



## Construyendo **FAMILIA**

### Programación **Febrero**

En el mes de Febrero damos comienzo y una especial bienvenida a todos los grupos de nuestros procesos de Construyendo Familia y demás grupos de Fenewstetic.

#### **Objetivos de los encuentros**

Construir participativamente acuerdos grupales.

Realización de actividades individuales y grupales que permitan identificar sentimientos, emociones e ideas que fortalezcan las habilidades de expresión.

#### **Noticias:**

Todos deben venir con la camiseta del grupo, esta es una condición importante para todos los encuentros.  
NO traer vestido de baño.

Venir con ropa y tenis cómodos.

Recuerden informar la NO asistencia en las fechas estipuladas para evitar sanciones económicas.

#### **Para todos los grupos:**

**Lugar:** Comfama Rionegro **Hora salida:** 8:30 am **Hora llegada:** 1:00 pm

#### **Sábado 7 de Febrero**

Fecha límite para confirmar asistencia  
[ Febrero 4 ]

#### **Sábado 14 de Febrero**

Fecha límite para confirmar asistencia  
[ Febrero 11 ]

#### **Sábado 21 de Febrero**

Fecha límite para confirmar asistencia  
[ Febrero 18 ]





**Tema: bienvenida y encuadre del grupo**

**Lugar: kiosco New Stetic**

**Fecha: sábado 14 de Febrero**

**Horario: de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. o de 11:00 a.m. a 1:00 p.m.**

**Objetivos:**

Conocer las normas y el objetivo del grupo como soporte fundamental del proceso que se realiza con los niños y jóvenes en los grupos de Construyendo Familia.

Construcción participativa de acuerdos y compromisos sobre objetivos y condiciones de participación.

Las personas que no puedan asistir por motivos de fuerza mayor como incapacidad o calamidad doméstica, favor informarlo.

**Recuerden:** A las charlas pueden asistir todos los asociados, aunque no tengan familiares inscritos en los grupos.

Pueden invitar a familiares y amigos a las charlas.

**DANZAS JÓVENES Y NIÑOS:**

Sábados: 7, 14, 21 y 28 de febrero.

**Horarios:**

**Niños:** 2:00 p.m. a 3:30 p.m.

**Jóvenes:** 3:30 p.m. a 5:30 p.m.



**IMPORTANTE:** Deben venir con el uniforme del grupo, camiseta del grupo, tenis, leguis negros para las mujeres y sudadera negra para los hombres.

Por políticas de la empresa no está permitido venir de shorts, camisillas, ombligueras, strapless, sandalias, pantalonetas y/o bermudas, sólo pueden ingresar con el uniforme de danzas.

**Buenas noticias...**

**¡¡Prepárense para nuestro primer día de sol del año en el mes de Marzo!!**



## En este nuevo año ¡Póngase a dieta con los gastos!

Si hablamos de cada uno de nuestros propósitos de fin de año, Enero es sin lugar a duda el mes en el que decidimos con firmeza hacerlos realidad. Es común ser testigo de largas filas en las salas de registro de los gimnasios y escuchar a aquel amigo que decidió no probar un cigarrillo más, todo con el fin de ponerse en forma tanto física como emocionalmente.

Pero, ¿acaso hemos pensado si necesitamos que nuestras finanzas también estén "FIT"?

**No es un secreto que estamos a diario siendo bombardeados con innumerables piezas de publicidad que nos invitan a gastar nuestro dinero**, incluso el que no tenemos, en un sinfín de cosas que, a decir verdad, la mayoría de veces no necesitamos. Entonces nuestra economía empieza a tambalear precisamente en este afán por querer tener lo que nos venden como felicidad, estatus o éxito.

Si en este 2015 usted está resuelto a poner en forma su situación financiera, es recomendable que ponga a dieta sus finanzas y siga rigurosamente esta rutina:

### 1. Ponga sus finanzas en la balanza

Tal y como usa su balanza para saber cuantos kilos debe adelgazar en el nuevo año, debe comenzar haciendo cálculos precisos de cuánto dinero tiene, cuánto está gastando y cuánto esta debiendo. Así habrá construido un presupuesto que le permitirá saber exactamente en qué gastos deberá 'ponerse a dieta' para mejorar su salud financiera.

### 2. Establezca una dieta financiera saludable

Es natural que cambie su alimentación cuando ha resuelto bajar de peso. De la misma forma deberá cambiar sus hábitos financieros si quiere "moldear" su actual situación económica, es momento de ponerle límite.

### 3. ¡No se rinda!

Todo cambio requiere un esfuerzo. Los primeros abdominales siempre serán una tortura pero una vez usted adquiere la rutina ya nada lo detiene. Lo mismo ocurre cuando debe empezar a decir NO a aquellos gastos que usted sabe están perjudicando a su presupuesto y que deberá reducir si quiere disfrutar de unas finanzas saludables. Aún cuando esté a punto de rendirse, debe tener en mente su objetivo y persistir.

Tomado de: Comparabien.com.

## ¡Bienvenida!

Damos la bienvenida a **Luisa Fernanda Martínez Márquez** quien hará parte del equipo de trabajo de Fenewstetic como Auxiliar Administrativa, será un apoyo para seguir brindando un excelente servicio y oportuna atención a nuestros Asociados.



[www.fenewstetic.com](http://www.fenewstetic.com)

Síguenos

