



Una Caja Llena

En Cafam

abrimos la posibilidad de
una vida activa.

Impulsando bienestar,
desarrollo personal y nuevas
experiencias.



Programa de para Pensionados

En Cafam sabemos que la edad es solo un número, y que una persona que disfruta de su pensión se mantiene activa física y mentalmente.

Por eso hemos creado programas exclusivos para impulsar su bienestar, fomentar su desarrollo personal y brindar experiencias que les permitan aprovechar al máximo su potencial.

Nuestro enfoque se refleja en:

- Fortalecer habilidades para nuevos proyectos de vida.
- Promover el autocuidado físico y psicológico.
- Impulsar talentos y metas renovadas.
- Ofrecer bienestar integral para una vida plena.



Plan Vitalidad +

Programa para personas mayores que
Cafam ha liderado durante 36 años

Acciones en **envejecimiento activo y saludable**, a través de servicios integrales, mejoramos la calidad de vida con un acompañamiento multidisciplinario y enfoque en prevención mediante actividades:

- Físicas que mantienen la vitalidad y la autonomía.
- Cognitivas que estimulan la mente.
- Espirituales que fortalecen el equilibrio personal.
- Sociales que promueven integración y vínculos positivos.





Nuestros planes mensuales están dirigidos a personas mayores de 60 años, cada sesión tiene una duración de 2 horas en modalidad presencial, la frecuencia varía de acuerdo con la sede seleccionada, donde encontrarán las siguientes actividades:

Mantenimiento físico:

Pilates	Gimnasia de vitalización
Danza	Gimnasia cardiovascular, de coordinación, postura y equilibrio
Rumba aeróbica	Fortalecimiento físico integral
Yoga	

Mantenimiento cognitivo:

Secuencias numéricas	Memoria corto, mediano y largo plazo
Lenguaje, imaginación y lógica	Percusión terapéutica
Relatos y tertulia literaria	Manejo de emociones
Manejo de la memoria auditiva	

Modalidad Presencial

Plan Integral

frecuencia 5 días a la semana

Plan Intermedio

frecuencia 3 días a la semana

Plan Individual

frecuencia 1 vez a la semana

Plan Extramuros

frecuencia 2 días a la semana

Modalidad virtual

24 clases

virtuales

(1 clase en vivo)

16 clases

virtuales

(1 clase en vivo)

8 clases

virtuales

(1 clase en vivo)

Modalidad Semipresencial

24 clases virtuales y

1 clase presencial en sede
Belalcázar o Floresta

16 clases virtuales y

1 clase presencial en sede
Belalcázar o Floresta

Plan Vitalidad +

Nuestros Planes





Actividades artísticas

- Música y canto.
- Pintura en óleo.
- Manualidades.
- Historia del arte.



Actividades complementarias

- Grupos de amigos por WhatsApp.
- Desarrollo de talentos corales y musicales.
- Encuentros culturales.
- Proyectos de voluntariado.
- Ayuda comunitaria y solidaria.
- Salidas exclusivas de turismo.
- Eventos sociales y de recreación.
- Promoción cultural.
- Actividades y talleres interactivos de promoción y prevención en salud.
- Seguimiento telefónico por personal de salud.
- Valoración inicial y de seguimiento anual con fisioterapeuta del programa.

*Las actividades varían de acuerdo con la modalidad, sede y programación mensual.



Contacto:



Cra. 28 No. 46-54
Belalcázar, Sede Principal



315 605 01 58

Desde **\$83.300***
mensuales

*Tarifa preferencial con
descuento hasta del 30%
para afiliados a Cafam.

Servicios Especiales de Salud

CafamPlus — Senior

Para personas mayores de 60 años: atención oportuna y beneficios exclusivos en Cafam IPS.

Servicios

9 consultas de

- Fisiatría
- Medicina Interna
- Urología
- Psiquiatría
- Neurología
- Cardiología
- Gastroenterología
- Medicina alternativa
- Ortopedia y traumatología

4 Consultas

- Medicina familiar
- Atenciones de enfermería

6 consultas de atención
domiciliaria

30 laboratorios simples
ilimitados

10 exámenes de
imagenología simple

*Sin límite de edad.

*Afiliados a cualquier EPS



Programas Preferente Básico y Preferente Programa Oro Plus



Salud



Servicios:

- Cobertura nacional
- Hospitalización y urgencias, en amplia red de clínicas
- Habitación individual
- Cama y enfermera acompañante (*Consultar restricciones de edad)
- Acceso directo ilimitado a todas las especialidades del directorio
- Médico domiciliario
- Planes con tarifas preferenciales

Tarifas exclusivas para afiliados a Cafam

*Las tarifas varían de acuerdo con la aseguradora, nivel de cobertura y rango de edad .



Por ser **afiliado a Cafam**, recibe **atención personalizada y condiciones preferenciales** al momento de afiliarte a cualquiera de los **planes Colmédica**:

Tarifa exclusiva para
afiliados a Cafam

50% de descuento en el valor de la UPD
(Unidad de Pago Directo)
en los Centros Médicos Colmédica a nivel nacional.



Protégete con:

- Atención médica de primer nivel.
- Amplia red de especialistas.
- Cobertura nacional.

- Acceso a más de 30 centros médicos Colmédica.
- Servicios complementarios enfocados en la prevención, la detección temprana y el acompañamiento continuo.

*Aplican términos y condiciones.

*Las tarifas varían de acuerdo con la aseguradora, nivel de cobertura y rango de edad .



Droguerías

Por ser afiliado a Cafam disfruta de los mejores beneficios:

Hasta
20% Dto.

En Ofertas destacadas en el mes*

*En referencias seleccionadas

**Afiliados
Cafam
categorías
A y B**

**Todos los miércoles
25% Dto.**

En la Droguería
(Excepto regulados, leches
infantiles y fórmulas
nutricionales)

**Todos los días
15% Dto.**

En medicamentos

**Afiliados
Cafam
categoría
C**

**Todos los miércoles
20% Dto.**

En la Droguería
(Excepto regulados, leches
infantiles y fórmulas
nutricionales)

**Todos los días
10% Dto.**

En medicamentos

*Aplican términos y condiciones, consúltalos en punto de venta o en la web www.drogueriascafam.com.co sección descuentos reglamentos y promociones.



Escríbenos:
317 438 60 00



Ingresa en
drogueriascafam.com.co

En ópticas Cafam te ofrecemos soluciones para el **cuidado de la salud visual** con atención personalizada para que puedas elegir la mejor opción que se adapte a tus necesidades.

En nuestras sedes podrás acceder a:

- Consulta de optometría y ortóptica*.
- Consulta de optometría Pre-oftalmológica WAM.
- Terapias de ortóptica.
- Asesoría de imagen.
- Monturas y lentes de las mejores marcas.

Bogotá

- Floresta (2 sedes)
- Calle 51
- Calle 48
- Kennedy
- Centenario

Cundinamarca

- Madrid
- Chía
- Facatativá

**10%
Dto.**

En lentes oftálmicos

Agendamiento de citas

Teléfono: (601) 742 0225
WhatsApp: [314 877 8924](https://wa.me/3148778924)

*Promociones según temporada.





Eventos :

Celebraciones especiales.

Eventos sociales.



WhatsApp:
318 373 21 77

Teatro Cafam:

Espectáculos y
agenda cultural.

Sala de
exposiciones.



**Más información
aquí**

963 asientos diseñadas para vibrar de emoción.

Descuento del 20%

* Por cada cédula de Adulto Mayor máximo 2 boletas únicamente en las taquillas del Teatro.



Centros Recreo Deportivos

Club Campestre.

Club Madelena.

Sede Avenida 68.

Torneos y eventos deportivos.

Vacaciones recreodeportivas.



**Visítanos en nuestra
Tienda Cafam**

ATHLETIC

BODY
TECH



Recreación, deportes y cultura

***Aplica términos y condiciones.**

Beneficios

que hacen la diferencia



**Cajas aliadas
en todo el país.**



+200
convenios



**Descuentos en
supermercados del
Grupo Éxito.***



**Descuentos y promociones con
Alianza Éxito – Cafam**



Convenios

Aplica términos y condiciones. Aplica en puntos de venta física ubicados en Bogotá, Cundinamarca y Melgar.

Tu tranquilidad en 5 pasos así de fácil es hacerlo

Registro Biométrico



01

Ten a la mano tu documento de identidad.

02

Ingresa tu tipo y número de documento y **sigue las instrucciones.**

03

En el proceso será necesario que envíes las siguientes fotos:



04

Verifica tu **número de celular** y correo electrónico.

05

Recibe el mensaje de confirmación y listo. Tus datos estarán actualizados.

Actualiza aquí



WhatsApp:
315 909 11 84

Restaurante Alcaparros



Contamos tres sedes con ambientes acogedores y modernos, ideales para compartir.

Disfruta desayunos, menú del día, platos a la carta, entradas y deliciosos postres.

Centro Comercial Cafam Floresta

AK. 68 #90-88 (al lado de Bodytech)

Lunes a viernes 7:00 a.m. a 4:00 p.m.

Sábados, domingos y festivos: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



Club Madelena

Cl. 57R Sur #67-71

Viernes: 11:30 a.m. a 4:00 p.m.

Sábados: 7:00 a.m. a 6:00 p.m.

Domingos y festivos: 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Club Campestre

Cl. 215 # 46A-45

Sábados y domingos (incluyendo festivos)
12:00 m. a 4:00 p.m.



*Aplica para afiliados y no afiliados.

Natación Club

Promovemos el bienestar de las personas mayores mediante actividades físicas orientadas a fortalecer hábitos saludables, favorecer la movilidad y mejorar su calidad de vida.

El programa es liderado por profesionales especializados y se desarrolla en entornos seguros y adecuados para los participantes.

Disponible en 2 sedes para Persona Mayor:

Club Madelena

Horarios:

martes y jueves o miércoles y viernes a las 12:45 p.m. y 2:00 p.m.

Club Campestre

Horarios:

martes y jueves o miércoles y viernes de 5:00 p.m. a 6:30 p.m.
Fines de semana: abierto a público mayor de 18 años

*Los horarios son de acuerdo con disponibilidad y pueden cambiar ciclo a ciclo sin previo aviso según la operación de los clubes.

*Servicio no incluido dentro del Plan Vitalidad +

Festival Temático Persona Mayor

Experiencia diseñada para promover el bienestar físico, emocional y mental de las personas mayores.

Incluye:



Alojamiento
4 noches 5 días



Transporte



Alimentación
(desayunos, refrigerios,
almuerzos y cenas)



Actividades recreodeportivas, culturales y
acuáticas durante toda la estadía en el
Centro de Vacaciones Cafam Melgar.

*Los participantes tendrán acompañamiento
permanente de un coordinador de turismo social,
brigadistas y el equipo de recreadores y personal de
servicios del Centro de Vacaciones.

Fechas:

Diciembre 2026

Lugar:

Centro de Vacaciones
Cafam Melgar.

Excursiones con propósito

Persona Mayor

Las excursiones son salidas cortas entre semana pensadas en el bienestar físico, emocional y mental de las personas mayores.

Incluye:



Alojamiento
3 noches 4 días



Transporte



Alimentación
(desayunos, refrigerios,
almuerzos y cenas)



Actividades recreodeportivas, culturales y
acuáticas durante toda la estadía en el
Centro de Vacaciones Cafam Melgar.

*Los participantes tendrán acompañamiento permanente de un coordinador de turismo social, brigadistas y el equipo de recreadores y personal de servicios del Centro de Vacaciones.

Fechas:

Programación 2027

Lugar:

Centro de Vacaciones
Cafam Melgar.



Agencia de viajes Cafam

Somos la agencia de viajes oficial de Cafam con más de 30 años en el mercado, contamos con un amplio desarrollo tecnológico para sus viajes corporativos.

Ofrecemos

- Planes a la medida (Tiquetes + hoteles)
- Tours
- Salidas confirmadas nacionales como internacionales.
- Plan Separe.
- Acompañamiento y respaldo.
- Manejo de visados y documentaciones.

5%
Dcto
Afiliados

En porción terrestre para destinos nacionales e internacionales*.

*Para porción terrestre incluye hoteles, planes adicionales en los destinos y alquiler de vehículos.



Una Caja llena



Ingresa en cafam.com.co



Asesor especializado
[318 257 56 23](tel:3182575623)



afiliacionesagiles@cafam.com.co



@CafamOficial

