

Edición No.1  
Enero 2020

SEDE:  
Carrera 7  
No.31-10 Piso 8  
Ed. Torre Bancolombia  
Bogotá

LÍNEA DE ATENCIÓN  
AL PENSIONADO:  
3199820 Bogotá

PÁGINA WEB: [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co)

CHAT, LLAMADA VIRTUAL,  
PQRS/CONTÁCTENOS: [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co)  
Servicios en Línea

REDES SOCIALES:

[www.facebook.com/consorcio.fopep](https://www.facebook.com/consorcio.fopep)  
<https://twitter.com/FoPePco>

Una mano  
Amiga

## Noticias de interés



### Beneficios de estar Afiliado a una Caja de Compensación

Mediante la Ley 1643 del 12 de julio de 2013, se tuvo como objeto que todos los pensionados, pueden afiliarse de manera voluntaria a una Caja de Compensación Familiar, la cual le brindará sus beneficios de recreación, deporte y cultura; por tal motivo, lo invitamos a afiliarse a la **Caja de Compensación** de su preferencia, teniendo en cuenta que si recibe **menos de 1,5 SMMLV**, no requiere efectuar aportes, si recibe **más de 1,5 SMMLV**, tienen dos opciones: aportar el **0.6%** de su mesada pensional o el **2%** como cotización máxima.

Esta afiliación incluye su grupo familiar, cónyuge o compañero permanente que no ostente la calidad de trabajador activo y a sus hijos menores de dieciocho (18) años. La acreditación del grupo familiar se realizará conforme las reglas generales aplicables en el sistema de compensación familiar.

Para su conocimiento, a continuación le informamos lo establecido por el Decreto 867 del 7 de mayo de 2014:

**"Aportes voluntarios de los Pensionados con mesadas de hasta uno y medio (1.5) SMLMV**

**para acceder a los servicios distintos de recreación, deporte y cultura."** Los pensionados con mesadas de hasta uno punto cinco (1.5) SMLMV voluntariamente podrán aportar a las Cajas de Compensación Familiar el cero punto seis por ciento (0.6%) sobre la correspondiente mesada pensional, para acceder adicionalmente a los servicios de turismo y capacitación, o el dos por ciento (2%) sobre la misma, para acceder a todas las prestaciones a que tienen derecho los trabajadores activos, excepto la cuota monetaria.

**Aporte para la afiliación voluntaria de pensionados con mesadas superiores a uno y medio (1.5) SMLMV.** Los pensionados con mesadas superiores a **uno y medio (1.5) SMLMV**, en su condición de afiliados voluntarios a las **Cajas de Compensación Familiar**, aportarán el cero punto seis por ciento (0.6%) sobre la correspondiente mesada pensional, para acceder a los servicios de recreación, turismo y capacitación, o el dos por ciento (2%) sobre la misma, para acceder

a todas las prestaciones a que tienen derecho los trabajadores activos, excepto la cuota monetaria de subsidio".

**Artículo 13.** Tarifas, Los pensionados con mesadas de hasta el **uno punto cinco (1,5) SMLMV**, pagarán la tarifa más baja vigente para acceder a los servicios de recreación, deporte y cultura que ofrezca la **Caja de Compensación Familiar**.

*Los pensionados con mesada superior a uno punto cinco (1,5) SMLMV pagarán por los servicios a que tengan derecho, la tarifa que corresponda según lo establecido por el artículo 5° del Decreto 827 de 2003 o la norma que lo modifique, sin perjuicio de lo establecido en el parágrafo 2° del artículo 9° de la Ley 789 de 2002.*

### Fechas de pago 2020

#### Primer semestre

Enero	Febrero	Marzo
Lunes 27	Martes 25	Miércoles 25
Abril	Mayo	Junio
Lunes 27	Martes 26	Jueves 25

#### Segundo semestre

Julio	Agosto	Septiembre
Lunes 27	Martes 25	Viernes 25
Octubre	Noviembre	Diciembre
Lunes 26	Miércoles 25	Jueves 24

Le recordamos las entidades financieras con las cuales el **Consorcio FOPEP** tiene convenio para el pago de la mesada pensional, mediante la apertura de una cuenta de ahorros para el abono de la pensión:



El abono en su cuenta de ahorros se realiza el **día 25 de cada mes o siguiente día hábil**, en caso de que este día sea fin de semana

# Temas de interés

## Trámites Ante el Fondo Reconocedor

Recuerde que el Consorcio FOPEP cumple funciones de Administrador y Pagador de Pensiones Públicas del Nivel Nacional, tal circunstancia nos exige de facultades para reconocer, modificar o determinar pensiones, ya que este procedimiento es competencia exclusiva de las entidades reconocedoras de la pensión.

Por tanto, a continuación relacionamos los trámites que se deben realizar ante la Unidad de Gestión Pensional y Parafiscales – UGPP, Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca - CVC, Superintendencia Financiera, Superintendencia de Indus-

tria y Comercio y Superintendencia de Sociedades como entidades reconocedoras de prestaciones:

- Reconocimiento de la Pensión
- Auxilio Funerario
- Sustitución de Pensión
- Mesadas No Cobradas antes del Fallecimiento
- Designación en Vida
- Indemnización Sustitutiva
- Ajustes, Retroactivos o Reliquidaciones
- Solicitar copia de la resoluciones, corrección de nombres y fechas de nacimiento
- Radicación de Certificados de Estudio

## Pensionados nuevos

### Aportes a Salud

Tan pronto sea incluido en la nómina de pensionados que administra el Consorcio FOPEP, es necesario que se acerque a la Entidad Promotora de Salud – EPS a la que se encuentra vinculado y legalice su afiliación como pensionado.

Tenga en cuenta que el Aporte a Salud del 12% que se deduce de la mesada pensional es de carácter obligatorio, de acuerdo con lo reglamentado en los Artículos 49 de la Constitución Política, y 152, 153 y 154 de la Ley 100 de 1993.

El Consorcio FOPEP es la entidad netamente pagadora, por ende, no realiza trámites de afiliación o traslado entre los pensionados y las Entidades Promotoras de Salud, ya que esta gestión es competencia de los pensionados. Lo anterior, de acuerdo con lo establecido en el Artículo 2.1.6.5 del Decreto 780 de 2016.

## Pensionados Residentes en el Exterior

### Presentación de Supervivencia

De acuerdo con lo establecido en el **Decreto 019 del 2012 Art. 22**, recuerde revisar la fecha de la última presentación de su supervivencia, que corresponde a la fecha de expedición del documento y no a la fecha de envío, posteriormente, cuente los 6 meses y envíela antes de su vencimiento a través de nuestra página web [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co) por **Contáctenos PQRSD**, con el fin de evitar el no pago de sus mesadas y suspensión de los servicios de salud.

**¡Tenga en cuenta que la declaración juramentada presentada en territorio nacional, no es un documento válido para la Presentación de la Supervivencia!**

### Aportes de Salud

Para efectuar cambio de aportes por concepto de salud al 0%, que aplican únicamente para pensionados residentes en forma **PERMANENTE** en el exterior, (no deben tener beneficiarios afiliados a la EPS); debe diligenciar formato **“Modificación porcentaje 12% al 0%”**, ubicado en nuestra página web

Lo invitamos a conocer y explorar nuestra página web [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co) en la que podrá **descargar** sus certificados de ingresos y retenciones, valor pensión y últimos tres dependientes de pago.

Adicionalmente, podrá consultar **información referente a:** cambio de EPS, cambio de sitio de pago, modificación de aportes a salud de pensionados residentes en el exterior, radicar sus peticiones a través de la opción **Contáctenos PQRSD** y otros temas de interés.

[www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co) /Trámite de pensionados/Pensionados residentes en el exterior/Aportes a salud residentes en el exterior, imprimirlo y adjuntarlo a través de **Contáctenos PQRSD**, con los siguientes documentos:

- Copia de la petición radicada ante su EPS solicitando la suspensión de la afiliación.
- Copia del soporte en el que se evidencie la salida del país: Supervivencia o tiquete aéreo (que evidencie la fecha de su salida del país sin fecha de regreso o fecha superior a seis meses).

**Con el fin de que no se vea afectado el pago de su mesada y atención médica, para el cambio de residencia al exterior tenga en cuenta:**

- Es necesario que notifique oportunamente su cambio de residencia al exterior antes del último día hábil de mes al Consorcio FOPEP.
- En caso de que decida regresar al país, es indispensable que informe al Consorcio FOPEP y a su EPS con dos meses de anterioridad, para modificar sus cotizaciones por



**Apreciado Pensionado**  
**¿Aún no se encuentra afiliado a una Caja de Compensación Familiar?**

Para su bienestar y el de su familia, lo invitamos a consultar toda la información dando clic en el siguiente botón

Información Cajas de Compensación Familiar

Visite nuestra página web

# ¿Qué es la nutrición y por qué es importante para las personas mayores?

**N**utrición es consumir una **dieta saludable y balanceada** para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los **nutrientes** son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen **proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.**

La **buena nutrición es importante** en cualquier edad, le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso; también ayuda a **prevenir enfermedades**, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Pero a medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, así como lo que usted necesita

para mantener su salud. Por ejemplo, **puede requerir menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes.** Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.



# Estar bien

## ¿Cómo puedo comer saludable a medida que envejezco?

**Para mantenerse saludable, usted debe:**

• **Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:**

- ▶ Frutas y vegetales (elijá diferentes tipos con colores vivos)
- ▶ Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
- ▶ Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
- ▶ Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
- ▶ Frijoles, nueces y semillas

• **Evite las calorías vacías o huecas:**

Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como **papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol.**

• **Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas:**

**Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans.** Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria.



Se pueden encontrar en los productos horneados que se venden en tiendas, o alimentos fritos en los restaurantes de comida rápida.

• **Tome suficientes líquidos:**

**No se deshidrate.**

Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen.

Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos.

• **Haga ejercicio:**

Si ha comenzado a perder el apetito, **la actividad física puede ayudarle a sentir hambre.**

# Para Reflexionar

## Canción de la vida profunda

Hay días en que somos tan móviles, tan móviles, como las leves  
briznas al viento y al azar.

Tal vez bajo otro cielo la gloria nos sonrío.  
La vida es clara, undívaga, y abierta como un mar.

Y hay días en que somos tan fértiles, tan fértiles, como en abril el  
campo, que tiembla de pasión: bajo el influjo pródigo de espirituales  
lluvias, el alma está brotando florestas de ilusión.

Y hay días en que somos tan sórdidos, tan sórdidos, como la entraña  
obscura de oscuro pedernal: la noche nos sorprende, con sus profu-  
sas lámparas, en rútiles monedas tasando el Bien y el Mal.

Y hay días en que somos tan plácidos, tan plácidos... (¡niñez en el  
crepúsculo! ¡Lagunas de zafir!) Que un verso, un trino, un monte, un  
pájaro que cruza, y hasta las propias penas nos hacen sonreír.

Y hay días en que somos tan lúbricos, tan lúbricos, que nos depara  
en vano su carne la mujer: tras de ceñir un talle y acariciar un seno,  
la redondez de un fruto nos vuelve a estremecer.

Y hay días en que somos tan lúgubres, tan lúgubres, como en las  
noches lúgubres el llanto del pinar. El alma gime entonces bajo el  
dolor del mundo, y acaso ni Dios mismo nos puede consolar.

Más hay también ¡Oh Tierra! un día... un día... un día... en que  
levamos anclas para jamás volver...

Un día en que discurren vientos ineluctables ¡un día en que  
ya nadie nos puede retener!

Autor:

Porfirio Barba Jacob

