

Una mano Amiga



EDITORIAL

MÁS BENEFICIOS POR Y PARA NUESTROS PENSIONADOS

En nombre del Consorcio Fopep reciba un cordial saludo y un sincero agradecimiento por la confianza depositada en ésta entidad.

En nuestro interés por brindarle mayor oportunidad, comodidad y seguridad en el pago de sus mesadas, ponemos a su disposición un nuevo servicio: El cobro por ventanilla en el Banco Popular, modalidad que le permite al pensionado reclamar sus mesadas en cualquier sucursal del país, a partir del primer día de pago.

Esperamos que esta alternativa pueda hacer más fácil el cobro de las mesadas para muchos pensionados.

Le reiteramos nuestro propósito de brindarle un servicio de calidad que satisfaga las necesidades relacionadas con el pago de su pensión y esto solo se logra, agregando valor a la labor realizada por cada uno de los integrantes del equipo Fopep, conscientes de que el esfuerzo que se haga, redundará en su bienestar y el de su familia.

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.gov.co

Correo Electrónico:
consorcio@fopep.gov.co

EN PRIMER TERMINO

PAGOS POR VENTANILLA EN EL BANCO POPULAR

A partir de agosto, el Consorcio Fopep ofrece a sus pensionados la opción de pago por ventanilla en esta entidad bancaria. Si se decide por esta modalidad, puede acercarse a cualquier sucursal del Banco a nivel nacional a cobrar sus mesadas, a partir del primer día de pago o si no puede hacerlo, autorizar a una persona que cobre en su reemplazo, llevando los documentos exigidos para tal fin.

También tiene la posibilidad de escoger que sus mesadas sean con-

signadas en una Cuenta Pensión para que pueda disfrutar de su dinero desde el primer día de pago y manejarlo a través de la tarjeta débito con la que podrá realizar retiros y consultas, en cualquier sucursal del banco o en los cajeros automáticos.

Esta cuenta no exige mantener un saldo mínimo, lo exonera de cobro de cuota de manejo de la Cuenta Pensión y la Tarjeta Débito, del cuatro por mil (hasta dos salarios mínimos) y de tres

transacciones mensuales en cajeros automáticos de la red ATH.

Así mismo, puede realizar consultas y transacciones a través de internet o telefónicamente, reclamar los desprendibles de pago en cualquier sucursal y tiene la posibilidad de acceder a otros servicios financieros ofrecidos por la entidad. Si elige cualquiera de estas modalidades en el Banco Popular, solicite información sobre el cambio de sitio de pago en el Consorcio FOPEP o a través de nuestra página WEB.

ABRA SU CUENTA PENSIÓN EN BANCOLOMBIA

Si en la actualidad recibe el pago de su mesada en una cuenta de ahorros de Bancolombia que no está diseñada para la administración de dichos recursos y considerando las disposiciones legales vigentes; usted debe realizar un cambio que le beneficiará: Abrir una cuenta Plan Pensión 18, que por sus características es la única apta para el manejo de la pensión.

Para esto, puede dirigirse a cualquier sucursal Bancolombia con cédula original y copia y el comprobante de pago o la resolución, antes del 30 de septiembre de 2011.

Con esta cuenta que está libre de cuota de manejo y del 4xmil para movimientos inferiores a dos salarios mínimos; puede realizar retiros y consultas ilimitadas en Cajeros Automáticos

Bancolombia, pagar en establecimientos de comercio sin ningún costo con devolución de dos puntos del IVA al mes siguiente de su compra y tener acceso a todos los canales electrónicos del Banco sin costo adicional.

Recuerde que la cuenta Plan Pensión 18 es exclusiva para recibir el pago de su pensión FOPEP.

DISFRUTE DE SU SERVICIO DE SALUD SIN INCONVENIENTES

Si usted desea realizar el traslado a otra Entidad Promotora de Salud, tenga en cuenta que esta tenga cobertura en el lugar donde usted reside y que haya permanecido en la EPS actual por lo menos 12 meses después de su afiliación o inclusión de alguno de sus beneficiarios.

Al realizar el cambio a la EPS escogida, envíe inmediatamente al

Consortio 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, con una carta informando el cambio en la que incluya sus datos de contacto y su número de documento de identidad.

Tenga en cuenta que en el cupón de pago de su mesada, se reflejará el descuento de salud correspondiente al periodo siguiente. Realizando dicho trámite de manera oportuna, evitará la inactivación de este servicio primordial para el mantenimiento de su salud.



RECLAME EN EL BANCO SUS CUPONES DE PAGO

Es muy importante que usted conserve los desprendibles de pago de sus mesadas en los que se reportan los valores devengados, deducidos y netos a pagar de cada mes. Estos cupones le permitirán conocer si sus pagos y descuentos están aplicados correctamente; así mismo, los puede necesitar en el momento de solicitar un producto financiero o de reclamar ante

una entidad relacionada con el pago de su pensión.

Recuerde que si cobra por ventanilla los puede solicitar en el momento de reclamar su mesada y si lo hace mediante abono en cuenta, los puede solicitar en cualquiera de las sucursales del banco correspondiente. Y si por algún motivo no los puede reclamar, la

entidad bancaria está autorizada a entregarle los últimos 3 cupones y una sola copia adicional.

Si se le extravían, puede pedir una copia en el Consortio Fopep a través de una carta de solicitud incluyendo sus datos de contacto y adjuntando copia de documento de identidad y denuncia de la pérdida.

VAYA A LA FUENTE: INFORMACIÓN SOBRE EMBARGOS

Por excepción, las mesadas pensionales solamente pueden ser embargadas hasta el 50% para cuotas alimenticias y créditos a favor de cooperativas (Ley 100/93 Art.134). Para que usted pueda

obtener información veraz y oportuna sobre el ingreso de una nueva medida de embargo, el estado y los beneficiarios de la orden judicial, solicitar copia de los oficios a través de los que decre-

taron las disposiciones y reportar la inactivación de éstas o reclamar por inconformidad en el reporte; debe dirigirse a los juzgados o entes judiciales que las ordenaron.

EVITE LA DEVOLUCIÓN DE SUS MESADAS

Para que sus mesadas no sean devueltas y no sean suspendidos los pagos a su EPS, su Caja de Compensación o a sus obligaciones crediticias; es recomendable que reclame sin falta su pensión cada mes, en el caso de cobro por la modalidad ventanilla o que realice por lo menos un retiro mensual, en el caso de cobrar por la modalidad abono en cuenta.

Si al momento de cobrar la mesada no encuentra su dinero disponible, podría ser debido a diferentes causas:



Si tiene cuenta pensión: Podría ser porque no actualizó su supervivencia cada 90 días, el certificado o su cuenta reportó alguna inconsistencia o porque el fondo otorgante de la pensión reportó una orden de no pago.

Si cobra su mesada por ventanilla: Podría ser por cobrar el día que no le corresponde (según último dígito de su cédula), por no cobrar oportunamente tres mesadas consecutivas o porque el fondo otorgante de la pensión reportó una orden de no pago.

Tenga en cuenta estas posibles causas para que pueda prevenir el impase. Si se llegara a presentar, debe realizar el trámite respectivo ante el Consorcio Fopep, para disponer de su dinero.

¡INFORMACIÓN OPORTUNA, TRANQUILIDAD SEGURA!

Si un pensionado fallece, sus familiares deben avisar el suceso inmediatamente al Consorcio FOPEP ya que las mesadas pendientes deben ser devueltas a la Dirección del Tesoro Nacional.

Si siguen cobrando sin avisar esta novedad, estarán cometiendo un acto ilícito ya que el poder que se confiere para el cobro de la pensión a un tercero y el certificado de supervivencia pierden validez ante el deceso del pensionado.

Si algún familiar tiene derecho a la sustitución debe remitir una copia del registro de defunción y adjuntar carta solicitando el certificado de la última mesada cobrada por el pensionado y el Consorcio FOPEP se encargará de remitirlo al fondo otorgante de la pensión que realizará los trámites para este reconocimiento.

REVISE SU SUPERVIVENCIA ANTES DE ENVIARLA

Si cobra por la modalidad de abono en cuenta en Bancolombia, Colpatría o Davivienda y envía al Consorcio Fopep cada 90 días su certificado de supervivencia en original emitido por notario; le recomendamos que antes de hacerlo, revise que el documento contenga el número correcto y completo de su documento de identidad, sus nombres y apellidos.

Así mismo, que posea la firma y el sello de la autoridad competente que certifica que está vivo, que indique la fecha de expedición correcta y

completa (Día, mes y año) y que no tenga enmendaduras. De esta manera, el Consorcio Fopep no le hallará ninguna inconsistencia y podrá cobrar su mesada sin problema. Si cobra en el Banco Popular, BBVA, AV Villas o Colmena, realice su presentación personal en cualquier sucursal el banco donde cobra.

RECOMENDACIONES SI COBRA A TRAVÉS DE UNA CUENTA PENSIÓN

Si desea disfrutar del pago de sus mesadas, sin ningún inconveniente cuando cobra por la modalidad abono en cuenta, le recomendamos que presente sus supervivencias cada 90 días, para evitar que su pago sea trasladado a ventanilla.

Y en el momento de retirar su dinero a través del cajero automático o de usar su tarjeta débito en los puntos de pago, le recomendamos no dejar ver su clave, ni permitir que personas extrañas le presten ayuda.

Adicionalmente cuando requiera efectuar retiros de altas sumas de dinero, hágalo acompañado o utilice cheques de gerencia.

Es mejor que memorice su clave y la cambie periódicamente y si pierde su tarjeta, es víctima de robo o detecta algo extraño en el momento de realizar su transacción, bloquéela inmediatamente.

Si sigue estas normas de seguridad podrá retirar su dinero sin complicaciones.





A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunológico es el conjunto de órganos, tejidos y células cuya función es reconocer elementos extraños o ajenos (antígenos), reaccionar contra ellos para mantenerlos fuera del cuerpo y destruir los que logren invadirlo.

Esta red libera los linfocitos que son un tipo de glóbulos blancos que combaten las infecciones y defienden el cuerpo mediante la producción de anticuerpos.

Cuando el sistema inmune se debilita y no funciona correctamente, se pueden producir numerosas enfermedades auto-inmunológicas y de inmunodeficiencia y esto generalmente ocurre por la mala alimentación, el consumo de alcohol y cigarrillo, la falta de ejercicio, el envejecimiento y el estrés.

Por lo anterior, es muy importante que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- **Aliméntese bien:** Es fundamental que su dieta incluya seis comidas ligeras y que estas sean ricas en carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales los cuales suministran al organismo todo lo necesario para ayudar a fortalecer el sistema de defensas.

- **Haga deporte:** No se debe dejar de lado el ejercicio físico, pues este proporciona grandes beneficios en la respuesta inmunológica, pero debe tener cuidado, ya que si se lo practica en forma excesiva el organismo se debilitará y quedará expuesto al ataque de microbios. Lo más recomendable es practicarlo de 3 veces a la semana durante 20 minutos. Puede optar por caminata o natación.

- **Refuerce su sistema:** Otra manera de fortalecer el sistema inmunológico es mediante medicamentos que tienen el mismo principio de las vacunas, es decir, contienen porciones inactivas de microorganismos que le devuelven la memoria y lo potencian elevando las defensas. Al ser administrados no se desarrollan enfermedades, el sistema "aprende" a detectar los elementos extraños, y cuando éstos lleguen a infectar nuestro cuerpo estará entrenado para destruirlos.

- **Descarte el consumo de productos nocivos para la salud:** El alcohol y el cigarrillo envenenan el cuerpo y traen consecuencias fatales al organismo pues debilitan el sistema inmune. Haga el propósito de erradicarlos de su vida.

- **Elimine el estrés:** Cuando se mantiene una sobrecarga de tensión se producen patologías que impiden el normal funcionamiento del cuerpo, lo que hace que se debilita el sistema inmunológico, por lo que se requiere ponerle un alto, practicando técnicas de relajación y meditación.

Es el momento de actuar para proteger su sistema inmunológico, recuerde que más vale prevenir que lamentar.

Artículo adaptado www.salud y medicinas.com



Para Reflexionar...

El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio. El fruto del servicio es la paz.

Madre Teresa de Calcuta (1910-1997) Misionera de origen albanés.

No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo.

Leon Tolstoi (1828-1910) Escritor ruso.

Una fe: he aquí lo más necesario al hombre. Desgraciado el que no cree en nada.

Victor Hugo (1802-1885) Novelista francés.

No debemos perder la fe en la humanidad que es como el océano: no se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias.

Mahatma Gandhi (1869-1948) Político y pensador indio.

