

# Una mano Amiga



## EDITORIAL

### NUEVOS SERVICIOS, PENSANDO EN SU COMODIDAD

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

Deseamos reiterarle nuestra intención de brindarle cada día una mejor atención, por esta razón, es grato presentarle dos nuevos servicios a los que puede acceder a través de nuestra página WEB: La consulta de Inclusión y reincorporación en la nómina del FOPEP de los últimos seis meses y la fecha de actualización de la última supervivencia.

Estas nuevas consultas, son fruto del interés de conocer sus necesidades y expectativas las cuales nos permiten satisfacerlo ofreciéndole la atención preferencial que se merece y nuevos servicios y canales, para que pueda asesorarse en los temas relacionados con el pago de su pensión y cobrar su mesada con comodidad y seguridad.

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:**

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

## EN PRIMER TERMINO

### CONSULTAS EN LA PÁGINA WEB

Ahora, de manera fácil y sin complicaciones podrá disfrutar de dos nuevas consultas que pueden evitar el desplazamiento al Consorcio, enviar una carta o comunicarse telefónicamente.

Solo debe seguir unos sencillos pasos para acceder a esta información:

Ingrese a la página [www.fopep.com.co](http://www.fopep.com.co), ubíquese en la sección Servicios, haga click en la opción deseada y por último digite su tipo y número de identificación.

De esta manera, en la consulta inclusión en nómina, podrá conocer la ubicación de su pago y la EPS a la cual quedó afiliado y en la consulta de actualización de supervivencias, confirmar la fecha de su última presentación y de la próxima, así como la ubicación de su pago.

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





## CAFAM TE LLEVA A LA COSTA



Si es pensionado de FOPEP y se afilia a Cafam antes del 30 de junio, podrá participar en el sorteo de un viaje a Santa Marta para dos personas con todos los gastos pagados. Afiliándose a esta Caja de Compensación, se le descontará mensualmente tan solo el 2% del valor de su mesada, de esta manera podrá reclamar su tarjeta integral y acceder a un sinnúmero de servicios para su bienestar y el de su familia.

Descargue el formulario de afiliación de la página WEB [www.cafam.com.co](http://www.cafam.com.co) y envíelo a Afiliaciones Facultativas Av. Carrera 68 No. 90-88 (Antiguo CAS), teléfono 6468000 extensión 3194.

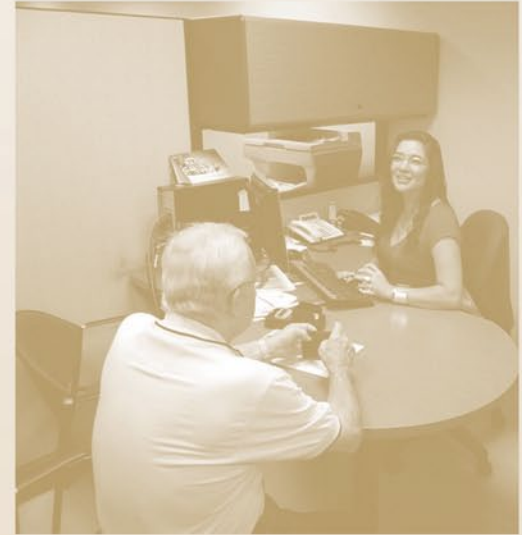
## BENEFICIOS DEL ABONO EN CUENTA PENSIÓN

Para cobrar sus mesadas con mayor comodidad y sin contratiempos, le recomendamos que abra una cuenta diseñada exclusivamente para que reciba el pago de su pensión.

Esta Cuenta Pensión no le genera cobro por cuota de manejo (a excepción de AVVILLAS) y no le exige mantener un saldo mínimo.

De igual manera tiene a su disposición diferentes canales electrónicos para realizar retiros y consultas y puede pagar en los establecimientos comerciales utilizando la tarjeta débito sin ningún costo adicional.

Realizar la apertura es muy fácil, acérquese al banco que más le convenga y disfrute de sus beneficios siguiendo, por supuesto, las recomendaciones de seguridad.



## AUTORICE A UN TERCERO PARA EL COBRO DE SU MESADA

Si no puede cobrar sus mesadas, autorice a una persona para que lo haga en su reemplazo (Máximo tres mesadas, Ley 700 de 2001).

Elabore una autorización escrita dirigida al banco, firmada por usted y

autenticada por un notario, en la que indique las mesadas a cobrar, el nombre completo del autorizado y el número de identificación, y adjunte certificado de supervivencia en original con fecha de expedición no mayor a 30 días; emitido por notario, en cada uno

de los pagos. Así mismo, Incluya fotocopia simple del documento de identificación del pensionado y del autorizado. En el momento de cobrar, éste debe presentar su documento en original.

## VAYA A LA FUENTE: DESCUENTOS Y EMBARGOS

Para que pueda obtener información veraz y oportuna sobre los temas relacionados con su pensión y evitar así perder tiempo y dinero, le sugerimos dirigirse directamente a las entidades que pueden ayudarle de manera integral.

Así, si desea información acerca del estado de su crédito, el número de cuotas pagadas o pendientes, solicitar

copia de las libranzas, que se reporte al Consorcio la inactivación de un descuento ante el pago anticipado de un crédito o solicitar paz y salvos del pago total de un crédito, diríjase a las entidades otorgantes de libranzas (Bancos, cooperativas o asociaciones).

Si requiere conocer acerca del estado de su embargo, del ingreso de uno nuevo o de la inactivación de uno ya

existente, de los beneficiarios de éste, solicitar una copia de los oficios a través de los que se decretaron estas medidas judiciales o pedir que se reporte al Consorcio una inactivación; diríjase a los juzgados o entes judiciales que decretaron las medidas.



## NO DEJE IR SU MESADA

Para evitar la devolución de sus mesadas por parte del Banco al Consorcio Fopep y por consiguiente, la suspensión de los pagos a su EPS y a la Caja de Compensación afectando así la prestación de los servicios para usted y sus beneficiarios y la suspensión del pago de las cuotas de sus obligaciones (créditos y/o embargos); realice el cobro de su pensión cada mes a partir del 25 ó el siguiente día hábil.

Si no le es posible acercarse al Banco a cobrar su pensión, puede autorizar a un tercero que lo haga por usted ó abrir una Cuenta Pensión en Bancolombia, Banco Popular, BBVA, AVVILLASs, Banco Colmena, Davivienda o Colpatría y actualizar su supervivencia cada 90 días.

Le recomendamos que no deje de reclamar 3 mesadas consecutivas, ya que si lo hace, su pago será suspendido y el proceso de reincorporación en nómina, puede ser dispendioso y demorado.

## DEL LADO DE LA LEY

En caso del fallecimiento de un pensionado, sus familiares deben avisar inmediatamente el suceso al Consorcio Fopep y abstenerse de retirar las mesadas pendientes de cobro, ya sea por ventanilla o en una cuenta de ahorros, ya que estos recursos deben ser reintegrados a la Dirección del Tesoro Nacional.

Esto con el fin de dar cumplimiento a la normativa legal vigente y a las políticas de protección, celeridad y transparencia que deben enmarcar el manejo de



los recursos pensionales y no incurrir en sanciones de tipo legal y penal.

Si se siguen cobrando las mesadas sin notificar esta novedad, se estará cometiendo un acto ilícito, pues el poder que se confiere a un tercero para el cobro y el certificado de supervivencia, pierden validez ante el deceso.

Para estar del lado de la ley, comuníquelo el suceso de inmediato a la Línea de Atención al Pensionado 3430040 en Bogotá y envíe la copia del registro de defunción al fax No. 2320755.

## PRESENTE SU SUPERVIVENCIA CADA 90 DÍAS

Si cobra por la modalidad de abono en cuenta, es necesario que presente cada 90 días su supervivencia, en lo posible, el mismo día cada mes que le corresponda o el día hábil anterior (Decreto 2751 de 2002).

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

Si cobra en el Banco Popular, BBVA, AVVillas o Colmena, realice su presentación personal en el banco donde cobra. Si cobra en Bancolombia, Colpatría o Davivienda, preséntese en el Consorcio Fopep o remita el certificado de supervivencia original con

fecha de expedición no mayor a 30 días; emitido por notario.

Si reside en el exterior debe presentar la supervivencia cada tres meses ante el consulado o notaría (en este último caso debe adjuntar el apostillé) y enviarla directamente al Consorcio Fopep o a través del fax No. 2320755 o remitirla escaneada al correo electrónico [consorcio@fopep.com.co](mailto:consorcio@fopep.com.co).

## ACTUALIZÓ SUS DATOS Y GANÓ

El 22 de diciembre de 2010 se llevó a cabo en las instalaciones del Consorcio Fopep, el sorteo del televisor LCD de 32", entre los pensionados que actualizaron sus datos en el formato diseñado para tal fin.

En presencia de los directivos del Consorcio y de un representante de los pensionados, se seleccionó de la urna que contenía todos los formularios diligenciados, el del ganador Jorge Elkin Rivera Gutiérrez, identificado con la cédula de ciudadanía No. 5.812.710, residente en la ciudad de Honda.

Para aumentar la efectividad en la comunicación con el Consorcio Fopep, 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 oportunamente a través de los diferentes canales de atención al pensionado.







## EJERCITE SU CORAZÓN

Más de la mitad de la población adulta mayor tiene un riesgo cardiovascular alto. El incremento de la edad, la predisposición genética y la presencia de ciertos factores de riesgo coronario como el cigarrillo, el sedentarismo, el sobrepeso, las grasas sanguíneas elevadas (colesterol, triglicéridos), la presión arterial alta, entre otros; son determinantes en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, está comprobado que la actividad física es uno de los mejores aliados del corazón. Muchos estudios afirman que una persona de 65 años que realiza una hora de ejercicio diario, estará en mejores condiciones que una persona sedentaria de 40 años.

Cuando se hace ejercicio se agrandan las cámaras del corazón y bajan las pulsaciones por minuto, se mejora la tensión, la capacidad del transporte sanguíneo, se reduce la tensión arterial y se aumenta la calidad y densidad de los glóbulos rojos.

Un trabajo aeróbico constante y de intensidad adecuada hace que las fibras musculares que componen el corazón se vuelva gruesas y fuertes, lo que incrementa la masa muscular de este órgano.

Para mejorar tanto los músculos, como el sistema cardiovascular y el respiratorio, le aconsejamos practicar una actividad física con mucho cuidado y sentido común teniendo en cuenta su edad, el tiempo que lleva sin hacer ejercicio y sobre todo, las enfermedades que padece.

Le presentamos alternativas de deportes aeróbicos:

- **La carrera:** Es muy fácil de practicar ya que no se necesita de una instalación deportiva.
- **El ciclismo:** Puede escoger entre la practica al aire libre o en un gimnasio (spinning).
- **La natación:** Es el deporte aeróbico por excelencia. Su beneficio principal es que trabaja todo el cuerpo.
- **Aeróbicos:** La gimnasia aeróbica con música, es una buena elección siempre y cuando esté impartida por profesionales.
- **Método Pilates:** Aunque no es una gimnasia aeróbica, le permite mejorar la flexibilidad y la musculación del cuerpo de forma integral.

El ejercicio sumado a una dieta rica en frutas, verduras, cereales, carnes magras y pescado y baja en sal; permitirá que su condición física mejore y se sienta vital en cuerpo y alma.

Artículo adaptado [www.frecuencia-cardiaca.com](http://www.frecuencia-cardiaca.com)



## Para Reflexionar...



Si quieres ser sabio, aprende a interrogar razonablemente, a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no tengas nada que decir.

Johann Kaspar Lavater.  
Filósofo, poeta y teólogo suizo.

El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona.  
Aristóteles. Filósofo griego.

No basta saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer.

Johann Wolfgang Goethe.  
Poeta y dramaturgo alemán.

Lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es el océano.

Isaac Newton. Matemático y físico británico.

Saber que se sabe lo que se sabe y que no se sabe lo que no se sabe; he aquí el verdadero saber.

Confucio. Filósofo chino.

