

Edición Especial

# BOLETÍN

## Colpensiones

te acompaña en casa.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



## BIENESTAR Y SALUD PARA EL ADULTO MAYOR.

JULIO- AGOSTO 2020

Pág. **3**

**ACTUALÍZATE  
RECIBE TU PENSIÓN  
Y CUIDA TU SALUD.**

Solicita el pago de la tuya, de forma rápida.

Pág. **4**

**EN SINTONÍA  
CON EL BIENESTAR.**

Escucha las emisiones anteriores del programa para el adulto mayor.

Pág. **6**

**GENERACIONES  
QUE CONECTAN.**

Haz parte de esta iniciativa.

[www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co)

 @ColpensionesOficial  
 @Colpensiones  
 @Colpensiones  
 Colpensiones

Línea gratuita 018000 410909



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

# EDITORIAL PRESIDENTE JUAN MIGUEL VILLA

DÉJENOS SEGUIR ESTANDO  
MÁS CERCA DE USTED

Hoy quiero contarles que a raíz del Estado de Emergencia decretado por el COVID-19 emprendimos la labor de ubicar a todos los pensionados que cobraban por ventanilla con el fin de ofrecerles en alianzas con los bancos pagadores, alternativas para el pago de su mesada. Como primera medida desarrollamos una estrategia para la actualización de datos de contacto.



## ¿Cómo pueden actualizar sus datos de contacto?

En Colpensiones hemos dispuesto tres espacios para que todos nuestros pensionados se acerquen a nosotros y nos compartan su información de manera segura, práctica, rápida y sencilla:

### 1. WhatsApp Silver - 318 345 3436

Solo deben añadir este número a sus contactos y comenzar a chatear con uno de nuestros agentes, quien les hará las preguntas necesarias para actualizar su información.

### 2. Línea de Bienestar – 01 8000 42 5555

Es una línea exclusiva para ustedes, nuestros pensionados. Únicamente se atiende este trámite de actualización de datos y se hace en muy poco tiempo. Pueden marcar desde una línea fija o celular.

3. Página web, sección Sede Electrónica en [www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co) encuentran la Sede Electrónica en la parte superior derecha. Allí pueden ingresar con su usuario y contraseña y hacer el trámite de actualización en muy pocos minutos.

## ¿Sabía que Colpensiones tiene un programa de Bienestar dedicado especialmente para usted?

Queremos estar en contacto permanente con nuestros pensionados que son cerca de 1 millón 300 mil. Por eso, desde marzo ampliamos nuestras estrategias para mantener una comunicación permanente y brindarles información de su interés.

**¿Para qué?** Queremos estar contándoles todo lo que hacemos por su bienestar y que se enteren sobre las noticias de actualidad que les interesen de primera mano.

**El programa de Bienestar** le brinda la posibilidad de capacitarse, recibir recomendaciones para su salud y entretenimiento.

Como ven, es muy sencillo actualizar sus datos de contacto con nosotros que además de brindarle información frente al pago de su mesada pueden enterarse de las diferentes actividades que se desarrollan para personas como usted. En Colpensiones estamos muy felices de poder tener mayor comunicación con ustedes, que merecen todo el bienestar y cuidado hoy y siempre.

# CANALES Y HERRAMIENTAS DIGITALES

Utiliza nuestros canales y herramientas digitales para evitar desplazamientos innecesarios, en esta época de aislamiento preventivo por **Coronavirus**.



○ Consulta de estado de trámite

📱 App Colpensiones

👤 Lengua de señas

✍️ Radicación trámites web

@ Afiliación electrónica

💻 Oficina Virtual

Realiza tus trámites a través de **[www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co)** y haz clic para acceder al canal o herramienta que necesites, recuerda que tu bienestar es lo primero.

## ACTUALÍZATE RECIBE TU PENSIÓN Y CUIDA TU SALUD

➤ **Actualízate**

**RECIBE  
TU PENSIÓN  
Y CUIDA TU SALUD**



Si eres pensionado de Colpensiones y cobras tu mesada por ventanilla, **actualiza tus datos de contacto en: [www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co) o llama a la Línea de Bienestar 018000 425555** y tu banco pagador te dará las opciones para recibirla **sin costo y conservar tu bienestar.**

# EN SÍNTONIA CON EL BIENESTAR



Si te perdiste los programas radiales de **#ColpensionesTeCuidaEnCasa** es momento de escucharlos dando



Recuerda que tu Bienestar es muy importante para nosotros, por eso tenemos **una serie de programas con temas de tu interés realizados con expertos en salud y bienestar.**

## BIENESTAR HOY Y MAÑANA



*¡Creamos un nuevo espacio pensado especialmente para ti!*

En esta sección podrás encontrar información de tu interés como **recomendados, notas de bienestar, actividades para entretenerte y amenizar tu día en casa.**



Haz parte de **los relatos de Bienestar** y conoce más de:

**Colpensiones te cuida en casa.**



Ingresa a:

**RELATOS DE BIENESTAR**

**¡Sube el tuyo!**

**¡HAZ PARTE  
DEL RETO!**

**#QuédateEnCasa**

Y dale una voz de aliento a cientos de adultos mayores que lo necesitan en esta época de cuidado preventivo **por Coronavirus.**



Una llamada puede transformar su día, **en alegría.**

**1**

Elige (3) tres familias con adultos mayores.

**2**

Llámalos y pregúntales: ¿Cómo están?

**3**

Acompáñalos y compárteles las noticias de bienestar y entrégales unas palabras de aliento.

**Ellos necesitan hoy de ti,**  
en tus manos está una parte de su bienestar.

Más información en [www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co)

¿Qué es generaciones que conectan? \_\_\_\_\_



El futuro es de todos

Consejería Presidencial para la juventud

Es un programa intergeneracional liderado por la primera dama de la Nación, **María Juliana Ruiz Sandoval**, que en alianza con **Colpensiones**, la **Consejería Presidencial para la Juventud -Colombia Joven-** y el **Icetex**, busca incentivar la solidaridad y la empatía a través del intercambio de conocimientos y experiencias entre jóvenes y adultos mayores pensionados.

Con este programa se busca mitigar los efectos del aislamiento, la monotonía y la soledad a partir de la construcción de puentes de información que acerquen a los

jóvenes y a las personas mayores. Esta interacción les permite compartir habilidades, destrezas y talentos, lo cual contribuye al fortalecimiento de la salud, el bienestar y la dignidad de los adultos, al mismo tiempo que les brinda a los jóvenes la oportunidad de reconocerse a sí mismos en las enseñanzas de los mayores.

Nuestro fin es combinar la maestría, experiencia y las vivencias que aportan los adultos a nuestra sociedad, con el dinamismo, la creatividad y la innovación que día a día le imprimen los jóvenes al mañana.

» Síguenos en:  «



Generaciones **que Conectan**

¡no importa qué tan lejos estemos si estamos conectados!



*La experiencia de intercambio de saberes que nos unirá por siempre.*

*Programa intergeneracional de la Consejería de Juventudes para construir vínculos de apoyo y afecto.*

PROGRAMA LIDERADO POR:

sacúdete



Colpensiones

APOYAN:



Universidad del Rosario

