

REVISTA

Coomeva

EDICIÓN N°. 66 - SEPTIEMBRE 2006 - ISSN 1692-5548 - CIRCULACIÓN NACIONAL BIMESTRAL - EDICIÓN ASOCIADOS Y FAMILIA



En **2007** en **Coomeva** habrá
elecciones y usted es el elector



Desierto de Piura, Perú



Nevado de Pastoruri, Perú



Entrada a Chile



Monumento a las manos,
desierto de Atacama Chile



Entrada a Argentina



Machu Picchu, Perú



Lago Titicaca, Perú



Ruta 40, Argentina

Suramérica en AK125

A principios de diciembre de 2005, a bordo de dos AK125, dos jóvenes aventureros paisas (Julio Andrés Gracia y Diego Carmona) iniciaron una travesía por Suramérica que duró aproximadamente 6 meses. Visitaron los

lugares más exóticos e inhóspitos de nuestro hermoso continente, recorriendo desiertos, glaciares y selvas, pasando por la ciudad más austral del mundo: Ushuaia, en la Tierra del Fuego, Argentina.

Recorrieron aproximadamente 30.000 Kms. por todo tipo de carreteras y sorteando exitosamente los obstáculos más inesperados.

*Una aventura
por 10 países
y más de
30.000km*



Julio y Diego en Ushuaia,
Argentina



Volcán de Villarrica, Chile

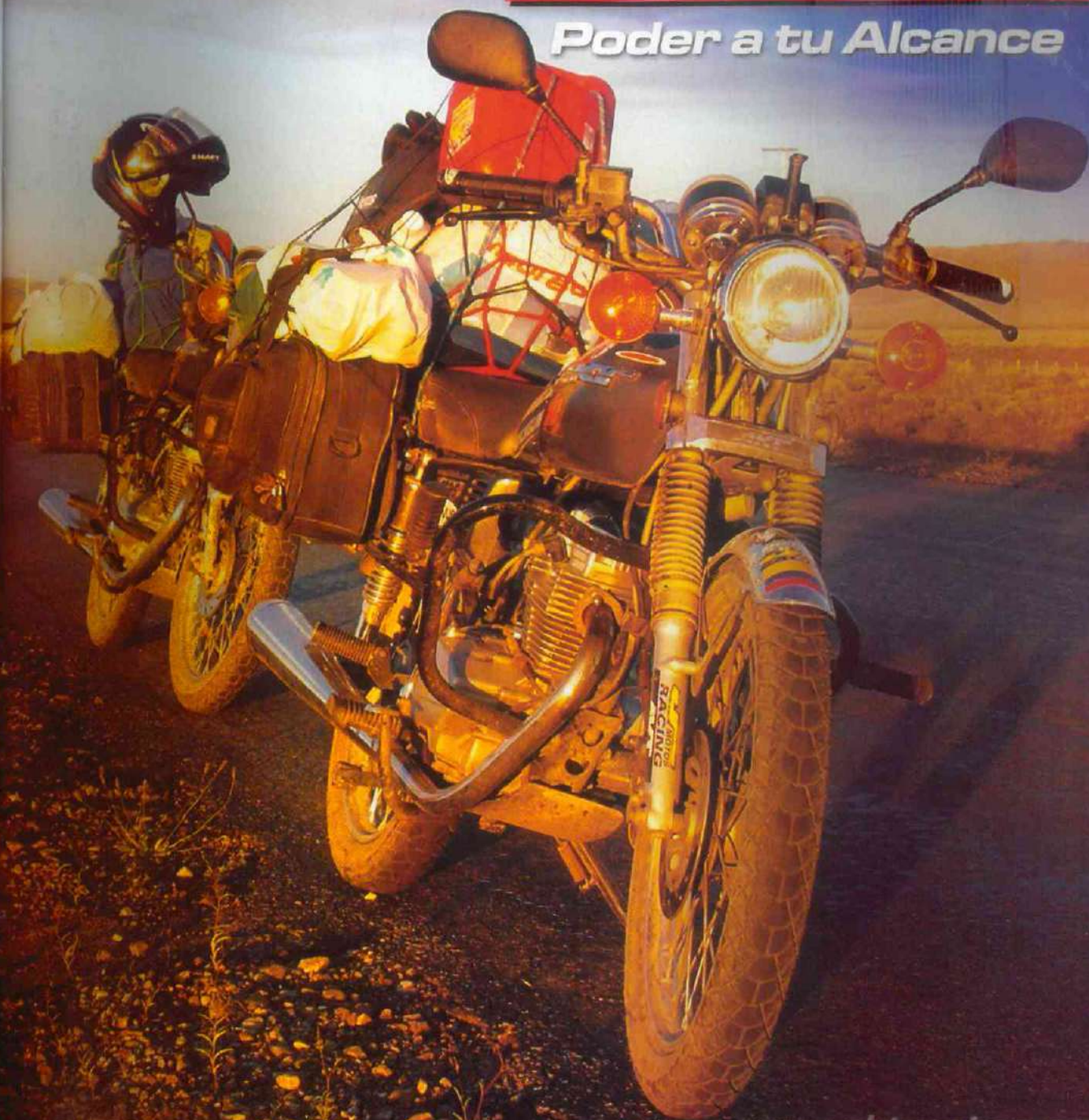


Con 5
revisiones de
mantenimiento
gratuitas



MOTOS

Poder a tu Alcance



www.aktmotos.com

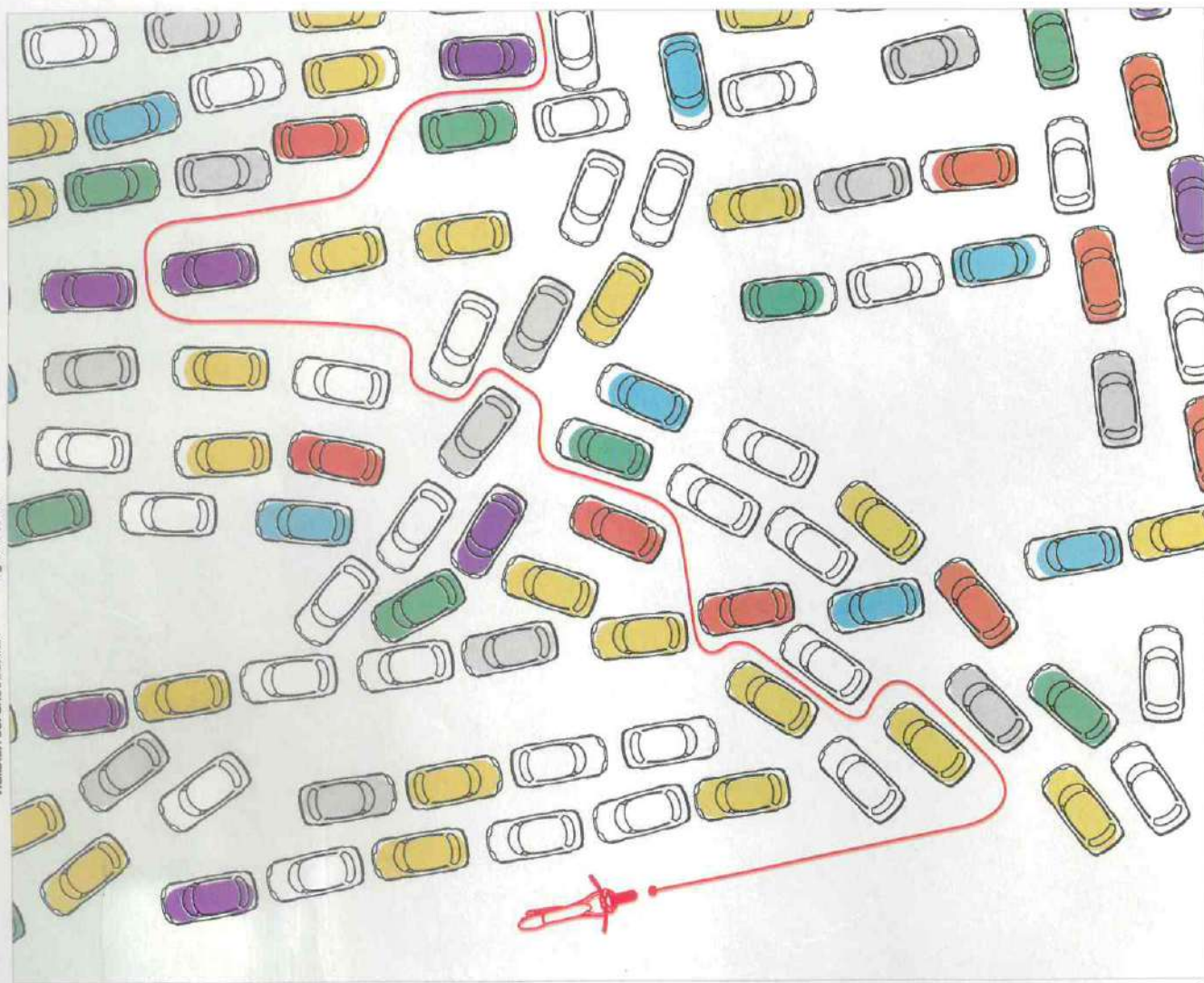
Almacén Supermotos LTDA: Barranquilla: (315) 760 06 95 - Cartagena: (5) 658 40 89

Carmen: (5) 686 99 22 - Magangué: (5) 687 85 61 - Santa Marta: (5) 341 60 71

Corozal: (5) 285 00 30 - Sahagún: (5) 758 74 80 - Sincelejo: (5) 282 09 03

Metas

¡Lo lleva lejos!



- Le financiamos el 100% para moto nueva.
 - Descuentos en concesionarios con convenio.
- Protección de su patrimonio con la póliza de seguros diseñada especialmente para asociados a Coomeva.
- La misma cuota durante todo el tiempo del crédito.
 - Flexibilidad del plazo, hasta 48 meses.

www.financiero.comeva.com.co

Comeva
¡Para lograr sus metas!



COOMEVA es una organización cooperativa de profesionales y sus familias que se asocian para satisfacer necesidades comunes, mediante la producción y obtención de bienes y servicios y la generación de oportunidades para su desarrollo.
La REVISTA COOMEVA es una publicación bimestral dirigida a todos sus asociados y a sus familias.



Circulación nacional gratuita, 171 mil ejemplares
Edición 66, Septiembre de 2006

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Armando González Materón, Presidente
Carlos Mario Gaviria Quintero, Vicepresidente

Pilar Fernández Montas, Julio César Herrera Castañeda,
Joaquín Jarava del Castillo, José Luis Méndez Hernández,
Rodrigo Restrepo López, Luis María Tamayo Gómez, José Vicente Torres Osorio

JUNTA DE VIGILANCIA

Diana Uribe Jiménez, Presidenta
Juan Bautista Quiceno López, Vicepresidente
Consuelo Becerra Castaño, Secretaria

GERENTE GENERAL CORPORATIVO

Alfredo Arana Velasco

COMITÉ EDITORIAL

José Vicente Torres Osorio
Miembro Consejo de Administración
María Rita Valencia Molina
Directora Unidad de Gestión de Asociados
Ximena Rizo Angulo
Directora Nacional de Mercadeo Financiero

DIRECCIÓN EDITORIAL

María Myra Hurtado Silva
Directora Corporativa de Comunicaciones y Relaciones Públicas

EDICIÓN, PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN

PEOPLE MEDIA

DISEÑO EDITORIAL

Mónica Martínez Pulido

DISEÑO IN HOUSE

Fernando Triana

INFORMACIÓN COMERCIAL

BOGOTÁ
Adriana González (300) 219 45 70 — 236 00 42
vgonzalez@peoplemarketing.com

CALI

Jamilet Martínez (311) 592 66 82
ymartinez@peoplemarketing.com

FOTOGRAFÍA PORTADA

©Dreamstime



IMPRESIÓN: Panamericana Formas e Impresos S.A.

COOMEVA

Sede Nacional Avenida Pasoancho 57-50 Cali (Colombia)
Línea Nacional Gratuita 01 8000 110123. En Cali 3181300
www.cooameva.com

Las ofertas presentadas en esta edición no son responsabilidad de Cooameva o sus editores, corresponden exclusivamente a los anunciantes



VIVIENDA

Gran Encuesta Nacional de Vivienda

33

COORDENADAS COOPERATIVAS

¿Qué significa ser asociado a Cooameva? 4

DESDE EL CONSEJO

Palabras de instalación durante la XV Asamblea
Extraordinaria de Delegados Cooameva 6

CARTA DE GERENCIA

¿Por qué utilizar los servicios
de su cooperativa? 10

ELECCIONES

En 2007 en Cooameva habrá
elecciones y usted es el elector 12

DE LA JUNTA DE VIGILANCIA

Control en las empresas de Cooameva que son
sociedades anónimas 14

PARA TENER EN CUENTA

Alerta de seguridad 17

NOTAS DE LA FINANCIERA

Información general sobre reportes ante
centrales de riesgo 18

ASOCIADOS DESTACADOS

Tres generaciones Cooameva 24

DESARROLLO EMPRESARIAL

"Me tocó pensar distinto" 26

LIBROS

28

SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

El 'Outsourcing' 30

VIVIENDA

Vivienda la facilita Cooameva 31

COSAS DE CASA

Ambientes y rutinas confortables 36

OFERTAS DE TURISMO

Eja Cafetero 40

CONSEJOS SALUDABLES

Antigripales pueden producir intoxicación en
niños, advierten médicos 42

RELAX

Lo que el agua nos da 50

MÁS MASCOTAS

Dieta sin huesos 56

REGIONALES

59

¿Qué significa ser asociado a Coomeva?

En la edición anterior de la revista mencionamos el triple rol de los asociados a Coomeva: Inversionista, Usuario y Gestor-propietario, detallando el rol del inversionista. Describimos hoy el segundo rol.

ROL DE USUARIO:

Las cooperativas tienen la característica de estar constituidas por asociados que son al mismo tiempo los principales usuarios de los servicios o beneficios que éstas ofrecen para satisfacción de sus necesidades.

Cuando un asociado usa los servicios de su propia empresa está apoyando los productos cooperativos, lo que propicia el crecimiento de la cooperativa y que en consecuencia se creen mayores beneficios para los asociados.

Por consiguiente, los ingresos que se generan en la cooperativa son resultado del uso de los servicios de sus propios asociados.

Lo que espera el asociado es que los servicios se presten a precios justos, en el tiempo adecuado y en las condiciones acordadas.

De acuerdo con la Ley Cooperativa, Ley 79 de 1988, el ejercicio

económico de las cooperativas y por ende el de Coomeva, es anual y si al cierre se producen excedentes después de las destinaciones de ley, el remanente queda a disposición de la Asamblea General, la cual determinará su aplicación parcial o total a una o a algunas de las siguientes destinaciones:

- A la revalorización de aportes sociales, teniendo en cuenta las alteraciones en su valor real.
- A la prestación de servicios comunes y de interés general, especialmente en el campo de la seguridad social, así como también a la creación y/o mantenimiento de fondos sociales y/o mutuales.
- Al reconocimiento de retornos cooperativos a los asociados, en proporción al uso o utilización de los servicios o a la participación en el trabajo.
- A la creación y mantenimiento de un fondo especial para amortización de aportes individuales.
- A la capitalización de la Cooperativa o a la creación y fortalecimiento de las Empresas donde COOMEVA tenga participación.®

REVALORIZACIÓN de aportes

» El 6 de julio de 2006 se realizó el proceso de revalorización de aportes a los asociados activos al 31 de diciembre de 2006. En total se distribuyeron \$1.939.145.075 entre 166.400 asociados.



Cómo renovar los subsidios educativos

Quiénes resultarán beneficiados con el subsidio educativo de COOMEVA - ICETEX, deberán renovarlos en la Cooperativa al comenzar un nuevo periodo. Requisitos y documentos que deben presentar los beneficiarios:

EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA

1. Certificado de valoraciones del periodo académico inmediatamente anterior.
2. Constancia de la matrícula y valor de la pensión y/o materiales.

Para la renovación se debe haber aprobado el periodo académico inmediatamente anterior, sin haber obtenido como valoración final en ninguna de las áreas, insuficiente (I) o Deficiente (D).

EDUCACIÓN SUPERIOR

NIVEL DE PREGRADO

1. Certificación de aprobación del semestre y/o año inmediatamente anterior expedida por la Institución Educativa Superior.
2. Constancia de la matrícula y valor de la misma.

Una vez recibida y verificada la documentación, la Cooperativa procede a enviar al ICETEX el listado de beneficiarios, con los valores a girar.

Las fechas para la recepción de los documentos se publicarán próximamente.

Gran OBJETIVO INSTITUCIONAL

Tener asociados plenamente satisfechos, mediante la consolidación de los fondos sociales, la rentabilidad de sus aportes y su contribución al desarrollo del país.

XXIII SIMPOSIO SOBRE REVISORÍA FISCAL

El Contador Público, un agente de confianza y control

San José de Cúcuta, octubre 11 al 13 de 2006

Lugar: Hotel Casino Internacional, Cúcuta

Organiza: Asociación Colombiana de Revisores Fiscales

Convoca: Federación de Contadores Públicos de Colombia - FEDECOP -

Invita: Confederación de Asociaciones de Contadores Públicos de Colombia - CONFECOP -

Inversión: \$350.000

\$250.000 Estudiantes de Pregrado

Informes: (7) 583 5147 - Fax (7) 571 2330
alfredorojas@softhome.net

Es hora de sentirse bien

Fajas
Olith®
BELLEZA SIN BARRERAS

Fajas modeladoras y liporeductoras

Aumenta tu autoestima

Reducen 8 cms con sólo ponertelas, diseñadas con toda la técnica para adaptarse al contorno de tu cuerpo y lo mejor, no se nota que la llevas puesta. Consigue una figura esbelta y rápidos resultados en la reducción de tus medidas.

Modelo: Cel. 310-800 1330



Hecho en Colombia

www.fajasolith.com

Cali

Cr. 23A No.13-01 Tel. 5576916 / 5245757
Av.4N No.24N-97 Tel. 6685360 C.Cial. del Norte
Cra 40 No.5A-101 Tel. 5547095 Tequendama
Clínica Ortiz Monasterio Cra 44. No. 9c-58 Tel. 5242498

Popayán

Cr. 6 Cll. 6 Esquina Tel. 308290
Centro Comercial Mundo Center

Palmira

Cll. 31 No. 26-26 Tel. 2807150
Centro Cial. Novacentro Local 108

15 %
Descuento para afiliados
de Coomeva, por
amor y amistad.
válido hasta
Sep. 30



Por Armando González Materón (Md. MPh.)
Presidente de Consejo de Administración de COOMEVA.

Palabras de instalación durante la XV Asamblea Extraordinaria de Delegados de Coomeva

Celebrada en Cali el 29 de julio de 2006

El Gerente General presentó un informe al Consejo de Administración y a los Delegados en el cual hizo referencia a su visión positiva sobre el grupo empresarial Coomeva, sustentada en varios hechos, entre ellos los más importantes, el notorio mejoramiento de la gobernabilidad y la gran solvencia económica del Grupo, no obstante las dificultades que se viven en algunas de las empresas.

Mencionó que hoy se tienen unas empresas que obedecen a un criterio claro de unidad de propósito, dirección y control, haciendo que en las decisiones prevalezcan los intereses del colectivo de asociados.

La buena situación económica de Coomeva se sustenta en tres cifras: Patrimonio de \$272.000 millones, margen de solvencia del 18% y activos líquidos por valor aproximado a los \$285.000 millones correspondientes a los portafolios de liquidez, solidaridad, auxilio funerario y de excedentes de tesorería.

Los tres principales objetivos de esta Asamblea Extraordinaria son:

- Dar respuesta a las inquietudes expresadas en la Asamblea Ordinaria de Delegados 2006, por medio de proposiciones y recomendaciones.

- Hacerle un seguimiento a los resultados de Coomeva y sus empresas, especialmente a la EPS y a la Clínica Los Farallones.
- Presentar el estudio de reforma de estatutos elaborado por una comisión nombrada por la Asamblea de Delegados.

En el documento enviado a los Delegados se presentaron las actividades para cumplir con los tres objetivos mencionados y al finalizar esta Asamblea se concluirá si ésta se declara satisfecha con las acciones realizadas hasta el momento por el Consejo de Administración, la Junta de Vigilancia y la Administración.

La comisión nombrada por la Asamblea para elaborar y presentar un proyecto de reforma de estatutos, trabajó en forma ardua y socializó el proyecto a un gran número de asociados cumpliendo con los lineamientos dados en la pasada Asamblea.

El proyecto fue discutido en el Consejo de Administración y se plantearon algunas inquietudes en relación con el gran objetivo de Coomeva (Objeto Social), la estructura del grupo empresarial, su relación con los distintos estamentos de la Cooperativa (Aso-

ciados, Delegados, Comités Zonales y Regionales, Consejo de Administración, Junta de Vigilancia, Revisoría Fiscal y Tribunal de Ética), mecanismos de participación, el control social y político y el papel de la Administración con sus respectivos entes de control, la Contraloría y el Control Interno.

En mi opinión, sobre estos temas tenemos diferencias importantes entre los distintos estamentos, las cuales debiéramos zanjar dentro de un ambiente constructivo con base en el diálogo y la discusión, sin recurrir a la agresión en la comunicación, práctica que se ha dado en nuestra Cooperativa por la falta de credibilidad y confianza entre nosotros, porque en ocasiones no decimos la verdad y lo que se expresa no corresponde a la realidad, poniendo por lo tanto en tela de juicio la integridad y la honestidad personal.

Se ha insistido en la necesidad de que recuperemos esa credibilidad y confianza como paso fundamental en la supervivencia de nuestra Cooperativa. No es tarea fácil pero no debemos ceder en este empeño, lo cual se logra cumpliendo con los dos grandes objetivos de un buen gobierno corporativo:

Coomeva existe en primer lugar y sobre todo, para producir valor para los asociados.

- Creación de valor.
- Distribución equitativa entre los distintos grupos de interés.

Para lograr lo anterior se han dado pasos muy importantes como la aprobación por parte del Consejo de Administración de Coomeva de los cuatro grupos de políticas promulgadas por la organización, pero para las que desafortunadamente no hemos logrado tener significados comunes en su interpretación. Pudiera decir que cada cual las entiende desde su punto de vista personal.

Uno de los deberes del "liderazgo" es crear una atmósfera que transforme los antagonismos en energía creadora. Esto es fácil de entender pero difícil de llevar a la práctica, sin embargo tampoco debemos desallegar en lograrlo. Es necesario abandonar la idea de que hay que estar siempre de acuerdo. El acuerdo no es lo importante. Hay que sacar a la luz las paradojas, los conflictos y dilemas, para que colectivamente podamos ser más inteligentes que individualmente. Es necesario aceptar que el desacuerdo y el descontento son inevitables para aprender nuevas maneras de captar las energías creadoras que surgen cuando abandonamos la obligación de estar de acuerdo. Marx dijo una vez: "Sea lo que sea yo estoy en contra".

Los líderes del futuro ya avanzan en esa dirección. Ofrecen respeto y confianza. Frente a la resistencia y a la crítica permanecen abiertos, curiosos, receptivos y aprendiendo constantemente. Acogen el desacuerdo como un estímulo para buscar calidad e innovación. En los grandes equipos el conflicto se vuelve productivo. El libre flujo de ideas y sentimientos conflictivos es clave para el pensamiento creativo, para descubrir nuevas soluciones a las cuales ningún individuo habría llegado por sí solo.

En relación con el proyecto de reforma del estatuto presentado por

la Comisión, en el Consejo de Administración surgieron inquietudes que fueron discutidas; tal vez la más importante es el objeto social de la Cooperativa. Desde diciembre pasado el Consejo aprobó el círculo de políticas, entre ellas está la

definición de los fines de la empresa, y estableció que el Gran objetivo (Objeto Social) de Coomeva es:

"Lograr asociados plenamente satisfechos, mediante la consolidación de los fondos socia-

les, la rentabilidad de sus aportes y su contribución al desarrollo del país".

La fortaleza de Coomeva reside en los aportes y en las contribuciones a los fondos que son obligatorios para todos los asociados y esto explica por qué nuestra Cooperativa continúa siendo tan exitosa (capitalización permanente). **Ver gráfica 1.**

Ahorro, solidaridad y auxilio funerario son los únicos servicios que están al alcance de todos los asociados de la Cooperativa. En relación con lo anterior, es lógico que el propósito de Coomeva debe estar firmemente unido a los servicios que son comunes a todos a los asociados, garantizando así la equidad. Este propósito debe ser el mensaje central para el Gerente y con base en él debe ser evaluado con todo su equipo de administración. Realmente es un planteamiento muy sencillo, pero la experiencia me ha demostrado que lo más sencillo es lo más difícil de llevar a la práctica porque nos resistimos a aceptar que sea tan elemental y tenemos que buscar complejidades, abstractas estructuras y formulaciones estratégicas, extensos informes que se centran en lo trivial y mimetizan lo vital, centralización de las operaciones, etc., lo cual aleja a las organizaciones de la implementación de lo elemental.

En conclusión, Coomeva existe en primer lugar y sobre todo, para producir valor para los asociados que por obligación hacen una contribución mensual en aportes y a los fondos y

lo mínimo que requieren es que estos se valoricen y que se cumplan sus expectativas a cabalidad.

El resto de servicios de Coomeva, al ser opcionales para los asociados, deben ser considerados también como servicios a terceros y es claro que algunos están más dirigidos a estos terceros que a los propios asociados.

En otras palabras, los servicios que no son accesibles a todos los asociados, incluyendo los de salud, deben tener una estructura claramente comercial para que puedan ser productivos y competitivos y así retomarle los excedentes a Coomeva de acuerdo con el valor patrimonial que resulte de la valoración de cada empresa, para ser equitativos con el colectivo de asociados.

Con base en lo anterior, el propósito que satisface todas las expectativas de los asociados es la valorización de sus aportes.

Con los aportes sociales y gracias a su liquidez, Coomeva ha logrado crear una serie de empresas con servicios a terceros, excepto la cooperativa financiera que se espera en pocos meses sea autorizada para realizar precisamente operaciones con terceros. Con esto se cierra el ciclo de especialización de las empresas de Coomeva y la mayoría quedan convertidas en "comerciales" y por lo tanto, con la imperiosa necesidad de crear valor en relación con sus activos totales y su patrimonio.

Gráfica 1



Gráfica 2



Asociación de personas Gestores propietarios (Junio 30 / 2006)
Patrimonio \$271.858 Mill - Aportes Sociales \$ 230.853 Mill - Fondos Sociales \$752.848 Mill

De acuerdo con lo enunciado, la obligación de la Administración es cumplir con dicho propósito y para ello debe contar con toda la autonomía e independencia necesaria, utilizando las mejores prácticas administrativas de acuerdo con el cumplimiento de las políticas mencionadas anteriormente, políticas de delegación Consejo-Administración y políticas sobre las limitaciones de la Administración sin ningún tipo de presión por el gobierno de Coomeva, Consejeros ni Delegados, con un régimen de contratación transparente, similar a la Ley 80, que proteja sus empresas y donde solo prime la creación de valor para sus propietarios.

Las utilidades y excedentes que generen las empresas deben mantener una estructura corporativa liviana (de gobierno y administrativa), con austeridad en el costo y en el gasto y con un sistema de supervisión centrado en la valoración de la gestión empresarial y por ende del Gerente. No obstante que las empresas creadas con los aportes sociales no son muy productivas económicamente, sí son creadoras de valor social en términos de empleo, cobertura y servicios excelentes a la comunidad, a

los cuales accede un gran grupo de asociados que los utilizan. El valor contable invertido por Coomeva es de \$45.405 millones y la participación económica en dichas empresas, de acuerdo con estudios de valoración, es de \$152.799 millones, o sea 3.4 veces el valor contable invertido y se espera que esta relación crezca de manera importante en la medida que estas empresas sean cada vez más competitivas en servicios y precio, por su alta productividad y por la motivación y entusiasmo de todos los que conformamos esta gran organización. **Ver gráfica 2.**

El gran reto de la Administración y del Consejo de Administración es que estas empresas generen valor social y valor económico que compensen con creces los aportes sociales del colectivo de asociados, como consecuencia de la rentabilidad generada por las empresas creadas con la inversión de parte de dichos aportes. En esto está empeñada la Administración y todos debemos colaborar para sacar adelante este gran reto.

El Consejo de Administración, consciente de su responsabilidad, decidió que ninguno de sus miembros participara en el gobierno de las otras empresas, precisamente para que el Gerente Corporativo seleccio-

nara, con organismos especializados, las personas con las competencias necesarias para el logro de los resultados, de acuerdo con los criterios mencionados. Una vez seleccionados, el Gerente los presentó al Consejo y éste ratificó dichos nombramientos.

En relación con la Junta de Vigilancia, la Supersolidaria resolvió esta situación a través de dictamen escrito que dice: "En concepto de esta oficina, el control al grupo empresarial y a las sociedades anónimas aludidas, estará a cargo del órgano u órganos previstos en el Código de Comercio para cada una de ellas, así como en su normatividad interna".

La participación de los asociados en la Cooperativa se da en tres aspectos: **Ver gráfica 3.**

EN LA PROPIEDAD:

A través de los aportes sociales.

EN EL GOBIERNO DE LA COOPERATIVA (CONTROL POLÍTICO):

Los asociados eligiendo los Delegados, quienes a su vez conforman la Asamblea y ésta nombrando el Consejo de Administración que debe introducir mejoras que incluyan mayor transparencia, más independencia de la Administración y separación de las funciones del Consejo y la Gerencia. Los asociados son la fuente de la autoridad del Consejo y es en su nombre que éste actúa. El Consejo de Administración le exige un determinado rendimiento a la Gerencia desde una posición independiente. Esto significa que el Consejo manda no asesora.

En conclusión, la función del Consejo es la de administrar en nombre de los asociados, determinando el propósito esencial y los resultados por alcanzar en cada empresa.

La Asamblea también nombra la Junta de Vigilancia, que conjuntamente con el Consejo y los Comités Administrativos Regionales y Locales ejercen el control social,

Un desafío enorme que tienen todas las organizaciones del mundo es vencer las principales barreras organizacionales.

Gráfica 3

MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN ASOCIADOS

GRAN OBJETIVO: Tener Asociados plenamente satisfechos, mediante la consolidación de los Fondos Sociales, la rentabilidad de sus aportes y su contribución al desarrollo del país.

En la propiedad

Aportes Sociales

En el Gobierno, la gestión y el control

Elección de:
Delegados
Asamblea
Informe de Gestión
Grandes Políticas y decisiones
Consejo, Junta, Revisoría Fiscal

En los Resultados

Servicios equitativos
excelentes

evaluando si se cumple con el Gran Objetivo de la empresa cooperativa (Objeto Social).

El tercer organismo que nombra la Asamblea es la Revisoría Fiscal, una forma de control político y social que vigila el cumplimiento de los fines de la empresa a través de los resultados y los servicios prestados a los asociados, conceptuando, como organismo de control externo, sobre la veracidad de los estados financieros y respondiendo ante dicha Asamblea porque esos estados reflejen ciertamente la situación financiera y los resultados de las operaciones efectuadas por los administradores.

EL TERCER ASPECTO DE LA PARTICIPACIÓN ES EL DISFRUTE DE BENEFICIOS Y DE SERVICIOS EXCELENTES:

Cooimeva como resultado del buen desempeño del Grupo Empresarial debe ofrecer servicios equitativos y excelentes a los asociados.

De esta forma queda resumida la participación de los asociados y el control político y social de una empresa cooperativa; cada uno de los actores cumpliendo con un papel muy definido, logrando lo más importante que es el cumplimiento de los fines de la empresa. No se vuelven más productivas y competitivas las empresas por la intromisión de personas en la administración, antes por el contrario, se comparte la responsabilidad de los resultados con la Administración que se ve privada de toda la independencia necesaria para el logro de los mismos, dificultando la función más relevante del Consejo, cual es la de nombrar al Gerente para que éste, sin ningún tipo de interferencia produzca los resultados esperados.

Un desafío enorme que tienen todas las organizaciones del mundo es vencer las principales cuatro barreras organizacionales. Estas barreras están presentes en todas las compañías en mayor o menor grado y algunas quizá deban enfrentar sólo algún sub-

conjunto de las cuatro. Saber cómo vencerlas es fundamental para mitigar el riesgo organizacional:

- La primera barrera es una organización casada con el statu-quo. Es necesario crear conciencia entre los colaboradores acerca de la necesidad de un cambio estratégico. Siempre surge la pregunta ¿para qué cambiar las cosas?
- La segunda barrera es la de los recursos limitados. Se supone que mientras más grande es el cambio estratégico, más cuantiosos deben ser los recursos necesarios para ejecutarlo, pero lo que realmente sucede es que los recursos disminuyen en lugar de aumentar.
- La tercera barrera se relaciona con la motivación. ¿Cómo motivar a los actores claves para que procedan con rapidez y persistencia a fin de romper con el estado normal de las cosas? A fin de que el cambio tenga un impacto real es necesaria una movilización en masa de personas de todos los niveles, pero concentrando los esfuerzos en las personas claves, es decir las personas que ejercen la mayor influencia en la organización, resaltando amplia y repetidamente sus actuaciones.
- La cuarta barrera es política. La oposición de los poderosos intereses creados. Hasta los mejores y más brillantes son devorados vivos por la política, las intrigas y las maquinaciones. La política es una realidad ineludible de la vida en las organizaciones públicas y privadas. Aunque una organización haya llegado al punto de

inflexión de la ejecución, siempre hay intereses creados muy poderosos que se alzan en contra de los cambios inminentes. Mientras más probable es el cambio, más feroz y encarnizado es el ataque de las personas que ejercen una influencia negativa -tanto interna como externa- porque buscan proteger sus posiciones. Su resistencia puede afectar seriamente el proceso de ejecución hasta descarrilarlo.

Los procesos de diálogo y discusión deberían permitirnos tener significados comunes sobre todos aquellos aspectos controversiales de la Cooperativa, para lograr más fácilmente una alineación de toda la organización con base en los principios y valores del Cooperativismo, convirtiendo el Gran Objetivo de la empresa en realidad.

Si logramos realizar una Asamblea exitosa, saldremos con una Cooperativa que se fortalecerá cada día y estará más dispuesta a que se obtenga la credibilidad y la confianza necesaria para el logro de su objeto social, garantizando así resultados sociales y económicos cada vez mejores.

Como parte final de todo este proceso vivido durante los últimos meses, sólo nos resta enfrentar con suma responsabilidad el proceso electoral que se avecina, para que su resultado sea que los Delegados elegidos representen a todo el colectivo de asociados, conformando una Asamblea que vele por los intereses comunes a todos.

El gran reto de la Administración y del Consejo de Administración es que las empresas generen valor social y valor económico.



Alfredo Arana Velasco
Gerente General
Grupo Empresarial
Coomeva

¿Por qué utilizar los servicios de su cooperativa?

El mundo de hoy, con el avance tecnológico aplicado a todas las áreas del conocimiento, ha permitido el desarrollo de gran cantidad de herramientas administrativas y financieras que han tenido como efecto la generación de empresas con capacidad de manejo de operaciones nacionales, internacionales y globales, y la posibilidad de maniobrar corporaciones con amplio espectro de diversificación. Pero precisamente esa nueva dimensión de las empresas suele llevar a que se pierda de vista aquellas preguntas fundamentales verdaderamente importantes al nivel micro del cliente (el asociado), el proveedor, el inversionista (el asociado), el colaborador, los acreedores, el Estado.

Cuando las empresas se convierten en un fin en sí mismas, en lugar de ser herramientas que le sirven para conseguir un fin, peligra su existencia. Estamos convencidos de que ninguna empresa ni sistema económico o filosófico merecen existir por sí mismos, sino que son la ruta que algunas personas han encontrado para cumplir algún objetivo. Por eso esta vez quiero, regresando a las preguntas básicas, referirme a la del presente artículo, en cuya respuesta reside de manera fundamental buena parte del futuro de nuestra Cooperativa.

Comencemos por recordar que según la Alianza Cooperativa Internacional, ACI, "una cooperativa es una asociación autónoma de personas que se han unido de forma

voluntaria para satisfacer sus necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales comunes mediante una empresa de propiedad conjunta y de gestión democrática. Nosotros hemos ido un paso más allá al asumir un auténtico compromiso de creación de valor para nuestros asociados y poner ese compromiso como elemento fundamental que define a la Cooperativa. ¿Qué quiere decir eso? A riesgo de pecar de repetitivo, crear valor significa administrar juiciosamente sus recursos y sus fondos para preservarlos y aumentarlos, al tiempo que generamos servicios capaces de satisfacer necesidades de los asociados, en condiciones competitivas de precio y calidad.

No solo necesitamos tener servicios de alto valor agregado y hacerlo perceptible para los asociados; es decir, que usted, señor asociado o señora asociada que me está leyendo, en su evaluación de tomar los diferentes servicios con su Cooperativa y de mantenerse vinculado a ella, encuentre y perciba claramente que lo que recibe por su dinero se justifica, o mejor, que es más lo que recibe que lo que paga.

Tenemos claro que únicamente esa condición garantizará el que los asociados adquieran sus servicios en Coomeva y que decidan continuar vinculados a ella. Pero ¿basta con eso? ¿Si tenemos los servicios y los perciben favorablemente, hemos contestado nuestra primera pregunta?

Aunque lo anterior sea parte importante del camino, no lo es todo. Nos falta todavía hacer de nuestro eslogan "Coomeva nos facilita la vida" un auténtico modo de ser, una filosofía organizacional, nuestra frase vocacional. Integrar nuestras propuestas de valor, vender soluciones antes que servicios. Cuando un asociado se aproxime a su Cooperativa siempre deberíamos preguntarnos mientras lo atendemos: ¿Le estamos haciendo más fácil la vida? ¿Nuestras reglas y procedimientos están para ayudarlo a esa persona o para hacer más llevadero nuestro trabajo? Además de darle un magnífico servicio en el área que solicitó el asociado, ¿le hemos ayudado verdadera y sinceramente a estar más cerca de sus sueños y de sus metas?

Ahora bien, frente a la pregunta de ¿por qué comprar los servicios en su Cooperativa?, retomando la definición de la ACI se encuentra una respuesta, en el sentido de estar unidos a través de la Cooperativa que hemos creado y financiado como asociados, para procurar la satisfacción a unas necesidades. Partiendo de la premisa de que se ofrecen servicios competitivos y de calidad, se configura entonces una contradicción al tomar los servicios de crédito, ahorro, salud, desarrollo empresarial, recreación, turismo, previsión y seguros en otras empresas. Insisto, por lo menos en igualdad de condiciones.

Otro elemento es el económico. Consistente en que con un manejo eficiente de las operaciones de la empre-

sa cooperativa no solo se deben generar buenos servicios, sino resultados positivos que permitan lograr el gran objetivo de Coomeva de fortalecer los aportes (el patrimonio de la empresa) y los fondos sociales. Adicionalmente se cuenta con nuevos fondos para el desarrollo de otros servicios y soluciones.

Otra parte de la respuesta es que además de comprar soluciones integrales donde percibe que lo recibido es mayor que el costo en el que incurre para comprarlos, el asociado puede y debe rescatar su faceta de dueño y gestor de su Cooperativa y no únicamente de consumidor de recursos. Esto significa que cuando un servicio no es satisfactorio, el asociado debe tener la capacidad para incidir en su rediseño para que lo sea y no simplemente tomar la decisión de adquirirlo en otro lado. Esto potencia a la Cooperativa en la prestación y el diseño de más y mejores soluciones, generando un círculo virtuoso:

compra de soluciones adaptadas a las necesidades, generación de recursos, mejoramiento de servicios y fortalecimiento empresarial.

Por último hay otros argumentos menos tangibles pero igualmente o más importantes que los mencionados; están presentes al comprar los servicios en su Cooperativa y se expresan a través de elementos como: una visión compartida, claridad de que la Cooperativa es una creación para el bien común, solidaridad como expresión de autogestión y de responsabilidad por los otros, orientación hacia los resultados, confianza y trabajo en equipo.

Todas éstas son razones para comprar servicios en Coomeva, su Cooperativa, porque al final, luego de todas las herramientas administrativas y de planeación, lo que tenemos esencialmente es al asociado dueño de esta empresa, quien participa de ella porque le ayuda a satisfacer sus objetivos con soluciones integrales, goza de unos derechos y se compromete con unos deberes. Alinear todo esto es trabajo de todos, manteniendo al asociado como centro de la organización y haciendo de la Cooperativa un extraordinario vehículo para facilitarle la vida. ☺

**Todas éstas
son razones para
comprar servicios
en Coomeva, su
Cooperativa.**



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

CONTADURÍA PÚBLICA

Reg.: 170246570837600111100

Diurna* y nocturna

***Nueva jornada**



Énfasis:

- Contabilidad Financiera y Auditoría Internacional
- Contabilidad Gerencial Estratégica
- Finanzas y Negocios Internacionales
- Gestión Tributaria

Informes: (2) 321 82 00 Ext. 560 / 589 - contaduria@puj.edu.co

ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

Reg.: 170246580007600111100

Acreditación de Alta Calidad:
Resolución 2167 de septiembre 21/01

Diurna y nocturna*

***Nueva jornada**



Énfasis:

- Creación y Desarrollo de Empresas
- Negocios Internacionales
- Mercadeo Estratégico
- Finanzas

Informes: (2) 321 82 00 Ext. 503 / 589 - administracion@puj.edu.co

www.puj.edu.co

PBX: (2) 3218200

promocioninst@puj.edu.co

admisiones@puj.edu.co

CALI

En 2007 en Coomeva habrá elecciones y usted es el elector

¿Dimensión por qué debe usted votar!

Actualmente se adelanta en Coomeva el proceso de Convocatoria a Elección de Delegados 2007-2010, en el cual se fijarán todas las fechas y la normatividad que regirá para realizar la jornada de elecciones y las acciones que la anteceden.

Hemos querido aprovechar desde ya esta edición de la revista para empezar a motivar su importante participación como asociado propietario, usuario y gestor en esto que registra para cualquier cooperativa un hecho de vital importancia.

Uno de los valores universales del Cooperativismo es la Democracia y por tanto es éste pilar fundamental en la vida de Coomeva. A través de la Democracia se gestiona nuestra Cooperativa, porque gracias a ella se eligen cada tres años los cien Delegados que nos representan ante la Asamblea General, nuestro máximo órgano de autoridad y administración, cuyas decisiones son obligatorias.

De acuerdo con el Estatuto vigente, la Asamblea General ejerce las siguientes funciones:

1. Elegir de su seno a los dignatarios de la Asamblea: Presidente, Vicepresidente y Secretario.
2. Aprobar su reglamento de funcionamiento y expedir y reglamentar lo referente a:

a. Código de Ética

b. Autorizar las inversiones permanentes que superen en conjunto el 25% del patrimonio de COOMEVA y aquellas inversiones permanentes que individualmente superen el 12% del mismo patrimonio descontando, para todo efecto, las valorizaciones por inflación.

En todo caso, las inversiones no deben desvirtuar el propósito de servicio de la Cooperativa, ni el carácter no lucrativo de su actividad.

3. Aprobar los planes y programas de desarrollo de la Cooperativa.
4. Reformar el Estatuto.
5. Examinar los informes de los órganos de administración y vigilancia.
6. Aprobar o improbar los estados financieros del ejercicio anterior y ordenar su publicación para conocimiento de los asociados.
7. Decidir sobre la aplicación de los excedentes del ejercicio correspondiente.
8. Establecer el régimen de aportes sociales ordinarios y extraordinarios a cargo de los asociados.
9. Elegir los miembros del Consejo de Administración y de la Junta de Vigilancia y fijar su remuneración.
10. Elegir el Revisor Fiscal con su suplente y fijar su remuneración.
11. Definir, en única instancia, sobre las sanciones a que haya lugar por las acciones u omisiones dolosas o culposas de los miembros del Consejo de Administración, de la Junta de Vigilancia y del Revisor Fiscal, en ejercicio de sus funciones.
12. Dirimir los conflictos que se presenten entre los órganos de administración y vigilancia de la Cooperativa.
13. Decidir sobre la disolución, la fusión, la incorporación, la escisión, la cesión y recepción de activos y pasivos y la transformación de la Cooperativa.
14. Informarse sobre los resultados generales de la gestión anual y el

ejercicio económico de las instituciones auxiliares, fundaciones o entidades, creadas directamente por la Cooperativa o sociedades en las cuales COOMEVA posea una participación accionaria dominante y adoptar las determinaciones de dirección, que de conformidad con el estatuto de las citadas instituciones, estén previstos para ser decididos por la Asamblea General de ésta y considerar los Estados Financieros consolidados de COOMEVA y estas entidades, refrendándolos con base en el informe que sobre cada entidad y su viabilidad económica le presente el Consejo de Administración.

15. Disponer lo necesario a fin de que la Junta de Vigilancia pueda ejercer el control estatutario de las empresas donde COOMEVA tenga participación mayoritaria, de manera eficiente y eficaz.
16. Delegar, pro tempore y en forma precisa algunas de sus funciones al Consejo de Administración como órgano permanente de administración.
17. Interpretar de modo obligatorio para los asociados el estatuto de la Cooperativa. En receso de la Asamblea, esta función será ejercida por la Junta de Vigilancia, quien rendirá informe a la Asamblea.
18. Las demás que señalen las leyes.

¿Dimensión usted entonces la importancia que tiene su voto para su Cooperativa?

Por eso lo(la) invitamos a mantenerse informado(a) de todo lo referente a las próximas elecciones de Delegados para que participe como elector(a) o como candidato(a) a ser elegido(a).

Coomeva le brindará todas las facilidades para que usted ejerza el derecho democrático a decidir libremente quién conforme el máximo órgano rector de nuestra organización, no las desaproveche. ❶

En 2007
Coomeva habrá
elecciones

Para que no pierda en un minuto,
lo que ha construido toda su vida



Adquiera su póliza
HogarMÁS

del 1 de septiembre hasta el 14 de diciembre de 2006 y participe
en la rifa de un Televisor 21" y un Home Theater marca LG

Autorizado y controlado por
la empresa territorial para la salud

ETESA

Condiciones

- La póliza debe estar vigente a la fecha del sorteo.
- El asociado debe estar al día en sus obligaciones con Coomeva a la fecha del sorteo.
- El sorteo se realizará en la ciudad de Cali, el 15 de diciembre de 2006 en la sede Nacional de Coomeva.

Mayor información: Oficinas **Coomeva** área de solidaridad y seguros de su ciudad.

Línea Nacional Gratuita 01 8000 111369, desde Cali al 315 6475

seguros@coomeva.com.co | www.solidaridad.coomeva.com.co

Con el Respaldo, Solidez y Experiencia de:



Liberty
Seguros S.A.
Compañía de Seguros

DELIMA
MARSH
los corredores de seguros

Solidaridad
y Seguros
Coomeva
¡Un mundo de protección!

VIGILADA SUPERSOLIDARIA

Control en las empresas de Coomeva que son sociedades anónimas

Ante la observación de la XLII Asamblea General Ordinaria de Delegados sobre el control de las Empresas Sociedades Anónimas de Coomeva por parte de la Junta de Vigilancia, este estamento solicitó un concepto a la Superintendencia de la Economía Solidaria sobre "¿Cómo debe ejercer el control social la Junta de Vigilancia en un Grupo Empresarial cuya matriz es una cooperativa y varias de sus empresas son sociedades anónimas?".

La Superintendencia de la Economía Solidaria conceptuó "que las Juntas de Vigilancia, como órganos de control social, sólo lo ejercen a las cooperativas de acuerdo con sus funciones previstas en el Artículo 40 de la Ley 79 de 1988, en concordancia con las Circulares Externas 007 de 1999 y 004 del 13 de julio de 2005 incorporadas en la Circular Básica Jurídica 007 de 2003 de esta Superintendencia".

El control al grupo empresarial y a las sociedades anónimas aludidas estará a cargo del órgano u órganos previstos en el Código de Comercio para cada una de ellas, así como en su normatividad interna.

Es preciso tener en cuenta que el control social interno por medio de las juntas de vigilancia es propio solamente de las organizaciones de la Economía Solidaria, según lo dispuesto en el Artículo 7 de la Ley 454 de 1998.

En concepto de esta Oficina, el control al grupo empresarial y a las sociedades anónimas aludidas estará a cargo del órgano u órganos previstos en el Código de Comercio

para cada una de ellas, así como en su normatividad interna.

DE ACUERDO CON EL CÓDIGO DE COMERCIO ARTÍCULO 207, ESTAS SON LAS FUNCIONES DEL REVISOR FISCAL:

1. Cerciorarse de que las operaciones que se celebren o cumplan por cuenta de la sociedad se ajusten a las prescripciones de los estatutos, a las decisiones de la Asamblea General y a la Junta Directiva.
2. Dar oportuna cuenta por escrito a la Asamblea o Junta de Socios, a la Junta Directiva o al Gerente, según los casos de las irregularidades que ocurran en el funcionamiento de la sociedad y en desarrollo de sus negocios.
3. Colaborar con las entidades gubernamentales que ejerzan la inspección y vigilancia de las compañías y rendirles los informes a que haya lugar o le sean solicitados.
4. Velar porque se lleven regularmente la contabilidad de la sociedad y las actas de las reuniones de la Asamblea, de la Junta de Socios y de la Junta Directiva y porque se conserven debidamente la correspondencia de la sociedad y los comprobantes de las cuentas, impartiendo las instrucciones necesarias para tales fines.
5. Inspeccionar asiduamente los bienes de la sociedad y procurar que se tomen oportunamente las medidas de conservación o seguridad de los mismos y de los que ella tenga en custodia a cualquier título.

6. Impartir las instrucciones, practicar las inspecciones y solicitar los informes que sean necesarios para establecer un control permanente sobre los valores sociales.

7. Autorizar con su firma cualquier balance que se haga, con su dictamen o informe correspondiente.

8. Convocar a la Asamblea o a la Junta de Socios a reuniones extraordinarias cuando lo juzgue necesario.

9. Cumplir las demás atribuciones que le señalen las leyes o los estatutos y las que, siendo compatibles con las anteriores, le encomiende la Asamblea o Junta de Socios.

Y DE ACUERDO CON LOS ARTÍCULOS 207, 208 Y 209 DEL CÓDIGO DE COMERCIO SE CONCLUYE QUE LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DOCTRINARIOS DE LA REVISORÍA FISCAL SON:

1. Control y análisis permanente para que el patrimonio de la empresa sea adecuadamente protegido, conservado y utilizado y para que las operaciones se ejecuten con la máxima eficiencia posible.
2. Vigilancia igualmente permanente para que los actos administrativos, al tiempo de su celebración y ejecución, se ajusten al objeto social de la empresa y a las normas legales, estatutarias y reglamentarias vigentes, de suerte que no se consumen irregularidades en detrimento de los accionistas, los terceros y la propia institución.

3. Inspección constante sobre el manejo de libros de contabilidad, los libros de actas, los documentos contables y archivos en general, para asegurarse de que los registros hechos son correctos y cumplen todos los requisitos establecidos por la Ley, de manera que sea cierto se conservan adecuadamente los documentos de soporte de los hechos económicos, de los derechos y de las obligaciones de la empresa, como fundamento que son de la información contable de la misma.

4. Emisión de certificaciones e informes sobre los estados financieros, si el balance presenta en forma fidedigna la situación financiera, el estado de pérdidas y ganancias, y el resultado de operaciones, de acuerdo con normas de contabilidad generalmente aceptadas.

5. Colaboración con las entidades gubernamentales de regulación y control (Supersociedades y Superbancaria).

Otra característica de la Revisoría Fiscal como función preventiva es el control que ejerce el revisor fiscal: debe ser de carácter preventivo y sus informes oportunos, para no incurrir en actos irregulares o no se persevere en conductas ajenas a la licitud o a las órdenes de órganos superiores. De acuerdo con la Circular Básica Jurídica de la Superintendencia de la Economía Solidaria, el control social está relacionado con el elemento asociación de las entidades solidarias y hace referencia al control de resultados sociales, al de los procedimientos para el logro de dichos resultados, así como a los derechos y obligaciones de los asociados.

EN CUANTO A LOS ADMINISTRADORES LA LEY 222 DE 1995 DICE:

ARTÍCULO 22: ADMINISTRADORES

Son Administradores el Representante Legal, el Liquidador, el Factor, los Miembros de Juntas o Consejos Directivos y quienes de acuerdo

con los estatutos ejerzan o detenten esas funciones.

ARTÍCULO 23: DEBERES DE LOS ADMINISTRADORES

Los Administradores deben obrar de buena fe, con lealtad y con la diligencia de un buen hombre de negocios. Sus actuaciones se cumplirán en interés de la sociedad, teniendo en cuenta los intereses de los asociados.

En el cumplimiento de su función los Administradores deberán:

1. Realizar los esfuerzos conducentes al adecuado desarrollo del objeto social.
2. Velar por el estricto cumplimiento de las disposiciones legales o estatutarias.
3. Velar porque se permita la adecuada realización de las funciones encomendadas a la Revisoría Fiscal.
4. Guardar y proteger la reserva comercial e industrial de la sociedad.
5. Abstenerse de utilizar indebidamente información privilegiada.
6. Dar un trato equitativo a todos los socios y respetar el ejercicio del derecho de inspección de todos ellos.
7. Abstenerse de participar por sí o por interpuesta persona en interés personal o de terceros, en actividades que indiquen competencia con la sociedad o en actos respecto de los cuales exista conflicto de intereses, salvo autorización expresa de la Junta de Socios o Asamblea General de Accionistas.

En estos casos el Administrador suministrará al órgano social correspondiente toda la información que sea relevante para la toma de la decisión. De la respectiva determinación deberá excluirse el voto del Administrador si fuera socio. En todo caso la autorización de la Junta

de Socios o Asamblea General de Accionistas solo podrá otorgarse cuando el acto no perjudique los intereses de la sociedad.

ARTÍCULO 24: RESPONSABILIDAD DE LOS ADMINISTRADORES

Los Administradores responderán solidaria e ilimitadamente por los

El control social de la Junta de Vigilancia para que se cumpla el objeto social consiste en velar por que el asociado de Coomeva en los cargos administrativos no viole la ley, ni el estatuto, ni los reglamentos de la Cooperativa, se le cumplan los derechos al asociado y éste cumpla con sus deberes.





perjuicios que por dolo o culpa ocasionen a la sociedad, a los socios o a terceros. No estarán sujetos a dicha responsabilidad quienes no hayan tenido conocimiento de la acción u omisión o hayan votado en contra, siempre y cuando no la ejecuten. En los casos de incumplimiento o extralimitación de sus funciones, violación de la ley o de los estatutos, se presumirá la culpa del Administrador. De igual manera se presumirá la culpa cuando los Administradores hayan propuesto o ejecutado la decisión sobre distribución de utilidades en contravención a lo prescrito en el Artículo 151 del Código de Comercio y demás normas sobre la materia. En estos casos el Administrador responderá por las sumas dejadas de repartir o distribuidas en exceso y por los perjuicios a que haya lugar. Si el Administrador es persona jurídica, la responsabilidad respectiva será de ella y de quién actúe como su Representante Legal.

Se tendrán por no escritas las cláusulas del contrato social que tiendan a absolver a los Administradores de las responsabilidades antedichas o a limitarlas al importe de las cauciones que hayan presentado para ejercer sus cargos.

La Junta de Vigilancia deberá velar y obtener la información de los resultados de las empresas por medio del Gerente General de Coomeva.

ARTÍCULO 25: ACCIÓN SOCIAL DE RESPONSABILIDAD

La acción social de responsabilidad contra los Administradores corresponde a la compañía, previa decisión de la Asamblea General o de la Junta de Socios, que podrá ser adoptada aunque no conste en el orden del día. En este caso la convocatoria podrá realizarse por un número de socios que represente por lo menos el 20% de las acciones, cuotas, o partes de interés en que esté dividido el capital social. La decisión se tomará por la mitad más una de las acciones, cuotas o par-

tes de interés, representadas en la reunión, e implicará la remoción del Administrador. Sin embargo, cuando adoptada la decisión por la Asamblea o Junta de Socios no se inicie la acción social de responsabilidad dentro de los tres meses siguientes, ésta podrá ser ejercida por cualquier Administrador, el Revisor Fiscal o por cualquiera de los socios en interés de la sociedad. En este caso los acreedores que representen por lo menos el 50% del pasivo externo de la sociedad podrán ejercer la acción social, siempre y cuando el patrimonio de la sociedad no sea suficiente para satisfacer sus créditos.

Lo dispuesto en este Artículo se entenderá sin perjuicio de los derechos individuales que correspondan a los socios y a terceros.

ARTÍCULO 201: LAS SANCIONES IMPUESTAS A LOS ADMINISTRADORES POR DELITOS, CONTRAVENCIONES U OTRAS INFRACCIONES EN QUE INCURRA NO LE DARÁN ACCIÓN ALGUNA CONTRA LA SOCIEDAD

No queremos pretender con estos conceptos eludir la responsabilidad de velar por el patrimonio y el resultado económico de las empresas, pero de acuerdo con la norma cada entidad tiene su propio órgano de control y entre ellos sus propios límites. Por lo tanto la Junta de Vigilancia deberá velar y obtener la información de los resultados de las empresas por medio del Gerente General de Coomeva a quién nos hemos dirigido siempre para obtener el consolidado y el procedimiento del resultado de las empresas.

El ejercicio de las funciones asignadas por la ley a las Juntas de Vigilancia se referirá únicamente al control social y no deberá desarrollarse sobre materias que correspondan a las de competencia de los órganos de administración (SES). La Super-

intendencia de la Economía Solidaria aclara a las entidades vigiladas que en interpretación de esta Superintendencia, el legislador se está refiriendo estrictamente al control social y no a otro, como por ejemplo el que ejerce el Revisor Fiscal, que ni es social ni es interno, sino externo; o el del Auditor Interno que es auto-control pero no social, y no necesariamente tiene que estar a cargo de los propios asociados; pero de todas maneras, el control social debe ser interno y técnico. Si los informes que presenta la Revisora Fiscal a la Administración reflejan la realidad de la empresa, allí podremos verificar si ha habido o no detrimento patrimonial. Sin embargo por los informes que hemos recibido de la Administración hemos encontrado algunas irregularidades que son investigadas por este estamento y que están consignadas más adelante en cada una de las empresas que hemos analizado.

En conclusión, el control social de la Junta de Vigilancia para que se cumpla el objeto social consiste en velar porque el asociado de Coomeva en los cargos administrativos no viole la ley, ni el estatuto, ni los reglamentos de la Cooperativa, se le cumplan los derechos al asociado y éste cumpla con sus deberes. La responsabilidad de cumplir con los deberes y respetar el estatuto de Coomeva por el hecho de ser asociado es diferente de las otras responsabilidades en que pueda incurrir; por ejemplo, si esa conducta está enmarcada dentro de las disposiciones del Código Penal o si incurre en conductas sancionables por las normas que regulan el manejo fiscal o comercial de las empresas. Establecer esas responsabilidades corresponde a los distintos entes de la justicia que la ley ha designado para tal efecto. 



1 El cajero automático se ve igual que siempre



2 Hay una ranura adicional

Ranura FALSA pegada a la ranura original. (Del mismo color y con la misma calcomanía). Contiene un lector de tarjeta adicional para copiar la información de su tarjeta y duplicar su tarjeta.



3 Un monitor y dispensador de folletos en un lado. Aparentemente nada extraño.

Alerta de seguridad

El crimen organizado está captando la información de las tarjetas débito y crédito y los números de identificación personal, PIN. Con esta información crean una tarjeta nueva (clonada) para tener acceso a las cuentas identificadas y retirar todo el dinero disponible.

A continuación describimos la metodología utilizada.

4 Pero ¡cuidado! ¿Es realmente un dispensador de folletos?



5 Caja dispensadora de folletos falsa pegada en un lado del cubículo del cajero.

La micro cámara en el lado puede ver el TECLADO y también el monitor para enviar una foto inalámbrica hasta una distancia de 200 metros.



6 Dentro de la "caja dispensadora de folletos"

Cámara puesta en el ángulo correcto para ver el teclado y el monitor.

Batería de la cámara

Antena de transmisión

» En caso de identificar las características anteriores en algún cajero automático, es necesario actuar con tranquilidad y naturalidad para evitar ponerse en peligro. Estos sofisticados aparatos siempre están siendo vigilados. Si sospecha que un cajero automático puede estar "preparado" para captar los números de la tarjeta y el PIN, no lo utilice, lo recomendable es acudir a la autoridad más cercana.

Adulteran cajeros

Víctimas del paseo millonario

Se incrementan los atracos

Deje atrás las malas noticias

¡Estas si son Buenas Noticias!

TARJETA AMPARADA

PROTECCIÓN A TARJETAS PLÁSTICAS
EXCLUSIVA ASOCIADOS COOMEVA

La mejor protección para sus tarjetas débito y crédito.

Con el respaldo, solidez y experiencia de:



PROTÉJASE YA!

Lláme GRATIS al 01 8000 52 6160, en Bogotá al 259 5052, escriba al correo electrónico: seguros@coomeva.com.co o consulte www.solidaridad.coomeva.com.co

Información general sobre reportes ante Centrales de Riesgo



¿Qué son las Centrales de Información o Centrales de Riesgo?

Son entidades de carácter privado especializadas en el almacenamiento de datos acerca del comportamiento de pago en las obligaciones de las personas naturales o jurídicas. En estas bases de datos se registran no sólo las situaciones de incumplimiento sino la historia crediticia de quienes atienden sus obligaciones oportunamente. Estas empresas prestan un servicio de información que permite conocer el comportamiento comercial y financiero de las personas que son reportadas en ella por parte de las entidades de carácter privado o público, entidades financieras o del sector real.

¿Quiénes reportan a las centrales de riesgo?

Todas las entidades que suscriban convenio con las centrales de riesgo existentes, principalmente entidades financieras, empresas de telecomunicaciones y algunas del sector real.

¿Por qué se consulta o se ingresan los datos a las Centrales de Riesgo?

De acuerdo con la circular 013 de Junio 13 de 2003 de Superintendencia de Economía Solidaria, entidad que vigila a Coomeva, también llamada Circular Básica Contable y Financiera, indica que: "como criterio de evaluación al momento de analizar un crédito se debe consultar la información comercial proveniente de centrales de riesgo y demás fuentes de que disponga la entidad vigilada" (capítulo 2 numeral 4.6). Sin embargo, las entidades de riesgo exigen como requisito previo para permitir la consulta el que la entidad haya reportado el estado general de su cartera. Así las cosas, esto indica que para consultar debe previamente registrar.

¿Con qué entidades tiene convenio Coomeva?

En la actualidad, COOMEVA tiene suscrito contrato con las centrales de riesgo: Central de Información Financiera de la Asociación Bancaria y de entidades Financieras de Colombia S.A. "CIFIN" y con Datacrédito Computec S.A., el cual permite a la Cooperativa el reporte y consulta de los Asociados.

¿Cómo llega la información a las centrales de riesgo?

Con base en los contratos que tiene la Cooperativa con estas entidades a quienes periódicamente se entrega la información del o los créditos de los Asociados, incluyendo tanto los pagos oportunos como los no oportunos.

Es importante destacar que para que una entidad pueda reportar información de una persona (natural o jurídica) a la Base de Datos en la CIFIN o Datacrédito, es indispensable que la entidad que efectúa el reporte cuente con la autorización expresa y escrita por parte de la persona que es reportada. En Coomeva esta autorización está registrada en las Solicitudes de Ingreso a la Cooperativa y en las Solicitudes de Crédito que el Asociado diligencia y firma.

¿Cuánto dura cada reporte?

La permanencia de la información registrada en las Centrales de Información es establecida por cada una de estas empresas de acuerdo con los lineamientos establecidos por la Corte Constitucional (sentencia de unificación SU 085/95), que indica el tiempo de permanencia en los reportes negativos y el derecho al buen nombre, Habeas Data.

Para Datacrédito, el plazo de permanencia del reporte es de dos años contados a partir de la fecha del pago o cancelación de la obligación.

Para CIFIN, los datos positivos (pagos oportunos) se reflejan en su base de datos durante todo el tiempo que esté vigente el vínculo comercial o financiero entre la entidad reportante y su cliente. Una vez finaliza la relación comercial o financiera, los datos positivos se reflejan por dos años más.

Para CIFIN la permanencia de los datos negativos es:

Periodo de incumplimiento	Caducidad del dato
Inferior a un año.	El doble de la mora si el pago ha sido voluntario.
Superior a un año.	Dos años si el pago ha sido voluntario.
Si el pago se efectúa por medio de un proceso ejecutivo.	Cinco años.
Si el pago se efectúa luego de notificación del mandamiento ejecutivo y sin que hubieren propuesto excepciones.	Dos años.
Si prosperan las excepciones invocadas por el demandado en proceso ejecutivo.	Se excluye el dato de CIFIN
Si la excepción que prospera en la prescripción o caducidad.	El dato no se excluye en ningún tiempo.
Propuestos cancelados por mal manejo.	Dos años.

¿Si una persona natural jurídica desea conocer su historial crediticio qué puede hacer?

Toda persona tiene derecho a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ella, en bancos de datos y archivos de entidades públicas y privadas, como lo establece el Artículo 15 de la Constitución Política Nacional.

En la actualidad estas entidades, CIFIN y Datacrédito, cuentan con diferentes canales de comunicación para el ejercicio de los derechos de las personas. Si usted desea conocer su historial puede comunicarse con:

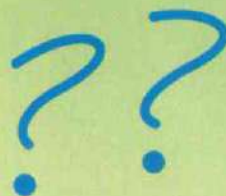
DATAACREDITO: Tel. 594 1194 (Bogotá) - 01 8000 913 376 - <http://www.datacredito.com.co>
CIFIN: Tel. 326 6600 (Bogotá) - <http://cifin.asobancaria.com/cifin/>

¡Díganos!

¿Cómo se siente con los servicios financieros de Coomeva?



Felicítenos



Solicite información



Reclame



Quéjese



Díganos cómo mejorar



Agradézcenos

Usted puede darnos a conocer su experiencia con los servicios financieros de Coomeva en el buzón de Atentos de nuestras oficinas.

AtentOS Coomeva

Sistema de
recepción
y gestión
de casos

Estamos comprometidos
en hacerle seguimiento
a sus opiniones para mejorar.

www.financiero.coomeva.com.co

Póngase en línea@ con Coomeva

Adquiera un computador a través del crédito de Coomeva y disfrute de las ventajas y beneficios que le ofrece la comunidad virtual.

Junio de 2006

¿Por qué es bueno hacer parte de la comunidad virtual?

- Porque se puede estar al día con todas las noticias y novedades que Coomeva le ofrezca a sus asociados
- Porque puede construir su propio blog (página web personal) para compartirla con amigos, familia, clientes y socios
- Por el correo electrónico gratis
- Porque obtiene acceso a la red virtual de negocios - REDCOO

Y mucho más en www.coomeva.com.co

El crédito* para financiar su computador y hacer parte de la comunidad virtual le brinda los siguientes beneficios:

- Le presta hasta \$ 5' 000.000, la cuota por millón a 60 meses es de \$ 24.318 (1.33% M.V)**
- Usted elige el plazo hasta 60 meses
- Su cuota es fija durante todo el tiempo del crédito
- Se permiten abonos extraordinarios



¡ El computador lo elige usted y Coomeva se lo financia !

Debe presentar cotización original del equipo seleccionado **

VIGILADA SUPERSOLIDARIA

* Aplican las condiciones establecidas en el Manual de Crédito de Coomeva

** Coomeva no asume responsabilidad alguna sobre las condiciones de entrega del equipo ni por la garantía del fabricante, condiciones de mantenimiento o cualquier otro aspecto relacionado con el funcionamiento de los computadores adquiridos por sus asociados.

Coomeva
¡Para lograr sus metas!

¡Sim
Experin
en proc



Precio Coop

Compaq P

Nueva ge
Compaq c
acabados
durabilidad

- Procesador 3200+
- Pantalla ar definición
- Disco Duro
- Unidad DV doble cap
- Windows®

Precio Coop

Compaq I

Tecnología
con lo nec
del hogar,

- Procesador para tecno
- Monitor C
- Disco Duro
- Combo CD
- Microsoft®

HP iPAQ I

iDiversión,
y conectiv
fácil de uso
de conexi
integrada.

- Procesador
- Microsoft® 5.0 Premium
- 96 MB de (64 MB RAM)
- Pantalla TFT 8.9 cm color visualizació
- Conectividad

Llame

Promoción vel
incluido el voi

¡Simplificamos su experiencia tecnológica!

Experimente la diferencia con la línea de portátiles HP y obtenga beneficios en productos HP por estar asociado a Coomeva.



Precio Cooperativa \$2'499.000 IVA Incluido

Compaq Presario 3017la Tips de uso

Nueva generación de portátiles Compaq con diseño estilizado y acabados para mejor resistencia y durabilidad.

- Procesador Mobile AMD Sempron™ 3200+.
- Pantalla ancha 14.1" WXGA de alta definición con Tecnología BrightView.
- Disco Duro 60 GB, memoria 512 MB.
- Unidad DVD±R/RW/RAM y CD-RW de doble capa.
- Windows® XP Home Edition Original.

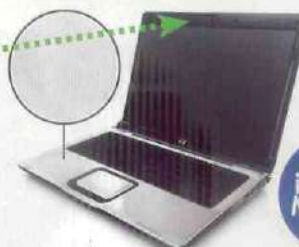


¡Incluye Maletín!

¡Incluye Maletín!



¡Cámara Web y micrófono incorporado!



¡Incluye Maletín!

Precio Cooperativa \$3'499.000 IVA Incluido

HP Pavilion 2025la Tips de uso

Nueva generación de portátiles HP Pavilion con espectacular diseño redondeado, más delgado y liviano para máximo entretenimiento y productividad.

- Procesador Intel® Core™ Solo T1350 con Tecnología Móvil Intel® Centrino®.
- Pantalla de 14.1" WXGA con Tecnología BrightView Pantalla ancha de alta definición.
- Disco Duro 80 GB, memoria 1024 MB.
- Unidad DVD±R/RW/RAM y CD-RW de doble capa.
- Windows® XP Home Edition Original.

Precio Cooperativa \$4'499.000 IVA Incluido

HP Pavilion dv2035LA Tips de uso

Nueva generación de portátiles HP Pavilion con espectacular diseño redondeado, más delgado y liviano para máximo entretenimiento y productividad.

- Procesador Intel® Core™ Duo T2050* con Tecnología Móvil Intel® Centrino® Duo.
- Pantalla 14.0" WXGA con Tecnología Bright View para colores más vivos.
- Disco Duro 120 GB, memoria 1024 MB.
- Unidad DVD±R/RW/RAM y CD-RW de doble capa para marcar tus CDs.
- Windows® XP Professional Original.

Precio Cooperativa \$1'859.000 IVA Incluido

Compaq Presario SR1917la Tips de uso

Tecnología de vanguardia a un precio asequible con lo necesario para suplir los requerimientos del hogar, educación o una pequeña oficina.

- Procesador Intel® Pentium® 4 524 habilitado para tecnología HT.
- Monitor CRT de 17"
- Disco Duro 80 GB, memoria 512 MB.
- Combo CD-RW/DVD-ROM.
- Microsoft® Windows® XP Home Edition.



Disfrute de 1 año de garantía limitada HP

Precio Cooperativa \$2'549.000 IVA Incluido

HP Pavilion w5510la Tips de uso

Desempeño, innovación y entretenimiento digital para todos, con nuevas tecnologías preparadas desde ya para ofrecer mejor rendimiento en aplicaciones futuras.

- Procesador AMD Athlon™ 64 3500+.
- Monitor TFT de 15".
- Disco Duro 200 GB, memoria 1024MB DDR1.
- Unidad DVD±R/RW(d) de doble capa para marcar tus CDs.
- Microsoft® Windows® XP Home Edition.



Precio Cooperativa \$3'199.000 IVA Incluido

HP Pavilion w5520la Tips de uso

Desempeño, innovación y entretenimiento digital para todos, con nuevas tecnologías preparadas desde ya para ofrecer mejor rendimiento en aplicaciones futuras.

- Procesador Intel® Pentium® D 805 con dos núcleos de procesamiento.
- Monitor TFT de 15".
- Disco Duro 160 GB + Disco Duro extraíble de 160 GB.
- Memoria 1024MB.
- Unidad CD-ROM 48x y Unidad DVD±R/RW(d) de doble capa para marcar tus CDs.
- Microsoft® Windows® XP Home Edition.



HP iPAQ 1950 Tips de uso

¡Diversión, almacenamiento y conectividad! Elegante y fácil de usar, con capacidad de conexión inalámbrica integrada.

- Procesador Samsung 300 MHz.
- Microsoft® Windows® Mobile 5.0 Premium Edition.
- 96 MB de memoria total (64 MB ROM y 32 SDRAM).
- Pantalla TFT QVGA a color, 8.9 cm con modos de visualización.
- Conectividad inalámbrica.



Precio Cooperativa \$785.000 IVA Incluido

Multifuncional HP Photosmart C4180 Tips de uso

Su pantalla de 2.4" le permite visualizar fotos y operar sus funciones sin necesidad de un PC. Alta velocidad de impresión, en negro o color. Escáner de alta resolución. Compatible con cámara de teléfono, tarjetas de memoria y USB portátiles.

- Hasta 30 ppm negro, hasta 24 ppm color.
- Fotos hasta en 25 segundos, 10 x 15 cm / 4 x 6".
- Lector de tarjetas.
- Pantalla LCD de 2.4" gráfica.
- Tintas calidad fotográfica VIVERA.

Precio Cooperativa \$349.000 IVA Incluido



Cámara digital HP Photosmart E327 Tips de uso

Sólo apunte y dispare para tomar fotos digitales idénticas a la realidad con una resolución de 5 MP y zoom digital de 4x. Controles fáciles de ubicar y menús de navegación sencillos.

- Resolución de 5 MP.
- 4X Digital Zoom.
- 16 MB de memoria interna.
- HP Image Zone Software.
- Baterías AA.

Precio Cooperativa \$369.000 IVA Incluido



Llame sin costo a la línea HP 01 8000 514746 ó en Bogotá al 602 9191.

Promoción válida desde el 15 de agosto hasta el 31 de octubre de 2006, o hasta agotar existencias. Esta promoción no es acumulable con otras promociones. El precio de los equipos ya tiene incluido el valor del IVA. Aplican Condiciones y Restricciones.

Coomeva



Que usted viva tranquilo!

Es nuestro interés

No espere más, mejore YA su protección y la de su familia.

El Servicio de Previsión, Asistencia y Solidaridad le ofrece tranquilidad con auxilios económicos por incapacidades temporales y/o permanentes, por perseverancia, por muerte del asociado, por gastos funerarios del asociado y por gastos funerarios de familiar directo.

El pago de los auxilios es sujeto a la reglamentación vigente al momento del evento

Permítanos asesorarlo: Oficinas de Coomeva área de Solidaridad y Seguros de su ciudad.

www.solidaridadcoomeva.com.co - seguros@coomeva.com.co



**Solidaridad
Seguros
Coomeva**

¡Un mundo de protección!

Debido
factores
deceso
evitar
saludal
Comer
nada
combin
deshor
daño y
nos ha
tomar
preven
NADA

Por es
desar
alterna
reducir
necesit
(Térmi
por int
mas, c
las cé
sangu
hidra
amino
neces
de vida
tengar

¿ Que

Belite
realiza
desint
quem
capac
previe
tejido
aparic
antes
Belite
desar
nutrici
transf
intern
y cien
funcio
Adem
carac

¿ Con

Desir
de fib
transi
como
estref
esta l
permi

PIERDA PESO CON CONFIANZA

Nutrición celular 100% natural

Debido a que el sobrepeso aporta muchos factores de riesgo en causa de patologías y decesos precoces y que habríamos podido evitar solo de haber adoptado hábitos saludables de vida o la disciplina del "Bien Comer", como una premisa básica de que, nada engorda "Per sé", sino ; las malas combinaciones, los excesos y comer a deshoras. Además sabemos que nos hace daño y que nos sube de peso; también que nos hace bien y conocemos que el ejercicio y tomar sol aunque sea solo es saludable y preventivo. **SIN EMBARGO NO HACEMOS NADA AL RESPECTO.**

Por esta causa la medicina preventiva a desarrollado técnicas y programas alternativos que permiten a cada persona reducir y controlar su peso según las necesidades de cada cual. La nutrición celular (Término muy mal utilizado en nuestro medio por intereses netamente comerciales) no es mas, que el aporte de nutrición balanceada a las células de nuestro organismo, vía flujo sanguíneo, empezando con la oxigenación, la hidratación, vitaminas, proteínas, aminoácidos, minerales y oligoelementos necesarios para que la célula, mínima porción de vida que forman nuestros tejidos y órganos tengan una mayor y mejor expectativa de vida.

¿Que es Belite Plus ?

Belite Plus es nutrición 100 % celular que realiza una labor muy completa, a la vez que desintoxica nuestro cuerpo regula el peso, quema y evacua la grasas, reduce la capacidad estomacal, inhibe la ansiedad y previene el envejecimiento prematuro de los tejidos y órganos, por consiguiente la aparición de esas enfermedades precoces o antes de tiempo.

Belite Plus es la formula NPK22 de la Nasa, desarrollada para aportar completa y rápida nutrición a nivel de gravedad cero en los transbordadores espaciales y en la plataforma internacional espacial. Es un producto idóneo y científicamente capacitado para realizar las funciones que nos haremos a continuación. Además se proyecta con sus completas características como la nutrición del futuro.

¿ Como trabaja Belite Plus?

Desintoxicación: Por su composición natural de fibra natural permite la restauración del tránsito intestinal previniendo males mayores como la diverticulitis, el cáncer de colon, estreñimiento, etc. Por otra parte realizando esta labor de limpieza libera la flora intestinal permitiendo la fácil absorción de nutrientes.

Nutre y previene el envejecimiento precoz: Belite Plus aporta 62 nutrientes entre vitaminas, proteínas, minerales, aminoácidos, lípidos, etc., Que transportan excelente nutrición mediante el torrente sanguíneo. Es así como las células obtienen una vida mas larga, por consiguiente los tejidos y órganos que componen tienen un mejor comportamiento y el sistema inmunológico se hace mas fuerte para protegerlos de posibles riesgos exógenos.

Eliminación de Grasa: Belite Plus por medio de sus tres quemadores naturales de grasa atomiza y fragmenta la molécula adiposa convirtiendo en partículas muy pequeñas, facilitando su evacuación mediante sudoración, defecación, orina y reabsorción calórica (energía necesaria para producir calor).

Inhibe la Ansiedad: Belite Plus se absorbe rápidamente y aporta nutrición completa. Estudios realizados en universidades como: Georgetown, Cambridge, Princeton y Hospitales como: Mount Sinai, Clínica Mayo, Jackson Memorial Hospital, instituciones como: Unicef, Fao, Onu, Nasa, han logrado establecer que la nutrición total (Full Nutrition a nivel celular estabiliza la producción de Xerotonina encima de la ansiedad producida por la glándula hipotálamo en el cerebro), reducen hasta en 57% en la ansiedad facilitando la reducción y el control permanente del peso.

Reduce la capacidad estomacal: El programa de nutrición y adelgazamiento de Belite Plus reduce drásticamente los descesos y deshoras típicos de nuestros hábitos tropicales, cargados de carbohidratos (harinas, grasas y azúcares refinados) que van en detrimento de nuestro peso, salud, expectativa de vida y aun estética. Al realizar esta disminución el órgano estomacal responde al estímulo reduciendo en el mediano o largo plazo su capacidad, lo cual hace muy dificultoso el que la persona recupere el peso perdido.

Nota: Belite Plus se proyecta no solo como una alternativa para la reducción y control de nuestro peso corporal, sino también como un excelente complemento alimentario para las actuales y venideras generaciones por cuanto desintoxica nuestro cuerpo preparándolo para la asimilación de la nutrición que debemos tomar. No siempre la cantidad es calidad. Es así como Belite Plus puede ser consumido por cualquier persona por cuanto no contiene drogas, como afetaminas que son utilizadas frecuentemente para el control de la ansiedad y que general farmacodependencia y efectos colaterales nefastos.

Mientras usted sea consiente de que el sobrepeso y la mala nutrición son un riesgo para su salud ya ha logrado algo, lleve el momento de actuar.

ADELGACE

**PIERDA HASTA 18 KILOS
EN 45 DÍAS**

NATURALMENTE

No Tiene Contraindicaciones

- ✓ Nutriendose (62 nutrientes)
- ✓ Desintoxicandose (7 elementos de fibra natural)
- ✓ Reduciendo grasa (3 quemadores de grasa)
- ✓ Disminuyendo la ansiedad "inhibiendo el apetito"
- ✓ Reduciendo la capacidad estomacal
- ✓ Sin riesgo de flacidez en su organismo

DELICIOSOS SABORES

Fresa Café Vainilla Chocolate

belite

Plus

**Lo último en nutrición celular
Único en Colombia**

CON EL RESPALDO DE: NASA, FDA, OMS
Registro INVIMA: RSAV 01110001
PRODUCTO GARANTIZADO

AHORA TAMBIEN DISPONIBLE

Gingo Biloba

- ✓ Arteriosclerosis
- ✓ Falta de riego cerebral
- ✓ Falta de memoria
- ✓ Angina de pecho e infarto de miocardio
- ✓ Embolias
- ✓ Síndrome de Alzheimer
- ✓ Demencia senil
- ✓ Depresión
- ✓ Geriátrico
- ✓ Deficiencia sexual

Pedidos Nacionales

Cali 684 3333

Cel. 310 8336274/72

Bogotá	210 4222	Popayán	823 3548
	229 4162	Palmira	270 1919
Medellín	416 4167	Buga	236 9100
	235 5819	Tulua	226 1313
Barranquilla	379 1531	Zarzal	220 9220
Armenia	749 5882	Cartagena	662 2476
Ibagué	274 9581		
Neiva	877 3077		

**Promoción especial hasta
Agotar inventario**

Asociados destacados



Lorenzo Medina Cardona de nueve meses de edad.

3 generaciones Coomeva

Lorenzo ya es un COOMEVÍN. Su padre, Lorenzo Medina López, está asociado hace ocho años, y su abuela, Clara López de Medina, también forma parte de esta cooperativa. Son tres generaciones COOMEVA.

Clara, hablando de Lorenzo, ¿qué la motivó a abrirle su cuenta de ahorros COOMEVITA?

Cuando me vinculé a COOMEVA, pensaba principalmente en la parte del ahorro, pues es una de las formas de garantizar el futuro. Dentro de cada persona hay un viejito y la idea es prever lo que le va a pasar a ese viejito. Cuando uno está solo, le quedan difíciles las cosas, en cambio, en el ámbito cooperativo somos muchos y entre todos podemos hacer algo.

Ya son tres generaciones. ¿De dónde ha nacido tanto amor por COOMEVA?

Le tenemos mucho cariño a COOMEVA. Somos una de las empresas más grandes del país y es de todos nosotros. Somos muchas personas, más de 170 mil asociados; una empresa con tanta gente es importante.

COOMEVA cuenta con muchos servicios, por ejemplo tenemos la perseverancia, la solidaridad y un ahorro. La perseverancia es única en COOMEVA y consiste en que cuando cumples 60, 62 ó 65 años, te retribuyen de acuerdo con lo que ahorraste. Si tu programaste un ahorro generoso, entonces te van a dar un buen cheque más el botón

de oro. El otro día me decía una doctora que con lo de la perseverancia iba a darse gusto viajando. A otro perseverante le pregunté: ¿Tú que vas a hacer? A lo que respondió: "Voy a realizar el sueño de mi vida, tengo un lote en Carmen de Apicalá y voy a construir una casa".

¿Y por qué ha sido tan importante para usted vincular al pequeño?

El hábito del ahorro que genera 'Coomevita' es muy importante a nivel personal y a nivel de país. Las economías se mueven por el ahorro. En países desarrollados como Estados Unidos, la gente tiene el hábito del ahorro. Cuando Lorenzo tenga 7 años, cuando ya pueda ir a ver su cuenta de ahorros, va a empezar a conocer la importancia que tiene este hecho.

¿Qué le puede aconsejar a otros padres, teniendo a su hijo Lorenzo como asociado a COOMEVA?

Definitivamente el ahorro es lo que garantiza que uno pueda adquirir las cosas en el futuro, no hay que esperar a tener todo el capital para poder hacerlo, hay facilidades y opciones. Yo los invitaría a que hicieran un pequeño esfuerzo por ahorrar para el futuro.

Lilian, ¿qué opina de que su hijo forme parte de las tres generaciones COOMEVA?

Ha sido el mejor regalo que ha podido recibir mi hijo de su abuela. Realmente, de corazón, yo le agradezco a Clara esta oportunidad de futuro que ha puesto en las manos de mi hijo. ☺

RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL



HÉCTOR HUGO CAICEDO, egresado de la Facultad de Ingeniería Electrónica de la Universidad del Valle, fue becado por la Universidad de Illinois en Chicago para realizar un doctorado en Medicina Digital enfocada a redes de biosensores inalámbricos. El profesional vallecaucano diseñó y construyó con su compañero de tesis, Gildardo Salgado, un sistema de electrocardiografía digital, consistente en un programa de computación que permite enviar el registro de señales del corazón de una persona directamente al computador o al papel. El área de biosensores inalámbricos hace parte de la Bioelectrónica y permite colocar sensores dentro o fuera de un ser vivo para registrar, valorar y cuantificar remotamente el desempeño de un órgano.

¡Felicitaciones al destacado becario!

Usted como más de 18.000 asociados, puede vivir tranquilo
confiándonos la protección de su vehículo

auto MÁS

Póliza de automóviles



Beneficios

- ▶ Asistencia especializada para su vehículo, el conductor y los pasajeros
- ▶ Asistencia en Viaje a personas
- ▶ Asistencia al equipaje
- ▶ Asistencia al Hogar
- ▶ Asistencia prelegal
- ▶ Inspección de su vehículo en los Centros de Inspección técnico mecánica propios
- ▶ Móvil de atención de Siniestros "LibertyMás" en el lugar del siniestro (Bogotá: Lunes a Domingo de 6 a.m. a 12 p.m.; Cali, Medellín y Barranquilla: Lunes a Sábado de 6 a.m. a 10 p.m.)
- ▶ Servicio de Conductor Elegido
- ▶ Tarjeta Preferencial con descuentos especiales en baterías, llantas, lubricantes y servicios de alineación y balanceo

Mayor información: Oficinas Coomeva área de solidaridad y seguros de su ciudad.
Línea Nacional Gratuita 01 8000 111369, desde Cali al 315 6475
seguros@coomeva.com.co | www.solidaridad.coomeva.com.co

Con el Respaldo, Solidez y Experiencia de:

**Liberty
Seguros S.A.**
Compañía de Seguros

**DELIMA
MARSH**
los corredores de seguros

**Solidaridad
y Seguros**
 **Coomeva**
¡Un mundo de protección!



“La incompetencia comienza cuando tratamos de resolver los problemas de hoy utilizando herramientas de ayer”

—Albert Einstein

Para el Dr. José Víctor Arta, médico neurólogo de la Universidad del Norte, asociado a COOMEVA desde hace casi cinco años, y quien además comparte con su esposa el rol de educador en la ciudad de Barranquilla, todo comenzó, cuando su esposa, unos días después de cumplir 40 años le preguntó: “¿Qué vas a hacer con tu vida?”

“La pregunta me causó, además de gran sorpresa, interrogantes. Hasta el momento había llevado una vida aparentemente normal como médico, y aunque soñaba con hacer muchas cosas que le dieran otra dimensión a mi profesión, nunca había logrado concretar estas aspiraciones”.

Comencé por ser parte de un

grupo de 16 médicos especialistas, con quienes en asocio con la Clínica General del Norte, pusimos en marcha una institución dedicada a la prestación de servicios de diagnóstico a través de imágenes y resonancia magnética. Por algunos años estuvimos allí, con las mismas metas, todos éramos médicos y nuestros resultados eran individuales; ninguno de nosotros había asumido el reto de dirigir la institución y de trabajar por metas más ambiciosas, hasta que llegamos a un momento coyuntural, en el cual fueron necesarios cambios estratégicos que nos obligaron a cambiar el rumbo que traíamos. En mi caso particular asumí el manejo

“Las instituciones de servicio también son negocios; éstas crecen con la innovación y perfección precisamente en el servicio, y esto sólo se logra con gente motivada y comprometida”.

de la institución después de pasar por un magíster en Gerencia, proceso que hoy puedo resumir como una etapa de cambio de actitud y de resultados reflejados en mayor competitividad.

Con COOMEVA hemos mantenido una relación permanente y muy cercana en dos momentos de mi vida empresarial. Hace algunos años cuando nos facilitó los recursos para adquirir unos de los equipos que tenemos en funcionamiento y en la actualidad, cuando los buenos resultados nos impulsan a crecer y a adquirir un nuevo equipo de resonancia magnética para de esta manera poner en funcionamiento el séptimo equipo de resonancia magnética en Barranquilla, que es nuestro interés instalarlo en una zona de influencia de desarrollo y expansión para la ciudad. Actualmente, adelantamos los estudios de factibilidad, participamos en una

licitación y estudiamos estrategias de mayor competitividad y servicio para la nueva sede. Las cifras son enormes, inclusive asusta el costo de poner en marcha una unidad de última generación tecnológica. Sin embargo estamos convencidos de que vale la pena y que las condiciones de mercado permiten asumirlo.

El interrogante de mi esposa fue más allá. Gracias a él, hoy me encuentro firmemente comprometido con la creación de nuevas fuentes productivas, en momentos en los cuales se avecinan cambios muy importantes para Barranquilla.

El TLC traerá para esta ciudad y para todo el país nuevas condiciones de negocios; la totalidad de los alrededores de esta ciudad ya han sido adquiridos por unas 70 empresas, pasamos de tener una ocupación de 45% a una de 95%.

No basta con ser un buen profesional, también es importante crecer financieramente, lo que a su vez nos permita participar de nuevas iniciativas de negocios y generar empleo

Siempre consideré que como médico, siempre sería parte de una estructura en la cual sólo se participa desde un rol de dependencia. Los médicos y en general muchos profesionales no fuimos orientados como empresarios, esto en ningún momento implica o sugiere que tengamos que dejar de ser médicos o profesionales de esta disciplina, se trata de trabajar por consolidar estructuras productivas en las cuales el ejercicio de nuestra profesión pueda tener mayor compromiso y proyección personal y comunitaria".

PERFIL DE EMPRESARIOS

Colombia debe llegar a ser un país de empresarios—propietarios. Estamos frente a una realidad en la cual ya se vislumbra un futuro en el que el empleo estatal se reduce, al igual que las oportunidades en la empre-

sa privada y es necesario contar con los siguientes elementos:

PREPARACIÓN ACADÉMICA

No basta con buenas ideas, también es importante contar con los conocimientos que validen la factibilidad de nuestra idea y la conviertan en un plan de negocios a seguir.

VISIÓN EMPRESARIAL

Además de los estudios y planes que analizan las cifras y proyecciones, se requiere "ver" cosas que otros no ven. Es la fuerza que nos impulsa a tomar los riesgos que implica cualquier acción en este sentido.

AMBICIÓN

Esta condición, no puede faltar en el perfil de un nuevo empresario, es la energía que nos motiva, la búsqueda de unas mejores condiciones para nuestra familia, nuestros hijos y nosotros mismos".

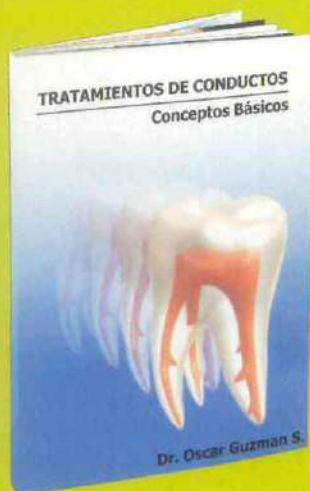
Somos una Empresa con Calidad y Distinción ★★★★★



Eventos a Domicilio

Matrimonios, quince años, grados, fiestas reuniones familiares, empresariales, minitekas, almuerzos y eventos adecuados con la infraestructura necesaria para su comodidad.

Av. Cr. 70 No. 108-05 Teléfono 253 4588 - 613 1114 Fax 617 8192 - Bogotá, D.C. - Atención a nivel Nacional
www.casavaronesa.com



TRATAMIENTOS DE CONDUCTOS - CONCEPTOS BÁSICOS

POR OSCAR GUZMÁN S.

El libro puntualiza algunos ítem necesarios en la práctica preclínica y clínica de los estudiantes de odontología, odontólogos generales y endodoncistas. El autor diseñó una lectura sintetizada y comprensible, para que de manera didáctica y provechosa, en cada capítulo, cuadro, tabla o resumen, el lector encuentre un contenido fácil de analizar y de estudiar.

El odontólogo Oscar Guzmán S., oriundo de Barranquilla y asociado de la Regional Caribe, es el escritor de este libro.

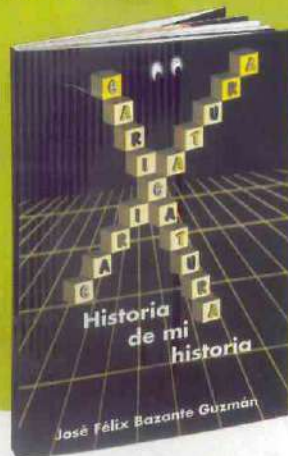
CARICATURA, HISTORIA DE MI HISTORIA

POR JOSÉ FÉLIX BAZANTE GUZMÁN

Este libro es un recuento de la historia del autor y de lo que quiso y no pudo ser. No intenta polemizar ni lanzar nuevas teorías literarias o filosóficas. Autor además de otros libros de poemas como Apologías del silencio, Visión de geografías, Existenciarios, Cavilaciones y vivencias y otros de relatos como 'El simlo presidente y Recuerdos de familia - Genealogías.

José Félix Bazante nació en Bolívar, Cauca. Graduado en Derecho en la Universidad del Cauca, realizó allí mismo estudios sobre la Cultura Griega e Introducción a la Filosofía. Estudió Filosofía Pura y Educación en la Universidad de Santo Tomás de Bogotá. Desempeñó diferentes cargos públicos, renunciando al de Procurador Ambiental y Agrario del Cauca para dedicarse de tiempo completo a la escritura.

Informes sobre su obra en el teléfono 832 62 95, en la Cl. 51N # 10-45 Conjunto Antigua Etapa I, Casa 4 en Popayán o en bazan-t@hotmail.com

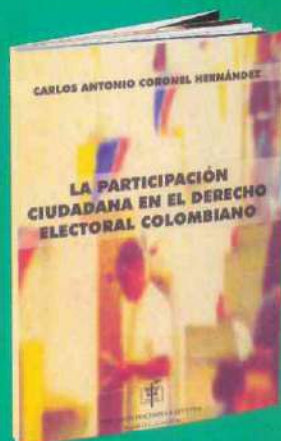


MANEJO DEL NIÑO HACIA LA PREVENCIÓN EN SALUD ORAL

POR ENRIQUE ARISTIZÁBAL DUQUE

En un lenguaje sencillo, gráfico, secuencial y cronológico, el libro fue escrito para niños, madres, padres, odontólogos, odontopediatras y para todos en general, basado en la experiencia del autor durante 40 años de ejercicio profesional. No es un manual clínico de odontología infantil. En él encontrará todo aquello que quiera saber en relación con la salud oral de los niños y de toda la familia. El tema es odontológico, pero las madres lo pueden leer en la cama antes de dormir; sus pilares son universales y se basan en los principios de tolerancia, humildad, colegaje y ética. Enrique Aristizábal Duque, autor de este libro, nació en Filandia, Quindío. Egresado de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia, ha sido docente en la Universidad del Valle y Presidente de la Federación Odontológica Colombiana. También es autor del libro de poemas MUJER, AMOR, MÚSICA Y VIDA - Apuntes y Erotismo, una aproximación sincera y sentida al entorno femenino, un homenaje a la mujer en todas sus amplias concepciones.

Los dos libros pueden solicitarse a los teléfonos 555 34 70 y 331 58 99 en Cali, 276 6669 en Medellín y 217 6099 en Bogotá.



LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN EL DERECHO ELECTORAL COLOMBIANO

POR CARLOS ANTONIO CORONEL HERNÁNDEZ

Importantes aportes dirigidos a la ciudadanía para la utilización y el ejercicio de los derechos que la Carta Política Colombiana consignó en 1961. Aborda esta obra desde el punto de vista legal, doctrinal, jurisprudencial y práctico, los conceptos de sufragante, abstención, garantías que se otorgan frente a los mecanismos de participación política y voto en blanco. Este trabajo recoge los mecanismos de participación ciudadana en las decisiones y actividades de las ramas del poder público.

El autor del libro es abogado de la Universidad del Cauca, con sólida formación legal, administrativa y técnica en Administración de Recursos Humanos. Docente en las Universidades Sergio Arboleda, Santo Tomás, Javeriana de Cali y Academia Nacional de Seguridad Integral. Actualmente se desempeña como Registrador Departamental de Cundinamarca.

Informes en el celular 311 531 68 40, en los teléfonos 226 00 86 y 284 86 66 o en la Cra. 7 # 17-01 Piso 5 en Bogotá.

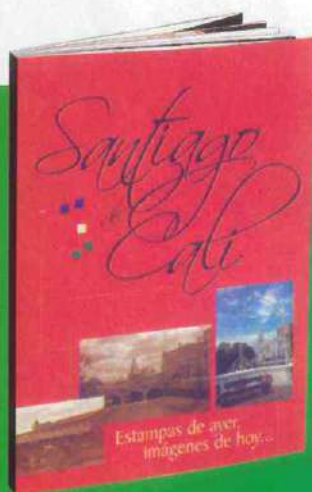
SANTIAGO DE CALI ESTAMPAS DE AYER, IMÁGENES DE HOY...

POR FUNDACIÓN DE EXALUMNOS MARISTAS

En edición de lujo de 176 páginas, este libro se constituye en un regalo ideal para todos los caleños, especialmente los residenciados en el exterior. Con profusión de fotografías del Cali de ayer y una semblanza del Cali de hoy, despertará en los lectores una evocación de esos sitios y tradiciones que han ido desapareciendo, como el Hotel Alferez Real, la vieja estación ferroviaria, los vapores que navegaban por el río Cauca, las fiestas y carnavales de los años 20, el antiguo Batallón Pichincha.

La producción general del libro estuvo a cargo de la Fundación de Exalumnos Maristas, FUNDEMA, bajo la dirección general de Ricardo Castro Ramos y la asesoría histórica de Nicolás Ramos Gómez. Las fotografías del Cali de antaño pertenecen al archivo de don Alberto Lenis Burckhardt y constituyen patrimonio cultural de Cali.

Mayor información en los teléfonos 884 2291 y 668 3410 en Cali o en fundema70@yahoo.es



DESARROLLO INTEGRAL DE LA INVESTIGACIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO DEL CAQUETÁ

POR ELÍAS TAPIERO VÁSQUEZ Y ANÍBAL QUIROGA TOVAR

Este libro se enmarca en la política de descentralización que el Estado asumió para el desarrollo de la ciencia, la tecnología y la innovación por intermedio de Colciencias, denominada Programa de Regionalización y cuya metodología se basa en la técnica de prospectiva entendida como una herramienta en la planeación estratégica por escenarios, contraria a la convencional.

Elías Tapiero Vázquez, uno de los autores, es egresado de la Universidad de Antioquia, Magister en Educación con Énfasis en Evaluación Escolar y Desarrollo Educativo Regional de la Universidad Pedagógica Nacional. Además es licenciado en Ciencias de la Educación y Profesor Investigador de la Universidad de la Amazonia.

Coomvenio



Fundación Universitaria
Iberoamericana

Becas hasta del 60%
para asociados y sus familias

Maestrías y Especializaciones

Medio Ambiente

Maestrías en Gestión y Auditorías Ambientales; Ingeniería y Tecnología Ambiental; Ciencia y Tecnología Marina. Especializaciones en Consultoría Ambiental; Gestión Integral del Agua; Tratamiento de Residuos Sólidos; Oceanografía y Recursos Marinos.

e-Business y e-Commerce

Maestría en Dirección Estratégica en Tecnologías de la Información e-Business. Especialización en Tecnología de la Información e-Commerce.

Salud y Nutrición

Maestrías en Nutrición y Dietética; Gerontología Social. Especializaciones en Nutrición y Dietética Aplicada; Obesidad. Programa Especializado en Entrenador Deportivo; Nutrición y Dietética Aplicada al Deporte.

Organización Empresarial, Desarrollo Directivo, Recursos Humanos

Maestrías en Recursos Humanos y Gestión del Conocimiento; Dirección Estratégica; Diseño, Gestión y Dirección de Proyectos.

Ingeniería, Proyectos, Prevención, Calidad

Maestrías en Prevención de Riesgos Laborales; Gestión Integrada de Prevención, Medio Ambiente y Calidad.

Formación de Profesorado

Maestría y Diploma en Enseñanza de Español como Lengua Extranjera. Master and Diploma in Teaching English as a Foreign Language.

Turismo

Maestría en Dirección y Consultoría Turística. Especializaciones en Consultoría Turística; Turismo Sostenible.

Audiovisuales y Multimedia

Dirección y Producción de Cine, Video y Televisión; Multimedia y Web; Diseño Web.

Titulan

- Universidad de León • Universidad Politécnica de Catalunya • Universidad Santiago de Compostela
- Universidad del País Vasco • Universidad de Jaén
- Universidad de Vigo • Universidad Rovira i Virgili
- Universidad de las Islas Baleares.

Mayores Informes

Cl. 39A # 19 - 18 Bogotá
Tel. 285 3533 Fax: 288 4423
colombia@funiber.org
www.funiber.org



Servicios administrativos

El 'Outsourcing'

La gran estrategia empresarial está entre nosotros

Facilitando a la práctica gerencial una forma eficaz para reforzar la supervivencia organizacional en un entorno competitivo y cambiante; creando antes que una mera relación contractual una relación cliente-proveedor que convierte la cooperación en una alianza estratégica para compartir el conocimiento; el outsourcing, herramienta de gestión que revoluciona actualmente al mundo de los negocios, hace ya parte de nuestra organización.

El nuevo enfoque de nuestras empresas en su cadena de valor dio origen al concepto de outsourcing o tercerización de procesos que no in-

Desde hace tres años Coomeva Servicios Administrativos, Outsourcing Empresarial, ofrece positivos resultados a las empresas del Grupo.

terfieren en la razón de ser de los negocios y al nacimiento de Coomeva Servicios Administrativos, Outsourcing Empresarial, que desde hace tres años ofrece positivos resultados a las empresas del Grupo, brindando mejor servicio y optimización de recursos, permitiendo que las empresas se dediquen a la búsqueda de alternativas para sus asociados, clientes, proveedores y afiliados.

Coomeva Servicios Administrativos, su Outsourcing Empresarial,

cuenta con certificación ISO 9001 que garantiza y soporta los procesos de las empresas del Grupo a través de operaciones oportunas y confiables, recursos planificados y políticas de mejoramiento continuo, y además permite extender competentemente sus servicios a las empresas de los asociados de la Cooperativa para contribuir al desarrollo empresarial y al fortalecimiento de sus empresas.

Así pues, los beneficios que brindamos a nuestra organización tienen el propósito de satisfacer y cubrir las necesidades y requerimientos de asociados, clientes, proveedores y comunidad en general. ☺

Olvidese del carné...

¡Para acceder a nuestros servicios solo tiene que presentar su documento de identidad!

Desde el 1 de Agosto de 2006

no es necesario presentar el carné para acceder a nuestros servicios, su documento de identidad es el **ÚNICO** requisito. Para otro tipo de diligencias personales usted podrá imprimir su carné **vía Internet en www.eps.coomeva.com.co** o solicitarlo en cualquiera de nuestras Salas SIP o Puntos de Atención.



Coomeva
EPS

www.eps.coomeva.com.co Líneas Nacionales Gratuitas 01 8000 930 779 - 01 8000 110 779 En Cali 318 1311

Líneas locales: • Barranquilla: 361 7888 • Bogotá: 446 5444 • Medellín: 415 6000 • Cartagena: 672 3000 • Santa Marta: 421 7966



Vivienda la facilita Coomeva

La vivienda siempre ha sido tema de alta importancia en Colombia y en general en todos los países del mundo, por eso en Coomeva juega papel prioritario su realización. Para nuestra institución, satisfacer las necesidades de este tipo y de alojamiento profesional de sus 170 mil asociados ha sido constante objetivo en procura del desarrollo integral del asociado y su familia.

Coomeva creó el Programa COOMVENIOS en su portal de internet www.coomeva.com.co para brindar beneficios adicionales a los asociados, estableciendo convenios de descuentos con establecimientos comerciales y de servicios en todo el país.

El Programa COOMVENIOS en el link de vivienda, quiere darles a conocer los beneficios económi-

cos que obtendrían con constructoras, inmobiliarias, ferreterías y almacenes de construcción para la adquisición, venta o mejoramiento, pudiendo utilizar las líneas de crédito de Coomeva.

También COOMVENIOS Vivienda ofrece la oportunidad al asociado de registrarse como profesional de la construcción, del diseño, de la comercialización de inmuebles, o de la provisión de materiales para la construcción, brindando excelentes descuentos bajo las políticas y condiciones en Coomeva para publicitar sus proyectos, obras, servicios y productos.

Queremos además indagar sus necesidades en los temas de vivienda y alojamiento profesional (oficina, consultorio, local comercial, bodega o donde desarrolle su actividad laboral) en aras de satisfacerlas con efectividad. Por lo anterior, le agradecemos contestar la encuesta anexa que igualmente está en el portal y hacerla llegar vía fax al 333 0000 ext. 1710 Cali, vía internet a mario_vargas@coomeva.com.co o a las oficinas de Gestión de Asociados de Coomeva en su ciudad, antes del 31 de octubre de 2006. ☺

Coomeva le facilita la vivienda.

Estudio de necesidades de vivienda de los asociados a Coomeva

1. Datos básicos

Nombre(s) y apellidos del asociado: _____ Documento de Identidad: _____

Ciudad de residencia: _____ Teléfonos: _____

2. Estado civil

- ☐ Casado
☐ Unión Libre
☐ Viudo
☐ Separado/Divorciado
☐ Soltero

3. Tipo de vivienda actual:

- ☐ Propia
☐ Alquilada
☐ Familiar

4. ¿Con quien comparte la vivienda en la que reside actualmente?

- ☐ Solo ☐ Con los padres
☐ Con pareja y/o hijos ☐ Hijos
☐ Número de hijos ☐ Otra situación
 Cuál? _____

5. Ingresos mensuales

- ☐ Hasta 1.000.000
☐ 1.000.000 - 2.000.000
☐ 2.000.000 - 5.000.000
☐ 5.000.000 - 10.000.000

6. Estrato en el cual usted reside actualmente es:

- ☐ 1 ☐ 4
☐ 2 ☐ 5
☐ 3 ☐ 6

7. Estaría dispuesto a realizar un ahorro o un aporte programado que le genere beneficios para su crédito de vivienda o ahorro programado:

- ☐ Si ☐ No

De acuerdo con las respuestas del numeral 8, responda las preguntas de las siguientes columnas* en la misma fila**.

8. Esta interesado en:	9. Dentro de sus planes para cuándo estaría interesado en adquirir el bien anteriormente citado:	10. Por cuál medio financiaría la compra del inmueble:	11. Dentro de cuál de los siguientes rangos adquiriría el inmueble:	12.Cuál sistema de financiación utilizaría para su crédito:	13. A que plazo cree usted que podría pagar su crédito:
a. Adquirir vivienda para ocupar Si ☐ No ☐ Pase a la siguiente	Menos de un año ☐ Entre 1 y 2 años ☐ Más de 2 años ☐	Recursos Propios Crédito hipotecario en entidades financieras Crédito de vivienda por la cooperativa Crédito en fondo de empleados o en su empresa Canje con otro inmueble	Menos de 52 millones ☐ Entre 52 - 80 millones ☐ Entre 80 - 150 millones ☐ Más de 150 millones ☐	Tasa fija ☐ Tasa variable (UVR) ☐	5 años ☐ 5 - 10 años ☐ 10 - 15 años ☐ > a 15 años ☐
b. Mejorar su vivienda actual Si ☐ No ☐ Pase a la siguiente	Menos de un año ☐ Entre 1 y 2 años ☐ Más de 2 años ☐	Recursos Propios Crédito hipotecario en entidades financieras Crédito de vivienda por la cooperativa Crédito en fondo de empleados o en su empresa Canje con otro inmueble	Menos de 20 millones ☐ Entre 10 - 20 millones ☐ Entre 20 - 50 millones ☐ Más de 50 millones ☐	Tasa fija ☐ Tasa variable (UVR) ☐	5 años ☐ 5 - 10 años ☐ 10 - 15 años ☐ > a 15 años ☐
c. Cambiar su vivienda actual Si ☐ No ☐ Pase a la siguiente	Menos de un año ☐ Entre 1 y 2 años ☐ Más de 2 años ☐	Recursos Propios Crédito hipotecario en entidades financieras Crédito de vivienda por la cooperativa Crédito en fondo de empleados o en su empresa Canje con otro inmueble	Menos de 52 millones ☐ Entre 52 - 80 millones ☐ Entre 80 - 150 millones ☐ Más de 150 millones ☐	Tasa fija ☐ Tasa variable (UVR) ☐	5 años ☐ 5 - 10 años ☐ 10 - 15 años ☐ > a 15 años ☐
d. Adquirir vivienda para inversión Si ☐ No ☐ Pase a la siguiente	Menos de un año ☐ Entre 1 y 2 años ☐ Más de 2 años ☐	Recursos Propios Crédito hipotecario en entidades financieras Crédito de vivienda por la cooperativa Crédito en fondo de empleados o en su empresa Canje con otro inmueble	Menos de 52 millones ☐ Entre 52 - 80 millones ☐ Entre 80 - 150 millones ☐ Más de 150 millones ☐	Tasa fija ☐ Tasa variable (UVR) ☐	5 años ☐ 5 - 10 años ☐ 10 - 15 años ☐ > a 15 años ☐
e. Adquirir alojamiento profesional/oficina/consultorio Si ☐ No ☐ Pase a la siguiente	Menos de un año ☐ Entre 1 y 2 años ☐ Más de 2 años ☐	Recursos Propios Crédito hipotecario en entidades financieras Crédito de vivienda por la cooperativa Crédito en fondo de empleados o en su empresa Canje con otro inmueble	Menos de 52 millones ☐ Entre 52 - 80 millones ☐ Entre 80 - 100 millones ☐ Más de 100 millones ☐	Tasa fija ☐ Tasa variable (UVR) ☐	5 años ☐ 5 - 10 años ☐ 10 - 15 años ☐ > a 15 años ☐
f. Adquirir bodegas o locales comerciales Si ☐ No ☐ Pase a la siguiente	Menos de un año ☐ Entre 1 y 2 años ☐ Más de 2 años ☐	Recursos Propios Crédito hipotecario en entidades financieras Crédito de vivienda por la cooperativa Crédito en fondo de empleados o en su empresa Canje con otro inmueble	Menos de 52 millones ☐ Entre 52 - 100 millones ☐ Entre 100 - 200 millones ☐ Más de 200 millones ☐	Tasa fija ☐ Tasa variable (UVR) ☐	5 años ☐ 5 - 10 años ☐ 10 - 15 años ☐ > a 15 años ☐

FILAS**

COLUMNAS*

AUTORIZADO Y CONTROLADO POR
LA EMPRESA TERRITORIAL PARA LA SALUD

ETESA



Todavía estás a tiempo de ganarte un automóvil

Chevrolet Corsa Wind

lindo, nuevito y full equipo...



Recuerda que es muy fácil:

Comparte tus amigos con Coomeva y facilítale la vida

Cuéntales los beneficios que has tenido como asociado, cómo te ha ayudado tu cooperativa a lograr tus metas y a hacer realidad tus sueños; díles que vale la pena asociarse. Refiérelos a Coomeva y facilítale también a ellos la vida.

*Entre más referidos,
más oportunidades
de ganar*

Por cada amigo referido que se asocie, en agradecimiento Coomeva te otorga un bono Big Pass de \$50.000 y en diciembre, los números para participar en la rifa de un Chevrolet Corsa Wind último modelo para que empieces año estrenando.



Coomeva

¡Nos facilita la vida!

Recepción de formatos de referidos:

Vía internet www.coomeva.com.co u oficinas de Vinculación de Asociados o Depósitos Coomeva

Sorteo 26 de enero de 2007

ETESA

AUTORIZADO Y CONTROLADO POR
LA EMPRESA TERRITORIAL PARA LA SALUD

Vigilada por la Superintendencia de la Economía Solidaria

Comparte tus amigos con Coomeva, facilítale la vida y participa en el sorteo de un lindo Chevrolet Corsa Wind

Entrega este formato vía internet www.coomeva.com.co
u oficinas de Vinculación de Asociados o Depósitos Coomeva



Coomeva
¡Nos facilita la vida!

Amigo referido:

Dirección:

Tel. residencia:

Cédula:

Tel. oficina:

Profesión:

Ciudad:

Correo electrónico:

Asociado referente:

Dirección:

Tel. residencia:

Cédula:

Tel. oficina:

Ciudad:

Correo electrónico:

Sorteo Chevrolet Corsa Wind 26 de enero de 2007

Comparte tus amigos con Coomeva, facilítale la vida y participa en el sorteo de un lindo Chevrolet Corsa Wind

Entrega este formato vía internet www.coomeva.com.co
u oficinas de Vinculación de Asociados o Depósitos Coomeva



Coomeva
¡Nos facilita la vida!

Amigo referido:

Dirección:

Tel. residencia:

Cédula:

Tel. oficina:

Profesión:

Ciudad:

Correo electrónico:

Asociado referente:

Dirección:

Tel. residencia:

Cédula:

Tel. oficina:

Ciudad:

Correo electrónico:

Sorteo Chevrolet Corsa Wind 26 de enero de 2007

Comparte tus amigos con Coomeva, facilítale la vida y participa en el sorteo de un lindo Chevrolet Corsa Wind

Entrega este formato vía internet www.coomeva.com.co
u oficinas de Vinculación de Asociados o Depósitos Coomeva



Coomeva
¡Nos facilita la vida!

Amigo referido:

Dirección:

Tel. residencia:

Cédula:

Tel. oficina:

Profesión:

Ciudad:

Correo electrónico:

Asociado referente:

Dirección:

Tel. residencia:

Cédula:

Tel. oficina:

Ciudad:

Correo electrónico:

Sorteo Chevrolet Corsa Wind 26 de enero de 2007

En Cali, Mereces vivir Mejor



Bosques de la Ribera II

Casas independientes en Condominio
desde 352 mts² en Lotes desde 501 mts²

Piscina para niños y adultos, club house
y hermosas zonas verdes.

Alcoba principal con estar, balcón,
baño y vestier.

2 alcobas auxiliares con vestier y baño.
Estudio y estar.

CASA MODELO

Carrera 121B No. 5 - 101

DESDE \$ 429'374.000



El Valle nos toca
Clima de prosperidad



Constructora

MELLENDEZ S.A.

CALIDAD · SEGURIDAD · CUMPLIMIENTO

Calle 16 N° 100A - 123 · Tel: (2) 318 2525 ó Líneas gratuitas: Nacional 018000 114888, desde Estados Unidos: 18668 904658, desde España: 9009 55701 · Cali · www.constructoramelendez.com.co

Ambientes & rutinas Confortables

Compartimos con nuestros lectores ideas y trucos que nos orientan en el manejo de una casa más confortable, y en la creación de espacios que generan bienestar.

1. APROVECHAR MEJOR LA LUZ NATURAL

La luz natural imprime vitalidad. Es importante que cada ambiente disfrute de la luz más adecuada. La luz cálida, se logra con lámparas con pantallas de materiales naturales y texturizados.

Fotos cortesía Editorial Taschen, Libro 100 Houses for 100 Architects
p55: Antonio Bonet i Castellana, © Archive Sendra, Barcelona

 CONJUNTO RESIDENCIAL
El Semillero I

40 Apartamentos
ENTREGADOS

40 Apartamentos
en CONSTRUCCIÓN

Nuevo Conjunto
40 apartamentos
de 71 M2

Servicios
independientes,
de uso privado:

Portería,
Zonas verdes,
Piscina.

TV Cable,
Gas natural,

1 línea de teléfono,
Citofonía.



BONO \$ 1'500.000
EXCLUSIVO AFILIADOS A COOPERA COOPERATIVA
Este BONO NO ES TRANSFERIBLE.
Válido de SEP. 1 a OCT. 31, 2006

LATED S.A.

e-mail: promotorasantaisabel@telesat.com.co

Y Ahora...

Un *Nuevo Aire* para su Vida!

 CONJUNTO RESIDENCIAL
El Semillero II

Totalmente terminados
con los mejores acabados

Desde \$ 72'000.000

VISITE APTO. MODELO
Cali-Calle 3 B. No. 96-63
Tels: 333 6622 3336624



OTRO PROYECTO DE:
PROMOTORA
Santa Isabel
ESTRATEGIAS INMOBILIARIAS
PBX: 524 8400



2. ROPA DE CAMA MÁS CONFORTABLE

El algodón es la opción más natural y agradable para la ropa de cama. Además de generar una sensación suave al tacto, es un material transpirable, antialérgico y no acumula electricidad estática. Para la habitación de los niños recomendamos tejidos fáciles de lavar.



Cortesía Editorial Taschen

3. GARANTIZAR UN BUEN DESCANSO

Dormir en forma adecuada tiene un efecto directo sobre nuestra calidad de vida. Los colchones de resortados ofrecen resultados firmes, transpirables y ecológicos. Los de látex son más anatómicos, antialérgicos e indeformables.

Más que un lugar, un hogar con espacios reales.

Casas

Desde 137 m² • Desde \$222'420.000*

Apartamentos

Desde 91 hasta 110 m² • Desde \$132'435.000*



- Cancha de Squash ▪ Cancha deportiva ▪ Sendero peatonal ▪ Bellas zonas verdes
- Piscinas ▪ Juegos infantiles ▪ Salón de eventos ▪ Gimnasio ▪ Sauna

* (Incluidos los mejores acabados)



Plazuela de
Cañas Gordas

Carrera 101 con Calle 19 Esq.
Ciudad Jardín. Frente a Jardín Plaza
Tels.: 683 8557 - 683 8560
Cel.: 311 531 0892
Cali - Valle

Esta perspectiva es ilustrativa y puede presentar modificaciones. Tiene elementos de apreciación y estética que son interpretaciones del artefacto y no comprometen a la constructora.



Construcción con Calidad y Proyección Humana

www.marval.com.co

Ambientes & rutinas Confortables

Compartimos con nuestros lectores ideas y trucos que nos orientan en el manejo de una casa más confortable, y en la creación de espacios que generan bienestar.

1. APROVECHAR MEJOR LA LUZ NATURAL

La luz natural imprime vitalidad. Es importante que cada ambiente disfrute de la luz más adecuada. La luz cálida, se logra con lámparas con pantallas de materiales naturales y texturizados.

Fotos cortesía Editorial Taschen. Libro 100 Houses for 100 Architects p.66: Antonio Bonet i Castellana, © Archive Sandra, Barcelona

 CONJUNTO RESIDENCIAL
El Semillero I

40 Apartamentos
ENTREGADOS

40 Apartamentos
en CONSTRUCCIÓN

Nuevo Conjunto
40 apartamentos
de 71 M²

Servicios
independientes,
de uso privado:

Portería,
Zonas verdes,
Piscina.

TV Cable,
Gas natural,
1 línea de teléfono,
Cifonía.



BONO \$ 1'500.000
EXCLUSIVO AFILIADOS A COOPERA COOPERATIVA
Este BONO NO ES TRANSFERIBLE
Válido de SEP. 1 a OCT. 31, 2006

LATCO S.A.

e-mail: promotorasantaisabel@telesat.com.co

Y Ahora...

Un *Nuevo Aire* para su Vida!

 CONJUNTO RESIDENCIAL
El Semillero II

Totalmente terminados y
con los mejores acabados

Desde \$ 72'000.000

VISITE APTO. MODELO
Cali-Calle 3 B. No. 96-63
Tels: 333 6622 3336624



OTRO PROYECTO DE:
PROMOTORA
Santa Isabel
ESTRATEGIAS INMOBILIARIAS
PBX: 524 8400

2. RO...
CONF...
El algo...
más ne...
para la...
Adema...
sensac...
es un m...
antist...
electro...
la habi...
recom...
ciles de...

Desde 137 m²

• Cancha de...
• Pisc...


Construcción



2. ROPA DE CAMA MÁS CONFORTABLE

El algodón es la opción más natural y agradable para la ropa de cama. Además de generar una sensación suave al tacto, es un material transpirable, antialérgico y no acumula electricidad estática. Para la habitación de los niños recomendamos tejidos fáciles de lavar.



Cortesía Editorial Taschen

3. GARANTIZAR UN BUEN DESCANSO

Dormir en forma adecuada tiene un efecto directo sobre nuestra calidad de vida. Los colchones de resortados ofrecen resultados firmes, transpirables y ecológicos. Los de látex son más anatómicos, antialérgicos e indeformables.

Más que un lugar, un hogar con espacios reales.

Casas

Desde 137 m² • Desde \$222'420.000*

Apartamentos

Desde 91 hasta 110 m² • Desde \$132'435.000*



- Cancha de Squash ▪ Cancha deportiva ▪ Sendero peatonal ▪ Bellas zonas verdes
- Piscinas ▪ Juegos infantiles ▪ Salón de eventos ▪ Gimnasio ▪ Sauna

* (Incluidos los mejores acabados)



Plaza de
Cañas Gordas

Carrera 101 con Calle 19 Esq.
Ciudad Jardín. Frente a Jardín Plaza
Tels.: 683 8557 - 683 8560
Cel.: 311 531 0892
Cali - Valle

Esta perspectiva es ilustrativa y puede presentar modificaciones. Tiene elementos de apreciación y estética que son interpretaciones del artefacto y no comprometen a la constructora.



Construcción con Calidad y Proyección Humana

www.marval.com.co



gustavo vela

Cosas de casa

4. PURIFICAR EL AMBIENTE CON PLANTAS

Las plantas son una fuente natural de salud y regulan las cargas eléctricas. La albahaca, el romero, el tomillo, además, ahuyentan los insectos.



Cortesía Editorial Taschen

5. MANTENER LA CASA LIBRE DE POLVO Y DE ÁCAROS

Las aspiradoras de última generación purifican mejor el aire, ya que sus filtros retienen hasta las más diminutas partículas de polvo. Para quienes presentan alergias, se recomienda el uso de aspiradoras de agua.

Guerrero & Guerrero proyectos exclusivos



Condominio

Entre rios

Etapa II

Todo un lujo de detalles para los sentidos



En Cali



Conozca nuestro maravilloso proyecto, visite Casa Modelo
Tel.: 555 3217 Cel.: 310 849 8739 Invierta hoy - Precio de preconstrucción

6. USAR CORRECTAMENTE LA NEVERA

Es importante instalarla lejos de focos de calor y no abrirla a todo momento, sólo cuando sea necesario. También es importante regular la temperatura, ya que un grado de frío de más, representa un aumento del consumo energético.



Cortesía Editorial Taschen

7. RECICLAR EN CASA

El respeto al medio ambiente conlleva prácticas respetuosas en la casa o lugar que habitamos. Es ideal disponer de un recipiente para cada tipo de material, de lo contrario, es aconsejable utilizar canecas de basura con separadores; es una alternativa cómoda y limpia que además de mantener orden, evita malos olores.

ALTAMIRA
Conjunto Cerrado

En construcción

- Apartamentos de 80.18 mts² y 83.54 mts².
- 2 Piscinas y hermosas zonas comunes.
- 2 opciones de diseño interior y acabados.

UBICACIÓN:

Calle 14B # 53 - 120 (sur)
Teléfonos:

(57-2) 333 0001 - 333 1695

Desde: \$ 97.000.000 *



¡CONSTRUIMOS BIENESTAR!
www.icprefabricados.com

Entrega inmediata

En el sector más agradable de JAMUNDÍ...

CONJUNTO CERRADO
Villas de AltaGracia



APARTAMENTOS

Desde: \$ 46.500.000 *

Casas desde 58.10 mts² hasta 97.67 mts² y apartamentos desde 64.40 mts² hasta 68.08 mts² en conjunto cerrado con PISCINAS.

* Precio incluye acabados básicos y parqueadero



CASAS

Desde: \$ 50.000.000 *

VIVIENDA MODELO:

Cra. 2da entre calles 10C y 11. (JAMUNDÍ)
Teléfono:

(57-2) 590 1444

A pocos pasos de la VÍA PANAMERICANA.

NUEVO
Diseño Exterior e Interior

GRATAMIRA 8^a Etapa
Conjunto Habitacional



Apartamentos de 63.80 mts² en conjunto cerrado, 2 piscinas, salón social y parqueadero cubierto por apartamento. 2 opciones de diseño interior y 4 opciones de acabados.

SALA DE VENTAS:

Av. Guadalupe calle 15 # 56-73
Tels: (57-2) 681 0465 - 681 0467

Desde: \$ 63.000.000 *



En Construcción

P.B.X: (57-2) 685 6500 EXT: 522 - 523 - 531 FAX: (57-2) 664 1376 E-Mail: comercial@icprefabricados.com
CALI - VALLE - COLOMBIA



EJE Cafetero

- **PÚBLICO:** Público en general, adultos, jóvenes y niños. Grupos de la tercera edad. Todas las edades. **DURACIÓN:** 3 noches / 4 días. **HOSPEDAJE:** Fincas Agroturísticas el Rodeo y Villa Holguín. **DESCRIPCIÓN DEL PLAN:** Podrá conocer las mejores técnicas

del cultivo del café, cómo se cosecha, beneficia y seca el grano en la finca. Visitará fincas de café orgánico que cultivan sin agrotóxicos y con las mejores consideraciones por el ambiente, la protección de las aguas y la biodiversidad.

VALORES POR PASAJERO (\$ COL) - TODO EL AÑO

MODALIDAD DE LLEGADA	3 PAX	4 PAX
A. El pasajero trae su carro	545.000	500.000
B. Arribando al aeropuerto El Edén o Terminal de Transporte de Armenia.	700.000	690.000
C. Arribando al aeropuerto de Pereira.	750.000	740.000

- **PÚBLICO:** Productores ganaderos, profesionales y técnicos del sector agropecuario. **DURACIÓN:** 3 noches / 4 días. **HOSPEDAJE:** Fincas Bavaria y La Macarena. **DESCRIPCIÓN DEL PLAN:** Conozca los resul-

tados obtenidos por ganaderos del Quindío en la implementación de sistemas silvopastoriles en compañía de profesionales y técnicos de la Fundación CIPAV, propietarios y administradores de las fincas.

VALORES POR PASAJERO (\$ COL) - TODO EL AÑO

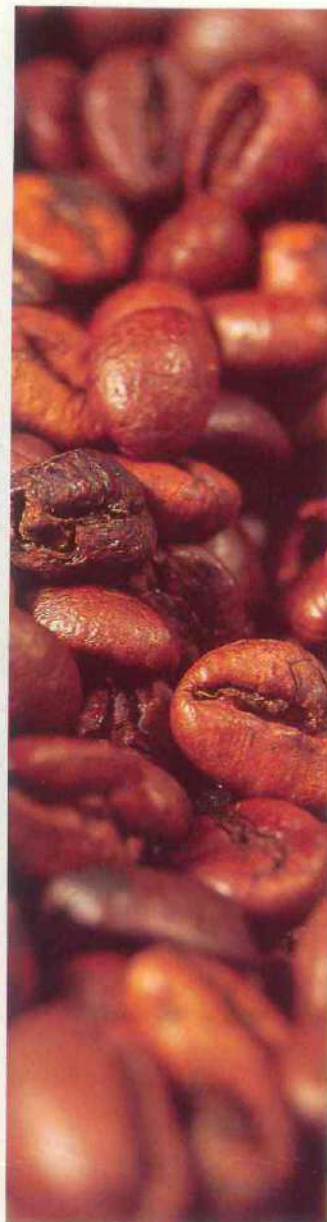
MODALIDAD DE LLEGADA	7-8 PAX	9-10 PAX
A. El pasajero trae su carro	660.000	590.000
B. Arribando al aeropuerto El Edén o Terminal de Transporte de Armenia.	755.000	660.000
C. Arribando al aeropuerto de Pereira.	820.000	715.000

- **PÚBLICO:** Todas las edades. Adultos, jóvenes y niños. Grupos de la tercera edad. **DURACIÓN:** 3 noches / 4 días. **HOSPEDAJE:** Reservas Naturales de la Sociedad Civil, fincas agroindustriales y casas de campo del Quindío. **DESCRIPCIÓN DEL PLAN:** Hos-

pédese en una reserva natural y aprenda con su familia y amigos a observar, identificar, y proteger las aves con un mini-curso de técnicas básicas para abordar al espectacular mundo de las aves con instructores de la Red Nacional de Reservas.

VALORES POR PASAJERO (\$ COL) - TODO EL AÑO

MODALIDAD DE LLEGADA	3-4 PAX	5-6 PAX
A. El pasajero trae su carro	520.000	460.000
B. Arribando al aeropuerto El Edén o Terminal de Transporte de Armenia.	630.000	595.000
C. Arribando al aeropuerto de Pereira.	685.000	650.000



CITIZEN

\$ 229.000



* 20 Unidades disponibles

ANALIZADOR DE GRASA

Cuando el nivel de Grasa de su cuerpo puede afectar su salud

OFERTA

\$ 129.000

+ GASTOS DE ENVÍO

Llame a la línea Citizana

Para comunicarse con nosotros en Bogotá (1) 2 36 00 42 y si está en otra ciudad del país llame al 01 8000113330 y nosotros le devolvemos la llamada o envíenos un e-mail: amhoyos@peoplemarketing.com para ponernos en contacto

¿Que Termómetro tiene usted en casa?



- De Vidrio?
- De Mercurio?
- Difícil de leer el resultado?

Termómetro Digital CITIZEN

OFERTA

\$ 29.900

+ GASTOS DE ENVÍO

2 x \$ 39.900

* 80 Unidades disponibles

Llame a la línea Citizana

Bogotá (1) 2 36 00 42
01 8000 113330

e-mail: amhoyos@peoplemarketing.com



Hidraplus SACHET

parte en **DOS** la historia
del **suero oral!**

- ✓ Previene la deshidratación por diarrea y vómito.
- ✓ En la dosis y concentración adecuados.
- ✓ 5 tomas, siempre estériles.



SUERO ORAL

Hidraplus
Supera la barrera del sabor o remedio

Son medicamentos. No exceder su contenido. Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta.
Si los síntomas persisten consultar con su médico.
Registros sanitarios Hidraplus 45 INVIMA M - 011415
Hidraplus 30 INVIMA M - 010024

LÍNEA DE ATENCIÓN
AL CLIENTE
¿Comentarios, inquietudes?
Llame al
01 8000 939595
www.baxter.com.co

Antigripales pueden producir intoxicación en niños, advierten médicos...

Por Humberto Pupiales
Especial para Revista COOMEVA

Según el doctor John Jairo Gómez, pediatra del Centro Médico Imbanaco, cuadros neurológicos, taquicardia, aumento de la presión arterial o agravamiento de las afecciones respiratorias puede resultar del uso de medicamentos de venta libre publicitados por sus efectos 'antigripales', pero cuyo uso en pediatría no es recomendado. Más aún, cuando se administran sin indicación médica.

"No hay que perder tiempo en la farmacia, hay que consultar primero al médico ante un niño con tos o síntomas gripales"

"Los padres que ven a sus hijos toser llegan a creer que esa tos constituye una enfermedad, y recurren, entonces, a medicamentos

publicitados por su capacidad para combatir la tos. Pero ésta es sólo un síntoma de una enfermedad que debe ser diagnosticada por el médico, quien es el único autorizado para indicar el tratamiento", señaló el doctor Gómez. No es recomendable indicar medicamentos para la tos en niños, pues la tos es un reflejo útil que permite movilizar las secreciones bronquiales. En todo caso, lo que hay que tratar es la afección que está detrás de esa tos.

La presencia de tos en los niños requiere de consulta médica. En especial si se trata de menores de 1 año, en los que ésta puede ser un

síntoma de bronquiolitis, una afección que requiere medicación según la severidad del caso", señala el pediatra. Especial atención requieren los jarabes o comprimidos antigripales. "La mayoría de estos productos constituyen una polifarmacia y los papás no lo saben: creen que están dando un medicamento, cuando en realidad son tres o cuatro. El arsenal antigripal se completa con los anti-febriles. Estos inofensivos medicamentos que se emplean para bajar la fiebre, hoy son protagonistas de una curiosa práctica: la utilización de dos de estas drogas (ibuprofeno y dipirrona o ibuprofeno y paracetamol) en forma intercalada.

"Es común que los padres confundan la dosificación de uno con la del otro y que el resultado sea un exceso de antifebriles. Y si esto se prolonga, el resultado puede ser un daño renal".

Un Tensiómetro en casa es una necesidad ...No un lujo!

- Porque la Hipertensión es el "Asesino Silencioso"
- Tener un Tensiómetro en casa puede salvar su vida y la de toda su familia.



* 50 Unidades disponibles

OFERTA

SÓLO PARA ASOCIADOS COOMEVA

\$ 195.000

+ GASTOS DE ENVÍO

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 31 DE OCTUBRE

Llame a la línea Citizana

Para comunicarse con nosotros en Bogotá (1) 2 36 00 42 y si está en otra ciudad del país llamar al 01 8000113330 y nosotros le devolvemos la llamada o envíanos un e-mail: amhoyos@peoplemarketing.com para ponernos en contacto.



Cuatro fabulosos obsequios por la compra de los mejores colchones ortopédicos

Promoción válida por la compra de colchones
ortholife



MEDELLÍN / CALI

DESCUENTO 10%

POR APERTURA DE TIENDA

BOGOTÁ

Y RESTO DEL PAÍS

DESCUENTO 5%

TRANSPORTE GRATIS PERÍMETRO URBANO
BOGOTÁ / MEDELLÍN COMPRA SUPERIORES A \$ 400.000

Bicicleta Todoterreno

- 18 Cambios
- Rin 26 y Marco en Acero
- Sillín Anatómico

DVD Samsung

- CD-ROM
- Formato Reproducción
- MP3

Cubrelecho

- Acolchado
- Tela Jacquard
- Incluye 2 Cojines y 2 Fundas

Microondas

- 0.7 Pies Cúbicos
- Panel Digital
- Apertura Automática



UNITOP

Doble	Queen	King
\$ 1.143.900	\$ 1.272.900	\$ 1.470.900

STANDAR

Doble	Queen	King
\$ 909.900	\$ 1.009.900	\$ 1.230.900

ortholife

El mejor amigo de su columna

10 años de Garantía

Poliuretano Tipo Látex

Ortopédico

Acolchado

Exclusivo Paraíso

COLCHONES
Paraíso
CUIDA TU NATURALEZA

Futura

STANDAR

Sencillo

\$ 279.000

Doble

\$ 379.000

8 años de garantía

Resortado

Acolchado Paraíso

COLCHONES
Paraíso
CUIDA TU NATURALEZA

COLCHONES
Paraíso
CUIDA TU NATURALEZA

**ENTREGAMOS SU COLCHÓN
EN CUALQUIER LUGAR
DEL PAÍS POR
SOLO \$ 60.000 ADICIONALES.**

Paraíso 146
Autopista Norte No. 146-40
Tel. 633 5590

Paraíso 137
Autopista Norte No. 137-66
Tel. 627 7790

Paraíso 109 (Dream Rest)
Diag. 109 No. 19A-02
Tel. 612 9789

Paraíso Montevideo
Ave. Boyacá No. 21-19
Tel. 400 7551

Paraíso C. Cial. Santa Fe:
Local 309, Plaza Ecuador
Tel. 605 7180

Medellín
Av. 33 #74b-176
Tel. 4120097

Cali
Av. 6 A Norte Kra 24 Norte
Esquina

Rutinas saludables

El sueño reparador

Un sueño reparador es aquel que consigue eliminar el cansancio acumulado durante el día y regenera nuestro organismo. Pero para ello es necesario dormir suficiente tiempo y de la manera adecuada. Cuando no se duerme correctamente, se refleja en los ojos que parecen pesados, opacos y con ojeras. La falta de sueño no afecta solo al aspecto sino también a sus condiciones físicas, lo cual se manifiesta con una sensación de desgano y cansancio permanente y dificultad para realizar las tareas

Un sueño reparador devolverá a los ojos el brillo natural y eliminará las ojeras. Además, 'cargará la batería' del cerebro. En muchas ocasiones, cuando llega la hora de dormir, se puede estar tan cansado, que no es posible conciliar el sueño. Estudios científicos demuestran que el sueño no es completamente reparador si se llevan a la cama las tensiones acumuladas durante el día.

PARA TENER EN CUENTA

- Procurar dejar una pequeña entrada de aire. Puede ser una ventana abierta apenas unos centímetros.
- Colocar un almohadón debajo del colchón en la zona de los pies, para que las pantorrillas y los pies estén levemente elevados.
- Dormir de 8 a 9 horas por día. Es ideal que las dos primeras sean antes de la medianoche, porque son las más importantes para el cerebro.
- Si se padece de insomnio, antes de acostarse tomar un baño de inmersión, agregando al agua dos puñados de manzanilla o de tilo.

Para aprovechar el sueño

• DORMIR 8 HORAS DIARIAS

Más de la mitad de las personas duermen menos de 7 horas cada noche. Eso significa que casi todo el mundo debería dormir 1 ó 2 horas más de lo que duerme. Para rendir al máximo dormir 9 horas resulta ideal.

• ESTABLECER UNA RUTINA

Para dormir mejor es necesario acostarse y levantarse a la misma hora todos los días y de ser posible sin recurrir al despertador. Esta regla rige no sólo para el fin de semana. Nuestro cerebro debe funcionar como otro músculo más, y ese reloj del sueño debemos programarlo de manera que la hora de acostarse coincida con nuestro momento más bajo, y los trabajos del día con el mejor momento.

• DORMIR TODA LA NOCHE

Una buena costumbre es la de acostarse unos minutos antes de la hora establecida y levantarse al escuchar el sonido del despertador. Si es posible, debemos dormir seguido, ya que la fragmentación del sueño conduce a la fatiga y al desgano matinal.

• LAS VENTAJAS DE LA SIESTA

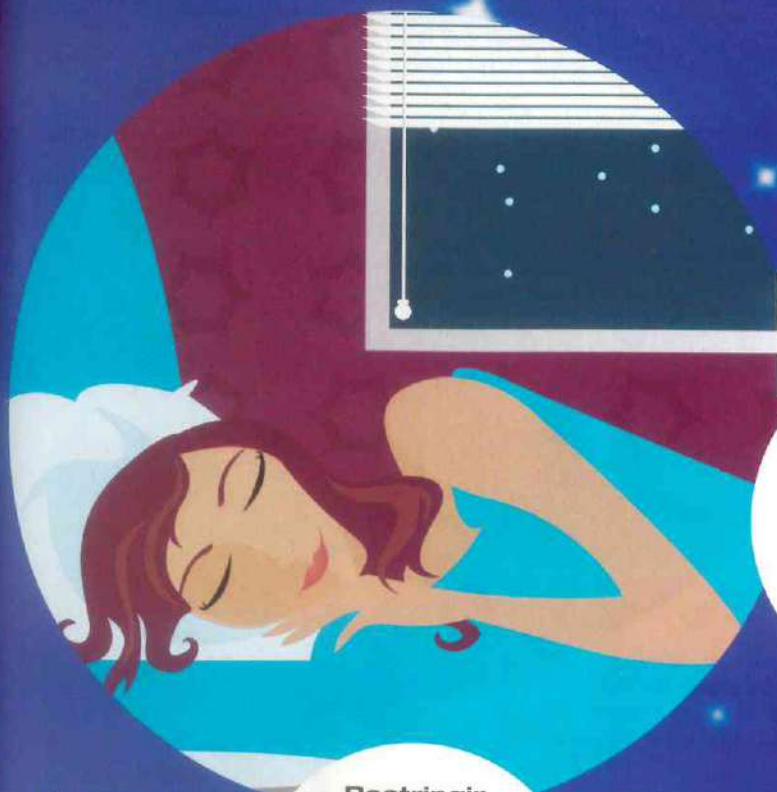
Si dormimos menos de 7 u 8 horas, despertaremos teniendo una 'deuda' de sueño. La siesta es una solución temporal si no somos capaces de dormir lo suficiente por la noche. Uno o dos lapsos de 15 a 30 minutos pueden resultar útiles para cubrir parte del sueño que nos hace falta. Sin embargo, la siesta, por sí sola, no será capaz de compensar una falta importante de sueño durante la mayoría de las noches.

• EL ENTRENAMIENTO AYUDA A DORMIR

Reduce el estrés y puede mejorar el sueño. Personas que tenían problemas de insomnio y comenzaron a entrenar de forma controlada, mejoraron la calidad del sueño, la fuerza y el deseo de vivir. Un entrenamiento bien llevado ayuda a soportar las presiones de la vida cotidiana. También reduce la ansiedad y por lo tanto, facilita el sueño. Sin embargo, muchos científicos aconsejan no entrenar inmediatamente antes de acostarse. Hacerlo podría producir una fuerte emisión de endorfinas y elevar la temperatura interna; acciones que nos mantendrían despiertos. Si queremos mejorar nuestro sueño, es mejor que entrenemos antes de media tarde, de-

• No
ropa
comp
parte
La
que
bien
torn
y del
durante
emisi
truyen
tualme

jando, se
horas en
momento
• ALIMENTA
Para dormi
varias cond
sadas. E
evitar
causados
última hora
mago vado
• BEBER SUP
Debemos e
todo agua
día, para ma
hidratación
• PROCURAR
DE UN ENTOR



COLCHONES
Paraíso
CUIDA TU NATURALEZA

ha desarrollado
un programa
de descanso
con una extensa
gama de colchones
ortopédicos y
anatómicos
de máxima
adaptabilidad.

• No dormir con ropa apretada, o que comprima alguna parte del cuerpo.

Las personas que no duermen bien, sufren de trastornos energéticos y del desarrollo, pues durante el sueño se inicia la emisión de las sustancias que construyen los músculos. Cuando habitualmente se disfruta de un sueño

Restringir el sueño es un asunto grave. Nos hace padecer un incremento del estrés, de la presión arterial o del nivel de azúcar en la sangre.

reparador, se logra tener el organismo en perfectas condiciones y preparado para la rutina. Para quienes desean mantenerse en forma son muy importantes las dos primeras horas de sueño. La gran mayoría de las hormonas del crecimiento se emiten durante ese lapso.

jando, si es posible, un mínimo de 3 ó 4 horas entre el final del entrenamiento y el momento de ir a dormir.

•ALIMENTARSE BIEN

Para dormir correctamente es mejor hacer varias comidas ligeras que 2 ó 3 muy pesadas. El sueño también mejora cuando evitamos los problemas gastrointestinales causados por las comidas abundantes a última hora o por las molestias de un estómago vacío.

•BEBER SUFICIENTE AGUA

Debemos empezar a beber líquidos, sobre todo agua, al levantarnos y durante todo el día, para mantener un estado correcto de hidratación.

•PROCURAR DORMIR DENTRO DE UN ENTORNO FAVORABLE

El lugar ideal para dormir debe ser tranquilo y estar oscuro y fresco. Hay que evitar los ruidos y las luces en nuestra habitación. La temperatura ideal para conseguir un sueño reparador oscila entre 18 y 20 grados. Generalmente podemos regularla añadiendo o quitando ropa de cama. También es importante la forma de la almohada. Ésta debe ayudarnos a mantener la curvatura básica de la zona cervical de la columna. Así evitaremos dolores de cuello asociados con las malas posturas de la cabeza. Quienes suelen dormir boca arriba apenas necesitan una almohada con unos centímetros más sobre el colchón. Los que duermen de lado buscarán una almohada que soporte la cabeza y el cuello y mantenga la alineación adecuada.

Cómo comprar el colchón ideal

Vale la pena tomar la decisión de adquirir un colchón con cuidado y con la mejor información, ya que es y será un elemento que se utilizará como uno de los más importantes de la vida. Colchones Paraíso le da algunas recomendaciones para comprar el colchón más adecuado.

• **PRUEBE EL COLCHÓN ACOSTÁNDOSE**, ya que es el único modo de corroborar que satisface sus necesidades. No se puede juzgar el soporte y la comodidad del colchón al sentarse en la orilla o acostándose durante pocos segundos.

• **CUANDO SE HAYA ESCOGIDO EL MODELO ADECUADO**, recuéstese sobre él en la forma en que duerme. Si duerme con alguien, traten de ir juntos para que ambos tomen la decisión.

• **LEA LA MAYOR CANTIDAD DE INFORMACIÓN QUE EXISTA SOBRE EL PRODUCTO QUE SE QUIERE COMPRAR**. Es importante que elija aquel producto que se ajusta a las expectativas de descanso que sólo ofrece un colchón confortable.

Ahora ir al Odontólogo es todo un placer

Lo que antes era un trauma,
ahora es tan relajante como ir a un SPA.

Las salas blancas y frías, dan paso al confort y tranquilidad de una decoración loft. Imagínese recostado en la silla del odontólogo, y en vez de estar estresado por la tensión del momento, siente como un suave masaje recorre su espalda, a la vez que percibe un aroma sutil y relajante que proviene de una tibia hombrera térmica. Ahora, oprimiendo solo un botón, usted decide que parte de su cuerpo desea seguir masajeando.

En los últimos años se ha visto que además de ofrecer tecnología odontológica de punta, el paciente necesita y merece un tratamiento cinco estrellas para su bienestar físico y emocional.

Este tipo de atención VIP es una realidad hoy día en Colombia, y son algunos de los servicios adicionales prestados por la clínica odontológica ARTE ORAL, cuya especialidad es el Diseño de Sonrisa.

DISEÑO DE SONRISA

Lucir dientes más blancos, más brillantes, con la alineación correcta, acorde a la forma de su rostro, es lo que le brindará más confianza y gusto al sonreír.

ARTE ORAL, con un examen intraoral, le puede mostrar en pantalla el interior de su



boca, identificando el área donde se encuentra el problema, y de acuerdo a sus preferencias, suministrarle las mejores recomendaciones.

Después de la aplicación de distintas técnicas dentales (con las que le podrá decir adiós, a la odontología incomoda y dolorosa), usted no solo podrá apreciar los grandes cambios de una sonrisa cuidadosamente diseñada, sino que además vera volver el tiempo atrás, cuando vea desaparecer aquellas líneas de expresión facial fuertes que terminan en arrugas y si usted lo desea, sus labios serán moldeados tomando en cuenta sus características faciales y el tamaño, posición y forma de sus dientes, todo sin procedimiento quirúrgico; logrando así unos atractivos labios y una gran sonrisa.

IMPLANTES

Cuando se carece de dientes naturales la mejor opción es la colocación de implantes; son raíces artificiales ancladas permanentemente en su estructura ósea, permitiendo que usted mantenga su estilo de vida.

ORTODONCIA INVISIBLE

ARTE ORAL ha traído la verdadera ortodoncia invisible, introduciendo Invisalign, una alternativa avanzada de los aparatos ortodóncicos que son virtualmente imperceptibles. Endereza los dientes gracias a una serie de aplicaciones claras, modificadas por computador y removibles; da seguridad a las personas para las que la aplicación de brackets resulta inaceptable, como deportistas extremos, modelos y hombres y mujeres de negocios.

En ARTE ORAL poseemos los profesionales, la tecnología y las instalaciones para poder dejar atrás los traumas del pasado. Haga su cita, le haremos una valoración sin costo alguno y compruebe usted mismo, que hoy en día, ir al odontólogo e invertir en su sonrisa es un verdadero placer.

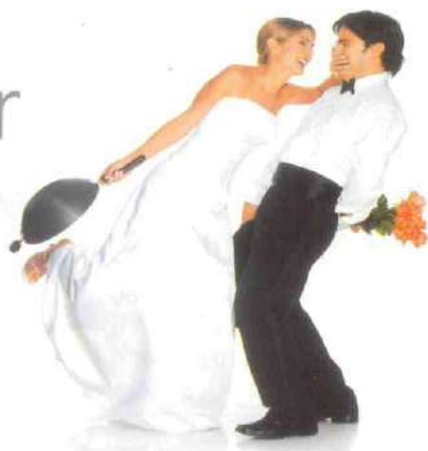



arte oral
Servicios Odontológicos Especializados

Transversal 33C No. 118-31
Barrio La Alhambra - Bogotá, D.C.
PBX: 620 7940
infor.cita@arteoral.com
www.arteoral.com



Disfruta
el gusto por
el hogar



www.creative.com.co



www.imusa.com.co

IMUSA[®]

el gusto por el hogar

Productos de venta en los principales almacenes del país y Tiendas del Hogar Imusa.

La mejor forma de sorprenderte con productos llenos de gusto por el hogar

OFERTA ESPECIAL

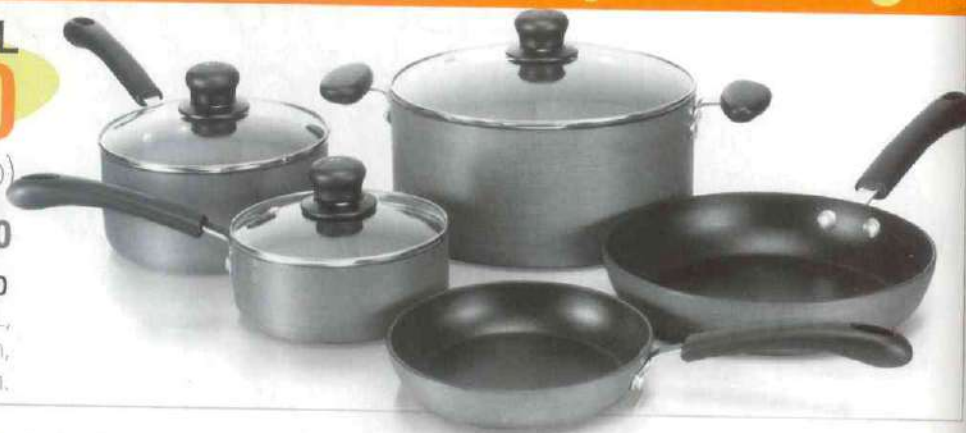
\$198.900

(IVA incluido)

Batería Anodizado Duro

8 Piezas REF.05080

Olla 24cm - 4,7L, Perol 18cm - 1,9L,
Perol 16cm - 0,9L, Sartén sin tapa 24cm,
Sartén sin tapa 18cm.



OFERTA ESPECIAL

\$83.900

(IVA incluido)

Set Fundición 5 Piezas

REF.80726

Caldero 24cm - 3,5L,
Sartén Cuadrado 28cm,
Sartén sin Tapa 18cm.



OFERTA ESPECIAL

\$44.900

(IVA incluido)

Set Aluminio 9 Piezas

REF.402

Olla Tapa Azul 20cm - 3,4L,
Perol 18cm - 1,9L, Recipiente para
Aceite 0,8L, Jarra Chocolatera 12cm - 2L,
Cacerola con Tapa 12cm,
Paila Recortada 24cm - 2,5L.



Adquiere cualquiera de estos productos en la línea 01 8000 113 336*



a un precio espectacular



OFERTA ESPECIAL

\$83.900

(IVA incluido)

Batería Acero Inoxidable

5 Piezas REF.30722

Olla 18cm - 2,5L, Perol 16cm - 1,5L,
Sartén sin tapa 18cm.

OFERTA ESPECIAL

\$49.900

(IVA incluido)

Set Antiadherente

7 Piezas REF.1719

Caldero Fundido 20cm - 2L, Perol con
Tapa 16cm - 1,3L, Sartén 20cm, Cacerola
sin Tapa 16cm, Jarro 12cm - 1L.



OFERTA ESPECIAL

\$21.900

(IVA incluido)

Set Plástico 13 Piezas

REF.13284

Juego de 3 Recipientes Herméticos Bajos,
Jarra Americana Grande 2L, Exprimidor de
Frutas, Multiquesera, Cubiertero sin Tapa,
Escurridor de Platos.



*Se recibirán órdenes de pedidos hasta octubre 15 de 2006,
las entregas se efectuarán a partir del 15 de noviembre.

IMUSA®

el gusto por el hogar

Coomvenio



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY

Becas del 45% sobre el costo
total de las **maestrías en línea**
para asociados y sus familias

Con más de 4.000 graduados en maestría
y doctorado en más de 15 años de experiencia,
el **Tecnológico de Monterrey** es líder en
educación a distancia en México y Latinoamérica.

Maestrías en línea

Administración y Negocios

- Administración
- Comercio Electrónico

Educación

- Tecnología Educativa
- Administración de Instituciones Educativas
- Educación en Situación en Consejería y
Asesoría Educativos
- Educación en Situación en Procesos de
Evaluación y Aprendizaje

Ingeniería

- Sistemas de Calidad y Productividad

Tecnología

- Administración de Tecnologías de Información

Administración Pública y Política Pública

- Gestión Pública Aplicada

Humanidades y Ciencias Sociales

- Estudios Humanísticos

Mayores Informes

Diego Garzón

Carrera 17 No. 90 - 13 Tel. 616 8822 Bogotá
dgarzon@itesm.edu.co Cel. 312 386 7170



Relax

Lo que el agua nos da

*¿Qué papel juega el agua en una
correcta práctica de vida saludable?
Aquí algunos datos: en el mar, en la
ciudad o en la comodidad de la casa.*

El agua ha jugado un papel muy importante en la historia de la humanidad. 800 años antes de Cristo, los egipcios, los romanos y los chinos estudiaban ya este invaluable recurso y lo aprovechaban para el beneficio de sus pueblos. Este componente natural no sólo ha hecho parte del desarrollo y evolución del mundo, sino que ha permitido que la vida continúe.

En todas sus formas, el agua tiene beneficios para el hombre y es por eso que su adecuada utilización, su combinación con algunos elementos naturales y algo de creatividad habrán de proporcionarnos beneficios impensables.

La falta de hidratación puede producir a corto y largo plazo dolores de cabeza, estreñimiento, espasmos musculares, mal humor, pérdida de la visión, cálculos, infec-

ciones urinarias, fallas en el corazón y hasta la muerte; pero mientras haya un consumo de agua constante, se pueden evitar estas enfermedades. También podemos fortalecer la distribución de nutrientes y el buen funcionamiento de nuestro organismo. Para fines terapéuticos, el agua termal es un excelente complemento en algunos tratamientos médicos.

Sumergirse en termas puede calmar dolores

reumáticos, relajar músculos y articulaciones, dándoles flexibilidad y disminuyendo los niveles de estrés.

También sabrán que eso de viajar a

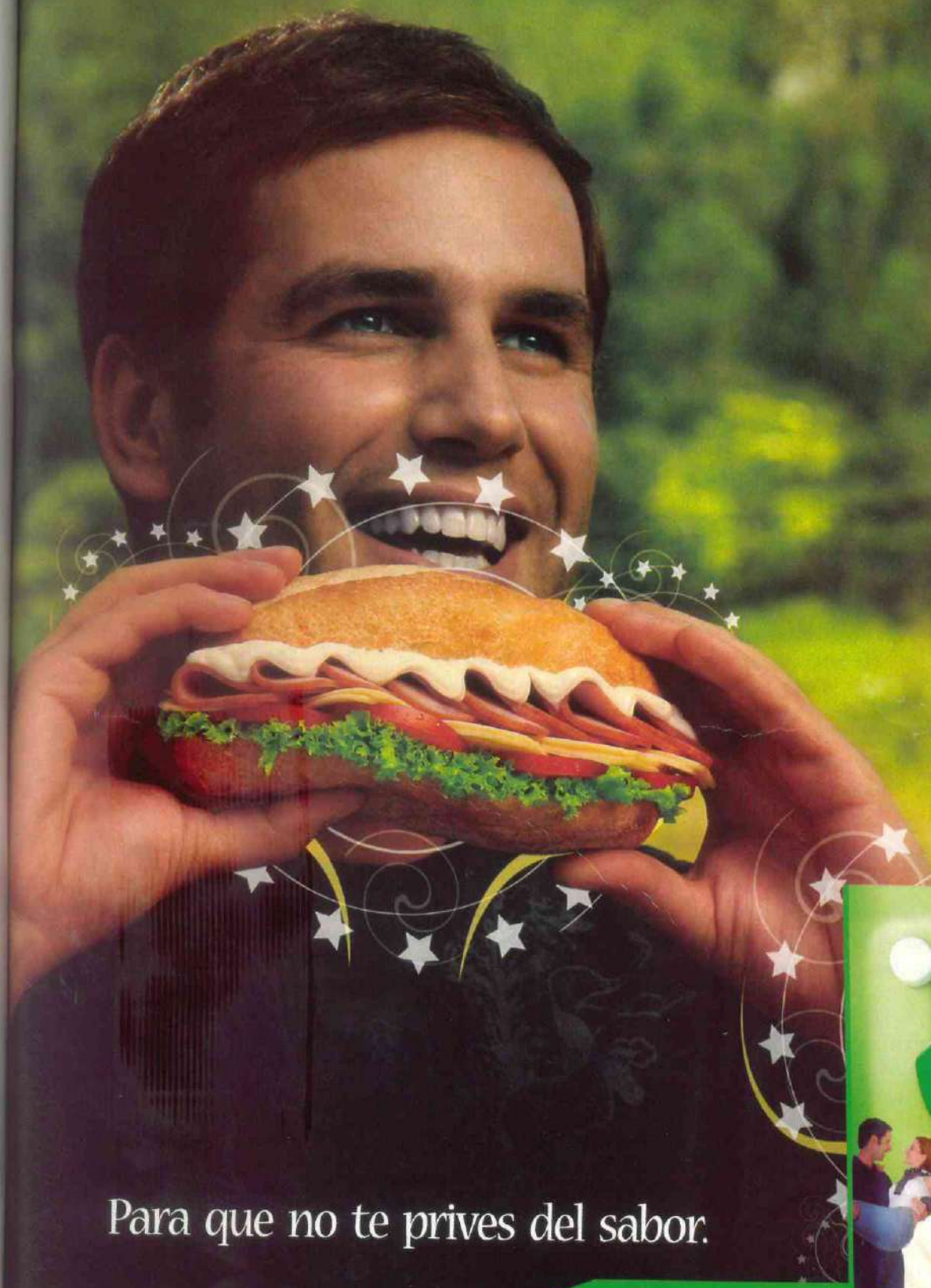
las costas de nuestra Colombia puede servir

más que para tomar el sol. El agua de mar tiene grandes beneficios, por eso a la hora de ir de vacaciones a la playa bien vale la pena disfrutar del baño en agua salada. El mar nutre, relaja, da energía y purifica el organismo. ☼

**Llenar la
bañera con
agua caliente,
de manera que el
cuerpo soporte el
calor, y agregarle sal
de mar y esencias
naturales, le ayudará
a descansar y
relajarse de la
rutina diaria de
un trabajo
absorbente**

Nueva

Mayonesa Fruco
Libre de Colesterol.



Para que no te prives del sabor.

ización
ha-
nte,
eda-
er la
uen
nis-
gua
nen-
cos.
ales
pres
ajar
icu-
do-
ad y
los
rés.
rán
ar a
es-
ervir
gua
por
a la
del
utro,
rga-



Fruco Mayonesa sin colesterol

Ayuda a controlar los niveles de colesterol

Las grasas al igual que los hidratos de carbono y las proteínas son nutrientes vitales. Las grasas son una importante fuente de energía para el organismo

—la forma más concentrada en la dieta— ya que proporcionan 9 calorías por gramo contra las 4 calorías por gramo que ofrecen los hidratos de carbono o las proteínas.

Acercad del Colesterol

El colesterol, una sustancia grasa, es también esencial para la vida: ayuda en la digestión de los alimentos y forma parte de las hormonas sexuales. Sin embargo, un exceso de colesterol en la sangre puede producir depósitos en las paredes de los vasos capilares y reducir el flujo de sangre que llega a las arterias más importantes.

Contrario a la creencia popular, la mayor parte del colesterol que aparece en la sangre es fabricado por el propio organismo, y no de-

rivado de los alimentos que se consumen en la dieta. El colesterol de la dieta se halla exclusivamente en los alimentos de origen animal, como por ejemplo, yemas de huevo, manteca, vísceras, carne vacuna, pollo; y en menor proporción, en los frutos del mar. Los aceites y mantecas vegetales no contienen colesterol.

EFFECTOS DE LA SALUD

Evidencias científicas respaldan una ingesta de grasa dietética entre 20 y 35 por ciento del consumo total de calorías, tratan-

do de mantener el consumo de grasas saturadas y colesterol en los niveles más bajos posibles.

GRASAS BUENAS Y MALAS

1. El nivel de colesterol en la sangre determina el riesgo que tiene una persona de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, existen otras fracciones que son útiles para evaluar el estado de salud de las personas, como las lipoproteínas de baja densidad (LDL), a las que

Un poco de historia

Se dice que la mayonesa fue un invento de un chef francés, empleado en la corte del duque de Richelieu, en 1756. Mientras el Duque derrotaba a los británicos, en Port Mahon, su chef se aprestaba a prepararle un banquete que incluía una salsa a base de crema y huevos. Al darse cuenta que no tenía crema, improvisó la preparación sustituyéndola con aceite de oliva. El chef bautizó la nueva salsa con el nombre de "Mahonnaise", en honor a la victoria militar del duque.

Las grasas proporcionan al organismo ácidos grasos esenciales, que se requieren tanto para que los niños tengan un crecimiento adecuado, como para el mantenimiento de la salud en los adultos. Además, las grasas son necesarias para tener una piel saludable, para la regulación del metabolismo del colesterol y para la formación de hormonas.

Las grasas transportan vitaminas A, D, E y K, y ayudan a que sean absorbidas en los intestinos. Además, permiten al cuerpo utilizar los hidratos de carbono y proteínas de forma más eficiente.

Vitalidad a la vida

La ciencia ha permitido el desarrollo de una amplia variedad de productos con contenido reducido de grasa y/o colesterol. La leche con menor contenido de grasa es cada vez más común, al igual que las opciones de quesos, cremas, margarinas, yogures y untables. Unilever siempre busca darle "vitalidad a la vida", desarrollando productos en pro del saber, la buena alimentación y la salud de todos nuestros consumidores, y en este sentido ha desarrollado Mayonesa Fruco Libre de Colesterol, la cual parte de un menor contenido de huevo que las mayonesas regulares, respondiendo así a las necesidades de los consumidores a través de una buena alternativa para cuidarlos saludablemente,

sin perder ese rico sabor, color y consistencia de siempre.

Los consumidores han expresado su exigencia de contar con alimentos que tengan menor contenido de calorías y grasas. Sin embargo, moderar el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol, es sólo uno de los aspectos de una buena nutrición.

El equilibrio, la variedad y la moderación en todos los alimentos son enfoques que se deben tener en cuenta para la población en general. Más aun, una dieta bien equilibrada, combinada con una buena dosis de actividad física, el mantenimiento del peso adecuado y el control de condiciones tales como la hipertensión o la diabetes, son los mejores factores para asegurar el consumo adecuado de nutrientes

esenciales, promover la salud, la vitalidad y lograr un estilo de vida saludable.

El sabor y la textura que las grasas otorgan a los alimentos son características esenciales que buscamos y disfrutamos. Por estas razones, la Nueva Mayonesa Fruco Libre de Colesterol responde a la necesidad de las personas preocupadas por mantener un estilo de vida más saludable.

Los alimentos con bajo contenido de grasa pueden ser efectivos para ayudar a reducir la proporción de grasa en nuestra dieta cuando se utilizan para sustituir alimentos ricos en grasas.



Adaptado por:
Yohana Garcés
M. Nutricionista
Andina.

Cómo calcular tu peso saludable:

► El índice de masa corporal es una fórmula que nos ayuda a ver como está tu peso, relacionándolo con la estatura. Es una manera muy práctica de conocer tu estado de nutrición.

$$IMC = \frac{\text{peso en K}}{(\text{Talla en m})^2}$$

INDICE DE MASA CORPORAL

INTERPRETACIÓN	IMC	Riesgo enfermedad en relación al peso
Bajo Peso	>18.5	Efectos de desnutrición
NORMAL	18.5- 24.9	----
Sobrepeso	25- 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30- 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35- 39.9	Severo
Obesidad grado III	40	Muy severo

Consenso Latinoamericano de Obesidad de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad FLASO (2002)

Tabla 2. Riesgo para desarrollar complicaciones metabólicas relacionadas con la obesidad de acuerdo con la CC.

Riesgo de complicaciones metabólicas	Riesgo Moderado	Riesgo Alto
Hombres	≥94 cm	≥102 cm
Mujeres	≥80 cm	≥88 cm

Adaptado de: WHO Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, Report of a WHO Consultation on Obesity.

Cocine con gusto

ENSALADA DE REPOLLO Y PIÑA

Ingredientes (Para 4 porciones)

- 6 Cucharadas de MAYONESA FRUCO libre de colesterol
- Sal y pimienta al gusto
- 4 Rodajas de piña en conserva picadas
- 2 Tazas de repollo blanco cortado en tiras
- 1/2 Taza de uvas pasas

PREPARACIÓN

Mezcla la MAYONESA FRUCO libre de colesterol con la sal y la pimienta. Agregue los demás ingredientes, revolviendo cuidadosamente hasta que todo esté bien mezclado.

también se les conoce con el nombre de "colesterol malo", y se les asocia con los depósitos de colesterol en las paredes arteriales. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL), también conocidas como "colesterol bueno", del que se considera que retira el colesterol de la sangre y lo devuelve al hígado para su posterior eliminación y excreción. Por consiguiente, tener altos niveles de colesterol HDL en la sangre puede resultar tan importante como tener bajos niveles de colesterol

LDL para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

2. Las grasas son calificadas según sus efectos en los niveles de colesterol en la sangre. Las grasas que contienen colesterol y ácidos grasos "trans" son llamadas "malas" porque incrementan estos niveles. Las grasas llamadas "buenas" tienen altos niveles de ácidos grasos mono y poliinsaturados que pueden reducir los niveles de colesterol, si remplazamos las grasas saturadas con las insaturadas.



Al vacío: Práctico y sencillo

Desde la prehistoria surgió la idea o necesidad de conservar para el futuro los alimentos de los que se dispone en gran cantidad en un momento dado.

Hoy, gracias al desarrollo de la tecnología, se ha puesto al servicio de las necesidades no industriales aparatos que permiten la utilización de las sofisticadas tecnologías como el envasado al vacío, un sistema de conservación de los alimentos, crudo o cocidos, preservándolos del oxígeno del aire, primer factor que acelera la oxidación de los mismos.

El vacío está ligado a los costos y a la planificación, y con el uso de un equipo de las características del FOOD SERVER de OSTER, es posible disfrutar de este beneficio tanto en el hogar como a nivel de establecimientos comerciales me-

dianos, como restaurantes, cafeterías y demás.

El vacío es un modo de conservación de alimentos muy práctico y sencillo. Se trata de extraer el aire que rodea al producto que se va a envasar. De este modo se consigue una atmósfera libre de oxígeno con la que se retarda la acción de bacterias y hongos —que necesitan este elemento para sobrevivir—, posibilitando una mayor vida útil del producto. El envasado al vacío se complementa con otros métodos de conservación, ya que después el alimento puede ser refrigerado o congelado.

La técnica al vacío permite una buena organización y planificación de las compras en volumen en los momentos de mayor oferta y, por supuesto, de un mejor precio.

Las ventajas

La utilización del vacío aporta innumerables beneficios, pero cabe destacar cinco aspectos principales:

CONSERVACIÓN. El sistema de vacío ayuda a la conservación y a la no oxidación de los alimentos, tanto crudos como cocidos, garantizando de esta manera una óptima calidad.

FRESCURA. Alarga la vida de los alimentos y mantiene todo su sabor y color.

AROMAS. Tanto en la cocción como en la conservación, los alimentos mantienen sus aromas característicos con una concentración excepcional; el empaque al vacío evita la pérdida de aroma por el contacto con el oxígeno del aire, y la mezcla de olores con otros productos almacenados en forma contigua.

PRESERVACIÓN DE LAS CUALIDADES. Se obtiene una gran mejora en muchos productos, ya que conservándolos al vacío se puede alargar su vida sin necesidad de la congelación. De este modo se obtiene la frescura natural deseada.

HIGIENE. Con la protección de la bolsa, los alimentos se preservan del contacto con el aire y con otros productos. Se impide la proliferación de bacterias aeróbicas y se estabilizan los demás microbios por el efecto que produce el frío.

Oferta exclusiva

FOODSAVER OSTER o SISTEMA DE EMPAQUE AL VACÍO



Aproveche y adquiera el FOODSAVER o SISTEMA DE EMPAQUE AL VACÍO, con un PRECIO ESPECIAL de

\$249.000 (IVA incluido).

Ordene este útil elemento para el hogar, llamando al 257 51 61 de Bogotá, o envíenos un correo electrónico a: cgutierrez@peoplemarketing.com.

Nos comunicaremos con usted.

POR SU COMPRA RECIBA ESTE PRÁCTICO OBSEQUIO

Si adquiere este útil elemento para el hogar le obsequiaremos un rollo de 28 cm x 3,05 m, 5 bolsas (28 x 20 cm), un envase de 1,42 litros y una manguera plástica.



¿Ya ingresó a los BLOGS -sitios web- de nuestros asociados?

3.300 asociados han creado en Coomeva, a través de nuestro Portal, su Sitio Web personal o empresarial por el sistema de Blogs, razón que nos hace sentir orgullosos por la acogida que ha tenido el programa en asociados como usted. Como complemento hemos desarrollado un sistema de búsqueda para que los visitantes al portal, más de un millón mensuales, tengan la posibilidad de visitar estos blogs, conocerlos y compartir sus comentarios.

La búsqueda de blogs en www.comunidadcoomeva.com puede realizarse por título, autor, contenido o categorías, los más visitados, los recién actualizados y los más nuevos.

Lo (a) invitamos a interactuar con los miembros de nuestra Comunidad Virtual o a visitar sus blogs.

Señor (a) asociado (a),
si usted aún no lo ha hecho,
registre su blog
personal o empresarial
y haga parte de la
Comunidad Virtual Coomeva,
comparta sus temas de
interés o información
sobre su empresa.

blog.coomewa.com.co

Conéctate, regístrate y disfruta:

Regístrate su Blog Coomeva y aprovecha otro de los beneficios que le brinda ser Asociado a Coomeva

Búsquedas:

1. Búsqueda de Blogs

Por título y descripción ☐ Por autor ☐

2. Búsqueda de entradas de blogs

Por contenido ☐ Por categoría ☐

Consulta de entradas por categorías:

- Infancia (769)
- Amor y amor social (124)
- Infancia (12)
- Infancia y amor (12)
- Infancia y amor (11)
- General (9)
- General y amor (9)
- General y amor (9)
- General y amor (9)
- General y amor (9)

Últimos blogs actualizados:

- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)
- Blog de Carlos Humberto Gómez (0h 3m)

Últimos blogs registrados:

- Blog de Carlos Humberto Gómez
- Blog de Carlos Humberto Gómez
- Blog de Carlos Humberto Gómez

Únase a nuestra Comunidad Virtual
Conéctese a www.comunidadcoomeva.com

Las publicaciones y ofertas de los blogs personales y de negocios son responsabilidad exclusiva de sus autores.

Más Mascotas

Dieta sin huesos

Conocer con exactitud si nuestra mascota se alimenta bien debe ser una de nuestras prioridades en la rutina que establecemos para su cuidado y atención.

MASCOTA GANADORA

Nombre: Tyson
Raza: Pincher
Edad: 2 años
Ciudad: Bogotá
Propietario: Silvia Patricia Perdomo Soto
Asociada Coomeva 201005



CONCURSO ALIMENTACION COMPLETA CON PURINA

Tyson llegó a nuestra familia hace 2 años cuando estaba muy cachorrito, aunque al comienzo mi mamá no quería recibirlo en nuestra casa, supo ganarse su cariño y el de toda la familia, Tyson es un perro super tierno y especial le fascinan los dulces como a los niños y, además siempre cuando se levanta va a cada cuarto y saluda

a cada uno de nosotros es super consentido... Tyson se convirtió en un hijo más para mis papás y en un hermano más para nosotras...

OPTIMIZACIÓN

SISTEMA

F.O.R.

ESTRIBACIÓN

PURINA

Your Pet, Our Passion.®

Es conveniente consultar con el veterinario la cantidad adecuada de alimento

diario. Siempre hay una relación entre esa cantidad y la edad y el peso para cada mascota. Las razas de perros grandes no comen el doble que las pequeñas, la proporción es diferente.

El modo de ofrecerles la comida respecto al número de veces al día varía en función de la edad. A menor edad más veces al día, y a más edad, menos. Hay quien prefiere dejarles la comida y que sean ellos mismos los que coman libremente durante el día, que se administren sus propios alimentos. Esto sólo será posible en animales pausados y tranquilos, no muy tragones y con una educación alimentaria correcta. Para lograrlo, una técnica que da resultado es ofrecer comida al perro varias veces al día y al cabo de unos minutos (15-20), retirársela del comedero. De esta manera se consigue programar sus salidas a la calle y ayudar a controlar la cantidad que comen y cuándo lo hacen. El perro adulto

comerá una sola vez al día, aunque se recomienda abastecer el comedero dos veces al día, sobre todo a los ansiosos y tragones.

No confundamos salud con gordura, no tiene nada que ver. Si no vamos a poder controlar lo que come durante el día nuestra mascota, dejémosle exactamente la cantidad de alimento diario que debe ingerir. Si le cuesta comer solo, en sus primeros días, no debemos preocuparnos, llegará el momento en el que comerá normalmente.

Pese a la imagen que tenemos desde siempre de un perro con un hueso, este es un alimento que debe evitarse en su dieta. Los huesos son mal digeridos en general, sobre todo, si no se mastican bien, y en especial los de pollo, éstos se astillan fácilmente y pueden causar heridas y trastornos internos. Además, su aporte nutricional es insignificante.



ZOOVIDA
Salud para tu Mascota

GRATIS Baño y peluquería para tu mascota.*

Recorta y presenta este cupón y separa una cita

* Aplican condiciones: sólo para Bogotá

no válido para afiliados vigentes

válido hasta el 28 de octubre de 2006

Mayor información: tel: 2088335
calle 103 No. 14 - 76 Bogotá
www.zoovida.com

Arca de Noé
VETERINARIA MOVIL

MARÍA ANGÉLICA FORERO
MEDICA VETERINARIA

0261612 - Cel: 300 2649899 - 311 5081672
e-mail: elarcadenoeomovil@yahoo.com Bogotá

MASCOTAS

Si aún no ha inscrito su mascota y está interesado en hacerlo, comuníquese al 2575161, o envíe el siguiente cupón al fax 2360042, de Bogotá, o correo electrónico vgonzalez@peoplemarketing.com y suministren los siguientes datos:

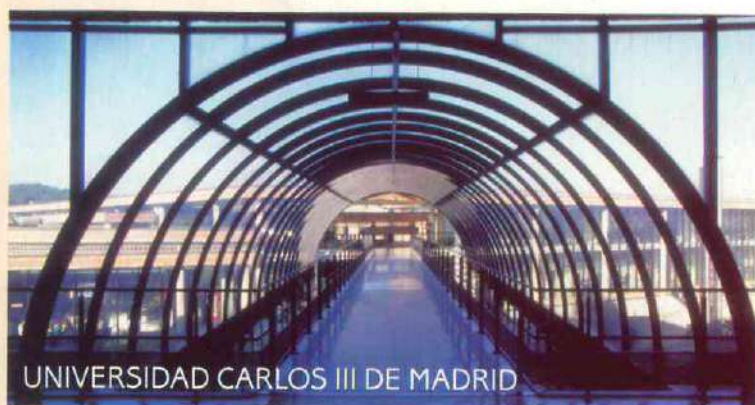
Propietario _____
Mascota _____
Nombre Mascota _____
Raza _____ Edad _____
Dirección _____ Ciudad _____
Teléfono _____ e-mail _____
Nombre del Asociado _____
Documento de Identidad del Asociado _____

ESTUDIE EN ESPAÑA SIN SALIR DEL PAÍS



Maestrías *on line*

- MBA Administración de Empresas
- Dirección Bancaria
- Finanzas
- Dirección Comercial y Marketing
- Dirección Estratégica y Gestión de la Innovación
- Dirección y Gestión Turística
- Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Educación
- Periodismo Digital
- Edición



UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA



UNIVERSIDAD DE ALICANTE

LINEA GRATUITA
01 8000 116237

www.iup.es
infoiup@santillana.com.co
Santillanaformación*



Por Ley todos los trabajadores colombianos deben estar afiliados a una EPS e igualmente esta afiliación es requisito para ser usuario de servicios de medicina prepagada, por eso, con el aval de nuestro grupo empresarial y el influjo de nuestra marca experimentada en el manejo de la salud, lo (a) invitamos a confiarnos su bienestar y el de su familia.

Afiliarse a la EPS de su Cooperativa



 **Cooameva**
EPS

- 10 años de servicio en 957 municipios del país.
- Convenios con las más importantes IPS.
- Exclusivas Unidades Básicas de Atención, UBA.
- Programas de Promoción y Prevención para el afiliado y su familia: Prenatal, crecimiento y desarrollo, jóvenes, adultos, salud oral, empresa saludable.
- Servicio Integral Personalizado en nuestras salas y sedes SIP.
- Destacados profesionales de la salud al servicio de su grupo familiar.
- Brigadas empresariales: Jornadas de actividades de promoción y prevención en su lugar de trabajo.
- Afiliación sin costo adicional de su grupo familiar primario al Sistema General de Seguridad Social en Salud.
- Primera Entidad Promotora de Salud con cubrimiento nacional certificada bajo la Norma ISO 9001:2000.



*¡Cuide la salud,
cuente con nosotros!*

www.eps.cooameva.com.co Líneas Nacionales Gratuitas 01 8000 110 779 - 01 8000 930 779

regionales

BOGOTÁ



Día de la Madre

» 630 personas celebraron con una cena en el Hotel Tequendama, amenizada por Los Hermanos Arriagada.



Feria del Vehículo

» Durante la Feria se realizó un espectáculo con Alerta y su show, el Cuenta Huesos y un circo itinerante.



Villavicencio

» Jeringa estuvo en el Teatro La Vorágine en una noche de humor que contó con 300 asistentes.

FLORENCIA



CONVENIO CON EL ICBF

Asamblea de la Cooperativa de Madres Comunitarias del Caquetá, gracias al convenio establecido entre CooMeVa y el ICBF. Al proceso de capacitación asistieron 250 madres de todo el departamento.



VIAJE A BUGA

Los asociados de esta región disfrutaron de un viaje a Buga donde visitaron además sitios turísticos del Valle del Cauca como El Paraíso y el Lago Calima.



CLUB JUVENIL COOPERATIVO

Los integrantes del Club entregaron obsequios a 120 niños pobres de la región, quienes disfrutaron de una jornada de entretenimiento.



TALLER DE PINTURA

CooMeVa, comprometida con el desarrollo de las capacidades artísticas de los asociados y sus familias, adelanta periódicamente talleres de pintura y de plastilina para los niños.



BUENAVENTURA REINDUCCIÓN

» En San Juan de Nepomuceno con asistencia de 83 asociados y sus familiares provenientes de Arjona, San Jacinto, San Juan y El Carmen de Bolívar.



PASTO POSESIÓN DE LA JUNTA ZONAL DE REPRESENTANTES

» Luis Francisco Peña, Ricardo Pazrosero González, Luis Prudencio López, Luis Enrique Ortega y Henry Mejía Giraldo.

PALMIRA CONFERENCIA

» La Unidad de Gestión de Asociados realizó en la Cámara de Comercio la conferencia Servicio Integral al Cliente, la cual contó con la asistencia de más de cien asociados empresarios.



DÍA DEL PADRE

» Festejado con la actuación del Cuarteto Imperial.



DÍA CLÁSICO DEL PROFESIONAL

» Celebrado con la conferencia "La verdadera misión de educar" y una linda serenata.



POPAYÁN



VIEJOT-K EN EL CLUB CAMPESTRE



DÍA NACIONAL DEL NIÑO EN EL CLUB CAMPESTRE

NEIVA

Día de la Familia

» Para celebrarlo Coomeva Recreación y Cultura organizó un divertido bingo.



Encuentro del Club Juvenil Cooperativo



Día del Padrey de la Madre

» En las instalaciones del Club Campestre.



Conferencia

» "Por qué perduran o fracasan las ideas para la creación de empresas".

QUIBDÓ



TALLER DE SENSIBILIZACIÓN

TULUÁ



DÍA DE LA MADRE Y DEL PADRE EN EL CLUB CAMPESTRE



CLUB JUVENIL COOPERATIVO



MEDELLÍN

DÍA DE LA MADRE

» Celebrado con concierto del Grupo Suramérica.



EXCURSIÓN "AROMA DE CAFÉ"



DÍA DEL PADRE

» Celebrado con la "Gran noche de humor con José Ordoñez y Camilo Cifuentes"



CÚCUTA

DÍA DEL NIÑO

En el Club de Cazadores con la asistencia de más de 900 chicos y grandes que se divertieron con el humor de Memo Orozco.



SHOW DE BEATRIZ ARELLANO



TALLER SOBRE HIPNÓSIS CLÍNICA Y TERAPIA REGRESIVA

PAMPLONA



El Teatro Jáuregui albergó a los niños que asistieron al show de Memo Orozco.



DÍA CLÁSICO PROFESIONAL

Celebración con serenata de boleros y la conferencia "Reprogramarse para cambiar su rumbo, hacia el éxito y la convivencia", a cargo de Hugo Gómez.

DÍA DEL PADRE Y DE LA MADRE

Celebrado con Noche de Boleros en el Hotel Carlongo.



Feria del Vehículo



Coomeva

Bucaramanga

Cll. 54 #31-154

Tel. 657 3252 Exts. 104/105/108/113/114

21 de octubre de 2006,
Parqueadero del Instituto Caldas

Coomeva le facilita la vida y hace sus deseos realidad con el crédito Autofinanciado

- Tasa preferencial exclusiva para la Feria del Vehículo
- Créditos hasta del 100% para vehículos nuevos y usados
- Créditos para modelos hasta con 10 años de antigüedad

• Si desea vender su vehículo durante la Feria, inscribalo en la Plataforma de Servicios de nuestra oficina.
• Tramite su cupo de crédito preaprobado.



www.trabaja.com



MONTERÍA REINAUGURACIÓN SEDE



VACACIONES RECREATIVAS

Los hijos de los asociados disfrutaron de talleres de elaboración de máscaras, títeres y plastilina y de la realización del Factor XC Coomeva Recreativa, Desafío 2006 Coomeva, Show de Baile y Premios Grammy Coomeva.



DÍA DEL PADRE

Noche de humor con la presentación del Grupo Irreverencia.



DÍA CLÁSICO

En el Centro Cultural y de Convenciones, más de mil asociados celebraron con la conferencia Las Tres Montañas del Éxito Integral, a cargo de Gonzalo Gallo González.



SANTA MARTA INCENTIVANDO EL AHORRO

» Coomeva organizó una mañana recreativa en la que los niños y las niñas conocieron los beneficios del ahorro y disfrutaron un show de payasos con la participación de Comevín.



CLUB DE CAMINANTES

» Primera salida a la Reserva Natural de Mamancana, sitio ideal para deportes extremos y disfrute del Muro de Escalada.



DÍA DEL NIÑO

» Celebrado con la Feria de la Diversión Infantil en el Polideportivo.



Un hogar lejos de su hogar



EN EL CORAZÓN DE CALI,
A UNA CUADRA DEL CENTRO MEDICO
IMBANACO, ENTRE LA CALLE 5ª
Y LA AVENIDA ROOSEVELT,
HOSTAL CASA FRANCO LE OFRECE UNA
ESTADÍA CONFORTABLE, CON LA
AMABILIDAD DE LA ATENCIÓN
PERSONALIZADA COMO EN CASA.



Siete confortables
habitaciones:
individual,
doble o familiar.

Servicios adicionales:

- Servicio de Internet
- Servicio de lavandería
- Café - bar
- Cajillas de seguridad

CARRERA 37A No.5⁸⁵ - 17

TELS. 556 1305 - 557 16 77 - 514 0895

CEL: 315 4597559 - 300 6124162

e-mail: casafranco@telesat.com.co

Cali, Colombia



EN SANTA MARTA
Inolvidables
VACACIONES EN FAMILIA

Conjunto Don Rafa
Parcelación Bello Horizonte

• Cabañas Duplex;
situadas a sólo 50 metros de la
playa a 5 minutos del Aeropuerto.
Zonas Verdes

Precios Especiales.

Informes: 5561305 - 5571677 Cel: 300 6124162 Cali

TRABAJE DESDE SU CASA U OFICINA

- Multinacional en expansión ■
- Tiempo parcial desde 800 Dólares ■
- Entrenamiento y soporte profesional en 60 países ■

www.trabajohispano.com

e-mail: orticar@yahoo.es

El Blanco Reina

Los especialistas en estética cada vez ofrecen tratamientos mas prometedores y menos invasivos, el éxito obtenido por nosotros se basa en una filosofía que reconoce la autenticidad de cada sonrisa, motivo por el cual los tratamientos que realizamos son únicos y diseñados para satisfacer la necesidad y expectativa de cada persona.

En la primera visita y mediante una cámara intraoral el odontólogo tomará fotografías para mostrarle al paciente el interior de su boca, después de analizarlas en el computador, se planeará un diseño de sonrisa que es una combinación de técnicas tendientes a mejorar el aspecto de los dientes y la forma de las encías; para lograr un éxito rotundo se deberán tener en cuenta la forma de la cara, el sexo y la edad.

Si usted consulta por manchas en sus dientes, ocasionadas por café, cigarrillos, medicamentos o sólo porque se siente más viejo, el blanqueamiento zoom

Ortodoncia

Blanqueamiento Zoom

Odontología estética

Diseño de sonrisa

Odontología General





Servicios
Odontológicos
Especializados

PBX: 315 79 80 CALI
01 8000 225 226

www.serviciosodontologicosespecializados.com

Atendemos todas la medicinas prepagadas

es la mejor opción; esta tecnología ha superado el mito del debilitamiento de la estructura del esmalte y dolor posterior al procedimiento.

Las exigencias cada día mayores de la Odontología cosmética requieren que la porcelana utilizada aumente su pulido y brillo, comportándose de manera similar con las propiedades de refracción y reflexión de la luz del diente natural. Los veneers como son llamados actualmente, no deben ser afectados por la placa bacteriana y no deben requerir de ningún tipo de desgaste en los dientes. Para cumplir con dicho propósito, se crearon "lentes de contacto", que al igual que los lentes cambian el color del iris del ojo: ellos restauran los dientes afectados con caries severas, manchados por tratamientos de conductos, en mal posiciones leves, o dientes pequeños.

Si usted carece de uno o todos los dientes, las nuevas opciones para reemplazarlos se llaman implantes. Estos van incrustados en el hueso y sostendrán al futuro diente, no necesitan de ganchos, y no producen mal aliento.



Las fotos corresponden a modelos
que han sido nuestras pacientes.

EN ESTOS 30 AÑOS HEMOS APRENDIDO

*Que la ciencia en manos del humanismo
y la bondad obra milagros de vida.*

*Que servir con el corazón
y tener las manos dispuestas para cuidar,
es tener la actitud que necesita Colombia.*

Premio Calidad
en Salud Colombia,
categoría plata 2006

Acreditación
en Salud



Acreditación No. 010
Fecha: 26 / 04 / 2006

Acreditación Internacional
para el Laboratorio Clínico



30 años
Centro Médico Imbanaco®
Vocación de Servicio

Carrera 38A No. 1
Conmutadores: 518 6000 - 6001
www.imbanaco.com / Cali, Col