

Medellín, abril del 2016

Desde 1981 • la publicación mensual gratuita de **comfama**

La cultura y la fantasía llegan con **CIRCO AL PARQUE**

Nueva atracción. Acrobacias, magia y humor harán parte de este espectáculo que desde el 9 de abril estará en los parques de Comfama.

Págs. 14 y 15.



VIGILADO SuperSubsidio

Aumentan los montos para el subsidio de vivienda urbana

Habitar. Si sus ingresos familiares son hasta \$1'103.128, usted antes obtenía \$14'478.555. Pero si se postula ahora, recibirá \$20'683.650, es decir, \$6'205.095 más. **Pág. 3.**

30

mil cupos están disponibles en los programas de Comfama. Las matrículas son hasta el 10 de abril.

Subsidio del 100% de la educación en los preescolares

Saber. Desde el primero de abril del 2016 cerca de 4.000 niños se benefician con la decisión. **Pág. 4.**

Yoga en el agua



Saber. El yoga es una disciplina de relajación del cuerpo y la mente. Su práctica acuática libera tensiones, previene enfermedades y genera tranquilidad. **Pág. 9.**

Las Cajas de Compensación Familiar son la expresión institucional de la solidaridad

"La caridad se ejerce verticalmente y des-de arriba; la solidaridad es horizontal e implica respeto mutuo". Así definió el escritor y periodista uruguayo Eduardo Galeano este concepto clave del progreso y del cambio estructural de la sociedad.

Compartimos esta reflexión porque refuerza nuestra esencia: las Cajas de Compensación Familiar somos la expresión institucional de la solidaridad en Colombia, pues cuando nacimos hace 62 años, aceptamos el compromiso de servir y administrar los recursos del 4% para que las familias de nuestros trabajadores afiliados puedan progresar.

De eso dan cuenta los estatutos de nuestra creación en 1954 que expresaban como objeto de Comfama: "Promover la solidaridad social entre patronos y trabajadores por medio del otorgamiento de subsidios en dinero o en especie a las familias de estos con base en el número de hijos o personas a su cargo, a fin de mejorar las condiciones económicas de la clase media y obrera".

Asimismo, lo planteaba Jaime Sanín Echeverry, pionero de la compensación

familiar: "El hecho compensatorio no obliga a subir los salarios a todos los trabajadores, sino que por medio del subsidio familiar compensa a aquellos cuya familia es numerosa y que con solo el salario no les alcanza para tener un nivel digno de vida".

62 años después, en Comfama somos fieles a nuestra esencia y somos la prueba viva de que, con la confianza de los empresarios y gracias al pacto entre trabajadores y empleados, es posible transformar la vida de los antioqueños.

Esto lo evidenciamos con ejemplos como: del millón de trabajadores afiliados a la Caja, el 45 % se benefician de la cuota monetaria gracias a los aportes de todos los trabajadores. De igual manera, el subsidio especial para los trabajadores del sector agropecuario es un 15% superior al de los afiliados en las zonas urbanas, teniendo en cuenta las necesidades de los habitantes del campo. Así se cumple el principio de la compensación: quienes

tienen más, aportan para los que los que devengan menos en salario, reciban más y tengan acceso a oportunidades para su desarrollo humano.

En este ejercicio de solidaridad, somos el aliado estratégico de las empresas para la ejecución de sus planes de responsabilidad social y de bienestar laboral con acciones que impactan positivamente la calidad de vida de los trabajadores y sus familias. También, somos actores claves en el trabajo articulado con las entidades del Estado para la puesta en marcha de sus políticas públicas. Muestra de ello es que hoy lideramos programas, para citar los más importantes, que les posibilitan a los niños tener educación de calidad desde el preescolar, a los jóvenes

con escasos recursos acceder a la educación superior y a las familias damnificadas por el invierno recuperar un techo digno.

Con estas acciones mantenemos la solidaridad como el centro y base fundacional

de nuestra Caja, la Caja de los antioqueños. Además, por supuesto, nos mantenemos firmes en el compromiso de dispensar servicios de educación, salud, recreación, vivienda y financieros, con altos niveles de calidad, con el objetivo de llegar cada vez más lejos y generar progreso para las familias afiliadas.

Finalmente, nuestra invitación es a ser solidarios en todas las esferas de la vida. Acciones sencillas y simples como trabajar un día libre en una comunidad que necesita de nuestro apoyo, asesorar desde la experiencia a un microempresario que está empezando a construir su sueño, colaborarle a un compañero de trabajo más allá de las labores para las que fuimos contratados, ayudarle a un vecino a subir el mercado por las escaleras o recolectar libros y útiles escolares en buen estado para donarlos a la biblioteca de una escuela en el campo, son expresiones de solidaridad que valen mucho para quienes las reciben porque transforman vidas.

David Escobar Arango
Director

el informador

Periódico el informador » Una publicación de Comfama » Teléfono: 5105195 » Carrera 45 N° 49 A-16 » elinformador@comfama.com.co » www.comfama.com ● Consejo Directivo » Presidente: Fernando Ojalvo Prieto » Vicepresidente primero: Juan Carlos Ospina González » Vicepresidente segundo: Gerardo Sánchez Zapata » Principales: Jorge Ignacio Acevedo Zuluaga, Juan Rafael Arango Pava, Diego Mauricio Viana Osorio, Jorge Alberto Giraldo Ramírez, Rubén Darío Gómez Hurtado » Suplentes: Pablo Londoño Mejía, Paula Restrepo Duque, Jaime Alberto Palacio Escobar, Hernán Ceballos Mesa, Luis Fernando Cadavid Mesa, Octavio Amaya Gómez, Henry Vélez Osorio, Jaime Albeiro Martínez Mora, Andrés Antonio Hincapié Castaño » Director: David Escobar Arango ● Redacción: Unidad de Comunicaciones Comfama » Editores: Natalia Mesa J., Roque Daniel Dávila P. » Fotografía portada: Camilo Álvarez ● Fotografías: Comfama, El Colombiano, Fotoeditores, Shutterstock, Camilo Álvarez ● Corrección de textos: Pregón ● Diseño, prensa e impresión: El Colombiano ● Circulación: 270.000 ejemplares ● Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar ● el informador es un medio amigo de la naturaleza porque está impreso en un papel 100% reciclable que proviene de cultivos renovables, producidos de manera sostenible y responsable. Además, las tintas utilizadas cuentan con un alto componente de aceites vegetales que las hace amigables con el medio ambiente.

Un sincero agradecimiento

Hasta marzo, Guillermo Romero Agudelo y Juan David Pérez Ortiz hicieron parte del Consejo Directivo de Comfama. A ellos, gracias por su compromiso y su respaldo que posibilitó la generación de oportunidades para las familias antioqueñas.



Juan David Pérez Ortiz fue elegido en el 2014 como consejero principal representante de los empleadores por la Asociación Nacional de Empresarios de Colombia, ANDI. En la actualidad gerencia Plaza Mayor Medellín.



Guillermo Romero Agudelo fue designado en el 2002 como consejero suplente representante de los trabajadores, y a partir del 2006 fue nombrado como consejero principal de los trabajadores. Pasó a ocupar un cargo de carrera administrativa en la Contraloría General de Antioquia.

Aumentan los montos para el subsidio de vivienda urbana



Por ejemplo, si sus ingresos familiares son hasta \$1'103.128, usted antes obtenía \$14'478.555. Pero si se postula ahora, recibirá \$20'683.650, es decir, \$6'205.095 más.

Le tenemos una muy buena noticia: aumentaron los montos del subsidio para vivienda nueva urbana, según el Decreto 412 de marzo del 2016 que igualó el valor de los subsidios de vivienda de las Cajas con los de los programas VIPA y Mi Casa Ya del Gobierno Nacional.

Por eso, si usted es afiliado y tiene ingresos mensuales inferiores a \$2'757.820, puede postularse para ser beneficiario del subsidio familiar de vivienda de Comfama.

Aspirar a este auxilio es fácil. Para ello, diligencie el formulario y entregue la documentación completa para que pueda participar en las asignaciones del 2016.

Los requisitos generales para postularse son:

- Estar afiliado a Comfama.

En los
84
puntos de atención regional
puede recibir asesoría para
postularse al subsidio de
vivienda.

- Tener un hogar conformado al menos por dos personas.
- Percibir ingresos familiares mensuales hasta \$2'757.820
- No haber recibido este beneficio anteriormente.

Hasta el 5 de noviembre están abiertas las postulaciones. Si usted está interesado en ser uno de los favorecidos, obtenga el formulario en www.comfama.com o solicítelo en cualquiera de nuestros puntos de atención. Una vez diligenciado, entréguelo en las sedes de Comfama en Apartadó; Casa Provincial, en Rionegro; La Ceja; Itagüí; Envigado; Bello; Edificio Vásquez y Claustro San Ignacio, en Medellín; así como en los 84 puntos de atención regional distribuidos en el departamento.

Estos son los nuevos valores para el subsidio de vivienda nueva urbana:



Punto de atención regional en Santa Fe de Antioquia.

También para los trabajadores del campo

Si habita en el campo, podrá recibir hasta \$37'920.025 en las modalidades de subsidio para adquisición de vivienda y construcción en sitio propio.

Para postularse en la categoría de adquisición de vivienda nueva, ningún integrante del grupo familiar debe tener propiedad. Si es para construcción

y mejoramiento, el trabajador afiliado o un miembro de su grupo familiar debe ser propietario o poseedor de la vivienda a mejorar o del lote donde se construirá la vivienda. Además, deben tener un ahorro o un crédito aprobado por el 10% del valor de la obra a ejecutar, que pueden solicitar en Comfama.

Estos son los valores para los subsidios de vivienda rural:

Modalidad	Valor de la vivienda en SMLMV*	Subsidio en SMLMV*	Valor Subsidio*
Adquisición de vivienda nueva	Hasta 70	55	37'920.025
Construcción en sitio propio	Hasta 70	55	37'920.025
Mejoramiento	Hasta 70	16	11'031.280

*Salarios mínimos legales mensuales vigentes.

Entregue el formulario diligenciado en las sedes de Comfama en Apartadó; Casa Provincial, en Rionegro; La Ceja; Itagüí; Envigado; Bello; Edificio Vásquez y Claustro San Ignacio, en Medellín.

Ingresos en salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV)		Ingresos en pesos (\$)		Valor subsidio (\$)	
Desde	Hasta	Desde	Hasta	SMLMV	Pesos (\$)
	1,6		1'103.128	30	20'683.650
Más de 1,60	2	1'103.129	1'378.910	25	17'236.375
Más de 2	3	1'378.911	2'068.365	20	13'789.100
Más de 3	4	2'068.366	2'757.820	12	8'273.460

CUIDAR	AHORRAR	HABITAR	CRECER	OPINAR	DISFRUTAR
PROGRESAR	SABER	BENEFICIAR	DIVERTIR	SEMBRAR	

Subsidio del 100% de la educación en los preescolares

Desde el primero de abril del 2016 cerca de 4.000 niños se benefician con la decisión.

En aras de mejorar la calidad de vida de los afiliados, a partir del primero de abril del 2016, Comfama aprobó subsidiar el 100% del valor de la matrícula y de las mensualidades en los preescolares de la Caja. Con la decisión los padres de familia podrán invertir este monto en otros servicios que satisfagan sus necesidades de formación, recreación, vivienda, turismo o salud.

El beneficio está dirigido a los hijos de trabajadores afiliados a Comfama con categorías tarifarias A y B, es decir, que devenguen hasta \$2'757.820, y que pertenezcan a los niveles de párvulos, prejardín, jardín y transición en los 13 preescolares de Itagüí, Caldas, La Estrella, Boston, Aranjuez, Pedregal, Bello barrio Pérez, Bello Búcaros, Girardota, La Ceja, Manrique, Rionegro y El Carmen de Viboral.

Los padres de familia que tengan pagos pendientes hasta el mes de marzo, deberán ponerse al día para acceder al 100% del subsidio.

Si su hijo aún no estudia en Comfama pregunte por los cupos disponibles en el preescolar de la sede más cercana •



Con la medida, las familias de los 4.000 pequeños ahorrarán al año cerca de \$2.000 millones que podrán invertir en su bienestar.

Empleador, tenga al día su información

Si modificó la razón social de su compañía o su actividad económica, tiene un nuevo representante legal, cambió la dirección o, simplemente, su correo electrónico es diferente, es hora de que actualice sus datos por medio

de www.comfama.com. Siga los siguientes pasos:

1. Ingrese al portal *Empresas* y haga clic en *Servicios en línea*.
2. Seleccione *Subsidio*, y después, la opción *Actualización de datos empresas*.

Aparecerá el formulario con los campos que debe reportar. Tenga en cuenta que para acceder a los servicios empresariales en línea, debe estar registrado y tener clave asignada.

3. Si la empresa cambió de actividad

comercial debe adjuntar el RUT. En el caso de que haya variaciones en la razón social, debe anexar el registro de la Cámara de Comercio respectiva.

4. Luego, haga clic en *Actualizar...* y listo. ¡La información estará al día! •

CUIDAR

AHORRAR

HABITAR

PROGRESAR

SABER

DISFRUTAR

¿Busca empleo?

La Agencia de empleo Comfama brinda un servicio de orientación y preselección laboral, sin costo, que posibilita el acercamiento entre las personas que están buscando trabajo y las empresas que requieren de un recurso humano.

Los interesados deben registrar su hoja de vida en www.comfama.com. En servicios en línea seleccione Agencia de Empleo y, luego, Registro de hoja de vida. Allí le solicitarán la información requerida para hacer efectivo el registro.

También puede matricularse al taller de Registro de Hoja de Vida, a través del portal web de Comfama: seleccione Agencia de Empleo y, luego, Tienda Agencia de Empleo, y finalmente Cómo ingresar mi hoja de vida a la Agencia de Empleo Comfama. Escoja el horario que más le convenga.

Recuerde visitar permanentemente www.comfama.com/empleo con el fin de que pueda conocer las vacantes vigentes y la programación de encuentros de empleo. Si necesita más información, puede escribir al correo electrónico agenciadeempleo@comfama.com.co.

A los servicios de la Agencia de empleo Comfama pueden acceder los colombianos y extranjeros mayores de 15 años que se encuentren en la búsqueda de un empleo formal o deseen cambiar su trabajo actual.

Las empresas afiliadas y no afiliadas a la Caja, que estén legalmente constituidas y que cuenten con Registro de Industria y Comercio, también pueden inscribirse y postular sus vacantes •



Sandy Amarilez, beneficiaria.

Envíenos sus mensajes a elinformador
@comfama.com.co



Recuerde que este correo electrónico es para envío de comentarios acerca de la publicación y no para la remisión de otro tipo de comunicaciones.

"Mi papá estaba reacio a ir al parque recreativo Comfama Copacabana porque sufre esclerosis lateral amiotrófica, lo que le imposibilita caminar y debe usar silla de ruedas.

Gracias a todo el personal del parque y a la programación artística y cultural tan variada, él vivió un día inolvidable y muy divertido. Esta experiencia nunca la olvidaremos en mi familia y esperamos poder repetirla".

Cecilia María Rentería



Ahorra
más de
\$37.000

¿Enfermarte o vacunarte?

Vacúnate ya contra la Culebrilla (Herpes Zóster) en los Centros Integrales de Salud Comfama y aprovecha el precio especial.*

•Aplican condiciones y restricciones. Válido hasta el 31 de mayo o hasta agotar existencias.

Mayores informes en
www.comfama.com



comfama



Actualice su certificado de escolaridad en cuatro pasos

Recuerde que para seguir recibiendo el subsidio cuota monetaria por sus hijos, entre los 12 y los 23 años, que estén estudiando, es indispensable presentar este formato diligenciado.

Mariana Pinto Gómez
elinformador@comfama.com.co

Tulio Pereáñez ya actualizó el certificado de escolaridad de su hijo. Él trabaja como operario en Terminados y tejidos del milenio, y recibe la cuota monetaria por Juan Andrés, quien tiene 15 años y está en el grado séptimo. Desde febrero realizó este trámite, pues con el subsidio costea algunos gastos del colegio y cuando



Tulio vive en la vereda Ancón, en la zona rural de Copacabana, y la sede más cercana a su casa es el parque recreativo de Comfama en este municipio. Hasta allí llevó el certificado de Juan Andrés.

\$27.700

es el valor de la cuota monetaria. Para los trabajadores del sector agropecuario es de **\$31.800**.

hace uso del crédito inmediato de Comfama, paga las cuotas con la pignoración de este auxilio.

Tenga en cuenta que este proceso lo deben realizar los trabajadores afiliados que devengan hasta \$2'757.820, que tengan hijos

entre los 12 y 23 años y estén estudiando, ya sea el bachillerato o un programa de educación para el trabajo y el desarrollo humano aprobado por el Ministerio de Educación.

Tulio y Andrés le contaron a **el informador** cuáles fueron los pasos que realizaron para actualizar esta información y continuar recibiendo la cuota monetaria:



Ingrese a **www.comfama.com** y, en el menú izquierdo, seleccione *Afiliaciones y Subsidio*. Luego, en la opción *Servicios en línea*, dé clic en *Certificado de escolaridad*.



Seleccione el tipo de documento, digite su cédula y su contraseña. Si aún no tiene estos datos, regístrese y solicite su clave.



Una vez ingrese, pulse el ícono del archivo PDF, descargue el documento e imprímalo.



Llévelo a la institución educativa para ser diligenciado, y una vez esté listo, puede entregarlo en cualquier sede de Comfama o enviarlo al correo electrónico **correspondencia@comfama.com.co**. En caso de que el certificado sea diligenciado en el formato del colegio, recuerde marcarlo con el nombre y el número de cédula del trabajador afiliado.

Breves

Cuota monetaria en el celular

Si quiere recibir la notificación del subsidio en su celular, escriba su petición al correo electrónico **correspondencia@comfama.com.co** e indique su número de cédula y la entidad bancaria: *Daviplata* de Davivienda o *Ahorro a la mano* de Bancolombia. Este servicio no tiene cobro adicional y funciona las 24 horas del día.

Cuando le consignen el subsidio le llegará una notificación por medio de un mensaje de texto y, sin tener que dirigirse a un banco, podrá redimirlo en la opción *Mis bancos* de su teléfono. Para tener el dinero en las manos, basta con acudir a un corresponsal bancario o a un cajero electrónico. No es necesario tener tarjeta débito.



Beneficios para los pensionados

Quienes reciban una pensión de vejez, invalidez y sobrevivientes se podrán afiliar voluntariamente. La entidad pagadora de la pensión hará la deducción mensual, previa autorización escrita del jubilado, por medio de la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes, Pila. El formulario de afiliación está disponible en **www.comfama.com** y en las sedes.





Occidente

CUIDAR

AHORRAR

HABITAR

CRECER

DISFRUTAR

PROGRESAR

SABER

BENEFICIAR

SEMBRAR

Créditos para los afiliados en el campo

Los trabajadores del sector agropecuario también se pueden beneficiar de las líneas de crédito social. Haga su solicitud por www.comfama.com o en los 84 Puntos de atención regional.

Henry Arias es **trabajador del sector agropecuario** y labora desde hace tres años como mayordomo en una finca en Santa Fe de Antioquia, donde realiza mantenimiento de las zonas verdes y la piscina.

\$63.600 es el monto de la cuota monetaria especial para el sector agropecuario que recibe mensualmente por sus dos hijos Daniel y Emanuel, de 10 y 7 años, respectivamente.



"Con la **pignoración del subsidio** pago casi el 40% del valor de la cuota de un **crédito de libre inversión** que hice para comprar una moto en la que llevo a mis hijos al colegio. Así, los pagos no se sienten y ya solo me faltan siete cuotas", afirma.

Henry solicitó el crédito en Comfama San Ignacio en el 2015. Él está feliz porque en el 2016 no tendrá que viajar hasta Medellín para acceder a los servicios de la Caja: "Ya nos contaron que **en Santa Fe de Antioquia hay un punto de atención regional** donde podemos contar con los servicios de la Caja y eso nos facilita mucho las cosas".

"Soy de Copacabana y **siempre he estado afiliado a Comfama**. Antes trabajaba en una empresa, pero me gusta más劳动在 the campo porque puedo compartir más tiempo con mi familia y vivimos más tranquilos", cuenta Henry •

www.comfama.com

En **Servicios en línea**, haga clic en **Crédito** y conocerá las líneas de crédito social que ofrece la Caja.

Comfama es operadora de libranza

La Caja cuenta con el Registro Único Nacional de Entidades Operadoras de Libranza o Descuento Directo -Runeol-, que llevan de forma virtual las Cámaras de Comercio.

Este registro, avalado por el Ministerio de Hacienda y Crédito Público, les garantiza a los empleadores y a los afiliados que Comfama cumple con las exigencias legales y vigentes para ser operadora de libranza, es decir,

para deducir de la nómina las cuotas de los créditos.

Así funciona este proceso:

- El trabajador solicita la línea de crédito social, según su necesidad, por medio de www.comfama.com o en cualquiera de las sedes.
- Una vez sea aprobado, el afiliado firma la autorización de deducción por nómina o libranza.

• Esta información se le remite al empleador para que conozca el plazo y el valor mensual que le debe descontar a su colaborador para pagar la respectiva cuota mensual del préstamo, cuya cancelación se registra por Pagos seguros en línea -PSE-.

Señor empleador, recuerde que es su responsabilidad pagar a Comfama el dinero descontado del salario de

sus trabajadores, para el pago de las cuotas del crédito, los 10 primeros días de cada mes. Esto, de acuerdo con la autorización que el trabajador hizo para el descuento correspondiente. El pago se puede realizar por www.comfama.com, opción Empresas. Allí, seleccione el menú **Servicios en línea**, haga clic en **Créditos** y, luego, **Pago por libranzas** •

Le llegó la hora al campo



"No conocía los servicios de Comfama. Ahora, luego de la charla que dieron en el municipio, me voy a postular al subsidio para mejoramiento de vivienda, pues quiero ponerle el techo a mi casa".
Hernán Darío López Díaz, caficultor del municipio de Jardín.

Los servicios de salud, educación, recreación, financieros y vivienda de Comfama llegan a las zonas rurales donde viven los afiliados.



"Para mí es fundamental mantener a mi hija al día con sus vacunas porque eso significa bienestar. Por eso la traje a las jornadas de salud para que le pusieran las de meningococo y varicela. Además, Comfama nos entregó un paquete de alimentación complementaria sin costo".

María Nataly Barrera y su hija Hanna Castillo, afiliadas en Venecia.

La Caja avanza para consolidar su presencia en las zonas rurales de Antioquia. Para ello, además de sus 84 puntos de atención en las ocho regiones, realiza distintos encuentros, charlas informativas y jornadas de salud, vivienda, recreación y educación en corregimientos y veredas.

El objetivo es claro: mejorar significativamente la vida de sus afiliados sin importar en dónde se encuentren.

Los habitantes del campo afiliados a Comfama le contaron a **el informador** sus experiencias:



"Las charlas que dictó Comfama como parte de Jornada escolar complementaria en la escuela nos ayudaron a identificar nuestro proyecto de vida y a reconocer nuestros valores y virtudes".

Johan Ferney Rodríguez, estudiante en la Institución educativa rural Ovejas en San Pedro de los Milagros.



"Mis hijas Astrid y Emily recibieron el complemento nutricional, las vacunas y el control de peso y talla. Nos enteramos de que Comfama tiene un punto de atención en Chigorodó. ¡Excelente!".

Mirley Guerra, habitante de la vereda Champitas en Chigorodó.



"En la feria recreativa salté, disfruté, corrí, canté y bailé con mi hijo. ¡Qué bueno que los servicios lleguen a las comunidades rurales!".

Daniela Herrera Quintero, afiliada en Ciudad Bolívar.



Yoga en el agua

El yoga es una disciplina de relajación del cuerpo y la mente. Su práctica acuática libera tensiones, previene enfermedades y genera tranquilidad. Este es uno de los programas a los que puede inscribirse durante las distintas temporadas de matrículas.

Clara Viviana Morales Castrillón
elinformador@comfama.com.co

En el agua, los dolores físicos desaparecen, los problemas musculares no existen y el estrés se va. La razón es simple: la atención se concentra en la flotación y la inmersión. Gracias a los ejercicios que Alejandro Bustamante practica en el programa de Aquayoga en Comfama Aranjuez, ya no siente el agotamiento propio de su trabajo. Ahora puede combinar, de manera sana y equilibrada, su labor de operario en Zenú y su rutina como estudiante de ingeniería electrónica.

el informador le enseña cuatro ejercicios de flotación e inmersión básicos, que le ayudarán a fortalecer el equilibrio, la relajación, la resistencia y la fuerza; a prevenir problemas respiratorios y a activar su sistema cardiovascular. Aprenda más de 30 posturas en el curso de Aquayoga, un programa con 10 horas de duración que se ofrece en las sedes de Aranjuez, Pedregal y Girardota. Para esta temporada las matrículas están abiertas hasta el 10 de abril.



Asanas de flotación

Ponga su cuerpo en posición vertical recta dentro de la piscina y extienda sus brazos a lado y lado. Hágalo de manera consciente y conecte la postura con su mente.



Colchón de agua

En posición de flotación, boca arriba, extienda sus piernas y sus brazos. Luego flexione una rodilla, lleve sus manos encima de la cabeza y junte las palmas. Libere tensiones y prevenga problemas asociados a la artritis y afecciones respiratorias como el asma o la rinitis.



Dhanurasana o postura del arco
Boca arriba, con el dorso arqueado hacia atrás, sujeté los pies con las manos y estírelos hasta donde su resistencia se lo permita. Fortalezca su columna vertebral y su resistencia.



Matrículas desde \$5.000

Fotografía digital, decoración de fiestas temáticas, cocina gourmet, joyería, Aquayoga, caricatura manga o Cuidadores, nuevo curso dirigido a la formación de personas interesadas en la atención de adultos mayores, niños o pacientes

en cama, son solo algunas de las opciones de programas que tienen 30 mil cupos disponibles en esta temporada de matrículas que va hasta el 10 de abril.

Los afiliados categoría A y B, quienes tienen ingresos hasta \$2'757.820, tendrán

descuentos especiales si se matriculan en algunos programas cuyas clases se dicten de lunes a viernes, entre las 9:00 a. m. y la 1:00 p. m. Ellos podrán acceder al curso de su predilección con costos de \$5.000 y \$10.000, respectivamente •



www.comfama.com

Consulte en la Tienda de Matrículas los horarios y los programas que se ajusten a sus necesidades.



[Así se hace]

Desde el cafetal hasta su taza

Conozca cómo se produce el café colombiano que llega a todos los rincones del mundo.

Roque Daniel Dávila
elinformador@comfama.com.co

Isidro Jaramillo Arango es caficultor en la vereda La Linda, del municipio de Jardín. Él hace parte de las 85 mil familias que habitan en 94 municipios de Antioquia y que pertenecen a la Federación Nacional de Cafeteros, una de las organizaciones no gubernamentales rurales más grandes del mundo.

el informador visitó una de sus plantaciones para conocer el proceso de producción de uno de los mejores cafés del mundo.



Paso 1

El germinador. Las semillas se siembran en un germinador, una estructura compuesta por adobes, madera o guadua, llena de arena. Allí permanecen durante 90 días.



Paso 2

La "chapola". Una vez la semilla germina y desarrolla su raíz, lo que se conoce como "chapola", se trasplanta a una bolsa por 60 días.



Paso 3

Siembra. Se cavan hoyos, de aproximadamente 60 centímetros, con una distancia de 1,50 metros entre cada uno, y allí se siembran los árboles. Es indispensable apretar la tierra alrededor y abonar, de manera periódica. Este proceso se puede realizar en cualquier época del año.



Paso 4

Recolección. Entre 18 y 24 meses después, tiempo en el que el cafeto produce por primera vez, se recolectan los granos maduros de color rojo. El café se recoge dos veces al año: entre septiembre y diciembre es la cosecha y entre marzo y mayo la traviesa.





Paso 5

Beneficio. El café se despulpa, se fermenta y se lava. De este proceso resultan tres productos: los granos de café en óptimo estado; la pasilla, que es un café de menor calidad, y la pulpa o cáscara, que se utiliza como abono orgánico para fertilizar plantas.



Paso 6

Secado. Los granos de café se someten a un proceso de secado que dura entre tres y cuatro días, en los que se deben remover en la mañana y en la tarde.



Paso 7

Limpieza y empaque. El café se limpia y se sacan los granos defectuosos que son los mordidos por la máquina, aplastados, negros o con pulpa adherida. Luego, el producto que está en óptimas condiciones se empaca en costales de 40 kilogramos que son transportados para ser procesados y comercializados en todos los países del mundo con el sello Café de Colombia.



Isidro Jaramillo Arango tiene 58 años de edad, la mayoría de ellos dedicados a la caficultura, un oficio familiar que le enseñó su papá. Ahora él le transmite lo aprendido a sus hijos y a sus nietos.

El punto de encuentro en La Ceja

La sede de la Caja en este municipio es el punto de encuentro de los habitantes de la región porque allí pueden acceder a todos los servicios.



Mientras los niños van a clases al preescolar y un grupo de adultos mayores disfruta de la piscina y las zonas húmedas, una empresa afiliada realiza un evento en el centro de convenciones, una usuaria va a vacunar a su hijo en el Centro Integral de Salud y un usuario solicita un crédito en el Centro de servicios. Todo esto en un mismo espacio: Comfama La Ceja.

Además, para los habitantes del municipio y de otras localidades cercanas como La Unión, El Carmen de Viboral y El Retiro, esta sede de Comfama es un parque urbano en el que pueden disfrutar de su tiempo libre, pues cuenta con juegos infantiles, placas polideportivas, cancha de tenis, piscina y turco.

Lo que ofrece



Centro integral de salud con servicios de medicina general y especializada; atención prioritaria, odontología, vacunación y laboratorio clínico.



Centro de servicios para realizar trámites de crédito; matrículas; asesoría para la postulación al subsidio de vivienda; afiliación de empleadores, trabajadores y pensionados; microseguros; subsidio cuota monetaria; recaudos y orientación para buscadores de empleo mediante la Agencia de empleo Comfama.



Preescolar para niños en los niveles de párculos, prejardín, jardín y transición.



Programas de natación, hidroaeróbicos, gimnasia, tenis de campo, gastronomía, baile, ballet, yoga, manualidades, informática, entre otras opciones.



Biblioteca y Centro de consulta en línea con acceso gratuito a Internet.



Centro de convenciones.

1992

fue el año de apertura de esta sede.

1.700

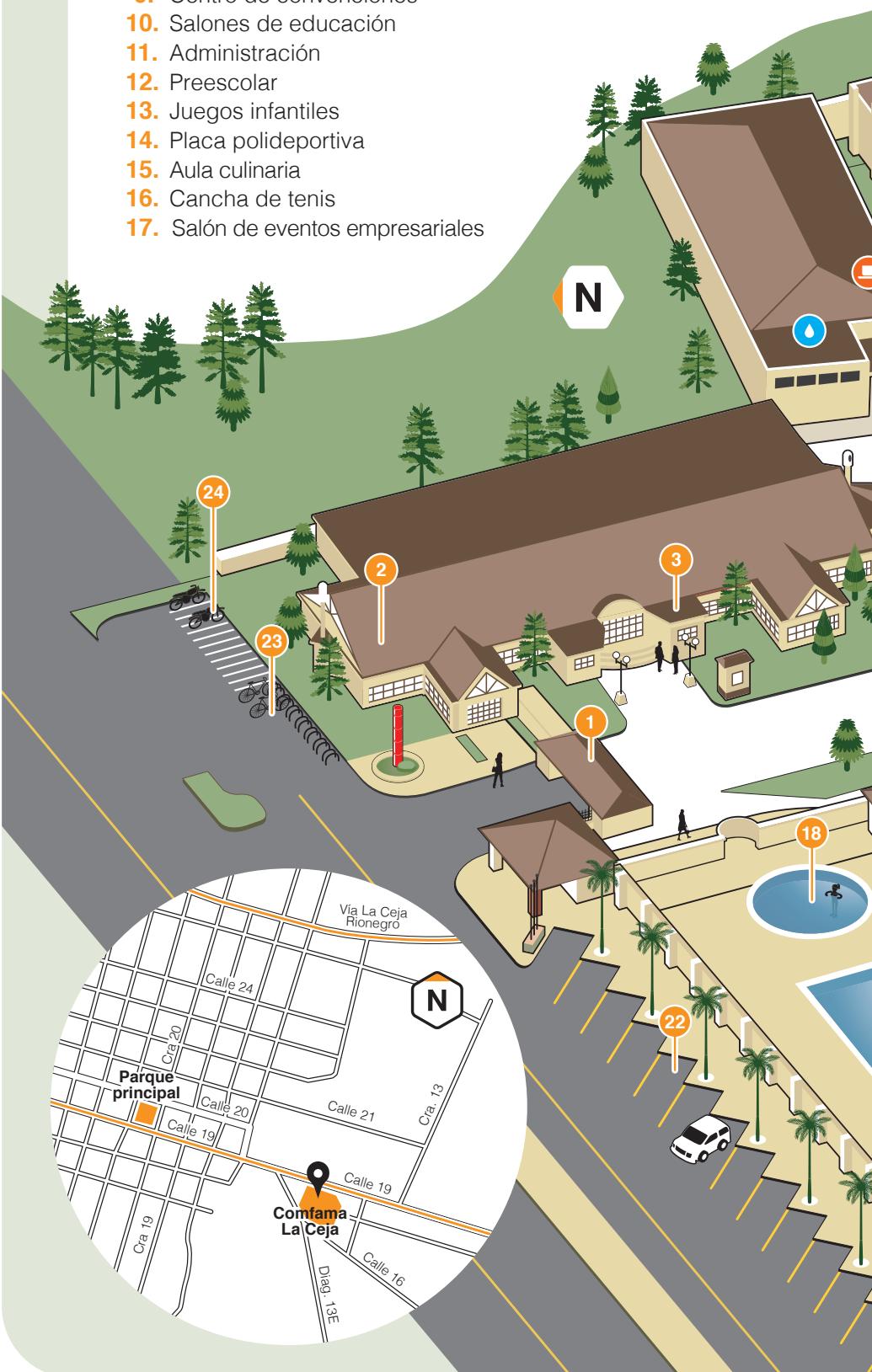
metros cuadrados es la extensión de la sede.

180

personas es la capacidad del Centro de convenciones.

Puntos de atención y servicios

1. Acceso principal
2. Centro de servicios
3. Biblioteca
4. Salones para actividades de salud
5. Oficina administrativa de salud
6. Piscina adultos
7. Centro Integral de Salud
8. Auditorio
9. Centro de convenciones
10. Salones de educación
11. Administración
12. Preescolar
13. Juegos infantiles
14. Placa polideportiva
15. Aula culinaria
16. Cancha de tenis
17. Salón de eventos empresariales
18. Piscina niños
19. Turco
20. Vestidor
21. Guardarropa
22. Parqueadero de carros
23. Parqueadero de bicicletas
24. Parqueadero de motos







La cultura y la fantasía llegan con **CIRCO AL PARQUE**

Acrobacias, magia, música y humor harán parte de este espectáculo para toda la familia que desde abril estará en los parques de Comfama.

Una carpa de 600 metros cuadrados alberga al elenco que le entregará al público asistente de los parques de Comfama fantasía y mucha diversión. Un circo integrado por artistas del Circo Medellín que se han formado para deleitar con sus actos a niños, jóvenes y adultos, y que, gracias al esfuerzo de su fundador y director Carlos Álvarez, le entregan

a la ciudad presentaciones dignas de grandes escenarios.

Circo al parque llega a Comfama, como todos los espectáculos de esta categoría, de manera itinerante. Iniciará su gira por el parque recreativo La Estrella desde el sábado 9 de abril y estará allí por dos meses. Las funciones se realizarán los sábados, a la 1:00 y a las 3:00 p. m.; y los domingos, a las

11:00 a. m., a la 1:00 y a las 3:00 p. m. El recorrido continuará en los parques de Copacabana y Rionegro.

Desde \$1.500, según su categoría de afiliación, puede adquirir el brazalete Todo parque y disfrutar de las atracciones y servicios, incluido Circo al parque. Para ingresar a este espectáculo debe reclamar su boleta en la que le indicarán la hora de la función. El cupo es limitado •



Corazón de circo es el espectáculo que se presentará en abril en el parque recreativo La Estrella. En este confluyen tradiciones del circo callejero, muy compenetrado con el público.



Desde

\$1.500

según su categoría de afiliación, puede adquirir el brazalete Todo parque y disfrutar de las atracciones y servicios.

La pantomima, la magia y los malabares son los ejes centrales de este montaje que dura una hora.



Pintores en busca de una brocha con la cual pintar un muro imaginario, un encantador de serpientes, bebés divirtiéndose en el patio de una guardería o piragüistas perdidos en la selva son los personajes que dan vida a este espectáculo.



Emoción, risa y un derroche de fantasía serán el común denominador en cada una de las funciones de Circo al parque.

CUIDAR	AHORRAR	HABITAR	CRECER	OPINAR	DISFRUTAR
PROGRESAR	SABER	BENEFICIAR	DIVERTIR	SEMBRAR	

Lo que se acuerda en el hogar, se refleja en la escuela

El ejemplo que se da a los niños en casa, también sirve para lograr mejores relaciones con sus compañeros de clase.

César Alejandro Mejía Acosta
elinformador@comfama.com.co

Es común ver padres que atribuyen la culpa de los comportamientos equivocados de sus hijos a compañeros de colegio. Realmente, son los niños los menos responsables, pues al actuar siguiendo el ejemplo de los adultos, estos se convierten en buena parte de la causa de los problemas. Así lo asegura la sicóloga de Comfama Manuela Posada Isaza, quien recomienda tomar algunas medidas en casa para facilitar la convivencia escolar:

Dé ejemplo

Si el menor advierte que en el hogar o la calle un parente resuelve las cosas por la vía de la violencia y el maltrato, aplicará el mismo parámetro en la escuela. Como parente, evite los conflictos, no grite o use el cinturón como correctivo, el niño hará lo mismo.

Use siempre la asertividad

Para los niños, es mejor evitar los momentos en los que predomina la agresividad, se siente vulnerable o



los compañeros buscan conflicto. Siempre es mejor evadir las peleas.

La importancia del apoyo

Enseñe al niño que acudir a figuras como la del docente o la del sicólogo

del colegio puede servir para mediar, resolver situaciones difíciles o violentas e, inclusive, evitar el famoso matoneo.

Practicar la escucha en casa

Si el menor observa que los adultos y padres se escuchan, resuelven sus diferencias y llegan a acuerdos, pondrá en práctica lo mismo en el salón de clase.

ENSEÑE LA TOLERANCIA A LA FRUSTACIÓN

El niño debe aprender a escuchar la palabra no. Explíquelo que no siempre obtendrá lo que quiere. Esto hará que cuando no logre lo que desea en la escuela, no reaccione con violencia ante la frustración.

ESTABLEZCA ACUERDOS

Haga un contrato con el niño. Allí, establezca los compromisos de ambos lados, así el menor aprenderá a respetar, en casa y escuela, las normas y acuerdos adquiridos.

ENSÉÑELE A ASUMIR LAS CONSECUENCIAS

El menor debe aprender que toda acción trae un efecto: si molesta a un niño, la broma puede terminar en pelea, en llamado de atención por parte de los docentes y en un castigo de los padres. Explíquelo que debe hacerse responsable de sus actos. Además, sea firme al imponer un castigo y no se retrakte.

NO CONFUNDA FIRMEZA CON VIOLENCIA

Un tono de voz firme habla de control, un golpe habla de desesperación. Si el niño aprende "a obedecer solo por la correa", no respetará la autoridad en la escuela •

La "culebrilla" puede estar en su organismo

Síntomas como la aparición de vesículas (ampollas) en la piel, dolor agudo tipo ardor como de quemadura en las zonas de la lesión, trastornos gastrointestinales, malestar general, fiebre o dolor de cabeza, pueden indicar que usted padezca de infección por herpes zóster, comúnmente conocido como culebrilla.

Esta enfermedad es causada por la reactivación del virus de la varicela zóster, el mismo causante de la varicela común, y que permanece latente en quienes la tuvieron. Por ello, los que padecieron varicela están en riesgo de sufrir esta dolorosa enfermedad.

Si usted tiene 50 años o más, vacúñese para prevenir

los malestares mencionados y para evitar desarrollar una condición dolorosa crónica conocida como neuralgia postherpética. Acuda a cualquiera de los Centros Integrales de Salud de la Caja, ubicados en el Oriente, el Valle de Aburrá y Urabá. Además, recuerde que puede adquirir su vacuna con un crédito Comfama •

El ahorro está en sus manos



Disminuir el uso de energía eléctrica es una buena práctica, pues además de cuidar el planeta, usted puede economizar en su hogar. Siga estas recomendaciones para reducir el consumo en su casa.

Carolina Estrada Mesa
elinformador@comfama.com.co



Acumule la mayor cantidad de ropa posible para lavar y planche solo una vez a la semana.



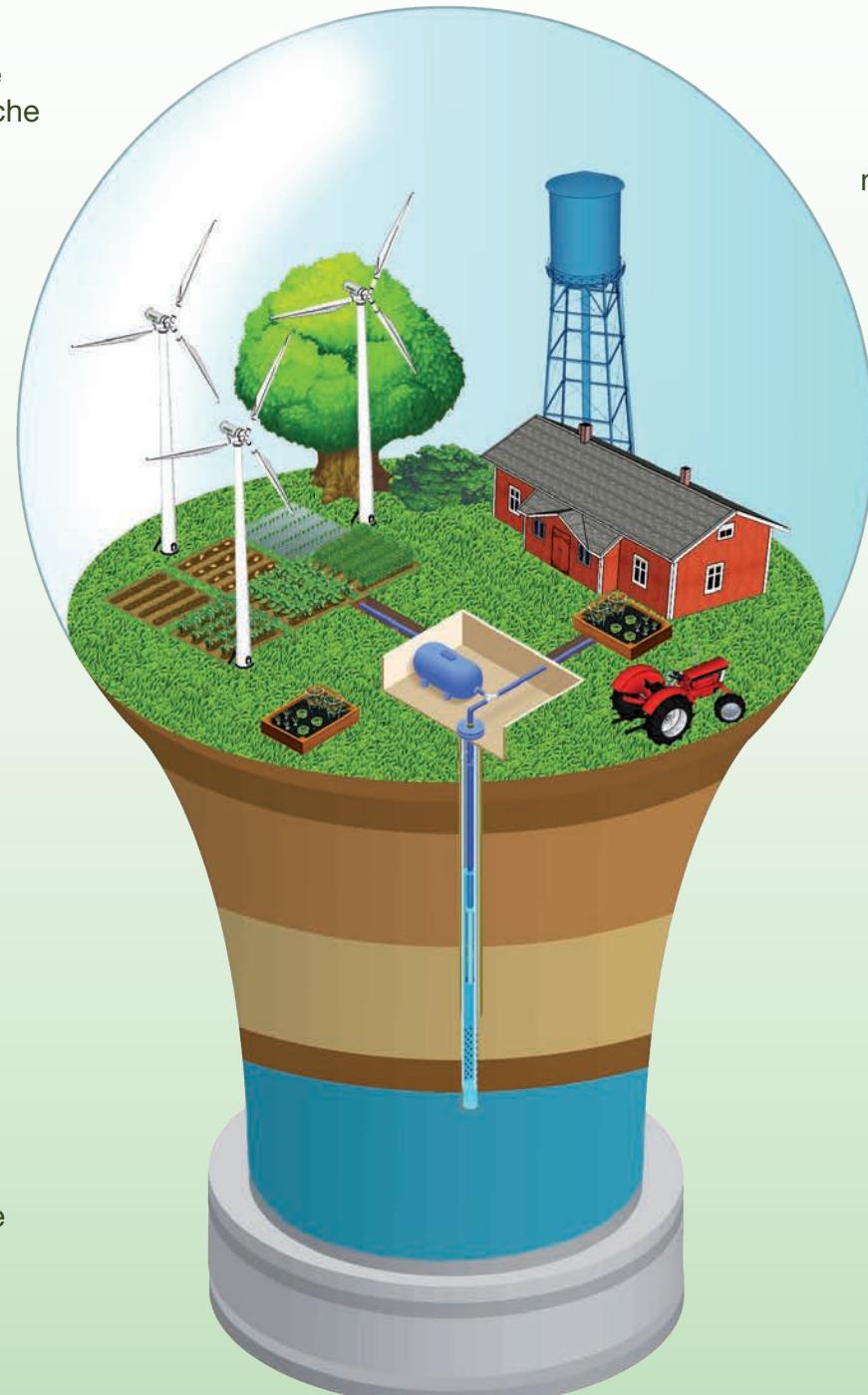
Si tiene varios televisores, trate de encender solo uno. Esto, además de ahorrar, le permitirá compartir tiempo en familia. Tenga en cuenta: mientras más alto sea el volumen, mayor es el consumo.



Regule el uso del secador de pelo, pues es uno de los electrodomésticos que más gasta electricidad.



Reduzca las luces encendidas, especialmente entre las 6:00 a 9:00 p. m., hora pico de consumo residencial.



Verifique que la puerta de su nevera cierre adecuadamente. Si no lo hace, esto le puede generar tres veces más consumo de energía.



Evite dejar encendidos, radios, lámparas, televisores u otros aparatos eléctricos si no los está utilizando.



Utilice bombillos ahorradores, duran más y consumen cuatro veces menos energía.



Si va a pintar su casa, utilice colores claros. La luz se refleja en las paredes y así se requiere menos energía para iluminar.

Fuente: Asociación Colombiana de Ingenieros (ACIEM)

CUIDAR	AHORRAR	HABITAR	CRECER	RELATAR	DISFRUTAR
PROGRESAR	SABER	BENEFICIAR		DIVERTIR	SEMBRAR

El artículo es responsabilidad del autor y no compromete el pensamiento de Comfama.

Las nuevas y desconocidas islas de la Tierra



Juan José Hoyos
elinformador@comfama.com.co

No figuran en los mapas, aunque en algunos casos sus superficies sobrepasan a las de Francia y España. Tampoco tienen gobiernos reconocidos por la ONU, como algunas de las pequeñas islas del Pacífico que se están hundiendo a medida que sube el nivel de las aguas.

Hace veinte años su existencia era desconocida. Sin embargo, su descubrimiento ha despertado la atención de los científicos y su crecimiento preocupa a las organizaciones de defensa del medio ambiente.

Son las llamadas "islas de basura", la versión marítima de los alcantarillados terrestres: unas inmensas cloacas que, en lugar de permanecer en un sitio, como los basureros de tierra firme, van girando de manera continua por los mares del mundo, arrastradas por las corrientes marinas, envenenando y destruyendo a su paso la vida animal y vegetal.

"Si no cortamos el ritmo al que vertemos porquería a nuestros mares, en 2050 el peso de los residuos plásticos superará al de los peces".

Están compuestas por restos de barcos, contenedores, boyas, aparejos de pesca, latas vacías, cepillos de dientes, bombillas, pero, sobre todo, millones de bolsas, botellas y pequeños fragmentos de plástico, algunos del tamaño de un grano de trigo o arroz, que van a parar al sistema digestivo de los animales que viven en los mares.

Son cinco gigantescas islas que flotan en los océanos Pacífico, Atlántico e Índico.

El Pacífico y el Atlántico tienen dos cada uno, situadas en los hemisferios norte y sur. El Océano Índico tiene una, que se desplaza entre Australia y África.

La existencia de estas islas fue comprobada por la agencia aeroespacial de Estados Unidos —NASA— después de un estudio de más de 35 años en el que se rastrearon con la ayuda de boyas y satélites las corrientes marinas y se monitoreó el desplazamiento de millones de toneladas de basura de los océanos. La más grande

es la llamada "Gran mancha de basura del Pacífico", descubierta a mil kilómetros de Hawái. Para algunos científicos, este es el mayor basurero del mundo y tiene un tamaño tres veces superior al del territorio de España. Se calcula que ocupa de 1,7 millones a 3,4 millones de kilómetros cuadrados y pesa unos 3,5 millones de toneladas. Sin embargo, se estima que por la acción de las corrientes marinas su superficie se expande a veces hasta 15 millones de kilómetros cuadrados. Después de la llegada de los desechos de madera, vigas, postes telefónicos y restos de barcos y construcciones que el tsunami de Japón arrojó al mar en el 2011, la basura acumulada puede haber alcanzado un peso de 100 millones de toneladas.

Esta isla fue descubierta en forma accidental en 1997 por el explorador Charles Moore mientras navegaba entre California y Hawái, al oeste de Estados Unidos. En esa época era una inmensa plataforma de desechos que flotaba sobre el mar, girando en forma de espiral, en el sentido de las agujas del reloj.

Su hallazgo confirmó las observaciones del oceanógrafo Curtis Ebbesmeyer, quien siguió el rastro de más de 28 mil patos amarillos, ranas verdes, tortugas azules y castores rojos que cayeron a las aguas del Pacífico arrojados desde la cubierta de un barco carguero que viajaba de Hong Kong a Estados Unidos llevando toneladas de juguetes de plástico fabricados en China. Estos eran transportados en doce contenedores que cayeron por la borda del barco en enero de 1992 durante una tormenta en las Islas Aleutianas.

Aunque miles de ellos se mantuvieron flotando juntos durante algunos días, después las corrientes marinas los arrastraron a destinos tan diversos y lejanos como el archipiélago de Indonesia; las costas de Australia y Chile; las de Japón y Alaska, y las de Estados Unidos, en el océano Atlántico. Quince años después, algunos patos fueron avistados en las costas de Noruega y el norte de Europa.

El científico aprovechó sus movimientos para estudiar el *giro oceánico* del Pacífico Norte —una gran corriente marina constante y circular— hasta encontrar el punto exacto en el que los contenedores cayeron al agua. Ebbesmeyer descubrió que un objeto arrastrado por esas corrientes tarda tres años en completar el ciclo y regresar al punto de partida. Hoy, más de veinte años después, muchos de estos juguetes siguen dando vueltas por los mares del mundo.

La segunda isla de basura fue descubierta en el 2009 en el Atlántico Norte, entre Cuba y Estados Unidos, a más de mil kilómetros mar adentro. La placa de desperdicios está a unos 30 metros de profundidad. Por esta razón se considera que puede causar perjuicios graves no solo en el medio ambiente y el turismo, sino en la navegación.

La tercera isla fue descubierta en julio del 2015 durante las gigantescas operaciones de búsqueda de los restos del avión Boeing de Malaysia Airlines que desapareció en forma misteriosa en marzo del 2014 mientras volaba entre Kuala Lumpur y Pekín. La búsqueda no tuvo éxito, pero permitió otro descubrimiento inesperado: que el Océano Índico también tiene una isla de basura de unos cinco mil kilómetros cuadrados de extensión. Debido a las

fuertes corrientes marinas, está migrando constantemente de un lado a otro, entre África y Australia. La isla es apreciable a vista de satélite, aunque todavía no alcanza las dimensiones de la que flota en el Pacífico Norte.

Las dos islas restantes, situadas en el hemisferio sur de los océanos Atlántico y Pacífico, fueron descubiertas con la ayuda de las boyas científicas que la NASA distribuyó en los océanos. Estas fueron arrastradas hacia los cinco giros oceánicos, el gran sistema de corrientes rotativas que gobierna las aguas del planeta. Con su ayuda y la de los satélites, la NASA elaboró un mapa del globo terráqueo que muestra cómo los humanos estamos contaminando los mares.

Los informes científicos dicen que los hombres arrojamos a los mares unas ocho mil toneladas de plástico cada año. Una botella de plástico tarda en descomponerse en agua salada unos 450 años.

La producción de este material ha aumentado diez veces desde 1964, y se espera que se duplique en los próximos 20 años.

La fundación para la Conservación de los Océanos sostiene que los desechos arrojados al mar acaban con la vida de 1,5

millones de animales cada año. Aves, peces, ballenas, focas y tortugas consumen desechos plásticos al confundirlos con comida o mueren enredados en ellos. La contaminación ha afectado más de 600 especies marinas, desde el minúsculo plancton hasta las más grandes ballenas.

Hoy se estima que en los océanos están depositados más de 150 millones de toneladas de plástico. Esto quiere decir que hay aproximadamente una tonelada de plástico por cada cinco toneladas de peces. Se calcula que en el 2025 el balance será de una tonelada de plástico por cada tres de peces.

Las predicciones son, pues, catastróficas. Lo dice la veterana navegante Ellen MacArthur, quien preside una de las más importantes fundaciones que luchan por defender el mar. "Si no cortamos de manera radical el ritmo al que vertemos porquería a nuestros mares, en el 2050 el peso de los residuos plásticos superará al de los propios peces" •



La contaminación ha afectado más de 600 especies marinas.



Los desechos arrojados al mar acaban con la vida de 1,5 millones de animales cada año.



Hoy se estima que en los océanos están depositados más de 150 millones de toneladas de plástico.

CUIDAR	AHORRAR	HABITAR	CRECER	OPINAR	DISFRUTAR
PROGRESAR	SABER	CONOCER		DIVERTIR	SEMBRAR

Planes

Planes de un día en Antioquia

Comfama Parque Arví. Salidas: 9, 16, 23 y 30 de abril; y 7, 14, 21 y 28 de mayo.

Peregrinación a Jericó. Salidas 29 de mayo.

Puerto Triunfo – Hacienda Nápoles. Salidas: 10 y 24 de abril; 15 y 29 de mayo.

Río Claro. Salidas: 1 de mayo.

Ruta de la cerámica artesanal y parque recreativo Rionegro – Tutucán. Salidas: 17 de abril y 15 de mayo.

Ruta de la miel. Salida: 9 de mayo.

Ruta de los embalses Carolina del Príncipe – Guadalupe. Salida: 1 de mayo.

Ruta verde y Parque Comfama Guatapé. Salidas: 9, 10, 16, 17, 23, 24 y 30 de abril; y 1, 7, 8, 9, 13, 14, 21, 22, 28, 29 y 30 de mayo.

Tour lechero. Salidas: 9 y 23 de abril, 7 y 28 de mayo.

Tour de la filigrana en Santa Fe de Antioquia. Salidas: 16 y 30 de abril; 1 de mayo.

Destinos terrestres

Coveñas. Salidas: del 21 al 24 de abril; y del 27 de mayo al 3 junio.

Eje cafetero. Salidas: del 15 al 17 de abril, y del 28 al 30 de mayo.

Santander. Salidas: del 27 de abril al 1 de mayo y del 25 al 30 de mayo.

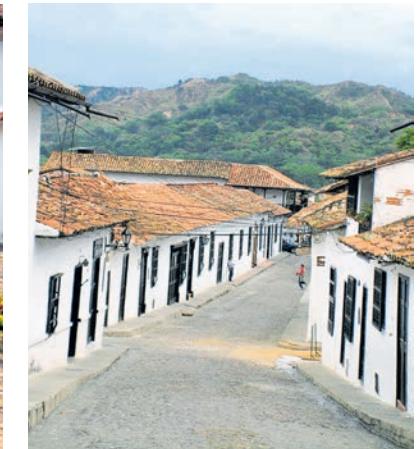
Destinos aéreos

Cartagena. Salidas diarias hasta el 30 de noviembre. Desde \$606.000 para afiliados tarifas A y B.

San Andrés. Salidas diarias hasta el 30 de noviembre. Desde \$1'057.000 para afiliados tarifas A y B.



Boyacá.



Santander.

Viajar, el mejor regalo

En las fechas especiales, Turismo Comfama le ofrece destinos para todos los gustos. Escoja la mejor opción y dé el mejor presente.

En mayo y junio se celebran el día de la madre y el padre. Si aún no sabe qué darles a esos seres queridos, un viaje es una buena opción para que disfruten en pareja o en familia, conozcan nuevos lugares y descansen.

Estas son algunas opciones de turismo terrestre:

Boyacá. Salida: del 16 al 22 de mayo.

Buga. Salida: del 13 al 15 de mayo.

Coveñas. Salidas: del 6 al 9 y del 27 al 30 de mayo.

Eje Cafetero. Salida: del 28 al 30 de mayo.

Llanos Orientales. Salida: del 10 al 15 de mayo.

Santander: Salida: del 25 al 30 de mayo.

Termales de Santa Rosa de Cabal. Salida: del 7 al 8 de mayo.



Termales de Santa Rosa de Cabal.



Miami.

También hay opciones para las quinceañeras

En muchas ocasiones las jóvenes prefieren celebrar su cumpleaños con un viaje. Para ellas, Comfama ofrece paquetes turísticos en los que se garantiza la seguridad de las niñas y la tranquilidad de sus padres. Estos son algunos de los destinos:

Cancún. Salidas: del 25 de junio al 2 de julio y del 4 al 11 de diciembre.

Miami y Orlando. Salidas: del 16 al 28 de junio.

Panamá. Salida: del 19 al 23 de junio.

Punta Cana y Panamá. Salida: del 21 al 29 de junio.

San Andrés. Salida: del 18 al 22 de junio • **Cancún.**





Miércoles
6

San Ignacio. ¿Qué somos en la guerra? Conversación con el periodista y reportero gráfico Jesús Abad Colorado. A las 6:30 p. m.



Domingo
10

Guatapé. Hadas, faunos y duendes con Acrobatic corporación artística y cultural, a las 1:00 p. m.



Domingo
17

Comfama Parque Arví. Juegos Tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m.

El bazar de los colores



Manualidades y música hacen parte de la programación de este evento.

Con un bazar y una zona de picnic para disfrutar en familia, celebramos en Comfama Parque Arví la Semana por la Sostenibilidad.

Títeres, música, baile, talleres para elaborar manualidades con material reciclable y venta de artesanías y dulces tradicionales, podrán encontrar los visitantes de Comfama Parque Arví en el Bazar de los colores que se realizará el domingo 17 de abril.

Este evento hace parte de la programación de la segunda versión de la Semana

por la Sostenibilidad, Ciclo Siete Iberoamérica 2016, que se realizará del 16 al 22 de abril, en 22 países.

Desde las 9:00 a. m. y hasta las 5:00 p. m. habrá presentaciones artísticas con el Manicomio de muñecos, el grupo HRT, el Balcón de los artistas y la agrupación de niños y jóvenes Colombia canta y encanta •

Otras actividades de Ciclo Siete Iberoamérica

Sábado 16. Liberación de monos, tortugas, boas y otras especies. Inscripciones en el teléfono 444 15 60.

Domingo 17. Caravana de movilidad sostenible. Salida desde Premium Plaza hasta el campus de la UPB y cierre con picnic, desde las 9:00 a. m.

Lunes 18. Encuentro de educación para el desarrollo sostenible, en el Cubo de EPM, de 7:00 a. m. a 1:00 p. m.

Jueves 21. Exposostenibilidad: espacio académico para reflexionar en torno a las buenas prácticas gerenciales para la sostenibilidad corporativa. En el Orquideorama del Jardín Botánico, de 7:30 a. m. a 1:00 p. m. Consulte la programación completa en www.ciclosiete.com.

Sedes

Apartadó

Sede Cámara de Comercio de Urabá

Calle 104 N° 101-15

Teléfono: 829 01 10

Lunes a sábado. Actividades de exploración en la web. Lunes a viernes, a las 4:00 p. m. y sábados a las 8:00 a. m.

Del 4 al 8 de abril. Una semana de puro cuento, desde las 4:30 p. m.

Sábado 23. Jornada cultural y recreativa Explorando Comfama, desde las 9:00 a. m.

Martes 26. Taller: Sostenibilidad ambiental al alcance de todos, a las 6:30 p. m.

Sábado 30. Charlas: postulación al subsidio de

vivienda, a las 2:00 p. m., y servicios que ofrece Comfama a sus afiliados, a las 3:00 p. m.

Apartadó

Centro Integral de Salud Comfama

Carrera 100 N° 101-45

Teléfono: 829 01 10

Lunes a sábado. Vacunación: lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 3:00 p. m., y sábados, de 7:00 a 11:00 a. m.

Miércoles y viernes. Charla educativa: prevención de cánceres de cuello uterino y mama, a las 4:00 p. m.

Jueves. Valoración de afiliados menores de siete años para ingresar al programa Nutricreciendo, con cita

previa. Charla educativa: prevención de cánceres de testículo y próstata, a las 5:00 p. m.

Viernes 15. Baje de peso de manera saludable, a las 2:00 p. m.

Sábados 16 y 30. Charla educativa: planificación familiar y enfermedades de transmisión sexual, a las 11:00 a. m.

Aranjuez

Carrera 51B N° 91-95

Teléfono: 521 29 29, extensión 1219

Martes y jueves. Actividades de exploración en la web, a la 1:00 p. m.

Sábados y domingos.

Cinema infantil, a las 11:00 a. m.

Miércoles 27. Actividad para conocer los programas y servicios de Comfama, desde la 1:00 p. m.

Jueves 28. Actividad para conocer los programas y servicios de Comfama, desde las 9:00 a. m.

Bello sede central

Carrera 49 N° 46-57

Teléfono: 452 30 70

Lunes. Club de lectura, lunes 4 a las 4:00 p. m.; lunes 11 y 18 a las 3:00 p. m. y lunes 25 a las 9:00 a. m.

4, 11 y 18 de abril. Cinco minutos de historia: lunes 4, a las 9:00 a. m.; lunes 11 y 18, a las 8:00 a. m.

Sábados y domingos.

Tertulia literaria: miércoles 6, a las 10:00 a. m.; y martes 26, a las 9:00 a. m.

4:00 p. m.; y miércoles 20, a las 11:00 a. m.

Viernes 8, 15 y 22. Hora del cuento: viernes 8 y 15, a las 3:00 p. m.; y viernes 22, a las 10:00 a. m.

Viernes 8 y 22. Lecturas en voz alta: viernes 8 a las 3:00 p. m. y viernes 22 a las 10:00 a. m.

Sábado 9. Cinema familiar, a las 3:00 p. m.

13, 18, 19, 22 y 26 de abril. Actividades de exploración en la web para niños: miércoles 13, a las 3:00 p. m.; lunes 18, a las 2:00 y a las 3:00 p. m.; martes 19, a las 2:00 p. m.; viernes 22, a las 10:00 a. m.; y martes

26, a las 9:00 a. m.

Sábados 16, 23 y 30.

Cinema infantil: sábado 16, a las 3:00 p. m.; sábado 23, a las 10:00 a. m.; y sábado 30, a las 9:00 a. m.

Jueves 21. Jornada de literatura y día del idioma, a las 10:00 a. m.

Bibliometro Acevedo Estación Acevedo del Metro

Teléfono: 510 97 40

Miércoles 20. Lecturas en voz alta, a las 3:00 p. m.

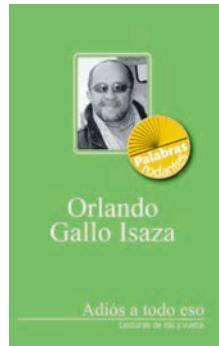
Bibliometro Itagüí Estación Itagüí del Metro

Teléfono: 454 86 32

Miércoles 6. Lecturas en voz alta, a las 3:00 p. m.



Guía



Miércoles 20

Claustro San Ignacio. Presentación del libro de poesías *Adiós a todo eso*, del escritor Orlando Gallo Isaza, que hace parte de la colección *Palabras Rodantes*, a las 6:30 p. m. En alianza con el Metro de Medellín.



Domingo 24

Copacabana. Válida departamental de motociclismo enduro, de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. Inscripciones en la Liga antioqueña de motociclismo.



Sábado 30

Todos los parques recreativos. Celebración del Día del niño con juegos divertidos, desde las 11:00 a. m.

Carepa
Comfama en el Hogar

Compartir
Calle 77 N° 82-10, barrio Pueblo Nuevo

Teléfonos: 828 20 39 –

829 01 10

Lunes 11. Ruta Compartir: hora lúdica, desde las 2:30 p. m.

Ciudad del Río

Carrera 48 N° 20-34

Teléfono: 216 29 00, extensión 3211

Martes 5. Presentaciones artísticas, a las 7:30 p. m.

Jueves 7. Presentaciones artísticas, a las 6:15 p. m. y a las 7:30 p. m.

Claustro San Ignacio

Carrera 44 N° 48-18

Teléfono: 216 29 00

3, 9, 16 y 23 de abril. Hora del cuento, a las 12:00 m.

Jueves 7. Muestra de talento de instructores, a las 3:00 p. m.

Viernes 8. Concurso de baile con los estudiantes de la sede, a las 6:00 p. m.

Juegos tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m. **Domingo 10.** Encontrémonos bailando: fusión de música y ritmos colombianos como torbellino, carranga y bambuco, con la Corporación Danza Pendiente, a las 11:00 a. m. Exhibición con la liga de Tejo, desde las 12:00 m. Juegos Tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m. **Viernes 8.** Concurso de aeromodelismo, desde las 11:00 a. m. Juegos tradicionales de la sede, a las 6:00 p. m.

Sábados 9 y 23. Cinema familiar, a las 12:30 p. m. **Sábados 9, 16 y 23.** Actividades de exploración en la web, a las 10:00 a. m.

Miércoles 20. Presentación de *Palabras Rodantes*, a las 6:30 p. m.

Comfama Parque Arví

Vereda Mazo, corregimiento de Santa Elena. Medellín

Teléfono: 216 29 00, extensión 8400

Martes 5. Presentaciones artísticas, a las 7:30 p. m.

Jueves 7. Presentaciones artísticas, a las 6:15 p. m. y a las 7:30 p. m.

Claustro San Ignacio

Carrera 44 N° 48-18

Teléfono: 216 29 00

3, 9, 16 y 23 de abril. Hora del cuento, a las 12:00 m.

Jueves 7. Muestra de talento de instructores, a las 3:00 p. m.

Viernes 8. Concurso de baile con los estudiantes de la sede, a las 6:00 p. m.

Juegos tradicionales de la sede, a las 6:00 p. m.

gran formato, desde la 1:00 p. m. **Domingo 17.** El bazar de los colores: artesanías, bisutería y manualidades. Además, presentaciones artísticas con el Manicomio de muñecos, las bandas de proyección HRT, la agrupación Colombia canta y encanta, y el Balcón de los artistas, desde las 9:00 a. m. Exhibición, taller y vuelo de cometas, desde las 11:00 a. m. Juegos tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m.

Miércoles 20. Presentación de *Palabras Rodantes*, a las 6:30 p. m.

Comfama Parque Arví

Vereda Mazo, corregimiento de Santa Elena. Medellín

Teléfono: 216 29 00, extensión 8400

Martes 5. Presentaciones artísticas, a las 7:30 p. m.

Jueves 7. Presentaciones artísticas, a las 6:15 p. m. y a las 7:30 p. m.

Claustro San Ignacio

Carrera 44 N° 48-18

Teléfono: 216 29 00

3, 9, 16 y 23 de abril. Hora del cuento, a las 12:00 m.

Jueves 7. Muestra de talento de instructores, a las 3:00 p. m.

Viernes 8. Concurso de baile con los estudiantes de la sede, a las 6:00 p. m.

Juegos tradicionales de la sede, a las 6:00 p. m.

Copacabana
Calle 104 N° 12-180

Autopista norte, Kilómetro 18

Teléfono: 274 64 20

Domingo 3. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Prueba y comprueba: experimentos simples y divertidos, desde la 1:00 p. m. Exhibición de Slack Line, desde la 1:00 p. m.

Domingo 10. Festival de porrismo, desde las 8:00 a. m. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Prueba y comprueba: experimentos simples y divertidos, desde la 1:00 p. m. Tríptico: "Caribe", "El renacuajo paseador" y "Perra vida", tres historias en títeres de guante, muñecos de mesa y marionetas de hilo, en el Festival internacional de títeres La Fanfarria, con el grupo Pertrechos, a la 1:30 p. m.

Domingo 24. Hadas, faunos y duendes con Acrobatic Corporación artística y cultural, a las 11:00 a. m. Exhibición con la liga de Tejo, desde las 12:00 m. Juegos Tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m.

Viernes 30. Celebración del Día del niño con juegos divertidos, desde las 11:00 a. m. Prueba y comprueba: experimentos simples y divertidos, desde la 1:00 p. m. Raíces de mi tierra: foldor colombiano y sus bailes tradicionales como cumbia, mapalé, guabina y pasillo, con la Corporación foldórica tierra antioqueña, a la 1:30 p. m.

Domingo 17. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Prueba y comprueba: experimentos simples y divertidos, desde la 1:00 p. m.

Sábado 30. Festival de Semilleros de natación con los estudiantes de Comfama y los deportistas de los clubes de

1:00 p. m. Exhibición de helicópteros a escala con Aeromodelistas Medellín, desde la 1:30 p. m.

Domingo 24. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Festival de semilleros con la Liga de ajedrez, desde las 9:00 a. m. Válida departamental de motociclismo enduro, desde las 10:00 a. m. Prueba y comprueba: experimentos simples y divertidos, desde la 1:00 p. m.

Domingo 10. Festival de porrismo, desde las 8:00 a. m. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Prueba y comprueba: experimentos simples y divertidos, desde la 1:00 p. m. Tríptico: "Caribe", "El renacuajo paseador" y "Perra vida", tres historias en títeres de guante, muñecos de mesa y marionetas de hilo, en el Festival internacional de títeres La Fanfarria, con el grupo Pertrechos, a la 1:30 p. m.

Sábado 30. Festival de Semilleros de natación con los estudiantes de Comfama y los deportistas de los clubes de

natación, desde las 8:00 a. m. Inscripciones en los Centros de servicio de las sedes hasta el 24 de abril. Celebración del Día del niño con juegos divertidos, desde las 11:00 a. m.

Envigado

Calle 35 Sur N° 41-51

Teléfono: 332 93 44

Miércoles 27. Actividades de exploración en la web, a las 3:00 p. m.

Jueves. Cinco minutos de historia, a las 3:00 p. m.



Prográuese desde ya para el Ciclopaseo en Oriente. El punto de salida y de regreso es el parque recreativo Rionegro. Informes e inscripciones hasta el 18 de abril en www.comfama.com

Guatapé

Embalse El Peñol-Guatape, kilómetro 73

Teléfono: 861 08 40

Domingo 3. Juegos de desafío mental, desde la 1:00 p. m. Exhibición de petanca, desde la 1:00 p. m.

Domingo 10. Hadas, faunos y duendes con Acrobatic Corporación artística y cultural, a la 1:00 p. m. Juegos de desafío mental, desde la 1:00 p. m.

Domingo 17. Juegos de desafío mental, desde la 1:00 p. m. Sin Ton Ni Son, con el grupo Teatro libre del sur, en el Festival internacional de títeres de La Fanfarria, a la 1:00 p. m.

Domingo 24. Juegos de desafío mental, desde la 1:00 p. m. **Sábados 9, 16 y 23.** Actividades de exploración en la web, a las 12:00 m.

Lunes 25. Cinco minutos de historia, a las 8:00 a. m. **Domingo 10.** Festival infantil y juvenil con la Liga

de bádminton, desde 8:00 a. m. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m.

La Ceja
Calle 19 N° 13 B-105

Teléfono: 553 34 34

Viernes. Hora del cuento, a las 2:00 p. m.

Sábados. Cinema familiar, a la 1:00 p. m.

Jueves 21. Velada literaria, a las 2:00 p. m.

La Estrella
Calle 87 Sur N° 65 A-284

Teléfono: 309 23 62

Sábados y domingos. Circo al parque presenta Corazón de circo. Funciones los sábados a la 1:00 y las 3:00 p. m.

Y los domingos, a las 11:00 a. m., a la 1:00 y las 3:00 p. m.

Domingo 3. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Juegos tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m. Flores en el camino: exhibición de danzas populares antioqueñas con la corporación cultural Hojarasca, a las 2:00 p. m.

Domingo 24. Festival infantil con la Liga de judo, desde las 8:00 a. m. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Juegos tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m.

Domingo 10. Festival infantil y juvenil con la Liga de bádminton, desde 8:00 a. m. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Juegos tradicionales de gran formato, desde la 1:00 p. m. Sin Ton Ni Son, con el grupo Teatro libre del sur, en el Festival internacional de títeres de La Fanfarria, a las 2:00 p. m.

Sábado 30. Celebración del Día del niño con juegos divertidos, desde las 11:00 a. m.

Manrique

Carrera 45 N° 78-61

Teléfono: 211 60 06

Extensión. 2011

Lunes y miércoles. Actividades de exploración en la web, a las 2:00 p. m.

Necodí

Comfama en el Hogar

Compartir

Carrera 47 barrio Blas de Lezo, frente al Colegio Simón Bolívar

Teléfonos: 828 20 39 –

829 01 10

Viernes 15. Ruta Compartir: hora lúdica, desde las 3:30 p. m.

Pedregal

Calle 103C N° 76 A-24

Teléfono: 267 72 51,

extensión 4610

Domingos. Cinema familiar, a las 11:00 a. m. y a las 2:00 p. m.

Lunes 4 y miércoles 6. Lecturas por teléfono, a las 10:00 a. m.

Martes 5. Exposición literaria, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Sábados 9, 16 y 23. Hora del cuento, a las 11:00 a. m. y a las 3:00 p. m.

Miércoles 13 y 27. Club de lectura para adultos, a las 4:00 p. m.

Jueves 14 y 28. Club de lectura infantil, a las 3:00 p. m.

Viernes 15. Velada literaria, a las 4:00 p. m.

Sábado 23. Los personajes de los cuentos se toman la sede, a las 10:00 a. m. y a las 2:00 p. m.

Lunes 25 y miércoles 27. Lecturas por teléfono, a las 3:00 p. m.

Sábado 30. English

cuento, a las 11:00 a. m.

y a las 3:00 p. m.

Rionegro

Carrera 55A No 35-229

Teléfono: 531 26 66

Sábados. Sainete, a las 3:00 p. m. Velada con los personajes de Tutucán, a las 6:30 p. m.

Domingo 3. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Eucaristía, a la 1:00 p. m.

Recorrido histórico guiado por Tutucán, a la 1:00 p. m. Intenta y acierta: juegos y retos por un minuto, desde la 1:00 p. m. Velada de bienvenida con los personajes de Tutucán, a las 2:00 p. m. Sainete, a las 4:00 p. m. Velada de despedida con los personajes de Tutucán, a las 5:00 p. m.

Domingo 10. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Exhibición de baile deportivo y salsa, de 12:00 m.

Eucaristía, a la 1:00 p. m.

Recorrido histórico guiado por Tutucán, a la 1:00 p. m. Intenta y acierta: juegos y retos por un minuto, desde la 1:00 p. m. Velada de bienvenida con los personajes de Tutucán, a las 2:00 p. m. Velada de bienvenida con los personajes de Tutucán, a las 5:00 p. m.

Domingo 17. Aeróbicos al

Sainete, a las 4:00 p. m. Velada de despedida con los personajes de Tutucán, a las 5:00 p. m.

Domingo 17. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Eucaristía, a la 1:00 p. m. Recorrido histórico guiado por Tutucán, a las 1:00 p. m. Exhibición de

karts con autoclub La Montaña, desde la 1:00 p. m. Intenta y acierta: juegos y retos por un minuto, desde la 1:00 p. m. Velada de bienvenida con los personajes de Tutucán, a las 2:00 p. m. Sainete,

a las 4:00 p. m. Velada de despedida con los personajes de Tutucán, a las 5:00 p. m. **Domingo 24.** Ciclopaseo de Oriente, a las 8:00 a. m. Aeróbicos al parque, desde las 9:00 a. m. Eucaristía, a la 1:00 p. m. Recorrido histórico guiado por Tutucán, a la 1:00 p. m. Exhibición con la Liga de nado sincronizado, desde la 1:00 p. m. Intenta y acierta: juegos y retos por un minuto, desde la 1:00 p. m. Velada de bienvenida con los personajes de Tutucán, a las 2:00 p. m. Velada de bienvenida con los personajes de Tutucán, a las 5:00 p. m.

Domingo 30. Juancito y María otra vez o La calle de los fantasmas. Un espectáculo del Festival internacional de títeres de La Fanfarria con el grupo Alpargata.

Rionegro
Casa Provincial
Calle 51 N° 51-13
Teléfono: 216 29 00, ext.3123

Sábados. Cinema familiar, a las 2:00 p. m.

Martes. Hora del cuento: 5 y 12 de abril, a las 3:00 p. m., y 19 y 26 de abril, a las 2:00 p. m.
Turbo
Comfama en el Hogar Compartir de Currulao
Hogar Compartir
Carrera 50 N° 43A-182, barrio Buenos Aires
Teléfonos: 828 20 39 - 829 01 10

Martes 12. Ruta Compartir: hora lúdica, desde las 2:30 p. m.
Turbo
Comfama en el Hogar Compartir de Nueva Colonia Calle principal Probán
Teléfonos: 828 20 39 - 829 01 10

Miércoles 13. Ruta Compartir: hora lúdica, desde las 2:30 p. m.

personajes de Tutucán, a las 2:00 p. m. Sainete, a las 4:00 p. m. Velada de despedida con los personajes de Tutucán, a las 5:00 p. m.

Sábado 30. Celebración del Día del niño con juegos divertidos, desde las 11:00 a. m.

Tardeando en Tutucán, a las 5:00 p. m.

Sábado 9. Encontrémonos bailando. Una fusión de música y ritmos colombianos: torbellino, carranga y bambuco con la Corporación Danza pendiente.

Sábado 16. Victorino V.I.P. Stand up Comedy mezclado con humor tradicional a cargo de Victorino Humorista.

Sábado 23. Raíces de mi tierra, folclor colombiano y sus bailes tradicionales: cumbia, mapalé, guabina y pasillo con la Corporación folclórica Tierra antioqueña.

Sábado 30. Juancito y María otra vez o La calle de los fantasmas. Un espectáculo del Festival internacional de títeres de La Fanfarria con el grupo Alpargata.



Prográmese los domingos, a las 9:00 a. m., para ejercitarse en Aeróbicos al parque. En Rionegro, Copacabana y La Estrella.

Turbo

Comfama en el Hogar

Compartir

Carrera 28 N° 108-44,

Teléfonos: 828 20 39

Jueves 14. Ruta Compartir: hora lúdica, desde las 3:30 p. m.

San Ignacio

Calle 48 No 43-87

Teléfono: 216 29 00, extensión 6728

Lunes y miércoles. Arte y

cultura: proyección de documentales, a las 4:00 p. m.

Martes y jueves. Cinema familiar, a las 4:00 p. m.

Miércoles. Club de lectura

femenino, a las 4:00 p. m.

Viernes. Estrellas en

concierto, a las 4:00 p. m.

Domingo 3 y miércoles 20.

Actividades de exploración en la web, a las 9:00 a. m.

Miércoles 6. La conversación

del miércoles: ¿Qué somos en la guerra? Conversación con el periodista y reportero gráfico Jesús Abad Colorado. Primera entrega del ciclo anual de

conferencias organizado por la Corporación Cultural Estanislao Zuleta, a las 6:30 p. m.

Viernes 8 y sábado 23. Club de lectura, a las 3:00 p. m.

Viernes 22. Velada literaria,

de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Miércoles 27. Actividades de exploración en la web, a las 8:00 a. m., en la biblioteca.

Concierto de la Amadeus

Big Band: 25 músicos y dos vocalistas de la orquesta de la Escuela Musical Amadeus recrearán célebres temas en español y en inglés de los inicios del jazz y la música latinoamericana, a las 6:30 p. m., en el auditorio.



Parque recreativo Copacabana.



Tutucán.

* Un día de sol para los periodistas

198 personas, 60 periodistas y 138 familiares, disfrutaron de una fiesta playera en el parque recreativo Copacabana, en la que celebraron su día clásico.



"¡Ha sido el mejor día de mi vida!". Esto fue lo que le dijo Samuel a su papá, Eduardo Bermúdez, periodista de *Teleantioquia Noticias*, mientras disfrutaban de la nueva atracción del parque: Chorros Locos.



Mauricio Palacio, del periódico *Q'hubo*, se puso el traje de baño y disfrutó de Las Ballenitas junto a su hijo David y a su esposa Lady González.



David Calle, periodista de *ADN*, celebró este día al lado de su mamá María Atehortúa. Juntos se vistieron de fiesta con su collar de flores y se tomaron la foto del recuerdo con la palenquera.



Como en la playa. Así se sintió Luis Alberto Mogollón, periodista de *Carracol Radio*, quien posó para la foto junto a Paula Vélez, Salomón y Juan José Mogollón.



Además de las atracciones acuáticas, los periodistas disfrutaron de exhibiciones de baile y deportivas. Rouget Taborda, periodista de *RCN Radio*, y su esposa Sandra Marín vieron las acrobacias sobre ruedas en la exhibición de vehículos Suzuki.



"Nos encanta venir a esta fiesta porque celebramos nuestro día con los que más queremos: nuestra familia. Los niños no veían la hora de llegar para disfrutar de las atracciones acuáticas". Así lo afirmó Juan Felipe Sierra, periodista de *El Colombiano*, quien asistió a la fiesta con su esposa Margalida Romero y sus hijos Tomás, Jacobo y Juanita.

