenalco Antioquia, ofrecemos en cualquiera de nuestros programas aéreos, un descuento del 3% aplicable a la porción terrestre antes de impuestos. No aplica para outlet.
- Los precios en dólares y euros son liquidados al valor de la tasa represent-

Estimulación adecuada para bebés- Crear para Crecer

¿Cuándo? 3 de febrero.

¿Dónde? Unidad De Servicios

Suroeste, Andes - Parque.

Principal (de 6 a 23 meses).

- tativa del mercado (TRM) del día en que se efectúe el pago, dicha tasa puede presentar variaciones día a día.
- Todas las tarifas son por persona, los planes están sujetos a cambio sin previo aviso. Sujetos a disponibilidad.
- Consultar con un asesor de viajes las vigencias, condiciones, formas de pago, requisitos, observaciones importantes, restricciones, impuestos, documentos de viaje (varía de acuerdo a su nacionalidad), cancelaciones y penalidades aplicables para cada programa. Consultar reglamento

Encuentro de pareja

Los lenguajes del amor en la comunicación de pareja.

¿Cuándo? 17 de febrero.

¿Dónde? Hotel Hacienda Balandú

Municipio de Jardín.

- de nuestra agencia de viajes. Página web www.comfenalco.travel
- Los menores de edad en ningún momento podrán viajar solos. Deben viajar con uno de sus padres y comprometerlo por medio del registro de nacimiento o en compañía de un adulto responsable debidamente autorizado, por medio de una carta de autorización de salida autenticada por los padres. Una copia de la autorización autenticada deberá entregarse en el momento del check-in/abordaje al igual que se deberá entregar en el

Patinaje

Una práctica deportiva saludable y divertida.

Hace parte de la jornada

escolar complementaria.

¿Dónde? Municipio de Alejandría.

- ta al régimen de responsabilidad que establece la ley 300/96. D.R. 1075/97, Decreto 2438 de 2010 y las normas que los modifiqueen, adición o reformen. La responsabilidad del organizador del plan o paquete turístico se limita a los términos y condiciones del programa en relación con la prestación y calidad de los servicios. En desarrollo de lo dispuesto en el artículo 17 de la Ley 679 de 2001, la agencia advierte al turista que la explotación y el abuso sexual de menores de edad en el país

Do you Speak English?



Inglés para jóvenes y adultos

Una nueva lengua te dará acceso a una mejor educación y también tus posibilidades laborales se multiplicarán, es la mejor excusa para poder viajar sin límites y comprender nuevas culturas.

¿Cuándo? A partir del 20 de enero. (Horarios de acuerdo al nivel.)

¿Dónde? Universidad Antonio Nariño, Cl. 52# 40-88.

Bizcochos y cubiertas

Intensidad: 30 horas.

¿Cuándo? Inicia el 26 de enero.

Viernes 6:00 p.m. - 9:00 p.m.

¿Dónde? Sede Educativa

Comfenalco Cra. 50 N 53-16.

- son sancionados penal y administrativamente, conforme a las leyes vigentes. Contribuimos a la conservación y preservación del patrimonio natural, sociocultural y económico, de acuerdo con el decreto 1608 de 1978, ley 23 de 1973, ley 397 de 1997 y ley 99 de 1993.
- Mayores informes: Agencia de Viajes Over COMFENALCO Antioquia, Sede Palacé: 510 83 33 - 510 83 21; Centros
- **De Servicios:** Puerta del Norte, Punto Clave, Belén, Mayorca, Rionegro y Envigado, Call Center: 444 7110.

El reto para 2018: alimentar la mente

El cerebro agradece cuando se le ponen retos que enriquecen el saber.
Les proponemos tres alternativas para volver al estudio.

Nuevas expectativas

Juan Carlos Posada es psicólogo con énfasis en crecimiento personal. Para él, si se desea aprender algo nuevo, se deben tener en cuenta aspectos como motivación, disciplina y, lo más importante, es que cada meta debe ser alcanzable.

“Cada vez que abrimos nuestra mente hacia nuevos aprendizajes, el cerebro hace conexiones que no existían antes, y es así como se desarrolla la hormona del placer, se aumenta la autoestima y esta composición neuronal genera emociones que hacen que la persona esté más feliz y en armonía”, indica el especialista.



ES IMPORTANTE LOGRAR REALIZAR MUCHAS COSAS, HACIÉNDOSE CARGO DEL AQUÍ Y DEL AHORA, PARA NO CAER EN LA TRAMPA DE HACERSE PROMESAS HACIA EL FUTURO, PORQUE SI LO DEJAMOS PARA MAÑANA, NO LO VAMOS A CUMPLIR”.

Juan Carlos Posada,
psicólogo, con énfasis
en crecimiento personal.





1. Exprésate a través de un instrumento musical

Desde el Paleolítico Superior hay vestigios de instrumentos musicales. Son importantes para el ser humano, pues le permiten manifestarse a través de emociones y ritmos. Por medio de la música se desarrollan habilidades como la coordinación corporal, motricidad, relajación y expresión gestual. Dentro de nuestro portafolio de formación artística encontrarás programas de canto (para niños entre los 7 a los 14 años y adultos de 50 en adelante), experimentación musical con objetos cotidianos como vasos de cristal, canecas de basura, lápices de madera, entre otros (para jóvenes de 14 años en adelante y adultos mayores de 50) y guitarra acústica (para niños, jóvenes y adultos).

2. Cocina como todo un chef

Cocinando se pueden conocer y entender las culturas como forma de expresarse. Explora este universo a través de nuestras clases de gastronomía, que te permitirán hacer un recorrido por la cocina nacional e internacional y sumergirte en el mundo de la culinaria. Ofrecemos clases de formación técnica y cursos cortos como: cata de vino, coctelería, shots de licor, cocina light, preparación con gratinados, bizcochos y cubiertas. Imagínate poder disfrutar de tus comidas y postres favoritos cada vez que así lo desees.



3. Conéctate con un nuevo idioma

El conocimiento de otras lenguas ofrece la posibilidad de aprender de nuevas culturas. Ofrecemos la oportunidad de aprender inglés, como herramienta para alcanzar tus metas. Puedes prepararte en las diferentes franjas del marco común europeo: A1, A2, B1, B2, certificados y avalados por la Secretaría de Educación y el Icontec. Además, ofrecemos pruebas de clasificación internacional al finalizar la Franja B2. Nuestros cursos están abiertos a todos los públicos.



Mayor información

Informes en: 444 7110 - 448 9870 ext. 4235, 4210.
También puedes ingresar a nuestra página web:

 www.comfenalcoantioquia.com



Llévate todo
ahorrando en
GRANDE

Temporada Escolar
Comfenalco Antioquia

2018



Desde el

2

Enero

Hasta el

26

Febrero

Informes:
444 71 10

Útiles – Vestuario – Calzado – Crédito Educativo
Subsidios educativos – Técnicas laborales – Cursos cortos

Además, idescuentos en universidades!

Consulta todas las marcas, universidades y almacenes aliados
en www.comfenalcoantioquia.com, sujeto a calendario
comercial e inventario de cada aliado participante.



Comfenalco
Antioquia

la felicidad está en ti



@comfenalcoant
www.comfenalcoantioquia.com

Sin límites para estudiar



**Validar y ser
el más pilo
es posible**

Superar las barreras físicas, de la edad, el espacio o la clase social, es la apuesta que hace Comfenalco Antioquia por una educación incluyente.

Tiene 19 años, acaba de terminar el bachillerato pero ya dice, con toda convicción, haberse dado cuenta de algo clave en la vida: “El destino te da la opción de redimirte siempre”.

Y es que unos años atrás, cuando Brahian se había “tirado” varios grados en el colegio y acababa de abandonar sus estudios, ni él, ni quienes estaban cerca suyo, previeron el cambio que daría su vida. Después de intentar, sin éxito, terminar el bachillerato en dos centros de validación diferentes, finalmente encontró en el programa de Educación Básica Secundaria de Comfenalco la metodología y el acompañamiento que buscaba. En los dos años que estudió allí, no solo hizo los cuatro grados que necesitaba para terminar sus estudios, sino que logró potenciar su talento hasta el punto de estrenarse como uno de los beneficiados del programa Ser Pilo Paga.

Mientras recorre la que será su

futura universidad, planea los pasos para hacer realidad su próxima meta: Google. Y es que de su interés por la historia y la literatura del holocausto nazi, Brahian pasó a encontrar en la tecnología su nueva pasión. Los libros siguen siendo sus mejores amigos en su tiempo libre, pero el desarrollo de software es en lo que se ve. Mantener un muy buen promedio y fortalecer el segundo idioma para ganarse las mejores prácticas o una beca en el exterior, son las bases para lograr su sueño, y cumplir lo primero que quiere hacer al graduarse: llevar a su mamá, su abuela y su hermana a

Los profesores del bachillerato de Comfenalco fueron para Brahian Corrales el aliciente que necesitaba.

conocer Disneyworld, retribuirles la paciencia y el apoyo que siempre recibió de ellas, aunque sabe que para agradecerse los “no alcanzará la vida”.

El 2017 representó para Melisa Urán Ríos un cambio en su camino educativo. A sus 15 años y a causa de una enfermedad, tuvo que abandonar el colegio donde estudiaba. Sus padres buscaron otras alternativas y encontraron en Comfenalco Antioquia la oportunidad para que pudiera continuar sus estudios desde la casa.

Su papá, Absalom Urán, investigó otras posibilidades y encontró una que cambió la vida de su familia: Retos para Gigantes. Esta es una iniciativa de la Caja que promueve el acompañamiento pedagógico y emocional de aquellos estudiantes que, por razones de hospitalización o incapacidad, no pueden asistir a clases, viendo afectado su año escolar.

Su profesora, Melissa Piedrahíta Rodríguez, encontró en su alumna Melisa una persona muy firme en su determinación de querer aprender, su condición no fue impedimento para continuar.

“Se destaca por ser una excelente estudiante, esmerándose por cumplir con sus deberes, no solo por una nota, sino por llevar

en alto el aprendizaje, estando siempre abierta a los nuevos conocimientos”.

Melisa, la alumna, estudia en su casa todas las asignaturas de noveno: matemáticas, ciencias,

sociales e inglés. Piensa que es increíble, porque tiene una profesora que con mucha paciencia le ofrece la oportunidad de seguir preparándose para cumplir su sueño: ser neuropsicóloga.

La emoción de saber



“RETOS PARA GIGANTES ES UN PROGRAMA MUY BUENO PARA TODOS LOS NIÑOS QUE NO PODEMOS ESTUDIAR”

Melisa Urán



ABRIMOS CONVOCATORIA DE SUBSIDIOS EDUCATIVOS

Si necesitas ayuda económica para el pago de las mensualidades de tus hijos en colegios privados, esta información es de tu interés:

Tipos de subsidio

1. Beneficiarios que estén escolarizados en colegios privados.
2. Beneficiarios con alguna condición de discapacidad, que estudien en colegios privados.
3. Beneficiarios con condición de discapacidad escolarizados en instituciones especializadas.

¿Quiénes pueden participar?

Los beneficiarios de la Caja, categoría A o B (que sumados los salarios de ambos padres, no superen los 4 salarios mínimos legales mensuales vigentes para el 2018), que se encuentren estudiando en colegios formales privados.

¿Dónde y cuándo postularse?

A partir del 15 de enero puedes descargar el formulario de postulación del sitio web o reclamarlo en la sede Palacé y Centros de Servicios y verificar la documentación requerida.



www.comfenalcoantioquia.com



Trekking, movimiento al aire libre

Ser activo físicamente va mucho más allá de ir al gimnasio. Cualquier acción que exija poner en movimiento el cuerpo, con una intensidad moderada, es beneficiosa para la salud. Y si es al aire libre, mucho mejor.

Y uno de los grandes olvidados, que mayores beneficios aporta al organismo, es el senderismo o *trekking*, ya sea como simples caminatas por parques o espacios urbanos o, de forma más exigente, a través de la montaña. Para practicarlo, qué mejor escenario que la geografía de nuestro departamento. A pocos minutos del centro de Medellín, contamos con una serie de cerros que incluso hoy nos permiten hablar de un cinturón verde de la ciudad y, fuera del Área Metropolitana, las oportunidades se multiplican.

De acuerdo al especialista en medicina deportiva de la Clínica del Sur, Héctor Otálora, ejercicios como este, cuando tienen una duración prolongada —más de 30 minutos, 5 veces por semana— son los más adecuados para consumir peso graso, así como para reducir factores de riesgo de enfermedad cardiovascular como la hipertensión y los niveles altos de colesterol. Además de los beneficios físicos que empiezan a notarse desde la primera práctica, el senderismo es también una oportunidad para mejorar el relacionamiento social, conectarnos con la naturaleza, sentir sus colores, olores y respirar un oxígeno más limpio.

Oportunidades para descubrir historias, conectarse con la naturaleza, interactuar con otros y activar cuerpo y mente.

Fortalece piernas, cadera y dorso ayudando al equilibrio y disminución de caídas.

Disminuye el riesgo de caídas al mejorar el balance.

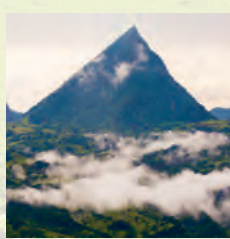


POR UN AÑO MÁS SANO

La decisión de mantener una vida saludable está en ti. Nuestro compromiso es acompañarte brindándote las opciones para que lo logres más fácilmente.

- Estimula la mente reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.
- Incrementa el optimismo, reduce el estrés, la fatiga y el riesgo de depresión.
- Mejora la capacidad pulmonar y fortalece el corazón.
- Controla y disminuye los rangos de presión sanguínea.
- Si es frecuente y de intensidad alta, mejora los niveles de colesterol.
- Consume entre 200 a 600 calorías / hora en una persona de 80 kilos aproximadamente

DESTINOS RECOMENDADOS



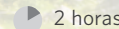
CERRO TUSA

5 km PLANOS
1 km SUBIDA

DIFICULTAD



DURACIÓN



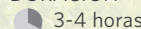
CERRO EL VOLADOR

7 km

DIFICULTAD



DURACIÓN



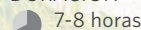
JARDÍN, CUEVA DEL ESPLENDOR

16.5 km

DIFICULTAD



DURACIÓN



ACTÍVATE CON COMFENALCO

Caminatas ecológicas

Espacios pensados para hacer una pausa en la rutina laboral. Se trata de un servicio de venta empresarial que incluye salidas guiadas a destinos con diferentes grados de dificultad, en regiones como el Oriente y Suroeste antioqueño.

Actividades acuáticas

Cursos diseñados para los diferentes grupos de edad, que buscan el desarrollo de actividades motrices físicas y el dominio de habilidades en el agua. Se ofrece en las sedes de La Playa, Guayabal, Aburrá Norte, Aburrá Sur, Suroeste, Occidente, Apartadó y Acuaparque Ditaíres.

Yoga

La unión de cuerpo, mente y el espíritu, mientras se fortalecen las capacidades fundamentales del organismo, es el fin que busca la práctica del yoga. Puedes acceder a los cursos de manera individual o por convenio empresarial.

Informes en el 444 71 10

Lo esencial para una dieta nutritiva y sabrosa

Pensar en alimentos saludables y provocativos para las loncheras puede ser el desafío de cada día.

Lo dice la Organización Mundial de la Salud: el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años, que presentan obesidad, se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. Y para el 2022 habrá más

población infantil y adolescente con obesidad, que con problemas de bajo peso. John Blandón, nutricionista del Centro Integral de Atención a la Infancia de Comfenalco en Apartadó, propone algunas ideas simples sobre lo que debe tener una lonchera equilibrada y nutritiva.

Lácteos

Son fuente de calcio, vitales para que los huesos estén fuertes. No muchos otros alimentos contienen tanto calcio como los productos lácteos.

Verduras

Una forma divertida de incluirlas en la dieta es creando combinaciones de colores, para que se vean mucho más agradables.

Jugo natural

Excelente fuente de vitaminas y minerales. Activan las enzimas que actúan como defensa para el cuerpo. Es mejor evitar los jugos procesados industrialmente.



Proteína

Refuerzan los tejidos de los músculos de los niños. Se encuentran en el huevo, las lentejas, la carne, el pollo y el pescado.

Frutas

Llamativas por sus formas y dulce sabor, hidratan el organismo, ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo y aportan fibras vegetales.

- Incluye siempre una bebida en su lonchera para evitar la deshidratación. Los jugos naturales son una excelente alternativa.

- Enséñale a tu niño qué alimentos son saludables y explícale el porqué.



/ComfenalcoAntioquia

En nuestro canal de YouTube encuentra recetas divertidas y saludables.

En la Agencia de Empleo Comfenalco Antioquia:

Te
capacitamos
para el empleo



Te damos
subsidio
al desempleo



Te damos
cuota monetaria



Te damos
bono
de alimentación



Te ayudamos
en la búsqueda
de empleo



Acércate a nuestra sede
ubicada en el Parque Bolívar
para que conozcas
los servicios y beneficios
que tenemos para ti.

Informes:

444 71 10

www.comfenalcoantioquia.com

Comfenalco
Antioquia

NOS **ACERCA** AL
—TRABAJO—

 MINTRABAJO

 GOBIERNO DE COLOMBIA

 **Servicio
de Empleo**



EXPERIENCIAS



Los CAII, un espacio para el desarrollo de los niños de Urabá

Los Centros de Atención Integral a la Infancia de Comfenalco, en Urabá, representan una oportunidad de formación y desarrollo para los niños desde la gestación hasta los 5 años.

En el barrio 4 de Junio, de Apartadó, hay casas con paredes de colores y techos de eternit, sus calles están sin pavimentar, pero tienen árboles que dan sombra para refugiarse del sol: hay gallinas sueltas que picotean el suelo y una cancha de fútbol de arenilla, con porterías de palos de madera y sin redes. En este barrio, construido para dar albergue a las familias afectadas por el desbordamiento del río Apartadó el 4 de junio de 2005, hay un oasis para los niños que viven allí, pero también para los de La Paz, Policarpa, 20 de Enero, Las Colinas o El Obrero: son 440 niños los atendidos allí. El oasis tiene nombre: Centro de Atención Integral a la Infancia (CAII) 4 de Junio, de Comfenalco.

Un rumor de voces infantiles se escapa por las ventanas de cada sala, donde las profes alimentan la curiosidad de los niños con proyectos de investigación. ¿Qué son los truenos? ¿De dónde vienen los huevos? ¿Qué hay bajo la tierra? ¿Cómo cuidar a las pequeñas tortugas? son algunas de las preguntas a las que buscan dar respuesta con proyectos de investigación que nacen de las propias dudas de estos niños con ganas de aprender, jugar, crecer...

“Tienen una capacidad de asombro y una espontaneidad que nos permite aprender mucho de ellos”, dice la profe Yolanda; su grupo intenta darle respuesta a la pregunta ¿Las luces del cielo son truenos? que se hicieron estos niños de cuatro años una vez mientras veían llover; en un rincón de la sala hay un módulo construido entre los padres de familia, los profesores y los niños, donde se simula el sonido del trueno, la forma de los rayos, la luz de los relámpagos.

En el otro extremo, Yérika y Juan David pasan las páginas de Ramón Preocupón, un libro ilustrado escrito por Anthony Browne

“Procuramos que siempre tengan libros a la mano, porque nos interesa fomentar en ellos el placer de la lectura, que se dé como un proceso natural en ellos y no

FORMANDO NIÑOS FELICES

Los Centros de Atención Integral ala Infancia (CAII) son una oportunidad de formación y bienestar para los niños de familias más vulnerables.



en una imposición”, dice Doris del Carmen Rodríguez, coordinadora zonal de los programas de Atención Integral a la Niñez de la Caja en Urabá.

Huevos, subsuelo, tortugas

“Ahí están los pollitos, hacen: ‘pío, pío, pío’”, dice Simón, de cinco años, mientras invita a entrar a un gran nido construido por el grupo, que contiene textos escritos con las dudas y la información que ellos mismos han ido reuniendo sobre huevos y pollitos.

Los CAII trabajan bajo el modelo pedagógico Crisol, que fomenta el desarrollo del pensamiento creativo. “Hay que provocarles la curiosidad, alimentárselas”, dice la profe Olga, que los ha acompañado este año en el proceso de descubrir todo lo relacionado con los huevos.

En la sala vecina, otros 25 niños se han dado a la tarea de desentrañar lo que se esconde debajo del suelo, y en la siguiente, aprenden cómo proteger las pequeñas tortugas.

Pero hay más en este espacio: una ludoteca donde, con instrumentos musicales, le dan rienda suelta a la diversión y un lugar para las familias gestantes y niños hasta dos años, donde la estimulación es todo un aprendizaje.

El CAII le ofrece a los niños, la familia y la comunidad un espacio para aprender, disfrutar, crear, compartir..... Los niños no se acercan a la puerta. Se nota que nos les gusta irse de allí.

Educación y desarrollo

Los Centros de Atención Integral a la Infancia están en: Apartadó, Chigorodó, La Pintada, Concordia y Medellín (Moravia). Informes: 527 4079.

ATENCIÓN PARA LA INFANCIA

Comfenalco, con su programa de atención integral a la niñez, atiende población desde la gestación hasta los cinco años de edad. La coordinadora zonal del programa en Urabá, Doris Rodríguez, explica que se crea el Fondo de Atención a la de Niñez Foniñez, que indica que las cajas de compensación deben invertir el seis por ciento de los recursos de parafiscales en atención a la niñez.

“En Urabá tenemos cuatro Centros de Atención Integral a la Infancia: en Chigorodó, en Apartadó en el corregimiento El Reposo y en el 4 de junio; además administramos el Hogar Infantil José Miel en el municipio de Carepa”.

En el CAII 4 de Junio se desarrollan tres modalidades de atención: Estrategia Gestión a Dos Años, Atención institucional para niños de dos a cinco años y la Ludoteca Experimental.

En la Estrategia Gestión a Dos Años se atienden 200 familias, que reciben atención en los componentes: nutrición, salud, educación inicial, acompañamiento psicosocial y recreación.

“Se le entrega complemento nutricional a la madre gestante, la madre lactante o el niño, según el caso”, explica Doris. Cuentan con el acompañamiento de nutricionista, trabajadora social, psicólogo y pedagogo, que ofrecen herramientas básicas para unas prácticas de crianza adecuadas.

Los niños de dos a cinco años

están en el CAII cinco horas diarias. Además de la educación inicial, les brindan alimentación y otros servicios para la atención integral. “Tenemos dos jornadas: de 7:00 a.m. a 12:00 m. y de 12:30 p.m. a 5:30 p.m., en las que atendemos población en condiciones de vulnerabilidad,

priorizando familias numerosas, sin empleo formal y madres cabeza de hogar”. La Caja cubre todo: uniformes, útiles y materiales de trabajo. Finalmente está la Ludoteca Experimental, que atiende bajo tres modalidades: Población Espontánea (los niños que van en su tiempo libre), Institucional (niños de primera infancia que son atendidos en otras instituciones y participan de los talleres creativos) y la Ludoteca itinerante que se desplaza a zonas rurales promoviendo la participación de aquellos niños que no pueden asistir al CAII.



TODO HOMBRE ES UNA HISTORIA

HOMENAJE SINFÓNICO AL TITÁN



Medellín - Teatro Pablo Tobón 8, 9 y 10 de febrero de 2018

Fundadores de Kraken: Gonzo Vásquez, Jorge Atehortúa, Hugo Restrepo, Richy Posada y Jaime Ochoa.
Arreglos orquestales: Julio César Sierra. Cantantes: John Abadía "El Tenor del Rock",
Catalina Cuervo, Marcel Villamil y otros artistas invitados.

Boletería en taquilla del Teatro y Tuboleta.com

Pulep: URO628

Invita:



Apoya:



Medios oficiales:



Aliados:



Medios aliados:



Tareas, papel y tijeras

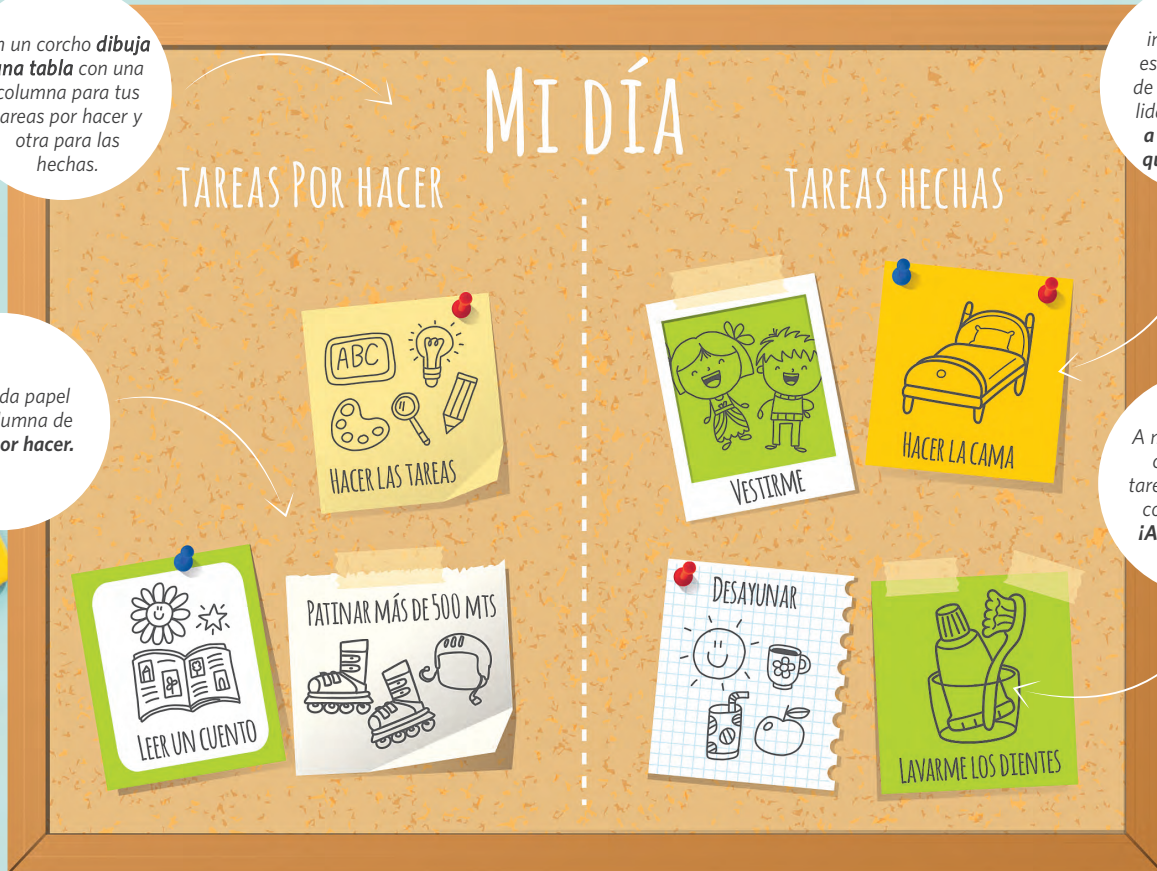
Este planificador motivará a tus hijos a cumplir su rutina diaria.
¡Lo mejor es que pueden hacerlo ellos mismos!

En un corcho **dibuja una tabla** con una columna para tus tareas por hacer y otra para las hechas.

En papelitos independientes escribe cada una de tus responsabilidades. **¡Ánimate a hacer dibujos que te inspiren!**

Pega cada papel en la columna de **tareas por hacer**.


A medida que vayas cumpliendo tus tareas, muévelas a la columna derecha. **¡Así irás viendo tu progreso!**



UN REGALO QUE TE HARÁ SONREIR

Oferta exclusiva para afiliados a Comfenalco y su grupo familiar




TE OBSEQUIAMOS UN **25%**
EN TU TRATAMIENTO DE ORTODONCIA
SIN CUOTA INICIAL

 Incluye limpieza completa y profunda antes de iniciar el tratamiento.

•Válido por Enero y Febrero de 2018•

Comfenalco
Antioquia

contactenos@oralcenter.com.co

 oralcentermed  @oralcenter  310 431 3027

PBX: +574 444 1021
POBLADO / SURAMERICANA / BELLO

Oral
Center
La Magia de tu Sonrisa

Te nuevo hogar te espera

Proyectos de Vivienda



Apartamentos de 3 alcobas y espacio para futuro baño en alcoba principal.



Apartamentos de 2 alcobas con posibilidad de tercera o estudio, espacio para futuro baño en alcoba principal.



Apartamentos de 2 alcobas con posibilidad de tercera o estudio, espacio para futuro baño en alcoba principal.



Apartamentos de 3 alcobas, espacio para futuro baño en alcoba principal.



Apartamentos de 3 alcobas, espacio para futuro baño en alcoba principal.



Casas unifamiliares de 2 alcobas con posibilidad de ampliación.



Casas bifamiliares con posibilidad de ampliación.



Apartamentos de 2 y 3 alcobas. Construcción bioclimática, locales u oficinas.



Casas bifamiliares. Exclusivo para residentes de Chigorodó sin vivienda y con ingresos hasta 4 SMMLV.

Construimos contigo el sueño de tener Negocio Propio

Locales comerciales y oficinas



Informes:
511 31 33
ext. 1646, 1647

la felicidad
está en ti

Comfenalco
Antioquia