



Comfenalco

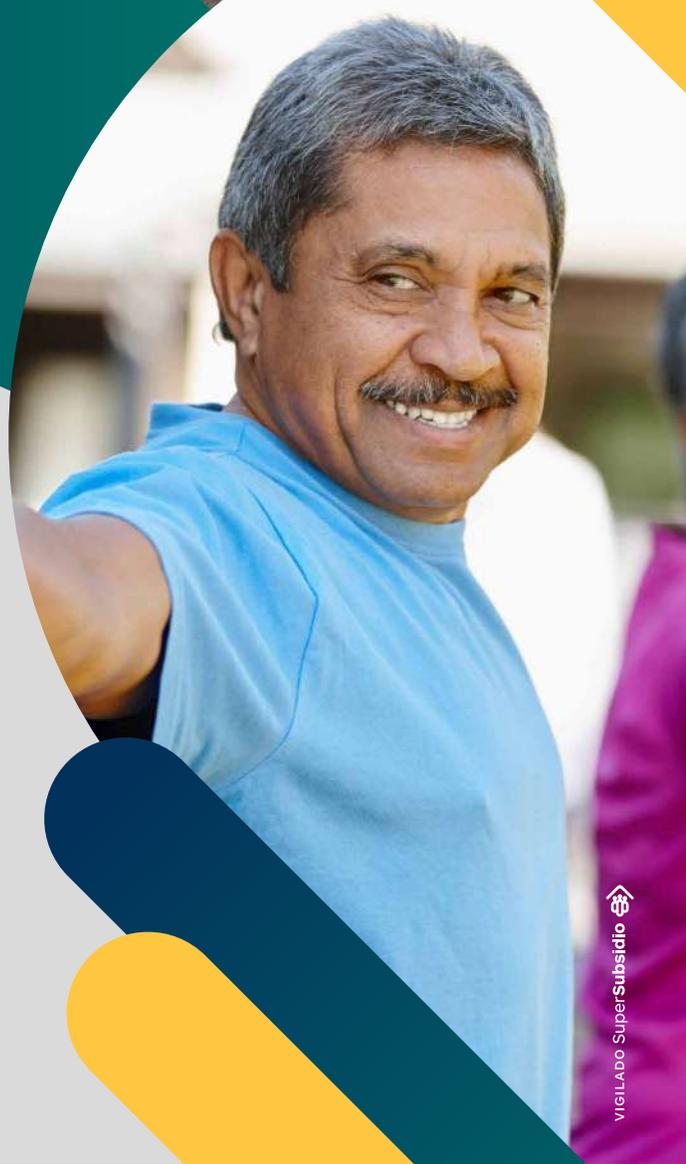
Quindío



Programas
de bienestar

para

Pensionados



Diseñados

especialmente

para ti

Programas

Recreación

Adultos Activos

Programa dirigido para adultos a partir de los 45 años.

Un espacio en el que puedes fortalecer y descubrir tus habilidades. Llena de bienestar esta etapa de tu vida con actividades lúdicas, físicas y de esparcimiento.

Miércoles y viernes

De 9:00 a.m. a 12:00 m.

o de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.

Tarifa desde

\$33.000



A los programas de RECREACIÓN pueden acceder los pensionados que devengan hasta 1,5 smlmv de mesada pensional, pensionados con mesadas superiores al 1,5 smlmv que aporten el 0.6% o el 2% y los pensionados por fidelización.

Centro de Acondicionamiento y preparación física CAPF

Programa de actividad física especializada para el adulto mayor. Aporta a tu salud mental y física a través del desarrollo de ejercicios sicomotrices, acondicionamiento cardiovascular dirigido por instructores deportivos, valoración médica y asesoría de fisioterapeuta para la implementación de tu rutina deportiva. Además, participa en actividades grupales.

Plan mensual

Tarifa desde

\$57.000



Comfebox

Programa de actividad física para adultos mayores de 40 años, bajo el modelo de ejercicios estilo cross. Crea hábitos de vida saludable, que permiten fortalecer la parte muscular, flexibilidad y resistencia cardiovascular, así como participar en espacios de socialización e integración de equipos de trabajo deportivo.

Asimismo, recibirás valoración médica, asesoría por parte de fisioterapeuta y acompañamiento por instructores especializados en crossfit para el adulto mayor.

Plan mensual

Tarifa desde

\$90.000



A los programas del CAPF pueden acceder los pensionados que devengan hasta 1,5 smlmv de mesada pensional, pensionados con mesadas superiores al 1,5 smlmv que aporten el 0.6% o el 2% y los pensionados por fidelización.

Deportes

Integraciones deportivas convencionales

Participa en torneos deportivos y disfruta de la sana competencia. Ven y no te pierdas la oportunidad de compartir y hacer nuevos amigos mientras aportas a tu bienestar físico.

Tarifa desde

\$40.000

A los programas de DEPORTES pueden acceder los pensionados que devengan hasta 1,5 smlmv de mesada pensional, pensionados con mesadas superiores al 1,5 smlmv que aporten el 0.6% o el 2% y los pensionados por fidelización.



Instituto Técnico de Educación

Cursos vocacionales

Cuidado de jardines

Comprende la importancia de la jardinería orgánica para el cuidado del medio ambiente y reconoce las principales necesidades biológicas de las plantas (riego, fertilización, trasplante, poda, necesidades de luz y manejo de plagas). Además, aprende a realizar trasplantes y aplica métodos de control de plagas.

Intensidad Martes y jueves
36 horas **De 4:00 p.m. a 6:00 p.m.**



Tarifa desde

\$67.700

Técnica de Tejidos: macramé

Busca y lee patrones para tejer proyectos en macramé basándote en un patrón básico.

Intensidad Lunes
36 horas **De 2:00 p.m. a 6:00 p.m.**



Tarifa desde

\$67.700

Guitarra acústica

Aprende sobre la historia de la guitarra, posición del cuerpo con y sin el instrumento, apreciación musical, gramática musical aplicada al instrumento, entrenamiento de la memoria auditiva, entre otros.

Intensidad Miércoles
36 horas De 4:00 p.m. a 6:00 p.m.

Tarifa desde

\$67.700



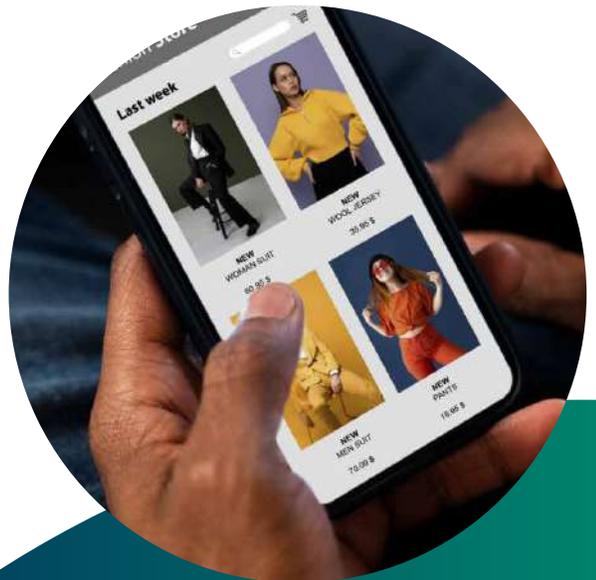
Manejo de smartphone y compras por internet

Conoce el manejo básico de las diferentes páginas y plataformas para compras por internet.

Intensidad Sábados
20 horas De 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

Tarifa desde

\$39.800



Tango y milonga

Identifica cada uno de los ritmos y desarrolla habilidades de coordinación.

Intensidad Lunes
20 horas De 7:00 p.m. a 9:00 p.m.

Tarifa desde

\$39.800



Dibujo y pintura de mandalas

Conoce la técnica para dibujar mandalas a partir de figuras geométricas, elaborar mandalas a partir de trazos libres y colorear mandalas con efectos 3D.

Intensidad Lunes
20 horas De 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Tarifa desde

\$39.800



A los programas de CAPACITACIÓN pueden acceder los pensionados que devengan hasta 1,5 smlmv de mesada pensional que aporten el 0.6% o 2%, pensionados con mesadas superiores al 1,5 smlmv que aporten el 0.6% o 2% y los pensionados por fidelización.

Biblioteca y Cultura

Sala de lectura

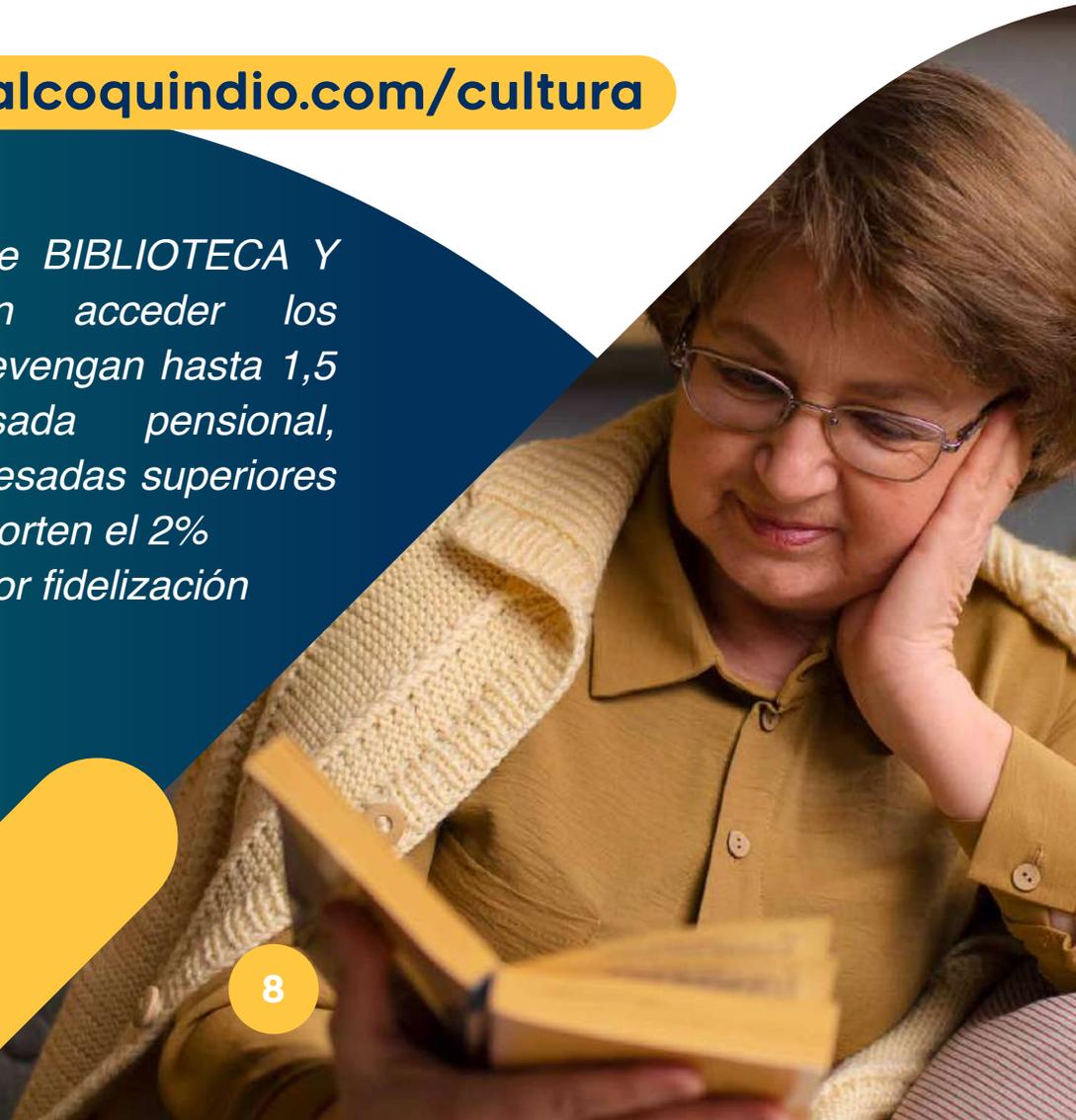
Acércate y consulta sin costo de nuestro material literario, periódicos y revistas actualizadas. No te pierdas de este encuentro de adulto mayores para estar más cerca de la literatura, descubrir la grandeza del lenguaje y compartir anécdotas y debatir noticias de interés.

Eventos culturales

Participa de los eventos culturales que hacen parte de la agenda permanente de la Biblioteca Comfenalco. Consulta la programación en el sitio web

www.comfenalcoquindio.com/cultura

A los programas de BIBLIOTECA Y CULTURA pueden acceder los pensionados que devengan hasta 1,5 smlmv de mesada pensional, pensionados con mesadas superiores al 1,5 smlmv que aporten el 2% y los pensionados por fidelización que aporten el 2%.



Agencia de Viajes

Agroturismo

Vive una experiencia única en los planes de viajes grupales para los adultos mayores. Conoce nuevas culturas y disfruta de actividades recreativas.

Este servicio incluye venta de tiquetes, ingreso a sitios de interés, alimentación, transporte desde el hotel a cada uno de los lugares, actividades lúdicas, seguro médico y acompañamiento de guía turístico.



A los programas de TURISMO SOCIAL pueden acceder los pensionados que devengan hasta 1,5 smlmv de mesada pensional que aporten el 0.6% o 2%, pensionados con mesadas superiores al 1,5 smlmv que aporten el 0.6% o 2% y los pensionados por fidelización.



Comfenalco
Quindío

Informes

Área de Subsidio Familiar
Tel. (606) 741 7540

Área de Recreación
Cel. 313 708 6859 - 312 204 9298

www.comfenalcoquindio.com



Comfenalco
Quindío

www.comfenalcoquindio.com