



PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUE ES?

El programa Comfaboy Senior busca ofrecer servicios de "recreación" desde una perspectiva gerontológica que promueve el vivir con vitalidad, atendiendo a personas que deseen una alternativa para compartir a través de actividades físicas, lúdicas y sociales, para mejorar su condición de vida y la ocupación de su tiempo libre desde una óptica de "ocio Productivo".

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA?

- Generar un espacio de reflexión y comprensión
- Vinculación y participación social
- Potencializa la creatividad, y hacer buen uso del tiempo libre
- Activa el cuerpo.
- Salir de la rutina y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva
- Establece hábitos y rutinas saludables
- Fomenta y potencializa las actividades de la vida diaria y actividades básicas cotidianas
- Se mantiene una buena salud
- Mejora las capacidades funcionales del cuerpo

¿CUALES SON LOS REQUISITOS PARA INGRESAR AL PROGRAMA?

Para acceder al servicio el usuario debe presentarse en las oficinas de Comfaboy de las sedes de Tunja, Duitama, Sogamoso Paipa y Chiquinquirá, donde se le brinda información con respecto a los servicios, los requisitos y procedimiento para su registro y matrícula.

Debe diligenciar el formulario de inscripción y cumplir los siguientes requisitos:

1. Tener más de 50 años de edad
2. Presentar Fotocopia cedula de ciudadanía
3. Contar con Certificación médica que especifique que la persona mayor puede realizar actividad física para los programas de actividad física
4. El usuario debe contar con afiliación a una EPS
5. El usuario debe contar con un acudiente
6. EL usuario y su acudiente deben firmar los consentimientos informados
7. Comfaboy podrá requerir que el usuario asista con acompañamiento permanente en los casos en que el equipo interdisciplinario evalúe necesario.
8. El usuario debe cancelar el servicio en los tiempos designados
9. El usuario debe tener un correo electrónico activo
10. La matrícula y la firma de consentimiento informado implica la aceptación de los riesgos inherentes al desarrollo de actividades físicas y recreativas.
11. El usuario debe asistir con ropa cómoda y calzado deportivo. Cualquier modificación a las condiciones del servicio inicialmente adquiridas se deben informar oportunamente al consumidor, quien estará en disposición de aceptarlas o no.



¿DESDE QUÉ EDAD ME PUEDO INSCRIBIR?

Los servicios del programa comfaboy senior se prestan a partir de los 55 años de edad.

¿DÓNDE ESTÁN UBICADAS LAS SEDES?

SEDE	TELÉFONO	DIRECCIÓN
TUNJA	7441515 ext. 3200	Carrera 1ª con calle 40
PAIPA	7441515 ext.3132	Calle 22 No. 20- 79
DUITAMA	7441515 ext.2102	14 No. 13-69 esquina
SOGAMOSO	7441515 ext.2255	Calle 54 N 10C 05
CHIQUINQUIRA	7441515 ext.2295	Carretera central del norte No. 35-75 salida a Tunja

PORTAFOLIO ACTUALIZADO DE SERVICIOS

PAQUETE INTEGRAL VIDA SANA:

- Programa de recreación dirigido a personas mayores de 55 años, este con el fin de promover hábitos de vida saludables, y sana convivencia incluye coordinación y acompañamiento Gerontológico, actividades de Terapia física, Acondicionamiento físico, Danzas o yoga según la sede de servicios

DESCRIPCIÓN

- Gerontología: enfocada principalmente hacia el bienestar de la persona mayor, promoviendo la independencia, la participación, la autorrealización y la dignidad. Se comparten espacios con otras personas, se realizan juegos y dinámicas que permiten a los adultos mayores conocerse a sí mismos, a comprender su cuerpo y mente, obteniendo herramientas para elaborar un proyecto de vida adecuado.
- Terapia física: desarrolla actividades grupales con supervisión permanente bajo un enfoque correctivo, preventivo y de mantenimiento en su engrama corporal y habilidades motoras, enfatizando en ejercicios terapéuticos que buscan disminuir dolor, evitar las alteraciones posturales y alteraciones de la marcha las cuales son propias del proceso de envejecimiento.
- Acondicionamiento físico: Actividad dirigida con ejercicios de coordinación, flexibilidad y elasticidad, trabajo cardiovascular y actividades aeróbicas, brindando la posibilidad de mejorar el estado físico de las personas Mayores.



- Talleres especializados: El Programa Adulto Mayor cuenta con capacidad de poner a su disposición una amplia gama de talleristas encaminados a promover la productividad en las personas mayores desde una perspectiva de desarrollo de potencialidades. (incluye manualidades danzas, música, entre otros)

CURSOS SENIOR

Son cursos que se ofertan de manera esporádica a lo largo del año y que están encaminados a la población mayor pensionada afiliada y no afiliada. Estos cursos permiten a las personas mayores acceder a servicios encaminados a sentirse más productivos y a mantener la integración a la vida activa y comunitaria del departamento.

- Comunicándote con tus Ángeles
- Curso de Informática y redes
- Curso de armonización del ser
- Curso terapias Naturales
- Acompañamiento Psicológico para Persona Mayor
- Acompañamiento de terapia física personalizada
- Chequeo senior

Nota: Estos cursos se inician al completar el cupo por ende la oferta puede variar de una sede a otra

ESCUELA DE ARTE MAYOR:

El arte nos ayuda a expresar nuestros sentimientos, y permite a las personas mayores conectarse con el sentir de un artista y expresarse a través de la música, la danza y la pintura. Por eso Comfaboy cuenta con una oferta de cursos y talleres recreativos con una intensidad horaria de 20 horas:

- Guitarra
- Danzas.
- Manualidades.

Nota: Estos cursos se inician al completar el cupo por ende la oferta puede variar de una sede a otra

EVENTOS RECREATIVOS:

Programas de integración y esparcimiento encaminadas a fortalecer las relaciones sociales. Para esto contamos con nuestros centros vacacionales los cuales nos permiten el desarrollo de las actividades en sitios cómodos, agradables y divertidos.



CONVENIOS EMPRESARIALES

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS CONVENIOS DE COOPERACIÓN INSTITUCIONAL?

Estos convenios se realizan con entidades y alcaldías municipales del departamento de Boyacá, para llevar servicios de recreación a las personas mayores del municipio y vereda.

El servicio se ofrece de manera integral pensando en que el ser humano está compuesto de esferas biológicas, psicológicas y sociales, promoviendo el desarrollo del auto cuidado en todas las esferas que la política nacional de envejecimiento y vejez resalta. De esta forma Comfaboy ofrece actividades desarrolladas por profesionales expertos en el manejo de las personas mayores.

Los convenios permiten Ofrece alternativas de atención y desarrollo integral a los adultos mayores, rescatando aspectos como la motivación, la autoestima, salud física y mental, de manera que redunden y fortalezcan sus capacidades psicomotrices ofreciendo atención en áreas como acondicionamiento físico, terapia física, gerontología, danzas música y manualidades y salidas turísticas, fomentando la participación social. Para fortalecer la capacidad del cambio individual, familiar y social de los adultos mayores, como personas activas y productivas.

ALAS PARA VOLAR - PROGRAMA PRE PENSIONADOS

PROPÓSITOS DEL PROGRAMA “ALAS PARA VOLAR”

Alas para volar es un taller vivencial sobre los cierres y apertura de ciclos a lo largo de la vida, se desarrolla por medio de actividades grupales y de reflexión individual buscando promover la preparación para el cambio facilitando procesos de desvinculación asistida.

En estos talleres se realiza un proceso de concientización para que las personas tengan presente que con el paso del tiempo hay cambios físicos, emocionales y mentales que deben ser tratados, con el fin de facilitar la transición TRABAJO – JUBILACIÓN, promoviendo el proceso de adaptación del trabajador a una nueva realidad, estimulando la creación de proyecto de vida desde una perspectiva gerontológica y recreativa, finalizando con una jornada de relajación en piscina sauna.

OBJETIVOS DE “ALAS PARA VOLAR”

- Generar un espacio de reflexión y conceptualización acerca de la jubilación como el inicio de una nueva etapa del ciclo vital, entendiendo que prepararse para la jubilación es prepararse para el futuro.
- Brindar herramientas para el desarrollo de un proyecto de vida después del retiro laboral.
- Facilitar el proceso de desvinculación laboral y preparar a las personas para afrontar de mejor manera el futuro.

TARIFAS 2024

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	OBSERVACION NACIONAL PARA AGREGAR	CATEGORIA A	CATEGORIA B	CATEGORIA C	CATEGORIA D
CIRCUITO HIDRICO SUMERGETE EN BIENESTAR	Comfaboy senior ofrece un circuito relajante apoyado por profesionales de terapia física donde el usuario encontrará una experiencia única y relajante que te ayudará a encontrarte con tus sentidos, donde podrás explorar los beneficios del agua como fuente de vida, bienestar, energía y purificación aquí podrás encontrar un espacio para renovar el cuerpo la mente y la energía.	* Estos eventos se prestan de manera esporádica durante el año * Este servicio está sujeto a disponibilidad * aplica términos y condiciones * aplica solo para personas mayores pensionadas y/o categorizadas.	\$ 25.500	\$ 33.500	\$ 88.000	\$ 92.000
COMUNICACIOTE CONTUS ANGELES	Para quienes creen en los ángeles estos son seres celestiales que acompañan al ser humano con la misión de ayudarlo en su camino de evolución y crecimiento espiritual con este curso corto conocerás técnicas como la meditación, la oración, la creación de altares se aprende la forma de conectar con ellos y de potenciar su presencia en nuestras vidas.	* Estos eventos se prestan de manera esporádica durante el año * aplica términos y condiciones * solo aplica para personas mayores pensionadas y categorizadas.	\$ 7.000	\$ 9.500	\$ 24.500	\$ 26.000
CURSO DE INFORMATICA Y REDES	Luego de la pandemia global se vio la importancia que tiene la tecnología para los pensionados y personas mayores en general por ende Comfaboy senior oferta un curso de manejo del dispositivo móvil, donde se abordan conceptos básicos sobre el manejo del celular, netiqueta, configuración y manejo de apps, fotografía básica desde el delular, manejo de redes sociales y manejo de correo electrónico.	* Este curso se presta de manera esporádica durante el año * requiere que el usuario cuente con smartphone tipo android. * solo aplica para personas mayores pensionadas y categorizadas.	\$ 11.000	\$ 14.500	\$ 38.500	\$ 40.000
CURSO DE ARMONIZACION DEL SER	Es un curso de Mindfulness y relajación la cual es una filosofía basada en ejercicios de meditación, ajena a dogmas religiosos y espirituales, que te ayuda a conseguir estados profundos de consciencia para alcanzar cambios personales, lo cual activa tu atención y te permitirá alcanzar estados de bienestar, armonía y paz, permitiendo disminuir los niveles de estrés, ansiedad y de presión que causa pensar en el pasado.	* Este curso se presta de manera esporádica durante el año * solo aplica para personas mayores pensionadas y categorizadas.	\$ 11.000	\$ 14.500	\$ 38.500	\$ 40.000
CURSO TERAPIAS NATURALES	Este curso busca que los mayores logren una visión de la importancia del cuidado de su propia salud al integrar a su vida diferentes tipos de terapias a partir de los diferentes elementos que ofrece la naturaleza, teniendo en cuenta las debidas precauciones y límites que existen en las terapias naturales esta puede ser una experiencia completa y novedosa para promover el bienestar. Incluye temas como la Aromaterapia, el uso de aceites esenciales de plantas y recursos naturales para mejorar el bienestar integral.	* Este curso se presta de manera esporádica durante el año * solo aplica para personas mayores pensionadas y categorizadas.	\$ 11.000	\$ 14.500	\$ 38.500	\$ 40.000
CURSO DE MAINTENIMIENTO COGNITIVO	Perder las llaves, las gafas o el celular dentro de la casa es una situación común, que se vive con el pasar de los años, por ende Comfaboy senior oferta la estimulación cognitiva como un conjunto de actividades dirigidas a mantener o perfeccionar el funcionamiento mental en general, a través de ejercicios que estimulan los diferentes canales neuropsicológicos utilizando técnicas lúdicas juegos colores entre otros como una estrategia para combatir el sedentarismo cognitivo o la pasividad mental.	* Requiere agenda mien del servicio * solo aplica para personas mayores pensionadas o categorizadas. * Este curso se presta de manera esporádica durante el año * aplica términos y condiciones	\$ 8.000	\$ 10.500	\$ 27.500	\$ 29.000
ACOMPANIAMIENTO PSICOLOGICO PARA PERSONA MAYOR	acompañamiento psicológico a los usuarios que requieren de esta especialidad, no se debe confundir con la psicoterapia, el acompañamiento psicológico busca facilitar la adaptación a la vejez, apoyar en los cambios naturales del envejecimiento y fomentar un espacio de escucha y habla para la Persona Mayor.	* Requiere agenda mien del servicio * solo aplica para personas mayores pensionadas o categorizadas. * aplica términos y condiciones	\$ 41.000	\$ 54.500	\$ 142.500	\$ 149.500
ACOMPANIAMIENTO DE TERAPIA FISICA PERSONALIZADA	Ofrecemos acompañamiento a los usuarios que requieren una atención personalizada y dirigida de ejercicio terapéutico educación a cuidadores y planes de manejo en casa. Este se realiza específicamente para necesidades y requerimientos de las personas mayores, de tal manera que su ejecución intervenga positivamente en las actividades de la vida diaria y básicas cotidianas.	* Requiere agenda mien del servicio * solo aplica para personas mayores pensionadas o categorizadas. * aplica términos y condiciones	\$ 41.000	\$ 54.500	\$ 142.500	\$ 149.500
ESCUELA DE ARTE MAYOR	Cursos de 20 horas en áreas específicas como música, manualidades, pintura, danzas y entre otras actividades que permitan el bienestar integral del adulto mayor concatenado con la cultura departamental, nacional e internacional (cursos de 20 horas)	solo aplica para personas mayores pensionadas o categorizadas. * aplica términos y condiciones	\$ 30.500	\$ 40.500	\$ 105.000	\$ 110.500
CHEQUEO SENIOR	Te ofrecemos un tamizaje básico de donde se realizara 10 tomas de signos vitales (tensión arterial, peso, talla,) como una estrategia de prevención que te permite conocer y tener un control sobre tu estado de salud.	* Requiere agenda mien del servicio * solo aplica para personas mayores pensionadas o categorizadas. * aplica términos y condiciones	\$ 7.500	\$ 10.000	\$ 26.500	\$ 27.500
ARMA TU MALETA	Comfaboy senior busca promover que sus usuarios conozcan nuevas culturas, costumbres, sensaciones y experiencias de la mano de guías locales y de nuestro equipo interdisciplinario, donde se apuesta al espacio de intercambio social evitando lo cotidiano y lo común del día a día, viajando a través del departamento, el país, y el mundo. Incluye: Turismo religioso, Turismo Local Visitas a nuestros centros recreacionales, planes de museos, visitas a parques, granjas, entre otros.	* Este evento se presta de manera esporádica durante el año * Este curso solo se garantiza con un mínimo de personas previamente inscritas de acuerdo a las necesidades	Los precios varían de acuerdo a los destinos, temporadas y proveedores			
VIDA SANA	Terapia física, acondicionamiento físico, danzas y gerontología		\$ 40.000	\$ 50.000	\$ 100.000	\$ 110.000
ALAS PARA VOLAR	Alas para volar es un taller de preparación para el retiro laboral donde se abordan los cierres y la partida de ciclos a lo largo de la vida, se desarrolla por medio de actividades grupales y de reflexión individual buscando promover la preparación para el cambio facilitando procesos de desvinculación asistida laboral.	Es un taller de venta empresarial	Los precios varían de acuerdo a necesidades de las entidades contratantes			