

— en t e r e s e —

JOHANDER MÉNDEZ MORENO

Participante del Festival
Intercolegial de Música
Vallenata Comfacesar



CULTURA, MÚSICA Y TRADICIONES

VALLENATAS VISTAS DESDE COMFACESAR



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —

Centro Integral de Servicios: Calle 14 # 14-66 Tel: 5743795 - 5743861

Centro Recreacional La Pedregosa: Tel: 5734053

Colegio Comfacesar Av. Sierra Nevada: Tel: 5851803

Agencia de Empleo: Tel: 3105932663

Vivienda: Tel: 5853517

Atención al Cliente: Tel: 5851773



Comfacesar



@Comfacesar



@Comfacesar



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —

8 DESTINO DE LA EDICIÓN
Pueblo Bello: El camino a la cultura indígena arhuaca

9 RUTA TURÍSTICA GASTRONÓMICA
Sancocho trifásico

11 INFÓRMATE
Es tu derecho, es tu deber

14 TU CONSEJO
Paso a paso para crear tu hoja de vida

15 LIDERAZGO
Practicar la felicidad

16 DEPORTES
Una perfecta rutina de estiramiento para realizar en casa

20 CUMPLIMOS SUEÑOS
"Después de perderlo todo, construí una nueva vida"

25 NUESTRA CAJA
En Comfacesar, le apostamos al mejoramiento continuo

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE: Uriel Navarro Beltrán

VICEPRESIDENTE: Devis Luz Araujo Daza

SECRETARIO: Manuel Enrique Draz

EMPRESARIOS:

Miguel Villazón Quintero

Salim Saad Barros

Gustavo Guerrero Guerrero

Uriel Navarro Beltrán

Octavio Pico Malaver

TRABAJADORES:

Elvis Torres Liñán

Edwin Guzmán Cruz

Manuel Díaz Márquez

Rodolfo Arzuaga Jaimes

Devis Araujo Daza

DIRECTOR ADMINISTRATIVO:

Ernesto Orozco Durán

SUBDIRECTOR OPERATIVO:

Frank Montero Villegas

JEFE DE COMUNICACIONES:

Eyleen Henríquez Barraza

ASESOR EDITORIAL:

Ana Eloísa Zúñiga

COORDINACIÓN EDITORIAL:

Camilo Eljaiek Méndez

COLABORADORES DE LA EDICIÓN:

María Elvira Marulanda

Rafael Draz Rivero

Deivi Safady Pupo

Carolina Maestre Galvis

Daniela Torres

DISEÑO DE PRODUCTO:

Silco Consultores SAS

FOTOGRAFÍA COLABORATIVA:

Medardo Avendaño

IMPRESIONES: El Heraldo SAS

SEGUIMOS COMPROMETIDOS CON LO NUESTRO



En Comfacesar estamos en un momento donde nuestras fuerzas se unen para seguir impulsando lo nuestro: la cultura y el turismo, dos focos que desde la Caja de Compensación trabajamos como factor competitivo de nuestra región. De esto, hemos tenido resultados satisfactorios, hoy vemos desde los más pequeños en nuestros Centros de Desarrollo Infantil hasta la tercera edad en el Centro del Adulto Mayor desarrollando sus talentos y dándole valor a nuestras raíces culturales y folclóricas.

Para ello hoy Comfacesar gracias al apoyo de los empresarios y entes gubernamentales cuenta con lugares al servicio de la comunidad para la sana recreación y desarrollo de talentos artísticos, tales como: La Pedregosa en Valledupar, Centro de Interpretación Arhuaca en Pueblo Bello, Los Kioskos de Manaure, El Chorro en La Paz, El Limonar en Aguachica, Centro de Bibliotecas y Cultura, Escuela de Formación Artística, Colegio Comfacesar "Rodolfo Campo Soto", entre otros más que tienen como fin impactar a los más de 108 mil afiliados.

En esta edición de nuestra Revista Entérese, hemos creado un especial sobre cultura y turismo que busca dar a conocer a nuestros lectores el trabajo continuo que hace Comfacesar por consolidar una región no solamente competitiva sino una que disfruta de sus paisajes y su música.

Desde la Caja seguiremos apostando a rescatar nuestras tradiciones culturales y motor turístico. La importancia está en seguir descubriéndonos como región y potencializar el Cesar como un destino turístico representativo del País. Creemos firmemente en que el Cesar tiene mucho potencial, tenemos componentes ganadores como la naturaleza, la espiritualidad y la cultura para lograrlo.



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —

ERNESTO OROZCO DURÁN
DIRECTOR COMFACESAR

LA RUTA DEL CESAR

DISFRUTA DEL TURISMO QUE TE OFRECE COMFA



Con tu Caja de Compensación Familiar puedes aprovechar para recrearte y descansar en los diferentes centros recreacionales que existen en el Departamento, conoce su ubicación y llámanos para crear tu plan perfecto de descanso.

MAYORES INFORMES: OFICINA DE TURISMO
TELÉFONO: 5851645 - 3174021969 / RNT 1939

MÁS ALLÁ DEL TURISMO: CULTURA, MÚSICA Y TRADICIONES VALLENATAS VISTAS DESDE COMFACESAR

FRANK MONTERO VILLEGAS
SUBDIRECTOR COMFACESAR



Cuando uno habla de cultura vallenata inmediatamente se transporta a lo que ha sido a través del tiempo el Festival de la Leyenda y todos los espectáculos que han llenado de expresiones artísticas al departamento del Cesar. Por supuesto, Comfacesar no ha sido indiferente a esas expresiones, no solo como parte fundamental y aliado estratégico de muchos de los actores en esta materia, sino como promotor activo de la conservación de las tradiciones apoyado en parte en el turismo, que como expresión se oferta a nuestros afiliados y visitantes.

La fiesta magna de Valledupar es sin duda su festival, sin embargo nuestra misión va más allá de la propia fiesta que cuatro días al año se realiza en la ciudad, y es por eso que en el marco de los 50 años de Comfacesar y con motivo de la edición 51 del festival, vale la pena dar una mirada a lo que ha hecho la Caja; la cual trabaja para sus afiliados y para la comunidad a través de la División de Educación en fortalecer y mantener nuestras raíces culturales y folclóricas, salvaguardando las costumbres que son patrimonio inmaterial de la humanidad.

Desde hace 14 años, a través del Colegio Comfacesar con el apoyo del doctor Ernesto Orozco y bajo las directrices del Consejo Directivo, se viene realizando el Festival Intercolegial de Música Vallenata con la participación de otras instituciones educativas, universidades, corporaciones e invitados especiales, como antesala al Festival Vallenato; en este espacio también se realizan conversatorios dirigidos a la comunidad estudiantil, afiliados y visitantes, cuyo tema central es la cultura y la música vallenata.

Otro espacio de promoción de la cultura vallenata, en que participa el Colegio Comfacesar es el tradicional desfile de piloneras en las diferentes categorías, y a través de la banda Show de la institución, se ha llevado a diferentes lugares de Colombia el talento vallenato puesto que es la única banda de marcha que utiliza el acordeón dentro de su grupo de instrumentos, interpretando canciones como "Matilde Lina", "La Casa en el Aire" y "Alicia Adorada", entre otras, piezas musicales de gran relevancia en nuestro folclor vallenato.

Pero no solo nos preocupamos por la transmisión del conocimiento de nuestra cultura propendiendo por la utilización adecuada del tiempo de nuestros estudiantes, sino por el descubrimiento de sus talentos; por ello contamos con una Escuela de Formación Artística, donde los chicos aprenden a ejecutar el acordeón, la caja y la guacharaca y en donde además de cantarlo en los talleres de técnica vocal y taller de danzas, se incentiva el baile de los aires musicales del vallenato teniendo en cuenta su vestuario y su expresión corporal.

Para Comfacesar es importante el desarrollo de todo tipo de expresiones culturales, actualmente estamos tejiendo una alianza con la Casa Museo del Acordeón del maestro "Beto" Murgas quien personalmente ofrece un recorrido guiado en el que cuenta la historia del museo y muestra las piezas de los diferentes acordeones con una visión global sobre ese instrumento.





A través de la escritura creemos que también se plasman nuestras tradiciones, es por ello que además del apoyo a las expresiones histriónicas, musicales y fotográficas plasmadas en los artículos de revistas y guías turísticas como expresión del panorama cultural que disfrutan los afiliados y la comunidad en general, le apostamos a la reconstrucción escrita plasmada en los libros como responsables de incentivar la transmisión de esos conocimientos participando en su fomento con resultados interesantes, porque son expresiones que en general contribuyen a la investigación socio - cultural regional, enmendados como un aporte a la cultura, música y tradiciones vallenatas vistas desde Comfacedesar más allá del turismo.

Banda Talento Vallenato Marching - Colegio Comfacedesar "Rodolfo Campo Soto"



FESTIVAL DE PINTURA EL VALLENATO TAMBIÉN SE PINTA BUSCA PROMOVER LA CULTURA VALLENATA POR MEDIO DE LA PINTURA, ESTE EVENTO SE LLEVA A CABO AL INICIO DEL FESTIVAL DE LA LEYENDA VALLENATA.

EL FESTIVAL DE DANZAS EL CARIBE SE BAILA AL SON DE PAZ, DONDE SE PROMUEVE LA DANZA COMO HERRAMIENTA DE PAZ Y CONVIVENCIA, INCLUYENDO EL PILÓN Y LOS BAILES DE LOS AIRES MUSICALES DEL VALLENATO, EL FESTIVAL DE RECICLAJE "EL ARTE DE RECICLAR" QUE BUSCA LA PROMOCIÓN DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE Y LA OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS PARA LA CREACIÓN DE ARTE.

EN CONVENIO CON LA FUNDACIÓN INCOLMOTOS YAMAHA, VENIMOS DESARROLLANDO EL PROGRAMA BECAS TOKANDO, QUE CONSISTE EN TALLERES DE INICIACIÓN MUSICAL PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 7 A 12 AÑOS, ALLÍ RECIBEN FORMACIÓN EN FLAUTA, PERCUSIÓN Y GRAMÁTICA MUSICAL.



PUEBLO BELLO:

EL CAMINO A LA CULTURA INDÍGENA ARHUACA

Los paisajes de este bello municipio enclavado entre la Sierra Nevada de Santa Marta te atrapan en cada segundo de tu visita. Estar allí, es encontrarse con la naturaleza y cultura de un pueblo indígena cargado de historias y excelentes creencias.

Pueblo Bello es un municipio que año tras año toma fuerza como un destino turístico envidiable de la región; si lo que estás pensando es estar unos metros más cerca de las estrellas este es el destino perfecto y a precios de bajo costo.

Tan solo a 1 hora de Valledupar podrás encontrarlo, tienes diferentes opciones para llegar, desde tomar un taxi colectivo en la Galería Popular de Valledupar, como ir en tu vehículo particular e incluso hasta pedalear con tu bicicleta. No tienes ninguna excusa para perderte de este mágico lugar.

Al llegar te recibe un pueblo en silencio, uno que te acaricia con el suave aire de sus montañas y con un olor a café de sus grandes hectáreas de cultivos. Tienes diferentes planes por hacer, puedes recorrer el sendero ecológico, disfrutar jugar con tus pequeños en el Parque Central, aprender sobre la cultura arhuaca, encontrarse consigo mismo en una caminata espiritual indígena, bañarse en el agua cristalina de este municipio o comprar tus artesanías para llevar detalles a tus seres queridos.

TE PUEDE INTERESAR:

Pasadía Comfacesar. Transporte, refrigerio am, almuerzo, explicación del sitio, seguro de viaje. Contacto: 3174377625

TEMPERATURA MEDIA:

16 a 22° C

DISTANCIA DE REFERENCIA:

54 km de Valledupar

FUNDACIÓN: 10 de diciembre de 1777

POBLACIÓN: 22.275 habitantes (DANE)

GENTILICIO: pueblobellano (a)

Y si lo que quieres es disfrutar más días en el mágico Pueblo Bello, puedes hospedarte en el Centro de Interpretación Arhuaca donde tendrás la oportunidad de desconectarte de tu mundo para entrar en un periodo de relajación, son los mismos indígenas quienes serán tus anfitriones y podrán enseñarte sus tradiciones.

SANCOCHO TRIFÁSICO

RECETA PLATO TÍPICO DE NUESTRA REGIÓN

El sancocho trifásico vallenato es uno de los platos más representativos de estas tierras, su popularidad se remonta a mucho más allá de tiempos de nuestros abuelos. Este sancocho recibe su nombre por incluir tres carnes: res, cerdo y pollo. Si buscas un plato para compartir con familia y amigos en un paseo o después de una parranda vallenata esta será tu mejor opción y nuestra invitada Margarita Martínez, docente de Cocina en Comfacesar nos enseñará a prepararlo:



SI QUIERES PREPARAR EL SANCOCHO PARA 8 PORCIONES DEBERÁS TENER A LA MANO:

- (150) gramos de cebollín picados
- (100) gramos de pimentón rojo picado finamente
- (4) dientes de ajo picados
- (1) cucharadita de comino tostado y molido
- (1) cucharadita de achiote
- (3) mazorcas frescas cortadas en ruedas
- Agua necesaria de (14) o más tazas
- (8) piezas de pollo
- (500) gramos de carne de res o costillas
- (500) gramos de carne de cerdo cortado en trozos
- (2) plátanos verdes pelados y cortados
- (4) papas blancas medianas cortadas a la mitad
- (500) gramos de yuca pelada y cortada en trozos grandes
- (500) gramos de malanga pelada y cortada en trozos
- (500) gramos de ahuyama
- (3) guineos verdes
- Un manojo de cilantro lavado y picado
- Sal y pimienta picante y de olor al gusto

PASO 1: En una olla grande colocar el agua, echar un poco de sal y carnes de cerdo y res, puesto que son más duras. Dejar hervir hasta ablandar las carnes.

PASO 2: Retirar la espuma que se genera

PASO 3: Adicionar las verduras picadas y condimentos.

PASO 4: Partir con la mano los plátanos y las mazorcas.

PASO 5: Adicionar el pollo, dejar ablandar y no olvidar mover constantemente.

PASO 6: Todas las verduras faltantes se mezclan en la olla, dejar cocinar.

PASO 7: Rectificar la sazón y dejar reposar.

PASO 8: Servir en platos o totumas al mejor estilo de la Región Caribe.



PUEDES SERVIR EL PLATO CON UNA PORCIÓN DE ARROZ BLANCO Y AGUA DE PANELA CON LIMÓN

¡DE SEGURO SORPRENDERÁS A TUS AMIGOS Y FAMILIARES!

DESCONTROL TOTAL



El nuevo álbum de Elder Dayán Díaz y Rolando Ochoa. Esta nueva agrupación presentó este año su producto musical: Descontrol Total. El álbum trae canciones con letras de autores como Omar Geles, Diego Daza, John Mindiola, Wilfran Castillo, entre otros. Incluye temas como: La Vainita, Seguidora, Escúchame Compadre, Señor Policía, Amores Nuevos, Yo Te Amo, Mosaico Currambero, Supéralo, Me estoy enamorando entre otros temas más.

Según el Ministerio de Cultura en su página web revela que las lenguas nativas colombianas se hayan representadas en 65 lenguas indígenas y 2 lenguas criollas (creole y palenquero) y la lengua romaní del pueblo gitano, que nacen de la mezcla entre lenguas, producto del contacto entre población europea con población africana que llegó al continente americano esclavizados. Esta diversidad lingüística está reconocida por nuestra Constitución Política en el Artículo 7: El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana. Así mismo, el 21 de Febrero fue proclamado por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura-UNESCO, El Día mundial de la lengua materna.

TECNOLOGÍA

Si eres de aquellos que le gusta darle un retoque a tus fotografías,

Snapseed es una aplicación gratuita de

Google en la que puedes editar tus fotos, es considerada una de las mejores aplicaciones en su categoría.

Una vez la descargues desde tu Android o iOS tendrás las opciones de editar manualmente o con filtros como lo haces en Instagram. Como edición manual podrás hacer corrección automática de contraste, luminosidad, balance de blancos, recortar imágenes entre otros. Algo que puede gustarte mucho es la edición por zonas y no en toda la foto, así eliges la parte que quieres resaltar.

Adicional tienes un tutorial dentro de la aplicación donde puedes aprender muchos más para que tus fotos sean únicas.



DEL VALLE DE UPAR PARA EL MUNDO

Es un documental vallenato producido por la Fundación T de Teatro Colombia, dirigido por Santiago Andrés Martínez Caycedo. En palabras de la Fundación: "caminar por la tierra de los juglares vallenatos, los inspiró para realizar este trabajo sobre la sonoridad vallenata y exponerla al mundo. Apoyado por MINCULTURA Colombia, fue realizado para despertar el interés del mundo y valorar la poesía de la tradición musical de la Zona del Cesar".

Duración: 28:25"

Disponible: YouTube





ES TU DERECHO

RECIBIR UN TRATO CON AMABILIDAD, HONESTIDAD Y RESPETO DE SU DIGNIDAD HUMANA E IGUALDAD, SIN DISCRIMINACIÓN POR RAZAS SOCIALES, RACIALES, ECONÓMICAS E IDEOLÓGICAS, ASÍ COMO LA PROTECCIÓN DE LA HONRA, REPUTACIÓN Y VIDA PRIVADA Y FAMILIAR.

ES TU DEBER



OBRAR CONFORME AL PRINCIPIO DE BUENA FE, ABSTENIÉNDOSE DE EMPLEAR DECLARACIÓN O DOCUMENTOS

Puedes consultar todos tus derechos y deberes en:

WWW.COMFACESAR.COM

Para peticiones, quejas, reclamos, sugerencias o felicitaciones puedes hacerlo a través de:

WWW.COMFACESAR.COM

Teléfono:
(5) 5851646

Dirección:
**CALLE 14 N° 14-66
VALLEDUPAR**



¿QUÉ ES Y CÓMO USAR USAR UNA TARJETA DE CRÉDITO?

Algunas personas en algún momento hemos recibido una llamada de un determinado establecimiento ofreciéndonos una tarjeta de crédito, pero, ¿qué es y cómo se usa? Aquí te lo contaremos.

La tarjeta de crédito es una forma de pago que nos permite hacer compras y pagar a un número de meses que podamos escoger, en promedio un banco puede ofrecernos desde 1 hasta 36 meses para cancelar en su totalidad aquellos productos y/o servicios que deseamos comprar. En muchas ocasiones tenemos el beneficio de realizar avances en efectivo para esos momentos en los que requerimos con urgencia un dinero que no poseemos. Aunque en diferentes ocasiones se dice que las tarjetas de crédito nunca traen beneficios, esto es falso ya que con ella podrás obtener un favorable historial crediticio lo que te abre las puertas para futuros préstamos con entidades bancarias para comprar una casa, carro, educación para tus hijos o libre inversión.

Los cargos adicionales que pueden cobrar en tu tarjeta de crédito y cuyo valor varía según la entidad son:
CUOTA DE MANEJO, INTERESES, AVANCES, CONSULTA DE SALDO EN CAJEROS.

CUADRO DE BENEFICIOS

No pagas interés cuando compras a una sola cuota.

Puedes acumular puntos según tu tarjeta para usar en diferentes beneficios.

Acceso a seguros de vida, animales, domésticos, entre muchos más.



Las tarjetas de crédito hacen un cobro por su administración, el precio puede variar de acuerdo a tu banco. El pago mínimo es el valor que debes cancelar durante el mes, este puede variar de acuerdo a los consumos que realices. Recuerda pagar tus cuotas en las fechas estipuladas, el no pago puede traerte consecuencias como el cobro de penalidades, bloqueo del uso de tarjeta hasta el reporte en centrales de riesgo. Las tarjetas de crédito son intransferibles, por tanto siempre que hagas tu compra deberás entregar tu documento de identidad para su validación.

DEBES TENER EN CUENTA

TÉRMINOS IMPORTANTES

AVANCE: Es un retiro en efectivo que puedes realizar con tu tarjeta.

CUPO TOTAL: Dinero total que te ha prestado el banco para hacer tus compras.

CUOTAS: Es el número de meses al cual decides pagar la compra realizada.

EXTRACTO: Es la factura que recibes cada mes con el detalle de tus compras realizadas, las cuotas de pago, el valor mínimo a cancelar, entre otros datos de interés.



AHORA SU HIJO PUEDE SER PARTE DE LA ORQUESTA FILARMÓNICA



Con el objetivo de seguir promoviendo el arte y la cultura en Valledupar, la Caja de Compensación Familiar del Cesar (COMFACESAR), a través de su Escuela de Formación Artística (ESFACOM), abre la convocatoria, para niños, jóvenes y adultos que quieran pertenecer a su primera Orquesta Filarmónica.

Esta iniciativa que busca incentivar la interpretación de la música clásica y contemporánea, y llevar las obras vallenatas al formato clásico como medio de enriquecimiento de la cultura de nuestra región, es abierta al público de todas las edades, que tengan aptitudes artísticas y deseen fortalecer sus habilidades en los instrumentos que intervienen en este tipo de agrupaciones.



Los interesados recibirán talleres de 4 horas semanales, distribuidos a su disponibilidad de tiempo para tocar instrumentos como violín, violonchelo, contrabajo, oboe, trompeta, saxofón, flautas, percusión, entre otros.

Las clases se brindarán en el Centro de Bibliotecas y Cultura de Comfacesar, ubicado en las instalaciones del Colegio "Rodolfo Campo Soto", a unas tarifas mínimas de acuerdo a las categorías de los afiliados.



El Director Administrativo Ernesto Orozco Durán comparte con los niños de la Escuela de Formación Artística de Comfacesar ESFACOM

¿QUIERES MAYOR
INFORMACIÓN?

DIRECCIÓN:
CALLE 1 NO. 38 13
CARRETERA VÍA
LA SIERRA NEVADA KM 4

TELÉFONOS:
5851803 - 3177361835
CULTURA@COMFACESAR.COM

PASO A PASO PARA CREAR TU HOJA DE VIDA

Comfacesar cuenta con la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo que busca impulsar en el Departamento asesorías para abordar los procesos de orientación, registro, entrevistas y remisión de oferentes para posibles empleos.

En esta oportunidad la Orientadora Laboral Ana María Meza nos comparte información clave al momento de presentar nuestra hoja de vida.

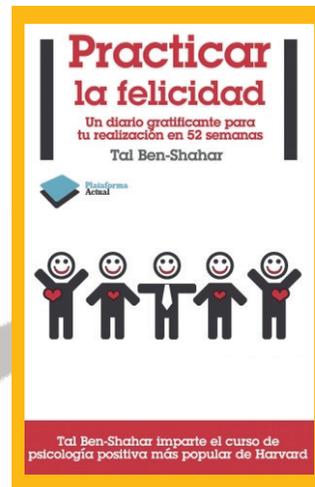


PRACTICAR LA FELICIDAD

Muchos de nosotros buscamos cada el día el mejor camino que nos lleve a la plenitud, a estar tranquilos y a disfrutar cada instante de aquellos que nos rodean. Tal Ben-Shahar, profesor de Psicología Positiva de la Universidad de Harvard, es el autor de un diario gratificante para Practicar la Felicidad en 52 semanas.

El libro es un cuaderno de trabajo individual, en pareja o en grupos de amigos. En Comfasesar te recomendamos esta valiosa guía que podrás adquirir en diferentes librerías o portales de internet.

A continuación te presentamos algunos pasos que encontrarás en las 52 lecciones:



SER AGRADECIDO: bajo un importante estudio se demostró que las personas que demuestran su gratitud duermen mejor, sienten más ganas de hacer ejercicio y tienen menos síntomas de enfermedades. Así, que revisa a tu alrededor y date cuenta de todo lo que puedes dar gracias.

DAR TIEMPO AL TIEMPO: Nosotros permanentemente sentimos la presión del tiempo, lo que en cierta medida contribuye a aumentar los porcentajes de depresión que sufrimos actualmente. No logramos disfrutar de toda la felicidad potencial que nos rodea dado que nos sentimos demasiado ocupados con la cantidad de cosas que tenemos por hacer.

PERMISO PARA SER HUMANO: a la mayoría de nosotros nos han enseñado desde pequeños a ocultar nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas. Desaprender las lecciones de la infancia y la juventud es tarea difícil, y por eso resulta tan complicado para muchos de nosotros dejar fluir nuestras emociones.

SABER PERDONARSE: implica ser comprensivo y amable con uno mismo, aceptar con conciencia los pensamientos y sentimientos dolorosos, y reconocer que las situaciones difíciles son parte de la vida. Es aceptarse a uno mismo cuando salimos mal de un examen, cometemos un error en el trabajo o nos disgustamos con otro sin razón.

UNA PERFECTA RUTINA DE ESTIRAMIENTO PARA HACER EN CASA



Vamos a separar nuestros pies y a extender nuestros brazos para saludar al día que inicia, estirando y despertando los músculos de nuestro tronco superior e inferior. La posición se ve como la de una estrella. Estiramos 20 segundos.

SENCILLA

Ahora, llevaremos nuestra mano derecha a tocar nuestro pie derecho, ladeando nuestro cuerpo y conservando rectas nuestras extremidades. Esto lo haremos con ambos lados y sentiremos en piernas y espalda nuestro estiramiento. Repetimos 2 veces.



PRÁCTICA



Ahora, recostándonos en el piso boca arriba, nos apoyaremos en la parte alta de nuestra espalda mientras tomamos nuestros tobillos con las manos subiendo nuestra cadera. Sostenemos de a 10 segundos y volvemos a bajar, repetimos 2 veces.

Haremos posición de sirena, pies atrás, nos apoyamos sobre la palma de nuestras manos y subimos nuestro tronco superior con una mirada hacia arriba. Acá sentiremos relajación mientras nuestros músculos estiran. Sostenemos 10 segundos y repetimos 2 veces.



Finalmente, para despedirnos, nos apoyamos sobre pies y manos y subimos nuestra cadera, simulando una "V" invertida. Mantenemos los segundos que el cuerpo nos permita y con esto finalizamos.

A TU RITMO

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A LAS CAÍDAS DEL ADULTO MAYOR?

Muchas veces creemos que los niños son aquellos que tienen mayor riesgo de caídas, olvidando que en nuestras familias también tenemos personas importantes que requieren una total atención y cuidado como lo es el adulto mayor.

Las caídas aunque no sean un tema que va ligado a la edad ya que podemos sufrirlas en cualquier momento de la vida sí necesita que tengamos algunos cuidados con nuestros adultos, algunos golpes pueden ser leves así como otros pueden comprometer su salud.

Consultamos al médico geriatra Augusto Aponte Sierra para que nos ampliara la información y nos brindó los siguientes aspectos claves que debemos tener en cuenta:

CAUSAS MÁS FRECUENTES EN CAÍDAS:

- Las enfermedades cardíacas como la hipotensión arterial, la diabetes, la anemia, el vértigo, la enfermedad de Parkinson, alteraciones de la visión.
- La depresión y la ansiedad.
- El rechazo al uso de bastones, sillas de ruedas.
- Pisos resbaladizos
- Escaleras angostas o que no cuenten con pasamanos.

CONSECUENCIAS DE LAS CAÍDAS:

- Fractura de cadera, las cuales pueden tener complicaciones dado que el tiempo de recuperación pueden aparecer la trombosis venosa profunda, la deshidratación, las infecciones urinarias, entre otras.
- Hematomas
- Depresión por baja autoestima dado el miedo a volver a caerse.

CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA:

- Uso de calzado adecuado para darle mayor seguridad al caminar.
- Dialogar con el adulto mayor la importancia del uso del bastón.
- Contar con buena iluminación en todos los espacios donde estará el adulto.
- En caso que el adulto presente inconvenientes de salud no se debe dejar solo cuando tenga que estar por fuera de su casa.

ESPECIALIDAD	NOMBRE DEL MÉDICO	DIRECCIÓN	TÉLEFONO
Alergólogo	Jorge Alberto Fonseca	Cra 17 N° 13c-14	5875477
Centros Cardiológicos	Centro Cardiológico Valledupar	Calle 16 # 16-09	5705761-5803171
	Medicardiolab SAS	Cra 16 N° 13b Bis - 07	5747484
Centros Médicos	Audiocaribe SAS	Carrera 11a #12-51	5602535
	Centro Nacional Integral De Rehabilitación	Calle 11 # 15-57	5838119
	Rehabilitación Integral De Fisioter	Calle 16 # 15-51 Cons 305	5765363
	Rehabilitadores Asociados Ltda	Calle 16 # 14-106	5700466-5807023
	Someba SAS	Cll18 # 13 - 145	5581099
Cirujano Oral Maxilofacial	Beauty Cell Sas - Emerio López	Carrera 15 #16-80 Cons 304c	3017544837
	Cristian Parra Molina	Calle 21 # 14-61 Agustín Codazzi	5767537
	Tatiana Elvira Esquivia Fernández	Calle 13c # 15 - 34	5872825
	Unidad De Implantología Maxilofacial	Carrera 13a # 13c -30	8542020
Cirujano Plástico	Carlos Eduardo Cantillo	Calle 12 N 8-42 Cons 203b	3108265564
Dermatología	Álvaro José Córdoba	Calle 14 # 14-51	5809365
	Elvis Maya Castilla	Carrera 19 # 4c - 72 Clinica Erasmo	5838024
	Erika Molina Jaimes	Calle 12 # 16- 61	5801133
	Joaquín Andrés Campo Castro	Calle 12 # 8-42 Cons 215	5712923
	Leonor Ibeth Arredondo	Carrera 11a # 13c-21 Cons 206	5744017
	Maricela Villalobos Caamaño	Carrera 9 # 13b-127 Cons 302	5845060
	Rosalba Pulgarín Herrera	Calle 13b Bis #14-82	5897902-5742533
Especialidades Varias	C N/al Int/al Rehabilitadores- Esp	Calle 11 #15-57	3008142555
	Centro De Rehab Electrodiagnóstico	Calle 7b # 19-66	5894262
	Centro De Rehab Electrodiagnóstico	Calle 13c # 14-80	5720496
	Rehabilitadores Asociados-ESP	Carrera 16 # 14-106	5700466-5807023
Fonoaudiología	Enis Negrete	Carrera 14 # 12-27	5870170
	G&C Ips Fono-audiológica Del Caribe	Calle 9 # 14-44	5892841
	Mónica Mejía Dagil	Carrera 5 # 14-69 1 Piso	3015685985
Gastroenterólogo	Disnaldo Alfonso Perpiñan Ibarra	Calle 16 # 15-51 Cons 304	5707059
	Gastrocesar SAS	Carrera 10 Calle 12-51	5885434
Ginecología	José Antonio Fernández	Calle 16 # 15-16 Cons 301 Galenos	5712579
	Ana Ruth Cortés	Calle 16 # 15-51 Cons 201	5711868
	César Calvo Correa	Carrera 15 # 14-75	5602625
	Gelvis Enrique Fuentes Rivera	Calle 16 # 16-51 Cons 108	5735810
	Jesús Cuello De Ávila	Carrera 15 # 16-80 Cons 206	5600052
	Jorge Rugeles Rivero	Calle 16 # 15-42 Cons 202	5712574
Ginecólogo-Oncólogo	Jorge Fernández De Castro Dangond	Calle 16 # 15-16 Cons 206	5712580
	Ivonne Cecilia López Rosado	Calle 13 #16-45	5897931
Internista	Jaime Alberto Cuello Lascano	Carrera 15 # 16-80 Cons 104	5600403
	Jhon Herrera Sánchez	Carrera 15 # 16-80 Cons 303	5742970
	Paul Eduardo Pla Cala	Calle13b Bis # 14-82	5742533
	William Restrepo Sierra	Calle 16 # 15-16 Cons 203	5711902
Internita-Diabetólogo	Valentín Figueroa	Carrera 15 # 16-80 Cons 103b	5704223
	Lab Clínico AHB Sanford SAS	Calle 16 # 15-71	5801040
Laboratorio Clínico	Lab Clínico Cristiam Gram - Ips	Transv 18 # 20-94 Cons 110	5898015-5898008
	Laboratorio Clínico Auris Guevara	Calle 16 # 15 - 05 Clínica Valledupar	5805594-5802605
	Laboratorio Clínico Pasteur	Calle 16 # 15-42 Cons 301	5712565
	Laboratorio Clínico Vida Carmenza	Carrera 17a # 16 -17 Local 1	5804581
	Laboratorio Clínico Vilma Baquero	Calle 8 #24a-27 Aguachica	5650323
	Laboratorio Clínico Nancy Florez	Carrera 12 # 14-06 Esquina	5712567-5711061
Medicina Alternativa	Laboratorio Clínico Yexenia Ovalle	Calle 14 # 14 - 51	5808587
	Narciso Cardenas Munevar	Calle 12 # 16-67	5800852
Médico Cirujano	Rafael Guerra Barrios	Calle 16 # 15-16 Cons 209 A	5717181
Neurología	Asociación Cesarense De Neurocirugía	Calle 16 # 15-71 Ofc 304	5840629
	Lubin Barranco Quiroz	Calle 16 # 15-16 Cons 205	5829685
Neuropediatra	Antonio Arturo Amraiz Ariza	Calle 16 N° 15-51	3176807044
Odontología	Arianne Morales Gil	Calle 14 # 7- 77 Local 3	5803588
	Carlos Alberto Maldonado	Carrera 12 # 16b -02	5701514
	Eduardo Saballeth Redondo	Carrera 3 # 8-51 Avenida Las Palmas	3148080305
	Efraín Jose Vega Morón	Carrera 19c No 16c -32	5882205
	Indira Becerra Acuña	Calle 3 # 13-54 Aguachica	5651768
	Maximiliano Manjarrez	Carrera 19 No 14-87	5841050
	Nelson Javier Mosquera Munoz	Cra 18 N 9c-08	5870025

ESPECIALIDAD	NOMBRE DEL MÉDICO	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Odontología Estética	Carolina Isabel Argote	Calle 16 # 15-16 Cosn 209	5711882
	Ingri Nazzar Paternina	Calle 15 # 14-33 Cons 103	3004326927
Odontopediatría	Odontes	Carrera 17 # 15-122	5885321
	Mildreth Martínez Arcon	Calle 16 # 15-51 Cons 2-7	3017551812
Oftalmología	Clínica De La Visión Oab Ltda	Carrera 18 # 14 - 85	5713323-5701425
	Clínica Oftalmológica De Valledupar	Carrera 8 # 13b - 135	5809896-5745834
	Edgardo Espinosa Ochoa	Carrera 15 No 14-45	5700152-5702299
	Flavio Piñerez Grimaldi	Calle 16 # 15-71	5744292-5704855
	Instituto Oftalmológico Del Cesar	Carrera 11a N° 13-43	5808514
Optometría	Oftalmólogos Asociados-oftalmología	Calle 16 # 15-71	5744292-5704255
	Edwar Jose Quiñones Luna	Calle 5 # 12-92 Aguachica	3007504117
	Fabian Costa Calderon	Carrera 11 # 16a - 68	5803291
	Instituto De Oftamológico Del Cesar	Carrera 9 # 13c -60 Local 2	5808514
	Leydy Blanco Villadiego	Transv 17b N 16a-100	3004281422
	Lidy Yaqueline Avella Avendaño	Calle 14 # 14-89	5808303
	Lina Maria Pinto Sanchez	Carrera 9 # 13a - 36	5742425
	Nancy Amaya Villegas	Carrera 9 # 16a -20	5840068
	Oftalmólogos Asociados-optometría	Calle 16 # 15-71	5744292-5704255
	Optica Sierra Ariño	Calle 16 # 8 - 39	5846567
Ortodoncia	Ruby Galeano Rojas	Carrera 10 # 14-91	5709215
	Dentisana Sas - Sieo	Carrera 14 # 13c - 60 Edif Agora	5802804-5804642
	Manuel Maya Acosta	Carrera 10 # 16a-84	5601515
	Marlon Jose Cuello	Calle 14 # 18a -54	5845756
Ortopedista	Sonricentro	Carrera 15 # 13b Bis - 45	5709922-5853333
	Otto Armando Perez Orozco	Carrera 15 # 16-80 Cons 201	5749783
	Ronal Gildardo Arevalo Navarro	Cra 15#16-80 Cons 407	5720445
Otorrinolaringología	Victor Rada Diaz	Calle 11a # 13c - 56 Cons 204	3005304107
	Edgar Danilo Ortiz Pataquiva	Calle 16 # 15 - 51 Cs 2 - 208	5711876-5801837
	Eduvigis Torralvo Negrete	Calle 16 # 15-71	5744752
	Rafael Porto Antequera	Carrera 15 # 16-80 Cons 401	5700612
Patología	Yonis Mendoza Garcia	Carrera 15 # 13c-29	5744439
Pediatra Infectólogo	Central De Patología Del Cesar Ltda	Calle 14 No 11a - 02	5704721-5802960
Pediatra Intensivista	Laura Mendoza Rosado	Carrera 15 # 14-75 Cons 302a	3145352763
Pediatria	Alberto Aroca Saad	Calle 16 # 15-16 Cons 309	5711886
	Ana Brieva Urbina	Calle 16 # 15-16 Cons 202	5601167
	Ana Cielo Borrero De Gonzalez	Carrera 11 # 13b-31	5749219
	Andrés Bornaceli	Carrera 15 # 14-73 Cons 302	5852568
	Carlos Gomez Romero	Calle 18 # 15-46	3225097092
	Carolina Morón Gutierrez	Calle 11 # 15-57 San Joaquín	3157462668
	Hernán Gonzalez Baute	Carrera 11 # 13b -31	5749219
	Jorge Medina Sarmiento	Calle 18 # 11-128	3176483547
	Juan Ramón Arizmendi	Carrera 7 # 12-03	5800689
	Paulina Daza De Martínez	Calle 16 # 15-51 Piso 3	5711870
Psicología	Carlos Díaz León	Calle 16 # 15-51 Cons 301	3167293003
Psiquiatría	Alex Sandro Mindiola Romero	Carrera 13a No 13b-29-obrero	5702844
	Janitza Gomez Ureche	Carrera 15 # 16-80 Cons 4b	5853414
Radiología	Centro De Imágenes Wenceslao Ropain	Carrera 11 # 14-22	5749129
	Centro De Imagenología Castulo Ropa	Calle 16 # 15-51	5711865
	Centro Especializado En Imágenes MA	CALLE 15 # 11-37	5894279
	Centro Radiológico Del Cesar	Carrera 19 # 16b - 16	5749191
	Imagen Radiológica Diagnostica Sas	Carrera 17a # 16-17	5891005
Radiología Oral y Maxilofacial	Radiología E Imágenes Sas	Carrera 15 # 16-96	5715071
	Dentopanorex 3d Digital Sas	Calle 15 N 14-34 Oficina 101	5727125
Rehabilitación	Maxilodent	Calle 15 # 14-33 Ofc 202	5807283
	Centro De Rehab Electrodiagnóstico	Calle 7b # 19-66	5894262
Salud Ocupacional	Unidad Fonoaudiología Integral Reha	Calle 13 # 08-62	5736655-5728639
Terapia Respiratoria	Jose Ramón Ruiz Estrada	Carrera 12 # 14-03	5852338
	Antonio German Bolaño Mendoza	Carrera 16 # 14-106	5700413-5807023
Urología	Iván Arenas	Calle 12 # 8-42 Cons 307-309	5723330
	Orlando Ruiz Jimenez	Calle 13c # 17-105	3165283881

“CONSTRUÍ UNA NUEVA VIDA
GRACIAS A COMFACESAR”
BEXY GALVIS

Con una sonrisa sencilla, Bexy Galvis Montaña, funcionaria de Comfacesar nos recibe en su oficina para contarnos su historia, una de esas que recarga el alma y nos inspira. Es madre de dos hijos: Daniel, Médico General y Leonardo Chacón Galvis, ingeniero en TIC. Hoy nos cuenta cómo después de pasar un momento muy difícil luego de su separación pudo reconstruir su camino.



¿CÓMO LLEGASTE A LA CAJA?

Llegué a Comfacesar en el 2006 como asesora comercial, una amiga me comentó que Comfacesar estaba buscando personal, me presenté con mi hoja de vida, hice la entrevista, pasé todos los filtros y entré a trabajar, recuerdo que mis labores eran mantenimiento de empresas, venta de servicios, entre otras cosas más. La Caja era pequeña, todos estuvimos en ese tiempo en la Sede Administrativa. No existían tantas sedes como hoy, Comfacesar ha crecido bastante de la mano de nuestro Director Ernesto Orozco Durán.

¿CÓMO LLEGASTE A TU MÁS
RECIENTE CARGO?

En noviembre del 2016 tuve la buena noticia que era promovida a Asistente Académica de Educación Informal, cargo actual en el que he crecido aún más, hago lo que me gusta.

HOY NOS DAS LA ENTREVISTA COMO
COORDINADORA ENCARGADA

Sí, estoy feliz con un nuevo reto como Coordinadora Encargada del Área de Educación Informal, si bien es un encargo que haré por unos días me desafía nuevamente a seguir construyendo mi carrera, no me detengo. Gracias a mi jefe Alba Maestre por la confianza y el apoyo que me da, considero que cuando tienes un equipo que te apoya tu camino es más pleno.

Negocios Internacionales, ahora estoy haciendo mi Especialización en Docencia, pude comprar mi casa y mi carro; pero sobretodo soy feliz. Hay que luchar por lo que uno se propone, sin avaricia, con un corazón honesto. Me levanto cada día para ser feliz, para servir a los demás. Hoy tengo una visión de vida diferente: estoy empoderada para cumplir los sueños de las personas desde mí puesto de trabajo.

Puedo decir que: **COMFACESAR CUMPLE LOS SUEÑOS.**

¿QUÉ TE HIZO SEGUIR CRECIENDO?

Soy una mujer entregada a mi trabajo y no podía quedarme quieta, Comfacesar me devolvió las ganas de conquistar mis sueños. Quería seguir creciendo, así que me acerqué al Director Ernesto Orozco, para compartirle mis deseos y a quien le agradezco la confianza que me ha dado en la Caja. Fue así como en enero de 2010 fui nombrada en Comfacesar como Auxiliar en Subsidio y Aportes. Seis años después abrieron una convocatoria desde el área de Gestión Humana para entrar como Auxiliar, decidí presentarme, estudié y gané el concurso.

¿TE SIENTES UNA MUJER REALIZADA?

Sí, en la vida es bueno tener metas. Me siento afortunada con Dios y mi empresa porque he recibido muchas bendiciones: obtuve mi título como Administradora de

FRÍJOLES CREMOSOS CON ZANAHORIA

Receta por: Carolina Maestre Galvis

El frijol, es uno de los alimentos de mayor consumo alrededor del mundo y por supuesto hace parte fundamental de la gastronomía colombiana, cuenta con una rica fuente de proteína, fibra y grasas minerales, lo cual aporta excelentes nutrientes a nuestro cuerpo, aparte de ser económico y sencillo de preparar.

Existen aproximadamente 25 variedades de este alimento.

Por otra parte, esta especie es abundante en vitamina D, ácido fólico, tiamina, riboflavina, además de contener hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio

A continuación te presentamos una rica, saludable y fácil receta para sorprender a tu familia.

PREPARACIÓN

PASO 1

Lava muy bien el frijol y ponlo a remojar 8 horas antes de su preparación (asegúrate que no tengan piedritas o cualquier otra basurita)

PASO 2

Lava, pela y corta finamente el tomate y la cebolla.

PASO 3

En un sartén caliente, añade el aceite, el tomate, la cebolla y las especias o sazónador natural, y fríes por por 4 minutos aprox.

PASO 4

En una olla (preferiblemente a presión) pon los fríjoles remojados, agrega tres tazas de agua, añade el guiso de tomate, cebolla y especias, también lava y pela las zanahorias y córtalas en trozos grandes y pon a cocinar a fuego medio.

PASO 5

Después de 30 minutos de cocción retira los trozos de zanahoria con un poco de agua de frijol, deja enfriar y licúa hasta crear una crema, incorpórala a tu preparación.

INGREDIENTES PARA CUATRO PORCIONES

- 227 Gramos de frijol rojo o de su preferencia
- 3 Zanahorias medianas
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Cuchada de especias molidas o sazónador natural (de preferencia con sal)
- 4 Tallos de cilantro
- 2 Cucharadas de aceite vegetal



Al estar todo completamente cocido, retira los tallos de cilantro y sirve.

PASO 7

Tritura el tallo del cilantro sin desintegrarlo por completo, agrégalo a la olla, tapa y ponlo nuevamente al fuego.

PASO 6





El Mejor
Escenario
para eventos
en Valledupar

CENTRO DE CONVENCIONES CRISPÍN VILLAZÓN DE ARMAS

- SEMINARIOS ◦ CONGRESOS ◦ SIMPOSIOS ◦ EVENTOS
SOCIALES, EMPRESARIALES Y CULTURALES




Salón principal
Capacidad para 800
personas tipo auditorio

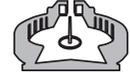

Salón
VIP


Zona de
catering


Hall de
circulación


Camerinos


Zona de
parqueo


Plazoletas
frontal y posterior

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Kilómetro 2 vía al Rincón Cels: 3187441482 - 3174393578
convencionesyeventos@comfacesar.com - asistenteconvenciones@comfacesar.com



COMFACESAR
Estamos cumpliendo sueños
— 50 Años —



VALLEDUPAR Superior 

A circular portrait of Myriam Esther Vega, a woman with dark hair, wearing a white blouse and a gold necklace, smiling and clapping her hands. The portrait is set against a blue background with white stars and is overlaid on a large graphic of overlapping red and yellow circles.

MYRIAM ESTHER VEGA

REPRESENTÓ AL CESAR EN EL PREMIO

• CAFAM A LA MUJER 2018 •

El Premio Cafam a la Mujer ha sido durante 30 años, el máximo reconocimiento nacional que se le otorga a las mujeres que lideran obras sociales en beneficios de sus comunidades, este año celebró tres décadas de entrega y trabajo ininterrumpido conociendo las historias que han logrado tejer mejores realidades para Colombia.

En representación del Departamento del Cesar, se postuló a través de la Caja de Compensación Familiar del Cesar (COMFACESAR), Myriam Vega, quien es la presidenta ejecutiva de la Fundación para el Desarrollo Social y el Crecimiento a Escala Humana (Soceh), una entidad que no solamente se encarga de la inspección, vigilancia y control a las políticas públicas y sociales en el departamento del Cesar desde el año 2004, sino que también desarrolla programas, proyectos y actividades que buscan fomentar una mentalidad emprendedora para poblaciones vulnerables para mejorar la región.

Cada año, la gestión de Myriam beneficia a cerca de 4000 personas del departamento. Durante treinta años, el Premio ha apoyado las iniciativas sociales de las mujeres y las ha visibilizado ante Colombia para presentar más de 600 historias que son ejemplo de entrega, solidaridad y amor por los demás.

Este año, 23 candidatas de diferentes departamentos hicieron parte de la ceremonia de elección de la Mujer Cafam 2018, que se llevó a cabo el 7 de marzo en el Teatro Cafam de Bellas Artes.

El Jurado Nacional que escogió a la Mujer Cafam, está compuesto por seis integrantes de reconocido prestigio, quienes fueron los encargados de elegir a la ganadora y de entregar dos menciones de honor.

Para esta versión del Premio, el jurado estuvo compuesto por María López Castaño, María Luisa Mesa Zuleta, María Teresa Peresson de Riaño, Juan Lozano Ramírez, el Padre Joaquín Sánchez García y Germán Santamaría.

Jenny De La Torre fue la ganadora del premio representando a la Asociación de Mujeres del Mundo Anna Perenna del departamento del Chocó. Los departamentos de Antioquia y Norte de Santander fueron también resaltados por sus trabajos con una mención de honor.

EN LA CELEBRACIÓN DE LOS 30 AÑOS DEL PREMIO
23 CANDIDATAS ASPIRARON A SER MUJER CAFAM 2018

Nuestra Caja

23

DESDE EL PASADO MES DE MARZO PAGOS DE PLANILLA ELECTRÓNICA SON OBLIGATORIOS



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —



INFORMA A SUS AFILIADOS, USUARIOS Y COMUNIDAD EN GENERAL, QUE EL DECRETO 1765 DE 2017 MODIFICÓ LO PERTINENTE A LA PLANILLA ELECTRÓNICA.

A partir del 1 de marzo de 2018, los aportantes que tengan a su cargo diez (10) o más cotizantes; y los trabajadores independientes cuyo ingreso base de cotización sea mayor o igual a 4 salarios mínimos

legales mensuales vigentes (\$3.124.968) deberán realizar de manera obligatoria el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social Integral y Parafiscales únicamente mediante el uso de la Planilla Electrónica, como lo establece el Decreto 1765 de 2017 del Ministerio de Salud y Protección Social.

Según la norma, la obligatoriedad del uso de la planilla electrónica será de la siguiente manera:

PARA APORTANTES Y PAGADORES DE PENSIÓN

RANGO DE COTIZANTES	OBLIGATORIEDAD USO PLANILLA ELECTRÓNICA
20 o más cotizantes	6 de marzo de 2017
10 a 19 cotizantes	1 de marzo de 2018
5 a 9 cotizantes	1 de junio de 2018
3 o 4 cotizantes, para municipios con categoría diferente a 5 y 6	1 de agosto de 2018

PARA INDEPENDIENTES

RANGO INGRESO BASE DE COTIZACIÓN	OBLIGATORIEDAD USO PLANILLA ELECTRÓNICA
Mayor o igual a 5 salarios mínimos legales mensuales vigentes	6 de marzo de 2017
Mayor o igual a 4 e inferior a 5 salarios mínimos legales mensuales vigentes	1 de Marzo de 2018
Mayor o igual a 2 e inferior a 4 salarios mínimos legales mensuales vigentes para residentes en municipios con categoría diferente a 5 y 6	1 de Junio de 2018

IMPORTANTE: Los cotizantes independientes con ingreso base de cotización menor a 2 salarios mínimos legales mensuales vigentes y aquellos cuyo Ingreso Base de Cotización sea igual a 2 e inferior a 4 salarios mínimos legales mensuales vigentes, residentes en municipios de categorías 5 y 6 podrán utilizar cualquier modalidad de la planilla, bien sea electrónica o asistida.

EN



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —

LE APOSTAMOS AL MEJORAMIENTO CONTINUO

El Consejo Directivo según Acta No. 623 del 7 de noviembre de 2017 aprobó el nuevo direccionamiento de la Caja de Compensación Familiar del Cesar, nuestro trabajo diario es buscar cumplir lo sueños de nuestros afiliados. Conoce la visión, la misión y los valores que serán la ruta para estos años.



GENERAMOS IMPACTO SOCIAL SOSTENIBLE

SER EL ACTOR SOCIAL QUE TRANSFORME VIDAS

VALORES CORPORATIVOS

PASIÓN POR EL SERVICIO INNOVADOR

Siempre estamos dispuestos a prestar un servicio oportuno, innovador y de calidad que contribuya al bienestar de la sociedad.

RESPONSABILIDAD

Mantenemos un alto grado de compromiso en el cumplimiento de los objetivos y con la excelencia operacional.

TRABAJO EN EQUIPO

Unimos esfuerzos para el logro de objetivos.

INTEGRIDAD

Actuamos de forma transparente siendo coherentes con lo que pensamos, decimos y hacemos.

RESPECTO

Respetamos las cualidades y derechos de los demás.

XIV FESTIVAL INTERCOLEGIAL DE MÚSICA VALLENATA COMFACESAR

VALLEDUPAR, 18 Y 19 DE ABRIL DE 2018

Homenaje a:

Silvio Brito
"La voz morena del vallenato"

El cantante y compositor guajiro, Silvio Brito, será el homenajeado de la XIV versión del Festival Intercolegial de Música Vallenata Comfacesar, que se realizará el próximo 18 y 19 de abril del 2018.

Como es tradición hace 14 años, la Caja de Compensación Familiar del Cesar (COMFACESAR), a través del colegio "Rodolfo Campo Soto" realiza este evento con fines académicos para que las nuevas generaciones se apropien y conozcan las raíces culturales de la región y los máximos exponentes del folclor.

Este año en el marco de la celebración de los 50 años de vida institucional de Comfacesar, se exaltará la vida y obra de un artista que en más de 40 años de vida artística ha logrado posicionarse como la voz más clara del vallenato. Nació en Papayal (Guajira) y cariñosamente se le conoce como la "Voz Morena del Vallenato".

Brito era guacharaquero y corista de la agrupación 'Juventud Guajira' en la que los cantantes líderes eran: Álvaro Gámez ('Pondorito' hoy su corista) y Luis Aquilino Gámez, el acordeonero fue Víctor Pantoja. Son más de treinta producciones discográficas en las que se puede apreciar la trayectoria de este artista lleno de grandes éxitos como: 'Llegaste a mí', 'El mocosó', 'Mi poema', 'En carne propia', 'Historia de amor', 'La diosa coronada', 'Pecadora', 'Fidelina', 'Compañero', 'Huellas de un recuerdo', 'El ángel del camino', 'Sobre mi vida y la tuya', 'A mis hijos por qué', 'Tu eres el amor', 'Ausencia Sentimental' (declarada como el himno del Festival Vallenato en el 2010).



CARNAVAL DE SERVICIOS



Con el propósito de dar a conocer su oferta institucional, COMFACESAR realizó, el evento denominado "Carnaval de Servicios". Los asistentes tuvieron acceso a información de los servicios de educación con programas como: Adulto Mayor, cursos de Educación Informal, Biblioteca y Cultura, Escuela de Formación Artística, Instituto Técnico -Instecom-, Colegio Rodolfo Campo Soto y de otras áreas como Vivienda, Recreación y Deportes, Agencia de Empleo y Turismo.



Equipo Colegio Comfacsar



Diferentes servicios participaron en las actividades acompañados del Director, Ernesto Orozco



Camisetas estampadas fue uno de los productos exhibidos durante el Carnaval de Servicios

COMFACESAR CUMPLE EL SUEÑO DE TENER VIVIENDA PROPIA A SUS AFILIADOS

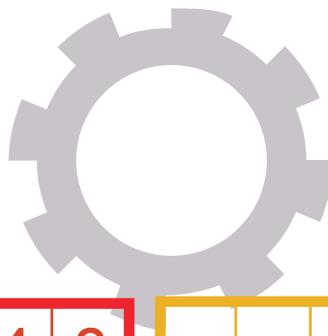


Equipo de trabajo Comfacsar asistente al evento



Más de 100 familias hicieron realidad su sueño de tener vivienda propia

COMFACESAR hizo entrega formal de 149 cartas de asignación de subsidios de vivienda familiar -Fovis-, a igual número de familias, que resultaron favorecidas entre los postulados de la convocatoria realizada en noviembre del año anterior. El evento se desarrolló en el auditorio del Centro Integral de Servicios y contó con la presencia de los miembros del Consejo Directivo encabezados por el Presidente Dr. Uriel Navarro, del Director Administrativo, Dr. Ernesto Orozco; el Subdirector Operativo, Dr. Frank Montero y la Jefe de la División de Vivienda, Claudia Núñez Padilla. En esta oportunidad fueron entregados 147 subsidios en la modalidad de vivienda nueva y 2 para construcción en sitio propio.



SUDOKU

	2			9	3		1	8
	1			7		6		
7	4				6			2
								7
8		2			1	5	4	9
4		3	5	8				
6			9				2	
						8		
	3	7		2	8			5

			4	2	7		8	
7			5		6	9	2	3
	1	5	8	9			4	7
5		3					1	
	2		6	7	4		3	
	6					2		8
9	5			3	8	7	6	
6	8	2	7		5			1
	3		9		2			

SOPA DE LETRAS

Por: Daniela Torres Tovar

C	Q	Q	V	O	E	V	C	Q	N	M	H	G	G	F
S	O	A	P	N	W	B	X	W	B	L	J	F	H	D
V	E	M	T	R	E	C	R	E	A	C	I	O	N	S
I	D	Q	F	R	I	N	S	T	E	C	O	M	J	A
V	A	W	Y	A	Q	N	A	E	V	K	K	S	K	Q
I	S	E	U	I	C	M	S	R	C	J	L	I	L	W
E	D	R	A	O	A	E	D	T	X	H	P	R	P	E
N	F	T	C	P	S	D	S	Y	Z	G	L	U	O	R
D	I	V	E	Q	D	U	U	A	P	O	R	T	E	S
A	G	Y	T	W	F	C	B	U	R	G	O	D	I	T
X	H	U	O	R	G	A	S	I	A	F	I	F	U	Y
O	T	I	D	E	R	C	I	O	S	D	U	S	Y	U
C	J	O	U	T	H	I	D	P	D	S	Y	A	T	I
V	M	P	L	B	J	O	I	L	F	A	T	Z	R	P
B	L	D	C	M	I	N	O	K	G	Q	R	X	E	O
N	K	Z	X	V	K	L	S	J	H	W	E	Q	W	L

- COMFACESAR
- APORTES
- SUBSIDIOS
- VIVIENDA
- EDUCACIÓN
- RECREACIÓN
- TURISMO
- CREDITO
- INSTECON
- LUDOTECA





Beneficios para los afiliados de Comfacesar mediante promociones y descuentos que desarrollan los almacenes Jumbo y Metro.



Descuentos en materiales para la construcción, ferretería, electrodomésticos, tecnología a todos los empleados y afiliados de Comfacesar. Descuentos del 7% productos importados y el 5% en productos nacionales, el flete aplica solo para el área urbana de la ciudad de Valledupar.



10% sobre el valor de matrícula ordinaria para programas de pregrado (diferentes a programas de ciencias de la salud).

15% sobre el valor de la matrícula ordinaria para programas de posgrados (diferentes a Esp. En Actuaría y Esp. En Ortodoncia)

Sin incluir matrícula extemporánea ni otros derechos académicos de otra naturaleza.



20% descuentos presentando la tarjeta de afiliado en los servicios de estética y valoración. Dirección: cra: 8a # 8-40 novalito.



Servicios de avalúos comerciales, peritaje, y toma de improntas a todos los afiliados de Comfacesar, los cuales obtendrán un 10%.

CONVENIO FACULTATIVO



CONVENIO FACULTATIVO – CAFAM Y COMFACESAR

Prestará a los afiliados facultativos de CAFAM, en el Departamento del CESAR, los servicios de: Recreación, Deporte, Cultura, Capacitación y Turismo Social para aquellos que optaron libremente de manera individual o institucionalmente por aportar el 0,6% y adicional el servicio de Educación, para aquellos que bajo las mismas modalidades, decidieron aportar voluntariamente 2%, porcentajes que se toman sobre el salario básico del afiliado facultativo.

CONVENIO DE COLABORACIÓN



Alianza estratégica dirigida a los afiliados y a la población de CAJACOPI y la Caja de Compensación Familiar del Cesar COMFACESAR, con el fin de recibir mejores servicios y beneficios en programas y proyectos de desarrollo social, educación, recreación, deporte, turismo, cultura y cualquier otro que pudiera acordarse en el futuro atendiendo las necesidades y oportunidades identificadas, a la luz de la normatividad aplicable.

Puedes ser beneficiado de los Comfadescuentos presentando tu carné de afiliado y/o certificado de afiliación a Comfacesar que podrás descargar en el siguiente link <http://www.comfacesar.com/webtrans/trabajador/>



TENEMOS PLANES PARA TUS VACACIONES



• PLAN QUINCEAÑERAS

SAN ANDRÉS

DEL 25 AL 29 DE JUNIO 2018

Vive unos días inolvidables en el hermoso mar de los siete colores, sus paradisíacos y paisajes y playas.

EL PLAN INCLUYE

- Tiquete aéreo Valledupar - San Andrés - Valledupar
- Alojamiento 4 noches 5 días hotel Decamerón Aquarium o similar
- Desayuno, almuerzo y cena buffet
- Snack media mañana y media tarde
- Vuelta a la isla con entradas a cueva de Morgan y piscina natural
- Entrada a discoteca por una noche

- Asistencia médica durante el viaje
- Paseo diurno por la bahía
- Bar abierto sin bebidas alcohólicas
- Show todas las noches
- Traslado aeropuerto - hotel - aeropuerto
- Tour acuario y Jhonny Cay
- Guía acompañante Comfacesar.

EXCURSIÓN

TOLÚ Y COVEÑAS

DEL 30 DE JUNIO
AL 02 DE JULIO 2018

EL PLAN INCLUYE

- Transporte ida y regreso Valledupar - Coveñas - Valledupar
- Alojamiento (2) noches en Coveñas
- (2) Desayunos (3) Almuerzo (2) Cena
- City Tour Ruta Caimanera

- Asistencia médica
- Acompañante Comfacesar
- Tour Playa blanca al municipio de San Antero Córdoba
- Impuestos hoteleros
- Tour Isla de San Bernardo



CUMPLE EL SUEÑO DE VIAJAR. PREGUNTA POR NUESTROS PLANES DE AHORRO, FINANCIACIÓN DE TIQUETES Y PLANES SOCIALES E INDIVIDUALES.

MAYORES INFORMES:

Oficina de Turismo
Teléfono: 5851645 - 3174021969 / RNT 1939



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —



VIGILADO SUPERINTENDENCIA



ESFACOM

ESCUELA DE FORMACIÓN ARTÍSTICA

TALLERES PERMANENTES Y VACACIONALES
EN LAS MODALIDADES DE:

- Música
 - Técnica Vocal
 - Acordeón
 - Danzas
 - Guitarra
 - Artes plásticas y Manualidades
 - Piano
 - Teatro
 - Percusión
 - Formación Filarmónica
- Iniciación Artística para niños de 3 a 5 años Iniciación Musical en convenio con la fundación YAMAHA

• PARA NIÑOS DESDE LOS 6 AÑOS, JÓVENES Y ADULTOS •

 **VACACIONALES ARTÍSTICOS:**
En el Intermedio y final de año

 **HORARIO DE CLASES:**
Martes - Jueves de 4:00 a 6:00 p.m. y Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 a.m.

• INSCRIPCIONES E INFORMES: •

Biblioteca Mercedes Romero de Quintero (Valledupar-Cesar).
Teléfono: 5842983 Celular: 3165260828- 3177361835

U.I.S. CODAZZI: Carrera 16 N° 18-26 Tel: 5766003 Codazzi-cesar. (Vacacional y Permanentes)

U.I.S. EL COPEY: Calle 8 # 12-70 TEL: 5255172 El Copey-Cesar. (Vacacional)

UIS AGUACHICA: Dirección: Calle 5 # 26-16 - Teléfonos: 5650131 - 5650001 (Vacacional)



COMFACESAR

Estamos cumpliendo sueños

— 50 Años —



VALLEDUPAR Superior Educación