



## EDITORIAL

Reciba un caluroso saludo en este segundo semestre de 2009. Nuestro deseo es que en esta etapa de su vida, Usted disfrute al máximo de los frutos de su trabajo y su existencia esté colmada de tranquilidad y alegría.

Le queremos reiterar nuestro compromiso de seguir trabajando para que cobre su pensión sin ningún inconveniente y de brindarle una respuesta completa, clara y oportuna a sus solicitudes, las cuales puede presentar a través de los diferentes canales a su servicio en donde nuestro equipo humano y técnico, estará dispuesto a dar respuesta a sus requerimientos

adecuadamente y así, satisfacer sus necesidades.

Le recomendamos para esto, tener presente los trámites a realizar, lo mismo que los datos y documentos que debe adjuntar según su solicitud.

Esta información puede consultarla a través de nuestra Página WEB y en la Línea de Atención al Pensionado.

Recuerde que todo nuestro esfuerzo es por y para Usted.

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

### NO SE EFECTUARÁN DEVOLUCIONES DEL 0.5%

El Gobierno Nacional en la Circular Conjunta No. 000002 del 8 de enero de 2009, anunció que la cotización del 12% rige a partir de la mesada pensional de diciembre de 2008, por esta razón, no se efectuarán devoluciones de aportes de salud por la diferencia del 0.5%, para los meses de Enero a Noviembre de 2008.

Es importante mantener al día su información personal para poder contactarlo de manera oportuna en caso de ser necesario. Por esta razón, le invitamos a actualizar fácilmente sus datos ingresando a nuestra página WEB [www.fopep.com.co](http://www.fopep.com.co) en la sección Contáctenos.

### CONSERVE SU RESOLUCIÓN

Es importante que conserve una copia de la resolución que dio origen a su pensión, pues puede ser requerida para los trámites ante el Consorcio, ante el Fondo que lo pensionó o ante la Entidad Bancaria donde recibe su mesada.



## NO DEJE IR SU MESADA

Si su modalidad de cobro es ventanilla le recomendamos que para evitar la devolución de sus mesadas y por consiguiente la suspensión de los pagos a su EPS y a su Caja de Compensación, afectando la prestación de servicios e igualmente, si tiene obligaciones, la suspensión del pago de las cuotas, tenga en cuenta realizar el cobro de su pensión cada mes.

Recuerde que esta modalidad solo es un medio de pago y no una Cuenta de

Ahorros, por lo tanto debe retirar su dinero cada mes según el número en que termine su cédula:

Día 1: 1, 2, 3.

Día 2: 4, 5, 6, 7.

Día 3: 8, 9, 0.

Si no es posible acercarse al Banco a cobrarla, puede autorizar a un tercero que lo haga por Usted ó abrir una Cuenta Pensión y actualizar su supervivencia cada 3 meses.

## DISFRUTE PERMANENTEMENTE DE SU PENSIÓN

Si recibe el pago de sus mesadas mediante abono en cuenta en los bancos BBVA, Banco Popular, AV Villas o Colmena y para evitar que su pago sea trasladado a ventanilla, es muy importante presentar la supervivencia en cualquier sucursal del

banco correspondiente, preferiblemente el mismo día cada tres meses. No se requiere que un notario expida el certificado, basta con presentarse en su banco con el documento de identidad original, tampoco es necesario acercarse o enviarla por correo al Consorcio Fopep.

## RESPUESTA OPORTUNA PARA SUS SOLICITUDES

Al presentar sus solicitudes al Consorcio Fopep, tenga en cuenta todos los requisitos y documentos que debe anexar para poderlas responder de manera oportuna.

En la página WEB [www.Fopep.com.co](http://www.Fopep.com.co) usted puede descargar los formatos de solicitud o si prefiere diligenciarlos e imprímalos directamente desde la página. Para poder hacerlo su equipo debe tener instalado la versión más reciente del programa Acrobat Reader que permite visualizar e imprimir dichos formatos.

No es necesario solicitar ayuda a terceros para elaborar estos requerimientos ante el Consorcio, ya que son muy fáciles de diligenciar.

**Hágalo Usted mismo!**

## TENGA EN CUENTA

### INFORMACIÓN OPORTUNA, TRANQUILA, SEGURA

Los familiares de los pensionados que fallecen deben avisar el suceso inmediatamente al Consorcio Fopep, remitiendo copia del registro de defunción.

Si quedan mesadas pendientes de cobro, ya sea en ventanilla o consignados en una cuenta, estos recursos deben ser devueltos por parte del Banco al Consorcio Fopep quien a su vez, los reintegrará a la Dirección del Tesoro Nacional.

Si alguna persona tiene derecho a la sustitución debe realizar los trámites



legales ante la Entidad Otorgante de la Pensión, quien reconocerá el pago a partir de la última mesada certificada como pagada al pensionado por el Consorcio, es decir, se incluirían los valores que en vida no fueron cobrados y siguientes, hasta el momento de la inclusión en nómina.

Si los familiares siguen cobrando las mesadas sin avisar esta novedad, estarán cometiendo un acto ilícito,

## CUPONES DE PAGO EN EL BANCO DONDE COBRA SU MESADA

Recuerde solicitar mensualmente sus desprendibles de pago en cualquier sucursal del Banco donde cobra, para que pueda enterarse del valor de su mesada y los descuentos efectuados a esta.

Las Entidades Financieras Bancolombia, AV Villas, Banco Popular, están autorizados para entregar hasta los últimos 3 cupones

## POR AFILIACIÓN A CAFAM, PENSIONADO DE CAJANAL GANA PLAN TURÍSTICO A SANTA MARTA

El día 17 de julio se realizó el primer sorteo entre pensionados afiliados a la Caja de Compensación CAFAM con el fin de entregar como premio un plan de 4 días y 3 noches, todo incluido para dos personas en el hotel Decamerón de Santa Marta. El feliz ganador fue el Señor Miguel Antonio Garzón Fandiño, quien acompañado de su esposa y su hijo recibió sorprendido y emocionado este excelente regalo.

Siga disfrutando de todos los beneficios que le brinda su Caja de Compensación. Si no está afiliado, le recomendamos indague sobre las diferentes opciones y escoja la que

pues el poder que se confiere para el cobro de la pensión a un tercero, así como el certificado de supervivencia pierden todo tipo de validez ante el deceso del pensionado.

Avisando oportunamente, podrán estar tranquilos de no exponerse al riesgo de enfrentar cobros judiciales o procesos penales.

si no son reclamados cada mes. En caso de pérdida podrá reclamar una sola copia adicional.

Si se tratara de copias más antiguas, deben ser solicitadas a Fopep por escrito incluyendo sus datos básicos y la razón por la cual las requieren adjuntando una fotocopia de la cédula y el denuncia de la pérdida del cupón.

más le convenga para poder disfrutar de todos los servicios y planes dirigidos a la tercera edad.



## ESCOJA LA MEJOR ALTERNATIVA FINANCIERA

En el momento de solicitar un crédito, tenga en cuenta que los descuentos a la mesada pensional no deben sobrepasar el 50% del valor de ésta.

Para que pueda escoger el crédito que se acomode a sus necesidades, analice las diferentes alternativas que ofrece el Mercado Financiero (tasa de interés, plazo y valor de la cuota).

Una vez seleccione la mejor opción, verifique en el momento de legalizar la libranza esté firmando un solo título, que los espacios en blanco queden diligenciados y que las condiciones registradas en el documento sean las acordadas. Así mismo exija que le den una copia de la libranza.

Revise mensualmente en su cupón de pago, si los descuentos efectuados son los autorizados, de lo contrario eleve reclamación ante la Entidad Otorgante del Crédito.

Al pagar el crédito anticipadamente, solicite a la Entidad (Banco o Cooperativa) que envíe oportunamente el paz y salvo a Fopep.

Si requiere explicación sobre los descuentos aplicados a su mesada comuníquese directamente con la Entidad Otorgante del Crédito.



## PARA DORMIR MEJOR

Las personas necesitan menos horas de sueño cuando entran a la tercera edad. Con los años, el sueño REM, que es el sueño profundo, disminuye en cantidad y potencia, por eso los adultos mayores son más sensibles a despertarse con estímulos lumínicos, olfativos o auditivos.

Por otro lado, el sueño empieza a fragmentarse. Cada vez que el adulto mayor se despierta en la noche permanece más tiempo en vela. Si a los 30 años, el 5% de las personas duermen menos de cinco horas, pasados los 60 aumenta al 25%. La soledad y la pérdida de la pareja, el dolor articular, los trastornos pulmonares, la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes también influyen en un mal dormir.

También es frecuente que los adultos mayores sufran de Polineuropatía, una enfermedad que produce dolor y ardor en los pies y el Síndrome de Piernas Inquietas, que es sentir la necesidad imperiosa de mover las piernas, por lo que les cuesta conciliar el sueño. A esto se suma que con la edad aumenta la cantidad de roncadors y de quienes sufren apneas del sueño, lo que finalmente no los deja descansar.

La autora Hilary Boys escribió un libro con algunas ideas sobre cómo prepararse para una noche de sueño tranquilo. En su obra titulada "Fomentar su Energía", hace las siguientes recomendaciones:

- La cama debe ser dura y cómoda, las almohadas no deben ser demasiado gordas o duras y la ropa de cama no debe abrigar demasiado.
- La ropa de noche no debe ser ajustada ni muy voluminosa.
- El dormitorio debe estar bien ventilado, oscuro y lo más silencioso posible.
- Debe haber un mínimo de aparatos electrónicos en el dormitorio.
- Debe tener un vaso de agua a mano durante la noche.
- Rociar la almohada con unas gotitas de aceite de lavanda antes de dormir.
- Tomar un baño tibio antes de ir a la cama, una infusión o unos comprimidos de valeriana.
- Mantenerse activo intelectual y físicamente en el día sin olvidar las actividades al aire libre ya que la exposición a la luz solar permite un mejor sueño nocturno.
- Evitar la cafeína y el alcohol en la cena.
- Hacer un esfuerzo para no acostarse antes de las diez de la noche.
- Tener un diario al lado de la cama para apuntar esos pensamientos y planes que no dejan conciliar el sueño.



Si a pesar de seguir estas recomendaciones no se siente descansado al despertar, el examen con un especialista, puede ser la llave que lo lleve a dormir como un lirón.

## Para Reflexionar...

"No hay que confundir nunca el conocimiento con la sabiduría. El primero nos sirve para ganarnos la vida; la sabiduría nos ayuda a vivir".

Sorcha Carey. Profesora de arte clásico inglés.

"La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y gracias a ese artificio, logramos sobrellevar el pasado".

Gabriel García Márquez.  
Escritor Colombiano.

"Aquello que habita en el pasado y aquello que habita en el futuro es solo una pequeña cosa comparada con aquello que habita dentro de nosotros".

Ralph Waldo Emerson.  
Clérigo unitarista.