

Una mano Amiga



consorcio
fopep
Fiduciaria Bancolombia - Fiduciaria - Fiduciaria - Fiduciaria
2007

¿QUIÉN DIJO QUE LA TECNOLOGÍA DE HOY NO VA DE LA MANO CON LOS AÑOS DEL AYER?

Lanzamiento nueva imagen!!!

Lo invitamos a conocer la **nueva imagen** de nuestro portal de internet, su **novedosa funcionalidad** y las **cartas proforma** que encontrará en cada una de las secciones, le **facilitará la realización de trámites y solicitudes** ante el Consorcio FOPEP.

www.fopep.com.co

Consulte una guía para cada trámite a realizar ante el Consorcio, en la cual podrá diligenciar e imprimir la solicitud requerida.

Actualice sus datos personales



Consulte los boletines Una Mano Amiga publicados por el Consorcio

Resuelva sus inquietudes en la sección de preguntas frecuentes

ADEMAS CONSULTE:

- Calendario de Pagos.
- Red de Bancos.
- Guía para la presentación de supervivencias.
- Información importante para los pensionados que residen en el exterior y para los que pertenecen a un régimen de excepción.

La página web del Consorcio es de fácil acceso y consulta, ofrece una herramienta muy importante para los pensionados la cual consiste en cartas proforma para la solicitud de trámites y requerimientos, éstas se encuentran ubicadas en la sección correspondiente a cada trámite, por ejemplo: cambio de sitio de pago, traslados de EPS, solici-

LÍNEA DE ATENCIÓN AL
PENSIONADO
(1) 343 00 40

tud de certificados, pago de mesadas no cobradas oportunamente, entre otros; los formularios deben ser bajados haciendo click en el ícono: Descargue e imprima el formato de solicitud que acompaña la descripción de cada trámite; en ellos podrán diligenciar directamente la información personal, posteriormente imprimirlo, firmarlo, autenticarlo en notaria (de ser necesario) y remitirlo con la totalidad de documentos exigidos por el Consorcio para cada solicitud.

En la *Guía para nuevos pensionados* se relaciona el paso a paso que se debe seguir para garantizar la oportunidad y efectividad tanto en los pagos de las mesadas como en la prestación de servicios por parte del Consorcio FOPEP 2007, la entidad bancaria y la Entidad Promotora de Salud, elegidas posterior a la notificación de la resolución que les da el status de pensionados.



En la lista de *Preguntas frecuentes* se ha recopilado la mayor cantidad de inquietudes que pueden tener los pensionados al iniciar su relación con el Consorcio Fopep y durante el proceso de pagos mensuales de su pensión por parte de nuestra entidad.

Para el Consorcio es muy importante contar con los datos básicos de los pensionados, tales como dirección, teléfono, celular, correo electrónico, ciudad y departamento, los cuales pueden ser informados mediante la opción de *Actualice sus datos*.

Confiamos en que este espacio se transformará en un medio de comunicación importante y efectivo para nuestros pensionados.

**No lo olvide, en www.fopep.com.co lo llevamos de la mano para que realice todas las consultas acerca del pago de su pensión...
Inténtelo es muy fácil!**

BANCO AVVILLAS, AHORA SE SUMA AL GRUPO DE ENTIDADES BANCARIAS QUE TOMAN LA SUPERVIVENCIA EN SU RED DE OFICINAS A NIVEL NACIONAL

Desde ediciones anteriores los hemos mantenido informados acerca de este nuevo servicio incluido en los Convenios que el Consorcio FOPEP 2007 ha establecido con algunas de las entidades bancarias que conforman su Red de Pagos; el cual consiste en que los pensionados que reciben el pago de sus mesadas por la modalidad de abono en cuenta, ya no deben enviar al Consorcio el Certificado de Supervivencia, sino que deben presentarse personalmente en cualquier sucursal de su banco, a nivel nacional, con el original de su documento de identificación y solicitar el registro de supervivencia. En caso de no ser posible la presentación personal, puede remitir al Banco el Certificado de Supervivencia expedido por un Notario Público.

Recordemos que los bancos que han venido prestando este servicio son: Banco Popular, BBVA y Colmena BCSC.

¡La buena noticia es que el Banco AVVillas ya hace parte de este grupo de entidades! quienes preocupadas por el mejoramiento del servicio y calidad de vida de los pensionados, han trabajado de la mano con el Consorcio Fopep 2007 para brindar este beneficio a su grupo de clientes.

Pensionados con cuenta de ahorros en AVVillas: A partir de la fecha, acérquese a actualizar su supervivencia en la

sucursal más cercana de su banco, no olvide llevar el original de su documento de identificación (no sobra llevar un documento de identificación adicional), recuerde que lo establecido por la ley para actualizar supervivencia, es una periodicidad trimestral.

TODOS LOS PENSIONADOS TIENEN DERECHO A GOZAR DE LOS BENEFICIOS DE LAS CAJAS DE COMPENSACIÓN

Así lo establece el Artículo 6 de la Ley 71 de 1988:

“Artículo 6 .- Las Cajas de Compensación Familiar deberán prestar a los pensionados, mediante previa solicitud, los servicios a que tienen derecho los trabajadores activos.

Para estos efectos los pensionados cotizarán de acuerdo con los reglamentos que expida el Gobierno Nacional, sin que en ningún caso la cuantía de la cotización sea superior al dos por ciento (2%) de la correspondiente mesada. Ver: Decreto Nacional 784 de 1989

Los pensionados que se acojan a este beneficio no recibirán subsidio en dinero.”

Tenga en cuenta que...

- Usted puede elegir voluntariamente la Caja de Compensación a la cual desea afiliarse, pero de ninguna manera podrá estar vinculado simultáneamente a dos o más Cajas.

- En todas las Regiones del País existen Cajas de Compensación que les brindan los mismos beneficios básicos, acuda a la Caja de su preferencia y consulte mayor información.

CAFAM Y FOPEP: UNA ALIANZA POR TU BIENESTAR

Los beneficios, productos y servicios de la Caja de Compensación Familiar, Cafam, están a la mano de los pensionados de Fopep.

Pensando en los intereses comunes de los pensionados, la satisfacción de sus necesidades y con el fin de estrechar vínculos de solidaridad y compañerismo, Fopep y Cafam trabajan en beneficio de su comunidad.

La Caja de Compensación Familiar y El Consorcio Fopep constituyeron un acuerdo para favorecer a miles de pensionados, por medio del cual usted y su familia tendrán el privilegio de contar con los beneficios, productos y servicios de Cafam como Caja de Compensación Familiar.

Los pensionados que deseen afiliarse a la Caja de manera voluntaria podrán acceder y disfrutar de los servicios que Cafam ofrece en: salud, recreación, turismo, educación y capacitación, cultura, deportes, entretenimiento, mercadeo y canasta familiar, crédito, programas para el adulto mayor y desarrollo social.

Lo invitamos a que conozca y haga parte de la Gran Familia Cafam mediante su vinculación a un portafolio creado especialmente para pensionados, con base en la experiencia de dos importantes entidades, Fopep y La Caja de Compensación Familiar, y ha sido constituido con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida no solo de los pensionados, sino también de sus familias.

En Cafam, la Caja preferida de los colombianos, trabajamos para que nuestros afiliados sientan el respaldo de una organización innovadora, dinámica, que ha favorecido significativamente al desarrollo del país y de las familias colombianas.

Informes: Oficinas de Cafam Floresta Av. Carrera 68 No 90 – 88; Centrales de Servicios Carrera 11 No 73 - 40 PBX: 3134900, Carrera 13 No 29 - 17 Locales 132 a 137 PBX: 3230024 y Carrera 15 No 95 - 08 PBX: 6348296; Línea Integral Cafam 3077011, Bogotá D.C.

LOS BANCOS, COOPERATIVAS Y ASOCIACIONES SON LOS RESPONSABLES DE IDENTIFICAR PLENAMENTE A LOS PENSIONADOS AL MOMENTO DE OTORGAR CRÉDITOS

La plena identificación de los pensionados para el otorgamiento de créditos de libranza, es responsabilidad de la entidad usuaria del código de descuento; tal como lo establece el Reglamento para la Asignación, Renovación y Manejo de Códigos de Descuento, en los numerales que señalamos a continuación:

"4.7. El CONSORCIO FOPEP 2007 no ejerce funciones de central de riesgos, visación de créditos, ni cumple funciones de información, ni realiza funciones parecidas o similares que sirvan de respaldo de decisiones para aprobación de créditos. Por lo tanto la responsabilidad absoluta en la asignación o no de créditos es de la entidad y no del CONSORCIO FOPEP 2007, el cual es ajeno a las relaciones que se entablan entre el pensionado y la entidad asignataria del código de descuentos"; y "5.1.9. Es responsabilidad exclusiva de la entidad beneficiaria del código, adelantar todos los trámites necesarios de validación de la identidad de quienes van a adquirir los compromisos, verificando plenamente su identificación y la autenticidad de los documentos soporte del descuento".

Dado lo anterior, es importante que cada entidad implemente sus respectivos controles, con el fin de verificar la identidad y documentación presentada por cada pensionado.

CUPONES DE PAGO

Como informamos en nuestra edición anterior, desde el mes de Abril de 2008 Bancolombia está realizando la impresión de cupones de pago en todas las sucursales a nivel nacional, al momento de ser solicitados por los pensionados. En un futuro próximo este nuevo proceso será implementado en otras entidades financieras por lo que naturalmente estos comprobantes seguirán presentando diferencias notables en su presentación; sin embargo es importante ratificar:

- *Los cupones de pago entregados al pensionado cumplen con las especificaciones necesarias, ya que son de carácter informativo y en ellos se detalla cada uno de los valores correspondientes al pago de la nómina mensual.*
- *El comprobante de pago de su mesada pensional en ningún momento adquiere las características de un documento valor, se trata de un medio de información relacionado con la liquidación y pago de las pensiones, las únicas autorizaciones de pago realizadas por el Consorcio son efectuadas a través de medios electrónicos directamente a las entidades financieras.*

• NOTAS DE INTERÉS •

- **A los pensionados que cobran por ventanilla, les recomendamos realizar el cobro oportuno de sus mesadas en las fechas establecidas, es decir, a partir del 25 de cada mes o siguiente día hábil. Tenga en cuenta la terminación del número de su documento de identificación.**
- **Si recibe el pago de su pensión por la modalidad "ABONO EN CUENTA", recuerde...**
 - Manejar en la cuenta de ahorros únicamente recursos correspondientes a su pensión.
 - Mantenga un movimiento permanente para evitar posibles bloqueos por inactividad de la cuenta, por parte de la entidad financiera.
 - Actualizar su supervivencia ante el Consorcio FOPEP con una periodicidad trimestral, excepto pensionados con cuenta en Banco Popular, BBVA, Colmena y AV Villas.

DEPORTE Y ALIMENTACIÓN PARA LA TERCERA EDAD

En la tercera edad nos encontramos en una etapa de la vida en la que ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas que caracterizan a otros periodos, tales como la infancia o la adolescencia. Estas necesidades son sensiblemente menores en relación con el peso corporal, y dependen, entre otros factores, de edad, sexo, complexión (fuerte, mediana, delgada) y grado de actividad física.

- Es importante tener en cuenta que "comer bien" no significa, ni comer mucho, ni comer basándose en alimentos caros.
- Todos los alimentos tienen un lugar en la dieta, es necesario variar al máximo la alimentación, incluyendo todos los grupos básicos de alimentos y dentro de cada uno de ellos alimentos de distintos tipos (diferentes frutas o verduras, etc.)
- Conviene mantener los horarios de comidas cada día y no saltarse ninguna. Se recomienda comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado y tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.) y ordenadamente, es decir, comenzar por el primer plato, después el plato fuerte y por último el postre.
- No hay porqué omitir de la dieta alimentos tales como chocolates, refrescos, repostería, pizzas, hamburguesas, etc., pero sí es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y ocasionalmente.



EL DEPORTE ADECUADO EN LA TERCERA EDAD

- El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; por ello es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes.
- Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a posturas riesgosas.
- Todo programa de actividad física para las personas mayores debe ir encaminado a mejorar el estado de salud o bienestar, condicionando la mejora de la condición física a este objetivo. En razón a las modificaciones que se producen con el envejecimiento, el programa debe ser lo suficientemente extenso para intentar mejorar las condiciones de vida normal de los mayores.

Tomado de: www.nutrisa.com.co