

Coopentel al día

www.coopentel.com

email: secretaria@coopentel.com

Cooperativa Multiactiva de aporte y crédito

Bogotá, D.C. • Cra. 15 No. 119-52 • Oficina 502 • Cels: 316 7421521 • 317 6567409 • Personería Jurídica 0841 de 1988 • Año 39 • N° 170 • octubre 15 de 2025

Editorial

Nuestros asociados son el corazón de Coopentel

Estimados asociados: Uno de los principales propósitos, si no el primordial de nuestra entidad solidaria es su bienestar, estabilidad y progreso financiero. Sabemos que en algún momento necesitarán un impulso económico ya sea para un proyecto personal, una emergencia, la educación de sus hijos, el viaje soñado o ahora que se acercan las compras de fin de año llega ese momento y por eso hoy les estamos invitando a pensar primero en ésta su casa: Coopentel

¿Y porqué elegirnos sobre la banca tradicional? La respuesta es simple y poderosa: somos más económicos, nuestros créditos tienen las tasas de interés significativamente más bajas del mercado: al comparar nuestras tasas de colocación de crédito con las que ofrecen las entidades financieras encontrarán una diferencia sustancial: esto significa que pagarán menos dinero en intereses a lo largo del tiempo.

Como entidad sin ánimo de lucro, el objetivo de nuestra cooperativa no es maximizar las ganancias, sino retribuir las a través del Portafolio de Servicios en beneficio de ustedes, nuestros asociados, esto se traduce directamente en ahorro real en su bolsillo: un crédito más económico libera recursos que pueden destinar a otras necesidades o incluso al ahorro,

por consiguiente, cada cuota mensual será una carga menor para su presupuesto.

Les instamos a que, antes de solicitar un crédito en cualquier otra entidad, se acerquen a nuestras oficinas bien sea en Bogotá o en cualquiera de las oficinas en las principales ciudades del país o nos contacten a las líneas de teléfono celular 316 5897037 o 317 6549937 para explicarles con cifras claras el ahorro real que obtendrá al elegirnos. La colocación de crédito para ustedes, nuestros asociados, es más económica y justa que la que cobran las entidades financieras en general.

Al tomar un crédito con nuestra cooperativa no sólo están obteniendo un beneficio directo, sino que también están fortaleciendo la economía de nuestra institución permitiéndonos seguir ofreciendo mejores servicios y beneficios para toda la comunidad de asociados.

Vengan y coticen con nosotros; estamos listos para ayudarlos a dar el siguiente paso, con el respaldo y la confianza que sólo Coopentel les puede brindar. Queremos recordarles que ustedes son el corazón de nuestra cooperativa y por eso les ofrecemos las condiciones más competitivas del mercado para alcanzar sus metas.

Coopentel para disfrutar en vida...

Consejo de Administración de Coopentel

Presidente: Henry Guzmán Ramírez; Vicepresidenta: Gloria Martina Henríquez R.; Secretaria: María Nelffy Toledo Vidal; Luis Enrique Rodríguez; Javier Rodrigo Jiménez Amaya; Hugo Enrique Barrios Cusgüen; Libaniel Mesa.
Gerente: Henry Mauricio Puentes Cruz.

Boletín informativo de la Cooperativa Coopentel

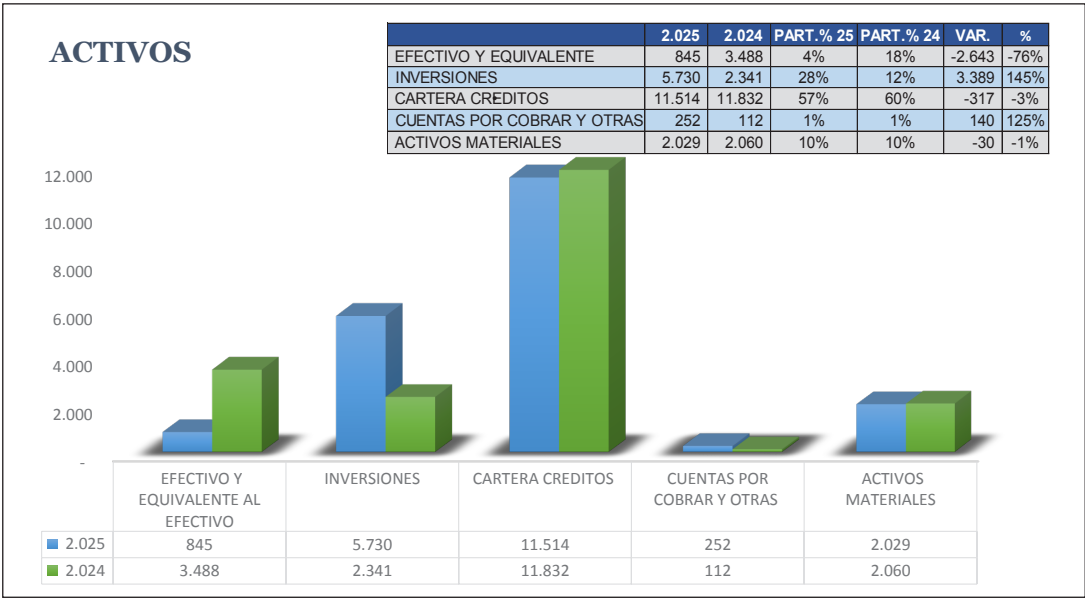
Dirige Comité de Educación

Tenemos oficinas en las siguientes ciudades:

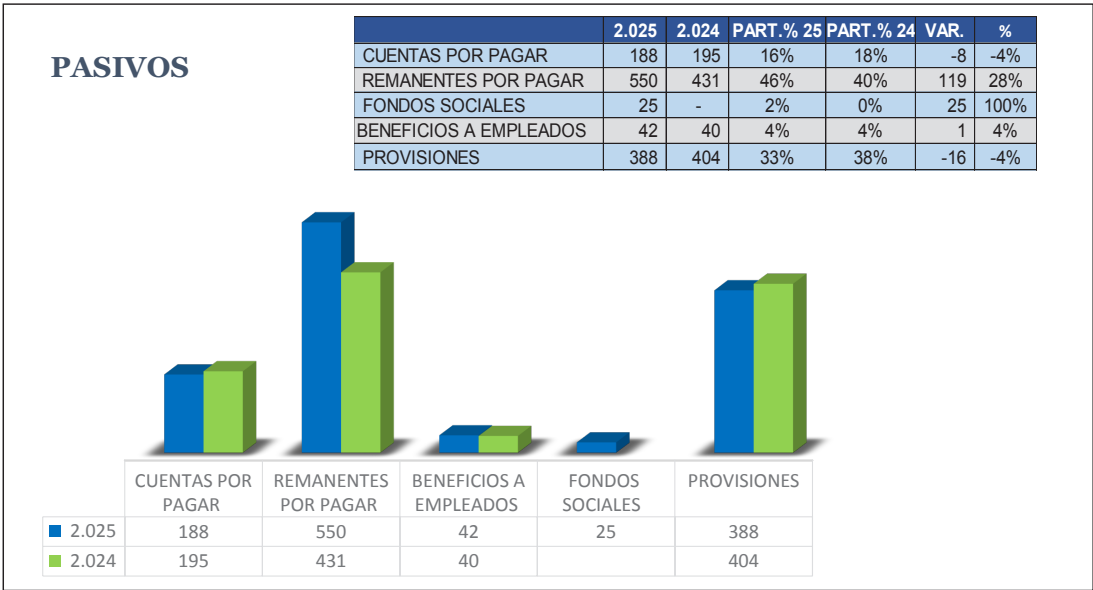
Armenia - Barranquilla - Bogotá - Bucaramanga - Cali - Cartagena - Cúcuta - Garagoa - Ibagué - Manizales - Neiva - Palmira - Pereira - Sincelejo - Valledupar - Villavicencio

La solidez de nuestra cooperativa

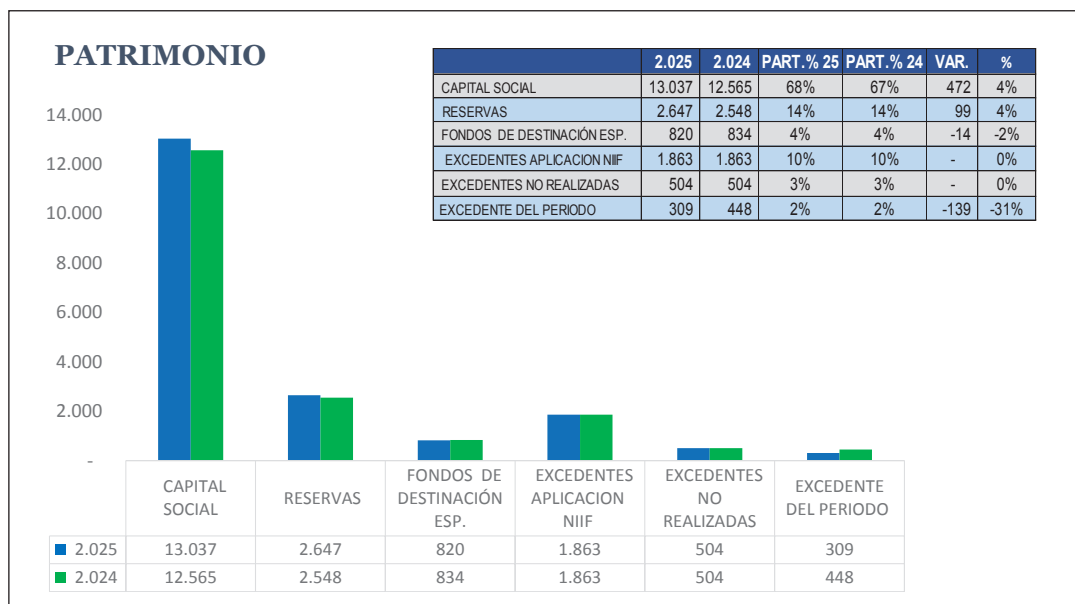
Estimado asociado: la transparencia y la solidez financiera son pilares de nuestra gestión. A continuación, le presentamos un resumen de las principales cifras, representadas en millones de pesos, con corte al mes de agosto del presente año, que reflejan el crecimiento de nuestra entidad solidaria. Estas cifras son vitales ya que demuestran la capacidad de Coopentel para generar valor y garantizar la seguridad de sus aportes.



Los activos representan todo lo que la cooperativa posee y que utiliza para generar ingresos y ofrecer los servicios. El constante aumento de nuestros activos subraya la confianza de la cooperativa en su futuro y su capacidad de seguir expandiendo hacia ustedes los beneficios del Portafolio de Servicios.



Los pasivos representan las obligaciones que la Cooperativa tiene con terceros. (Cuentas y remanentes por pagar – fondos sociales y provisiones) La clase aquí es la gestión prudente de estas obligaciones. Una relación activos/pasivos saludables es la mejor prueba de que la cooperativa gestiona sus deudas con responsabilidad y cautela, protegiendo el capital de sus asociados.



Patrimonio, es el valor neto de la cooperativa: es la diferencia entre lo que posee (activos) y lo que debe (pasivos). Es en esencia, la propiedad colectiva de todos los asociados. El patrimonio es el sello de nuestra estabilidad que garantiza la seguridad de sus aportes y es la base para la distribución de los excedentes y la inversión en el bienestar social de los asociados. Al corte de agosto de 2025 el capital social cerró en \$13.037 millones de pesos colombianos.

Cápsula nro. 5 de conocimiento

De acuerdo al Código de Buen Gobierno Ética y Conducta en su artículo 6º." Consejo de Administración se encarga de las funciones necesarias para la realización del objeto social de Coopentel, mientras que el Gerente es el representante legal y ejecutor de las decisiones de la Asamblea y del Consejo.

Capsula 05

Gobierno Cooperativo Coopentel

Consejo de Administración

Es el órgano permanente de administración de la Cooperativa, subordinado a la Ley, al Estatuto y a las directrices y políticas establecidas por la Asamblea General de Delegados.

- ➔ Esta integrado por siete (7) principales y tres (3) suplentes numéricos, elegidos por la Asamblea General de Delegados, por el sistema de planchas con aplicación del cociente electoral, previa inscripción de éstas, para periodos de tres (3) años, pudiendo ser reelegidos hasta por dos (2) periodos continuos, siempre
- ➔ El período debe entenderse sin perjuicio que puedan ser removidos libremente por la asamblea general de delegados, cuando existan causas que lo ameriten, a juicio de la misma.
- ➔ Se reúne una vez al mes, o extraordinariamente, cuando los hechos o circunstancias así lo exijan y de acuerdo con el Reglamento expedido para su funcionamiento.
- ➔ Las reuniones del Consejo de Administración, podrán realizarse presenciales, no presenciales o mixtas de conformidad con la normatividad vigente.



Recientes afiliaciones

Brindamos el cordial saludo de bienvenida a este grupo de recientes asociados quienes recibirán de Coopentel la mejor de las atenciones. Su vinculación la recibimos con alborozo:

Armenia:

Karina Rubio Castro

Barranquilla:

Martha Cecilia Castellar Ballestas

Bogotá:

Adriana Lizeth Almanza Lozano

Ana María Torres Camacho

Angiul Daniela Novoa Pedraza

Danna Sofía Torres Suárez

Diana Marcela Camacho Olarte

Edwin Fernando Martínez Cruz

Gloria Estefany Pinzón Vaca

Héctor Fabio Varón Bonilla

Iván Steven Lara Alvarado

Jennifer García Mejía

Laura Tatiana Riveros Patiño

Luis Fernando Novoa Páez

María Camila Hernández Ospina

Primitiva Pabón

Cali:

Byron Daniel Rodríguez Martínez

Cajicá

Andrés Yesid Rodríguez Bermúdez

Cartagena

Ana María Berbeo Rodríguez

Garagoa

Ana de Dios Cárdenas López

Claudia Omaira Garnica Ruiz

Gregorio Mora Jiménez

Jenny Marcela Monroy Ibañez

Luz Mery Gaitán Chavarro

María del Carmen Romero Ramírez

María Iraides Díaz Villamil

Matilde Parra Vallejo

Melby Yorleny Peña Aguirre

Neidy Paola Castillo Díaz

William Ricardo Castañeda Vargas

Madrid Cund.

Margarita Sofía Uribe Sierra

Palmira

Luz Marina Ramírez Sánchez

Tenza Boy:

Ana Omaira Martínez Rodríguez

Juntos haremos grandes cosas y crearemos recuerdos inolvidables

Compartamos lo bueno que tiene Coopentel, invitemos a nuestros familiares y amigos para que se asocien a esta entidad cooperativa. Las buenas experiencias y los beneficios de nuestro Portafolio de Servicios son para compartirlos y nuestras amistades están llamadas para recibir los mejores servicios, siempre muy oportunos. Cooperando de esta manera nos fortaleceremos cada día más. Por cada familiar o amigo que asociemos recibiremos un estímulo económico, para tal efecto en el formulario de afiliación por favor escribir el nombre del asociado que está presentando al nuevo miembro de la gran familia Coopentel.

Bono auxilio cumpleaños asociados

Como una tradición que se repite cada año, el Consejo de Administración y la Gerencia hacen entrega de un Bono Regalo de Cumpleaños a los asociados que tienen más de un año de antigüedad en la Cooperativa (en esta ocasión se revisó el listado de asociados hábiles con corte al mes de junio). Ese obsequio de sesenta mil pesos (\$60.000) si no lo ha reclamado, puede ser activado, a más tardar el 15 de diciembre del presente año en uno de los almacenes de la cadena Éxito, anunciando el código 1096 y es un reconocimiento a los asociados por ser parte fundamental de nuestra familia Coopentel. El compromiso de cada uno de ustedes hace posible nuestro crecimiento.

La actividad del Pesem para los asociados de Bogotá



El pasado sábado seis (6) de septiembre se llevó a cabo la actividad programada por el Pesem para los asociados residentes en la regional Bogotá y zona de influencia en el cual se trataron temas de importante relevancia. El certamen que contó con la participación de ochenta asistentes, se llevó a cabo en las cómodas instalaciones del Hotel Madaura en Chinauta y convirtió en una magnífica oportunidad para estrechar los lazos de amistad y camaradería. El cierre del certamen contó con un generoso espacio para integración social.

La próxima actividad para los asociados de Bogotá y zona de influencia está fijada para el sábado 25 de octubre del presente año.

¿Pensando en viajar?

Una de las grandes dichas que tenemos los humanos es viajar, bien sea para descansar, conocer otras ciudades y su cultura, para estar en contacto con la naturaleza o estar en la playa. Cada persona tendrá su propia respuesta y, basada en ella, podrá empezar a planear su viaje. En los viajes siempre hay alegría, aprendizaje, descanso, nuevas y agradables experiencias. En cuanto al tiempo disponible posiblemente no será mayor problema si el adulto es jubilado, no trabaja, o colabora en un negocio familiar. Más bien, es bueno fijar fechas y decidir cuánto tiempo durará el viaje.

Viajar al extranjero, por ejemplo, es una maravillosa experiencia y, los adultos mayores con la posibilidad de hacerlo, no pueden dejarlo pasar. Conocer otros países proporciona un valioso aprendizaje: culturas e idiomas diferentes, nuevas personas, climas desconocidos. Los viajes a otros países también pueden ser a destinos de ciudades culturales, de playas o de montaña.

Para viajar al extranjero es preciso disponer por lo menos de dos semanas. También hay que elegir con cuidado qué lugares se quieren visitar, por qué y cuántos días en cada lugar. Una planificación muy detallada es indispensable para que el viaje largo resulte lo mejor posible.

También es necesario planear el presupuesto y para ello, tomar en cuenta que en Coopentel tenemos una línea de crédito para turismo y recreación, a unas tasas de interés supremamente bajas. ¿Qué está esperando para solicitar su crédito de turismo en Coopentel?

Los días de descanso están por llegar y en esta ocasión Coopentel está lista para colaborar: llame ya al celular 3167421521 o escríbanos solicitando mayor información al correo creditoycartera@coopentel.com

***En Coopentel todos los procesos de solicitudes de crédito son ágiles
y no se solicitan documentos complicados***

¿A qué se deben las alteraciones en el sueño?

El sueño es una necesidad básica para el ser humano y un proceso que reviste gran importancia durante todo el ciclo vital. Sin embargo, y principalmente en la tercera edad tienen lugar una serie de fenómenos que pueden alterarlo en cantidad y en calidad, repercutiendo negativamente en el bienestar de la persona.

Muchas personas se quejan de problemas para conciliar el sueño por la noche y de despertares precoces que los hacen levantarse antes de lo deseado. También refieren tener más sueño durante el día y, en general, sentir que su descanso ha perdido calidad respecto a épocas vitales anteriores. Pero, ¿es esto simplemente una percepción subjetiva o tiene una base de realidad? ¿Qué ocurre con el sueño a medida que envejecemos?

En la tercera edad es común que la cantidad de sueño nocturno sea menor. De hecho, se ha observado un descenso en la cantidad total de sueño relacionado con la edad a razón de unos 10 minutos por década.

La persona mayor pasa más tiempo en la cama, pero duerme menos debido a su incapacidad para conciliar el sueño y a los despertares frecuentes. También hay ciertas condiciones que pueden impedir un descanso reparador, como la apnea y otros problemas respiratorios o el síndrome de piernas inquietas, frecuentes a estas edades.

Curiosamente, es posible que esta pérdida de sueño no sea tan perjudicial. Y es que se ha visto que, en comparación con los jóvenes, los adultos mayores muestran un mejor rendimiento cognitivo y menos somnolencia tras una noche de privación de sueño. Sin embargo, cuando el descanso es muy insuficiente (menos de 6-7 horas), las consecuencias aparecen.

Los adultos mayores también suelen sufrir una mayor sensación de sueño durante el día y un menor nivel de alerta y actividad. Lo cual les lleva a tomar siestas durante la jornada para compensar. Esto no está directamente relacionado con la edad, sino con el insuficiente descanso nocturno. Pero, además de los posibles trastornos del sueño sin tratar, hay otras condiciones que contribuyen a esta mayor somnolencia diurna; por ejemplo, la presencia de enfermedades como la depresión y el consumo de fármacos.

Todo lo anterior nos sitúa ante un panorama sobre el que es necesario actuar. Y es que la insuficiencia o la mala calidad del sueño afecta a la salud, al funcionamiento mental y al estado de ánimo. Sus repercusiones son importantes y, por ello, es primordial cuidar el descanso.

Así, un adulto mayor no debe dar por sentado que su sueño va a deteriorarse de forma irreversible, sino que debe tener en cuenta los factores implicados. Tratar enfermedades subyacentes como la apnea del sueño o la depresión puede mejorar significativamente el descanso. Además, es posible que sea necesario realizar algún ajuste en la medicación; por supuesto, siempre consultando con el profesional a cargo.

En cualquier caso, aplicar las pautas principales de higiene del sueño y consultar con su médico de cabecera puede beneficiar en gran medida a cualquier adulto mayor cuyo descanso esté alterado. Es la mejor forma de encontrar el origen de las dificultades e intervenir apropiadamente. No postergue la visita a su médico, consulte cuanto antes si tiene problemas con el sueño.

Cooke, J. R., & Ancoli-Israel, S. (2011). Normal and abnormal sleep in the elderly. Handbook of clinical neurology, 98, 653-665.

Grandes noticias vienen en camino

En Coopentel trabajamos constantemente para que su membresía sea aún más valiosa. Hoy les anunciamos que estamos a punto de concretar la firma de nuevos convenios los cuales los daremos a conocer muy pronto, todo con el propósito de ofrecerles importantes beneficios y ahorros. Estos acuerdos con aliados estratégicos representan una expansión significativa en las ventajas

de pertenecer a nuestra entidad cooperativa y particularmente en áreas que sabemos son importantes para ustedes.

Los invitamos a estar muy atentos a nuestros canales oficiales, principalmente nuestra página web, por cuanto que estas nuevas alianzas han sido pensadas exclusivamente para nuestros asociados.