

Familia & Vida



Caja de Compensación Familiar de Fenalco del Tolima

Revista N° 17 Noviembre de 2021

Comfe- Músicos:



una apuesta
cultural que
transforma
vidas

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PARA TRABAJO SEGURO EN ALTURAS Y RESCATE



SOLO FALTAS TÚ

Inscripciones abiertas

¡Certifícate!

Contamos con moderna y completa infraestructura

Cursos:

- **Administrativo para Jefes.** 10 horas.
- **Básico Operativo.** 8 horas.
- **Avanzado.** 40 horas.
- **Nivel Reentrenamiento Avanzado.** 20 horas.
- **Nivel Coordinador.** 80 horas.
- **Exámenes médicos requeridos a partir del nivel avanzado.**

Aplican condiciones

Departamento de Capacitación y Bibliotecas
Institución de Educación para el Trabajo y
el Desarrollo Humano - Comfenalco Tolima
Calle 14 No. 7 - 53 Barrio Pueblo Nuevo
Tel.: (8) 262 50 31 / Cel.: 318 706 99 49



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



316 691 46 68

www.comfenalco.com.co



**CONSEJO DIRECTIVO
PRESIDENTE**

Jaime Cortés Suárez

VICEPRESIDENTE

Andrés Aníbal Sierra Pineda

**REPRESENTANTES DE LOS EMPLEADORES
PRINCIPALES**

Marcela Bastidas Acevedo

Juan Ernesto Sánchez Barreto

Germán Augusto Ramos Moreno

Andrés Sierra Pineda

Edgar Augusto Henao Olmos

SUPLENTE

Karina Elena Acosta Osuna

Nelson Galindo Lozano

María Fernanda Alvarado Gaitán

Héctor Ramón Borrego García

Hernando Franco Bejarano

**REPRESENTANTES DE LOS TRABAJADORES
PRINCIPALES**

Jaime Cortés Suárez

Gildardo Díaz Flórez

Carlos Enrique Duque Varón

Teodoro Monroy Imbachin

Wilson Cediél Marín

SUPLENTE

Fabio Alberto Murcia Orduy

Olga Lucía Casas Barreto

Edwin Jairo García Lancheros

Amparo Celis Triana

María Inés Díaz Reyes

DIRECTORA ADMINISTRATIVA

Diana Lucía Reyes Gutiérrez

COMITÉ EDITORIAL

Martha Patricia Huertas Delgado

Jefe División Servicios

Alba Rocío Báez Mojica

Jefe División Financiera

Héctor Pérez Afanador

Jefe División Vivienda

Fredy Castro Prado

Jefe División de Desarrollo Estratégico (e)

Liliana Narváez

Jefe de Mercadeo

Nohora Ríos Garay

Coordinadora Oficina de Imagen,

Protocolo y Comunicaciones

APOYO

Andrés Mauricio Gómez

Diseñador Gráfico

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Diana Lucía Martínez Espitia

Imágenes tomadas de Freepik.es y Pixabay.com

www.comfenalco.com.co

Carrera 5 Calle 37 Esquina Ibagué

edificio Comfenalco

PBX 2670088

Distribución gratuita



SC-CER114678-1
2-3-4-5-6-7-8-9-10

Sumario

PÁGINA 4 - 5
Regresaron los buenos momentos a los Años Dorados



PÁGINA 6 - 7
Diversión familiar con tarifas cómodas



PÁGINA 18 - 19
10 razones para visitar el Parque Temático Omaira Sánchez



PÁGINA 22 - 23
La depresión y la ansiedad requieren atención



PÁGINA 26 - 27
Colección de instrumentos que cuentan su historia



Comfenalco Tolima contribuye a la felicidad de la niñez tolimense

Con profunda satisfacción comparto con los lectores las acciones que, desde Comfenalco, la Caja de Compensación del Tolima y para el Tolima, venimos desarrollando mediante el fondo Foniñez, beneficiando a más de 4.500 niños, niñas y adolescentes en condiciones de vulnerabilidad, de nueve municipios del Departamento, en las modalidades de Atención Integral a la Niñez y Jornada Escolar Complementaria.

Como Caja de Compensación estamos comprometidos con la disminución de la brecha social, enfocando programas hacia los menores de edad; es sí como podemos compartir que en 2021 llegamos a 52 veredas y corregimientos de Ibagué, para atender a 400 niños y niñas de primera infancia con estimulación a temprana edad para el desarrollo integral y entregándoles también, un complemento nutricional, aportando a su sano crecimiento. Esto lo hacemos bajo la modalidad de Atención Integral a la niñez con el programa Estimulación Desarrollo Infantil Familia Rural EDIFR.

Paralelo a esto, mediante convenios interinstitucionales que suscribimos con las secretarías de Educación Departamental y Municipal, en Ibagué y los municipios de Chaparral, Líbano, Armero - Guayabal, Venadillo, Coyaima, Guamo, Ortega y Honda, hacemos presencia en instituciones educativas de la zona rural y urbana, con niños, niñas y adolescentes en condiciones de vulnerabilidad, matriculados en básica primaria y en los grados 6, 7 y 8 de básica secundaria, atendiéndolos con el programa Jornada Escolar Complementaria.

El programa permite el fortalecimiento de la educación y la utilización del tiempo libre contribuyendo a su desarrollo, a partir de activida-



**Diana Lucía Reyes
Gutiérrez,
Directora Administrativa**

des que se ofrecen en espacios formativos por medio del deporte, la música, la danza, las lúdicas ambientales, el refuerzo escolar, la promoción de lectura y el apoyo psicosocial. El proceso ha sido maravilloso, en tanto que en 2021 contamos con la participación de 290 estudiantes de cuatro resguardos indígenas de Coyaima y 279 de Ortega, pertenecientes también a cuatro cabildos indígenas, logrando minimizar la deserción, el ausentismo escolar, los bajos resultados académicos y las situaciones de vulnerabilidad, rescatando la tradición cultural de dichas comunidades étnicas.

Así mismo, el beneficio llega a 23 niños, niñas y adolescentes pertenecientes a la población con discapacidad auditiva de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga de la sede ITSOR de Ibagué.

Jornada Escolar Complementaria trabaja de la mano con el componente Abraza la Vida, a través del

cual Comfenalco Tolima brinda apoyo psicosocial a sus beneficiarios y los sensibiliza sobre el valor de la vida, mediante diferentes dinámicas, como talleres psicológicos en temas de autoestima, planificación familiar y prevención de sustancias psicoactivas, entre otros.

Aunado a estas acciones sociales y con el propósito de afianzar el rescate de la cultura musical colombiana, el 5 de noviembre realizamos el primer concierto "Encantos de la música folclórica colombiana" con la participación de 346 niños, quienes integran Comfe-Músicos. Ellos, hacen parte de los más de los 4.500 niños, niñas y adolescentes, de la población vulnerable beneficiada con nuestros programas sociales en el Departamento.

Complementando esta estrategia social, desde Comfenalco Tolima contamos con el programa de Erradicación del Trabajo Infantil, beneficiando niños, niñas y adolescentes que se encuentran en alto riesgo de trabajo y explotación infantil de las veredas Cay y Cascada del Cañón del Combeima, así como de la Plaza de Mercado de la 14 de Ibagué; apuntando en alto grado a la prevención del trabajo infantil y sus peores formas. En los encuentros se fomenta el desarrollo social y emocional, permitiéndoles soñar, buscar y encontrar herramientas para proyectarse a futuro.

Siendo conscientes de la importancia de la familia y de la esperanza que representa en el ahora la niñez tolimense, pues de ella dependerá el desarrollo de las futuras generaciones, en Comfenalco Tolima contribuimos con cariño a que los niños y niñas de nuestro Departamento, tengan experiencias que les generen felicidad. Seguimos cumpliendo nuestros objetivos misionales.

Hoja de vida: siete datos que no pueden faltar

Para presentarse como el candidato más apto para ocupar un cargo al que se desea aplicar es vital contar con una buena hoja de vida.



Este documento es uno de los factores determinantes en los procesos de selección, de ahí la importancia de su correcta elaboración.

De acuerdo con la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Comfenalco Tolima, una buena hoja de vida debe resaltar las habilidades, competencias y experiencias del aspirante.

En esta, que se convierte en una carta de presentación, cada detalle cuenta y puede ayudar a tener las mejores opciones en búsqueda laboral.

A continuación, compartimos los siete datos que no pueden faltar, téngalos presentes para construir o perfeccionar su currículum.

1. Fotografía y datos personales

Diligencie sus datos básicos completos y actualícelos en caso de ser necesario. Nombre completo, tipo y número de identificación, celular personal (importante un número adicional), dirección de residencia y correo electrónico (formal).

Utilice una fotografía reciente con fondo azul y traje formal. Evite usar escotes, en caso de portar accesorios estos deben ser pequeños, y con el cabello organizado.

2. Perfil laboral

Describa brevemente su perfil laboral haciendo énfasis en su formación académica, experiencia laboral, conocimientos adquiridos y sus principales habilidades y competencias.

Ejemplo:

Bachiller Comercial, con experiencia de un (1) año en áreas de mercadeo, ventas y servicio al cliente, conocimientos en organización de surtido, exhibidores, manejo de inventarios.

Con habilidades de organización, atención al detalle, actitud de servicio y trabajo en equipo.

3. Educación formal

Consigne la información de la educación formal certificada o que esté en curso.

4. Experiencia laboral

Ingrese la experiencia laboral en orden (desde la más reciente hasta la más antigua).

Es importante tener en cuenta las experiencias con respecto al proceso de selección al que se esté presentando.

5. Educación informal

Registre los talleres, cursos, capacitaciones, diplomados, entre

otros. Lo importante es que se relacionen con su perfil o interés laboral y en lo posible no excedan los 5 años de antigüedad.

6. Referencias personales y/o laborales

Agregue como máximo 2 referencias personales y 2 laborales. Debe colocar el nombre de la empresa, el cargo desempeñado, el tiempo y el contacto del empleador.

Es necesario que aquellas referencias tengan pleno conocimiento de su formación académica y experiencia laboral.

7. Soportes

Adjunte los soportes de su hoja de vida de manera organizada.

- Certificados de educación formal.
- Certificados de experiencia laboral.
- Certificados de experiencia informal.
- Cartas de recomendación.

Tenga presente

Los requisitos de la hoja de vida como formato de presentación y adjuntos, pueden variar de acuerdo con los requerimientos de la empresa. De igual manera tener presente ortografía, gramática y redacción, el perfil debe ser preciso y conciso.

Bienvenidos de nuevo a su club. Con el cumplimiento de protocolos continúan los espacios lúdicos y culturales, para que lleven una vida saludable.



Las risas, la diversión y la amistad regresaron al Club Años Dorados. Tras 17 meses de receso los beneficiarios de este programa retornaron al lugar, que dicen, es su “paraíso”.

Con el cierre, que obedeció a las medidas decretadas por el Gobierno nacional para frenar los contagios por Covid-19, los adultos atendidos en el programa se vieron obligados a quedarse en casa, y con ello a romper con una rutina que los llena de vitalidad.

Si bien, durante gran parte de los meses de aislamiento obligatorio, los instructores mantuvieron en contacto permanente con ellos, y en la virtualidad les impartían talleres, charlas y actividades lúdicas, las “cosas no eran lo mismo”, les faltaba el contacto humano, respirar el aire puro y escuchar el canto de las aves de su club.

Feliz regreso

Este sitio acogedor y amplio, ubicado en el Centro Recreacional Ur-

Regresaron los buenos momentos para los Años Dorados

bano de Ibagué, abrió de nuevo sus puertas el primero de septiembre. La noticia de su apertura fue “música para los oídos” de sus beneficiarios, entre ellos, Hercilia Guzmán Ángel, quien desde hace 23 años participa de este programa, al que siente como su segundo hogar.

“Cuando nos informaron que podíamos regresar me dio muchísima alegría, porque estar aquí es una bendición, disfruto cada momento”, dice.

Para Hercilia, quien ingresó a Años

Dorados, un tiempo después de obtener su pensión como Enfermera, estar lejos de sus amigos fue “difícil”, le hacía falta el compartir con ellos de esos momentos de esparcimiento y creatividad que la “hace olvidar situaciones difíciles de su vida”.

Voces de satisfacción

Con dos grupos, cada uno con un aforo máximo de 20 adultos, el Club Años Dorados entró en operación presencial con 35 participantes, distribuidos en sus dos jornadas;



ellos pueden disfrutar de música, talleres de arte, rumbaterapia, terapia de relajación, actividades de estimulación cognitiva, charlas gerontológicas, educación en salud, refuerzo de memoria, manejo del estrés y caminatas ecológicas.

En el programa que ha sido diseñado para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, las capacitaciones se orientan con paciencia y cariño, como lo indica Helena Teodolinda Rodríguez de Ramírez, quien desde el 2018 es una integrante aplicada.

Ella, quien todo el tiempo está buscando en qué ocuparse, cuenta que en ninguna parte había encontrado una formación tan completa y con la “excelente pedagogía que halló en Años Dorados”.

“Yo anhelaba regresar, extrañaba poder socializar con mis amigas y continuar desarrollando las actividades lúdico-recreativas y culturales que aquí nos imparten”, dice.

Opinión similar tiene **Ignacio Hernández**, quien asegura que durante la pandemia se sintió “como muy encerrado”. Extrañaba el entrenamiento emocional, físico, corporal y espiritual, que recibe en el club.

Al igual que sus compañeros, Luz Marina Prada Medina, está feliz con el regreso de los buenos momentos en Años Dorados,

El regreso del programa Años Dorados ha permitido el reencuentro con amigos y las buenas prácticas de manualidades, haciéndolos sentir en un ambiente agradable con el desarrollo de actividades lúdicas.

programa que la conquistó en 2001 mientras acompañaba a su madre.

“Cuando me informaron que abrirían nuevamente me puse muy feliz y junto con mi hermano, Germán, fuimos los primeros en regresar. Nos hacía mucha falta reunirnos con nuestros amigos y aprender. Aquí el tiempo pasa volando, todo es espectacular”, explica.

Ellos merecen ser consentidos

Pertenecer al Club Años Dorados es la mejor recompensa para las personas de la tercera edad.

En Comfenalco Tolima sabemos que la felicidad debe ser eterna, y hemos diseñado este programa que permite el aprovechamiento del tiempo libre de manera agradable, acogedora y divertida.

En este pueden participar hombres y mujeres afiliados y no afiliados a la Caja, desde los 60 años de edad que sean autoválidos e independientes.

Los interesados en pertenecer a este programa pueden comunicarse a las líneas telefónicas 3187069949 y 608-2691622 o dirigirse directamente al Departamento de Capacitación y Bibliotecas, ubicado en la calle 14 N° 7-53 barrio Pueblo Nuevo.



Diversión familiar, con tarifas cómodas

Comfenalco Tolima sabe que los mejores momentos se pasan en familia y por este motivo piensa en proporcionarle mayores oportunidades.

Ibagué, Chaparral, Armero – Guayabal y Prado son municipios con un encanto especial, cargados de historia y atractivos para el descanso y la recreación.

En cada uno de estos municipios Comfenalco Tolima hace presencia con espacios ideales para compartir en familia. Allí el visitante puede disfrutar de experiencias para siempre recordar, a unas tarifas especiales que aplican para el año 2021. ¡Escoja el destino, reserve y aliste maleta!



Centro recreacional El Gran Chaparral

La 'Tierra de los presidentes' se enorgullece de contar con el centro recreacional El Gran Chaparral de Comfenalco Tolima, un lugar para el descanso y el entretenimiento en el Sur del Tolima.

En este escenario podrá gozar de la naturaleza y la diversión acuática con diferentes posibilidades, con poco presupuesto.

Ingreso de martes a viernes desde \$700 y sábados, domingos y festivos desde \$1.800. Si tiene niños menores de 12 años beneficiarios, ellos ingresan sin pagar.

Parque Temático Omaira Sánchez



En el norte del Departamento, en el casco urbano de Armero – Guayabal se ubica el Parque Temático Omaira Sánchez, que permite conocer la historia de la desaparecida ‘Ciudad Blanca’, así como descubrir el mundo vulcanológico y aprender sobre la prevención del riesgo a través de la lúdica, la experiencia y realidad virtual aumentada.

Este grandioso escenario ofrece el plan pasadía. Aplica domingos y festivos, la tarifa para afiliados de categoría A es de \$7.600, permitiendo ingreso y disfrute de todos los espacios, más el almuerzo ejecutivo. Los niños, hasta los 12 años, ingresan sin costo.

Centro Vacacional Tomogó



En el ‘Mar interior de Colombia’: Prado, se encuentra el Centro Vacacional Tomogó, un lugar fascinante para disfrutar de un paseo ecológico, piscina o de los encantos del maravilloso espejo de agua. Sus instalaciones cuentan con zona de camping, canchas de fútbol y tenis de campo, acuparque, piscina y restaurante.

Aquí tendrá diversión a un menor precio y el plan indicado es el Jueves de Locura, que brinda una cabaña para 6 personas por solo \$32.000 o habitación para dos personas por \$21.000 para afiliados de la categoría A.

También puede disfrutar de un pasadía que incluye: ingreso al Centro Vacacional y uso de sus instalaciones, transporte en lancha (puerto - Tomogó – puerto) y almuerzo ejecutivo del día, desde \$18.100 categoría A.

Centro Recreacional Urbano



Sin salir de Ibagué, también puede pasar momentos de diversión: en el Centro Recreacional Urbano Carlos M. Aragón.

Con 98 mil 340 metros cuadrados de extensión, este lugar cuenta con espacios recreativos y deportivos pensados en el bienestar de los afiliados, como amplias zonas verdes, juegos infantiles, canchas de fútbol y tenis de campo, piscinas, toboganes y acuparque donde los niños pueden interactuar con los divertidos chorros de agua.

El ingreso para la categoría A es de \$600 de martes a viernes, y sábados, domingos y festivos \$3.300 categoría A. Niños afiliados hasta los 12 años ingresan sin costo.

Incrementa tus oportunidades laborales



**Solo faltas
tú**

Tarifas subsidiadas
por nivel

**Matrículas
abiertas**

Programas Técnicos Laborales por competencias 2021

- **Cocina** 3 niveles
- **Seguridad Ocupacional e Inspector de Salud** 3 niveles
- **Mantenimiento de Piscinas y Salvamento Acuático** 3 niveles
- **Asistencia Administrativa** 3 niveles
- **Secretariado Ejecutivo** 3 niveles
- **Administración en Sistemas Informáticos** 3 niveles
- **Auxiliar Contable y Financiero** 2 niveles

Institución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano
Calle 14 No. 7 - 53 B/ Pueblo Nuevo - Ibagué
Tel.: (8) 261 76 26 - Cel.: 317 403 69 38
E-mail: coordinacionacademica@institutocomfenalco.edu.co
www.comfenalco.com.co



SC-CER114678



FT-CER440641



CS-CER002394

VIGILADO SuperSubsidio



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



316 691 46 68

Pensionados, Comfenalco Tolima es su Caja ¡afíliense!



Los pensionados también pueden ser parte de la familia Comfenalco. Afiliarse es sencillo y rápido.

Los adultos que gozan de pensión pueden ser afiliados a los servicios de Comfenalco Tolima. Con pagos mínimos pueden acceder a los servicios sociales que brinda la Caja de Compensación, excepto al subsidio monetario.

Sumado a ello, quienes en su vida laboral hayan cotizado durante 25 años o más al Sistema de Cajas de Compensación sin tener que efectuar algún pago, pueden afiliarse como pensionados por fidelidad y tienen derecho a los servicios de capacitación, recreación y turismo.

Beneficios

Buscando fomentar el aprovechamiento del tiempo libre y promover espacios de integra-

ción familiar para las personas que han alcanzado su jubilación, Comfenalco Tolima además de la afiliación como pensionado por fidelidad brinda la oportunidad de acceder a los beneficios con aportes del 2% y 0.6%, así:

- Realizando una cotización mensual voluntaria del 2% sobre su mesada pensional, el afiliado tiene derecho a todos los servicios que tienen los trabajadores activos, exceptuando el subsidio familiar.
- Efectuando un aporte de 0,6%: el



Haga parte de esta gran familia

Afiliarse a Comfenalco Tolima es fácil, solo necesitan acercarse al Departamento de Administración de Aportes y Pago Subsidio, o escribir al correo afiliaciones.subsidio@comfenalco.com.co, aportando los siguientes documentos:

- Una fotocopia del Documento de Identidad legible.
- Certificado de no afiliación a otra Caja de Compensación.
- Último desprendible mesada pensional.
- Certificación tiempo de afiliación (para pensionados afiliados 25 años).

.....
pensionado puede acceder a los servicios:

- Mesada inferior a 1,5 SMLMV: Recreación, Cultura, Turismo y Capacitación.
- Mesada superior a 1,5 SMLMV: Recreación, Capacitación y Turismo.

Pablo Herrera Serna, nueva promesa del tenis colombiano



Disciplina, constancia y pasión por el deporte blanco son claves para su buen desempeño. Este estudiante, de grado 11 del Colegio Augusto E. Medina de Comfenalco, se prepara para los próximos Juegos Intercolegiados.

Con solo 16 años, Pablo Herrera Serna se perfila como la próxima figura del tenis en Colombia. Su buen desempeño en la cancha lo ubica en el ranking número 20 de su categoría.

En este deporte, al que aspira dedicarse profesionalmente, incursionó a los 7 años, motivado por su padre, Jaime Herrera, su mentor, de quien ha recibido toda la preparación física y mental que le ha permitido disputarse más de 50 torneos, el más reciente de carácter internacional, celebrado en Ibagué.

“He ganado torneos Departamentales y Nacionales como grados Tres y Cuatro”, cuenta con orgullo, al recordar que también ha estado a estancias definitivas en los torneos Grado Uno y Grado Dos, que reúnen a las mejores raquetas del país.

Su estilo de juego ofensivo sumado a su espíritu competitivo lo convierten en un tenista de alto potencial, como lo reconoce su entrenador.

Desde la primera vez que tomó una raqueta, Pablo descubrió que había nacido para este deporte, pues, aunque le gustan muchos, entre ellos el fútbol, la pasión y la adrenalina que experimenta al entrenar o enfrentarse ante un rival son indescriptibles.

En la cancha es como si se transformara. Sus reflejos y sus pensamientos se activan para pelear cada bola, pues como dice “siempre quiere dar lo mejor, porque quiere ganar”.

Alcanzar el éxito y dejar huella en esta disciplina es su motivación y el motor que lo impulsa a progresar y a no tirar la toalla, ni siquiera ante la derrota.

Disciplina y constancia

El excelente desempeño que Pablo Herrera Serna ha demostrado en las distintas justas en que ha participado, son el resultado de su formación. Esta incluye una exigente preparación física, mental y deportiva.

Todos los días, de lunes a sábado, entrena cuatro horas y media, lo que le ha permitido desarrollar todas las destrezas que influyen en el tenis y en la “vida misma”.

Pablo y su padre, están convencidos de que en esta compleja disciplina intervienen multitud de factores que marcan la diferencia, siendo estos la concentración, la capacidad para tomar decisiones,



El buen desempeño que ha tenido Pablo Herrera Serna en los diferentes campeonatos en los que ha participado, es el resultado de una formación con disciplina y exigencia.

el estado físico, el equilibrio, la coordinación y la lectura de juego. De ahí que el tiempo dedicado a su preparación es inapelable. Su único día de descanso y recuperación es el domingo.

“El camino en este deporte no ha sido fácil, pero gracias al trabajo y a los fuertes entrenamientos las cosas se han dado”, agrega.

La responsabilidad con que Pablo ha asumido su amor por el tenis también la aplica en sus obligaciones académicas. Los hábitos adquiridos le han permitido distribuir su tiempo para cumplir a cabalidad con sus clases y tareas.

La parte académica y deportiva son un complemento en su existencia. Sueña con obtener una beca estudiantil o universitaria en Estados Unidos y dar el paso al profesionalismo. El Grand Slam es su meta.





Regresamos

Practica tu **deporte favorito** y pasa días **divertidos**

Solo debes agendar tu cita en www.comfenalco.com.co

Previa disponibilidad de aforo



Fútbol



Voleibol



Patinaje



Natación



Tenis de Campo



Entrenamiento en los escenarios deportivos del Centro Recreacional Urbano

*Aplican condiciones

Informes

Departamento de Recreación, Turismo y Deportes
Unidad Integral de Servicios Sociales - piso 2
Cra. 5 calle 37 esquina - edificio sede
PBX: (8) 267 00 88 ext. 131 - Cel.: 310 261 33 87
E-mail: diana.valencia@comfenalco.com.co
escuelasdeportivas@comfenalco.com.co
www.comfenalco.com.co



Una Nota en Calidad de Vida



SC-CER114678 - 9

Lo que debe saber sobre el Crédito Social

¿Qué es el Crédito Social?

Es un préstamo en dinero que otorgamos como Caja de Compensación a nuestros afiliados, con tasas de interés subsidiadas para trabajadores de categorías A y B y tasa preferencial para categoría C.

¿Quiénes pueden acceder?

Todos los trabajadores dependientes afiliados a Comfenalco Tolima.

¿Con qué destinación se otorga?

Esta línea de endeudamiento puede solicitarse en modalidades como turismo, salud, educación, vivienda y libre inversión.

¿Qué tasas de interés se aplican?

Pensando en brindar a los trabajadores afiliados mejores posibilidades de adquisición, las tasas de interés oscilan entre los 0.50 y 0.90%, así:

Tasa normal: Categoría A, B y C: 0,80%, 0,85% y 0,90%, respectivamente.

Tasa subsidiada: Categoría A: 0,50% y B: 0,55%.

¿A cuántos meses se puede diferir el crédito?

El tiempo máximo estipulado es de acuerdo con la capacidad de endeudamiento; este puede ser hasta 60 meses con tasa normal y subsidiada hasta 36 meses.

En Familia & Vida resolvemos las inquietudes más frecuentes que tienen nuestros afiliados sobre el Crédito Social.

¿Qué requisitos se deben cumplir para acceder al crédito?

- Estar al día la Empresa en pago de aportes y obligaciones contraídas con la Caja.
- Diligenciar solicitud de crédito.
- Fotocopia del documento de identidad.
- Constancia de trabajo no mayor a 30 días.
- Desprendibles de nómina de los últimos dos meses.
- Cotización del servicio solicitado (Educación, Turismo, Salud, Vivienda, etc).

¿Qué documentos debe presentar el codeudor?

- Fotocopia del documento de identidad
- Constancia de trabajo o certificación de ingreso.
- Últimos desprendibles de pago.

¿Cómo se adquiere el formulario de solicitud de crédito?

El formato de solicitud de crédito se encuentra disponible en la página web de Comfenalco Tolima, www.comfenalco.com.co en la sección de Crédito Social.



Comfe-Músicos: apuesta de formación cultural para niños

Desde lo cultural, artístico y musical estamos transformando la vida de cientos de niños, permitiéndoles escenarios para el sano esparcimiento.

Una emotiva experiencia musical se vivió con la presentación de Comfe – Músicos, un programa que desarrolla Comfenalco Tolima con niños, niñas y adolescentes de

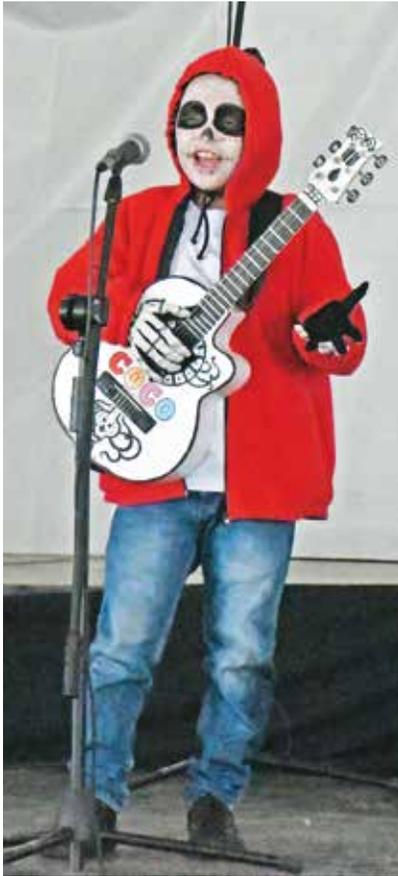
zonas rural y urbana de municipios del Tolima en situación de vulnerabilidad, para incentivar en ellos el amor por el canto y la interpretación de instrumentos como la flauta dulce, la bandola y la guitarra.

El evento se cumplió en el Centro Recreacional Urbano de la Caja, el pasado 5 de noviembre, donde alrededor de 346 menores de edad se dieron cita, interpretando ritmos colombianos como bambucos, guabinas y pasillos, rindiendo un fascinante homenaje a la música de nuestro país.

Las interpretaciones vocales e instrumentales, que hicieron mover las fibras de los corazones del público, reunieron en escena a niños entre 4 y 16 años, de resguardos indígenas del corregimiento de Olaya Herrera municipio de Ortega, así como de zonas rurales y urbanas de Ibagué, Armero - Guayabal y Honda.

Para Comfenalco Tolima es orgullo presentar a la ciudad y al país la apuesta de formación cultural que hace a través de Programas Especiales de la Caja, con recursos





Las maravillosas voces infantiles hicieron vibrar el alma del público, que presenció su presentación.

el manejo de la voz, así como también en la interpretación de instrumentos musicales como flauta dulce, guitarra, bandola, teclado y percusión folclórica tradicional.

Los 346 niños protagonistas del homenaje a la música colombiana, al igual que 4.500 menores y adolescentes, también reciben refuerzo escolar en las modalidades de lectoescritura, medio ambiente, deporte y danza, a través del programa Jornada Escolar Complementaria en convenio con las secretarías de Educación de Ibagué y del Tolima; así como también el programa Atención Integral a la Primera Infancia, en nueve municipios.

de Foniñez, aportando al arraigo de nuestra cultura, el bienestar y la buena ocupación del tiempo libre de los niños, niñas y adolescentes de la región en condiciones de vulnerabilidad.

La Caja de Compensación, puso al frente de este proceso de formación, al maestro Germán Camacho, director del proyecto, basado en la propuesta metodológica 'Muscartilla Jugando y Creando', que permite llevar a los pequeños hasta sus lugares de origen todo el aprendizaje, con docentes comprometidos que cuentan con la pedagogía para formar musicalmente a niños, fundamentados en técnicas especiales para





Caiké tendrá templo para las mariposas

La espesa vegetación que adorna el paisaje de Caiké, con que Comfenalco Tolima transformará el turismo del Departamento, albergará un maravilloso espacio para la contemplación de mariposas.

Este mariposario, pensado como un templo vivencial, permitirá al visitante comprender la estrecha relación entre las plantas y estos insectos de múltiples colores.

En un espacio de más de 400 metros cuadrados se erigirá una estructura que estará enmarcada en el símbolo icónico del parque, que poseerá un ambiente propicio para que las mariposas se sientan libres

El mariposario permitirá observar, de manera permanente, ejemplares de cuatro especies de mariposas oriundas del Neotrópico.

y puedan desarrollarse tranquilamente.

Esta estructura albergará en su interior, de manera permanente, alrededor de 400 lepidópteros de cuatro especies diferentes, que se moverán en medio de un jardín, lleno de plantas hospederas y nutritivas, adornado con una fuente

de agua, que proporcionará a estos insectos holometábolos todos los nutrientes y ambientes necesarios para su supervivencia y reproducción.

El mariposario reproduce el símbolo de Caiké, y está enmarcado en jardines multicolores, preparados para atraer colibríes y distintas especies polinizadoras, por cuanto, desde su entrada será un paraíso para los enamorados de la naturaleza.

De acuerdo con Mary Luz Ceballos Orozco, directora de proyectos de Asfunvercol, entidad encargada de la construcción de este atractivo del parque, durante el recorrido el

visitante podrá aprender sobre el fascinante mundo de las mariposas, a través “del contacto” y reconocerá la importancia ambiental de estas especies.

Reunidas en este recinto, el turista apreciará y escuchará ejemplares de mariposas de los géneros Hamadryas, Papilio, Heliconius, y Anteos, propias del Neotrópico.

Además de apreciar huevos, larvas, crisálidas, mariposas maduras e identificar plantas específicas que son frecuentadas por cada ejemplar, el mariposario tendrá una exhibición fotográfica de 12 especies de mariposas que engalanan el paisaje del parque, y que podrán verse volando libremente por los distintos espacios.

Aparte de esta exposición, el ‘templo’ contará con una señalización de Código QR, que permitirá al visitante documentarse con información relevante sobre las mariposas presentes en Caiké, sus características y cómo estas se adaptan a su medio ambiente.



En el mariposario se podrán apreciar especies como las Heliconius, Hamadryas y Anteos, entre otras.

Laboratorio de biodiversidad

A unos metros de distancia de donde funcionará el mariposario, está ubicado el laboratorio para la cría, reproducción y estudio de estos insectos.

Este espacio almacenará un banco de germoplasma de plantas nutricias y hospederas que han sido encontradas dentro de este ecosistema, con el fin de proporcionar a las mariposas “una buena estadía”.

Según el biólogo Diego Alexander

Valbuena Varón, la finalidad del laboratorio es estandarizar la zootecnia de las mariposas.

“Este proporcionará a las mariposas las condiciones necesarias para el desarrollo de las fases de su ciclo biológico: huevo, larva, crisálida y adulto. Allí controlaremos las variables como lo son la temperatura, la humedad y la luz y, a su vez, evitaremos el ataque de parásitos, para lograr la mayor supervivencia posible”, explicó.



Fotos de referencia

10 razones para visitar el Parque Temático Omaira Sánchez

Un lugar imperdible en Armero – Guayabal es el Parque Temático Omaira Sánchez. Este grandioso escenario reúne diversión, recreación y conocimiento. En Familia & Vida compartimos 10 de las múltiples razones que harán que su visita sea inolvidable. ¡Agéndese!

1. Historia

Este destino tiene espacios donde se conserva y difunde la historia de Armero, el antes, durante y después de la tragedia.

2. Aprendizaje y conocimiento

Durante el recorrido se puede conocer el seguimiento que realiza el Servicio Geológico Colombiano a los volcanes de Colombia y aprender sobre la prevención del riesgo.



3. Fascinante mundo de los volcanes

Exponen muestras de rocas volcánicas y tres plataformas en realidad aumentada, en el que se observa el comportamiento de los volcanes.

4. Túnel del tiempo

Es el único lugar de Colombia que cuenta con un túnel memorial a través del cual se escuchan los relatos de 7 sobrevivientes de la tragedia, quienes narran cómo vivían y cómo pudieron salvarse de la fatal avalancha.

5. Exposiciones

Cuenta con una amplia exposición de fotografías, réplicas de lugares emblemáticos de la que se llamó la 'Ciudad Blanca de Colombia' y esculturas en honor a las víctimas, entre ellas, a Omaira, la niña, símbolo de esta tragedia.

6. Pulmón natural

Amplias zonas verdes, con senderos ecológicos y un hermoso jardín de heliconias hacen de este parque un verdadero pulmón natural, ideal para respirar aire puro.



7. Parque del agua

Cuenta con chorros refrescantes. En este escenario se puede jugar entre espesos hilos de agua que revisten una bella plazoleta.

8. Escenarios deportivos

La recreación, la diversión y el deporte se pueden experimentar en familia o con amigos en el polideportivo y en las dos piscinas para adultos y para niños.

9. Salones de conferencias

Posee un salón múltiple, con capacidad para 50 personas, perfecto para el desarrollo de actividades académicas o encuentros de trabajo.

10. Fácil acceso

Este maravilloso lugar tiene una ubicación estratégica, que además de permitir un fácil acceso, está muy cerca al Campo Santo y a las ruinas de Armero.



Turismo intercajas, alianzas para hacer familias felices

Un pasaporte a la diversión, así puede considerarse la Tarjeta Verde de Comfenalco Tolima, gracias al plan de convenios y alianzas con Cajas de Compensación familiar aliadas.

Estas relaciones permiten a nuestros afiliados ampliar sus posibilidades de recreación en el ámbito nacional, gozando de los beneficios que les ofrece la Caja de Compensación, de acuerdo a su categoría de afiliado.

Gracias a estas alianzas estratégicas, los integrantes de la gran

Los integrantes de la familia Comfenalco Tolima pueden disfrutar de diferentes opciones recreativas en las Cajas de Compensación de Santander, Huila, Cundinamarca y Antioquia, con tarifas según la categoría de afiliado.

familia Comfenalquista pueden disfrutar de los servicios de los centros recreacionales de Cafam en Melgar; Comfama en Antioquia, Cajasan en Santander, y Comfamiliar en Huila.

Cabe mencionar que la visita a estos espacios de recreación y diversión

es bajo reserva, debido a los aforos que continúan respetando los protocolos de bioseguridad establecidos debido al Covid -19.

Conozcan las diferentes alternativas turísticas que se ofrecen dentro de estos convenios.

1

Si se desplaza a Antioquia, puede ingresar, con tarifa de afiliado, a todos los parques de Comfama:

- Parque Comfama Rionegro Tutucán, ubicado en el Valle de San Nicolás, tiene una extensión de 24 hectáreas, en las que se exaltan los saberes y costumbres antioqueñas.
- Parque Comfama Arví. Ubicado en el corregimiento de Santa Elena, dentro del Parque Regional Ecológico Arví, es un aula ambiental de aproximadamente 16 mil hectáreas de bosques naturales, senderos y diversas atracciones al aire libre.
- Parque Comfama Copacabana, ubicado a 30 minutos de Medellín, este escenario permite vivir experiencias alrededor del agua



- y el juego.
- Parque Comfama La Estrella, a través de 13,9 hectáreas de bosque los afiliados a Comfenalco Tolima

pueden divertirse en atracciones como mundo acuático, sillas voladoras, canopy, pulpo mecánico y chiquiestrellas.

- Parque Comfama Guatapé, teniendo una monumental piedra como guardiana de la diversión, en este escenario el visitante puede vivir experiencias inolvidables en botes, kayaks,
- Parque Zungo, construido a ocho kilómetros de la cabecera municipal de Apartadó, en el Urabá Antioqueño, este lugar está lleno de senderos naturales para observar los diferentes tipos de fauna y flora.

Cajasan

2

Nuestros afiliados durante su periplo por Santander, pueden abrir espacio en su agenda para disfruta de los escenarios recreativos de Cajasan:

- Centro Recreacional Campoalegre. Con una extensión de 17 hectáreas, en el kilómetro 13 de la vía a Piedecuesta, este lugar ofrece distintas atracciones para el disfrute familiar, tales como juegos autóctonos y escenarios deportivos.
- Centro Recreacional Mundo Guarigua, es un espacio campestre ubicado a cinco minutos de San Gil, propicio para descansar en camping o disfrutar de piscina y caminatas ecológicas.



3

Comfamiliar Huila

La Caja de Compensación Familiar Comfamiliar Huila, permite a nuestros afiliados pasar momentos agradables en sus centros recreacionales Playa Juncal y Termales de Rivera:

- Playa Juncal: el visitante puede pasar un día divirtiéndose en el río lento, toboganes o viviendo la sensación de estar en el mar, gracias a la piscina de olas.
- Termales de Rivera: Allí se puede disfrutar de diversos atractivos, entre ellos, de baños en placenteras piscinas de aguas templadas, climatizadas y medicinales.

Cafam

4

En la 'Ciudad de las cinco mil piscinas', nuestros afiliados pueden pasar momentos de diversión extrema bajo el agua en el Centro de Vacaciones Cafam, montaña rusa acuática y su parque acuático Cafalandia.



Existen recomendaciones básicas que se pueden seguir en casos de presentar alguna afección mental. Aplicarlos puede salvar vidas.

Las enfermedades mentales impactan los pensamientos, los sentimientos, el estado de ánimo y el comportamiento.

Estas afecciones están en incremento entre la población generadas por diversos factores, entre ellos, los cambios en estilo de vida, los problemas de auto-aceptación, el aislamiento físico y social propios de la pandemia, la crisis económica y los conflictos familiares.

Estas enfermedades son tan graves, que no tratadas pueden terminar en fatales desenlaces.

Conscientes de esta grave problemática, a través del programa Comfenalco T Cuida, la Caja de Compensación, comparte algunas pautas que permiten detectar estas enfermedades y brindar los primeros auxilios psicológicos.

El primer paso es reconocer que estos trastornos son reales, que pueden afectar a cualquier persona sin determinación de edad; el detonante para su padecimiento es diverso y requiere de atención y apoyo profesional y social.

De acuerdo con la psicóloga Ángela Bautista Correa, es necesario comprender que las personas deprimidas, cuando muestran idealización suicida no se quieren morir, lo que quieren es acabar con un dolor profundo que no saben cómo describir.

Ansiedad vs. depresión

Es normal sentirse triste, cansado o ansioso algunas veces, pero cuan-

La depresión y la ansiedad son enfermedades que requieren atención



do esos sentimientos son constantes e intensos son un síntoma de trastornos de salud mental que deben atenderse: ansiedad y depresión.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la ansiedad es un estado de angustia que puede sufrir una persona sin necesidad de existir un motivo.

Se siente cuando tiene muchísima preocupación, un estrés excesivo, pérdida del control o la sensación de no tener solución a los problemas, en términos generales se presenta por el miedo que siente el ser

humano hacia el futuro.

Aunque la ansiedad no siempre es mala, pues quien la padece puede tener una vida favorable y calidad de vida, cuando esta se convierte en pensamientos excesivos y negativos ocasiona otros trastornos a nivel de pensamiento y conducta.

Este trastorno presenta distintos tipos: ansiedad generalizada, pánico, fóbico, obsesivo-compulsivo y estrés postraumático.

En la ansiedad predomina la personalidad ansiosa, la hiper vigilancia,

el mantenimiento de intereses, el insomnio de conciliación y la carencia de ritmo circadiano. Quienes la padecen muestran mejoría con tranquilizantes.

El trastorno de ansiedad no implica solamente estar preocupado, también puede ocasionar o empeorar otros trastornos mentales y físicos como depresión, abuso de sustancias, problemas digestivos o intestinales, dolor de cabeza, dolor crónico, aislamiento social, mala calidad de vida e ideaciones suicidas.

Recomendaciones básicas

Si en algún momento siente que está presentando ansiedad o identifica que alguien a su alrededor lo está padeciendo, tenga en cuenta estas recomendaciones:

- Evite hablar en voz alta o más rápido de lo habitual.
- Evite comer rápido y consumir azúcar.
- Elimine el consumo de drogas.
- No consuma cafeína y otros excitantes.
- Evite bostezar o suspirar.
- Revise la distribución de su tiempo.
- Haga actividad física, evite el sedentarismo.
- No se automedique.

Depresión

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, ira repentina, llanto, trastornos del sueño o del apetito o falta de deseo sexual, sensación de cansancio y falta de concentración, es decir, manifiesta síntomas afectivos, cognitivos, conductuales y fisiológicos.

Esta enfermedad se origina por la distorsión del pensamiento o de la manera de interpretar la realidad.

Una persona con depresión pierde el interés globalmente de todo. Frecuentemente se agravan ma-

Esta enfermedad se origina por la distorsión del pensamiento o de la manera de interpretar la realidad.

Una persona con depresión pierde el interés globalmente de todo.



tutinamente. Quien padece esta enfermedad no es un flojo ni perezoso, sino que realmente se le dificulta hasta el bañarse.

¿Qué hacer si tiene depresión?

- Hágase consciente de los pensamientos y actitudes que lo predisponen a la depresión.
- No es posible borrar históricamente el pasado, pero sí modificar sus costumbres.
- Dese permiso de reconocerse como una persona valiosa que tiene mucho que aprender y aportar.
- Aprenda a vivir las pérdidas o los desengaños emocionales sin transformarlos en culpas o autorreproches.
- Cambie su modo de vida.
- Busque una actividad física que le conforte.
- Cuando se sienta deprimido imagínese varias cosas que le den satisfacción.
- Preste atención a cualquier sensación placentera mientras desarrolla una actividad elegida.
- Trate de incrementar sus actividades diarias.
- Si cree que necesita ayuda, ¡búsquela!

En situaciones de depresión acompañe así:

1. Sea prudente y tolerante: mantenga la cordura y sea paciente para evitar confrontaciones.
2. Escuche a la persona: evite hablar únicamente del estado, busque temas más constructivos.
3. Sondee posibles soluciones: deje que la persona pueda tomar decisiones y actuar de la manera más idónea.
4. No exija a la persona mostrar progreso rápido: esto eleva más la angustia y empeora los síntomas.
5. Seguimiento: enlace con fuentes asistenciales.

Prepárese para postularse al subsidio de vivienda, aquí le decimos cómo



El Subsidio de Vivienda de Comfenalco Tolima se destina para las modalidades: compra de vivienda nueva, mejoramiento de vivienda y construcción en sitio propio, en zona urbana o rural.

Apoyar a las familias tolimenses afiliadas a materializar su sueño de tener casa propia es una de las mayores prioridades de Comfenalco Tolima, pues sabemos que lograr este proyecto garantiza

ciertos niveles de independencia, superación personal y, ante todo, brinda calidad de vida y bienestar.

Haciendo honor a nuestra misión, anualmente abrimos dos convoca-

torias para postulaciones a Subsidio Familiar de Vivienda, en las que participar es muy sencillo, basta con cumplir con las condiciones y los requisitos. Aquí le decimos cómo, anímese y postúlese.



Importante, que si hizo la postulación en el 2021, debe actualizar la postulación en el mes de marzo de 2022.

Tenga lista la documentación

Los documentos que se deberán tener listos al momento de la postulación virtual en formato PDF, no mayor a 30 días de expedidos son:

- El formulario de postulación virtual que encontrará en la página web www.comfenalco.com.co en época de postulación.
- Documento de identidad de los integrantes del hogar que se postula.
- Certificado de estado civil: Registro civil de matrimonio o prueba de unión marital de hecho; o descargar en la página formato de declaración juramentada.
- Certificación de ingresos ya sea

como empleado, trabajador independiente o pensionado de los integrantes del hogar, que laboren.

- Certificados que demuestren el ahorro tales como: certificación de ahorro programado o certificado del Fondo de Cesantías inmovilizadas o certificado de la constructora o encargo fiduciario de los pagos a cuota inicial abonados al proyecto, debidamente firmados.
- Carta de pre-aprobación de crédito hipotecario o de leasing habitacional emitida por una entidad financiera.
- Condición especial: Declara-

ción extra juicio donde se acredite la condición de mujer u hombre cabeza de familia de ser el caso o descargar en la página formato de declaración juramentada.

- Si el solicitante o miembro del grupo familiar, presenta discapacidad física o mental, debe anexar el certificado por la entidad de salud EPS.

Comfenalco Tolima siempre ofrece acompañamiento, por lo que puede comunicarse a la línea PBX: 267 00 88 ext. 309 - Cel.: 315 320 33 37 en el horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.



Mundo Sonoro, una colección de instrumentos que cuentan su historia

En la capital tolimense existe un lugar lúdico que permite hacer un viaje mágico por la historia de la humanidad. Se trata de la Casa Museo Mundo Sonoro - Instrumentos Musicales de Colombia y el Mundo.

Ubicada en la urbanización La Campiña, este escenario cultural reúne en un mismo espacio las expresiones etnográficas e históricas de la música, en una colección de alrededor de 400 instrumentos representativos de culturas tradicionales étnicas de Europa, Asia, África, América Latina y, principalmente, de Colombia.

En un recorrido de aproximadamente 45 minutos, a través de esta muestra el espectador puede maravillarse al observar los diferentes cambios en la evolución de los ins-

La ONG Cantatierra hace posible que Ibagué tenga un escenario que conserva y difunde el patrimonio instrumental musical regional y universal. ¡Vale la pena visitarlo!

trumentos y su parentesco universal. “La colección invita a recorrer un universo incomparable de formas, estéticas, sonidos, materiales y modos de uso”, explica uno de sus fundadores Humberto Galindo Palma. Y agrega: “Además de la contemplación del objeto sonoro, el visi-

tante tiene una experiencia real del sonido con demostraciones vivas y recursos multimedia que le acercan de manera directa al contexto cultural de cada instrumento”.

Tres salas temáticas

Este fascinante espacio es ideal para públicos de todas las edades, en él la imaginación vuela. Su ingreso es con bono de apoyo.

Su vasta e invaluable colección está distribuida en tres salas temáticas ‘Colombia musical y diversa’, ‘Herencias musicales’ y ‘Orígenes II: el lejano Oriente, la música como patrimonio de la humanidad’, que permiten comprender la transformación de las sociedades en cuanto al valor estético o místico de la música.

Para los niños hay un lugar especial en la casa museo. En la terraza se ha adecuado un espacio lúdico en el que tras conocer la exposición los pequeños pueden interactuar libremente con distintas réplicas de los instrumentos.

La visita guiada empieza en la sala 'Colombia musical y diversa', para apreciar las distintas expresiones musicales tanto de la cultura indígena afro como de la región mestiza llanera. Exhibe tambores, marimbas, flautas, silbatos, bastones indígenas, guitarras, tiples, arpas y percusiones campesinas.

De ahí se pasa a un espacio de transición, que es la sala 'Herencias musicales', que explica como con la llegada de Europa a América trajeron muchos instrumentos que transformaron nuestras identidades, como arpas, guitarras, cítaras, flautas, objetos de percusión y trompetas.

Posteriormente el espectador es dirigido a Orígenes II: El lejano Oriente, la música de la humanidad', para conocer la conexión de las músicas en América mestiza, la región de América indígena y cómo se relaciona con las culturas indígenas de Colombia.

En esta misma sala también hay una completa exhibición de instrumentos nativos de África, con las tradiciones de los conjuntos musicales africanos y cómo se esparcieron por el mundo, y una parte dedicada a Europa oriental, Asia y Australia.

En este amplio espacio de la casa museo hay instrumentos nativos en los que se aprecian los funda-



mentos de las primeras civilizaciones avanzadas, como tambores, violines y laudes primitivos, oboes y trompetas naturales, así como objetos sonoros hechos de materiales como semillas, huesos y pieles, entre los que se encuentran cascabeles, silbatos de arcilla, bastones y percutores, flautas, clarinetes, junto con el primer instrumento que se inventó la humanidad: el didyeridú. "La historia y la prehistoria de la humanidad está marcada por la música; entonces en esta colección podemos ver que hay instrumentos de cuatro mil años de antigüedad, porque pertenecen a culturas muy antiguas como es el didyeridú e instrumentos prehispánicos de la re-

gión de Perú y Bolivia, que son vasijas silbantes que funcionaban con mecanismos de agua", comenta el maestro Humberto Galindo.

Centro de documentación musical

La Casa Museo Mundo Sonoro cuenta, además, con una biblioteca especializada en músicas tradicionales y organología de Colombia y el mundo; acetatos, cassettes y formatos digitales referentes a las prácticas culturales de los instrumentos que se exhiben en la colección.

El aforo es de 20 personas. Para visitarlo se debe hacer reserva en las líneas 3114604080 y 3330423200.



Vive con mayor intensidad
tus días de diversión

Centro recreacional El Gran Chaparral

Reserva tu visita en
www.comfenalco.com.co

Aplican términos y condiciones



Una Nota en Calidad de Vida



2M

Aplicación de los protocolos de seguridad

Centro Recreacional El Gran Chaparral

Km 2 vía Ortega - Chaparral, Cel.: 317 894 32 81



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



316 691 46 68

www.comfenalco.com.co

Recetas para compartir en Nochebuena

Esta Navidad sorprenda a su familia con un menú rápido, delicioso y nutritivo. Su sazón y la creatividad en el emplatado serán su sello.

Se acerca la celebración más hermosa y especial de las familias: la Nochebuena.

En esta fiesta, la música, las decoraciones, los obsequios y, por supuesto, la gastronomía son piezas elementales para hacer este día memorable.

Alrededor de la mesa quedarán plasmados momentos de reencuentro, de risas y abrazos, tras un año más de aislamiento.

Pensando en ese compartir, en Familia & Vida traemos dos recetas sencillas, deliciosas y económicas pensadas para que nuestros lectores se conviertan en los mejores anfitriones esta Navidad.



Pollo asado a las finas hierbas
Acompañante: exquisita y tradicional ensalada de manzana.

Preparación

- Precaliente el horno a 210°C.
- Deposite el pollo en una bandeja de horno y agréguele una pizca de sal, el 1/2 vaso de agua, el 1/2 vaso de vino blanco y un chorro de aceite de oliva.
- En un mortero agregue los dientes de ajo, las finas hierbas y un chorrito de aceite de oliva. Macere bien estos ingredientes.
- Adobe con la mezcla toda la superficie del pollo y reserve por 10 minutos.
- Meta el pollo al horno ya precalentado y déjelo allí por 25 minutos.
- A media cocción, saque el pollo, dele la vuelta y déjelo cocinar por 25 minutos más.
- Cuando el pollo esté asado y bien dorado, retírelo del horno y déjelo reposar 5 minutos.

Ingredientes

- 1 pollo de 2 kg
- 2 dientes de ajo
- Un poquito de albahaca, de perejil, de orégano, de romero y de tomillo.
- Aceite de oliva
- 1/2 vaso de agua
- 1/2 vaso de vino blanco
- Sal y pimienta

Ingredientes

- 1 taza de crema de leche
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 taza de nueces partidas en mitades
- 1 taza de piña en almíbar
- 2 manzanas verdes
- 1/2 taza de cerezas en almíbar

Preparación

- Pele y pique las manzanas en cuadros pequeños. Deposíte-

las en un recipiente y reserve.

- En una taza mezcle la crema de leche y la leche condensada. Bátalas hasta que queden bien integradas.
- Agregue las manzanas en la crema y mezcle homogéneamente.
- Pique la piña en cuadritos finos y agréguelos a la manzana.
- Una vez integrados todos los in-

gredientes sirva en porciones individuales y agregue a cada porción nueces. Decore con cerezas a su gusto.



Conoce tu categoría de afiliado a Comfenalco Tolima

Categoría

A

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

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

Categoría

B

Categoría

C

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

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

Categoría

D

visítalo SuperSubsidio




Comfenalco
T O L I M A

Una Nota en Calidad de Vida

Gran celebración del Día de los Dulces con entrega de incentivos



Comfenalco Tolima celebró con una tarde llena de alegría, diversión, juegos y asignación de más de 150 incentivos el Día de los Dulces para los niños y niñas, quienes son parte fundamental de las familias. Gracias a la virtualidad, los pequeños, junto a sus padres compartieron y disfrutaron de cada una de las experiencias brindadas.



Durante su celebración, los niños pudieron disfrutar de Comfelicitos, una actividad que les permitió compartir un agradable conversatorio, en el que la personalidad y la espontaneidad fueron protagonistas. Algunos participantes fueron beneficiados con bicicletas.

En su día, padres recibieron camiseta de la selección Colombia

Con mucha alegría recibieron la camiseta original de la selección Colombia, los trabajadores afiliados que participaron en la celebración del Día del Padre de Comfenalco Tolima, desarrollada en julio. Los afortunados con este beneficio fueron seleccionados de manera aleatoria. En las fotografías, algunos de los felices ganadores.



Juan Carlos Yara.



Ferney Sánchez Acosta.



John Ferney Quimbayo Rocha.



William Adán García Arévalo.



José Ignacio Suárez Díaz.

Certificados como técnicos laborales



Comfenalco Tolima a través de la Institución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano, certificó como Técnico Laboral por Competencias en Auxiliar Contable y Financiero y Técnico Laboral en Seguridad Ocupacional e Inspector de Salud a un grupo de jóvenes que cumplió su ciclo académico satisfactoriamente. Acompañaron a los graduados, el jefe de Capacitación (e) Óscar Pardo; la jefe de Servicios Sociales Martha Patricia Huertas, y el jefe de Gestión Humana, Juan Carlos Rubio.

Reten su memoria con Familia & Vida. Si son fieles lectores deben recordar muchos detalles de Caiké, ¡ demuéstrenlo!



Horizontales

1. Es una de las temáticas del Parque.
2. En las zonas húmedas, estos bailarán al ritmo de la música.
3. ¿En qué medio se podrá disfrutar de una atracción navegable inspirada en el Río Magdalena?
4. ¿Qué será 'Aventura en el Bosque'?
5. Escenario de Caiké diseñado para eventos a gran escala al aire libre.
6. A qué cultura ancestral hace homenaje el nombre del parque.

Verticales

1. Lugar para apreciar lepidópteros.
2. ¿Cuántas especies de mariposas se exhibirán en fotografías?
3. Ave que tendrá su propio escenario.
4. Estación del parque para el aprendizaje a través del juego y la experimentación.
5. Qué tendrá caídas de agua y juegos infantiles.
6. Circuito de monumentales esculturas interactivas a gran escala.



Una Nota en Calidad de Vida

Recuerda reclamar mensualmente el Subsidio Familiar en dinero, y consultar el saldo permanentemente para verificar el efectivo giro y evitar la prescripción por no cobro oportunamente.

El retiro de la cuota monetaria se hace en los establecimientos autorizados, presentando la Tarjeta Verde y cédula de ciudadanía del titular.



Surti Plaza
tu mejor opción

Supermercados en Ibagué
Barrio Salado, C.C. Acqua
y Cra. 5 calle 37

Gana Gana
¡La red multiservicios de los tolimeses!

Puntos en los municipios
del Tolima, excepto Ibagué

éxito

Cadena de almacenes a
nivel nacional.

Mercacentro
EL CENTRO DE LA ECONOMÍA

Supermercados de Ibagué
y el Espinal.



Subsidio y Aportes

Edificio sede Comfenalco Tolima
Cra. 5 calle 37 esquina, piso 2
Unidad Integral de Servicios
PBX: 267 00 88 ext: 122 - 123 - 124 - 697

www.comfenalco.com.co

Centro Vacacional Tomogó

Prado - Tolima

Regresamos con las experiencias memorables en el mar interior de Colombia



2M

Te damos la bienvenida con la aplicación de los protocolos de seguridad

Ven a disfrutar de la **nueva piscina** y mucho más



VIGILADO SuperSubsidio

Reserva tu visita en los celulares

317 516 35 50 lunes y martes

315 782 85 06 - 315 319 55 39 de miércoles a domingo

o al correo electrónico

tomogo@comfenalco.com.co

Centro Vacacional Tomogó - Prado, Tolima - RNT 23427



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



316 691 46 68

www.comfenalco.com.co



Una Nota en Calidad de Vida