

BOLETÍN DIGITAL

COAS NOTAS

La voz conjunta de los profesionales



VIGILADO SUPERSOLIDARIA
Inscrita a FOGACOOP

61
Años



Gracias
por ser parte
de nuestra familia

ENDADO

61
Años

 **COASMEDAS**
Cooperativa de Ahorro y Crédito

*de trayectoria
y compromiso*

Coasmedas celebra el 14 de agosto su aniversario número 61.

Desde sus inicios en 1962, Coasmedas ha sido testigo y protagonista de una historia llena de logros y desafíos. Fundada por 98 médicos visionarios, la cooperativa surgió con el propósito de ofrecer soluciones integrales a sus asociados, abarcando desde proyectos de vivienda, crédito y ahorro, hasta programas educativos, culturales y sociales.

A lo largo de estas seis décadas, Coasmedas ha invertido en el futuro de Colombia. Los excedentes anuales han sido destinados a apoyar a niños y jóvenes de escuelas y universidades públicas, reforzando la infraestructura, la tecnología y las bibliotecas. Esta inversión en educación refleja la creencia de Coasmedas en el poder transformador del conocimiento y su visión de un futuro más prometedor para todos.

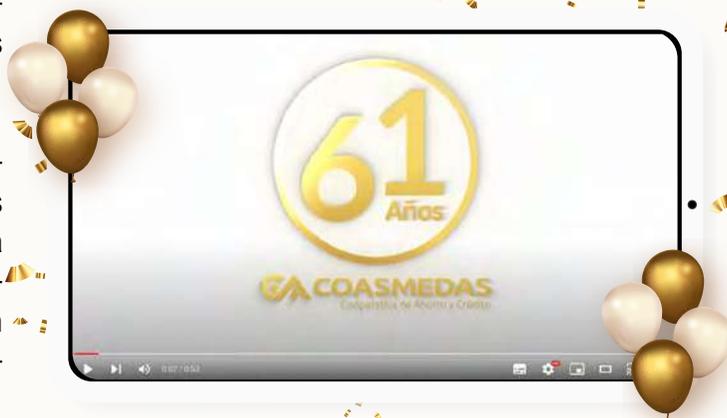
Con presencia en ciudades estratégicas como Medellín, Bogotá y Cali, Coasmedas sigue siendo un referente en el sector de la salud. La cooperativa se encuentra en un proceso constante de modernización, adaptándose a las revoluciones tecnológicas y generacionales, con el objetivo primordial de ofrecer los mejores servicios a sus asociados.

Después de 61 años, el compromiso de Coasmedas sigue intacto: estar al lado de sus asociados en cada etapa de su vida. Ya sea apoyándolos en la compra de una casa, financiando sus estudios o ayudándolos a iniciar un negocio, Coasmedas está allí para respaldarlos y hacer realidad sus sueños.

Mirando hacia el futuro, Coasmedas tiene una visión clara. La cooperativa aspira a seguir siendo un referente en su sector, destacándose por su innovación y su fuerte componente humano. Coasmedas está emocionada por lo que el futuro le depara y está comprometida a construirlo junto a sus asociados, brindando bienestar y progreso a la comunidad en general.

Desde Coasmedas, queremos invitar a cada uno de nuestros asociados a unirse a nosotros en la celebración de este aniversario tan significativo. Por eso, lanzamos el concurso **“Capturando Momentos Coasnotas”**. Acércate a tu seccional del 8 al 31 de agosto y tómate una foto que refleje cómo tu seccional está celebrando los 61 años de Coasmedas. Comparte tu foto en tu cuenta de Instagram usando el hashtag **#Coasmedas61años** y tendrás la oportunidad de ganar emocionantes premios. Los tres primeros lugares por cantidad de likes recibirán bonos de \$400.000, \$300.000 y \$200.000 COO respectivamente. Te invitamos a visitar nuestra página web para conocer más detalles sobre este concurso y cómo participar.

¡Hemos preparado un mensaje especial para ti!



Buen vivir: hacia una longevidad plena y saludable



En un mundo donde el tiempo parece fluir con la rapidez de un río, llega agosto para recordarnos que en la vida, cada etapa tiene su propia belleza y valor. Este mes, un enfoque especial brilla sobre aquellos que han acumulado experiencia y sabiduría a lo largo de los años: nuestros queridos adultos mayores. El 30 de agosto marca el Día del Adulto Mayor, un momento para celebrar sus vidas y contribuciones, y para reflexionar sobre cómo podemos enriquecer nuestro camino hacia el futuro. En este sentido, te presentamos unos tips de buen vivir, porque envejecer no tiene que significar la pérdida de la vitalidad, sino todo lo contrario.

Cualquier momento es una buena oportunidad para hacer ejercicio

Es fácil dejarse atrapar en la maraña de ideas preconcebidas sobre la edad y la actividad física. Sin embargo, nunca es tarde para moverse, sudar y disfrutar de los beneficios de una vida activa. Caminar por el parque al amanecer, unirse a clases de yoga o incluso dar un paseo en bicicleta pueden convertirse en un pasaporte hacia una vejez llena de energía y vitalidad.



61
Años

COASMEDAS
Cooperativa de Ahorro y Crédito

Concurso

Capturando momentos COASMEDAS

Acércate a
tu seccional del

9 al 31 de agosto

y tómate una **fotografía** mostrando
como tu seccional celebra el
aniversario 61 de Coasmedas

Publícala en tu cuenta
de **Instagram** con el
hashtag



#Coasmedas61años

Invita a tus amigos y
familiares a darle like
y comentar tu foto.



Las fotografías con
más likes y comentarios
podrán ganar

PUESTO **1**

BONO
\$400.000

PUESTO **2**

BONO
\$300.000

PUESTO **3**

BONO
\$200.000

INSCRÍBETE AQUÍ

*Conoce los términos y condiciones del concurso

VIGILADO Supersolidaria

FOGACOOP
Fondo de Garantía del Fideicomiso



Puedes hacerlo todo: crea nuevos hábitos

La vida es un lienzo en blanco, y en cada pincelada encontramos la oportunidad de descubrir algo nuevo. Creémos hábitos saludables, adaptados a nuestras preferencias y capacidades únicas. ¿Por qué no probar la natación o el baile? ¿Qué tal intentar la jardinería o el senderismo? Cada pequeño paso hacia una nueva experiencia se convierte en una victoria para el bienestar.

En el Día del Adulto Mayor, recordemos que el tiempo no es un límite, sino un regalo, y que cada día es una oportunidad para vivir plenamente y con pasión.



Busca nuevas amistades o grupos

La vida es una historia compartida, y cada capítulo nuevo agrega profundidad y color a nuestra trama. “Buen Vivir” nos anima a ampliar nuestro círculo social, buscando amistades que compartan nuestros intereses. Unirse a clubes de lectura, participar en clases de arte o asistir a eventos comunitarios no solo agrega alegría a nuestros días, sino que también enriquece nuestra salud mental y combate uno de los males más grande para la vejez contemporánea: la pandemia de la soledad.

Fortalece tu cerebro realizando ejercicios mentales



El cerebro es el motor de nuestra experiencia, y su salud es fundamental para un envejecimiento saludable. COASMEDAS nos inspira a desafiar nuestras mentes a diario. Ya sea sumergiéndonos en las páginas de un libro intrigante, resolviendo acertijos en un juego de mesa o explorando las maravillas de la tecnología moderna, cada momento de aprendizaje es una inversión en nuestro bienestar cognitivo.

Buena alimentación, el combustible para una vida vibrante



En el viaje hacia el buen vivir, nuestra nutrición juega un papel fundamental. Una alimentación consciente es el combustible para una vida vibrante. Incorporar una variedad de alimentos frescos y coloridos en nuestra dieta diaria nos proporciona los nutrientes necesarios para mantenernos activos y saludables en cada etapa de la vida.

A través de la actividad física, la socialización, el enriquecimiento mental y la alimentación consciente, podemos tejer un tapiz de bienestar que nos acompañará en cada paso del camino. Este agosto, mientras celebramos el Día del Adulto Mayor, recordemos que el tiempo no es un límite, sino un regalo, y que cada día es una oportunidad para vivir plenamente y con pasión.



Feliz día



¡Vamos a vivir juntos
experiencias inolvidables!



¡Con Buen vivir
disfrutarás con plenitud
cada momento!

CONOCE MÁS AQUÍ

Coasmedas acompaña
a sus asociados en

**cada etapa
de la vida**

AGO19 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Festival de Cometas

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Cali.
Hora: 03:30 p.m.
Lugar: Parque Limonar
Valor Coasmedito: \$8.000;
Valor no coasmedito: \$30.000;

AGO22 ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN



Finanzas personales y su protección

Facilitador: Raumar Gómez, especialista en finanzas. Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Armenia.
Hora: 6:00 p.m.
Lugar: Oficina seccional.
Valor asociado: \$10.000.

AGO19 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Taller Pintando Sueños Cultura del Ahorro

Incluye materiales y refrigerio. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Villavicencio.
Hora: 09:00 a.m.
Lugar: Of seccional.
Valor Coasmedito: \$15.000

AGO24 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Conferencia efectos jurídicos y tributarios en liquidación de sucesiones

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Girardot.
Hora: 6:00 p.m.
Modalidad: Virtual.

AGO19 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Parque Natural los Charcones

Incluye transporte, senderismo, guía, acceso a piscinas naturales y almuerzo Cupo limitado.

Seccional: Barraquilla.
Hora: 6:00 a.m.
Punto de encuentro: Parroquia Inmaculada Concepción
Valor Asociado y Coasmedito: \$35.000.

AGO25 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Academia Ambiental "Gotas de vida"

Incluye caminta, almuerzo y póliza. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Pasto.
Hora: 10:00 a.m.
Punto de encuentro: Of seccional.
Lugar: Cascada Quilinsayago.
Valor Asociado: \$10.000.

AGO22 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Pintura de materas

Incluye refrigerio. Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Santa Marta.
Hora: 2:00 p.m.
Lugar: Oficina seccional.
Valor Asociado: \$30.000.

AGO26 ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN



Taller entrenamiento de competencias blandas

Incluye refrigerio. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Sincelejo.
Hora: 02:00 p.m.
Lugar: Oficina seccional.
Valor Generación Tú: \$20.400



VIGILADO Superintendencia Inscrita a FOGA.COOP

Nuestros aliados comerciales están listos para **brindarte siempre lo mejor**

Pregunta por la **Expo Coasmedas**
Nuestro festival de alianzas y descuentos para asociados en:

- Salud
- Entretenimiento
- Tecnología
- Deporte
- Vehículo
- Turismo
- Servicios
- Educación
- Gastronomía
- Mascotas

Más de **20 alianzas a nivel nacional**

 **A nivel nacional**

Conoce más comunicándote con tu asesor comercial
o visítanos en tu seccional



AGO 26 ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN



Taller Orientación Vocacional

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Montería.
Hora: 8:00 a.m.
Modalidad: Presencial.

AGO 26 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Show Pinocho

I. Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Barranquilla.
Hora: 02:00 p.m.
Lugar: Teatro José Consuegra Higgns
Valor coasmedito: \$14.000.
Valor acompañante: \$27.000.

AGO 26 ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN



Ahorro y liderazgo

Incluye materiales y refrigerio. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Medellín.
Hora: 09:00 a.m. - 12:00 p.m.
Lugar: Oficina Coasmedas.
Valor Coasmedito: \$20.000.

AGO 26 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Visita Laberinto Macondo

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Santa Marta.
Hora: 08:00 a.m.
Punto de encuentro: Of seccional.
Valor Asociado: \$50.000.
Valor Coasmedito: \$30.000.

AGO 26 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Festival de cometas

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Florencia.
Hora: 8:00 a.m.
Modalidad: Virtual.

AGO 26 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Festival de Cometas Coasmeditos

Incluye cometa, refrigerio y concursos. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Sogamoso.
Hora: 2:00 p.m.
Lugar: Parque del sur Sogamoso.
Valor Coasmedito: \$7.000.

AGO 26 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Pasadía Zapatoca

Incluye transporte, desayuno, almuerzo, visita mirador Guane y más. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Bucaramanga.
Hora: 05:30 a.m.
Punto de encuentro: Of seccional.
Valor Asociado: \$49.000.
Valor Coasmedito: \$34.000.

AGO 27 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Coasmedas Celebración en Familia

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Bogotá.
Hora: 08:30 a.m. - 5:00 p.m.
Punto de salida: Estación Usaqué
Valor Asociado: \$30.000;
Valor Coasmedito: 30.000.
Valor no asociado: 97.000.

AGO27 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Pasadía de la Familia Coasmedas

Refrigerio, estación de hidratación y cafetería, acceso a piscina y acuarumba, almuerzo, concursos, rumba, transporte y asistencia medica
Seccional: Girardot.
Hora: 9:00 a.m.
Lugar: Centro vacacional Cenvaturs.
Valor asociado: \$35.000
Valor Coasmedito: \$23.000

AGO27 ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Huellas de Sabiduría

Incluye desayuno, almuerzo, refrigerio, bingo y más. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Medellín.
Hora: 06:30 a.m.
Punto de encuentro: Of seccional.
Valor Asociado: \$30.000.
Valor No asociado: \$50.000.

AGO27 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Academia Ambiental "Gotas de vida"

Visita hidroeléctrica de Urrea, tour embalse, visita isla Encanto, desayuno, almuerzo y más. Cupo limitado.

Seccional: Montería.
Hora: 06:00 a.m.
Punto de encuentro: Of seccional.
Valor Asociado: \$50.000.
Valor Coasmedito: \$30.000.

AGO30 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Cuida tu corazón alimentándote con amor

Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Sogamoso.
Modalidad: Virtual.

SEP 2 ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN



Taller Artistas Coasmedas

9, 16 y 23 de septiembre. Incluye refrigerio y materiales. Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Barranquilla.
Hora: 02:00 p.m. - 05:00 p.m.
Lugar: Pinceladas y algo más, Cr 44B #70-228 Nte. Centro Histórico.
Valor asociado: \$45.000.
Valor No Asociado: \$75.000.

SEP 2 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Academia Ambiental "Gotas de vida"

Ingreso Jardín Botánico, refrigerio, hidratación y transporte. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Cartagena.
Punto de encuentro: CAI de San Pedro.
Horario: 08:00 a.m.
Valor asociado y coasmeditos: \$5.000.

SEP 2 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Academia Ambiental "Gotas de vida"

Refrigerio, hidratación y transporte. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Pereira.
Lugar: Mirador de Campo Alegrito
Horario: 07:30 a.m.
Valor asociado: \$10.000.
Valor no asociado: \$25.000.

SEP 9 ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



Academia Ambiental "Gotas de vida"

Paseo en lancha, mirador Piedra Colgada, almuerzo refrigerio, transporte y más. Cupo Limitado.

Seccional: Bogotá.
Lugar: Piedra Colgada y Laguna de Fúquene
Horario: 06:30 a.m.
Valor asociado y coasmeditos: \$40.000.
Valor no asociado: \$140.000.

Miguel Darío Martínez Vélez (Pasto)

Presidente

Edgar David La Rotta García (Ibagué)

Vicepresidente

Jeovanni Ernesto Suárez Palacio (Pereira)

Secretario

Consejo de Administración:

Yolanda Reyes Villar (Bogotá)

Ana Delina Pabón (Bucaramanga)

Efraín Eliécer Gamarra Vergara (Cartagena)

Liuber Bravo Velásquez (Montería)

José Luis Cuadros Univio (Sogamoso)

Luis Fernando Anaya Carvajal (Villavicencio)

Suplentes:

Angela María Buritica Tobón (Armenia)

Gustavo Almario Mayor (Neiva)

Diego Rodríguez Jaramillo (Bogotá)

Junta de Vigilancia:

Rolando Escorcía Caballero (Santa Marta)

Presidente

Elmer Díaz Ramírez (Girardot)

Vicepresidente

Jerry Steve Hawkins Davis (Cúcuta)

Secretario

Suplentes:

Luz Mery Ospina Zapata (Medellín)

Aura Stella Torres Cifuentes (Bogotá)

Fredy Geney Cortes Montealegre (Ibagué)

Gerente General:

Carlos Herrán Perdomo

Comité Editorial:

Yolanda Reyes Villar

Presidente del Comité de Comunicaciones

Carlos Herrán Perdomo

Gerente General

Laura Hernández Jaimes

Coordinadora de Gestión Social

Diagramación:

Signo Empresarial S.A.S

Boletín Coasnotas es una publicación de Coasmedas

Cooperativa de Ahorro y Crédito

Dirección general Bogotá:

Cra 67 # 100 - 20 Torre 2

www.coasmedas.coop

ACTIVIDADES Y EVENTOS

SEP 9

ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



**Academia Ambiental
"Gotas de vida"**

Incluye almuerzo, transporte. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Villavicencio.

Lugar: Vereda del Carmen.

Horario: 07:30 a.m.

SEP 9

ACTIVIDAD DE RECREACIÓN



Taller pintura sobre lienzo

Sesiones 2, 9 y 16 de septiembre. Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Montería.

Hora: 02:30 p.m.

Lugar: Escuela de artes Esteban de Levi.

Valor Asociado: \$60.000.

Valor No Asociado: \$134.000.

SEP 10

ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



**Academia Ambiental
"Gotas de vida"**

Incluye almuerzo, transporte, willys, balsaje y póliza. Cupo limitado. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Armenia.

Hora: 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Punto de encuentro: Oficina.

Lugar: Río la Vieja.

Valor Asociado: \$40.000.

Valor no asociado: \$85.000.

SEP 23

ACTIVIDAD DE GESTIÓN SOCIAL



**Academia Ambiental
"Gotas de vida"**

Incluye refrigerio. Cupos limitados. Mayor información acercarse a la seccional.

Seccional: Cúcuta.

Hora: 8:00 a.m.

Lugar: Municipio Bochalema.

Modalidad: Presencial.

TALLER VIRTUAL

61
Años

COASMEDAS
Cooperativa de Ahorro y Crédito

Cuida tu corazón

ALIMENTÁNDOTE CON AMOR



30
Agosto
6:00pm

Invitada:

Maria José Jaramillo

Coach de estilo de vida saludable
Instagram @encuentratubalance_



DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Alimentos que contribuyen a nuestra salud digestiva y cardiaca

INSCRÍBETE AQUÍ

CUPO LIMITADO

BUENIVIR

VIGILADO Supersolidaria

FOGACCOOP



TE PROTEGE

Nos encontramos en la
**renovación de póliza
colectiva de vehículo**

Sigue protegido con Coasmedas.



**Póliza de
Vehículo**

Para mayor información
haz clic en el siguiente
directorio de nuestros
asesores comerciales.



directorio

