



FONDECOR

Fondo de Empleados del Cerrejón

Revista Fondo
de Empleados
del **Cerrejón**

2° Feria Virtual
**EMPRENDO
CON MI FONDO**

Edición 120
Julio 2021



Pag.

16

Conoce nuestros
auxilios solidarios

Pag.

21

 **De corazón**
con
nuestro **Fondo**
que está siempre con los asociados y sus familias

Pag.

26

¿Cómo mantener una vida
saludable después de los 30?

Fondecor

Un fondo comprometido

EDITORIAL



Carlos Hernández - Presidente de Junta Directiva

En nuestro Fondo contamos con más de 4000 asociados registrados bajo los diferentes vínculos de asociación definidos en nuestro estatuto; como son: empleados de empresas de Carbones del Cerrejón Limited, empleados de fundaciones creadas y/o financiadas por Carbones del Cerrejón Limited, empleados de Fondecor, empresas cuyo socio mayoritario sea Fondecor, empleados de la Fundación Fondecor, pensionados, sustitutos pensionales y exempleados de las empresas anteriormente mencionadas que cumplan con las condiciones para continuar como asociados.

Ante las diferentes formas de vínculos de asociación

mencionadas, es importante destacar que contamos con una diversa base de asociados, no solo por la categoría de rol que tienen; sino también, por la multiculturalidad que existe y que nos hace únicos como Fondo; contando con personas de diferentes edades, ciudades de residencias, culturas y necesidades en adquisición de producto y servicios distintos.

Al contar con un público tan diverso, en Fondecor estamos constantemente analizando el mercado para definir alternativas y acciones que permitan brindar oportunamente productos y servicios que se adapten a las necesidades de cada uno, para este análisis es necesario

que nuestra base de datos sea confiable y lo más actualizada posible, lo que permitirá conocerlos mejor y apalancará una mejor realización de los estudios, produciendo mayor efectividad en la promoción del portafolio de servicios del Fondo con el fin de adaptarlos a las tendencias del público que tenemos.

Por lo anterior, incentivamos a nuestros asociados a realizar anualmente el proceso de actualización de sus datos personales que tienen registrados desde que se vincularon y que a la fecha han cambiado por su naturaleza.

Entre los datos más importantes que se requiere para verificar la veracidad de cada uno están: número de celular, correo electrónico, ciudad de residencia, dirección de residencia, rol actual de asociado (si cambio de empleado a pensionado), salario (es importante, ya que la

mayoría de los asociados realizan transacciones financieras y al cruzarlas vs los ingresos reportados podrían estar generando alertas falsas a los diferentes sistemas de monitoreo de lavado de activo y financiamiento del terrorismo) y beneficiarios (Para la base social es imprescindible contar con la información de los beneficiarios para la ejecución de las actividades y promoción de auxilios y beneficios de bienestar social que cubren a las familias del asociado siempre y cuando estén registrados como sus beneficiarios).

Adicional, también resaltamos que Fondecor como organización del sector solidario, es vigilada por la Superintendencia de Economía Solidaria, quien tiene el deber de velar porque las entidades adscritas, cumplan con las normativas y sistemas de vigilancia y control del riesgo. En línea con esto y para dar cumplimiento a la norma, debemos mantener anualmente

la base actualizada con el fin de hacer una adecuada gestión del riesgo a través del conocimiento del asociado y así identificar características demográficas, financieras y transaccionales de cada uno.

El proceso de actualización pueden realizarlo por medio del Portal Transaccional:

Ingresando desde el sitio web www.fondecor.org.co en la opción portal transaccional y diligenciar en las casillas su número de identificación y clave, serán redireccionados inmediatamente a la plataforma en la opción datos personales y allí podrán verificar sus datos registrados.

En Fondecor estamos comprometidos en mantener siempre una cultura de servicio, calidad, solidaridad y oportuna gestión del riesgo en cada proceso.

Ponte
la **camiseta**
y actualiza **va**
tus **datos**

Ser asociado Fondecor es disfrutar de beneficios para ti y tu familia



Comparte los beneficios de pertenecer a Fondecor a tus compañeros e invítalos a

ser parte de un Fondo que brinda grandes beneficios

Pueden iniciar su proceso de asociación en

www.fondecor.org.co

VIVE

nuevas experiencias
 en

familia



con tu

AUTO SOÑADO!

Nuestra asociada María Alejandra Rojas, adquirió este año su auto en **Fondecor**, nos comenta que está feliz de haber cumplido su sueño de comprar auto propio “Decidí hacer todos mis trámites de préstamos con el Fondo principalmente porque tienen una tasa bastante bajita, difícilmente puedes encontrar en el mercado o los bancos una oferta así. Por otro lado también, te facilita mucho pagar o abonar al capital, esto mejora tu flujo de caja y pagas la deuda mucho más rápido, además que bajan las cuotas también te permite pagar el carro con mucha más rapidez”.

¿Qué esperas?

Tú también puedes ser uno de nuestros asociados que cumplen su sueño de estrenar auto.

Beneficios del crédito



Te prestamos hasta el 100 %



Plazo de hasta 72 meses.



No requieres una antigüedad mínima en el Fondo para solicitarlo.



Puedes acceder a descuentos con concesionarios aliados al Fondo.

Solicítalo con uno de nuestros asesores llamando al **PBX (035) 331 9606**

Elige tu auto en uno de nuestros concesionarios **ALIADOS**



y recibe descuentos especiales
por ser Asociado Fondecor

Janna Motor MAZDA

Contacto:

Karen
Navarro

☎ 301 643 4284

✉ knavarro@jannamotors.com

Janna Motor FORD

Contacto:

Carmen
Calderin

☎ 301 772 1481

✉ ccalderin@jannamotors.com

Country Motors CHEVROLET

Contacto:

Liliana
Manotas

☎ 312 660 2197

✉ Lmanotas@countrymotors.com.co



En la **nuestro Fondo** **DECISIÓN** está en tus **MANOS**

¿Quieres viajar?

¿Renovar tu casa?

¿Emprender?

¿Estudiar?



Con el **CRÉDITO**
de **LIBRE**
INVERSIÓN



TÚ DECIDES



Plazo de hasta 72 meses.



Desembolso hasta 50 SMMLV



Antigüedad mínima de 6 meses como asociado

Solicítalo ya al **PBX (035) 331 9606**

O en

www.fondecor.org.co

diligenciando tus datos en la zona contáctenos

*Aplican condiciones

Felicidad es...

Liberarte

de tus DEUDAS

Realiza una
COMPRA de
CARTERA

especial

Tasa

0.80%
N.M.V.

Plazo hasta **84 meses**



Solicítalo ya al
PBX (035) 331 9606

O en
www.fondecor.org.co
diligenciando tus datos en la zona contáctenos



¿PQRS?



¿SABES PARA QUE FUNCIONA EL MÓDULO DE PQRS?

Este módulo es una herramienta en la que podemos conocer la opinión de nuestros asociados, ya sea en forma de petición, queja, reclamo, sugerencia o felicitación. El uso del módulo es rápido y fácil, deberán diligenciar sus datos con la información que quieren reportar, esto abrirá un caso el cual podrán seguir a través de un número radicado. El caso será enviado al área correspondiente, quien realizará la debida gestión hasta brindar una respuesta.

¿CÓMO SÉ CUÁL ES EL TIPO DE SOLICITUD QUÉ DEBO ELEGIR PARA RADICAR UN CASO?

Antes de radicar un caso, debes saber qué tipo de solicitud es: petición, queja, reclamo, sugerencia o felicitación. A continuación, te definimos cada concepto para que identifiques cuál es el que debes utilizar:

Petición:

Es una actuación por medio de la cual el usuario, de manera respetuosa, solicita al Fondo cualquier información relacionada con la prestación del servicio

Queja:

Expresión o manifestación de insatisfacción que realiza el asociado al Fondo, relativa a la atención prestada de nuestros servicios.

Reclamo:

Expresión o manifestación de insatisfacción que realiza el asociado al Fondo, en el evento en que alguno de sus servicios no son satisfechos. Se relacionan principalmente con incumplimientos de requisitos especificados en acuerdos o contratos con el asociado.

Sugerencia:

Es la manifestación de una idea o propuesta para mejorar el servicio o la gestión del Fondo.

Felicitación:

Manifestación satisfactoria que el asociado presenta por alguno de los servicios del Fondo.

Ahora que ya sabes cómo radicar un caso en el módulo PQRS te invitamos a utilizarlo. El conocimiento de esta información le permite al Fondo optimizar la prestación de servicio al asociado y mejorar nuestros procesos.



Contar con



Una empresa del Grupo Falck

es contar con un médico personal las **24 horas** del día

En estos momentos donde la salud es lo más importante para todos, debemos contar con un servicio médico que pueda atender de forma oportuna las necesidades que se presenten.

Por ser asociado **Fondecor** puedes acceder a estos beneficios si te afilias a EMI:



Urgencias y emergencias médicas a domicilio.



Atención las 24 horas., los 365 días del año.



Los medicamentos utilizados durante la atención están incluidos.



Servicios de video consulta pediátrica.



Cuentas con más de 500 especialistas



Tarifa preferencial con descuento por nómina con Fondecor.

Adquiérelolo
ya

a través de **Fondecor** y disfruta los beneficios de tener un médico personal.



Una empresa del Grupo Falck

Conoce más en www.fondecor.org.co zona de convenios

Respuesta a las Proposiciones de los Asociados presentadas en la 41 Asamblea General Ordinaria de Asociados No Presencial

Las siguientes son las recomendaciones presentadas por parte de nuestros asociados durante la Cuadragésima Primera Asamblea General Ordinaria de Asociados Virtual. Dado que estos temas no corresponden decidirse en la Asamblea, se dio traslado a los organismos competentes para su análisis y decisión, donde se dieron respuesta así:

1. Guillermo Guerrero: propuso que al momento del retiro de un asociado del Cerrejón, Fondecor no retenga de la liquidación del trabajador el valor total del préstamo que tenga en el fondo, sino que se realiza el cruce entre el valor que adeude el asociado y los aportes que éste tenga acumulados sobre todo considerando que el trabajador va a continuar como asociado.

R/ El cruce o retención de los préstamos que los asociados tienen con el Fondo, los realiza autónomamente Cerrejón y en ocasiones la información no la entregan inmediatamente, por lo que Fondecor tiene conocimiento del retiro del asociado cuando recibe el giro del dinero por la empresa vinculante. Recomendamos a los asociados acercarse a Fondecor cuando tomen la decisión del retiro de la compañía, para poder brindarles alternativas para realizar los pagos de los préstamos que tienen.

2. Fabio Barrera: propuso considerar la hora para las próximas Asambleas que sean antes de las 5:30 y la posibilidad que se realice un sábado.

R/ La Junta Directiva convoca a las asambleas en horarios que permitan la asistencia de los asociados, con el objetivo de cumplir con el quorum establecido. En los casos de asambleas presenciales, se han realizado en horarios de 6:00 p.m. En la anterior edición virtual se desarrolló un día sábado a las 9:00 a.m. por la modalidad que tenía. Tendremos en cuenta su recomendación.

3. Ilides Ibarra Iguarán: propuso ajustar los temas desarrollados en la asamblea y enviar al correo electrónico del asociado los informes financieros.

R/ A su primera propuesta, los temas desarrollados en la asamblea corresponden a los temas que la ley establece

para este tipo de reuniones y aquellos que la Junta Directiva o los Asociados con anticipación establecida en los estatutos consideran pertinente debatir. Con respecto a los informes de gestión financieros, estos están visibles en la página web oficial de Fondecor, por lo que previo a la Asamblea se envía a los correos electrónicos de los asociados un link que los redirecciona a dichos estados financieros ubicados dentro del archivo del informe de gestión.

4. Guillermo Gutiérrez Upegui: propone revisión de las tasas de Fondecor vs el mercado financiero y extender periodos de créditos de los asociados.

R/ Fondecor periódicamente revisa las tasas de crédito, los períodos de los mismos y en general las condiciones de los productos ofrecidos a nuestros asociados. Recientemente en el mes de diciembre del pasado año 2020 se extendieron a 12 meses los plazos de las líneas Regular, Libre

Inversión y Credifácil, siendo estas las más representativas de nuestro portafolio.

5. Josefina Suaza Pimienta:

propone una línea de educación virtual para todos los asociados orientadas a manejo de finanzas Personales, salud preventiva y solución de conflictos laborales.

R/ Fondecor ha desarrollado dentro de su plan social actividades de educación presencial anterior a la pandemia del Covid -19, y actualmente virtual orientadas al manejo de las finanzas personales y a la salud preventiva. Le invitamos a estar atentos a nuestros canales de comunicación donde publicamos constantemente invitaciones a este tipo de actividades y programas para nuestros asociados. Y en segunda instancia, daremos traslado de sus recomendaciones sobre las capacitaciones de solución de conflictos laborales al Comité de Fondos Sociales.

6. Samuel Gómez: propone que permita la admisión de ex miembros del Fondo nuevamente.

R/ Los asociados que se retiran voluntariamente del Fondo pueden volver a los 3 meses, los asociados que gozan del beneficio de seguir en el fondo como pensionados o exempleados si se

retiran del Fondo no podrán volver por disposición que regula la ley de los fondos de empleados.

7. Javier Marin: propone que no se vuelva a presentar la reforma de asamblea por delegados debido a que se ha propuesto muchas veces y no ha pasado.

R/ Fondecor no puede restringir las iniciativas de los asociados con relación a las reformas del Estatuto del Fondo.

8. Gerardo Soledad Forero:

Propone que las próximas asambleas sean virtuales porque resulta más económica para el Fondo.

R/ Las Asambleas virtuales o presenciales contienen ventajas y desventajas las cuales serán puestas a discusión por la Junta Directiva la cual, tomará la decisión que considere efectiva para su realización.

9. Jose Joiro: propone que para la persona que tenga varias líneas de créditos activas, estas sean

consolidadas en un solo crédito que beneficie más al asociado.

R/ Fondecor tiene una línea de créditos de consolidación de pasivos en la cual puede unificar todos sus créditos activos con el fondo en uno solo el cual genera beneficios para los asociados. Los invitamos a consultar la información en nuestra página web www.fondecor.org.co

10. Shayt Oñate: propone recortar el tiempo de entrega de los auxilios y beneficios otorgados a los asociados.

R/ Los programas de auxilios y beneficios tienen unos requisitos y una programación de convocatoria para dar la posibilidad de la mayor participación por parte de los asociados que puedan aspirar a estos beneficios, y unos plazos establecidos en línea con estos que son revisados por parte del área de bienestar, servicio al asociado y comité de fondos sociales. Con el fin de encontrar posibles oportunidades de mejoras que se puedan dar en ellos. No obstante, se trasladará al Comité de Fondos Sociales para su revisión.



11. Wilfrido Pérez: propone ubicar la oficina de valledupar en un área central como un centro comercial.

R/ En estos tiempos de cambios estamos fortaleciendo nuestro esquema de atención virtual para brindar a nuestros asociados, una ágil y oportuna respuesta a sus necesidades si las condiciones actuales cambian se tendrá en cuenta su sugerencia.

12. Ricardo Vela Rodríguez: propone que se debería aplicar el mismo interés que se aplica al préstamo de compra de vehículos al préstamo regular automático.

R/ Cada línea tiene sus análisis relacionados en cuanto al riesgo de destino de los recursos y plazos. Agregando además que

existe un diferencial entre estas tasas, donde el Préstamo Regular Automático es una tasa fija que se mantiene inmodificable ante las variaciones que presenta el mercado financiero, mientras que la línea de Crédito de Vehículo se adhiere al ritmo de la DTF. Lo cual, en el escenario de tasas bajas podría ser ventajoso, pero en el área de tasas altas podría estar por encima del regular por lo tanto no se considera una buena alternativa dicha propuesta evaluando los riesgos, los plazos y los destinos de los recursos.

13. Alfredo de Jesús Vicentini: propone estudiar la posibilidad de incluir dentro del portafolio de seguros, un seguro de arriendos para ser usado por los asociados que den propiedades en arriendo.

R/ Estudiaremos su posibilidad para analizar la viabilidad financiera en dicho mercado que tendría el producto, y poder tomar una decisión pertinente al respecto.

14. Teobaldo Pestaña: propone que el crédito de compra de cartera no esté sujeto a tener fiadores, bienes y que el monto sea mayor a 20 millones de pesos.

R/ Se harán los análisis de riesgo requeridos con las mismas consideraciones de riesgo, montos y plazos para la consideración a su propuesta.





¡En
Fondecor
seguimos
Avanzando!

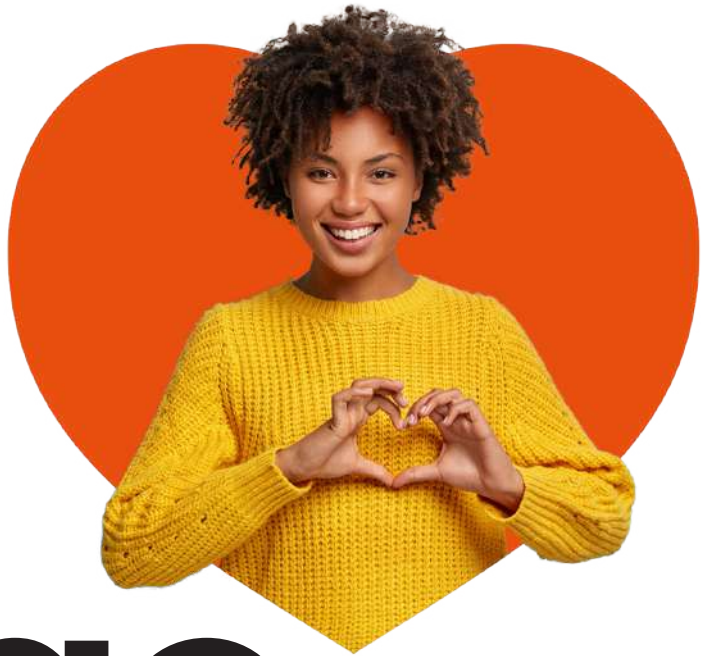


Ahora podrás
acceder a nuestro nuevo
CONTACT CENTER, podrás comunicarte
con uno de nuestros asesores y recibir atención
rápida y personalizada.

PBX (035) **331 9606**

Horario: L-V de 8:00 a 11:30 a.m. y de 1:30 a 5:00 p.m.

 **De corazón** con nuestro **Fondo**



En nuestro **Fondo** estamos **contigo**

Accede a los siguientes auxilios de solidaridad que te brindamos ante los momentos difíciles

Requisitos **generales**

- Tener mínimo (6) meses de antigüedad como asociado.
- Estar al día con sus obligaciones con el Fondo.

Auxilio por **Incapacidad**

Es otorgado a los asociados después de 151 días de incapacidad continua y que cuenten con un concepto médico favorable y las condiciones establecidas en el reglamento.

Características:

- Aplica una sola vez cada año.
- Debe presentar una copia de la incapacidad expedida por la institución de salud.

Auxilio por **Fallecimiento**

Está dirigido al asociado en caso de fallecimiento de: La esposa (o) o compañera (o) permanente, los hijos de asociados, padres del asociado.

En caso de fallecimiento del asociado, está dirigido a los beneficiarios registrados en el fondo y establecidos por la ley.

Características:

- Debe presentar certificado notarial de defunción o registro civil de defunción.
- Tener a los beneficiarios registrados en el Fondo.

Auxilio por **Destrucción de vivienda**

Es otorgado por daño o destrucción parcial o total de la vivienda del asociado, por caso fortuito o fuerza mayor.

Características:

- Aplica una vez por año.
- Plazo máximo de (60) días para solicitarlo a partir del momento en que haya ocurrido el suceso.
- Debe presentar certificación expedida por autoridad competente y registro fotográfico de la calamidad.

Auxilio por **Enfermedad Ruinosa**

Es otorgado a los asociados o beneficiarios con enfermedades terminales, catastróficas o ruinosas que excedan los cubrimientos de HCM, ISS o cualquier medicina prepagada.

Características:

- Aplica una vez por año.
- Debe presentar certificación médica.
- Aplica para hijos de asociados hasta los 26 años.

Comunícate con nuestros asesores
en el **PBX (035) 331 96 06**
y conoce más información

Hablemos de Administración de Riesgo

Autor: Catherine Sarmiento-Pérez Toledo
 Jefe de Riesgos y Oficial de Cumplimiento Fondecor.

Anteriormente, al hablar de manejo de los riesgos, se entendía principalmente como la compra de seguros que cubrieran las posibles pérdidas ante la manifestación de alguna situación adversa, pero hoy en día esto está cambiando, en la actualidad la administración de riesgos se lleva de forma más extensa y se le vincula con el proceso de planeación estratégica que se establece en cada empresa.

Esta es una tarea clave en la dirección de una empresa, hace referencia a aquellas gestiones que pretenden proteger y crear valor dentro de la empresa a fin de alcanzar los objetivos y mejorar la competitividad.

La gestión de riesgos se lleva a cabo como parte integral del proceso administrativo, un subproceso que analiza todas las posibilidades al riesgo que enfrenta cualquier compañía y desarrolla estrategias para enfrentarlos.

Por lo tanto, la administración de riesgos se refiere al conjunto de metodologías y procedimientos utilizados para el análisis, identificación, evaluación y control de los efectos desfavorables consecuencia de materialización de eventos de riesgos a los que se expone una empresa, de esta manera lograr reducirlos, evitarlos, retenerlos o transferirlos.

Pero... ¿Qué se entiende por riesgo?

El riesgo es la exposición a una situación donde hay una posibilidad de sufrir un daño o de estar en peligro. Es la vulnerabilidad o amenaza a que ocurra un evento y sus efectos sean negativos y que alguien o algo puedan verse afectados por él. Sin embargo, no siempre corresponde a una amenaza, también puede considerarse como una oportunidad, la cual la empresa debe estar en capacidad de identificar y aprovechar. Habitualmente se hace referencia a riesgos económicos o financieros.



Los objetivos más importantes que busca alcanzar la administración de riesgos son los siguientes:

- Evitar pérdidas significativas, producidos por la materialización del riesgo en la empresa.
- Alinear el apetito del riesgo con la Planeación estratégica.
- Identificar y gestionar múltiples riesgos en los diferentes procesos de la organización.
- Aprovechar las oportunidades.
- Optimizar el capital.

¿Cuáles son los principales riesgos que administramos y gestionamos en Fondecor?

En Fondecor implementamos un sistema de administración de riesgos SIAR dentro de este destacamos algunos:



1 Sistema de Administración de Riesgo de Lavado de Activos y Financiación del Terrorismo - SARLAFT:

busca prevenir que la organización sea utilizada para el Lavado de Activos y Financiación del Terrorismo, para ello se deben implementar procedimientos que garanticen la obtención oportuna de la información del asociado, beneficiario final, empleados y proveedores.

2 Sistema de Administración de Riesgo de Liquidez:

Se entenderá como Riesgo de Liquidez la contingencia de que una organización solidaria incurra en pérdidas excesivas por la enajenación de activos a descuentos inusuales y significativos, con el fin de disponer rápidamente de los recursos necesarios para cumplir con sus obligaciones contractuales.

3 Sistema de Administración de Riesgo de Crédito:

Es la probabilidad de que una organización solidaria incurra en pérdidas y disminuya el valor de sus activos como consecuencia del incumplimiento del pago de las obligaciones contractuales por parte de sus deudores o contraparte.





De corazón con nuestro Fondo

que está siempre con los asociados y sus familias

Por: Carolina Gómez Melo, Jefe de servicio al asociado



FONDECOR consciente del mundo globalizado en el que compete, donde cuenta con la necesidad de conocer a profundidad a sus asociados y sus familias, requiere cada vez mayor planificación, análisis, seguimiento y control, para poder desarrollar un portafolio integral de productos, servicios y beneficios que los acompañe en su proceso, el Fondo incorporó en su estructura organizacional en el área de servicio el cargo de la Jefe

de servicio al Asociado, teniendo a cargo tres coordinaciones: Comunicaciones, Calidad, Bienestar Social y 9 asesores de servicio.

Para el 2021 el área de servicios se ha venido preparando para conquistar grandes retos a nivel de cumplimiento de metas financieras, que le permitan al Fondo seguir generando a través de los excedentes una transferencia solidaria que impacte positivamente

a los asociados y sus familias; así mismo, desde la asesoría y el servicio memorable que facilite conectar sus sueños con su realidad.

Con un sentimiento y una visión clara de los asociados y sus familias, se enorgullece de los importantes cambios y avances generados a nivel de comunicación, estrategia, experiencia de servicio e inteligencia de negocio, convencidos de que el camino por recorrer es

largo, pero dando pasos firmes y seguros en la transformación que el fondo necesita, capitalizando el conocimiento de años de experiencia e integrando los avances del futuro.

El 2021 es un año de retos importantes, donde es necesario prepararse para los nuevos hábitos del consumidor post pandemia, donde las relaciones cercanas apoyadas en el conocimiento del asociado, la integración de nuevas tecnologías, la actualización de los

procesos y el fortalecimiento del capital humano de la organización, son claves para conquistar las metas estratégicas de Fondecor.

La construcción de ecosistemas que integran las diferentes áreas de la organización a través del portafolio de productos está siendo apoyada por la tecnología, la omnicanalidad y la generación de experiencias memorables para nuestros públicos de interés, ahora con la nueva herramienta de contact center.

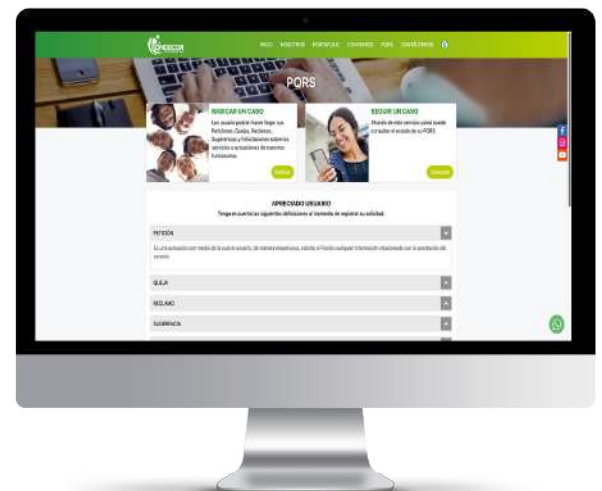


Estamos conectados con nuestros asociados

Fondecor obtuvo grandes resultados gracias al apoyo y ejecución de un ecosistema de comunicaciones pensado en tres ejes fundamentales, las necesidades de los asociados la conexión con ellos y la cercanía en la comunicación.

El área de servicios centra sus esfuerzos en dar a conocer cada una de las estrategias, actividades a los grupos de interés y además conseguir una interacción de estos con el fondo; la esencia de la comunicación, tanto interna como externa, se ha basado en la agilidad de respuesta a las necesidades, peticiones, opiniones y menciones de sus grupos, así como la sensibilidad y

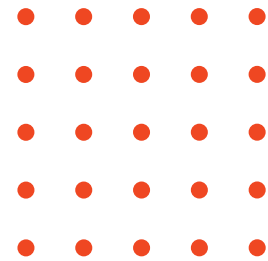
empatía ante las diferentes situaciones que involucran a la organización. En este aspecto avanzamos creando en la página web el PQRS, donde recibimos felicitaciones, sugerencias, quejas, reclamos que nos permite evaluarnos y dar soluciones oportunas.



Este ecosistema de comunicación ha permitido mejorar la competitividad del Fondo y adaptarse a los cambios del entorno con el fin de conseguir los objetivos estratégicos que se han planteado. Así mismo, ha ayudado a fomentar la motivación de los colaboradores, aumentando el compromiso e incentivando una cultura efectiva, proactiva y creativa.

Es así como se le apostó por la implementación de nuevos canales y actualización de sistemas de comunicación, con actuaciones dirigidas a

la renovación de una cultura empresarial solidaria, sostenible y sustentable; conectando desde nuevos canales de comunicación a un público activo en la era digital, mejorando las habilidades de interacción del Fondo e impulsando y dinamizando los procesos, en los canales como Página web (intranet junta, sección de blog y noticias), redes sociales (instagram y facebook), canal de youtube, revista, cartelera, programa radio cerrejón, whatsapp business, correo, sms.



Su promesa de valor de corazón y servicio, está centrada en calidez humana de nuestra gente, solvencia, solidez financiera y prudente política de riesgo, la cual la convierte en la más sólida y generadora de confianza, capaz de incursionar sus proyectos personales y empresariales, permitiendo movilizar el ahorro para atender las necesidades de crédito en procura del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo integral a través del bienestar social de nuestros asociados y sus familias en nuestra región.

Cuida a los que quieres con Fondecor

Hay situaciones en la vida que nos gustaría que jamás ocurrieran, pero hay que estar preparados para todas ellas y más si se trata del bienestar de la familia.

Te invitamos a estar preparado adquiriendo a través de tu Fondo la Póliza Integral Familiar de Sura

COBERTURAS:

- Vida Grupo (muerte por cualquier causa).
- Renta por Hospitalización.
- Accidentes Personales.
- Renta por Accidentes Personales.

EDADES MÁXIMAS DE INGRESO COBERTURA:

- Para ingresar, de 70 años.
- Para aumentar el valor asegurado, de 70 años.
- Para permanecer en la póliza, de 80 años.



PERSONAS ASEGURADAS:

- Asociados a Fondecor.
- Cónyuge del asociado o Compañera (o permanente).
- Hijos (de 14 a 25 años solteros dependientes económicamente del asegurado).

Ingresa a www.fondecor.org.co y conoce más información.

Escanea este código con tu celular para ingresa a la URL



2° Feria Virtual

EMPRENDO CON MI FONDO



Conocerás emprendimientos sobre:

Hogar - Tecnología - Ropa - Accesorios - Alimentos - Salud - Belleza -
 Inmobiliarias - Entretenimiento - Pintura - Fotografía - Ecología - Agrícolas

14 de agosto

9:00 a.m.

¡Una Feria para todas las Familias Fondecor!

Interacción en tiempo Real
 Inscríbete y participa por premios

Informes:

Laura Daza

ldaza@fondecor.org.co - 317 369 0235

De corazón con nuestro **Fondo**

 Instagram: @Fondecor_Oficial  Facebook: Fondecor

Cómo mantener una vida saludable después de los



Los años van pasando y el cuerpo carga toda la historia de nuestra vida que poco a poco comienza de forma silenciosa a verse reflejado en nuestro físico hasta que llega un punto en la edad humana dónde el antiguo estilo de vida empieza hacer eco en el presente y es cuando empezamos a notar ciertas molestias que afectan la salud.

A través de una entrevista realizada a Marvin Celestino, Médico General del equipo de salud de nuestro aliado EMI, te contamos cuáles son esos factores que influyen para tener una vida saludable después de los 30.

¿Cuáles serían esos 3 Hábitos esenciales que garantizarán una mejor vida al llegar a los 30?

M/ Los 3 hábitos que deben ser constantes en la vida diaria y que son fáciles de llevar solo se requiere disciplina son: Hacer ejercicio, dormir bien, y designar tiempo al ocio, hobbies entre otros para mantener actividad mental y física. Se debe lograr ese equilibrio.

¿Qué alimentación debe tener una persona después de los 30 para mantener su salud?

M/ Una alimentación balanceada, preferiblemente que incluya varios grupos alimenticios a su comida

diaria como los carbohidratos, proteína, el queso, el huevo, la leche, comer verduras ensaladas, frutas, etc. los cuales ayudan a mantener los músculos y huesos más fuertes.

No excederse en grasas, las harinas y dulces, no son prohibidos pero deben consumirse de manera racional para evitar enfermedades, sobre todo si hay familia con herencia a la hipertensión, diabetes, artritis, y demás. Es recomendable además mantener un control de peso, nosotros como médicos hacemos un balance relacionando el peso con la estatura, para hacer un equilibrio nutricional del paciente

y no caiga en el sobrepeso y obesidad.

¿Cómo equilibrar el consumo de bebida alcohólicas y los alimentos para mantener un estado de salud propicio?

M/ Es trascendental manejar este tema con mesura sin llegar a los extremos, en épocas de pandemia ha incrementado el número de personas que han decidido tomar bebidas alcohólicas con mayor frecuencia en sus casas, ya sea por ocio o por salir de la rutina que nos genera el estar encerrados.

Cabe aclarar que una copa de vino al día no hace daño, ni es

perjudicial para la salud, todo depende de la frecuencia y la cantidad, y por supuesto si hay condiciones de enfermedades arraigadas como la diabetes, problemas cardíacos, trastornos del humor, entre otros. El licor y también el tabaco aumentan el riesgo de problemas como estos.

¿Qué vitaminas son recomendables e importantes en esta edad?

M/ La mejor vitamina es tener una dieta saludable y balanceada, incluso siendo constante en estas áreas no es necesario ningún suplemento. Sin embargo es recomendable consultar con su médico si requiere de vitaminas o suplementos, por ejemplo en el caso de las mujeres a partir de la edad de los 30 a causa de las hormonas son más propensas que los hombres a fluidos de osteoporosis, descalcificación de los huesos sin consumo de calcio. Además de esto, la exposición al sol es excelente para la vitamina D.

El uso de vitaminas es bueno consultarlo con su médico porque incluso las vitaminas pueden ser perjudiciales si no se les da el uso adecuado consultado por un profesional.

¿Qué tipo de ejercicio físico puede hacer una persona para mantenerse después de los 30?

M/ En general va dependiendo de la condición de cada paciente, lo mejor es realizar ejercicio 3 veces por semana una hora diaria. No es necesario que sea muy exigente, puede caminar trotar, ir al gimnasio, ya depende más del gusto de cada persona, y si hay enfermedad articular, óseo y demás, debe asesorarse para no generar molestia, como inflexiones de cartílago, fracturas, articular, etc.

¿Cada cuánto debe hacerse chequeos médicos?

M/ Lo ideal sería una vez al año dependiendo de cada paciente, si hay enfermedades precedentes es recomendable revisar de forma particular y periódica. En EMI contamos con programas

de Planificación y prevención de forma gratuita para los asociados y sus beneficiarios.

¿El sueño es un factor importante para la salud después de los 30?

M/ El sueño es el mecanismo que utiliza el cuerpo para darle energía, estar activo y alerta a las actividades del diario vivir, lo recomendable es dormir 8 horas. Si hay inconvenientes para conciliar el sueño lo aconsejable es consultar el médico ya que hay muchas enfermedades que pueden influir en el sueño y afectar tu vida laboral y tu cotidianidad. Si una persona nota que su sueño no es reparador, que a pesar que duerme las 8 horas diarias completas se sigue sintiendo con somnolencia en todo el día es importante mantener unos hábitos saludables del sueño, dejando de lado algo que nos perjudica es la tecnología.



¿Cómo nos podemos cuidar en general en este momento de cambio de hábitos ahora que estamos en cuarentena y permanecemos más en nuestras casas?

M/ Es importante hablar de salud en todos los sentidos no solo física si no también mental como lo hemos hablado a lo largo de esta entrevista; sin embargo, los hábitos que podemos realizar para salir de la rutina estando en cuarentena depende de cada persona.

Tratar de separar las actividades cotidianas de las actividades laborales, destinar tiempo para las actividades que nosotros veníamos realizando habitualmente es complicado, pero es importante fijar horarios ya que esto influye mucho en la salud mental.

Hay diferentes ejercicios para mantener una vida activa y saludable como realizar mucha lectura, idear distintas actividades en familia, salir a caminar, etc. Todo esto ayuda a que no se generen trastornos como la ansiedad, el estrés y la depresión ya que las consultas sobre estos temas se han hecho más frecuentes en pandemia.

El deporte debe ser indispensable para todos, a pesar que a los 30 son personas jóvenes igualmente se desarrollan enfermedades tempranas, y no hay un deporte en específico o que sea de obligación para adoptar hábitos sanos para tu cuerpo. Desde natación, baloncesto, fútbol, tenis, todos son excelentes para tu motricidad.

Finalmente si la persona se siente bien y satisfecha, puede realizar cualquier actividad física para así sentirse bien anímicamente para su día a día en familia y laboral, respetando todas las medidas de bioseguridad pertinentes de acuerdo a su localidad.



En

Fondecor

impulsamos

el sueño de

ESTUDIAR



- Estudios Técnicos
- Pregrado
- Postgrado
- Diplomados
- Preparatorios
- Derechos de Grado
- Cursos de Inglés

Y MÁS

Accede ya
a nuestro

Crédito

Educativo

Financiamos
hasta **100%**

Plazo hasta **24 meses**

Si realizaste el pago del estudio tienes
posibilidad de solicitar el crédito como
reembolso en el Fondo*.

Ó Comunícate con
nuestros asesores en el

PBX (035) 3319606

De corazón con **nuestro Fondo**



Nuestra

Fundación Fondecor

continúa promoviendo el desarrollo educativo
y social de las comunidades de la Guajira.



Conoce todo
sobre su gestión social en

www.fundacionfondecor.org.co



@Fundacionfondecor



@Fundacionfondecor

Línea de **contacto**

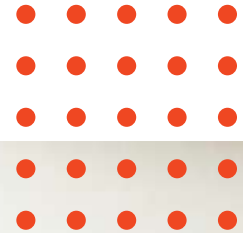


WhatsApp 318 233 0385



fundacionfondecor@fondecor.org.co

Mensaje especial de José Jaime Daza Hinojosa



Qué tal amigos de Fondecor, les envío un caluroso saludo, quiero por medio de la presente invitarlos a cuidarse mucho y a cumplir todos los protocolos de Bioseguridad para evitar el contagio del virus del Covid 19. Les comento que soy un afortunado pues a pesar que en mi casa a la entrada tengo gel, y alcohol, que no recibimos visitas, y que nos lavamos las manos frecuentemente contraí el virus y permanecí 36 días en la clínica de alta complejidad de la ciudad de Valledupar de los cuales 21 fueron intubado, en esos días críticos que viví también me atacó una bacteria de esas que pocos se salvan y por la gracia de Dios, por ser “El misericordioso” conmigo estoy aquí escribiéndoles y echándoles el cuento, los médicos no daban muchas esperanzas de vida sobre mí; sólo las oraciones de mi familia y de innumerables amigos las cuales hicieron día y noche lograron devolverme al mundo.

La verdad que esos días en la unidad de cuidados intensivos (uci) fueron una experiencia que jamás me gustaría repetir. La vida es tan bonita y el hecho



José Jaime Daza Hinojosa

de tenerla en vilo es sumamente preocupante.

Les invito pues a disfrutar de las cosas buenas que Dios nos regala, a compartir en familia sanamente, a ser mesurados y muy cuidados; existen muchas cosas buenas y positivas en qué invertir el tiempo, cuidemos a los nuestros y por supuesto cuidémonos nosotros mismos, evitemos en esta época de turbulencia las aglomeraciones, los exhorto a echar Pa’ lante, a que tomen el sendero del emprendimiento, procurando no depender exclusivamente del salario, pues el mundo está girando rumbo a la autonomía

económica; nuestro fondo nos brinda apoyo para cuando tengamos proyectos productivos los realicemos, aprovechemos estas oportunidades.

Los quiero inyectar de energía positiva y cuando pase esta pandemia que algún día tiene que pasar ojalá nuestras familias estén completas, pues hemos visto partir muchos seres queridos y amigos.

Dios este con nosotros, un afectuoso saludo, los quiero mucho, que sean felices, la Vida es bella.

Síguenos en nuestras redes **Sociales!**

 facebook.com/Fondecor

 [@Fondecor_Oficial](https://www.instagram.com/@Fondecor_Oficial)

 **De corazón** con **nuestro Fondo**



www.fondecor.org.co