



## EDITORIAL

En nombre del Consorcio Fopep reciba un cordial saludo y los mejores deseos para Usted y su Familia.

Nuestro propósito es establecer una relación estrecha y provechosa con los pensionados, por esta razón, es grato para Fopep presentarle esta nueva edición del informativo Mano Amiga en donde encontrará información relacionada con el pago de su pensión y temas de interés general para esta etapa de su vida.

Nuestra meta más importante es su bienestar, y por ello lo invitamos a actualizar sus datos y a cobrar oportu-

namente su pensión; así mismo, para esta Entidad es fundamental conocer oportunamente los sucesos de su vida que puedan afectar el pago puntual de su mesada, tales como cambio de su sitio o modalidad de pago, traslado de EPS, fallecimientos y para esto tiene a su disposición los diferentes medios de contacto.

Si cada día lo conocemos más, le podremos brindar un servicio de mayor calidad.

Jesús Alfonso Robayo Molina  
Gerente General



Nuestro deseo es brindarle un excelente servicio, por esta razón ponemos a su disposición los siguientes canales para mantenernos en contacto:

**Sede:**

Carrera 20 No.39-32  
La Soledad – Bogotá

Línea de Atención al Pensionado:  
3 43 00 40

**Página WEB:**

[www.fopep.com.co](http://www.fopep.com.co)

**Correo Electrónico:**

[Consortio@fopep.com.co](mailto:Consortio@fopep.com.co)

## EN PRIMER TERMINO

### ES EL MOMENTO DE HACER MAS FACIL SU VIDA!!!

Usted trabajó por muchos años para progresar, sacar adelante una familia y aportarle al país. Y ahora como pensionado llegó el momento de disfrutar de su pensión.

Por eso, para su seguridad y comodidad, es recomendable manejar su mesada a través de una cuenta pensión, ya que esta le ofrece servicios que se adaptan específicamente a sus necesidades reales.

Si su mesada es abonada a una cuenta pensión, puede disponer de su dinero de manera parcial en cualquier sucursal del banco o en los cajeros automáticos, realizar transacciones y pagos a través de los medios electrónicos y hacer sus compras sin necesidad de llevar efectivo, todo esto de manera sencilla y ágil!

Para evitar que su pago sea trasladado a ventanilla, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones y fechas para realizar la actualización:

Si el último mes de presentación fue:	Actualícela en estos meses y al terminar el ciclo, comience nuevamente.		
Enero	Abril	Julio	Octubre
Febrero	Mayo	Agosto	Noviembre
Marzo	Junio	Septiembre	Diciembre
Abril	Julio	Octubre	Enero
Mayo	Agosto	Noviembre	Febrero
Junio	Septiembre	Diciembre	Marzo
Julio	Octubre	Enero	Abril
Agosto	Noviembre	Febrero	Mayo
Septiembre	Diciembre	Marzo	Junio
Octubre	Enero	Abril	Julio
Noviembre	Febrero	Mayo	Agosto
Diciembre	Marzo	Junio	Septiembre



## NO PIERDA SU TURNO!!

Cuando Usted llame a la Línea de Atención al Pensionado, le recomendamos que espere hasta que le contesten, ya que si cuelga y vuelve a marcar quedaría ubicado al final de la lista de llamadas y sería más largo el tiempo de espera.

- Solo debe presentar la supervivencia si recibe el pago de sus mesadas mediante abono en cuenta.
- Dentro del mes que le corresponda presentarla, usted puede hacerlo entre el primer y último día hábil.
- Si recibe su pago en una cuenta de ahorro del BBVA, Banco Popular, AV Villas o Colmena, puede presentarla en cualquier sucursal del banco correspondiente. No es necesario

acercarse o enviarla por correo al Consorcio Fopep.

• Si recibe su pago en cuenta en otros Bancos, debe realizar la presentación personal en instalaciones del Consorcio Fopep 2007 en Bogotá, Carrera 20 No. 39-32 ó remitir el certificado original expedido por Notario Público a esta misma dirección.

• Recuerde llevar su documento de identificación para realizar la presentación.

## NOTICIAS DE INTERES

### APORTES DEL 12% EN SALUD A PARTIR DICIEMBRE DE 2008

La ley 1250 de noviembre 27 de 2008, estableció que los aportes para salud de los pensionados pasaría del 12.5% al 12%, a partir del 1° de enero de 2008.

Debido a las múltiples solicitudes relacionadas con la devolución de la diferencia correspondiente al 0.5% para los meses de enero a noviembre de

2008, el Gobierno Nacional en la Circular Conjunta No. 000002 del 8 de enero de 2009, precisó que la cotización del 12% rige a partir de la mesada pensional de diciembre de 2008.

En consecuencia, no se efectuarán devoluciones de aportes por la diferencia del 0.5%, para los meses de enero a noviembre de 2008

### ANTES



### AHORA



### RENUEVE SU CEDULA DE CIUDADANIA CUANTO ANTES

Su cédula de ciudadanía es un documento personal e intransferible que le permite probar su identidad y es de gran utilidad para realizar trámites en su vida cotidiana tales como cambiar un cheque en el Banco, hacer un trámite notarial, pedir una cita a su EPS, cobrar su pensión, entre otros.

Por esta razón para evitar inconvenientes, si porta usted la cédula blanco y negro o la de color café, debe cambiarla cuanto antes por la cédula amarilla de hologramas ya que su cédula antigua pierde vigencia el 1 de enero de 2010.

Para realizar la renovación:

1. Preséntese personalmente para solicitar la renovación ante cualquier registraduría del país ó cualquier consulado de Colombia en el exterior.
2. Lleve su cédula antigua.
3. Entregue tres fotos a color, tamaño 4x5cm, de frente, fondo blanco (si no tiene pelo o es de color claro el fondo debe ser azul).
4. Indique su RH o hemoclasificación sanguínea a la cual pertenece.

Mayor información en <http://www.registraduria.gov.co> ó a la línea telefónica en Bogotá 3578240 o a nivel nacional al 018000521112.

## DISFRUTE LOS BENEFICIOS DE LAS CAJAS DE COMPENSACIÓN

Los Cajas de Compensación Familiar ofrecen productos y servicios que están al alcance de todos los pensionados de Fopec.

Usted puede elegir voluntariamente la Caja a la cual desea afiliarse y aprovechar las diferentes opciones ofrecidas para su bienestar: salud, recreación, turismo, educación y capacitación, cultura, deportes, entretenimiento, canasta familiar, crédito, programas para el adulto mayor y desarrollo social.

### Participe en...

- El 8° Festival del Adulto Mayor, una explosión de alegría, risas y diversión. Del 11 al 22 de mayo de 2009. Informes CAFAM: 4232211

- El II Jubitour 2009 "Lagomar, para vivir a nuestro estilo" un evento exclusivo para mayores de 55 y/o pensionados. Lagomar El Peñón Compensar-Girardot. Del 9 al 11 de junio. Mayor Información Central Telefónica 3077001 ó Conmutador 4280666 extensión 4200.



## TENGA EN CUENTA

### VAYA DIRECTAMENTE A LA FUENTE!

Para que Usted pueda obtener información veraz y oportuna sobre los temas relacionados con su pensión y evitar perder tiempo y dinero, le sugerimos dirigirse directamente a la fuente, es decir a la Entidad que puede ayudarlo de manera integral. Así:

► **A LA ENTIDAD OTORGANTE DE LA PENSIÓN (Fondos o Cajas):** Si necesita resolver inquietudes acerca de por qué no ha sido incluido en la nómina de pensionados, ajustes al valor de la pensión, reliquidaciones o retroactivos pendientes de pago; solicitar y tramitar auxilio funerario, sustituciones pensionales, copias de las resoluciones, y corrección de nombres y/o apellidos.

► **A LA ENTIDAD PAGADORA DE LA PENSIÓN (Consortio FOPEP):** Si necesita consultar su inclusión en nómina por parte del Fondo o Caja, fecha y lugar de pago, fecha de presentación de supervivencia (únicamente para pensionados con abono en cuenta), así como trámites

relacionados con el pago para los pensionados residentes en Colombia y en el Exterior, tales como cambio de sitio de pago, traslado de EPS, aplicación de descuentos y embargos, proceso de pagos en los bancos a terceros autorizados o interdictos, expedición de certificados de pensión e ingresos y retenciones y reportar el fallecimiento de pensionados.

► **A LA ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD (EPS):** Si necesita resolver inquietudes sobre el estado de su afiliación, autorización de cambio de Entidad Promotora de Salud, quejas y reclamos sobre el servicio recibido por parte de las IPS.

► **A LA ENTIDAD OTORGANTE DE LA LIBRANZA (Banco, Cooperativa ó Asociación):** Si necesita copia de las libranzas, conocer el estado de su crédito, número de cuotas pagadas o pendientes, quejas y reclamos sobre el servicio recibido por parte de estas entidades.

### ES CLAVE QUE CAMBIE SU CLAVE

Su tarjeta debito es un excelente medio para disponer de su pensión, pero por su seguridad es necesario tener precaución.

Cuando desee retirar del cajero automático o usar su tarjeta en supermercados y demás puntos de pago no deje ver su clave: Cubra el teclado cuando la digite y no acepte ayuda de ninguna persona, al menos una vez al mes cámbiela y bloquee su tarjeta inmediatamente sea víctima de robo o detecte algo extraño en el momento de realizar su transacción.

### AHORA SUS CUPONES DE PAGO EN EL BANCO POPULAR

Si usted es pensionado y cobra sus mesadas en el Banco Popular, le tenemos una buena noticia: podrá reclamar su cupón de pago en cualquier oficina de la Red. En el Banco le entregarán hasta los tres últimos cupones, si no desea reclamarlos mensualmente. En caso de pérdida del cupón, usted podrá reclamar una sola copia adicional.



## VIDA ACTIVA EN LA VEJEZ

El término "actividad física" se refiere a una gama amplia de movimientos corporales que incluyen acciones cotidianas, tales como caminar, bailar, hacer ejercicio, realizar tareas domésticas pesadas, entre otras.

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

Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

### Beneficios de la actividad física para las personas adultas mayores

La actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento.

Algunos de los beneficios que se pueden lograr con dicha actividad son mejorar el desempeño del miocardio, la resistencia y el equilibrio, aumentar la masa muscular, reducir el colesterol y los triglicéridos y mantener la irrigación cerebral, entre otros.

Y no solo se obtienen ganancias fisiológicas, sino también psicológicas y sociales ya que se mejora la calidad de vida, la salud mental, se adquiere mayor energía, disminuye el estrés y se puede llevar una vida más independiente con reducción en los costos de salud y en la carga para el cuidador.

### Mitos acerca de la actividad física

**Mito 1:** Se debe estar sano para hacer ejercicio.

**Verdad:** La actividad física puede ser muy efectiva para personas con enfermedades crónicas.

**Mito 2:** Soy demasiado viejo(a) para comenzar a hacer ejercicio.

**Verdad:** Se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para individuos de todas las edades, incluyendo personas hasta de cien años de edad.

**Mito 3:** Se necesitan ropa y equipo especiales.

**Verdad:** Se puede hacer ejercicio en forma segura y eficaz con zapatos

cómodos, ropa de diario y equipos de bajo costo tales como bandas elásticas, botellas plásticas llenas de agua, balones, etc.

**Mito 4:** No hay logro sin dolor.

**Verdad:** Se reconoce que la actividad física no necesita ser ardua o agotadora para proporcionar beneficios significativos.

**Mito 5:** Estoy demasiado ocupado(a) para hacer actividad física.

**Verdad:** La actividad física puede hacer parte de la cotidianidad: caminar para hacer las compras, realizar tareas domésticas y participar en actividades de ocio no sedentarias.

## APRENDER.....J.L. Borges

Después de un tiempo,  
uno aprende la sutil diferencia,  
entre sostener una mano  
y encadenar un alma,

Y uno aprende...  
que el amor no significa recostarse  
y que una compañía no significa  
seguridad

Y uno empieza a aprender...  
que los besos no son contratos  
y los regalos no son promesas  
y uno empieza a aceptar sus  
derrotas,  
con la cabeza alta y los ojos  
abiertos

Y uno aprende a construir  
todos los caminos en el hoy,  
porque el terreno de mañana,  
es demasiado inseguro para  
planes...  
y los futuros tienen una forma de  
caerse en la mitad.

Y después de un tiempo  
uno aprende que si es demasiado,  
hasta el calorcito del sol quema.  
Así que uno planta su propio jardín  
y decora su propia alma,  
en lugar de esperar a que alguien  
le traiga flores.

Y uno aprende que realmente  
puede aguantar,  
Que uno realmente es fuerte,  
Que uno realmente vale,

Y uno aprende y aprende...