

# Familia

# &

# Vida



Caja de Compensación Familiar de Fenalco del Tolima

Revista N° 5

Octubre de 2016

*La diversión  
también es  
bienestar*

*La natación,  
un deporte  
sin límites*

*Página 12*





# Conoce Nuestros Convenios

Disfruta en familia de **múltiples descuentos**  
en diferentes establecimientos y almacenes de Ibagué y el Tolima

\* Sólo debes presentar tu **Tarjeta Verde** antes de pagar los bienes y servicios que vas a adquirir.



## ¡Descubre más!

ingresando a nuestro portal web:  
[www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co)



VIGILADO SuperSubsidio

Alianzas Estratégicas Edificio sede Cra. 5 calle 37 esquina  
PBX: (8) 267 00 88 Ext. 135 Cel.: 315 499 14 30



@comfenalcotolima



@comfetol



Comfenalco Tolima



316 691 46 68



**CONSEJO DIRECTIVO**

**PRESIDENTE**

Jaime Cortés Suárez

**VICEPRESIDENTE**

Andrés Aníbal Sierra Pineda

**PRINCIPALES**

Aida Rodríguez Díaz

Juan Ernesto Sánchez Barreto

Andrés Aníbal Sierra Pineda

Omar Beltrán Castañeda

**SUPLENTE**

Carlos Andrés Charry Durán

Juan Carlos Valencia Londoño

Juan Diego Restrepo García

Germán Augusto Ramos Moreno

Efraín Valencia Andrade

**REPRESENTANTES TRABAJADORES**

Jaime Cortés Suárez

Gildardo Díaz Flórez

Carlos Alberto Urrego Ruiz

Olga Leonor Lerma Palma

**SUPLENTE**

Gloria Lucía Martínez Restrepo

Gloria López Garzón

Wilson Cediell Marín

Jamer Carrillo Alarcón

**DIRECTORA ADMINISTRATIVA**

Diana Lucía Reyes Gutiérrez

**COMITÉ EDITORIAL**

Martha Patricia Huertas Delgado

*Jefe División Servicios*

Ángel Alberto Aguirre

*Jefe de Mercadeo (e)*

Nohora Ríos Garay

*Jefe de la Oficina de Comunicaciones y Relaciones Públicas*

**APOYO**

Andrés Mauricio Gómez

*Diseñador Gráfico*

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Diana Lucía Martínez Espitia

**IMPRESIÓN**

Editorial La Patria

Carrera 5 Calle 37 Esquina Ed. Comfenalco  
PBX 2670088

[www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co)

Foto portada: Integrantes clubes

Escuelas Deportivas de Natación

Ilustraciones: Tomadas de freepik.es

**Sumario**

5



**Aprenda inglés y cumpla sus metas.**

8-9



**Avícola Tripe A crece en el Tolima.**

15



**Días de alegría en Años Dorados.**

16-17



**Diversión y descanso en Tomogó.**

19



**Crédito por libranza.**

20-21



**Comfenalco le ofrece el salón para su evento.**

# Comfenalco Tolima, comprometida con el sector rural

Comfenalco Tolima, en el marco de las políticas que viene adelantando el Gobierno Nacional, avanza en un proceso de investigación al interior del Departamento para identificar las necesidades de las familias del sector rural. En este sentido, se llevan a cabo estudios en 13 municipios del Tolima, cuyos resultados establecerá las necesidades prioritarias en servicios sociales tales como vivienda, recreación, educación y salud, entre otros.

Adicionalmente, la primera Caja del Departamento viene participando en distintos eventos de orden nacional, a través de los cuales se están definiendo las acciones de las Cajas de Compensación del país frente al sector rural para los próximos años.

Considero que el sector rural amerita un trabajo integral de familia mediante el cual los trabajadores puedan evaluar sus actuales condiciones y desarrollar un plan de acción que les permita mejorar su calidad de vida junto a su familia, de tal forma que se motive su permanencia y arraigo por la tierra donde viven, al punto que puedan acoger con fuentes de trabajo a las personas que llegarán después del pos acuerdo.

Para los siguientes años, el enfoque del Consejo Directivo de la Caja y de la Dirección Administrativa es descentralizar los servicios hacia los municipios y, en especial, hacia el sector rural del Departamento, lo cual se direcciona en el mismo sentido de las políticas nacionales.

Así mismo, creemos que la mujer rural, como símbolo de liderazgo y unión de familia, puede tener una gran injerencia en la generación de recursos mediante la consti-



**Diana Lucía Reyes Gutiérrez**  
**Directora Administrativa**

tución de unidades de negocio o microempresas con productos de su región; para ello, requerirán de la capacitación en emprendimiento y del crédito como capital semilla que les puede brindar Comfenalco, lo que se revertirá con creces en el desarrollo de sus hogares.

Sabemos que las tareas y acciones por desarrollar serán arduas, pero también conocemos que es nuestro deber, como líderes sociales, coadyuvar al desarrollo de los trabajadores y familias que residen en la región, por fuera de la ciudad capital. Estamos convencidos de que una paz verdadera y consolidada se debe complementar con acciones de impacto social y ese es el reto que Comfenalco Tolima ha asumido y priorizará hacia el sector rural del Departamento del Tolima.

# Las Cajas de Compensación Familiar, comprometidas con la paz de los colombianos

Las Cajas de Compensación Familiar ratifican su apoyo al proceso de paz como el camino para trabajar por una Colombia más equitativa e incluyente. Como lo afirmó el jefe del equipo Negociador del Gobierno, Humberto de la Calle, los acuerdos son un camino que acorta la distancia entre el Estado y el campo.

“Hemos creado una senda para cerrar la brecha con el mundo rural. Es el camino correcto. Tiene el propósito explícito de recuperar la dignidad de la familia campesina y de permitir su ingreso a un ciclo productivo sostenible y adecuado. El punto sobre reforma rural integral es un horizonte y también un desafío. Las tareas de implementación van a exigir aplicación, recursos, voluntad política.” afirmó Humberto de la Calle Lombana, Jefe del Equipo Negociador del Gobierno en su discurso.

En esa tarea, las Cajas de Compensación están comprometidas y preparadas para el reto de extender el subsidio familiar al sector rural, priorizando las zonas en conflicto e involucrando el conocimiento y los servicios sociales que durante más de 62 años han trabajado.

## Asocajas destaca iniciativa de trabajo en el sector rural

Como resultado de ese compromiso, el pasado 11 de agosto Asocajas presentó el estudio “El compromiso de las Cajas de compensación Familiar con el campo y la paz”. El libro, cuyo prólogo fue desarrollado por José Antonio Ocampo, Director de la Misión para la Transformación del Cam-



po, integra el resultado de un estudio en el que se plantea cómo las Cajas deben orientar sus intervenciones y fortalecer sus portafolios en aquellos servicios que tengan mayor impacto

para superar carencias y condiciones de vida de los hogares rurales pobres y vulnerables.

Este estudio aborda la forma en que las Cajas de Compensación Familiar pueden concentrar esfuerzos y gestiones institucionales para cooperar y articularse con programas y políticas públicas dirigidas al objetivo de sumar al mejoramiento de calidad de vida de las personas que habitan y trabajan en el campo.

A través de programas de nutri-

ción; educación, vivienda, acceso al agua, economía del cuidado, lucha contra la pobreza, aplicación de normas laborales, protección efectiva en salud y adaptación a las necesidades de las minorías étnicas, entre otros beneficios del modelo, el Sistema del Subsidio Familiar puede atender las condiciones particulares de esta población en desarrollo y equidad social, y dar soporte a los programas del Gobierno.

“La difícil situación que ha atravesado el sector rural colombiano y ahora en un escenario de posconflicto es vital crear mecanismos que permitan construir tejido social en una sociedad que debe ser incluyente y en donde actores como las Cajas de Compensación Familiar pueden ser un agente determinante en la extensión al campo de un modelo que genera equidad y desarrollo social” destacó el Presidente de Asocajas Álvaro José Cobo.

Adicionalmente afirmó “El anuncio del Acuerdo Final se constituye, sin lugar a dudas, un avance para Colombia. Coincidimos con el doctor de la Calle en afirmar que el acuerdo del fin del conflicto no debe tener dueños. La paz es el derecho de todos los colombianos y es por eso que hemos trabajado y trabajaremos las Cajas de compensación Familiar en todo el territorio Nacional. Es tarea de todos los colombianos contribuir en la consolidación de la paz a partir de los acuerdos”.



# Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano

## Técnicos Laborales

- Secretariado Ejecutivo y Gestión Documental.
- Administración de Pequeñas y Medianas Empresas PYMES.
- Contabilidad y Finanzas.
- Administración de Sistemas.

## Programas Académicos

- Informática Básica
- Formación en Contabilidad Básica
- Inglés



Pregunta por nuestras **tarifas subsidiadas y horarios flexibles**

**Inscripciones abiertas**

### TARIFAS

| PROGRAMAS                             | CAT. A     | CAT. B     | CAT. C Y E | CAT. D     |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>TÉCNICOS LABORALES</b>             | \$ 253.900 | \$ 380.850 | \$ 507.800 | \$ 761.700 |
| <b>PROGRAMAS ACADÉMICOS</b>           | \$ 90.100  | \$ 108.900 | \$ 134.400 | \$ 300.000 |
| <b>INGLÉS (afiliado y particular)</b> | \$ 66.200  | \$ 77.200  | \$ 110.300 | \$ 165.400 |

## MAYORES INFORMES

Instituto Técnico Comfenalco Tolima  
Cll 14 No. 7 - 53 barrio Pueblo Nuevo  
Tel.: (8) 261 76 26 - Cel.: 317 403 69 38



[www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co)



# 5 razones para aprender inglés hoy mismo en Comfenalco

Saber un segundo idioma se ha convertido en una necesidad que permite alcanzar grandes logros y ser más competitivo en el mundo académico y en el laboral; el inglés es el más apete-

cido, pues en cerca de 60 países lo tienen como idioma oficial.

Es por esto que Comfenalco Tolima ofrece el aprendizaje del Inglés, certificado con el Marco Común Europeo para la ense-

ñanza, en el Instituto Técnico Comfenalco Tolima, a unos costos muy económicos. A continuación le contamos, otras razones por las cuales se debe animar a empezar a estudiar:

## 1. Se puede iniciar desde los 7 años

En el Instituto Técnico de Comfenalco Tolima se quiere que el aprendizaje del inglés inicie desde temprana edad. Por eso se ha creado un curso especial para niños, de manera que cuando ingresen a sus estudios en bachillerato y universidad los jóvenes ya manejen una segunda lengua. Recuerde que a la edad de 7 años los niños están más predispuestos al aprendizaje, así que aproveche y ayúdelos para su futuro.

## 2. Le ayudará a triunfar en su carrera profesional

Hoy en día, los empleadores buscan candidatos que posean conocimiento del idioma inglés, así que saberlo lo ubicará por encima de otros. Si desea hacer estudios de posgrado necesitará de esta lengua para ser admitido, y ojo, no solo para universidades en el exterior, sino también para las universidades nacionales. Con este curso mínimo alcanzará un nivel B2, con el cual podrá aspirar a trabajos y estudios de posgrados.

## 3. Horarios flexibles

En Comfenalco Tolima sabemos que uno de los mayores inconvenientes para iniciar estudios en Inglés, es el tiempo. Aquí no será problema, ya que tiene horarios cómodos así: Lunes, miércoles y viernes de 6:30 p.m. a 8:30 p.m., o los sábados si lo prefiere. Dos horas, tres días o medio día a la semana, será una pequeña inversión para el exitoso perfil profesional que tendrá una vez culmine.

## 4. Por los bajos costos

Se dice que padres que hablan Inglés tienen más opciones de que sus hijos se motiven a estudiar este idioma, y si inicia a temprana edad a interactuar con ellos en esta lengua, es probable que hablen el idioma sin necesidad de hacer años y años de cursos de Inglés. Por eso, en Comfenalco Tolima las tarifas son cómodas y de fácil acceso para los trabajadores afiliados y sus familias. ¡Anímese a iniciar con todo su grupo familiar!

## 5. Certificado por instituciones nacionales e internacionales

El curso de Inglés que realizará en Comfenalco Tolima cuenta con toda la normativa requerida, ya que el Instituto Técnico de Comfenalco Tolima posee el certificado que otorga el Marco Común Europeo, que legaliza la enseñanza del inglés. También el curso posee la certificación del Icontec NTC 5555:2011, que acredita el curso con altos procesos de calidad académica. De igual forma, cuenta con la certificación en el registro del la Secretaría de Educación Municipal.

Su Caja de Compensación quiere ayudarlo en su objetivo de ser bilingüe y por eso ha diseñado este curso desarrollado por el Departamento de Capacitación de Comfenalco.

El programa de inglés es de 15 Niveles, cada nivel es de 40 horas, se expide certificado por cada nivel

realizado. Las clases se dictan en la calle 14 N° 7-53 B/ Pueblo Nuevo.

Estudiantes a partir de los 7 Años:

### Tarifas

#### Afiliado y particular

|            |            |
|------------|------------|
| Cat. A     | \$ 66.200  |
| Cat. B.    | \$ 77.200  |
| Cat. C y E | \$ 110.300 |
| Particular | \$165.400  |

#### Inglés para hijos de afiliados hasta educación media

|            |            |
|------------|------------|
| Cat. A     | \$ 66.200  |
| Cat. B     | \$ 77.200  |
| Cat. C y E | \$ 110.300 |

Sábados en el horario de 8:00 a.m a 12:00 m.

Adultos: Lunes, miércoles y viernes de 6:30 p.m. a 8:30 p.m

# COPA DEPORTIVA

**EMPRESARIAL**

**2do. Semestre**

**¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!**

**FÚTBOL (LIBRE - MAYORES DE 45 AÑOS)**

**40 EQUIPOS**

**MICROFÚTBOL SINTÉTICO**

**28 EQUIPOS**

**VOLEIBOL MIXTO**

**15 EQUIPOS**

**MINIFÚTBOL**

**32 EQUIPOS**

**TEJO**

**20 EQUIPOS**

**Compíte por la amistad  
y la gloria**



**PREMIACIÓN EN  
EFECTIVO**

## **Inscripciones e informes:**

Departamento Recreación Turismo y Deportes Cra. 5 calle 37 esquina  
edificio sede Unidad Integral de Servicios Sociales - piso 2

Tel.: (8) 267 00 88 Ext. 130 - 131 - 132

Email: [deportes@comfenalco.com.co](mailto:deportes@comfenalco.com.co)

[www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co)

# Bienvenidos a su Caja de Compensación

*La gran familia Comfenalco Tolima acoge y da una cordial bienvenida a las empresas que tomaron la decisión de confiar el bienestar de sus trabajadores a la Caja de Compensación líder en el departamento. A continuación un grupo de Organizaciones que se afiliaron en el último trimestre.*

- Unión Temporal Seguridad Integral 2016.
- Vip Moda Textil S.A.S.
- Consorcio Femtec
- Autovía Neiva Girardot SAS
- Gómez Construcciones y Servicios S.A.S.
- Construalturas Navarro S.A.S.
- Consultoría Diseños y Vías S.A.S.
- Eissa Colombia S.A.S.
- Inversiones Depósito Tolimense S.A.S.
- Wolves Security Limitada.
- Construarq Msr S.A.S.
- GVS Construcciones S.A.S.
- Consorcio Vías para el Futuro.
- UT Alimentos Macsol.
- Navarro Herrera René
- A & v Soluciones Efectivas S.A.S.
- Hielo y Agua Montesión S.A.S.
- Iglesia Central Presbiteriana Casa Viva.
- Celis Bedoya Mónica Juliana.
- VBR Construcciones S.A.S.
- The Halo Trust.
- Villegas Artunduaga Julia Margarita.
- Fábrica de Velas y Veladoras San José GLB S.A.S.
- Acabados y Remodelaciones Tapiero S.A.S.
- Ruiz Ángel José René.
- Empresa Metropolitana de Aseo SA ESP EMAS.
- Suramericana de Eléctricos e Iluminación S.A.S.
- Centro Comercial Acqua Power Center Propiedad Horizontal.
- Duque Duque Diego Fernando.
- Maxitempo S.A.S.
- Rangel Vanegas Luciano.
- Prosegur Procesos S.A.S.
- Construcciones e Inversiones Claims S.A.S.
- Aguilones Bernal Salcedo S.A.S.
- Pacheco Ramírez Alfredo
- M y G Ingenieros Asociados Ltda.
- Fundación para el Desarrollo Integral de la Persona y su Entorno Familiar y Social.
- Obras y Letras S.A.S.
- Confecciones JSG S.A.S.
- Consorcio Vial.
- Construcciones Golden S.A.S.
- Distribuidor Terpel del Tolima S.A.S.
- Herrera Barrios Uriel.
- Albadán Jiménez Henry.
- Ávila Cuéllar Érika Milena.
- Royal Seguridad Ltda.
- Diseños Distribución y Servicios de Ingeniería S.A.S.
- Ospina Serviconsultores S.A.S.
- Salazar Benavides Luis Alfonso.
- Romero Beltrán Flor Alba.
- Tecno Kima Ltda.
- Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos Invima.
- Maquinarias y Concretos S.A.
- Aliander Construcciones S.A.S.
- L A S Topografía S.A.S.
- Serviconstructor S.A.S.

# Avícola Triple A crece junto a su talento humano

*Organización tolimense, con 45 años de historia, dedicada a la producción de huevo en cáscara y líquido, que comercializa su propia marca - Triple A- y desarrolla marcas para clientes de grandes almacenes del mercado nacional.*

Hablar de Avícola Triple A es hacer referencia a una de las organizaciones locales perteneciente a uno de los sectores más importantes del país, al ubicarse entre las tres con mayor rendimiento económico en Colombia y, a la vez, constituirse en una de las fuentes generadoras de empleo en el Tolima. La empresa tiene una participación de producción de huevo en



el mercado colombiano del 4,5%. Genera en la región 627 empleos directos y 1.200 indirectos; estas cifras la posicionan en el "top 5" entre las más grandes empresas avícolas de Colombia, proporcionándole al departamento dinamismo ascendente en su economía.

La organización se crea y es liderada durante muchos años por el empresario Salomón Tobar, quien con su amplia visión empresarial gestó la Granja Buenos Aires, la que administró por cerca de 30 años, y estuvo en funcionamiento hasta el

año 2009, la misma que hoy en día se conoce como Avícola Triple A.

La transición se dio luego de que los directivos de Granja Buenos Aires tomaron la decisión de vender su compañía por razones coyunturales a la Organización Contegral, empresa de origen antioqueño dedicada a la fabricación y comercialización de alimento balanceado para animales, la cual hoy también integran otras empresas dedicadas a la fabricación de alimentos para consumo humano y la investigación agrícola y porcina.

Avícola Triple A cuenta con cinco granjas en el Tolima: San Pacho Levante, donde llegan las aves de un día de nacidas; San Pacho Producción, Nuevo Alto, Ceiba y Teucalí, donde las gallinas ponen los huevos que se clasifican y distribuyen a los clientes. También tiene algunos centros de trabajo o plantas en el Tolima como son la Planta de Concentrados para aves, la de abono orgánico, otra de pasteurización de huevo líquido, dos plantas de clasificación de huevo y dos laboratorios de calidad, así como centros de distribución y despacho, ubicados





en Ibagué, Alvarado, Gualanday, Neiva y Bogotá.

Avícola Triple A, es pionera en el país en la adquisición de equipos automatizados y galpones con

ambientes controlados, por lo cual ha logrado mayores eficiencias en la producción. De este modo, anualmente está logrando generar distribuciones de 570 millones

de huevos.

En este sentido, la organización le apuesta a la generación permanente de conocimiento y a la adquisición de tecnología de punta, avanzando para contar con centros productivos competitivos que trabajan bajo altos estándares de calidad, que le aseguran un alimento de calidad para los consumidores.

“La perspectiva de crecimiento aumenta, basada en una mejor administración y mercadeo, que nos genere altas eficiencias. Nuestra expectativa es estar en unos cinco años, entre las dos primeras empresas en el ranking del sector agrícola del país y en diez años, en el primer lugar”, afirmó el gerente general Andrés Fernando Tello.

## Talento humano con bienestar

En medio de la modernización tecnológica y las apuestas para el crecimiento del negocio, para Avícola Triple A, su talento humano es la fuente principal para innovar y fortalecer las operaciones, así como elevar sus niveles de producción.

Para ello, Comfenalco Tolima se constituye en un aliado para contribuir al bienestar y fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores y sus familias, quienes han sido beneficiados anualmente con subsidios de vivienda de interés social, ofertas de turismo y formación continua en la institución educativa Augusto E. Medina; así mismo, la empresa se ha beneficiado de la oferta de servicios para la realización de

eventos internos que estimulan el compromiso y la afiliación.

Es para Avícola Triple A un orgullo presentarse como una de las organizaciones más pujantes y de mayor potencial de crecimiento en la región, buscando renovaciones permanentes y aplicando buenas prácticas en la gestión del talento humano, en pro de abrir más horizontes de crecimiento para sus colaboradores, sus familias y todas aquellas empresas y personas (clientes, proveedores, consumidores), que creen en lo que hacen, con el sello más importante: la seguridad, la confianza y el amor por producir un alimento de la canasta básica familiar saludable y de calidad.



# Ruta de la empleabilidad, la mano amiga para el trabajador cesante

Gracias al apoyo que el Ministerio del Trabajo ha encontrado en las Cajas de Compensación en el país, Colombia cuenta con un camino para contrarrestar el desempleo.

Con iniciativas como el Servicio Público de Empleo que, a través de la Ruta de Empleabilidad, brinda apoyo económico, académico, profesional e incluso

## ¿En qué consiste la Ruta de Empleabilidad?

Ya se explicaron los beneficios a los que acceden las personas por ser parte de este programa que brinda el Mecanismo de Protección al Cesante de Comfenalco Tolima en conjunto con el Gobierno nacional. Ahora explicaremos como funciona.



### Entrevista de orientación

**Laboral:** A través de nuestro equipo de profesionales en psicología, ofrecemos a nuestros oferentes asesoría especializada encaminada a potencializar sus fortalezas laborales y mostrar sus áreas de oportunidad en aras de mejorar su rango de empleabilidad.



psicológico a quienes por diferentes motivos han dejado de trabajar y que están en búsqueda de una oportunidad laboral. Igualmente, con la ejecución del programa del Gobierno Nacional '40 mil primeros empleos' que, en convenio con las empresas, generan posibilidad de trabajo a los jóvenes y que se inscriben a través de nuestra Agencia de Gestión y Colocación de Empleo.

A través de la Oficina de Mecanismo de Protección al Cesante MPC de Comfenalco Tolima se otorgan beneficios durante seis meses a aquellos cesantes que han cumplido requisitos normativos, pueden acceder a la cuota monetaria, aportes a pensión y salud, y al bono de alimentación; para este último, Comfenalco Tolima inició su entrega la primera semana del

mes de agosto retroactivo desde el mes de mayo de 2016 por un valor de \$172.364 mensual por cesante para ser redimido por productos alimenticios. Para esta entrega, Comfenalco Tolima emitió 2.174 bonos por un valor total de \$374.719.336 para más de 1.000 cesantes que cumplieron con los requisitos y Ruta de Empleabilidad.

**Registro:** La Ruta inicia con el registro de las hojas de vida en la Plataforma dispuesta por el Servicio Público de Empleo y Comfenalco Tolima, la que tiene alcance a nivel nacional. Para este proceso, el cesante cuenta con el asesoramiento en las dos sedes del Mecanismo de Protección al Cesante de Comfenalco Tolima en Ibagué. Este Registro se realiza en la página [www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co) link Servicio de Empleo, o directamente en las oficinas de las Agencias de Empleo de Comfenalco Tolima ubicadas en el edificio sede de la carrera 5° con 37 o en el Ricaurte en la calle 20 N° 11 sur 47.

*La ruta está definida en cuatro etapas, que se deben cumplir para recibir los beneficios establecidos por la Ley.*

**Capacitación:** En cumplimiento con nuestro compromiso de ofrecer herramientas para el mejoramiento de las competencias laborales de nuestros ciudadanos y de acuerdo con el resultado de la orientación laboral, el cesante es remitido a cursos, diplomados o técnicos laborales que buscan fortalecer su perfil profesional y mejorar su hoja de vida con las habilidades y competencias exigidas por los empleadores en cada sector.

**Remisión:** Servimos de medio de comunicación y hacemos que candidatos con filtros de calificación laboral accedan a ofertas de trabajo en diversos canales productivos, dinamizando sus procesos de búsqueda y de esta manera aportamos a los cierres de brecha entre la demanda empresarial y la oferta ocupacional.



# Viva el placer de nadar en Comfenalco Tolima

Seguramente ha escuchado decir que “la natación es el deporte más completo que existe”, y sin duda es así, nadar le ayudará a fortalecer todos los grupos musculares casi sin notarlo, esta disciplina es divertida y excelente para cualquier estado físico y edad. En el presente artículo le contaremos las bondades que tiene y le brindaremos argumentos para que se anime e inicie su proceso de enseñanza - aprendizaje en las Escuelas y Clubes Deportivos de Comfenalco Tolima.



### Apto para todas las edades

La natación tiene la característica de ubicarse en la reducida lista de deportes aptos para todas las edades y para todas las condiciones físicas; incluso, se ha vuelto muy popular la práctica familiar en la que niños y adultos disfrutan al mismo tiempo.

“En nuestra escuela de Natación de Comfenalco Tolima tenemos niños desde los 18 meses -en programa vacacional-; para ellos, es natural el agua y les encanta. De ahí en adelante hasta el adulto mayor puede hacer este deporte, que lo ayudará a dejar la vida sedentaria y seguir activos, sin importar la edad”. Dice el entrenador Erick Arciniegas.

## Bueno para los pulmones

Gracias a que la natación obliga a los participantes a mover su cuerpo constantemente, el sistema respiratorio trabaja y se fortalece cuando se está practicando. De hecho, los músculos que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones se vuelven mucho más eficientes y usted podrá respirar con más facilidad.

“Siento que puedo respirar mucho mejor, como dice el ‘profe’ Erick nadando desarrollamos nuestra capacidad aeróbica y anaeróbica del cuerpo y con esto podemos movernos y respirar mejor”, coinciden en expresar algunos nadadores.

## Para fortalecer los músculos

Nadar hace que se muevan y fortifiquen todos los músculos del cuerpo, logrando que la espalda mantenga su curvatura, gracias al trabajo abdominal que se hace con los diferentes estilos de la natación.

En el caso de las articulaciones, que usualmente se afectan con la práctica de otros deportes, en la natación no se resienten, gracias al agua que sostiene el peso del cuerpo.

El profesor Erick Arciniegas afirma que “La natación es un deporte que en los niños ayudará a desarrollar todos sus músculos en conjunto, lo cual será beneficioso en su crecimiento. Y en los adultos, podrá ayudar a corregir las malas posturas del cuerpo, que son las causantes de dolores musculares y lumbares”.

## Resultados rápidos

La constancia en la natación genera resultados en periodos cortos, así que si está en búsqueda de un deporte que lo ponga en forma, debe ponerse su traje de baño pronto y saltar a la piscina.

“Con la natación las personas adquieren una capacidad física rápidamente; en poco tiempo se ve el desarrollo y la evolución. Todos inician flotando, y cuando menos se dan cuenta ya están desarrollando los estilos”, dice el profesor.

## Ideal para el estrés

Estudios han demostrado que el contacto con el agua en una piscina se asocia a la diversión y por tanto, reduce el estrés. Así que si tiene un trabajo de alta presión, recuerde que el agua puede ayudarle a alivianar la agitación del día a día.

**Lo que dicen los nadadores:** “Lo mejor de que en Comfenalco Tolima haya natación los sábados es que puedes venir a sacar el estrés de la semana en la piscina”.

Si desea practicar natación, Comfenalco Tolima tiene a su disposición la Escuela y Club Deportivo. ¡Anímese ya a arrancar!

### Tarifa inscripción

| Categoría | Tarifa   |
|-----------|----------|
| A .....   | \$25.200 |
| B .....   | \$28.600 |
| C .....   | \$34.600 |
| D .....   | \$39.900 |

### Tarifa mensual

| Categoría | Tarifa   |
|-----------|----------|
| A .....   | \$24.200 |
| B .....   | \$29.000 |
| C .....   | \$34.900 |
| D .....   | \$37.800 |

# ESCUELAS Y CLUBES

## DEPORTIVOS

# 2016



APRENDE Y DIVIÉRTETE  
CON TU DEPORTE FAVORITO



NATACIÓN



FÚTBOL

Femenino  
y masculino



VOLEIBOL



PATINAJE



TENIS DE  
CAMPO



DEFENSA  
PERSONAL



BALONCESTO



### ¡Inscripciones abiertas!

Departamento de Recreación y Deportes  
Unidad Integral de Servicios Sociales - piso 2  
Cra. 5 calle 37 esquina - edificio sede  
Tel.: (8) 266 14 98 PBX: 267 00 88 Ext. 131  
E-mail: [diana.valencia@comfenalco.com.co](mailto:diana.valencia@comfenalco.com.co)  
[adriana.chacon@comfenalco.com.co](mailto:adriana.chacon@comfenalco.com.co)  
[www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co)



VIGILADO SuperSubsidio

# Comfevida: Días de alegría para quienes viven sus años dorados



En Comfenalco Tolima el Club Años Dorados se ha destacado por llevar alegría, esparcimiento y diversión a las personas de la tercera edad; cuenta con una trayectoria y reconocimiento, convirtiéndose en un programa líder de los servicios de la Caja de Compensación. Este año, junto al Club Años Dorados nació Comfevida, un espacio que busca brindar días especiales a nuestros abuelitos afiliados, por medio de eventos temáticos que les hará disfrutar y compartir momentos agradables.

El programa ha desarrollado talleres de manualidades, danza, shows musicales e integraciones familiares, de manera que las personas que hacen parte del Club, siguen sintiéndose parte importante de la familia Comfenalco Tolima. Comfevida arrancó con la



celebración del Día de las Madres, en la que cerca de 100 personas pudieron disfrutar de show musical con mariachis, rumba terapia y refrigerio, como homenaje en su día.

Es grato para el programa contar que los abuelitos junto con sus familias se integran y llevan momentos especiales a quienes asisten a los eventos organizados a través de Comfevida. Por ejemplo, en junio (la segunda integración del programa) se hizo el evento

“Vivamos en familia el folclor de nuestra región”, logrando reunir a familias con todos su integrantes, en un evento especial alrededor de la cultura del Tolima y el sano esparcimiento familiar.

En el segundo semestre del año el programa continúa con sus actividades, llevando momentos de diversión, recreación y cultura. Nuestros adultos mayores gozan de recreación y actividades artísticas.

Comfevida pretende llevar unas horas de felicidad, no sólo a los miembros del Club Años Dorados y a sus acompañantes, sino también a la comunidad en general que se une a estas celebraciones para los abuelitos. Las actividades se realizan en las instalaciones del Instituto Técnico de Comfenalco Tolima o en el Centro Recreacional Carlos M. Aragón en Ibagué.

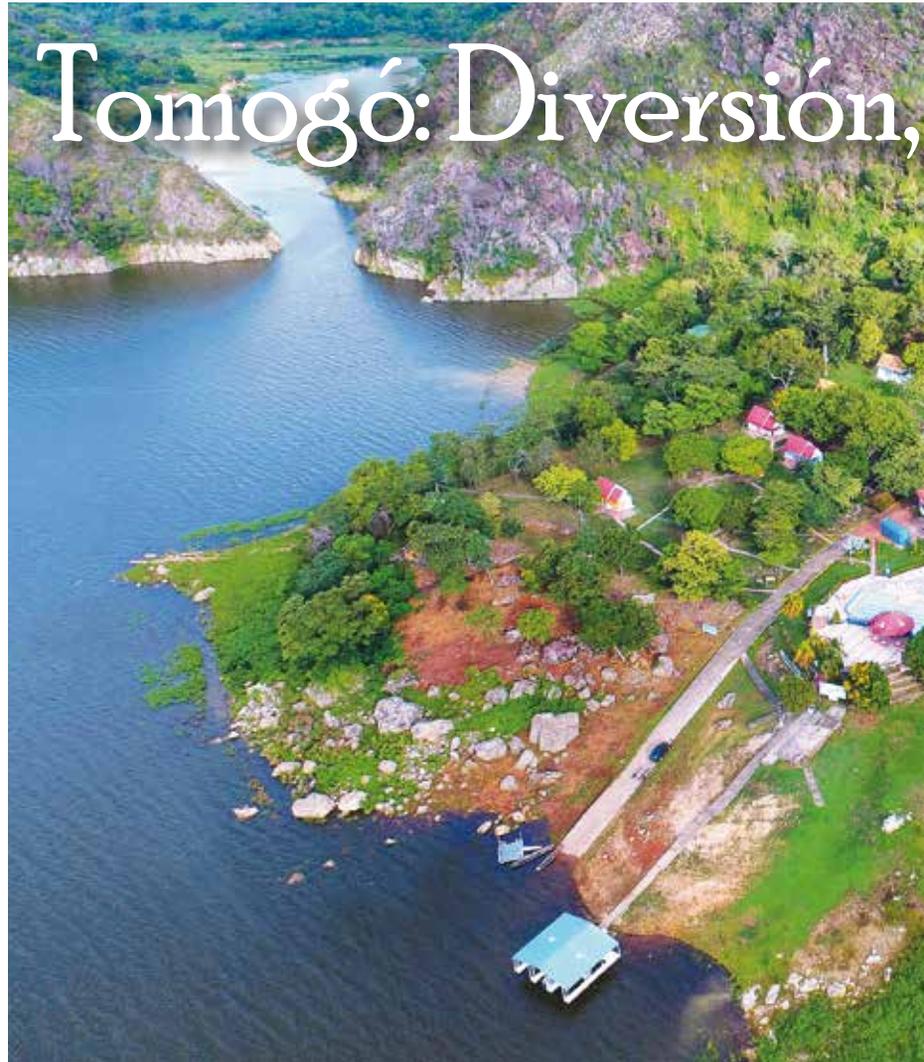
Si ha pensado en un destino turístico para tomar un descanso, le recomendamos que se antoje de visitar el Centro Vacacional Tomogó de Comfenalco Tolima, ubicado en el municipio de Prado, anclado con imponencia en la represa Darío Echandía.

Será una experiencia maravillosa en la que la diversión y el descanso se conjugarán de manera perfecta, enmarcados con la magia que garantiza la belleza natural que despertará todos sus sentidos.

El entorno natural y majestuoso que se aprecia desde el embarcadero, sobrepasa las dimensiones de lo esperado, sencillamente porque se avista un espejo de agua fascinante rodeado por una variada fauna y flora.

Al llegar al Centro Vacacional Tomogó, le recomendamos prepararse para recibir lo mejor que brindamos: el buen servicio, sus escenarios recreativos y las cabañas o habitaciones, que le harán tener experiencias inolvidables, a usted y a los más pequeños de casa.

En esta edición, nuestros propios visitantes describieron la experiencia sobre su visita a este maravilloso lugar.



# Tomogó: Diversión,

### Martha Lucía Velásquez Céspedes



Junto con mi familia disfrutamos de un espectacular día de sol en el Centro Vacacional Tomogó; todos los espacios y experiencias son muy agradables, al igual que la calidad del servicio brinda-

do por sus empleados.

La terraza mirador es un sitio tranquilo, en el cual se puede disfrutar de una espectacular vista a la Represa, y es un muy buen espacio para descansar, relajarse y tomar el sol.

### Omar Giovanni Rosero



Tuve la oportunidad de conocer el centro Vacacional Tomogó con mi esposa y mi hijo, quien disfrutó de principio a fin el paseo.

Llegar a Prado siempre será una experiencia fascinante, poder ver ese mar interior de Colombia es un placer que pocos ciudadanos se pueden dar.

Ya en el puerto nos embarcamos hacia el Centro Vacacional y la experiencia fue como llegar a una isla apartada, que cuenta con todas las comodidades para el descanso y el entretenimiento.

Tuvimos la posibilidad de recorrer los senderos rodeados de árboles frutales; bañarnos en la amplia piscina con agua cristalina, que cuenta con una pared en vidrio que permite apreciar a las personas bajo el agua, lo cual lo hace divertido para los niños. Al finalizar el día regresamos a Ibagué con la felicidad de haber disfrutado en uno de los mejores destinos turísticos del Tolima.

## magia y descanso



### María Nieves Guzmán Sánchez

El Centro Vacacional Tomogó es el lugar indicado para salir de la rutina de la ciudad; cuenta con un excelente y maravilloso escenario natural. En cualquiera de sus espacios uno logra reencontrarse y tener tranquilidad espiritual.



El sendero ecológico lo disfruté al máximo, mientras lo recorría con mi hijo, quien estudia biología; él me relataba bajo su conocimiento las especies naturales que encontrábamos; también le sirvió para conocer y tener experiencias nuevas.

No me he conformado con ir una sola vez a este lindo lugar, lo he visitado en compañía de grupos de amigos quienes al salir de allí relatan su maravillosa experiencia; en Tomogó se despiertan sensibilidades que ofrece el paisaje, desde el momento de abordar la lancha en cuyo recorrido se divisa todos los puntos cardinales y se observan las cadenas de montañas, naturaleza y agua que abraza la tranquilidad y la mente del turista.

### July Marcela Oviedo Reyes



El Centro Vacacional Tomogó es un lugar muy atractivo por su ubicación y sus amplias instalaciones, es un lugar perfecto para el esparcimiento y la relajación; ideal para compartir con la familia o amigos.

Lo que más me agrada son las cabañas, muy cómodas y hacen que la estadía sea un verdadero descanso, igualmente uno puede pasear por los senderos y disfrutar de las zonas recreativas.



### Isabel Oliveros Díaz

Hacia mucho tiempo no compartía con las personas que amo y pensé, por qué no aprovechar los planes de Comfenalco para compartir un día con ellos. Escogí como destino el Centro Vacacional Tomogó, pues mis compañeras de trabajo que lo han visitado me lo recomendaron.

Lo que más nos agradó fue el recibimiento por parte de los empleados; y el espacio que más nos gustó fue el de las piscinas, donde nos orientaron actividades de recreación y deporte, que nos permitieron integrarnos y divertirnos muchísimo. En general me pareció un día maravilloso e inolvidable.



Centro  
vacacional  
Tomogó

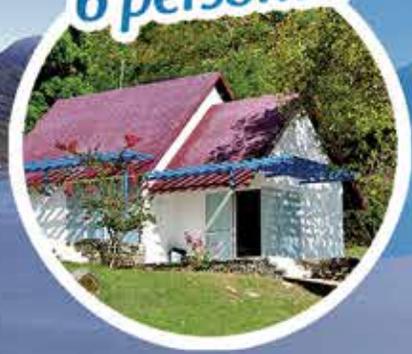
Prado - Tolima

# Plan Promocional

## 3 días 2 noches

El descanso que has soñado en familia

Alojamiento  
Cabaña para  
6 personas



### Todo incluido

- Transporte en lancha puerto - Tomogó - puerto
- 2 desayunos, 2 almuerzos 2 cenas para cada integrante del grupo

Tarifa para 6 personas

Categoría A \$361.700

Categoría B \$380.400

\*Aplica en cualquier temporada



Comfenalco Tolima



@comfetol



@comfenalcotolima



316 691 46 68

Centro Vacacional Tomogó - RNT 23427

Prado, Tolima

Para atención lunes y martes

Cel.: 317 516 35 50

de miércoles a domingo

Cel.: 315 782 85 06 - 315 319 55 39

tomogo@comfenalco.com.co

www.comfenalco.com.co

vigilabo SuperSubsidio

# ¡Encuentre la mejor opción para cumplir sus metas!

Comfenalco Tolima sabe que sus usuarios buscan opciones y facilidades para alcanzar sus metas, y un método para obtenerlos es a través del Crédito Social, un servicio que brinda a los afiliados de las categorías A y B unas tasas de interés favorables.

Para mejorar la calidad de vida de sus empleados y familias la Caja invita a los empresarios a que suscriban convenio de libranza que permite a sus trabajadores acceder a créditos con tasas de interés subsidiadas, así: categoría A con el 0,35 % y categoría B con el 0,40% con plazo hasta de 36 meses (Sujeta a disponibilidad de recursos y capacidad de endeudamiento del afiliado).

Igualmente la Caja cuenta con la opción de tasa normal, para la categoría A con el 0,70%, categoría B 0,80% y categoría C 0,85%, con un plazo más amplio de 36 meses (sujeta a disponibilidad de recursos), la cual está por debajo de las tasas que ofrecen otras entidades financieras, cumpliendo así con el objetivo social.

## La libranza facilita el pago del crédito a los empleados

Para el acceso y el pago de los créditos, Comfenalco Tolima cuenta con el sistema de libranza, en el que la empresa empleadora juega un papel importante apoyando a sus colaboradores con el descuento de nómina mensual autorizado por ellos, para que tengan así un excelente manejo financiero, cumpliendo sus sueños y proyectos.

La empresa interesada en tener este servicio de libranza deberá firmar un convenio con Comfenalco Tolima, los requisitos son los siguientes:

- Registro de Cámara de Comercio o

Representación Legal Original (no superior a 30 días de expedida)

- RUT

- Fotocopia cédula del representante legal de la empresa.

Para obtener mayores informes puede comunicarse, llamando a la línea telefónica (8) 277 00 35 / 267 00 88 Ext. 113 – 114, o a los celulares 318 209 58 48 y 317 894 32 71; acercarse al departamento de Crédito Comfenalco Tolima carrera 5 calle 37 esquina - piso 2 o escribir al correo electrónico [creditos@comfenalco.com.co](mailto:creditos@comfenalco.com.co)



## Conozca el salón ideal para su evento o celebración

Comfenalco Tolima siempre será la alternativa para cualquier celebración familiar o evento empresarial

que se avvicine. Con costos especiales para nuestros afiliados, los salones de eventos están ubicados

en tres municipios del Tolima. Le presentamos los servicios que ofrecemos y cada una de las opciones:

### Salón Augusto E. Medina - Cra 5 Cll 37 Esquina



**Capacidad:**  
250 personas

**Ideal para:**  
Eventos académicos, empresariales y celebraciones

**Servicios:**  
Ayudas audiovisuales, silletería, pantalla, Videobeam

**Servicios adicionales:**  
Recreadores para grupos, recreadores infantiles

### Instituto Técnico de Comfenalco- Cll 14 #7-53



**Capacidad:**  
40 personas.  
Dos salas

**Ideal para:**  
Eventos académicos

**Servicios:**  
Ayudas audiovisuales, silletería, pantalla, videobeam

## Plaque

### Salón Amarillo CRU Picalaña - Km 6 Vía Picalaña



**Capacidad:**  
200 personas

**Ideal para:**  
Eventos académicos, empresariales y celebraciones

**Servicios:**  
Sillettería, ayudas audiovisuales, videobeam

**Servicios adicionales:**  
Recreadores infantiles y para grupos, alimentos y bebidas, y decoración

### Kiosko El Refugio CRU Picalaña - Km 6 Vía Picalaña



**Capacidad:**  
50 personas

**Ideal para:**  
Eventos académicos, empresariales y celebraciones

**Servicios:**  
Sillettería, sonido

**Servicios adicionales:**  
Recreadores infantiles y para grupos, alimentos y bebidas, y decoración

# Honda

Calle 14 #12-62



**Capacidad:**  
100  
personas

**Ideal para:** Eventos académicos, empresariales y celebraciones

**Servicios:** Silletería, ayudas audiovisuales, videobeam

## Centro Vacacional Tomogó



**Capacidad:**  
100  
personas

**Ideal para:** Eventos académicos, empresariales y celebraciones

**Servicios:** Silletería, ayudas audiovisuales, videobeam

# Prado

# Chaparral

## Centro Recreacional Gran Chaparral – Kiosko

**Capacidad:**  
70 personas



**Ideal para:** Eventos académicos, empresariales y celebraciones



**Servicios:** Silletería, ayudas audiovisuales, videobeam



# Claves para que el Plan de Bienestar de su empresa tenga impacto

En la presente edición de Familia & Vida daremos claves para que proyecte el plan de su organización, dada la importancia para cumplir los objetivos que usted y su empresa se proponen año tras año.

Un buen ambiente de trabajo es indispensable para el desarrollo de las empresas. Con esto, las compañías se aseguran que el talento humano y sus familias tengan todas las condiciones dentro y fuera de sus sitios de trabajo para tener calidad de vida.

Esta es la mejor forma para poner a todos los trabajadores en una misma senda: El éxito de su empresa, teniendo en mente que un empleado feliz, sano y capacitado, rendirá más que uno desmotivado, enfermo y sin posibilidad de adquirir nuevos conocimientos. Para ponerlo en práctica se requiere de la planeación de un buen Plan de Bienestar Empresarial, gestado desde las áreas de recursos humanos de las empresas y con acompañamiento de todo el personal.

## Asesórese

de los temas con las Cajas de Compensación, ARP, EPS y otras organizaciones dedicadas a mejorar la calidad de vida de los trabajadores, allí le ayudarán en todas las variables, encontrará programas para apoyar cada una de las áreas y a bajos costos.

## Involucre

a todo el personal en la propuesta, no discrimine ideas, y busque el apoyo de todos. Para el éxito de su proyecto es fundamental socializar las ideas antes de ejecutarlas, con el fin de saber qué falencias tiene a los ojos de los directos beneficiados.



en los 6 grandes aspectos que recomiendan los expertos para un adecuado Plan de Bienestar Empresarial: calidad de vida, promoción y prevención de la salud, programa pre-pensionados, plan de vida saludable, eventos y celebraciones, recreación y deportes.

01



## Identifique

las necesidades reales de los trabajadores en materia de educación, salud, capacitación, recreación, vivienda e inversiones. En este punto es clave no especular; elabore estudios con encuestas y grupos focales. Realice trabajo de campo; es recomendable que el plan no se proyecte desde el escritorio, teléfono o correo electrónico únicamente.

02

03



## Proyecte

su Plan de Bienestar Empresarial reflejando los valores y principios de su empresa. No intente crear un plan alejado de lo que es la empresa y los objetivos propuestos.

04

05



## Mida y controle

el plan una vez sea ejecutado, eso le dará logros para mostrar, y deficiencias por corregir. No olvide que dependiendo del éxito que los trabajadores y directivas vean en el plan, ellos querrán seguir participando de las actividades. De lo contrario, no puede garantizarse este plan a largo plazo.

06

**Recuerde que Comfenalco Tolima es su aliado para desarrollar su Plan de Bienestar Empresarial. Estamos para apoyarlo en todas las áreas. Contáctenos hoy mismo al teléfono 2 77 00 32 o al 2 67 0088 extensiones 106, 117, 304.**



# Honda: Encanto colonial del Tolima



El radiante sol, la brisa tímida que sopla desde los ríos Magdalena y Gualí, al igual que el sonido de sus caudalosas aguas, es un preámbulo del paisaje que se puede encontrar al llegar a Honda, ubicada en el extremo norte del departamento del Tolima.

Los afluentes que la cruzan y su denominación de 'Ciudad de los Puentes' (cuenta con 40) son grandes atractivos que durante la historia de Colombia han puesto a Honda en la mira del turismo nacional e internacional. Está posicionada como la tercera ciudad Colonial de Colombia, gracias a sus calles empedradas y estrechas que sin duda, evocan otras épocas.

Cuando se hace un recorrido por la popular 'Calle de las Trampas', en el Centro Histórico puede sen-

tirse el espíritu de una de las estrofas de su himno que dice:

*"Oh Ciudad del Tolima que ostentas,*

*La grandeza del pueblo español,  
Tus faroles, tus calles estrechas,  
Y rejas evocan romances de amor"*

Es realmente extraordinario ver las calles construidas totalmente en piedra y que han logrado superar las adversidades del tiempo, conservadas por más de 200 años. Pararse sobre estas vías, en forma de zigzag es poner un pie sobre la historia del Tolima y de Colombia, y es perfectamente entendible, el por qué son comparadas con las de Andalucía en España, consideradas como las más hermosas calles de este estilo en el mundo.

El recorrido es capaz de transportar al turista a la época de la Colonia, al igual que logra maravillarlo

## Lugares clave para ver en el Centro Histórico de Honda

Catedral de Nuestra Señora del Rosario, Museo del Río Magdalena, Puente de Navarro, Plaza de Mercado y Calle de las Trampas.



con las espectaculares fachadas arquitectónicas coloniales que todavía se encuentran en pie y que dejan un grato recuerdo difícil de olvidar. Nacionales y extranjeros ven a Honda como una puesta en escena de nuestro pasado, y es por eso que este destino se convierte en un lugar valioso de visitar, una y otra vez.

## Ecoturismo y Ruta Mutis

Junto a Ambalema y Mariquita, Honda hace parte de la Ruta que el botánico José Celestino Mutis realizó por el Tolima en busca de las especies naturales de Colombia. Esta hazaña es posible revi-

Dada la importancia de este municipio en el norte del Tolima, Comfenalco Tolima tiene una sede ubicada en la Calle 14 #12-62, la cual ofrece servicios especiales como el Gimnasio, Salón de Eventos y una sede del Colegio Comfenalco.

virla en una visita por estas poblaciones, en las que las hermosas construcciones coloniales se conjugan con el encanto de las actividades al aire libre como la visita al Rápido o Salto de Honda.

Este lugar es especial y da origen a unas de las fiestas más tradicionales del Tolima, El Festival de la Subienda, ya que se trata de una falla geológica que divide el Río Magdalena en dos y que da vida a la Villa de Honda, donde llegan los peces que han hecho el recorrido por todo el Magdalena desde su desembocadura.

Si desea visitar este municipio con su familia, compañeros de trabajo o un grupo, no olvide que nuestra Agencia de Viajes Operadora puede organizar su visita con planes todo incluido.

Allí los peces caen, y en medio de este fenómeno natural, haciendo que pescadores con experiencia y aficionados gocen de la gran cantidad de peces que llegan, y que pronto se convierten en un exquisito viudo de pescado, preparado con la fórmula y sazón que solo un hondano puede darle.



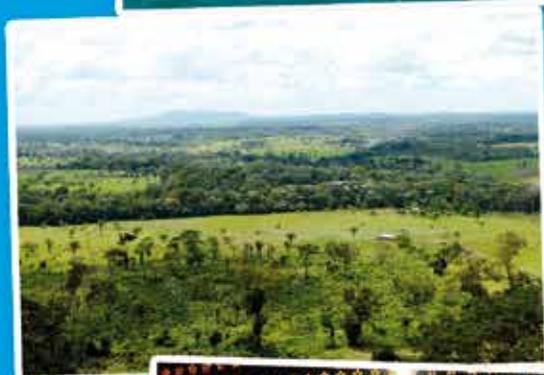
# TURISMO

## ELIGE TU PLAN *fin de año*



**OCTUBRE**

• *Santa Marta*



**NOVIEMBRE**

• *Llanos Orientales*



**DICIEMBRE**

• *Alumbrado en Medellín*

• *Santa Marta*



**Vive momentos inolvidables**

Agencia de Viajes Operadora de Comfenalco Tolima - RNT No. 9904.

Teléfono: 2 66 13 35. Celular: 318 285 46 79

Email: [comfenalcotolimatourismo@hotmail.com](mailto:comfenalcotolimatourismo@hotmail.com) - [turismo@comfenalco.com.co](mailto:turismo@comfenalco.com.co)

[www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co)

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



# ¡Comfenalco digital más cerca de sus afiliados!

Con el propósito de estar más cerca de todos nuestros afiliados, Comfenalco Tolima ha implementado canales de conexión a través de Internet y las Redes Sociales, lo cual ha permitido un acercamiento que facilita conocer todo sobre la Caja de Compensación.

Hace más de 13 años contamos con la página web y cerca de 7 años con los perfiles de redes sociales; hoy, cuando cumplimos 58 años de prestar nuestros servicios, es placentero decir que estos canales son una fortaleza; en Facebook ya son más de 10 mil personas las que nos siguen; en Twitter, aproximadamente mil personas; en Instagram, la red social de las imágenes, Comfenalco Tolima tiene 940 seguidores, además de los cientos de visitas que recibe diariamente la página web. Estas cifras posicionan actualmente a la Caja de Compensación como una de las más activas en estos medios digitales, no sólo en la región, sino en

Colombia.

La página web fue el primer medio de información en Internet de Comfenalco Tolima; es un portal dinámico que publica información constante sobre los servicios sociales, las ofertas, los programas y, es por esto, que se ha convertido en un lugar indispensable para que los afiliados adquieran información. Recientemente la página web [www.comfenalco.com.co](http://www.comfenalco.com.co) ha tenido un re-diseño que ha generado buenos comentarios por la facilidad en la navegación.

En mensajería instantánea tampoco nos hemos quedado atrás, ya que Comfenalco Tolima cuenta con una línea de contacto, a través de la cual los afiliados pueden comunicarse por medio de la aplicación de chat, WhatsApp. Esto ha puesto a nuestra Caja de Compensación a la vanguardia de las comunicaciones de hoy.

## ¿Qué consultas se pueden hacer?

### Página Web

Por este medio podrá simular su crédito, aplicar para vacantes del Servicio Público de Empleo y conocer convocatorias para Subsidios de Vivienda.

También puede solicitar la afiliación a la Caja de Compensación y calificar nuestros servicios a través del botón de PQR, Peticiones, Quejas, Reclamos y Felicitaciones. Así mismo, inscribirse a través de formularios para la oferta de capacitaciones y los eventos que organizamos. De igual forma, podrá contactarse con nuestros funcionarios. Y por supuesto, enterarse de toda la oferta de los servicios sociales, además de las tarifas que se ofrecen.

### Redes Sociales

En cualquiera de nuestros perfiles de redes sociales en Facebook, Instagram, Twitter o WhatsApp, usted podrá consultar las dudas que tenga sobre los servicios de la Caja de Compensación, las cuales serán resueltas en cuestión de minutos por nuestros asesores de la oficina de Atención al Usuario. Aquí también se enterará de todas las promociones de las Alianzas Estratégicas, fechas y lugares autorizados para cobrar el Subsidio Familiar.

No olvide ser parte de la conversación en redes sociales con el #UnaNotaEnCalidadDeVida, y si aún no hace parte de nuestra comunidad de usuarios lo invitamos a unirse a nuestros canales digitales Comfenalco Tolima.



## Mónica Lucia Roja Caicedo

### Egresada del Instituto Técnico de Comfenalco



Estudí Secretariado Ejecutivo en Gestión Documental y me certifiqué. Conté con profesores excelentes, con un alto nivel de exigencia, que me permitieron desarrollar y obtener conocimientos para crecer laboralmente. El Instituto Técnico es un servicio de Comfenalco que muchas más personas deberían aprovechar.



## Gustavo Adolfo Rondón

### Egresado del Instituto Técnico

A través del Fosfec me capacité en el programa de Pequeñas y Medianas Empresas Pymes en el Instituto Técnico de Comfenalco y obtuve el certificado, fueron 18 meses de sacrificio, pues no es fácil, pero cuando uno pone empeño todo sale muy bien. Comfenalco es una gran Caja de Compensación y seguiré saliendo adelante al lado de ella.



## Daniela Vargas Sánchez

### Gimnasio

Soy estudiante de la Universidad de Ibagué y afiliada a la Caja de Compensación Comfenalco Tolima, soy beneficiaria del servicio del Gimnasio; me siento satisfecha y conforme en relación a sus instalaciones, tarifas y clases; pienso que este servicio contribuye a mejorar la salud de sus afiliados. Participo en las diferentes clases de aeróbicos, spinning y danzika. Sus máquinas son adecuadas para realizar acondicionamiento físico y ni hablar de sus tarifas que permiten a los universitarios acceder a este servicio.

# Usuarios que se benefician

## Miriam Rojas

### Años Dorados



Me siento contenta de pertenecer al programa Años Dorados de Comfenalco. Asisto de lunes a viernes de 2 a 5 de la tarde, llevo más de dos años siendo beneficiaria de este servicio, la atención y las actividades que se desarrollan allí permiten mejorar la calidad de vida no solo mía, si no la de mis compañeros ya que diariamente nos hablan sobre la importancia de adquirir hábitos saludables para nuestra vida. Años Dorados me dio la oportunidad de conocer y socializar con otras personas de mi edad, al igual que me permite ocupar mi tiempo libre en actividades productivas encaminadas en la parte lúdica, recreativa y cultural.

## Gloria Nelly Bonilla Bonilla

### Turismo



Soy maestra del Colegio Niño Jesús de Praga, desde que inicié con el magisterio soy beneficiaria de los servicios de Comfenalco, mi experiencia y gratitud para con la Caja es grande, ya que gracias a la variedad de programas he podido disfrutar con amigos y familia de diferentes destinos turísticos, como el Parque del Café y la Hacienda Nápoles, ofrece tarifas muy económicas.

En cualquier momento puede presentarse un molesto dolor muscular, alguna contractura a causa de una inadecuada postura por la ejecución de movimientos bruscos o sencillamente por el estrés generado por las preocupaciones; es ahí cuando se recomienda una terapia de relajación, a través de masaje corporal.

En la presente edición hablaremos sobre los beneficios que ofrece un masaje, con la colaboración de la instructora Patricia Benavides Rivera, del área de Capacitación de Comfenalco Tolima, quien brinda a nuestros lectores, consejos prácticos que aportan a una mejor salud, bienestar físico y psicológico.

Los masajes tienen alcances importantes, no sólo físicos, sino también espirituales. En la parte física sirven para:

- Aliviar los dolores musculares.
- Aliviar los mareos ocasionados por la mala postura corporal.
- Mejorar la circulación sanguínea.
- Estimular el flujo linfático (para eliminar toxina).
- Hidratar de la piel por la aplicación de aceites y cremas hidratantes durante la sección del masaje.
- Controlar la respiración, para mejorar la concentración y realizar tareas o actividades cotidianas.

Es importante elegir un lugar cómodo y tranquilo, ambientado con música suave, velas aromatizadas y aceite de almendras que permitan despejar cualquier preocupación. Algunas terapias son:

**Masaje en la espalda:** Es recomendable usar las manos completas, iniciando en la parte baja de la espalda, hasta alcanzar los

# Masajes que relajan y brindan bienestar



hombros. Siempre hacia arriba, con las palmas de las manos, dedos o nudillos para hacer movimientos circulares.

**Masaje en la cabeza:** Utilice la yema de los dedos para dar un suave masaje en el cuero cabelludo, después llegue hasta la nuca y toque la frente para que termine en las orejas. Puede repetir este movimiento tres veces.

**Masaje a las manos:** Debe realizar movimientos firmes circulares sobre la palma y después puede masajear toda la mano y cada dedo.

**Masaje a los pies:** Tome el pie con firmeza y ponga el pulgar en la planta, deslice el dedo por el talón con fuerza hacia arriba y hasta llegar a cada uno de los dedos.

**Masaje en los hombros y el cuello:** Utilice las dos manos y con firmeza haga presión ligera circular especialmente con el pulgar.

Para conseguir un verdadero es-

tado de relajación para los músculos, es importante ejercer presión ligera. Una recomendación importante es no hacer presión sobre la columna.

Los masajes no se recomiendan en estado de embarazo, cáncer, heridas abiertas, lesiones espinales, trombosis venosa, fracturas, osteoporosis o problemas de corazón.

Recuerde que, recibir masajes relajantes con regularidad reduce la tensión y el estrés y permite que las personas estén saludables y felices.

Si está interesado en capacitarse para tener habilidad de realizar masajes, lo invitamos a inscribirse en los Cursos Libres que ofrece Comfenalco Tolima, a través del Departamento de Capacitación, en la calle 14 No. 7-53 barrio Pueblo Nuevo, teléfonos 262 50 31 - PBX: 267 00 88 extensión 115.

## Certificados en programas Técnicos Laborales



Comfenalco Tolima a través del Instituto Técnico llevó a cabo un acto especial de entrega de certificados, en mayo, a estudiantes que culminaron satisfactoriamente programas académicos en: Técnico Laboral en PYMES, Técnico Laboral en Secretariado Ejecutivo y Gestión Documental, y Técnico Laboral en Administración de Sistema.



El Instituto Técnico de Comfenalco Tolima certificó en ceremonia especial, en el mes de agosto, a un grupo de estudiantes que culminó satisfactoriamente los estudios en Técnico Laboral en Pymes y Técnico Laboral en Secretariado y Gestión Documental.

## Día de integración familiar y de las cometas



Comfenalco Tolima llevó a cabo el Día de las Cometas, en medio de un agradable ambiente familiar y de diversión en las instalaciones del Centro Recreacional de Picaleña, donde acudieron más de dos mil personas, 67% de las categorías A y B, más los niños hasta los 9 años, a quienes estaba dirigida esta gran integración. El ingenio, la creatividad y la persistencia fueron las características predominantes de las personas inscritas en el concurso de cometas.

## Homenaje a pensionados de Comfenalco



Para Comfenalco Tolima los ex trabajadores de la Caja son importantes, pues siguen haciendo parte de la gran familia Comfenalquista, es por esta razón que ofreció, en cabeza de la directora administrativa, Diana Lucía Reyes Gutiérrez, un almuerzo con ocasión del Día del Pensionado.

## Desayunos con los empresarios



Con el propósito de estar más cerca de los empresarios afiliados a Comfenalco Tolima y socializarles la oferta de los servicios que presta la Caja, los convoca de manera periódica y ofrece un desayuno de bienvenida, en cabeza de la Dirección Administrativa.

## Entrega de Cartas de Asignación de Subsidio para Vivienda



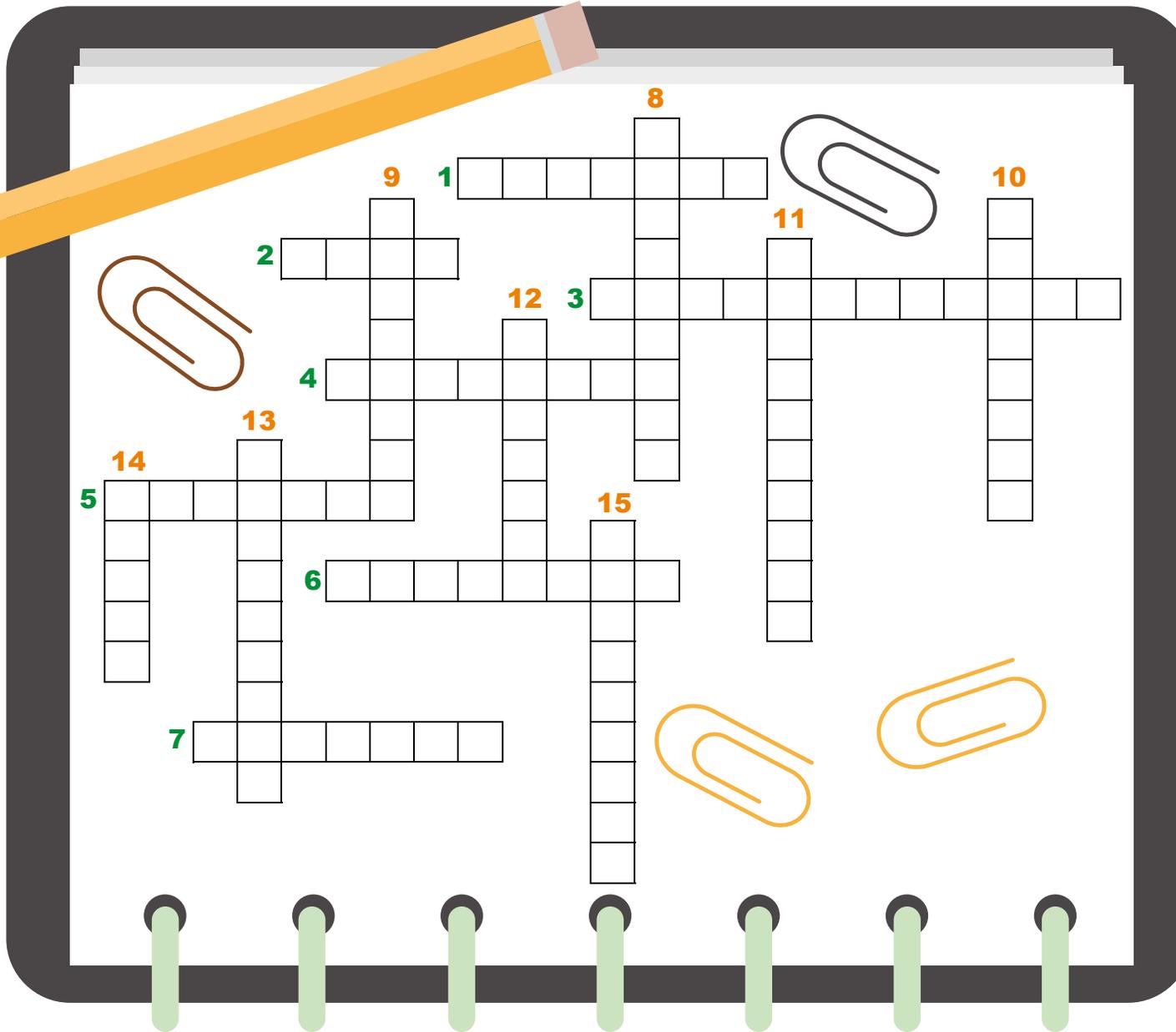
Comfenalco Tolima entregó, en el mes de julio, la carta de asignación del Subsidio Familiar de Vivienda Urbana de Interés Social del fondo FOVIS, a 52 familias beneficiadas, correspondiente al segundo trimestre del 2016.

## Primeras Comuniones de la Institución Educativa Augusto E. Medina



La comunidad educativa del colegio Augusto E. Medina de Comfenalco, junto con los padres de familia celebraron la Primera Comunión de un grupo de estudiantes.

*Si conoces los servicios de tu Caja de Compensación, te será fácil descifrarlo.*



## Horizontal

1. Programa ofrecido por el Instituto Técnico.
2. Un grupo deportivo que ofrece Comfenalco.
3. Comfenalco retorna en dinero o en servicios.
4. Las familias sueñan con construir una propia.
5. Préstamo de dinero que recibe una persona.
6. Curso corto, en el que se emplea la práctica.
7. Institución Educativa.

## Vertical

8. Programa de Capacitación en un saber específico.
9. Ayuda económica que entrega la Caja de Compensación.
10. Persona que está inscrita en Comfenalco Tolima.
11. Diversión o entretenimiento.
12. Actividad o disciplina física.
13. Formación que se ofrece en los colegios de la Caja de Compensación.
14. Actividad de enseñanza que oferta el área de Capacitación.
15. Práctica de un saber específico.

# Nuestras oficinas en el Departamento



## Más cerca de ti...





Una Nota en Calidad de Vida

Te esperamos con tu familia  
en nuestros

# Centros Recreacionales

+ Diversión  
en familia



Parque Infantil acuático - C.B.U.



Cancha sintética



Piscina semiolímpica



Cancha de tenis de campo



Centro Recreacional El Gran Chaparral

**Picaleña**  
Carlos M. Aragón



kilómetro 6  
vía Ibagué - Bogotá

Teléfonos:

(8) 2690069 y 2690770  
Ext. 104 y 105

**El Gran  
Chaparral**



kilómetro 2  
vía Chaparral

Celulares:

317 894 32 81 - 311 873 16 70

VIGILADO Super Subsidio

Ingreso sin costo niños menores de 12 años de las categorías A y B en octubre