

Especial: Programas de Voluntariado Intergeneracional



BOLETÍN DEL PENSIONADO


NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2020

Pág. **8** **BUSCANDO PROPÓSITO**
Reflexiona, el propósito no tiene edad

Pág. **11** **LA VOZ DE LOS SABIOS**
Consejos para los jóvenes

Pág. **12** **CAJAS DE COMPENSACIÓN FAMILIAR**
Conoce los beneficios que las cajas de compensación familiar tienen para ti.

www.colpensiones.gov.co

 @ColpensionesOficial
 @Colpensiones
 @Colpensiones
 Colpensiones

Línea gratuita 018000 410909



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Con **Generaciones que Conectan** preservamos los valores y el propósito de vida de nuestros pensionados y beneficiarios BEPS, a través del *diálogo intergeneracional*.



El intercambio de conocimientos y experiencias entre jóvenes voluntarios y nuestros mayores, les permite construir vínculos transformadores en medio del distanciamiento social.

En Colpensiones hemos decidido ir más allá de cumplir con nuestro compromiso de administrar el Régimen de Prima Media (RPM) y los Beneficios Económicos Periódicos (BEPS), y le apostamos a nuevas formas que generen bienestar y aumenten la calidad de vida de nuestros mayores, no desde una visión técnica o financiera, sino desde su ser y sentir con la sociedad.

Con el paso de los años, nuestras personas mayores al dejar de trabajar transforman sus roles y espacios de interacción social, y con esto pueden disminuir su sensación de productividad, inclusión y hasta la oportunidad de compartir con seres afines para afrontar momentos de cambios por la soledad. En línea con lo anterior, en 2018 luego de una investigación liderada por la entidad, encontramos que el aspecto más importante para muchos de nuestros pensionados, además de la salud o temas financieros, es tener un propósito, es decir, sentirse motivados al despertar cada día para movilizar sus capacidades, energía, y seguir aportando sus valores al país y sus familias.

En la búsqueda de ese propósito y del bienestar integral de nuestros pensionados y beneficiarios del programa BEPS de Colpensiones y con el liderazgo de la Primera Dama de la Nación, María Juliana Ruiz, nos unimos con la Consejería Presidencial para la Juventud, Colombia Joven, a través de su estrategia Sacúdete, y con el ICETEX, donde aunamos esfuerzos con una misma visión y motivados por un mismo sueño en medio del distanciamiento social causado por el COVID-19: construir redes humanas entre jóvenes voluntarios y personas mayores, en las que pudieran intercambiar experiencias y transferir conocimientos en conversaciones telefónicas y mensajes de texto, así nació el programa Generaciones que Conectan.

Gracias a los resultados positivos que obtuvimos en la primera fase, se lograron más de 340 llamadas con una duración promedio de 30 min, con 80 jóvenes voluntarios y 136 personas mayores, permitiendo romper las barreras de la edad, desafiar el aislamiento y la distancia, a través de los diálogos intergeneracionales.

En julio de 2020 se lanzó la segunda fase del programa en Cali y Barranquilla, con 189 jóvenes que han acompañado a más de 282 personas mayores, compartiendo historias de vida y conociendo, desde la mirada del otro, un poco más de la realidad de nuestro país, su diversidad, riqueza cultural y social.

Generaciones que Conectan hace parte del Modelo de Bienestar de Colpensiones que día a día se afianza más, y con ello se materializa la premisa de no solo administrar el RPM y los BEPS, sino, de ir más allá de la misión de salvaguardar los recursos para el retiro laboral de los colombianos, aportando a la integración social del país, preservando sus valores como activo invaluable y fuente inagotable de sabiduría, conocimiento y pasión desarrollada por más de 25 o 30 años en su vida.

La meta es llegar a los 32 departamentos y construir la red de voluntariado más grande del país entre jóvenes y personas mayores. Para lograr esto se tiene previsto vincular al programa a 70.000 mil jóvenes y 140 mil pensionados en los próximos dos años de Gobierno.

Desde Colpensiones estamos comprometidos con el programa de voluntariado intergeneracional que en su tercera fase ha logrado llegar a las regiones de Antioquia, Eje Cafetero, Santanderes, Centro, Occidente y Caribe. El bienestar de nuestros pensionados y beneficiarios BEPS se fortalece con los vínculos transformadores que se generan al reconocer sus saberes, habilidades y valores y al contribuir con la búsqueda de nuevos propósitos de vida que trascienden en la sociedad con **Generaciones que Conectan**.

Juan Miguel Villa L., Presidente Colpensiones

Carta desde el **corazón** de una pensionada

Para los amigos y colegas del corazón
junto a las **Generaciones que Conectan**:



Nuestras vidas como pensionados transcurrían no lejos de los avatares de la vida cotidiana y de los acontecimientos que ocurrían en el país. Habíamos recorrido un trecho importante de camino con pensionados y jóvenes del SENA, que nos proponíamos conjuntamente con el despacho de la Primera Dama de la Nación, Colpensiones y la Consejería Presidencial para la Juventud, realizar un proyecto donde dos grupos de diferentes generaciones demostrara que es posible intercambiar conocimientos, experiencias y saberes; donde el corazón, la solidaridad, el respeto y la confianza se constituyen en los insumos para la construcción de un proyecto que permita a sus participantes mostrar que vale pena compartir nuestro legado y el de los jóvenes en la construcción de un mejor vivir, pensar y actuar en esta sociedad que así lo requiere.

Todo marchaba de acuerdo con la agenda trazada para continuar con el trabajo que se había iniciado en el 2019, estábamos dispuestos a extender el compromiso adquirido con los jóvenes y las entidades que acompañaban los procesos, para luego hacerlo extensivo a todo el país; pero aparece en el panorama mundial el COVID-19, que frenó brutalmente cualquier tipo de actividades y de manera contundente para la población más vulnerable dentro de las que se ubican todas las personas mayores.



Con la declaración de la pandemia ocasionada por el CORONAVIRUS en el mes de marzo del 2020 por parte de la Organización Mundial de la Salud, OMS, el mundo entra a una caótica situación de incertidumbre ante los posibles desastres que produciría la crisis sanitaria, y que naturalmente tendría efectos negativos para toda la humanidad en la salud y la economía mundial. Es así como se da inicio al confinamiento en Colombia al igual que para otros países de América Latina, donde se agravaba esta situación ante las alarmantes cifras de contagios y fallecimientos.

A pesar de este panorama, no se desfalleció en ningún momento y se continuó con la ardua tarea de conectar a las personas mayores que registran como pensionados y beneficiarios de Colpensiones, con grupos de jóvenes que con un gran sentido del respeto y solidaridad, conectaron a dos generaciones e hicieron que los efectos que ocasionó la pandemia como la soledad, el aislamiento, la nostalgia y el olvido, ensombrecidos por el temor y la angustia de la enfermedad que causaba el virus, se hicieran menos graves.

Sin duda alguna debemos continuar con el fortalecimiento de los programas de voluntariado como Generaciones que Conectan y Formadores de Corazón, entre otros, y poner en práctica interacciones que se puedan llevar a cabo de manera remota con el apoyo de plataformas virtuales y funcionar en esta modalidad hasta cuando el COVID-19 nos deje de perseguir de manera implacable.

Rita Combariza Cruz Consultora Programas Voluntariado

¿Qué se ha hecho en el **voluntariado** hasta el momento desde Colpensiones?

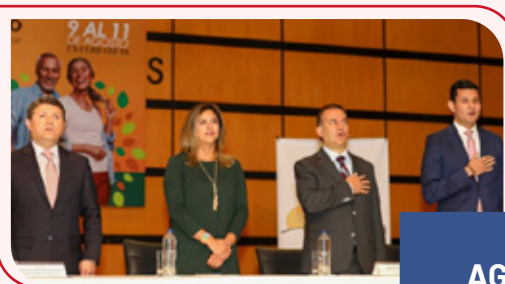


Es el Programa de Voluntariado de Colpensiones que busca la transferencia e intercambio de conocimiento, experiencia, habilidades y valores entre adultos y jóvenes.

Busca generar intercambios de conocimiento entre personas mayores que quieran compartir su experiencia convirtiéndose en mentores de jóvenes, que a su vez inician su vida laboral y que desean emprender la construcción de su proyecto de vida, aportando a la creación y consolidación del propósito y sentido de vida de las dos partes.



Es un programa social que, a través de una red de voluntarios, busca mitigar los efectos del aislamiento, la monotonía y la soledad, en la población Colombiana, especialmente en la personas mayores, a partir del intercambio de conocimientos y experiencias intergeneracionales para mantener la salud, el bienestar y la dignidad de las personas mayores y de los jóvenes.



9-11 AGOSTO 2019

Lanzamiento Programas de Voluntariado: La primera dama María Juliana Ruíz, el Viceministro de Trabajo y el Presidente de Colpensiones Dr. Juan Miguel Villa realizan el Lanzamiento del Modelo de Bienestar y de los Programas de Voluntariado Intergeneracional.



9 AGOSTO AL 9 OCTUBRE 2019

Covocatoria de Voluntarios Pioneros (Programa Formadores de Corazón): **300** Personas se inscribieron al programa a través de formularios físicos y virtuales.



11 DE OCT. AL 11 DE NOV. 2019

Proceso de Selección: Se seleccionaron 119 personas mayores (Pensionados de Colpensiones) los cuales intercambiarían sus conocimientos, experiencia y sabiduría con 68 jóvenes estudiantes del SENA.



19 DE NOV. AL 9 DE DIC. 2019

Jornadas de Sensibilización y Formación: Con el apoyo de la Universidad del Rosario, se llevaron a cabo seis (6) jornadas de formación a Voluntarios con temas orientados a la transmisión de conocimientos, liderazgo, empatía, comunicación entre otros.



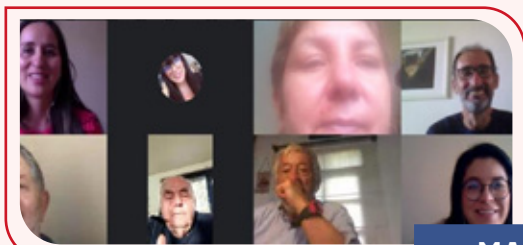
9
DICIEMBRE
2019

Jornada de Integración y Firma carta de compromiso: En la jornada de integración entre los Voluntarios y los jóvenes del SENA, se firmaron las cartas de compromiso en las instalaciones del Parque Mundo Aventura.



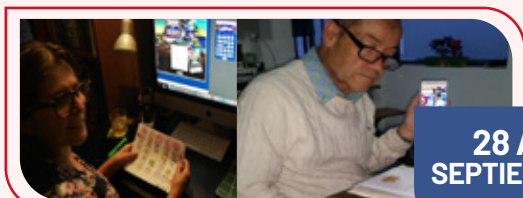
ABRIL
2020

Nacimiento de un nuevo Programa de Voluntariado: Para dar respuesta al aislamiento obligatorio a causa de la Pandemia COVID_19, nace Generaciones que Conectan. Una iniciativa liderada por la primera dama María Juliana Ruíz; en alianza entre Colpensiones, la Consejería de las Juventudes de la Presidencia de la República y el ICETEX que busca mitigar los efectos del aislamiento brindando apoyo y acompañamiento de jóvenes a las personas mayores.



MAYO A
JULIO
2020

Jornadas de alistamiento tecnológico (cierre de brecha digital y capacitación en herramientas de comunicación): Con capacitaciones internas y el apoyo de la Fundación Percomputo los voluntarios del Programa Formadores de Corazón recibieron acompañamiento para el manejo de herramientas de comunicación.



28 AL 12
SEPTIEMBRE
2019

Silver encuentros y Encuentros de Corazón: Con más de 173 actividades, nuestros voluntarios se sumaron los más de 25.000 personas que disfrutaron en línea de actividades de entretenimiento, educación y bienestar.

04 MAYO 2020

Fase 1: Primer Piloto Programa Generaciones que Conectan En este Piloto se dio la interacción entre 80 jóvenes beneficiarios del Icetex y 136 personas mayores de la ciudad de Bogotá.

23 JUNIO 2020

Fase 2: Segundo Piloto Programa Generaciones que Conectan

Generaciones que Conectan además de Bogotá, llega a 2 ciudades adicionales : Barranquilla y Cali donde 144 Jóvenes Voluntarios acompañaron y brindaron apoyo a 282 Personas Mayores.

23 OCT. 2020

Fase 3: Expansión Programa Generaciones que Conectan a 8 Regiones y 21 Ciudades de Colombia Generaciones que Conectan se expande a nivel nacional llegando a 8 Regiones y 21 ciudades.

ALIADOS



sacúdete



APOYAN



Testimonio pensionada voluntaria:
Programa FORMADORES DE CORAZÓN



“Mi nombre Inés Montaña Castelblanco,
felizmente pensionada por el Régimen
de Transición a los 55 años y haber trabajado

en el privilegiado sector cafetero, que soportó mayormente la economía en el
siglo pasado. Soy Ingeniera de sistemas, carrera de la cual uno se desactualiza
rápidamente por la velocidad vertiginosa de la tecnología. A mis 40 años ya tenía
el tiempo cotizado pero me faltaba la edad, trabajaba 12 horas diarias y mis hijos
se veían algo solos, lo que los hizo muy independientes, luego quería dedicarles
más tiempo y opte por trabajar como profesora de matemáticas en la Secretaría
de Educación de Bogotá, para lo cual homologué pedagogía en la Universidad
Nacional.



El programa de voluntariado me ha parecido muy interesante, más cuando se
necesita educar para la paz y promover valores que se forman en la
inter-relación humana. Me gustaría poder ayudar a personas de otras
generaciones y jóvenes que tengan vacíos en matemáticas, facilitando la
comprensión de los conceptos básicos, estadística y geometría para que
puedan utilizarlos en el planteamiento y resolución de problemas cotidianos.

Estoy agradecida por ser parte del programa de voluntariado, pues mis
adorados hijos ya no viven en el país, vivo sola y me gusta compartir y ser útil a la
sociedad para devolver algo de lo que he recibido.”

Con gusto, **Inés** 

Buscando propósito

Cada día que pasa tiene nuevos retos, nuevas experiencias y aprendizajes. Pensar en el sentido de nuestra vida, es parte de nuestra realidad como seres humanos, porque somos conscientes de nuestra existencia y porque queremos dejar un legado, impactar en los otros y poder ver que tenemos influencia en nuestro entorno.

Este proceso de reflexión es parte de nuestra vida, y lo importante en él es que podamos reconocernos sin juzgarnos, valorar los aprendizajes que tenemos al vivir cada día y así poder irnos conectando con eso que somos, hacemos, sentimos, pensamos, creemos y decidimos.

Así como la felicidad, la búsqueda de propósito no es un destino, es un viaje que recorreremos cada día, es una práctica en la que nos vamos volviendo más expertos. Pero no hay recetas perfectas para ello, cada uno tiene su forma de llegar a encontrar su felicidad y sus propósitos de vida.

Las cosas simples y sencillas tienen un alto impacto, pero a veces por estar esperando grandes resultados dejamos de lado la belleza de lo sutil, de una sonrisa en el momento indicado, de una palabra que llega a la mente y se inserta en el alma, del abrazo cálido de alguien que nos ama, de la comida caliente que podemos servir en nuestra mesa.



La búsqueda de propósito no tiene edad, es algo por lo que pasamos en diferentes etapas de nuestra vida, cuando cambian nuestras condiciones, el entorno, el trabajo, la conformación de la familia. Entre más claro tengamos nuestro sentido de identidad, de quiénes somos, en qué creemos, más clara es la definición de nuestro propósito.

Por esta razón el camino hacia el propósito es el camino al autoconocimiento, poder seguir aprendiendo de uno, del otro, de la vida y ese camino debe continuar con el paso de los años. Por eso los invitamos a seguir con ese diálogo interno, a buscar y aprovechar las actividades que permitan una interacción con otros, y que a través del reflejo que traen las personas y las palabras, puedan seguir evidenciando que en su vida hay un sentido y que pueden seguir aportando tan sólo con existir.

Sandra Zea

Psicóloga, Líder Programas Voluntariado



Rastros de la conexión entre personas mayores y jóvenes:

En el programa **Generaciones que Conectan** se ha dado una oportunidad significativa de aprendizaje entre nuestras personas mayores y los jóvenes. Estos son algunos ejemplos que les queremos compartir, con fragmentos de una revista creada por los jóvenes, inspirada en las conversaciones que han tenido y que son evidencia de solidaridad, diálogo, cooperación y de una influencia mutua y significativa.

Historias de vida

Su primera pensión. Trabajar por más de 40 años en una notaría y saber que su pensión llegaría lo dejaba estar más tranquilo, y al darse cuenta del tiempo y el trabajo que hizo fue un orgullo para él. Ahora vive sosegado porque no le falta el dinero y vive bien.

Jorge Martínez

Cuando tenía 10 años, la muerte de su madre fue un momento difícil de su vida porque implicó no sólo la pérdida de un ser querido, sino también el separarse de sus dos hermanos menores, quienes se fueron a vivir con su abuela y Julio con una tía política. Comenta que vivir lejos de sus hermanos, posterior a la muerte de su madre, impactó mucho su infancia y su percepción de la vida.

Julio Cafarzuza

Perder a su mejor amigo y compañero de viaje, con quien había compartido una amistad por más de 20 años, le enseñó a valorar la vida y cuidar de ella. Este amigo, que consideraba su hermano, mantuvo un estilo de vida donde predominaba el exceso de alcohol. Así mismo, atesora cada momento vivido con su amigo y las mil aventuras que compartieron recorriendo Estados Unidos y Europa.

Marceliano Julio

Cuando tenía 28 años el nacimiento de su primera hija fue un momento de mucha felicidad y gratitud, ya que él como hombre esperaba que su primer hijo fuese un varón, y al darse cuenta que iba a tener una niña, se sintió el hombre más afortunado por esa gran bendición. Esa experiencia ha sido la más maravillosa durante todo este tiempo.

Luis Salvo

Juegos del barrio

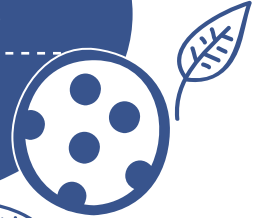
Cuando era niño, como tenía buena habilidad para jugar al trompo, siempre le ganaba a los otros niños y el premio era los trompos de los otros y tenía de diferentes tamaños.



Luis Franco
Jurhannys Montes

En el barrio Rebolo, junto a sus amigos, jugaba fútbol con los pies descalzos.

Julio Cafarzuza
Leidy Polo



Siempre hacía distintas travesuras a sus hermanas y su mamá la regañaba.

Fanny Colorado
Mariana Bello Dávila



Canciones que inspiran



Cuando era joven, era músico y está canción le gustaba mucho y la cantaba en compañía de su mamá. Quien también era fan de dicha canción. En sus toques, esta canción estaba incluida en su repertorio. Al escucharla le da nostalgia y felicidad por recordar a su mamá

Luis Franco **Jurhannys Montes**

- Los Cuyos -

Se siente feliz y nostálgico al escucharla, el papá de ella solía poner las canciones de ellos y le recuerda mucho a él

Fanny Colorado **Mariana Bello Dávila**



- Sabanales -

Le gusta mucho porque es una canción antigua y muy buena, la letra y la música en diciembre, le da mucha alegría escucharla.

Arturo Fahardo **Camila Rodríguez**



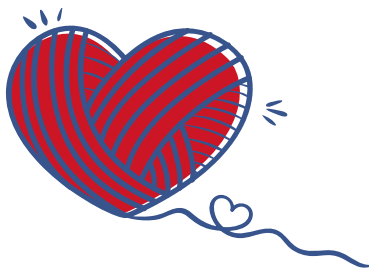
La voz de los sabios: Consejos para los jóvenes



Nombre del adulto mayor: Carmen Vásquez

Ciudad: Cali

Nombre del voluntario: Camila Rodríguez



¿Qué consejos le darías a los jóvenes referente al estilo de vida?

Que se cuiden, que tengan compromiso con ellos mismos, que sepan elegir sus amistades, hay que respetarnos los unos de los otros.

¿Qué consejos le darías a los jóvenes referente a la actitud, los sentimientos y las emociones?

Mejorar como personas, saber manejar nuestras emociones, tratar de ser mejor persona.

¿Qué consejos le darías a los jóvenes referente al cuidado personal?

Mucha fortaleza para los problemas que uno tenga y cuidarse uno mismo.

¿Qué consejos le darías a los jóvenes referente a la confianza en sí mismos?

Confiar en ustedes mismos, y después pensar en los demás, primero está uno.

¿Qué consejos le darías a los jóvenes referente a las relaciones afectivas?

Elegir a la persona correcta teniendo en cuenta la familia, cómo es como persona, con compromiso, correcto, con buenas amistades.

¿Qué consejos le darías a los jóvenes referente al crecer y/o envejecer?

Uno va a llegar a la edad adulta, uno debe trabajar, aprovechar el tiempo que le da la vida, tener siempre paciencia.

¿Alguna vez alguien te dio un consejo que te haya servido durante tu vida y quisieras compartir? Si es así, ¿Quién fue y cuál fue el contexto en el que te lo dio?

Cuando estaba niña, mi madre siempre me daba consejos, y siempre los tuve en cuenta al elegir mis amistades, ser buena hermana, ser buena persona en general.



Colpensiones te acompaña,
iconoce y aplica a los **beneficios**
que las Cajas de Compensación
Familiar tienen para ti!

¿Sabías que...? Los pensionados tienen la oportunidad de disfrutar de los beneficios de las Cajas de Compensación Familiar. Dentro de sus funciones de seguridad social y servicios sociales, estas entidades deben brindarte su oferta en materia de recreación, deporte, cultura, educación y capacitación.

Si recibes hasta un salario mínimo y medio (1.5 SMMLV), podrás acceder de manera gratuita a la afiliación de la Caja de Compensación Familiar. Tu afiliación te permite acceder a servicios y tarifas especiales. En caso de recibir un monto superior, puedes afiliarte voluntariamente aportando un 0,6% sobre tu mesada pensional, o un 2% para acceder a más servicios como crédito social, vivienda y subsidio de vivienda. (excepto la cuota monetaria).

Algunos **beneficios de las Cajas de Compensación:**

- ✓ Acceso gratis a actividades de recreación para pensionados que acrediten 25 o más años al Sistema de Cajas de Compensación Familiar.
- ✓ Planes especiales para viajes en pareja, familiares o con amigos.
- ✓ Agenda de eventos culturales (teatro, conciertos, cine foros, cinemas y actividades artísticas, entre otras).
- ✓ Actividades de entretenimiento que contribuyan a tu bienestar físico y mental (jugar cartas, caminar y debatir sobre temas de interés, entre otros, para compartir tiempo con tus amigos).

¡Recibe más bienestar!

Acércate a la Caja de Compensación Familiar de tu preferencia y pregunta por los planes para pensionados a los que puedes acceder.



Línea exclusiva de Compensar para pensionados

Pensionados Bogotá y Cundinamarca: **Compensar** pone a disposición su nuevo canal de comunicación exclusivo para pensionados de Colpensiones, donde recibirán asesoría en afiliación, información de productos y servicios de la Caja de Compensación, además de atender opiniones y sugerencias. **Pensionados en línea:** 307 7001 si estás ubicado en Bogotá y Cundinamarca, comunícate y una vez en línea, marca *1234 y elige la opción 1-2.

Feliz Navidad

En Colpensiones queremos desearte una **Feliz Navidad**, que la alegría, la salud y la prosperidad llenen tu hogar y que el próximo **2021 siga trayendo los mejores momentos para tu vida.**

