





Pensionado y Beneficiario BEPS

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



 @ColpensionesOficial
   @Colpensiones

www.colpensiones.gov.co
Línea gratuita 01 8000 410 909

GENERACIÓN  SILVER



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

¡Volvimos a encontrarnos!

Hace dos años me encontraba escribiendo estas letras para ustedes desde mi casa, al tiempo que nuestro equipo en Colpensiones desarrollaba todas las estrategias posibles para llevarles un mensaje: “Quédate en casa”, con el único fin de cuidar la salud de cada uno de ustedes. En ese entonces, añoraba los momentos en los que nos reuníamos para charlar, para aprender y bailar juntos, y deseaba poder revivirlos pronto, pues como saben, una de las premisas de esta Administradora es ir más allá del pago de las pensiones y anualidades del programa BEPS, también trabajamos para poder brindarles espacios de bienestar a todas las personas mayores que creen y confían en nosotros.

La espera terminó y este año por fin volvimos a encontrarnos, eso sí, manteniendo la responsabilidad y el autocuidado, pero con la felicidad de participar en espacios presenciales como, la celebración de Día de la Mujer con karaoke en Bogotá, el espacio de socialización en Barranquilla sobre el cobro del impuesto predial, los talleres de propósito de vida en Valledupar y Pereira, o el bingo con serenata incluida en Bucaramanga. Con todas estas jornadas alcanzamos la participación de más de 1.100 personas mayores, a quienes aprovecho para agradecer su compañía y buena disposición.



Juan Miguel Villa

presidente de Colpensiones

Tuve la oportunidad de ver fotos y videos de estos momentos llenos de alegría y enseñanzas, y confirmé que valió la pena el tiempo de aislamiento para cuidarnos y regresar a espacios de presencialidad con la misma vitalidad de antes. Todos nos llevamos muchas lecciones de este gran reto que significó la pandemia, pero sobre todo, aprendimos a darle cada vez más valor a estas oportunidades para vernos frente a frente.

No importa tu edad, aún estás a tiempo

Francisco Javier Restrepo Ch.

Especialista en procesos de envejecimiento y vejez.
Facilitador en estilos de vida saludable.

El hecho de **tener 40 años o más no es el fin**, es el principio de una nueva vida sin cargas ni preocupaciones por aceptar o ser aceptados. Simplemente debemos ser, sin que nos inquiete cumplir con el hacer. Poco a poco nos adentramos en cuatro elementos que se encargan de mostrar que el ser humano es integral y debe procurar al máximo alcanzar y conservar un equilibrio.

- 1 Aquietar la mente es el primero de ellos, mostrándonos la importancia al aprender de qué manera podemos dejar de escuchar el escándalo mental que nos niega y entorpece muchas veces una vida proactiva. Cuando el ser humano no logra despejar la mente salen las debilidades, temores e incapacidades para comprender cuál es el papel que se debe cumplir en esta vida. Las personas que no logran aquietar la mente simplemente viven el día a día, dejando de lado la fortuna de poder vivir con alegría un presente sin los remordimientos de un pasado ni las angustias por un futuro.



“Hazlo sin miedo,
atrévete que
realmente la mejor
etapa de la vida
es ahora”.



“No
importa tu
edad”!

“No importa tu edad”, aún estás a tiempo para perdonar lo que te atormenta del ayer y disfrutar las posibilidades que ofrece la familia y la sociedad para seguir cumpliendo sueños.

2 La alimentación es el mejor aliado para dejar atrás los malos hábitos, comprendiendo que haciéndolo de forma adecuada, se logra transformar la vida de manera creativa, rica, muy económica y acelerando el metabolismo, así, mientras se cumplen años, la edad metabólica es más baja, como sinónimo de salud.

3 **Son múltiples los beneficios de tener un cuerpo en movimiento**, el cual se encarga de canalizar la energía que se revierte mientras se envejece porque fortalece al cuerpo de manera integral, inclusive logrando alcanzar actividades físicas que antes eran imposibles.

4 La importancia de lograr un sueño reparador que marca de manera definitiva la calidad de vida venidera en los próximos años, el sueño, siendo un marcador importante de la salud mental es poco apreciado y respetado por las personas.

Esta es una invitación a los lectores para que disfruten cada día de existencia de la manera más agradable, entendiendo nuestro proceso de envejecimiento como un regalo de la vida y no como el declive de los años.



La verdad es que la edad no tiene por qué importar cuando se tienen sueños, visualizaciones o gustos; nada nos debe detener. Con la conciencia, por supuesto que sí, por circunstancias de la vida, llegamos a un estado vegetativo o de postración, indudablemente, va a ser muy difícil realizar algunos proyectos de vida, pero mientras estemos lúcidos y con salud, debemos encargarnos de vivir con pasión y disfrute.

Reflexiona en lo siguiente:

¿Qué pasaría si, con la edad que tienes, perdieras tu independencia?,

¿Tu capacidad de ser, de hacer y empezaras a depender de otros física y económicamente?

Podrías entrar en estados depresivos severos. Si bien es cierto que en este mundo no podemos prever hasta cuándo viviremos, sí es un acto de amor propio convertir nuestras actividades en acciones que nos puedan proporcionar calidad de vida.

Es claro que es una mejor inversión, construir estados mentales saludables, productivos, creativos y activos que se logran cuando estamos preparados para asumir una vejez digna.

Si bien es cierto que se especula con los llamados “elixir de la juventud”, es decir, los productos anti edad, las cirugías plásticas, entre tantas cosas que nos ofrecen para escapar del paso del tiempo, hay una realidad: los años pasan, el proceso de envejecimiento no se detiene, no se congela, no se disimula, sencillamente se acepta con dignidad y con todo el deseo de vivir estas etapas de la mejor manera.

Tips para seguirnos cuidando:

| **Por:** Fundación Saldarriaga Concha

a.

Escenarios sociales valiosos

El reencuentro social presencial es fundamental. Sí, asegúrate del cuidado con el uso de tapabocas si tienes síntomas respiratorios o si otra persona los llega a tener. También es importante conservar el distanciamiento social.



b.

Reencuentros familiares presenciales

Volver a los momentos de encuentro familiar se vuelve clave. Hoy sabemos que estos espacios son fundamentales para el cuidado de la salud mental.



c.

Actividades culturales presenciales

Estos escenarios nos ayudan a favorecer nuestras capacidades cognitivas.



d.

Actividades deportivas presenciales

Realizar ejercicio físico al aire libre y en compañía nos permite movernos en ambientes sociales y lograr mejoras físicas y mentales.



e.

Mantén tus acciones dirigidas a la espiritualidad

Dentro o fuera de casa, la conexión con nuestro ser interior es fundamental para mantener relaciones sanas, para la salud mental y para mantener una mejor actitud frente a las adversidades.



f.

Recuerda hacerte chequeos médicos y odontológicos generales

La pandemia nos hizo olvidar de nuestra salud en general. Es fundamental retomar los controles médicos y odontológicos.



g.

La vacunación juiciosa, pertinente y regular

Consulta en tu EPS acerca de las campañas de vacunación general y los refuerzos para COVID.



h.

Cuidados generales en el día a día

Mantén disponible el tapabocas en caso de exposición con personas que tengan síntomas respiratorios.



Distanciamiento social en espacios que consideres de riesgo.



Lávate regularmente las manos.



Colpensiones te enseña

Actualiza tus datos personales para que te enteres de nuestras actividades de bienestar. Hazlo por internet y evita desplazamientos innecesarios a los Puntos de Atención Colpensiones (PAC). Solo debes seguir estos pasos:



1. Ingresa a www.colpensiones.gov.co

2. En el costado superior derecho encuentras la opción de **"Trámites en línea"**, selecciona **"Actualización de datos de ubicación para afiliados y pensionados"**.

3. Luego accede con tu **número de cédula y contraseña**. Si no la tienes deberás registrarte siguiendo los pasos que ves allí. Una vez hayas ingresado, en el costado izquierdo, ubica la casilla de **"Trámites"** y da clic sobre la opción de **"Actualización de datos del pensionado"**.

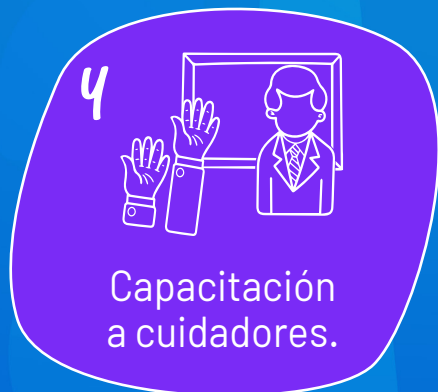
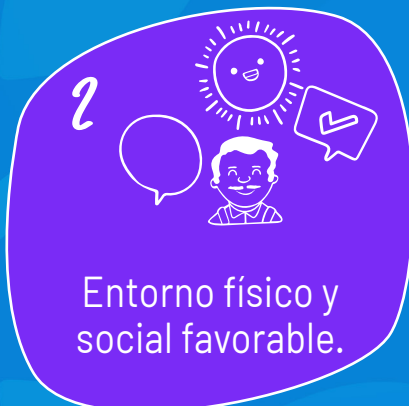
Allí verifica que los datos son correctos, o completa los que han cambiado y listo.



Cuéntale a más personas cómo pueden hacerlo.

Pacto de Cajas

Queremos seguir **favoreciendo tu calidad de vida, es por esto que Colpensiones, el Ministerio del Trabajo y las Cajas de Compensación Familiar**, firmamos un Pacto que busca incrementar la divulgación y cobertura de los servicios y programas que contribuyen a tu bienestar, envejecimiento activo y disminución de situaciones vulnerables. Beneficiando a pensionados, personas mayores y veteranos de la fuerza pública. Con este pacto queremos fortalecer las siguientes líneas:



En el marco de este pacto, desde **Colpensiones hacemos una invitación para que los pensionados, se acerquen a su Caja de Compensación Familiar**, soliciten información sobre los servicios y programas gracias a este Pacto y disfruten de todos los beneficios a los que pueden acceder.



Más de **2.000 pensionados se han visto beneficiados** con las actividades realizadas a partir de la firma de este pacto:

Regional Caribe

- **Taller informativo sobre pensiones para prepensionados** en febrero, marzo y abril, gracias a la alianza con Combarranquilla y Comfacesar.
- **Socialización de los beneficios de las cajas en Puntos de Atención Colpensiones (PAC)** en Barranquilla y Valledupar, entre el 1 y el 3 de marzo, en alianza con Combarranquilla y Comfacesar.



Encuentro de Pensionados con clase de rumba terapia y taller de propósito de vida en Valledupar el 22 de abril, en alianza con Comfacesar.



Regional Eje Cafetero



- Junto a Comfamiliar Risaralda se realizó: **“Nuevos propósitos y actividad en el hogar”**, cuyo objetivo era que los asistentes se motivaran a crear hábitos saludables para el bienestar, llevarlos a soñar y plantearse nuevas metas.
- Socialización de beneficios en el Punto de Atención Colpensiones (PAC) Pereira, entre marzo y abril, con presencia de Comfamiliar Risaralda.
- Charla **“Manejo del duelo y redes de apoyo”**, realizada en febrero, en el teatro de Comfamiliar Risaralda.



Regional Santander

- **Primer encuentro presencial para pensionados** con bingo, serenata y rumba terapia, en marzo, junto con Cajasan.
- **Segundo encuentro presencial de pensionados con Cajasan. Realizamos talleres sobre:** lenguaje corporal, empleabilidad, músculos combinados, y una conferencia sobre autocuidado en personas mayores.



Regional Bogotá

- **Taller virtual sobre pensiones para prepensionados,** realizado entre marzo y abril con Compensar.
- **Taller de estimulación cognitiva y gimnasia mental,** realizado con Compensar en marzo. Un espacio para aprender a mantener la mente activa.
- Primer encuentro presencial, realizado en abril, en las instalaciones de Compensar, que incluyó un taller de actividad física y rumba terapia.



Pensionado y Beneficiario BEPS



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



 @ColpensionesOficial
   @Colpensiones

www.colpensiones.gov.co
Línea gratuita 01 8000 410 909

GENERACIÓN  SILVER



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia