



Una mano Amiga

consorcio
fopep
Fiduciaria Bancolombia - Fidupreviara - Fiducoldex 2012

EDICIÓN No. 1 - Marzo de 2013
Contrato 0283 DE 2012

SEDE:
Carrera 20 No.39-32
La Soledad – Bogotá

**LÍNEA DE ATENCIÓN
AL PENSIONADO:**
3430040 Bogotá

PÁGINA WEB:
www.fopep.gov.co

CORREO ELECTRÓNICO:
contactenos@fopep.gov.co

REDES SOCIALES:
www.facebook.com/consorcio.fopep
Twitter: @FopepCo

**CHAT Y LLAMADA
VIRTUAL:**
A través de la página
www.fopep.gov.co

EDITORIAL

¡A NAVEGAR POR LA NUEVA PÁGINA FOPEP!

En nombre del Consorcio Fopep reciba un especial saludo para usted y su familia.

En un esfuerzo por brindar mayor información, comodidad y seguridad a nuestros pensionados, en el 2013, podrán disfrutar de un nuevo espacio virtual más dinámico y fácil de consultar, que se caracteriza por un diseño moderno, un mayor contenido, con más servicios en línea, más descargas y vínculos de interés.

Esperamos que esta nueva página WEB se constituya en una consulta permanente para pensionados y terceros y así puedan desde la comodidad de su hogar solicitar información, generar certificados y cupones, acceder a datos de interés y contactarse con asesores en línea.

Es así como el Consorcio Fopep amplía las alternativas para acceder a la información relacionada con el pago de sus mesadas.

Le invitamos a navegar a través de este sitio con total confianza y recuerde todo nuestro esfuerzo y dedicación es por y para el beneficio de nuestros pensionados.

Jesús Alfonso Robayo Molina
Gerente General

EN PRIMER TERMINO

NUEVOS SERVICIOS EN LÍNEA EN LA PÁGINA WEB

Ahora los pensionados del Fopep podrán tener acceso a servicios que antes solo podían obtenerlos a través de una solicitud escrita o acercándose a las instalaciones del Consorcio Fopep.

A través del link Consulte Inclusión en Nómina, podrán saber si fueron incluidos o reincorporados a la nómina del Fopep. Y si desean conocer información relacionada con el pago de sus mesadas, la EPS a la que están afiliados, la fecha de presentación de supervivencia para pensionados en el exterior y generar de manera sencilla certificados de ingresos y retenciones, certificados de valor pensión y cupones de pago, deberán registrarse y asignar una clave de acceso desde su correo electrónico personal.

Así mismo, accederán a través de una llamada Virtual a los Asesores de Servicio, que atenderán todas sus inquietudes y solicitudes. Y por si fuera poco, si son usuarios de las redes sociales, podrán

hacer sus comentarios sobre temas relacionados con el pago de su pensión a través de Facebook y Twitter.

Esto y mucho más, tendrán a la mano en este nuevo espacio virtual, con todos los dispositivos de seguridad requeridos para lograr la confidencialidad de la información.



Les recomendamos que ingresen a la página digitando directamente en su navegador www.fopep.gov.co y para una mejor visualización del sitio recomendamos tener Firefox VII, Safari V5.1, Internet Explorer V8.



OPORTUNIDAD EN LA INFORMACIÓN DEL FALLECIMIENTO DE PENSIONADOS

Para detectar oportunamente el fallecimiento de los pensionados, el Consorcio Fopep tiene acceso a la información de la Registraduría Nacional del Estado Civil que recopila los datos remitidos por las diferentes secretarías de salud y funerarias, entre otras entidades.

Aparte de obtener datos de estas fuentes, es importante que en el momento que un pensionado fallezca, sus familiares notifiquen el suceso inmediatamente a la Línea de Atención al Pensionado. 3430040 y remitan una copia del registro de defunción al fax No. 2320755 en Bogotá o escaneada al correo electrónico contactenos@fopep.gov.co.

Esto para que las mesadas pendientes ya sea que estén ubicadas por ventanilla o en una cuenta de ahorros, sean reintegradas a la Dirección del Tesoro Nacional, pues el cobro de estas por parte de los familiares después del deceso, acarrea sanciones de tipo legal.

Si se tiene derecho a la sustitución deben solicitar al Consorcio Fopep el Certificado de la Última Mesada cobrada por el pensionado, que será remitido al fondo otorgante de la pensión y posteriormente, formalizar los trámites para el reconocimiento de la sustitución, ante dicha entidad.

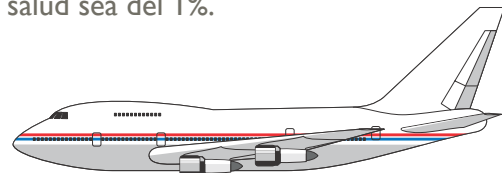
NOTICIAS DE INTERÉS

SI RESIDE EN EL EXTERIOR, SUPERVIVENCIA CADA SEIS MESES

Según el artículo 22 del Decreto-ley 19 de 2012; si usted reside fuera del país y desea recibir las mesadas sin inconvenientes, debe presentar su supervivencia cada 6 meses ante el consulado o la notaría (adjuntando el apostillé) y enviarla al fax No. 2320755 en Bogotá o escaneada a través del correo electrónico: contactenos@fopep.gov.co.

Y si no ha comunicado al Consorcio Fopep, que vive fuera de Colombia diligencie el formato que encuentra

en nuestra página WEB en la ruta: Trámites Pensionados - Pensionados en el Exterior - Presentación Supervivencias y envíelo, lo más pronto posible escaneado a través de contactenos@fopep.gov.co para que sea marcado en este estado y su aporte de salud sea del 1%.



AL DÍA CON SUS APORTES A LA EPS

Usted como pensionado residente en Colombia debe aportar mensualmente el 12% de su mesada al Plan Obligatorio de Salud. De esta manera puede acceder a todos los servicios médicos y recibir los medicamentos en caso de enfermedad. Entonces, para que no se presente ningún obstáculo en la prestación de este servicio, le recomendamos:

- Si es nuevo pensionado, una vez sea incluido en la nómina Fopep: Debe modificar su condición como afiliado al Sistema General de Seguridad Social de trabajador activo o beneficiario, a la de cotizante pensionado y posteriormente, hacer llegar al Fopep la copia del Formulario de Afiliación Régimen Contributivo para Trabajadores Independientes y Pensionados, debidamente diligenciada y aprobada por la EPS.
- Entre el tiempo que transcurra desde la notificación y la inclusión, le recomendamos que se afilie como independiente, para que no quede

desprotegido del servicio de salud.

- Si más adelante, desea hacer un traslado de EPS, una vez haya permanecido 12 meses en su actual entidad después de la afiliación: Envíe inmediatamente al Fopep, la copia del Formulario de Afiliación Régimen Contributivo para Trabajadores Independientes y Pensionados o una certificación de la entidad donde conste que se afilió como pensionado.

Para cualquiera de los dos casos, debe adjuntar una carta informando el cambio en la que incluya sus datos de contacto. Realizando estos trámites de manera oportuna, y cerciorándose que esté al día en los pagos; evitará la inactivación de este servicio tan necesario para usted y sus beneficiarios. Tenga en cuenta que en el cupón de pago de su mesada, se reflejará el descuento de salud correspondiente al periodo siguiente.

UGPP- Unidad de Gestión Pensional y Parafiscales: Entidad adscrita al Ministerio de Hacienda que atiende los trámites relacionados con las pensiones de los Fondos Cajanal y Foncolpuertos. Centro de Atención al Ciudadano: Calle 19 No. 68A-18 Zona Industrial Montevideo.

Horario de atención de Lunes a Viernes de 7 a.m. a 4 p.m. en jornada continua. Línea Gratuita Nacional 018000 423 423 de Lunes a Viernes 7 a.m. a 7 p.m. y sábados de 8 a.m. a 2 p.m. en jornada continua. Correo electrónico contactenos@ugpp.gov.co

ABONO EN CUENTA, MÁS BENEFICIOS EN EL COBRO DE SU PENSIÓN

Si usted cobra por la modalidad ventanilla y desea disponer de su mesada con mayor agilidad, comodidad y seguridad, le recomendamos evaluar la posibilidad de abrir una cuenta pensión en el banco que más le convenga y que tenga convenio con el Consorcio Fopep.

Esto le permitirá, además de disponer de su dinero desde el primer día pago, realizar retiros parciales en los cajeros automáticos y efectuar compras con su tarjeta débito en cualquier establecimiento comercial. Así mismo, es más económica que los otros tipos de cuentas, no exige mantener un saldo mínimo y le permite disfrutar de más servicios adicionales y más canales de atención.

Acérquese al banco que prefiera, solicite asesoría, y si le conviene, abra su cuenta siguiendo las recomendaciones de seguridad relacionadas con el manejo de la clave de la tarjeta débito y el retiro de su dinero.



RECOPILE SUS CUPONES DE PAGO

En los desprendibles de pago, usted puede conocer el valor de su mesada, el aporte a salud y los descuentos realizados según los préstamos aprobados.

Estos los puede necesitar en el momento de requerir un producto

financiero o de reclamar ante una de las entidades relacionadas con el pago de su pensión.

Para poder llevar el control sobre la continuidad y condiciones de pago, le recomendamos que los reclame mensualmente en su entidad bancaria. Estos deben ser entregados al momento de realizar el pago, en el caso de la modalidad ventanilla y ante solicitud, cuando cobra por abono en cuenta.

Y ahora también puede disponer de éstos a través de nuestra página WEB. De una manera sencilla, con solo registrarse en la página y asignar una clave de seguridad, podrá generar los desprendibles de los últimos tres meses.

FECHAS DE PAGO 2013

Si usted recibe su mesada en una cuenta pensión, puede disponer de su dinero desde el primer día de pago, en las siguientes fechas:

PRIMER SEMESTRE 2013

Enero: Viernes 25

Febrero: Lunes 25

Marzo: Viernes 22

Abril: Jueves 25

Mayo: Lunes 27

Junio: Martes 25

SEGUNDO SEMESTRE 2013

Julio: Jueves 25

Agosto: Lunes 26

Septiembre: Miércoles 25

Octubre: Viernes 25

Noviembre: Lunes 25

Diciembre: Lunes 23

Si cobra en ventanilla, debe acercarse al banco según el orden establecido, teniendo en cuenta el número en que termine su documento de identidad.

CAMBIO DE SITIO DE PAGO SIN COMPLICACIONES

Si usted desea cambiar de banco para el cobro de su pensión, debe abrir una cuenta pensión en cualquier sucursal de la entidad escogida y reportar esta novedad al Consorcio Fopep.

Para esto, debe remitir una carta de solicitud firmada y debidamente autenticada en notaría, en la que informe el anterior sitio de pago, su actual dirección, teléfono fijo, celular y correo electrónico.

Si realiza la apertura en Bancolombia, Banco Popular, BBVA, AV Villas y Banco Caja Social, no tiene necesidad de remitir esta documentación ya que estas entidades reportan las cuentas nuevas directamente al Consorcio.

Actualice sus datos para estar en contacto!

Con el fin de poder avisarle oportunamente sobre temas relacionados con su pago, le invitamos a que en el momento que cambie algún dato personal como su dirección de residencia, municipio y departamento, teléfono fijo, celular o dirección de correo electrónico; lo informe a través de los diferentes canales de atención al pensionado.

En esta ocasión, le recomendamos hacerlo a través de nuestra página WEB, ya que de esta manera, si incluye su correo electrónico, podrá registrarse en la página y conocer los datos relacionados con el pago de su mesada así como generar sus certificados y cupones.

BUENA ALIMENTACIÓN, LARGA VIDA.

Una buena alimentación es fundamental desde la infancia hasta la vejez, pero las necesidades nutricionales cambian a medida que vamos envejeciendo.

Conforme pasan los años, se requiere de menos energía; un adulto mayor necesita alrededor de 1.600 calorías diarias que debe dividir entre los alimentos de la pirámide nutricional: Pan y cereales, vegetales, frutas, leche y sus derivados, proteína y grasas.

A medida que pasa el tiempo, aumentan los requerimientos de calcio para mantener la masa ósea y reducir el riesgo de osteoporosis. Tanto hombres como mujeres mayores de 50 años, deben consumir al menos 1.200 mg. al día. La leche y sus derivados son las mejores fuentes. Para poder absorberlo se debe consumir suficiente vitamina D (rayos solares) y realizar al menos 30 minutos de ejercicio diariamente.

La deficiencia de hierro es también un problema común y esto por lo general provoca anemia. Se deben ingerir carnes, vegetales verdes, vísceras, legumbres y cereales integrales. La vitamina C, contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber este mineral de los alimentos.

Se requiere de la fibra para mejorar el movimiento del tubo digestivo,



moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas. Se recomienda el consumo diario de 20 gramos. Esta se encuentra principalmente en el pan de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos y en algunas frutas (fresas, manzanas, ciruelas) y verduras (brócoli y espinacas).

De igual forma, es necesaria la vitamina A (vegetales verdes, amarillos y naranjas) para la vista y la piel, el ácido fólico (vegetales verdes y frijoles) y la vitamina B12 (carne, pescado, pollo y huevos) para la elaboración de glóbulos rojos y el zinc (carne, mariscos, productos de grano y leche) que ayuda al organismo a combatir las infecciones.

Los adultos mayores precisan tomar abundante líquido: de 8 a 12 vasos por día. Algunos alimentos lo proveen, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, sopas, té o café, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Una dieta balanceada en la edad avanzada reduce el riesgo de osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Se recomienda consultar con el médico sobre cuáles son las necesidades alimenticias para cada caso en particular tomando en cuenta la edad, el estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

**Adaptación de
la Página WEB
www.salud180.com**



Para Reflexionar...

*Confía en el tiempo, que suele
dar dulces salidas a muchas
amargas dificultades.*

*Miguel de Cervantes
(1547-1616)
Escritor español.*

*Los hombres son como los
vinos: la edad agría los malos
y mejora los buenos.*

*Cicerón (106 AC-43 AC)
Escritor, orador y
político romano.*

*El tiempo saca a luz todo lo
que está oculto y encubre y
esconde lo que ahora brilla con
el más grande esplendor.*

*Horacio (65 AC-8 AC)
Poeta latino.*

*No perdamos nada de nuestro
tiempo; quizá los hubo más
bellos, pero este es el nuestro.*

*Jean Paul Sartre
(1905-1980) Filósofo y
escritor francés.*

*Malgasté el tiempo, ahora el
tiempo me malgasta a mi.*

*William Shakespeare
(1564-1616)
Escritor británico*