

EXE

PUBLICACIÓN BIMESTRAL DE LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL ATLÁNTICO

Hemos evolucionado para ti



Presentamos nuestra nueva forma de comunicarnos

Nuevo estilo, nuevo contenido

Una edición mejorada para que tengas a la mano contenido variado para toda la familia.



Nuestra caja, Nuestras sedes

Visita nuestras sucursales y entérate de las novedades y beneficios que tenemos para ti.

¡Vámonos de puente!

No te quedes sin disfrutar los puentes de agosto, conoce los mejores planes familiares. ¡Apúntate!



VEGILADO SuperSubsidio

www.comfamiliar.com.co



@comfatlantico



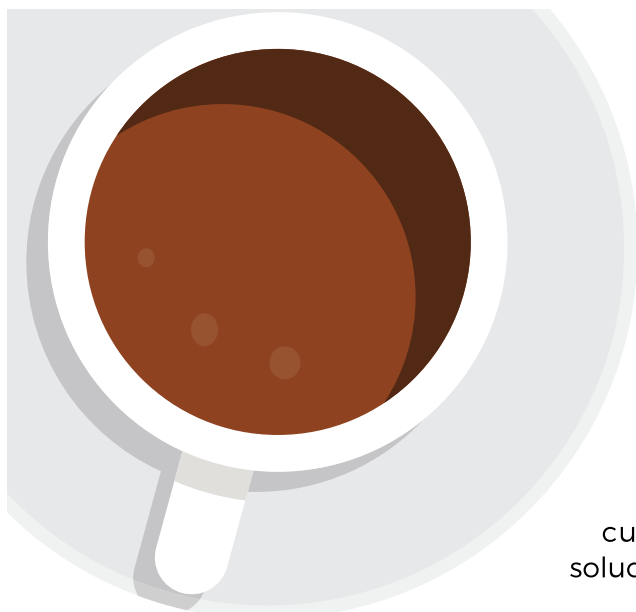
Comfamiliar Atlántico



Comfamiliar Atlántico



@comfatlantico



UN NUEVO MEDIO QUE EVOLUCIONA PARA TI

Llevamos más de cincuenta años en el departamento del Atlántico cumpliendo nuestra misión, "brindar soluciones generadoras de bienestar y equidad".

Comfamiliar Atlántico se renueva y les presenta a nuestras empresas y trabajadores afiliados, NEXO, nuevo medio de comunicación que bajo una propuesta e imagen moderna, busca informar sobre las novedades y eventos de la Caja, compartiendo artículos de interés y recomendaciones para toda la familia.

NEXO será el vínculo que une a nuestros afiliados con Comfamiliar Atlántico, permitiéndole a la Caja mostrar el compromiso, transparencia y responsabilidad social, valores que nos hacen ser la Caja de Compensación líder en la región.

Gracias por permitir que sigamos siendo sus mejores aliados en bienestar social.

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Carlos Yacamán Giacomán

VICEPRESIDENTE

Fernando Restrepo Insignares

2o VICEPRESIDENTE

Teobaldo Ayala Cutiérrez

MIEMBROS

REPRESENTANTES POR LOS EMPLEADORES PRINCIPALES

Carlos Yacamán Giacomán

Benjamín Payares Ortiz

Martha Alvarado Nemen

Eduardo Barcha Bolívar

Fernando Restrepo Insignares

SUPLENTE

Manuel Vives González

Ramón Navarro Pereira

José Díaz Martínez

Rodolfo Espinoza Meola

Fernando Roca Donado

REPRESENTANTES POR LOS TRABAJADORES

Sergio De Alba Orozco

Yesenia Ocampo Barrios

Teobaldo Ayala Cutiérrez

Javier Bermúdez Gómez

Rodolfo Camacho Bandera

Carlos Hernández Molina

Marco Prada Oviedo

Víctor Chica Rincón

Agüedo Llorente Arteaga



SI DESEAS PUBLICAR TUS AVISOS EN NUESTRO PERIÓDICO, COMUNÍCATE CON NOSOTROS.
TEL.: 3207300 EXT. 1573 Ó 1508

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRAS REDES SOCIALES





Nuestra caja



¿YA CONOCES LAS NOVEDADES Y SERVICIOS DE NUESTRO CENTRO EMPRESARIAL?

En un ambiente sobrio y de moderna infraestructura, con una ubicación estratégica en el norte de la ciudad, rodeado de importantes vías de acceso, que te permitirán a ti y a tu organización lograr el máximo desarrollo de tu actividad empresarial: formación, capacitación, presentación de productos, lanzamiento de campañas, conferencias o reuniones con clientes y proveedores.

En nuestro centro empresarial usted podrá elegir entre nuestras salas equipadas con la última tecnología audiovisual así:

- 2 salas para 6 personas
- 3 salas para 10 personas
- 2 salas para 14 personas

- 1 sala tipo auditorio para 24 personas
- Servicio de catering (coffee break, comida servida y mesero)
- WiFi y soporte técnico
- Parqueadero subterráneo

Además de un completo Centro de Atención donde los afiliados a Comfamiliar Atlántico pueden realizar consultas y trámites de la Caja.

Mayores informes:

Calle 82 No.47-15
Tel: 3786966
Email: atencion82@comfamiliar.com.co
auxatencion82@comfamiliar.com.co

NUEVO CURSO

INSPECTOR EN CONTROL DE CALIDAD EN TRATAMIENTO DE METALES Y MINERALES.



La inspección en calidad consiste en examinar, medir, contrastar o ensayar las características de calidad de un producto o servicio para determinar su conformidad con los requisitos especificados. Actividad de detectar características no conformes, para lo cual previamente debemos hacer un Análisis de Fallas.

La actividad de inspección debe corresponder a una planificación de pruebas, que implica tomar decisiones sobre los tipos de inspección aplicables a cada situación.

OCUPACIONES QUE PODRÁ DESEMPEÑAR EL EGRESADO:

- Inspector de control de calidad en tratamiento de metales y minerales.
- Auxiliar de control de calidad en empresas públicas o privadas.

INICIO CLASES: 15 DE AGOSTO 2015

Lugar: Corporación Educativa del Prado
Ubicación: Cra. 53 No. 59 - 129
Teléfono: 344 1084 - 344 0670

¿Sabías qué?



Comfamiliar Atlántico se mantuvo como la caja líder beneficiando a una población de **462.340 AFILIADOS** representados en **11.009 EMPRESAS** del departamento durante el año 2014.



\$ 40.585 millones

Entregados como subsidio en dinero.



\$ 3.977 millones

Otorgados en subsidios de viviendas



\$ 11.089 millones

Representados en auxilios escolares y universitarios



\$ 7.629 millones

Otorgados en créditos

04 Recreación y estilo de vida



¡Vámonos de Puente!

Los Recomendados para los días festivos que se nos avecinan son:

7 AL 9 DE AGOSTO. Disfruta de todas las atracciones que Turipaná tiene preparadas para tí y tus invitados especiales en nuestras espectaculares y cómodas cabañas.

Plan Alternativo: Comienza con un día de piscina en SALGARITO y luego El Castillo de Salgar te espera para que disfrutes de la mejor vista al mar y te deleites con nuestro menú.

15 AL 17 DE AGOSTO: Desconéctate de la rutina y Relájate!! El Hotel Isla Verde te espera con un súperpaquete. \$79.000* P/P desayuno incluido. *sujeto a categoría del afiliado.

Plan Alternativo: Sede Norte te ofrece el placer de tener todo en un mismo lugar: 3 grandiosas piscinas, Restaurante Mallorquin, con un menú para toda la familia y podrás rematar con la mejor rumba en el Bar Luifer.

★ Amor & Amistad PLAN ROMÁNTICO 19 SEPTIEMBRE

HOTEL ISLA VERDE: Un Lugar para vivir la magia del amor.

Si quieres sorprender a tu pareja pregunta por nuestro plan de amor y amistad.

TURIPANÁ: Celebra la amistad con las personas más especiales en nuestro centro recreacional. Recuerda: ¡tenemos cabañas para máx 8 personas!

EL CASTILLO DE SALGAR: Deslumbra a tu pareja con una velada inolvidable. La mejor comida, música en vivo y un ambiente romántico.

Planes nacionales terrestres



TARIFA POR PERSONA PUENTES TEMPORADA BAJA

CABO DE LA VELA, se realiza en los puentes 2 noches x 3 días.

INCLUYE: Transporte terrestre, alimentación completa, visita a Manaure, parque eólico, alojamiento una noche en rancharía y otra noche en hotel de Riohacha.

COVEÑAS, se realiza en puentes, 2 noches x 3 días.

INCLUYE: Transporte terrestre, alimentación completa, seguro e impuesto.

CALI-BUGA, se realiza durante todo el año.

INCLUYE: Alojamiento 3 noches x 4 días, desayunos, cenas, visita a Buga, Museo de haciendas, city tours, zoológico, traslados internos.

MEDELLÍN, DEL 9 AL 12 DE OCTUBRE/15,

INCLUYE: Transporte terrestres, alojamiento 3 noches x 4 días, desayunos, cenas, city tours, Peñol Guatapé.

EJE CAFETERO, DEL 8 AL 12 DE OCTUBRE/15,

INCLUYE: Transporte terrestres, alojamiento 3 noches x 4 días, desayunos, cenas, city tours, termales, Parque del Café, Parque Arriero.

PLANES RODADERO (PLAN PAREJA) 2 X 3 DÍAS TEMPORADA BAJA

HOTELES

Tamaca - Edmar - La Ballena Azul - Sanhaplus - Solar Arhuaco.

PLANES CARTAGENA 2 X 3 DÍAS TEMPORADA BAJA

HOTELES

Dorado - Hilton - Cartagena Plaza - Playa Club - Islas Del Rosario - Bocagrande.

Planes internacionales

CRUCERO (2015-2016) 7 NOCHES X 8 DÍAS

Saliendo de Cartagena, alojamiento según cabina, alimentación completa, bebidas ilimitadas.

Para mayor información

DPTO. DE RECREACIÓN: Calle 48 carrera 44
TEL.: 3207300 Ext.: 1524-1520-1523



Turisteano

PASADÍAS

TOUR A LAS ISLAS DEL ROSARIO

INCLUYE: Transporte, refrigerio, almuerzo, seguro de viaje, baño de mar.

HORARIO: 6:00 a.m. a 8:00 p.m.

FECHA: Agosto 16 - Septiembre 20

CAMINATA ECOLÓGICA-RECREATIVA AL PARQUE TAYRONA

INCLUYE: Caminata hasta arrecife (45 minutos), transporte, refrigerio, almuerzo, baño de mar

FECHA: Agosto 7

CAMINATA ECOLÓGICA - RECREATIVA A MINCA

INCLUYE: Caminata (máx 55 minutos), transporte, refrigerio, almuerzo, baño de mar.

FECHA: Agosto 16

TOUR DE COMPRAS ARTESANAL A SAMPUÉS-TUCHIN

INCLUYE: Transporte, refrigerio, almuerzo, guía, seguro de viaje

FECHA: Agosto 29

PLAYA CRISTAL LOS DOMINGOS.

INCLUYE: Transporte, desayuno en ciénaga, entrada al parque, almuerzo, seguro de viaje, traslado en lancha.

PAUSAS ACTIVAS



- 1** Estando de pie, lleve sus manos a la cintura y sus hombros hacia atrás. Contraiga el abdomen y sostenga diez segundos. Repítalo tres veces.



- 2** Estando de pie, separe un poco las piernas e incline las rodillas. Estire sus brazos hacia abajo tanto como su cuerpo resista. Repita tres veces.



- 3** Estando de pie, suba la rodilla derecha al pecho, sosténgala con las manos por diez segundos y cambie de pierna. Repita tres veces en cada lado.



- 4** Con los brazos en su espalda, tome la muñeca izquierda con la mano derecha y tire suavemente hacia abajo. Incline su cabeza hacia el hombro derecho. Sostenga por diez segundos. Cambie de lado y realice tres repeticiones.



- 5** Estire su brazo derecho hacia el frente de manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha. Descanse y cambie de lado. Repítalo tres veces.



- 6** Estando de pie, separe las piernas 15 cm, contraiga el abdomen, incline su espalda hacia al frente y estire los brazos. Cuente hasta diez y repita tres veces.



Un lugar exquisito con vista al río, adecuado tanto para reuniones empresariales, como para compartir los mejores momentos con amigos y familia. Pregunte por nuestros salones para eventos.



Horario:

lunes a sábado
11:30 a.m. a 9:00 p.m.

Mayores informes:

Teléfono: 3458122
Lugar: Sportgym, Cra. 55 No.75-163
Mail: infosportgym@comfamiliar.com.co

Cursos

CURSOS	HORAS	FECHA INICIO	FINALIZACIÓN	HORARIO
OFFICE BÁSICO	40	08/22 /2015	10/24 /2015	Sab. 8-12 P.M.
OFFICE BÁSICO	40	08/22 /2015	10/24 /2015	Sab. 1- 5 P.M.
EXCEL	40	08/22 /2015	10/24 /2015	Sab. 8-12 P.M.
EXCEL	40	08/22 /2015	10/24 /2015	Sab. 1- 5 P.M.
EXCEL AVANZADO (MACROS)	40	08/22 /2015	10/24 /2015	Sab. 1- 5 P.M.
LIQUIDACIÓN DE NOMINA	60	08/22 /2015	11/28 /2015	Sab. 8-12 P.M.
LOGISTICA EMPRESARIAL	60	08/22 /2015	11/28 /2015	Sab. 8-12 P.M.
ARCHIVO Y GESTIÓN DOC	60	08/22 /2015	11/28 /2015	Sab. 1- 5 P.M.

CURSOS DE INGLÉS "CONOCIMIENTOS ACADÉMICOS EN INGLÉS"

Se trabaja habla, escucha, lectura y escritura.
Niveles de entrada: inicial, intermedio y avanzado.
 Sábados: 8a.m. -12p.m. niños (8 a 12 años)
 1p.m.-6p.m. jóvenes y adultos (14 en adelante).

Lugar: Corporación Educativa del Prado **Ubicación:** Cra. 53 No. 59 - 129

Do you
speak
english?

5 TRUCOS
PARA
APRENDER
INGLÉS

1

Estudia inglés con la música:

- Comprensión de lectura. Leer las letras y entenderlas mejora nuestra pericia lectora.
- Pronunciación (importantísima).
- Dominar la timidez. Cantar en público, bien o mal, logra que podamos hablar.

2

A través de la televisión y películas:

- Programa una parte del día para ver televisión o una película en inglés.
- Ignora los subtítulos y solamente escucha lo que se está diciendo, después haz un pequeño resumen de la conversación. Esta habilidad de comprender es decisiva como parte de tu práctica diaria.

3

Chatea y comprueba tus conocimientos:

- Conversa en tiempo real con personas nativas no solo sirve para practicar tu vocabulario y gramática. En muchos casos ellos te ayudarán a corregir las expresiones usadas.

4

Lee en inglés:

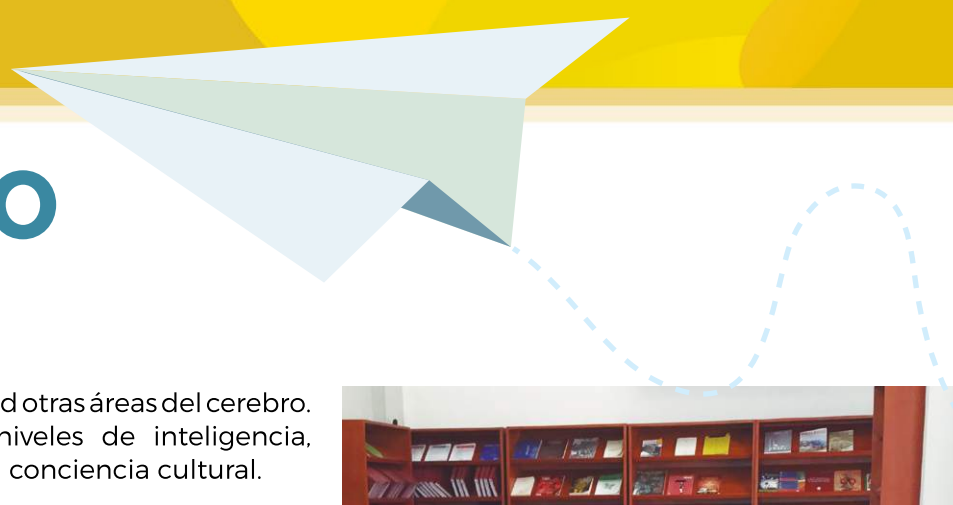
- Tener las nociones claras de lo que vas a leer te permite encontrar nuevo vocabulario y construir mejores bases gramaticales.

5

Comparte con un compañero para aprender inglés:

- Contar con alguien que esté pasando por un proceso de aprendizaje del idioma inglés es un aliciente y una forma de comparar tu propio progreso. Practica, aprende y trata de resolver tus dudas con tu compañero.

VUELA AL MUNDO DE LAS LETRAS



Quienes tienen el hábito de lectura, son personas que han aprendido a investigar por sí mismos, logrando estar a tono con la vida actual, donde los conocimientos son rápidos e inmediatos y que a corto plazo muchos se vuelven obsoletos.

Visitar bibliotecas, ferias de libros y librerías es una buena y sencilla técnica para crear un hábito de lectura, ya que estos espacios proporcionan diversas opciones permitiendo conocer y adquirir nuevos libros que enriquecerán nuestro hábito. No olvides fijar horas para tu lectura, un tiempo al día en el que dediques única y exclusivamente a encender tu imaginación y consigue un lugar donde puedas hacerlo sin interrupciones.

Ayudar a la concentración, prevenir la degeneración cognitiva y alimentar la imaginación, son algunos de los beneficios que proporciona la lectura. Mientras lees el hemisferio izquierdo trabaja a alta velocidad

para poner en actividad otras áreas del cerebro. También eleva tus niveles de inteligencia, enriquece tu vida y tu conciencia cultural.

Precisamente, con el fin de crear espacios de lectura e incentivar la imaginación que proporcionan los libros, Comfamiliar Atlántico cuenta con una cómoda Sala de Lectura en la Biblioteca del Centro Cultural Comfamiliar Atlántico donde podrás consultar más de 33.800 libros actualizados de todas las áreas del saber.

En nuestra página web encontrarás el Catálogo en Línea de Bibliotecas, dónde puedes consultar una gran gama de libros actualizados y además conocer los puntos exactos de nuestras bibliotecas. Este espacio virtual cuenta con una búsqueda avanzada donde accedes de forma fácil y rápida a una diversa colección desde libros de aventuras, ciencia, historia, ciencia ficción hasta chistes, entre otros.



LIBRO RECOMENDADO

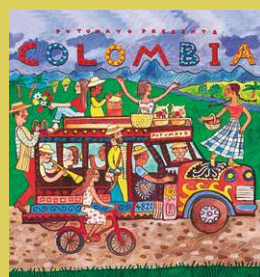


El muchacho de la boina blanca

A Sebas le gusta leer y por las noches mirar el cielo y reconocer en ellas las constelaciones, le gustan los animales y sobre todo le gusta Valentina. Lo que no le gusta es el trato que recibe de algunos compañeros, especialmente de los calaveras una pandilla dirigida por Parcacho el hermano de Valentina, quien le quita la mesada con frecuencia. Pero una serie de situaciones lo lleva a cambiar drásticamente su forma de vida, que lo llevará más cerca de su sueño.

Texto disponible en el centro Cultural de Comfamiliar, para mayor información lo invitamos a consultar nuestro catálogo virtual en www.comfamiliar.com.co

ALBÚM RECOMENDADO



COLOMBIA Putumayo Records

Dan Storper, un hippie gringo que en la década de los setenta estuvo por Colombia, decide a su regreso a Estados Unidos, abrir una tienda de artesanías con el nombre de Putumayo. Se hizo millonario y eso le permitió crear un sello disquero para dar a conocer la música folclórica de diversas partes del mundo. Los discos de Putumayo son célebres. Es el primero que dedica solamente a Colombia. Es un disco de clásicos colombianos, con material de Joe Arroyo, Lucho Bermúdez, Fruko y sus Tesos, La Sonora Dinamita, The Latin Brothers y Gabriel Romero.

Búscalo en: <http://www.putumayo.com>

DOCUMENTAL RECOMENDADO



¿Por qué reímos?

Por: Sophie Scott:

¿Sabías que somos 30 veces más propensos a reír si estamos con alguien que si estamos solos? La neurocientífica cognitiva Sophie Scott comparte este y otros hechos sorprendentes sobre la risa en esta charla trepidante, llena de acción e hilarante, que habla de la ciencia de la risa.

Búscalo en: <https://www.ted.com>

¿SUEÑAS CON ADQUIRIR VIVIENDA PROPIA?

¡UNA CASA TE ESPERA!



Si eres beneficiario de un subsidio de vivienda En Comfamiliar Atlántico te financiamos el saldo.

Excelente tasa de financiación con cuotas bajas y con planes que se ajustan a tu presupuesto.

Proyectos de vivienda de Interés Social. Plazo de financiación de 10 a 15 años.

Tasa de financiación:

➤ UVR + 9% anual

Venga o llámenos, será un gusto atenderte.

Informes:

Calle 48 No 43 -104 2do piso
PBX : 3207300 Exts.: 1643 - 1644
Hipotecario@comfamiliar.com.co



¡DECORA TU HOGAR CON EL MEJOR ESTILO!



ENCUÉNTRALO EN NUESTRO ALMACÉN DE LA CALLE 48.

¡Tener tu casa propia ahora sí es posible!

LOS ALMENDROS
IV ETAPA



CARACTERÍSTICAS DE LAS CASAS

- Lote de 72 Mts2.
- 2 alcobas.
- Cocineta integrada, entregada con lavaplatos de acero inoxidable.
- Sala / Comedor.
- Baño completo con acabado cerámico en muros de la ducha, con ventilación directa natural y entregada con puerta de madera.
- Aparatos sanitarios de primera calidad instalados (inodoro y lavamanos, más llave de ducha).
- Patio con cerramiento iniciado.
- Terraza frontal.
- Ventanearía de aluminio.
- Entregada con puertas de entrada y salida a patio en acero galvanizado pintadas con anticorrosivo y con acabado esmalte, incluye cerraduras de seguridad.
- Pisos en concreto pulido.
- Acabado exterior en estuco acrílico y pinturas para exteriores en color.
- Se entrega con dos circuitos eléctricos cableados, más dos tacos extra para futura ampliación.
- Sistema hidrosanitario y de evacuación de aguas lluvias.
- Cubierta de laminas de fibrocemento instalada y diseñada siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- Estructura de cubierta en madera de abarco de primera calidad cepillada.
- Mampostería en bloque de concreto vibropresado de primera calidad.
- Columnetas en concreto reforzado.
- Cimentación de vigas de amarre en concreto reforzado según las normas de sismoresistencia nsr - ley 400 de 1997.
- Viga antisísmica en concreto reforzado en la base de la cubierta
- Diseños que permiten avmpliación.

Valor de la vivienda
\$45.000.000,00

AREA TERRENO: 72M2
AREA CONSTRUIDA: 37.95M2
24 LOTES
UBICACIÓN: CARRERA 10 CON CALLE 83

Informes al 3207300 Ext. 1588 - 1596 - 1597
Calle 48 Nro. 43 - 104, 2do piso. Julio Moreno.
Atención en Los Almendros: Francisco Barrios



FÁCIL, RÁPIDO Y SIN SALIR CONOCE LA EXTRANET



BENEFICIOS

EMPRESAS

La Extranet es una plataforma virtual novedosa donde empresas y personas naturales afiliadas tienen acceso a la información de manera ágil y segura, los datos personales están en actualización permanente y además cuenta con funcionamiento las 24 horas del día, permitiéndole a los usuarios ingresar a cualquier hora y consultar información de su interés.

Dentro de las facilidades del manejo de la plataforma, la extranet permite a sus usuarios un fácil acceso, modificar datos y tener mejor visualización de los mismos, agregar a un grupo familiar y generar reportes con la información de los empleados y afiliados, entre otras opciones.

ACCESO: Debes ingresar el código de la empresa, el usuario asignado y la clave que se creó al momento del registro. Una vez se accede al portal, se abre un mensaje de bienvenida seguidas de varias opciones relacionadas con tu empresa.

OPCIONES DE NAVEGACIÓN: Desde la web tienes acceso fácil y rápido para el manejo de tu empresa registrada en Comfamiliar Atlántico. Te presentamos las opciones para que modifiques, registres, consultes, solicites y nos permitas conocerte.

- 1 Datos Básicos
- 2 Registro de Trabajadores
- 3 Consultas de Trabajadores
- 4 Aportes
- 5 Solicitud de Visitas
- 6 Envío Relación de Nómina
- 7 Compromiso con Subsidio
- 8 Peticiones, Quejas y Reclamos

AFILIADOS

ACCESO: Como persona natural afiliada a Comfamiliar Atlántico, inicialmente debes ingresar tu número de cédula y clave, si aún no estás registrado, el sistema te pedirá digitar tu número de cédula y fecha de nacimiento para verificar que realmente estés afiliado, luego asignas una clave con la que ingresarás cada vez que desees.

OPCIONES DE NAVEGACIÓN: Quienes ingresen a la plataforma virtual tendrán la posibilidad de conocer toda la información necesaria de su estado

- 1 Datos Básicos
- 2 Consulta de Grupo Familiar
- 3 Postulacion Auxilios Universitarios
- 4 Consulta Auxilios Escolares
- 5 Consulta Auxilios Universitarios
- 6 Consulta de Créditos
- 7 Compromisos por Subsidio
- 8 Consulta Saldo
- 9 Generación Carné Provisional
- 10 Consulta de Subsidios
- 11 Consulta Cupo Anticipo
- 12 Peticiones, Quejas y Reclamos

FINALIZAR SESIÓN

Tus datos están a salvo con nosotros, si deseas salir de la plataforma en la parte superior derecha de la pantalla encontrarás la opción "salida seguro", esta te permite tener tranquilidad de no dejar datos abiertos, ni acceso a usuarios desconocidos.

HA LLEGADO UNA MEGA ALIANZA

EXCLUSIVO PARA AFILIADOS

¿Eres afiliado? Conoce todo lo que en Comfamiliar Atlántico tenemos para ti. Obtén los mejores beneficios de esta MEGA ALIANZA.

Ahora Megamás, más cerca de ti. Presenta tu tarjeta Multiservicios de Comfamiliar Atlántico en cualquier Almacén de Compra Venta Megamás y podrás cambiar tu subsidio familiar en dinero o utilizarlo para: pago de servicios públicos y privados, recarga de celulares de todos los operadores, envío de giros nacionales por diferentes operadores, compra de artículos nuevos y usados de grandes marcas y con los mejores descuentos. Además, utiliza aquí tu crédito de consumo de Comfamiliar Atlántico.

¡ADQUIÉRELA YA!

OFICINA PRINCIPAL Cra 52 #76-67 Oficina 412 COMPRAFULL Calle 44 No 14-07 MANUELA Trans. 4B No 5-03 Buses Coolitoral LA ROYAL Calle 45 No 8^a-13 LA PLATA Calle 72 No 41B-89 LA VIÑA Calle 17 No 18-46 MCM Cra 13 No 53B-53 PTO C/BA Calle 2 No 5-71 LA CENTRAL Calle 69C Cra 4 Esquina SANTO DOMINGO Calle 90 No 2B-40 SANTA MARÍA Cra 4 Sur No 90-100 LA 53 Calle 53 No 46-19 LA 38 Cra 38 No 76-128 7 BOCAS Calle 5 No 11-07 TRINITARIAS Cra 27C No 61-04 OLIVOS Calle 110 No 27-07 LA 54 Cra 54 No 58-28 LA 4 Cra 4 No 38-36 VILLA ESTADIO Calle 72 No 23E-21 LAS TORRES Cra 42 No 43-150 LA 21 Calle 47 No 21-07 PARAISO Calle 80 No 65-10 LA 24 Cra 24 No 38-03 CIUDADELA Cra 1C No 47-04 VILLA TAREL Calle 72 No 65-240 CIUDADELA 2 Calle 47 No 4A-Sur-17 MEGAMAS LA 13 Calle 86 No 13-05 LA 64 Cra 27 No 64-01 ALMENDROS Calle 81 No 18E-44 LA MANGA Cra 21 No 85B-159 CALIFORNIA Cra 6H-No91-06 SOURDIS Cra 9C No 87-27 ROBLES Cra 23^a No 74-03 LOS CEDROS Cra 17 No 73B-18 MEGABELMONTE Calle 45 No 1 Sur-03.



- ✓ Cambio de subsidios en dinero.
- ✓ Utiliza tu crédito de consumo de Comfamiliar Atlántico
- ✓ Pago de servicios públicos y privados.
- ✓ Compra de artículos nuevos y usados de grandes marcas y con los mejores descuentos.
- ✓ Recarga a celulares de todos los operadores.
- ✓ Compra de artículos mediante el plan separe con dos meses de plazo.
- ✓ Envío de giros nacionales por diferentes operadores.
- ✓ Recarga de la tarjeta Transmetro en los puntos autorizados.



PBX:3606061 Ext. 101 - www.megamas.co



TIPS PAR AHORRAR DINERO

1 Págate a ti primero

El secreto para convertir el ahorro en un hábito es darte prioridad a ti, esto no quiere decir que compres todo lo que te llama la atención, sino que te pagues a ti cada mes al igual que pagas a todos tus acreedores habituales.

Planea un objetivo realista a largo plazo y luego "págate" guardando una cantidad de dinero fija en una alcancía o una cuenta de ahorros o de inversiones. Asegúrate de hacerlo el mismo día de cada mes (por ejemplo, cada día 10 del mes). Si te esperas a fin de mes para ver lo que te queda, probablemente te encontrarás con que no te queda gran cosa.

2 Conviértete en tu propio agente de préstamos.

Cuando acabes de pagar un préstamo, continúa haciendo pagos mensuales, ¡pero a ti! Programa seguir separando este dinero para lograr ahorrar y así disfrutarlo con tu familia en tus vacaciones o aliviar gastos en las fiestas de fin de año.



La receta

**¡DALE
SABOR
A TU
HOGAR!**

PIMENTONES RELLENOS

INGREDIENTES

2 Pimentones grandes
 Carne molida
 1 Cebolla blanca cabezona
 1 Rama de perejil
 1 Diente de ajo
 1 Huevo
 Arveja
 Uva pasa
 Aceite
 Sal pimienta
 Arroz

VALORES

\$ 600
 \$ 1625
 \$ 450
 \$ 500
 \$ 50
 \$ 250
 \$ 380
 \$ 500
 \$ 200
 \$ 100
 \$ 180

PESO

140 gr
 250 gr
 120 gr

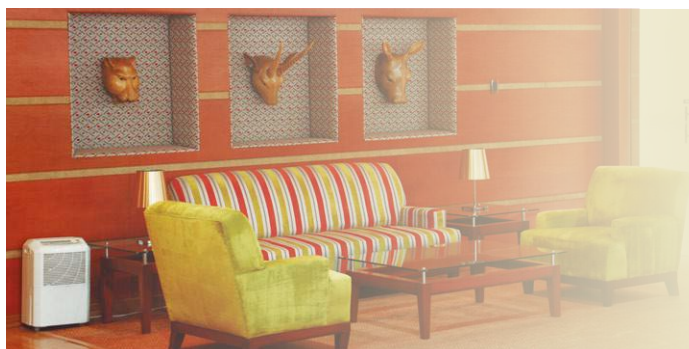
 8 gr
 40 gr

 100 gr
 100 gr

TOTAL: \$4.835



Cortar los pimentones por encima del tallo, reservar en una cacerola, sofreír los vegetales el ajo y la carne, sazonar y adicionar el arroz previamente cocido, rellenar los pimentones y pincelar con aceite, llevar al horno por 10 minutos a 125 c.



Mallorquín
RESTAURANTE

Horarios:

Martes a Jueves 12:00 m. a 1:00 p.m.
 Viernes y sábado: 12:00 m. a 12:00 p.m.
 Domingo: 12:00 m. a 5:00 p.m

SEDE NORTE.

Dirección: Cra 42f No. 79B
 Teléfono: 369 1270-73
 Email: infosenorte@comfamiliar.com.co

En Carulla, los lunes
los dedicamos a
complacer todos
tus antojos.

Carulla



10%
de descuento
en las farmacias
propias Carulla
No aplica en liches maternoinfantiles

20%
de descuento
en aguas y
té líquidos

20%
de descuento
en frutas
y verduras

15%
de descuento
en carne de res,
cerdo y pollo
(Excepción mancha Cuajilote)

15%
de descuento

en talcos,
jabones de tocador,
desodorantes,
cuidado capilar,
higiene oral
y cremas corporales
y de manos.

**Lunes del
afiliado.**

Descuentos especiales
para afiliados.



Si eres afiliado
a Comfamiliar
todos los lunes
podrás obtener
los mejores
descuentos y
beneficios
de Carulla.

Ofertas válidas para SuperClientes Carulla en la ciudad de Barranquilla. Aplica 3 unidades por cliente. Los precios de los productos estarán en el punto de venta. Máximo 3 ofertas por cliente. Descuentos no acumulables con otros descuentos y ofertas. Fotos de referencia

un placer para todos los días

www.carulla.com y síguenos en



COMFAMILIAR
Atlántico

Hola soy Katty, y desde hoy estaré brindándote los mejores consejos para el hogar.



Cuida la vida de tu nevera

A continuación te enseñaremos 3 pasos para que tu nevera esté siempre en perfecto estado.

1

Retira todos los alimentos de la nevera. Colócalos sobre una mesa o mostrador para que el refrigerador esté completamente vacío. Debes tener el espacio vacío para poder evaluar los daños.

2

Desecha cualquier alimento que haya caducado, con moho o que ya no sea comestible, y empácalo en bolsas de forma segura para evitar fugas o propagación del moho. La limpieza anual o trimestral del refrigerador nos permite encontrar alimentos que hemos olvidado por completo, y que lamentablemente han perdido su lucha contra el tiempo. Desecha estos alimentos lo más pronto posible o vuévelos a guardar bajo tu propio riesgo.

3

Seca los estantes y gavetas antes de ponerlas de nuevo en su lugar, en el refrigerador. Con un paño limpio, retira el exceso de agua de estos elementos desmontables y vuelve a colocarlos en el refrigerador.

Pregunta por los productos del mes

Puedes encontrar esos artículos y muchos más en el Almacén de Comfamiliar Atlántico.

Calle 48 No. 43-104
pbx.: 3855000.



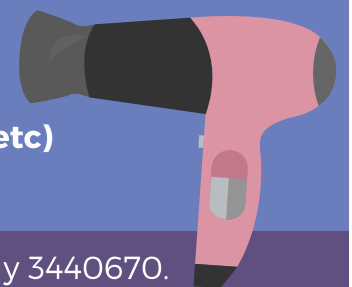
mabe



Nuestros cursos tienen una nueva ubicación

CORPORACIÓN EDUCATIVA
DEL PRADO

- Cursos de cocina
- Pastelería y Panadería
- Belleza integral (colorimetría, peinados, tratamientos capilares)
- Maquillaje profesional
- Montajes de fiesta (decoraciones foamy, etc)
- Lencerías
- Técnicas de pintura
- Patchwork
- Patronaje y escalado de ropa
- Decoraciones temáticas (adornos navideños, etc)
- * Todos los horarios, entre semana y sábados.

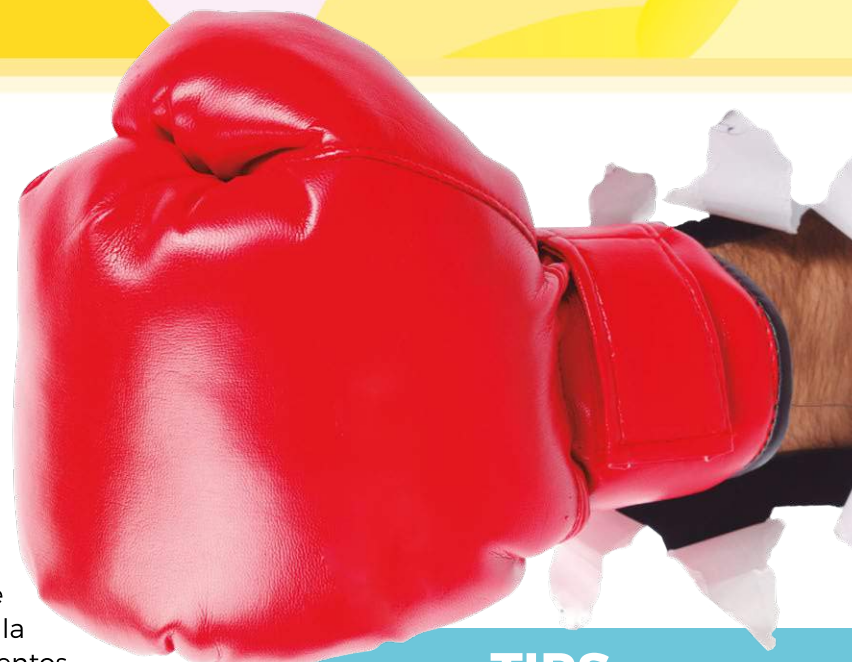


Llamar a la corporación para más info: 3441084 y 3440670.

Dirección: Carrera 53 #59-122

Mail: academicacorporacion@comfamiliar.com.co

¿CÓMO MANEJAR DISCUSIONES EN CASA?



Con frecuencia, en muchos hogares se presentan las discusiones entre los padres. Es posible que el manejo del dinero, la distribución de las tareas domésticas o la decisión de dónde pasar tiempo en familia sean algunos de los detonantes.

Es común no estar de acuerdo en muchas cosas pero hay que saberlo sobrellevar ya que los niños se preocupan mucho cuando sus padres discuten. Los gritos y las palabras hirientes pueden generarles intranquilidad, preocupación, desmotivación y hasta sentimientos de culpa.

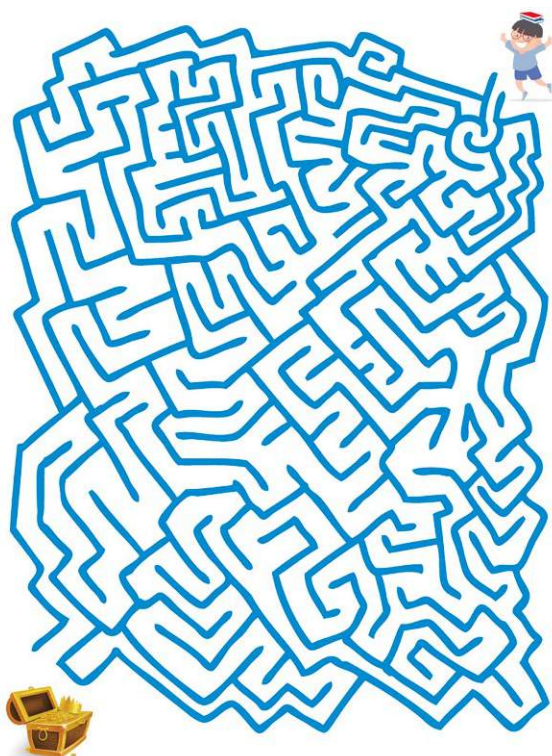
Discutir de vez en cuando puede ser saludable ya que ayuda a los miembros de la familia a exteriorizar sus sentimientos en vez de guardárselos para sí. Es importante que cada miembro sea capaz de comunicar asertivamente cómo se sienten y qué piensan, incluso cuando no están de acuerdo.

Para evitar ciertas conductas, en los niños, a causa de las discusiones proponemos los siguientes consejos:

TIPS

- > Escucha.
- > Dialoga sin humillar.
- > Pide disculpas.
- > No recuerdes enfrentamientos ni problemas pasados.
- > Aprende a resolver la crisis.

LABERINTO



RELACIONAR

COFFEE



BED



SUN



STAR



APPLE



DOG



SUDOKU

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

Complete el cuadro para que en cada columna, fila y caja regular de 9 celdas estén todos los números del 1 al 9 sin repetición

LENGUAJE CORPORAL

Tu gran aliado en una entrevista laboral

La entrevista de trabajo, muchas veces se convierte en un momento de tensión, donde el entrevistador tiene en cuenta muchas actitudes a la hora de evaluar al entrevistado. Un gran aliado para aquellos que se enfrentan a una entrevista de trabajo es el lenguaje corporal: movimiento de manos, postura del cuerpo e incluso la mirada juegan un papel importante al momento de tomar la decisión final.

¡Firmeza ante todo! Mantén el peso del cuerpo equilibrado, una buena postura te evita cansancio durante la entrevista, de igual forma el exceso de movimientos denota desinterés. No olvides el saludo a tu entrevistador, es la primera impresión, el apretón de manos debe ser firme para que refleje seguridad.

Tus movimientos son la clave

Domina los gestos que acompañen tus palabras, sé consistente y evita el abuso de movimientos, ya que distrae a tu entrevistador.

Ojo a la mirada

Evita evadir la mirada a tu entrevistador, esto denota nerviosismo e inseguridad, por el contrario, mantén siempre una mirada fija hacia la altura de sus ojos.

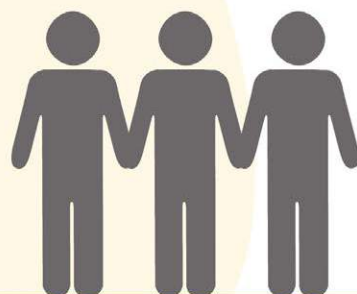
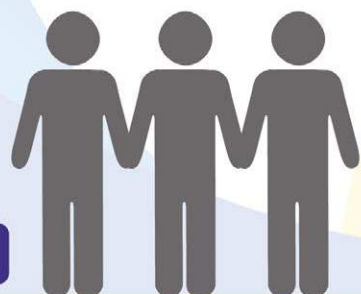
¡Sonríe! Una sonrisa cálida transmite seguridad, confianza y alegría, regala una sonrisa en un momento adecuado de la entrevista, pero no olvides que si fuerzas este gesto puede producir el efecto contrario, refleja nervios o se puede ver como una mueca. ¡Practícala antes de la reunión!



Servicio
de Empleo

CENTRO DE EMPLEO
COMFAMILIAR
ATLÁNTICO

visita [lao SuperSubsidio](#)



**BUSCARTE
EMPLEO
ES
NUESTRO TRABAJO**

CRISÁLIDA: UNA ESTRATEGIA QUE TRANSFORMA VIDAS



A nivel nacional la tasa de embarazos en mujeres entre los 15 y los 19 años es del 20 %. En el caso del departamento del Atlántico es del 17 %, y aunque se encuentra por debajo de la media nacional, sigue siendo una situación preocupante teniendo en cuenta la deserción escolar, violencia intrafamiliar, abusos sexuales y niveles de pobreza. Por lo anterior, se ha creado el programa Crisálida para ayudar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes a potencializar su confianza, creatividad, emprendimiento, y a que practiquen hábitos saludables de autocuidado.

La Crisálida, capullo de mariposa que está en reposo, en transformación, preparándose para volar; por ello necesita de cuidado, como lo requiere nuestra juventud, que al igual que una crisálida está preparándose para alzar el vuelo y alcanzar sus sueños. Con el programa Crisálida fortalecerán su capacidad de visión, escucha y creación.

Quienes tenemos hijas e hijos, nuestra gran preocupación es brindarles todo el amor y la educación para el desarrollo de sus metas, y como padres y madres no estamos exentos de que puedan caer en la experiencia de un embarazo a temprana edad, que afecta a toda la familia.

Por todo esto, generamos una metodología lúdico-pedagógica, que desarrolla las habilidades personales y sociales de los niños y los jóvenes del departamento del Atlántico, para la prevención del embarazo a temprana edad.

La Secretaría de la Mujer y Equidad de Género de la Gobernación del Atlántico, en gestión conjunta con la Caja de Compensación Comfamiliar Atlántico, han logrado recursos por el orden de los \$5.800 millones para el desarrollo de esta estrategia innovadora que transforma vidas, permitiendo que infantes y jóvenes desarrollen habilidades en confianza básica, el disfrute pleno y responsable de la sexualidad, conocimientos de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, toma de decisiones asertivas, emprendimiento social y proyectos de vida.

Conoce más del programa ingresando a: www.boletincrisalida.blogspot.com

Una de las causas del embarazo a temprana edad es el abandono del hogar familiar. Se puede evitar dicha situación mejorando las relaciones intrafamiliares. Aquí encontrarás algunos consejos:

- ✦ ¡Detente! Controla tus emociones y no te permitas dar el primer golpe o decir la primera palabra hiriente.
- ✦ Respira lentamente, exhala profundamente y cuenta hasta 10.
- ✦ Sal a dar una vuelta.
- ✦ Lee algo que te tranquilice.
- ✦ Pon distancia entre el niño y tu.
- ✦ Escucha música.
- ✦ Entra en la habitación y deja los niños afuera hasta que logres tranquilidad.
- ✦ Haz algún ejercicio: camina o salta.
- ✦ Cuando suceden con frecuencia los actos de violencia intrafamiliar es tiempo de buscar ayuda.

UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI) NEONATAL.



Esta formación busca contribuir a la formación del personal de Auxiliar de Enfermería, permitiéndoles optimizar y profundizar en los procedimientos asistenciales específicos de enfermería y en el área crítica del Neonato, contribuyendo así al fortalecimiento de las competencias del personal del área de la salud que tiene a su cargo el mejoramiento de la calidad del cuidado que se debe tener en este tipo de pacientes.

Viernes de 6:00-9:00 p.m
Sábados de 7:30 - 1:30 p.m

Inicio: 28 de agosto de 2015
Finaliza: 14 Noviembre de 2015

Lugar: Corporación Educativa del Prado
Ubicación: Cra. 53 No. 59 - 129

Teléfono: 344 1084 - 344 0670

Descubre los privilegios de estar afiliado a la Caja de Compensación más grande del Atlántico

SEGURO DE VIDA GRUPO CON DESTINACIÓN OPCIONAL A PAGO DE SERVICIOS EXEQUIALES.

COBERTURA:
- SERVICIO DE ASISTENCIA.
- INDEMNIZACIÓN.

MetLife



VIGILADO SuperSubsidio

© 2015 PHS

MetLife Colombia Seguros de Vida S.A. Compañía de Seguros.

Línea Multiservicios
385-5000

pca Politécnico **costa atlántica**
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

26 AÑOS

6 Semestres Tecnólogo Profesional	+ 4 Semestres Profesional Universitario
Desarrollo de Software SÍMBO: 104475	Ingeniería de Sistemas SÍMBO: 15334
Desarrollo en Sistemas Electrónicos SÍMBO: 103383	Ingeniería Electrónica SÍMBO: 15345
Mercadeo y Publicidad SÍMBO: 52792	Administración de Mercadeo SÍMBO: 52951
Procesos Industriales SÍMBO: 54806	Ingeniería Industrial SÍMBO: 54808
Gestión Financiera SÍMBO: 52948	Administración de Empresas SÍMBO: 52938
Gestión Contable SÍMBO: 52946	Contaduría Pública SÍMBO: 52935
Gestión de Exportaciones e Importaciones SÍMBO: 53336	Administración de Negocios Internacionales SÍMBO: 53537
Producción Gráfica Digital SÍMBO: 90864	
Logística Industrial SÍMBO: 90912	
Gestión del Talento Humano SÍMBO: 93318	

2 ciclos, 2 títulos

Homologamos tus estudios Técnicos y Tecnológicos Universitarios y Educación para el trabajo Desarrollo Humano y S.E.N.A

AVENIDA LOS ESTUDIANTES Carrera 38 No 79A - 167 • Teléfonos: 3361800 Ext: 103 - 104 - 123 - 128 • Celular: 3182062454 / 3183485213 / 3135197888 • mercadeo@pca.edu.co • promocioninstitucional@pca.edu.co • www.pca.edu.co • @pca_politecnico • pcarbarranquilla

¡Haz parte de la Nueva Fuerza de la Educación Superior en el Caribe Colombiano!



Difusión de los descuentos:

Diurno 50% en 1er y 2do Semestre

Nocturno 40% en 1er y 2do Semestre

A partir del 3er Semestre se mantiene un 20% de descuento sostenido hasta finalizar la carrera.

*Aplican excepciones y restricciones.



COMFAMILIAR Atlántico

Exclusivo AFILIADOS

CAFAM Droguerías

Presentando tu Tarjeta Multiservicios

Encuétranos en:

éxito **Carulla**

en las **Droguerías Cafam** recibe:

10% dcto. Todos los días

+ Ofertas en puntos de venta

Aplica en los almacenes: éxito Carrera 55, Metropolitano, Buenavista, Calle 77, Murillo, San Francisco, Panorama y Soledad y almacén Carulla Villa Country.

Condiciones y restricciones: descuento directo a precio Únicamente en la compra de medicamentos. No aplica para leches. Para acceder al descuento es necesario presentar la tarjeta de afiliación a Comfamiliar Atlántico e indicar número de cédula. Es acumulable con ofertas vigentes en el punto de venta.

50% Pregrado Administrativo Semipresencial Diurno

40% Pregrado Administrativo Semipresencial Nocturno

No Cancelan Inscripción

Descuento de \$1.000.000 en Postgrados Gerenciales doble titulado

MAYORES INFORMES: 353 4048

Business School CEIPA

Famisanar EPS

COMFAMILIAR Atlántico

¡Para nuestros usuarios una gran alianza!

Servicios de la IPS:

- Atención ambulatoria de las siguientes especialidades médicas:
Medicina General, Pediatría, Dermatología, Ginecología, Fonoaudiología, Nutrición, Cardiología, Ortopedia, Otorrinolaringología, Laboratorio Clínico, Odontología, Vacunación y Citología.
- Acceso directo a Ginecología y Pediatría, Trámite de autorizaciones por aplicaciones móviles.

Horario de Atención

DIRECCIÓN: Calle 47 No. 43 - 57

TELÉFONO: 3207300 Ext. 1646

Lunes a Viernes: De 8:00 - 12m. y de 2 a 6 p.m.

Sábados: De 8:00 - 12:00 m.

En Famisanar trabajamos para que digas: **¡YO PUEDO!**

www.famisanar.com.co

Conoce más acerca de nuestros planes

Línea POS: Barranquilla 3780101 | Línea gratuita nacional 018000 916662

Mayores informes: Call Center 385-5000 e-mail: tarjeta@comfamiliar.com.co