

Una mano amiga



NOTICIAS de INTERÉS



Inactivación de descuentos

Para inactivar los descuentos por concepto de libranzas o aportes, es necesario que la entidad con la cual contrajo esta obligación, reporte la inactivación mediante archivo plano de acuerdo con los requisitos establecidos por el **Consortio FOPEP**.

Traslado de EPS a través de la página "Mi Seguridad Social"

Damos a conocer el nuevo aplicativo del Ministerio de Salud "Mi seguridad social", a través del cual puede tramitar vinculación y/o traslado de EPS, en la página web <https://miseguridadsocial.gov.co> por la opción "Registro ciudadano", que se encuentra ubicado en la parte inferior de la misma; los invitamos a efectuar su registro y acceder a los servicios brindados.

Presentación de Supervivencia

Para evitar inconvenientes con el pago de las mesadas, es necesario que tenga presente la fecha del último certificado de supervivencia y antes de cumplir 180 días, realice la presentación ante el Consulado o la Notaría en el exterior (adjuntando el apostillé), con el fin de remitir oportunamente su certificado al Consorcio Fopep; lo anterior, de acuerdo con lo establecido en Artículo 22 del Decreto Ley 019 de 2012. Puede enviarlo a través de nuestra página web www.fopep.gov.co **Servicios en línea / Contáctenos.**

Es importante resaltar, que, si usted va a realizar un viaje a Colombia y la supervivencia está próxima a vencerse, es necesario que la realice desde el país de residencia; toda vez que en Colombia NO se encuentra vigente la toma de supervivencia.

Cambio de aportes en salud por residencia en el exterior

Con el fin, de efectuar el cambio de aportes en salud del 12% a 0%, el pensionado debe remitir los soportes que confirmen la residencia permanente en el exterior y el reporte de retiro ante su EPS; por lo cual, NO se efectuarán cambios de aportes en salud por salidas temporales del país.

Clave Personal

Si ya se encuentra registrado en nuestra página web www.fopep.gov.co, para descargar su certificado de ingresos y retenciones, certificado valor pensión y los tres últimos desprendibles de pago, tenga en cuenta que la clave que generó para su ingreso es de uso personal e intransferible. **NO** es obligatorio entregarla a terceros con fines crediticios; lo anterior según lo estipulado en la Ley 1581 de 2012, que tiene por objeto garantizar y proteger el tratamiento de sus datos personales.

Le aconsejamos ingresar continuamente a la página web con su usuario y clave, para estar activo al momento de realizar sus consultas.

SEDE:

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

LÍNEA DE ATENCIÓN

AL PENSIONADO: 3198820 Bogotá

PÁGINA WEB: www.fopep.gov.co

CHAT, LLAMADA VIRTUAL,

PQRS/CONTÁCTENOS:

www.fopep.gov.co /
Servicios en Línea

REDES SOCIALES:

www.facebook.com/consorcio.fopep
<https://twitter.com/FopepCo>

Fechas de pago 2019

Primer semestre

| | |
|---------------------|---------------------|
| Enero Viernes 25 | Febrero Lunes 25 |
| Marzo Martes 26 | Abril Jueves 25 |
| Mayo Lunes 27 | Junio Martes 25 |

Segundo semestre

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

Tips que debe tener en cuenta, al momento adquirir un crédito

En el momento de tomar un crédito por libranza, tome las siguientes precauciones:

- Pregunte sobre las condiciones generales del crédito (tasa de interés, plazo, valor de la cuota)
- Recuerde que por cada crédito debe firmar solo una libranza con el valor pactado y un pagaré en blanco, que soporta su obligación.
- Verifique que las condiciones registradas en la libranza, sean las mismas que se pactaron en el momento del ofrecimiento del crédito.
- Una vez aprobado el crédito, revise en su cupón de pago que los valores descontados, coincidan con lo autorizado.
- Es importante resaltar, que la libranza es reportada por la entidad otorgante del crédito y su ingreso esta sujeto a su capacidad de endeudamiento.

Para cualquier reclamo respecto de sus obligaciones, preséntelo ante la enti-



dad otorgante del crédito; si no es atendida, diríjase a la **Superintendencia de Económica Solidaria, Superintendencia de Sociedades y Superintendencia de Industria y Comercio**, para el caso de Cooperativas, o ante los entes competentes.

Beneficios de la cuenta Plan Pensión

El Consorcio FOPEP, trabaja continuamente en pro del bienestar de nuestros pensionados, para garantizar el pago oportuno y seguro de la mesada pensional, motivo por el cual presentamos algunos de los beneficios de la cuenta Plan Pensión:

- Consignación de la mesada a partir del primer día programado para el pago de la nómina.
- Cobro de la mesada con su tarjeta débito en cajeros automáticos y correspondientes bancarios a nivel Nacional.
- Compras con tarjeta débito en cualquier establecimiento comercial, reduciendo así el riesgo de manejar dinero en efectivo.
- Evitar hacer filas desde tempranas horas de la mañana, para el cobro de su pensión.
- Evitar que las mesadas sean devueltas por la entidad financiera, al no ser cobradas oportunamente por tres periodos consecutivos. Al tener consignados los recursos en la cuenta pensión, evita ser suspendido de la nómina y que los aportes a salud se giren a la EPS sin ninguna interrupción, garantizando la prestación de su servicio.

Reporte oportuno del fallecimiento de un pensionado

Con el fin de no incurrir en sanciones de tipo legal y penal, es importante que en caso del fallecimiento de un pensionado, usted como familiar "Avisé el suceso inmediatamente al Consorcio FOPEP" y remita una copia del certificado de defunción.

Lo pueda realizar a través de nuestros diferentes canales de comunicación,

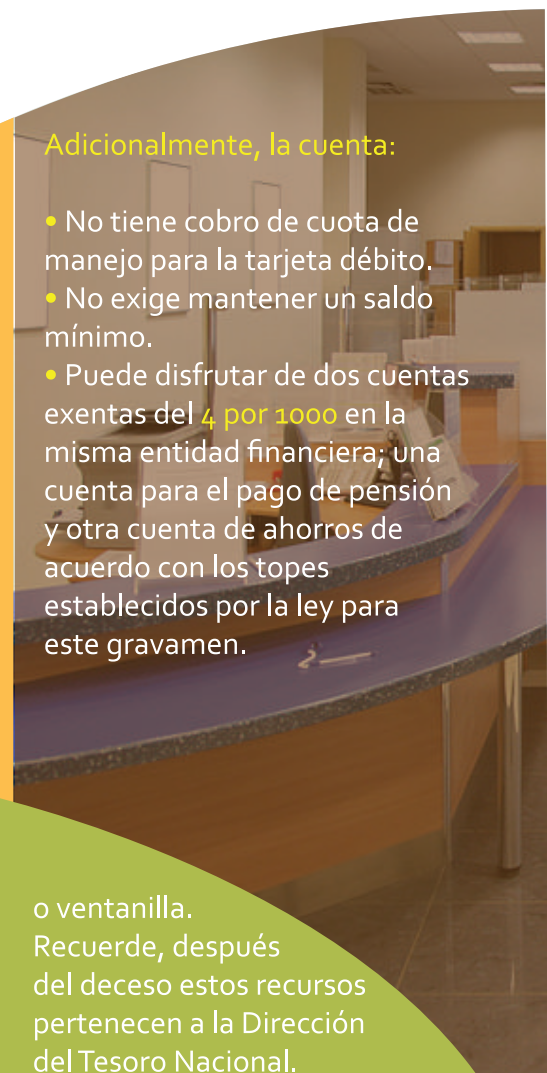
página web www.fopep.gov.co opción "Contáctenos", así mismo por **Chat, Llamada Virtual** o por nuestra **línea de atención al pensionado en Bogotá (1) 3198820.**

Absténgase de retirar las mesadas pendientes de cobro, ya sea por cuenta

Adicionalmente, la cuenta:

- No tiene cobro de cuota de manejo para la tarjeta débito.
- No exige mantener un saldo mínimo.
- Puede disfrutar de dos cuentas exentas del **4 por 1000** en la misma entidad financiera; una cuenta para el pago de pensión y otra cuenta de ahorros de acuerdo con los topes establecidos por la ley para este gravamen.

o ventanilla. Recuerde, después del deceso estos recursos pertenecen a la Dirección del Tesoro Nacional.



Actividad física

¿Por qué es importante la actividad física en los adultos mayores?

Existe evidencia de que una vida sedentaria, es uno de los riesgos de salud más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a los adultos mayores, como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, cáncer, artritis.

Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo y notable, es muy fácil y no es necesario pagar un gimnasio o utilizar equipos costosos.

Regálese solo 15 minutos al día con las siguientes actividades:



Ejercicios para la salud mental.

- El buen humor
- Fortalecer su fe
- Escuchar música
- Alimentarse saludablemente
- Ejercitar la memoria con lecturas, crucigramas, pasatiempos.



- Reunirse con familiares y amigos, no se aísla en el hogar.
- Contar historias a los nietos, disfrutar de su compañía y aventuras.
- Animarse a aprender actividades lúdicas y recreativas.



Ejercicios físicos.

- Andar en bicicleta.
- Caminar en un parque.
- Bailar.
- Subir escaleras.
- Trotar.

10 beneficios del agua para nuestra salud

- Alivia la fatiga.
- Evita el dolor de cabeza y las migrañas.
- Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento.

- Ayuda a mantener la belleza de la piel.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Reduce el riesgo de cáncer.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de problemas cardiacos.

El 70 por ciento de la composición de nuestro cuerpo es agua. Es un elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células.

ESTAR BIEN

Poema sobre la Vejez

Por José Saramago

¿Qué cuántos años tengo? -¡Qué importa eso!
¡Tengo la edad que quiero y siento!
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.

Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...
Pues tengo la experiencia de los años vividos
y la fuerza de la convicción de mis deseos.

¡Qué importa cuántos años tengo!
¡No quiero pensar en ello!
Pues unos dicen que ya soy viejo,
y otros "que estoy en el apogeo".

Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.
Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,
para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,
rectificar caminos y atesorar éxitos.

Ahora no tienen por qué decir: ¡Estás muy joven, no lo lograrás!...
¡Estás muy viejo, ya no podrás!...
Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,
pero con el interés de seguir creciendo.

Tengo los años en que los sueños,
se empiezan a acariciar con los dedos,
las ilusiones se convierten en esperanza.
Tengo los años en que el amor,
a veces es una loca llamarada,
ansiosa de consumirse en el fuego de una pasión deseada.
y otras... es un remanso de paz, como el atardecer en la playa...

¿Qué cuántos años tengo?
No necesito marcarlos con un número,
pues mis anhelos alcanzados,
mis triunfos obtenidos,
las lágrimas que por el camino derramé al ver mis ilusiones truncadas...
¡Valen mucho más que eso!

¡Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta o más!
Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedos.
Para seguir sin temor por el sendero,
pues llevo conmigo la experiencia adquirida
y la fuerza de mis anhelos

¿Qué cuántos años tengo?
¡Eso!... ¿A quién le importa?
Tengo los años necesarios para perder ya el miedo
y hacer lo que quiero y siento!!.

Qué importa cuántos años tengo.
o cuántos espero, si con los años que tengo,
¡Aprendí a querer lo necesario y a tomar, sólo lo bueno!
Cierro como siempre,... "y a seguir pataleando..."
porque no hay de otra!

Para Reflexionar