

Pensionado y

Beneficiario  
**BEPS**



Descubre un mundo de **beneficios Silver** que tenemos para ti.

V.I.O.L.A.D.O. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



 @ColpensionesOficial  
   @Colpensiones

[www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co)  
Línea gratuita 01 8000 410 909

GENERACIÓN  SILVER



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



## Contenido:

- 1 Importancia de la nutrición en las personas mayores.
- 2 Celebración día del Pensionado y Persona Mayor.
- 3 Emprendimiento Silver.
- 4 Cajas de compensación.
- 5 Trámites de nómina para pensionados.



**Juan Miguel Villa**  
Presidente de Colpensiones

## ¡Volvimos a encontrarnos!

Poco a poco y con precaución hemos vuelto a una presencialidad que nos llena de energía y esperanza. Este año que se termina, entre los meses de agosto y septiembre, celebramos el Día Nacional del Pensionado y Beneficiario BEPS a más de 1.300 personas que hoy ya se encuentran disfrutando de su etapa de retiro laboral y merecen espacios como estos. A pesar de los tapabocas, pudimos presenciar su felicidad, intuir sus sonrisas, escuchar sus aplausos y ver su bailes, pequeños detalles que nos recordaron que otro de nuestros grandes propósitos además de pagar pensiones, es brindarles bienestar.

**Cali, Rionegro, Ibagué, Armenia, Tunja, Soacha, Bucaramanga y Bogotá**, con el pabellón SilverExpo en la Feria del Hogar, fueron los epicentros de esos momentos de alegría para un público por el que valió la pena cada día de espera para volvernos a encontrar.

Quiero aprovechar este breve espacio para agradecer a todos ustedes, pensionados y beneficiarios BEPS, por su confianza, porque le apostaron a un retiro laboral con nosotros, lleno de bienestar y con la tranquilidad de que no les fallamos. Les envío un **caluroso abrazo, deseándoles toda la dicha, salud y prosperidad que ustedes mismos han cultivado,**

**¡feliz 2022!**

# ¿Cuál es la importancia de la nutrición en personas mayores?

*Es clave para mejorar la calidad de vida y la salud*

Las personas mayores son una población de riesgo nutricional debido a los cambios que trae el envejecimiento desde la parte fisiológica (cuerpo), patológica (enfermedades), sumado a la situación emocional, cultural y social que pueden llegar a generar desnutrición más rápidamente que en una persona joven. En este sentido, es fundamental que los cuidadores de estas personas y quienes dan apoyo en su alimentación, estén atentos a los signos de alerta que se puedan presentar.



## ¿Cuáles son?

**Claudia Contreras, nutricionista dietista y especialista en nutrición clínica**, con experiencia en atención geriátrica, explica que los cuidadores deben estar muy atentos a los dos factores de riesgo principales que se tienen en la vejez:

- Primero:** disminución en la ingesta de alimentos.
- Segundo:** cambios en el peso.

“Si como cuidador me doy cuenta de que la persona dejó la comida o que solo quiso algo pequeño, debo empezar a prender las alarmas e identificar cuáles son las razones por las que no está comiendo y es importante preguntar con cariño, partiendo siempre desde la protección necesaria”

indica Contreras.



Algo que podría estar ocurriendo es la presencia y afectación en la persona de síntomas como, por ejemplo, dolor de estómago, estreñimiento, gripa o una infección en vías urinarias; circunstancias de este tipo hacen que se disminuya el apetito.

De otro lado, según la experta, puede haber algún trastorno de tipo conductual, asociado a un tipo de demencia, trastorno común en un gran porcentaje de las personas mayores que están institucionalizadas. Respecto al segundo factor, Contreras explica que la pérdida de peso de forma rápida no es normal durante el envejecimiento. Si es el caso, significa que la persona está perdiendo masa muscular y es más susceptible a contraer enfermedades, pues su sistema inmunológico se ve comprometido, pero sobre todo, su movilidad y su independencia van a ser los más afectados.

En el momento en el que se cumplen estas dos señales, el cuidador debe acudir a un profesional de nutrición o médico para confirmar algún riesgo nutricional. De ser así, existen dos alternativas para trabajar:

**La primera y más recomendada:** fortificación o enriquecimiento en la dieta. **“Siempre pensamos que en pequeño volumen debemos dar la mayor cantidad de nutrientes, por ejemplo, si tengo un café con leche, lo más probable es que utilice mitad leche, mitad café y algo de azúcar. Pero si lo reemplazo por una bebida tipo colada, en la cual utilizo la misma cantidad de leche, pero uso dos o tres cucharadas de avena y azúcar, estoy enriqueciendo la dieta porque doy mayor cantidad de nutrientes”.** El uso de este tipo de herramientas fáciles, son a las que deben recurrir los cuidadores para enriquecer la dieta de las personas mayores.

**La segunda:** uso de suplementos nutricionales con la asesoría de indicaciones de un experto.



“Es muy importante no usarlos de forma indiscriminada, pues no quiere decir que todas las personas mayores los necesiten, ni que estos deban reemplazar las comidas. Antes de decidir utilizarlos, el cuidador debe consultar con un profesional quien, además, enseñe estrategias para implementarlo y lo acompañe en el proceso de decidir la cantidad, el momento y el mejor suplemento.”

# Día Nacional del Pensionado y la Persona Mayor

## Resignificando la celebración

En Colombia, para muchos sectores, el envejecimiento poblacional es una amenaza para la sostenibilidad de los sistemas pensionales y de salud; sin embargo, las personas mayores son un segmento sobre el cual el país y las empresas deben ver una oportunidad de desarrollo. De acuerdo con las primeras estimaciones realizadas por la Administradora Colombiana de Pensiones, Colpensiones, la actividad económica enfocada en personas mayores (Silver Economía), representa una proporción del 12.8% del Producto Interno Bruto, PIB.



Cada año, Colpensiones celebra el **Día Nacional del Pensionado y Beneficiario BEPS**, acompañado de una jornada con varios motores:

- ✓ Búsqueda permanente del bienestar y del envejecimiento activo en las personas mayores.
- ✓ Interés en visibilizar la importancia de ellos en la Silver Economía por su dinamismo en el consumo y demanda de servicios que impactan positivamente la economía del país.
- ✓ Cumplimiento del Decreto 2113 de 1999.

En palabras de **Juan Miguel Villa, presidente de Colpensiones**, lo que se busca es resignificar una fecha, ampliando las posibilidades para los interesados:

“Hemos identificado que ellos buscan constantemente su bienestar, quieren salir de sus casas, viajar, conocer nuevas personas y disfrutar de su etapa, por eso anualmente nos esforzamos para entregarles distintas opciones en el marco de esta celebración.”



Este año, entre el **25 de agosto y el 19 de septiembre**, la Entidad contó con una serie de actividades presenciales y virtuales con el objetivo de brindar un espacio de aprendizajes, entretenimiento y diversión para personas mayores. A diferencia de otras ediciones, esta vez se amplió el portafolio de actividades con espacios presenciales en varias ciudades del país, **Silver Expo en Bogotá y Conexión Silver** para los que prefieran la virtualidad.

# Colpensiones avanza

## en oferta de bienestar para los mayores

Con los cambios en los hábitos de vida y de consumo a raíz de la pandemia ocasionada por COVID-19, la Administradora aprovechó la oportunidad de acompañar a cada vez más personas partiendo de la experiencia acumulada en cinco años de evolución.

Para 2021 se programó una agenda continua por más de 69 días, con espacios dedicados y diferentes, luego de un 2020 lleno de retos y desafíos. "Las personas mayores merecen nuestra atención, aún más, posterior a las circunstancias vividas generadas por la pandemia, como el aislamiento social. Sabemos que al abrir estos espacios y brindarles la oportunidad de participar, marcó un hito importante en sus vidas porque salieron de la rutina, adquiriendo nuevos conocimientos y disfrutando con nosotros, con sus familiares y amigos", concluyó el presidente de la Entidad.



Estas fueron las diferentes actividades desarrolladas en el marco de la celebración

**Fase 1 - 13 de julio a 13 de agosto**  
Talleres virtuales Alfabetización Digital

**Fase 2 - 25 de agosto a 14 de septiembre**  
Jornadas Día del Pensionado y Persona Mayor

**Fase 3 - 30 agosto a 4 de septiembre**  
Jornada virtual Conexión silver

**Fase 4 - 2 al 19 de septiembre**  
Jornada presencial silver Expo

## Encuentros para el bienestar y la calidad de vida

Colpensiones creó siete jornadas de integración en Tunja, Cali, Rionegro, Armenia, Ibagué, Soacha y Bucaramanga. Fueron espacios donde los pensionados y beneficiarios BEPS disfrutaron de actividades lúdicas, charlas sobre temas de interés, shows de baile o música, entre otros.

Adicionalmente, con el objetivo de ampliar el alcance de estas actividades y cubrir cada rincón del país, la Entidad llegó a los hogares de los mayores con la segunda edición de: **Conexión Silver**, una propuesta virtual que se adelantó entre el 30 de agosto y el 4 de septiembre, con una **programación variada sobre envejecimiento activo, acompañamiento psicológico, actividades culinarias y shows de humor.**

El gran cierre de la celebración se vivió también de manera presencial en **Silver Expo, la primera feria de Latinoamérica enfocada en las personas mayores.** “En 2019 desarrollamos la versión inicial donde asistieron más de 12 mil ciudadanos que participaron activamente de todos los espacios que creamos para ellos. En esta ocasión, asumimos el reto de volvernos a encontrar con todos los protocolos necesarios para garantizar la salud de nuestros asistentes y sus familias”, agregó Villa.

La segunda versión de Silver Expo se llevó a cabo como pabellón, en el marco de la Feria del Hogar, de la mano de Corferias. Del 2 al 19 de septiembre de 2021, en Bogotá, personas mayores de 57 años accedieron de manera gratuita a una jornada que les brindaba, entre otros atractivos, una agenda académica especial sobre el **autocuidado físico, emocional y mental; sobre cómo llevar una vida saludable, recomendaciones acerca de educación financiera** y otros temas que les ofrecerán herramientas para mejorar su calidad de vida en esta etapa de retiro laboral.

# Emprendimiento Silver

## Programa de Colpensiones para emprendedores

En el marco de la celebración del mes del Pensionado y de la Persona Mayor, Colpensiones lanzó el programa de Emprendimiento Silver, en alianza con Mayor Vida que busca generar competencias y ofrecer oportunidades de comercialización a los emprendedores mayores de Colpensiones. Ocho emprendedores participaron en esta gran vitrina.



## Nuestras puntadas maestras

Seis mujeres mayores de 60 años, amantes de las manualidades quienes aplican técnicas en bordados y trabajan de forma independiente en sus hogares, y además comercializan sus creaciones entre familiares y allegados.

Su participación en Silver Expo les representó ventas mayores a los 7 millones de pesos durante la feria, y un incremento del 100% en ventas, en los encargos posteriores a la feria.

“Agradecidas porque antes de la feria no teníamos ventas, a hoy, aún estamos tejiendo encargos que son de la feria para la Navidad. Muchas gracias a Mayor Vida y a Colpensiones por la oportunidad de estar en la feria.”

## Diseño y moda

Es un emprendimiento que nace cuatro años atrás como actividad familiar en Bogotá. Se trata de dos pensionados que trabajan en diseño y confección sobre medida con el objetivo de vestir a la mujer con elegancia, modernidad, confort y decoro. Durante la feria alcanzaron ventas por 1,8 millones de pesos y un incremento del 50% en encargos posteriores a la feria.

“Bendición muy grande, porque la pandemia me dejó sin vender, la gente no venía, pero gracias a Mayor Vida y Colpensiones por la oportunidad de reactivar mis ventas.”

Fanny Garcia



## El dedalito

Un emprendimiento que se dedica a diseñar telas de seda estampando pañoletas, cordones para zapatos, lazos para el cabello, cunas para bebés temáticas bordadas y estampadas, protectores, colchas, cojines y accesorios en general. Durante la feria reportaron ventas superiores a 1 millón de pesos y un incremento del 30% en ventas posteriores.

“El propósito de la feria fue el reconocimiento que me dio como emprendedor mayor y nuevos mercados, fue la mayor ganancia que pude obtener de la feria.”

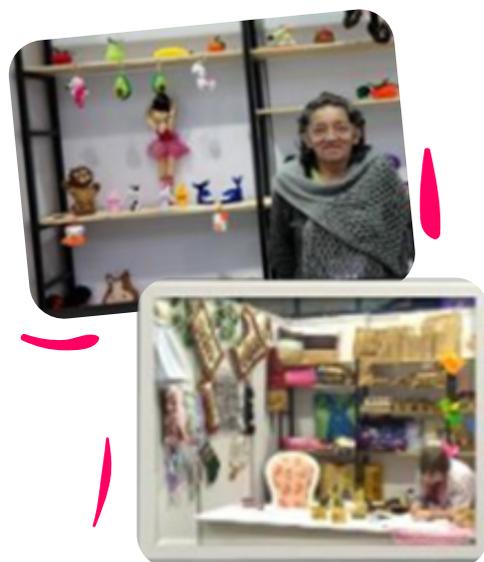
Esperanza Garzón

## Blue Beauty Rain

Vinagre de manzana con canela y perejil, 100% natural, sin filtrar, sin colorantes ni conservantes y con registro INVIMA. Gracias a su participación en Silver Expo reportaron ventas superiores a 3 millones de pesos e incremento posterior en encargos del 25%.

“Agradecimientos inmensos a Mayor Vida y a Colpensiones por la oportunidad de estar en la feria, mis mejores deseos y felicitaciones por este gran evento en donde estuvimos.”

*Nubia Rocio Peña*



## CreArtenTela

Manualidades para todos los gustos en paño lency cosido totalmente a mano y decoradas con diferentes materiales para darles un toque innovador y especial a cada producto. En la feria alcanzaron ventas mayores a 1,2 millones de pesos y posterior a ella, un incremento del 100% en encargos.

“Me pareció súper, la oportunidad fue grandísima, aparte de vender uno consigue muchos contactos, alianzas con otras personas, y abrir nuevos mercados.”

*Mercedes Baquero Guzmán*

## Mermeladas Artesanales Delicias Doña Carmen

Amplia variedad de productos y sabores de mermeladas, encurtidos, salsas, pastas, vinagretas y frutas en almíbar, envasados en frascos de vidrio con tapa hermética en presentaciones de 110 y 210 gramos. Alcanzaron incrementos en ventas y encargos posteriores a la feria, así como un mayor reconocimiento de su marca.

Quiero darles las gracias a todos los que ayudaron y nos apoyaron en la feria, Mayor Vida y Colpensiones, por invitarnos a hacer parte de esta feria, agradecido por las personas que conocí y que me enseñaron durante estos días en la feria.

*Javier Gutiérrez Toledo*



## Lamar tejidos y amigurumis

Productos tejidos a mano en hilo crochet o hilo lana, antialérgico y resistente al lavado, con lo que se logra un resultado de calidad y con años de duración. Más de 1,5 millones de pesos en ventas durante la feria y los encargos se incrementaron en un 20% posterior a la misma.



Feliz, estoy muy agradecida, si el año entrante me invitan, desde ya voy a empezar a hacer y llevar más productos, un sueño cumplido de estar en una feria súper grande. Muy gratificante muchas gracias.

*Gladys Marlene Lozano Ortiz*

## Helena punto *cadeneta*

Son personajes creados en crochet al mejor estilo de la Pata Saturnina, El Gatito Feliz, la Familia Búho o Rinoberto, que es un rinoceronte muy tierno. Este emprendimiento alcanzó ventas superiores a los 3 millones de pesos durante la feria, y un incremento del 30%, en los encargos posteriores a la feria.

“Genial buenísima espectacular, nunca esperaba estar en una feria, muy contenta, me encanto mucho estar, gracias a Mayor Vida y Colpensiones por la invitación.”

*Helena Garcia*



## Bienestar para pensionados a través de

# Cajas de Compensación



Uno de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo (PND) “Pacto por Colombia, pacto por la equidad”, es generar las condiciones para que más personas mayores tengan una vida activa y saludable, además de brindar servicios de cuidado y salud con calidad.

Para contribuir al cumplimiento de los objetivos, el Ministerio del Trabajo en medio de un trabajo articulado con **ASOCAJAS (Asociación Colombiana de Cajas de Compensación Familiar)**, **FEDECAJAS (Federación Nacional de Cajas de Compensación Familia)**, **Colpensiones** y **ASOFONDOS (Asociación Colombiana de Administradoras de Fondos de Pensiones)**, firmaron, en el mes de octubre el Pacto para la Atención a Personas Mayores, los pensionados y los veteranos de la Fuerza Pública en el Sistema de Subsidio Familiar, como estrategia para aumentar la afiliación, fomentar la integralidad de los programas y servicios para personas mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida.

En el marco de esta estrategia, desde Colpensiones hacemos una invitación para que nuestros pensionados se acerquen a la Caja de Compensación Familiar de su preferencia y soliciten información sobre los servicios y programas a los que pueden acceder en virtud del Pacto antes mencionado.

## Trámites de nómina para pensionados

En la sección de trámites de la página web de Colpensiones se encuentra toda la información sobre los trámites virtuales y presenciales disponibles para pensionados y no pensionados dentro y fuera del país. Para acceder se debe:

- 1 Ingresar a:  
<https://www.colpensiones.gov.co/Publicaciones/Tramites>
- 2 Consultar el trámite asociado a novedades de nómina
- 3 Seguir los pasos descritos en la sección.



Para todos los trámites está habilitada la opción de notificación de la respuesta al trámite por correo electrónico, para ello debes diligenciar el formulario de autorización y entregarlo junto con los demás documentos en la etapa de radicación presencial.



## Estos son los trámites disponibles

- ✓ **Escolaridad.**
- ✓ **Modificación de documento**  
(Aplica para cambio de registro civil a tarjeta de identidad y de tarjeta de identidad a cédula de ciudadanía).
- ✓ **Pago a beneficiarios** (Valores girados después del fallecimiento).
- ✓ **Pago a herederos** (Mesadas no cobradas antes del fallecimiento).
- ✓ **Solicitud de pagos en el exterior.**
- ✓ **Reactivación pensión incremento.**
- ✓ **Reingreso pensión y/o beneficiario incremento.**
- ✓ **Reintegros.**
- ✓ **Retiro pensión y/o beneficiario incremento.**
- ✓ **Pago pensión por ventanilla.**
- ✓ **Traslado Entidad Promotora de Salud (EPS) y devolución de aportes en salud** (Aplica para régimen de excepción de universidades y pensionados radicado en el exterior).
- ✓ **Pensión familiar** (Aplica para pensión familiar ya reconocida.)
- ✓ **Embargos.**
- ✓ **Mesada adicional** (La radicación aplica única y exclusivamente para pensionados a quienes se les haya reconocido el derecho de conformidad con lo preceptuado en el acto legislativo 01 de 2005 "mesada 14").
- ✓ **Suspensión de la pensión.**
- ✓ **Cancelación afiliación y/o Libranzas a Asociaciones y Cajas de Compensación** (Trámite exclusivo para entidades operadoras de libranza, ante las cuales los pensionados se dirigen directamente)

¿Sabías qué...?

# Generación Silver

Pensando en tu bienestar y en mejorar tu calidad de vida en Colpensiones creamos Generación Silver, una comunidad donde tú como pensionado o beneficiario BEPS podrás participar en talleres, charlas, y otras actividades hechas especialmente para ti, además de disfrutar de múltiples servicios.

Actualiza datos para poder ser parte de la

## Generación Silver

y empieza a recibir todos los beneficios.



**Sede electrónica:**

<https://sede.colpensiones.gov.co>



**PAC:**

Puntos de atención colpensiones



**Líneas de atención telefónica:**

**Bogotá:** (601) 4890909

**Resto del país:** 018000410909



En **Colpensiones**, más de **2.500 colombianos trabajadores** como tú se despiertan cada día con el objetivo de brindarte comodidad, bienestar y tranquilidad.

Los mismos más de **2.500 corazones** que hoy te desean paz, amor y un 2022 cargado de alegrías y prosperidad.

*¡Feliz 2022*

**para todos nuestros pensionados  
y beneficiarios del programa BEPS!**