



# NUEVA REVISTA FONDECOR

Hecha en papel 100% reciclable y  
amigable con el medio ambiente.

Un aporte a la conservación de  
nuestro entorno y a la reducción  
de la contaminación desde  
nuestra Responsabilidad Social  
Corporativa.

An aerial photograph showing a large group of people standing on a white surface, forming the number "35". The people are dressed in various colors, creating a vibrant pattern within the digits.

**ASAMBLEA  
GENERAL  
DE ASOCIADOS**

**24.03.2015 / 6 PM.**

Plazoleta Corpoalbania  
Campamento Mushaisa  
Albania - Guajira



**¡Todos participamos, todos sumamos!**

# Nueva Revista FONDECOR



Fondo de Empleados del Cerrejón

ISSN 2027-778 - Edición No. 96 - Marzo 2015



**Revista Fondecor:**  
nos rediseñamos para ser  
amigos del medio ambiente



**¡Hoy cocino yo!** El reto apenas comienza. Pág. 5



**Los mejores 5 destinos** para visitar en Semana Santa. Pág. 16



**Laura Dieppa:** madre de Miss Universo 2015, es de nuestra familia. Pág. 19



## EDITORIAL

# 2015, un año para seguir creciendo con generosidad



Nasser Obando  
Presidente Junta Directiva

Este primer trimestre es muy importante para el direccionamiento de Fondecor, al igual que todos los años, se trabaja en pro de presentarle a nuestros asociados en la Asamblea General anual, que en este año 2015 cumple su Trigésima Quinta Versión, la gestión que la Junta Directiva y la Administración del Fondo realizamos el año inmediatamente anterior.

Fondecor lleva ya 35 asambleas desarrolladas entre ordinarias y extraordinarias desde su Fundación y es satisfactorio ver el crecimiento que ha tenido todos estos años para brindarnos siempre una opción atractiva entre todas las que existen en el mercado. Aunque es cierto que nos encontramos en un mundo financiero competitivo, Fondecor se ha mantenido líder en el sector, permaneciendo entre los fondos más grandes del país, pero sobre todo entre los más generosos.

Hay que tener en cuenta que la generosidad no es solo regalar las cosas; “la generosidad, como la entendemos en Fondecor, se paga con generosidad”; a medida que nuestro sentido de pertenencia por el Fondo crezca, nos daremos cuenta que éste también crecerá

en todos los aspectos, ya que al fortalecerse su músculo financiero van naciendo oportunidades y servicios en pro de todos nuestros beneficiarios. Por esto es muy importante que utilice los servicios del Fondo, aprenda de ellos, los disfrute, los promueva, pero sobre todo, que le saque todo el provecho para mejorar su bienestar.

Muchas veces se escucha en los pasillos que “los bancos tienen mejores tasas”, y puede ser que sea así, pero los bancos no retribuyen con generosidad toda esa confianza que ustedes depositan en ellos con el esfuerzo de nuestras acciones, para aportar a un verdadero crecimiento humano, tal como lo hacemos a través de nuestra gestión social. Por eso es muy importante que asistan a la Asamblea, lean los informes de gestión y se ilustren para que vean como ese granito de arena que depositan en nuestra empresa, porque es suya también, se multiplica en la sonrisa de cientos de niños que vivencian las celebraciones y los talleres; así como celebran aquellas esposas e hijas que han aprendido a través de los cursos de formación la manera de tener un negocio propio y como nuestros deportistas levantan medallas y trofeos gracias al apoyo de cada uno de ustedes. Porque son ustedes los

que confiando en Fondecor aportan a que compañeros, familiares y amigos, obtengan momentos de felicidad.

A esto, le podemos sumar que con la gestión de la Fundación Fondecor, cientos de niños de poblaciones vulnerables en La Guajira, tierra que nos ha acogido todo este tiempo, han sido beneficiados con programas de alfabetización y con donaciones de elementos escolares. Quizá vemos pequeño el valor de un kit escolar, pero la satisfacción de aportar a la formación y educación de un niño Wayúu es igual de grande que el corazón de cada uno de ustedes que aporta a esta misión.

Preguntémosnos ¿Si con lo que aportamos hoy hay muchos eventos de formación, recreación y educación, qué pasaría si confiáramos más en nuestro Fondo? Seguramente podríamos ampliar la cobertura, triplicar el número de eventos, llegar a más asociados y aportar a nuestras comunidades.

El 2015 es un año para confiar, para concentrar las fuerzas y lograr que nuestro Fondo sea “la mejor opción”. Ánimo, te invito para que coloques toda tu confianza en nosotros, nosotros confiamos en ti.



### Consejo Editorial:

Nasser Obando / Reinaldo Vargas  
Edgar Beltrán / Héctor Peñaranda.

**Diseño y Diagramación General:**  
AcheJota Grupo de Comunicación.

### Producción y Comercialización:

Edgar Beltrán  
Coordinación de Comunicaciones.

### Impresión:

PM.  
AcheJota Grupo de Comunicación



## ¡Hoy cocino yo! El reto apenas comienza

Para Fondecor, no solo es importante dar un obsequio de fidelización cada año a nuestros asociados que permanecen a nuestro lado, sino que también queremos encontrar la manera de integrar dichos obsequios al día a día de todos, aportando a un verdadero bienestar.

Este último regalo, el set de lujo para asados, además de ser útil para los amantes de los asados, se dio con el fin de encontrar un elemento que inspire al compartir en familia y a rescatar el protagonismo del hombre como líder del hogar.

En línea con esto, desde el área de Bienestar Social, se decidió lanzar el Taller "Hoy Cocino Yo", una actividad que se realizará inicialmente en 6 poblaciones y cuyo fin es enseñar a

utilizar el "Set de Asados Fondecor", por medio de las mejores técnicas de cocción y preparación.

Tipos de carnes, cortes, niveles de cocción, tipos de fuego y demás, serán las unidades que se desarrollarán en este taller. Bajo la dirección del Chef Profesional Álvaro Otero, quien además de ser un defensor de la cocina criolla latinoamericana, encontró la forma de direccionar sus técnicas a recetas saludables en pro de un mejor bienestar físico a la hora de alimentarnos.

Los talleres se realizarán en esta primera fase en las ciudades de Barranquilla, Valledupar, San Juan, Riohacha, Hatonuevo y Villanueva; con cobertura para poblaciones cercanas como Distracción, Barrancas, Urumita y El Molino.



El Chef Álvaro es egresado de la Colegiatura Colombiana de Gastronomía y Cocina Profesional. Tiene 7 años de experiencia en distintos

## BIENESTAR

tipos de restaurantes. Actualmente se desempeña como instructor personal privado para servicios de Cattering y tiene su propia marca personal de Sandwiches Gourmet, cuya distribución se realiza bajo la marca "Pachetto Ideal".

Posterior a los talleres, se comunicará un concurso de cocina para nuestros asociados, dirigido principalmente a los hombres líderes del hogar; con el objetivo de incentivar el hábito

por la cocina y para que en cualquier momento sorprendan a su familia diciendo: "Hoy cocino yo".

**Para mayor información sobre inscripciones, fechas y horarios de nuestros eventos, visite siempre:**  
**[www.fondecor.org](http://www.fondecor.org)**



Set de asados Fondecor



# PUNTA DE ANCA

## al estilo Californiano





Chef Álvaro Otero

### INGREDIENTES

- 1 kg de Punta de Anca
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de semillas de cilantro
- 2 cdts de azúcar morena
- 1 cdta de paprika
- 2 cdts de ajo macerado
- 2 cdts de sal
- ½ cdta de pimienta
- 2 cdts de cebolla roja finamente picada

### PREPARACIÓN

1. Preparamos nuestro sazónador juntando todos los ingredientes secos, el comino, semillas de cilantro, azúcar morena, paprika, ajo, sal, pimienta y la cebolla roja finamente picada. Maceramos bien para hacer una mezcla uniforme y luego sazonar la carne y dejarla marinando por lo menos una hora.
2. Preparamos nuestra parrilla con lado fuego directo y otro lado fuego indirecto.
3. Luego de haber marinado muy bien nuestra carne, llevamos nuestra pieza al calor directo y la sellamos por 1 minuto aproximadamente por cada lado.
4. Luego de estar sellada la pasamos al calor indirecto y la dejamos cocinar por lo menos una hora, esto hará que se cocine lenta y suavemente conservando todos los jugos en su interior. Al tener nuestra carne lista notaremos que estará completamente dorada y caramelizada por fuera y tierna por dentro.
5. Podemos acompañar nuestras carnes con unas papas rostizadas y un vino tinto preferiblemente pinot noir por la mezcla de azúcares del marinado.



¡Buen provecho!





# ¿Sabías que la clave está en el corte que elijas?



Fondecor te trae un taller de asados que estará **EXQUISITO**, para que sorprendas diciendo:

**“HOY COCINO YO”**

Pronto te daremos la oportunidad de demostrar tu talento. Aprende a comprar y cortar toda clase de carnes, marinarlas, cocinarlas y acompañarlas, para que quedes como un ídolo de la familia y amigos. Todo esto y más usando el kit de asados que te obsequió Fondecor.



## Álvaro Otero Chef

Egresado de la Colegiatura Colombiana en Gastronomía y Cocina Profesional, con 7 años de experiencia trabajando en diferentes restaurantes conociendo diferentes campos y áreas de la cocina entre ellos los asados, el cual se fue fortaleciendo, investigando sobre el arte de la parrilla. Amante y defensor de la cocina criolla colombiana, respetando técnicas de cocción propias de nuestra tierra y latinoamérica. Actualmente trabaja independiente en eventos tipo catering (reuniones, fiestas, eventos empresariales...) y dictando clases privadas de cocina.

POBLACIÓN	FECHA	LUGAR	HORARIO
Barranquilla	20 de marzo	Parque del Sol, Club Bello Mar	9:00 AM. - 12:00 M.
Valledupar	21 de marzo	La Pedregosa	9:00 AM. - 12:00 M.
San Juan - Fonseca	24 de marzo	Club Sodetrís	9:00 AM. - 12:00 M.
Riohacha - Maicao	25 de marzo	Villa Luly	3:00 PM. - 6:00 PM.
Hatonuevo - Barrancas	26 de marzo	Kiosko José Ortíz, Hatonuevo	3:00 PM. - 6:00 PM.
Villanueva - Urumita - El Molino	27 de marzo	Salón Togua, Villanueva	3:00 PM. - 6:00 PM.

Dirigido a asociados y beneficiarios mayores de 15 años.  
Llevar al taller el Kit de Asados que le obsequió Fondecor.  
Incluye: transporte, refrigerio.

**¡De corazón con nuestro fondo!**

Inscripciones a los correos electrónicos:  
[arias@fonddecor.org.co](mailto:arias@fonddecor.org.co) o [erodriguez@fonddecor.org.co](mailto:erodriguez@fonddecor.org.co)  
Tels.: 3505902 Ext. 5902 Call Center: 3562085 -3502588

[WWW.FONDECOR.ORG.CO](http://WWW.FONDECOR.ORG.CO)



## BIENESTAR



# Tendencias de Fondecor para combatir el estrés y promover la relajación

Con éxito se desarrollaron los talleres de "Relajación y Prevención del Estrés" realizados en 9 poblaciones, beneficiando a 360 participantes entre asociados y miembros del grupo básico familiar.

Los talleres se realizaron bajo la dirección del Maestro Jorge Gómez, quien además de poseer conocimientos y certificaciones en técnicas orientales es músico-terapeuta, pintor, escritor, poeta y compositor.

Los asistentes tuvieron la oportunidad de conocer y poner en práctica distintas técnicas que el maestro Gómez ha ido perfeccionando a través del tiempo y

que permiten que el cuerpo humano alcance los correctos niveles de relajación y por ende, ayuda a tener un sueño placentero.

La respiración, las posiciones, los pensamientos positivos y los movimientos, son esenciales para que este tipo de técnicas alcancen su objetivo.

Para Fondecor, es muy importante que sus asociados y beneficiarios encuentren en los talleres de formación un espacio que aporte al mejoramiento de su calidad de vida, bajo lineamientos positivos, de cooperación y aprendizaje.



A continuación les compartiremos 5 técnicas orientales que usted puede practicar para encontrar un equilibrio entre la mente y el cuerpo:



## BIENESTAR



## 1. Yoga

De acuerdo con algunos expertos, los principios del yoga se ubican en el 3000 a.C., rastros pictóricos registran la práctica de esta actividad en los Valles del Indo y Saraswati, en la India. Su filosofía pregona la meditación y la unión del cuerpo y alma. Existen varios tipos de yoga desarrollado por distintas culturas, sin embargo, su propósito es mantener un equilibrio físico y mental.



### Beneficios

- Ayuda a bajar de peso. Es un estimulante en la producción de dopamina, sustancia que hace sentir una satisfacción alimenticia más pronto.
- Ayuda a quitar dolores. Entre los más recurrentes el dolor de espalda.
- Combate la depresión. Ayuda a elevar los niveles de GABA, el cual es deficiente en personas depresivas.
- Tonifica músculos.
- Aumenta la flexibilidad.
- Es una herramienta poderosa en el combate al estrés. Lo que busca es una relajación de cuerpo y mente simultánea, esto ayuda a quitar presiones externas y dedicarte a tu mente y cuerpo, olvidando el estrés de la oficina y de tus actividades diarias.



## 2. Tai-Chi

Considerada como una disciplina ancestral de la cultura oriental, el Tai-Chi busca encontrar el equilibrio del cuerpo y la mente a través de movimientos lentos y vigorosos. Con más de 1500 años de historia, es una de las artes marciales más antiguas de China. En la actualidad, es clasificada como arte marcial, actividad de relajación y, para algunos, de sanación. Hace más de 10 años llegó a Occidente y en México es una tendencia que está de moda, así que existen una gran cantidad de espacios que ofrecen el aprendizaje de esta disciplina.

### Beneficios

- Trabajo físico-muscular.
- Disminuye el estrés.
- Medio exitoso para relajación.
- Incentiva el equilibrio físico y mental.
- Elimina la rigidez corporal y mental.
- Beneficia la fluidez de energía positiva en el cuerpo.

# BIENESTAR



### 3. Do-In

Es una práctica de origen chino. Su objetivo es aumentar la calidad de vida de las personas mayores o ancianos. Consiste en ejercicios de relajación físicos y mentales, integrando fases

de respiración, incentivando el equilibrio y la serenidad.

Existen numerosos libros que incluyen una larga lista de ejercicios físicos que puedes realizar, incluso, en tu oficina para relajarte ante momentos críticos.

#### Beneficios

- Facilidad de práctica. Recomendado para adultos mayores.
- Facilita la respiración adecuada.
- Encamina la meditación y el equilibrio.
- Ayuda a fortalecer los músculos.
- Elimina estrés y tensiones.
- Buen recuperador del sueño.

**Su objetivo es aumentar la calidad de vida de las personas mayores o ancianos.**



### 4. Aikido

Aikido significa “el camino de la energía y la armonía”. Desarrollado por Morihei Ueshiba, el aikido es un arte marcial que busca el conocimiento interno de nuestras limitaciones. Pretende inculcar la serenidad mental, el rechazo a la violencia y el respeto máximo.



**Aikido significa “el camino de la energía y la armonía”**

#### Beneficios

- Actividad física extenuante.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Ayuda a quitar el estrés.
- Medio óptimo para la meditación.
- Tonifica el cuerpo.
- Terapia de equilibrio corporal y mental.

## BIENESTAR



### 5. Reiki

Práctica japonesa que consiste en estimular puntos específicos del cuerpo para canalizar la energía positiva.

Muchos practicantes aseguran que tiene resultados curativos y que podría considerarse como algún tipo de medicina alternativa, sin embargo, científicamente no ha sido probado.

De acuerdo con los expertos del Reiki, esta práctica de relajación ayuda a tu cuerpo para alcanzar armonía interna a través de masajes estudiados y meditación simultánea.

**Esta práctica ayuda a tu cuerpo para alcanzar armonía interna.**

#### Beneficios

- Reduce el estrés, generando bienestar integral.
- Energiza al cuerpo.
- Acelera la habilidad de sanación.
- Mejora el funcionamiento fisiológico.

# MOTOCOSTA

**Tenemos todo  
PARA QUE ESTRENES ESTE 2015**



Un  
**COMPROMISO**  
Permanente con **FONDECOR**



## MOTOCOSTA

SALA PRINCIPAL Calle 72 # 39 - 156 SALA NORTE Circunvar entre Cra 51B y 53  
Tel: 3770045 www.motocostarenault.com  
Barranquilla, Colombia

DRIVE THE CHANGE



## BIENESTAR



# Revista Fondecor: nos rediseñamos para ser amigos del Medio ambiente

Durante más de 30 años Fondecor ha encontrado distintos canales de comunicación para acercarse a su gente y contarles todo lo que en su Fondo de Empleados se hace para aportar al mejoramiento de la calidad de vida de todos sus asociados y familiares. Entre ellos la Revista Fondecor, un medio que ha sido testigo de la evolución y el crecimiento del Fondo desde sus inicios y ha plasmado en sus páginas la larga trayectoria de nuestras actividades.

Cada día queremos encontrar una mejor forma de seguir comunicándonos con los nuestros pero realizando aportes en

pro de la sociedad. Por esta, y muchas otras razones, hemos decidido cambiar el formato de nuestra publicación trimestral y adaptarla a un material mucho más amigable con el medio ambiente y 100% reciclable, con el fin de que una vez sea leída pueda reutilizarse como materia prima para otras actividades.

La gran mayoría de las cosas que tocamos a lo largo del día son de papel en cualquiera de sus procesos: cajas de cereales, dinero, libros, tiquetes de parqueo, pañuelos de papel y muchos objetos más, lo cual



significa que gastamos cantidades inmensas cada año, lo que conlleva un importantísimo impacto en el medio ambiente, el cual sufre mucho más de lo que se estima imprescindible para satisfacer tales demandas anuales. A continuación hablaremos un poco del Papel reciclado para cuidar el medio ambiente.

## BIENESTAR

**Cada día queremos encontrar una mejor forma de seguir comunicándonos con los nuestros.**



### Environmental Paper Network

Sobre este tema podemos encontrar publicado en internet un informe realizado por la Environmental Paper Network, que es una coalición de grupos dedicados a la defensa del medio ambiente.

Su finalidad es la de elevar reclamos constantes en pos de reducir el consumo de papel, aumentar las cantidades recicladas, entre otras medidas para optimizar el ciclo vital de este producto sin dañar a la madre Naturaleza.

### Fundamentos del Informe

Estos son los puntos que resalta dicho informe:

1. La mitad de los bosques del mundo han sido arrasados bien por la mano del hombre o por el fuego, y el 80% del que queda se haya en pésimas condiciones.



2. El 42% de la madera obtenida por la industria se utiliza para fabricar papel.
3. El proceso de creación de papel es terriblemente contaminante: nada menos que el cuarto contribuidor en cuanto a gases invernadero. Además, constituye el 9% del total de las emisiones de carbón en este sector industrial.
4. Los productos hechos de papel ocupan el 25% de los vertederos de basura.
5. Los vertederos de basura municipales suponen un tercio de las emisiones de metano relacionadas con el hombre. Y hay que tener en cuenta que el metano es 23 más veces más potente como gas invernadero que el dióxido de carbono.
6. Si, por ejemplo, en Estados Unidos disminuyera en al menos un 10% el uso del papel, podría evitarse la emisión de 1.6 millones de

### Hemos decidido cambiar el formato y adaptarlo a un material 100% reciclable.

toneladas de gases invernadero. Algo así como lo que producirían 280.000 carros en marcha.

7. Comparado con utilizar madera virgen, el papel resultante del reciclado consume 44% menos de energía, produce 38% menos en cuanto a gases invernadero, 41% menos de emisión de partículas, 50% menos de aguas residuales, 49% menos de basura sólida y, lo mejor de todo, deja intacto el bosque.
8. En el año 2003, solamente el 48.3% del papel de oficina fueron reciclados.
9. El papel recogido para reciclar en general supone sólo el 37% de la distribución total realizada.

# BIENESTAR

En Fondecor estamos comprometidos con el Medio Ambiente.



10. Las hojas destinadas a escribir o imprimir son las que menos posibilidades tienen de proceder del reciclado: sólo un 6% de ellas salen de este proceso. En este terreno gana el papel tissue, (papel higiénico, pañuelos, entre otros), con un 45%, y el papel para periódico, con un 32%.

11. En unos diez años, se demandará aun más, calculándose que este aumento será de unos 1.5 millones de toneladas cada año que pase.

12. Mientras que la industria del papel invierte en nuevas máquinas y fábricas, prácticamente ninguna de éstas utilizan productos reciclados.

13. China, La India y el resto de Asia son los que más consumen productos realizados con papel cada año. Los que menos lo

requieren son los países de Europa Oriental y América Latina.

14. Eso sí, se cree que la demanda de papel reciclado está creciendo por parte de los propios consumidores, publicistas, editores de revistas y otros usuarios de este preciado tesoro que es el papel y que esto producirá rápidas reformas en la industria.

Vemos que es importante el papel reciclado ya que se presenta como la solución básica para el problema de la deforestación, pero eso sí tenemos que tener en cuenta o saber, que se debe realizar a partir de procedimientos apropiados, ya que muchas veces se abusa de los elementos químicos, que resultan sumamente agresivos.

Basados en este informe y con el fin de ir alineados con los objetivos del

Fondo, decidimos utilizar un papel más simple, con menos procesos químicos, 100% reciclable, utiliza menos cantidad de tinta para su impresión y por ende aporta a la conservación del medio ambiente.

Este giro no solo aporta a la Ecología sino que también reduce costos, lo que nos permitirá invertir esos recursos en la implementación de nuevos canales y estrategias de comunicación.

**El 42% de la madera obtenida por la industria se utiliza para fabricar papel.**

# ¿Ya conoces el nuevo Himno de Fondecor?



Sabías que en nuestra Asamblea General de Asociados de Fondecor del año pasado, se lanzó el Himno de Fondecor, cuya letra fue compuesta por nuestro asociado Eduardo Fonseca, más conocido entre sus amigos como "Cachurra".

"Cachurra" fue el ganador de un concurso que se desarrolló para tal fin, en el marco del Festival de la Juventud, organizado por el área de Bienestar Social de nuestro Fondo.



## Sobre el Autor:

Eduardo Fonseca Cárdenas, es sobrino del legendario acordeonero Teobaldo Cárdenas, conocido en el ámbito musical como "Tabaquito" y del compositor Eugenio 'Geño' Mendoza Pitre, ambos nativos del sur de La Guajira.

En una entrevista que le realizó la Emisora Cardenal Estéreo, 'Cachurra' manifestó que es un compositor versátil, que inspira sus letras en el amor, la naturaleza y los amigos.

Eduardo nació en el barrio Primero de Julio de Fonseca, del hogar conformado



por Ana Sofía Cárdenas y Ramiro 'El Negro' Fonseca Mendoza. Es el quinto entre siete hermanos. Tiene 3 hijos: Ana Mideles, Edumir Jesús y Eduardo.

Eduardo asegura que tiene infinidad de canciones inéditas de las cuales le han grabado diversos exponentes del folclor vallenato, entre esos el hijo de

Silvio Brito, Sergio Guzmán, 'El Negro Rodríguez', Ariel Vega, Osnaider Brito, Jorge Oñate y Silvestre Dangond, este último con su tema "Lo ajeno se respeta".

Este mes de marzo cumpliremos el primer año de nuestro Himno y queremos recordar su letra.

## BIENESTAR



Plaza de Ipiales

## Los mejores 5 destinos para visitar en Semana Santa

En el último 'Notas de Valor', que enviamos mensualmente por correo electrónico, compartimos el artículo "Bendiga sus recursos ahorrando", y en él, expusimos 6 consejos para ahorrar mientras viajamos. Uno de los puntos recomendó conocer lugares tradicionales de la Región o de nuestro país. Es por esto que a través de la Nueva Revista Fondecor, les traemos los 5 mejores destinos religiosos que se pueden encontrar a un bajo costo en Colombia. Obviamente, teniendo en cuenta las recomendaciones de la "nota de valor" que menciona aspectos importantes para garantizar un verdadero ahorro.



**Les traemos los 5 mejores destinos religiosos que se pueden encontrar a un bajo costo.**



### 1. Popayán

Además de ser conocida como una de las ciudades coloniales más bonitas de Colombia, su celebración de Semana Santa fue declarada como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2009.

Cuenta con uno de los centros históricos mejor conservados de América Latina, lo que significa que se mantienen en pie varias iglesias importantes que durante el puente de abril se visten de gala. Además,



## BIENESTAR

sus calles empedradas, enmarcadas por el blanco de las edificaciones, son el escenario donde los fieles caminan en procesión durante un día y cinco noches, siendo este uno de los mayores atractivos turísticos para quienes visitan el lugar con curiosidad.

Las calles huelen a sahumero, el murmullo y los cantos sacros ocupan el ambiente y las luces de las velas andantes generan imágenes que muchos amantes de la fotografía capturan incansablemente. Este mega - evento, combinado con otros que se realizan a la par como el Festival de Música Religiosa, la Exposición Nacional de Orquídeas y la Muestra de Arte Religioso, hacen de Popayán uno de los destinos más encantadores para visitar durante estas fechas. Mientras disfruta de sus atractivos, aproveche para probar los deliciosos platos de gastronomía payanés, famosa en toda Colombia por sus empanadas, tamales y sopas.

**Su celebración de Semana Santa fue declarada Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad.**



## 2. Mompox

Mompox es uno de los destinos más fascinantes y anhelados de Colombia por dos razones principales: fue muy importante durante la época colonial y libertaria, y su ubicación, en una isla de río en el Magdalena, ha hecho que su arquitectura antigua permanezca con el tiempo.

Una visita a esta ciudad es como un viaje al pasado, cuando la gente confiaba en la gente, la hora de la siesta se respetaba durante las horas de calor, las puertas permanecían abiertas para recibir a las visitas y la vida volvía a la calle en horas del atardecer. Estas costumbres permanecen y, durante la Semana Santa, las prácticas religiosas se intensifican en sus siete iglesias de estilo colonial.

Su particularidad es que se conserva una tradición muy antigua, en la que los fieles ofrecían valiosas joyas a las imágenes de Jesús, la Virgen y los santos, para el perdón de sus pecados. En la actualidad, las joyas son una especie de préstamo y adornan las figuras que desfilan en las procesiones durante los días de Semana Santa. Durante su tiempo allá, no deje de visitar el hermoso Cementerio Municipal o la Plaza de la Concepción, donde seguro querrá pasar un par de atardeceres cerca del río cenando y disfrutando de una bebida fría.

Para llegar a Mompox primero debe viajar a Cartagena y luego tomar un bus que tarda unas ocho horas. El paseo es un poco largo, pero cada hora invertida se verá recompensada.



## 3. Ipiales

Al ser una ciudad fronteriza, Ipiales no es un destino que llama mucho la atención a la hora de planificar unas vacaciones. Sin embargo, Semana Santa es la época ideal para conocer esta parte del territorio que encierra varios encantos.

Uno de ellos, tal vez el más importante, es el famoso Santuario

de Las Lajas, considerado como una de las Siete Maravillas de Colombia. Su construcción inició en el siglo XVIII como un templo en las laderas del Río Guátara y con el paso de los siglos se convirtió en una impresionante obra arquitectónica de unos 50 mts. de altura, que año a año convoca a cientos de devotos, tanto colombianos como

# BIENESTAR

ecuatorianos. Este atractivo se encuentra a unos 15 minutos de la ciudad y, aunque todo el año es visitado, durante Semana Santa son ríos de gente los que realizan el largo descenso para visitarlo.

Asimismo, en el casco urbano también se realizan importantes celebraciones durante estas fechas que van desde las tradicionales procesiones y conciertos de música sacra, hasta la particular costumbre de compartir “los 12 platos y las tres ollas”. Así que si se decide por Ipiales, no se sorprenda de la

generosidad de los nariñenses y reciba con gratitud la gastronomía típica que seguramente querrán compartir con usted; prepare su paladar para probar platos a base de maíz, cuyo asado, llapingachos, fritada o champús.

## Santuario de las 7 Lajas, considerado como una de las Siete Maravillas de Colombia.



### 5. Tunja

Es un destino colonial que guarda cientos de secretos en sus construcciones y calles antiguas. Muchas de estas historias se despiertan cuando son contadas e interpretadas por los fieles durante los días de celebración, que se acompañan por procesiones y otros encuentros culturales.

Esta ciudad boyacense, conocida más que nada por ser alta, muy fría y universitaria, es uno de los destinos más aclamados durante la Semana Santa. En 2013 la celebración fue declarada como Patrimonio Cultural Departamental, lo que quiere decir que refuerza la identidad de una región que promulga una cultura fuerte y reconocida dentro del país. Una vez allí puede tomarse un par de días para recorrer los alrededores de Tunja, en donde encontrará pequeños pueblos boyacenses famosos por la amabilidad de su gente, ingeniosas artesanías y una deliciosa y suave gastronomía.

Para llegar a Tunja primero debe viajar a Bogotá y luego tomar la carretera por algo más de una hora hasta su destino.

Recuerde, que Fondecor y la Agencia de Viajes Calypso Tours tienen una alianza estratégica que le permitirá disfrutar de sus vacaciones con tarifas preferenciales y cómodos planes de pago.



### 4. Buga

Es una de las ciudades más antiguas del país y como tal cuenta con una riqueza histórica y cultural que atrae a muchos turistas interesados en el tema. Durante los días de Semana Santa, muchas de sus edificaciones antiguas parecen cobrar vida con la diversidad de eventos y movimiento que las animan, así que es una buena opción para pasar las vacaciones.

Esta ciudad vallecaucana es otro de los destinos religiosos más importantes de Colombia. La principal razón es que alberga a la Basílica del Señor de los Milagros, que fue construida a finales del siglo XIX y recibe a peregrinos de diferentes países del mundo. Si

además de sentirse motivado por el turismo religioso está en la búsqueda de una escapada a lugares tranquilos y naturales, en la zona hay atractivos ideales para el ecoturismo como la Reserva Forestal Alpes, el Parque Natural de las Hermosas, el Lago Calima, entre otros. Y para los amantes de los dulces, este es un destino fascinante ya que, al existir importantes plantaciones de caña de azúcar en los alrededores, la producción de golosinas y postres se ha diversificado de una manera extraordinaria.

Para llegar a Buga primero debe viajar a Cali o viajar a Pereira y luego tomar la carretera por algo más de una hora hasta su destino.

## GENTE FONDECOR



Foto: Efe

## Laura Dieppa: madre de Miss Universo 2015, es de nuestra familia

Indiscutiblemente una de las noticias más importantes que abrió este año fue la elección de Paulina Vega Dieppa como Miss Universo. Para Colombia, El Atlántico, Barranquilla; pero sobre todo, para Fondecor, es un orgullo tener entre nuestros asociados a la madre de la soberana universal de la belleza.

Desde nuestro corazón solidario felicitamos a la Familia Vega Dieppa por este gran logro alcanzado por su hija y por el aporte que le dan al sentido de pertenencia de todos los colombianos al conseguir la corona en un certamen tan importante como este. Que no solo recalca la belleza de la mujer colombiana, sino que también abre las

puertas de nuestro país a oportunidades comerciales de nivel internacional.

Laura se desempeña como JEFE DE OPEX en el Cerrejón, con sede en Bogotá y es asociada a nuestro Fondo desde hace 13 años de forma ininterrumpida.

### Dieppa como madre

Para Laura como madre de Paulina, la noticia de la corona fue la mejor que ha recibido en su vida, junto con el nacimiento de su hija.

Pocas horas después de la coronación, nuestra asociada expresó, en entrevista



Foto: El Heraldo

**“La corona de mi hija es muy buena para el país. Aprenderá muchas cosas de todos los problemas que hay en el mundo entero, será una experiencia de mucha responsabilidad y mucho trabajo”**

*Laura Dieppa*

## GENTE FONDECOR



Fotos: Miss Universe Organization / El Nuevo Herald

con Blu Radio y RCN radio, que “Paulina tiene un ángel” y que “Siempre ha sido una líder”.

Además, resaltó frente a otros medios, que “Paulina es muy inteligente y tiene una personalidad arrolladora”.

“Paulina quiso ser reina desde los 17 años” ,“Ella jugaba con la corona de su abuela, no es que estuviera obsesionada con eso pero se metió con juicio y aquí vemos los triunfos”, aseguró nuestra asociada en entrevista con Caracol Radio.

“La corona de mi hija es muy buena para el país. Aprenderá muchas cosas de todos los problemas que hay en el mundo entero, será una experiencia de mucha responsabilidad y mucho trabajo”. Agregó.

### Sobre Paulina, la Reina

Es Barranquillera, estudiante de Administración de Empresas en la



Foto: Diario El Universal

**“Lo más importante es utilizar la belleza con un propósito, para que se demuestre que también hay inteligencia”**

*Paulina Vega*

Universidad Javeriana de Bogotá. Sus medidas, 87-60-95; su estatura, 1.76 mts.

Estudió bachillerato en los colegios Karl C. Parrish y Alemán de Barranquilla, pero finalizó sus estudios secundarios en el Colegio andino – Deutsche Schule de Bogotá. Habla español, inglés, alemán y un poco de francés. Su deseo de ser reina fue alentado desde niña por su abuela, quien fue señorita Atlántico en 1953. Desde allí se vino preparando física e intelectualmente para ser digna representante de su Departamento y posteriormente reina universal.

Como Señorita Colombia su reto fue poner su granito de arena para construir un mejor país e influenciar a los jóvenes para hacer cambios relevantes.

Se considera una admiradora de la actriz Angelina Jolie, “porque además

# GENTE FONDECOR

de ser hermosa, ayuda a los demás sin esperar nada a cambio”.

Su mejor plan es compartir con sus seis hermanos, ir a cine o a comer con ellos. Eso le ha ayudado a darse cuenta de que quiere conformar una familia grande. Es más, se ve a los 30, casada y con hijos. “Soy muy conservadora en cuanto al matrimonio y los valores familiares, es impresionante”, afirma esta joven, que trabajó por primera vez y como modelo a la edad de 15 años.

Pero al mismo tiempo es una mujer independiente y “echada para adelante”, pues demostró que puede vivir lejos de casa cuando se fue de intercambio estudiantil a Alemania. Allí aprendió una nueva cultura y reglas de casa, “que me dieron muy duro, pero me hicieron más



Foto: Miss Universe Organization

fuerte”, y además aprendió un nuevo idioma, fuera del inglés, otro aspecto que pudo sumarle puntos ante el jurado calificador de Miss Universo.

Ella se define como alegre, espontánea y muy familiar. Una de las cosas que la destaca es su seguridad. “Si lo reflejas, la gente va creer en ti y yo poseo eso, la espontaneidad, la responsabilidad, ser tú mismo, el compromiso con las cosas que te propongas. Yo me comprometí con mi papel de ser candidata y de tener buena actitud ante todo”.

Su política de vida es ser feliz y aprovechar el presente. Es una arrolladora, que ama lo que hace. “Lo más importante es utilizar la belleza con un propósito, para que se demuestre que también hay inteligencia”, dice.

**DISFRÚTALO COMPLETO HOY,  
PAGANDO SOLO EL 25%\***

*Chevrolet Camaro ZL1*

**PAGA HOY:**  
**EN 12 MESES:**  
**EN 24 MESES:**  
**EN 36 MESES:**

**25%**

**Camaro**

Toda una leyenda en tus manos. Motor 6.2 lts con supercargador.

**Tahoe**

Lujo y equipamiento todoterreno. 4x4, Motor 5.3 lts, 8 puestos.

**Traverse**

Se roba todas las miradas, Motor V6 3.6 litros, 7 airbags, 8 puestos.

**TrailBlazer**

Elegancia todo terreno, 4x4 Diesel, Motor 2.8 lts.



**ABRE TUS OJOS A UNA NUEVA CHEVROLET** / **FIND NEW ROADS**

**COUNTRY MOTORS**  
TE MERECE UN CHEVROLET

Carretera Troncal de Occidente. Calle 38 No. 5-236



TEL: 7285251 | CEL. 3114125356 - 3114125368

Síguenos: **COUNTRYMOTORS** [www.countrymotors.com.co](http://www.countrymotors.com.co)

Crédito sujeto a políticas y aprobación del Banco de Occidente. Aplica para Canal Selective. Plan 25: se paga el capital adeudado en 3 cuotas residuales anuales y mensualmente se pagan cuotas compuestas por intereses y cargos fijos. No acumulable con otras promociones o planes especiales vigentes. Válido para solicitudes de crédito recibidas hasta el 30 de abril de 2015.

## GENTE FONDECOR



### Reinaldo Vargas: Gerente de Fondecor, miembro de la Junta Directiva de Analfe

La Revista Fondecor felicita a su gerente, Reinaldo Vargas González, por haber sido elegido como miembro de la Junta Directiva de la Asociación Nacional de Fondos de Empleados - ANALFE, el pasado 25 de febrero durante la Asamblea General Ordinaria de la entidad.

En el evento, se hizo la elección de los miembros de este Cuerpo Colegiado quedando conformado de la siguiente forma: Reinaldo Vargas Gerente de Fondecor; Hernán Guilombo, Gerente del Fondo de Empleados del BBVA; Teresa Ortíz, Gerente del Fondo de Empleados de las Comunicaciones; Carlos Acero, Gerente de Corpbanca; Andres Moreno, Gerente del Fondo de Empleados del CIAT; Javier Correa, Gerente del Fondo de Empleados de Fecca y Ana Clemencia Vivas, Gerente del Fondo de Empleados de FASUT, como principales.

Reiteramos nuestras felicitaciones a Reinaldo y le deseamos muchos éxitos en esta importante gestión, que beneficia también los intereses colectivos de Fondecor como Entidad de Economía Solidaria reconocida a nivel nacional.



Recuerde nuestra línea  
de contacto directo

**3562085**

**[www.fondecor.org.co](http://www.fondecor.org.co)**



## UNA CALUROSA BIENVENIDA

# NUEVOS ASOCIADOS

QUE SE VINCULARON ENTRE ENERO Y  
FEBRERO 2015

- SAUD ELIAS RODRIGUEZ F
- ANGEL DE JESUS CURIEL SERRANO
- JOSE UCROS BONILLA
- SANDRA OCAMPO KOHN
- JONH FELIX GOMEZ RODRIGUEZ
- VICTOR ALFONSO MOLINA BOTELLO
- DARIO JESUS RAMIREZ CARRILLO
- NEWEL ALBERTO MONTERO MONTERO
- JAROL SEGUNDO PINEDO MEDINA
- ANDRES ARMANDO RODRIGUEZ
- LAUDELINO RAFAEL FINOL MERIÑO
- FABIO JESUS LONDOÑO DIAZ
- YOMEINIS MOISES ROJAS MEJIA
- WILLIAM FERNANDO DAZA RAMIREZ
- DARWIN ALIX OÑATE DIAZ
- RIANIR ALFONSO PEREZ CONTRERAS
- JOSE ANGEL POLANCO BARROS
- EULIDE CAMARGO MAGDANIEL
- JOSE LUIS RODRIGUEZ VILLADIEGO
- ROBINSON FUENTES SUAREZ
- CARLOS ALEXANDER ACOSTA CUADRADO
- IGNACIO ENRIQ OJEDA AMAYA
- ALVARO JAVIER MASTRE LOPEZ
- REINALDO JOSE ESPINEL ROMERO
- KEYLA FERNANDA RINCONES PEREZ
- FRANCISCO LUIS MURGAS
- ALFREDO E SALTAREN
- CRISTIAN ALEXIS DAZA GUERRA
- ORLANDO SIERRA MOLINA
- EDUARDO ALFONSO BRITO CARDONA
- FANNY ESPERANZA CANON
- JOSE FIGUEROA
- EDWAR MALDONADO ARIAS
- SILVER ALFONSO NUÑEZ RODRIGUEZ
- LUISA FERNANDA BALLESTEROS
- LUZ MARYS PINTO ROMERO
- HERNAN JOSE HENRIQUEZ PELAEZ
- JORGE LUIS CAMPUZANO PINTO
- ALAN DAVID SUAREZ HERRERA
- ALVARO LEAL LASSO
- LUIS ALBERTO ORTEGA MENDOZA
- JHON FREIDYS GAVIRIA CARDONA
- DESIRE YAQUELIN IPUANA URIANA
- GABRIEL ARTURO BARROS CANO
- YEINER URIANA PEREDA
- EDMUNDO CHAPMAN FIERRO
- REYNEL CURVELO
- TOBIAS ENRIQUE CORDOBA BARRERA
- ALVARO ANDRES ALVARO ANDRES
- ALFONSO LUIS BALLESTAS SAUMET
- WILFRIDO MANUEL CUJIA MOLINA
- JOSE ALEJANDRO LOPEZ CELEDON
- JESUS BRITO MEJIA
- JOSE ALFREDO GAMEZ
- JAIRO DAVID SALINAS DURAN
- LUZ BERTINA URECHE DUARTE
- MEDINA FONSECA ALEJANDRO ALFONSO
- JUAN GABRIEL ESCOBAR LOPEZ
- ANDRES FELIPE BRITO DAZA
- MANUEL GREGORIO ARZUZA BLANCO
- FERMIN ROSAS CAMACHO
- DEIVIS PALOMINO PAJARO
- LUIS ANGEL BARLIZA SERPA
- EDUAR ALFONSO CUJIA NIEVES
- HUBERGENES ROMERO LOPEZ
- YORYIS ENRRIQUE IPUANA IPUANA
- DIONEDER DUARTE BRITO
- EMIRO RAFAEL IPUANA IPUANA
- RICAHRD RAFAEL LUNA CUEVAS
- BRIAN JOSUE SOLANO PEREZ
- MIGUEL OÑATE CARRILLO
- MARIA ANGELICA CORZO CONTRERAS
- JORGE RAFAEL CARRILLO ASIS
- EDUARD USTARIZ GARCIA
- OSCAR DARIO BETANCOURT MOJICA
- JOSE DE AVILA LOBO
- ORLANDO RAFAEL ORTIZ SOLANO
- LEONEL ENRIQUE DIAZ HERRERA
- RODRIGO JOSE CANTILLO SALOME
- DEWAR SOLANO VASQUEZ
- GUSTAVO ADOLFO QUINTERO
- CARLOS MARIO MARMOLEJO
- GERARDO ALFONSO GUZMAN FUENTES
- NAPOLEON PRIMERA RODRIGUEZ
- CESAR CARRILLO GOMEZ
- NESTOR ALEXANDER SUAREZ PEÑA
- ARISMEL NIEVES PERALTA
- EDILBERTO ENRIQUE BOLIVAR RITO
- BELMIDES FRANCISCO CONTRERAS CONTRERAS
- OSCAR IDOMEL CARRILLO ROMERO
- JOSE RODRIGO ARIZA DIAZ
- JOSE GUILLERMO LOPEZ DAZA
- ESTIVENSON JOSE MENDOZA BUSTAMANTE
- NELSON NIÑO SOTO
- LAURIE LARAIN GOMEZ JIMENEZ
- MICHAEL ARREGOCES FERNANDEZ

# CLUB TUNITO

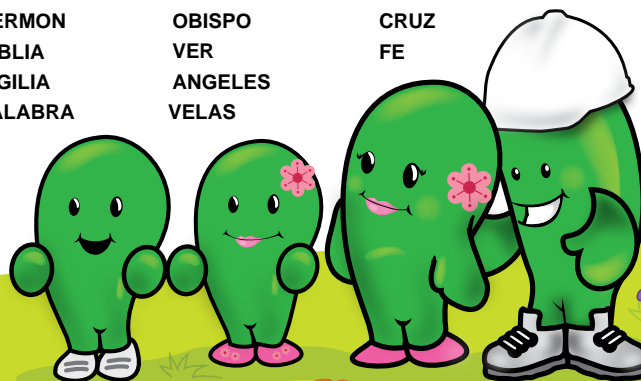
# SOPA DE LETRAS

## Religión

Por: Rafael Mendoza A.

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

- |                  |              |             |              |                 |
|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|
| PRIMERA COMUNION | ARRODILLARSE | SANTIGUARSE | CONFIRMACION | PADRE CELESTIAL |
| ALABANZA         | IGLESIA      | SANTO       | MANDAMIENTOS | CONFECCIONARIO  |
| EUCARISTIA       | ORACION      | MATRIMONIO  | CALIZ        | VESTUARIO       |
| CAMPANAS         | PERDON       | JESUS       | PAPA         | SANTUARIO       |
| FLORES           | GLORIA       | ATRIL       | CIELO        | PERSINARSE      |
| AMEN             | ROSARIO      | CANTO       | IDOLO        | ADORACION       |
| BANCAS           | SEÑOR        | BAUTISMO    | DIOS         | BENDICION       |
| DIACONO          | NOVENA       | SERMON      | OBISPO       | CRUZ            |
| CURA             | ARMADURA     | BIBLIA      | VER          | FE              |
| MISA             | PROCESION    | VIGILIA     | ANGELES      |                 |
| ARCA             | ALTAR        | PALABRA     | VELAS        |                 |
| HOSTIA           | ESPIRITU     |             |              |                 |
| DIEZMO           | MONAGUILLO   |             |              |                 |
| PULPITO          | DOMINGO      |             |              |                 |
| VINO             | FELIGRESES   |             |              |                 |
| CLERO            | ESCRITURAS   |             |              |                 |
| PECADOS          |              |             |              |                 |
| ATRIO            |              |             |              |                 |





# TARJETA AFINIDAD FONDECOR SIEMPRE A LA MANO



¡SOLICÍTALA  
YA!

TE ACOMPAÑA SIEMPRE.

Con tu tarjeta Afinidad Fondecor, siempre tendrás acceso a tu Crédito de Cupo Rotativo, para que accedas a los recursos en cualquier momento por medio de cajeros automáticos y establecimientos asociados a la red VISA INTERNACIONAL.

¡De corazón con nuestro fondo!

[WWW.FONDECOR.ORG.CO](http://WWW.FONDECOR.ORG.CO)

\*Aplica condiciones según el Reglamento de Crédito Vigente de Fondecor



Presentamos el nuevo  
**CENTRODEPAGOS**  
**>VIRTUAL**

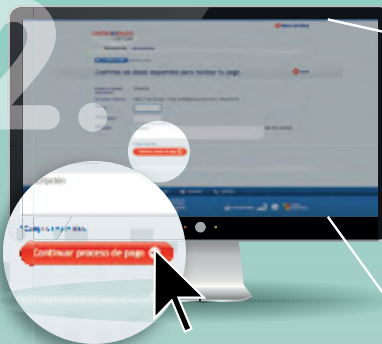


Ingresa a: [www.fondecor.org.co](http://www.fondecor.org.co)



Ingresa a la página de pagos haciendo click en el botón **Pagos en línea.**

Diligencia los campos requeridos:



Una vez diligenciados, has click en **Continuar proceso de pago.**

**Cédula:** número de cédula del asociado de FONDECOR.

**Tipos de Pagos:**

1. Pagos de cuotas, créditos y servicios: para el pago de las cuotas mensuales de obligaciones vigentes con FONDECOR.
2. Otros pagos: para inversiones en CDATS y/o en ahorros programados, o para abonos a capital de obligaciones vigentes.

En este siguiente pantallazo:



- Ingresa el valor a pagar y tu correo electrónico para que te llegue la confirmación del pago.
- Selecciona la entidad bancaria donde posees tu cuenta.

Has click en el botón rojo **Realizar pago.**

Te llevará directamente a la **página virtual de tu entidad bancaria** y desde allí podrás realizar el pago con cargo a tu cuenta corriente o de ahorros.

\*Es posible que tu entidad bancaria requiera inscripción o habilitación previa del servicio de pagos PSE.



Una vez realizado el pago a través del portal bancario, te llegará un correo electrónico con la notificación de confirmación del pago que acabas de realizar a FONDECOR.

¡De corazón con nuestro fondo!



(5) 356 2085- (5) 350 2588  
o sólo marca la ext. 2588

[WWW.FONDECOR.ORG.CO](http://WWW.FONDECOR.ORG.CO)

