





Pensionado y Beneficiario BEPS

VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA



 @ColpensionesOficial
   @Colpensiones

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

 GENERACIÓN SILVER



GOBIERNO DE COLOMBIA



Javier Eduardo Guzmán Silva

Presidente (e) Colpensiones

Seguramente se preguntarán por qué este saludo de parte mía, para quienes no me conocen, soy Javier Guzmán, vicepresidente del Régimen de Prima Media y en este momento soy el presidente encargado de Colpensiones.

Me complace mucho poder escribir estas cortas palabras para ustedes, pues desde hace varios años he acompañado a la entidad a través de diferentes roles y en varios momentos, el **Día Nacional del Pensionado y Beneficiario BEPS**, no ha sido la excepción. Hoy, a través de este editorial, quiero contarles que la celebración no termina pues tendremos más jornadas en algunas ciudades del país; también deseo agradecerles por seguir confiando en nosotros y ser parte de estos espacios.

Durante agosto y septiembre adelantamos 15 jornadas por toda Colombia, llegando a más de 15.000 personas mayores que nos regalaron sus sonrisas y a la vez, nos permitieron compartirles **espacios de bienestar**, ese mismo con el que siempre buscamos ir más allá de solo pagar pensiones o anualidades vitalicias. Un bienestar que les genere aumento en su calidad de vida.

Hicimos realidad el sueño de volver a realizar la feria **Silverexpo en Bogotá**, cuyo lanzamiento fue acompañado por la señora ministra del Trabajo, Gloria Inés Ramírez Ríos, y donde nació el compromiso de llevar la feria a Cali, Medellín y Barranquilla, ciudades a las que estaremos llegando en el mes de noviembre, bajo el concepto de **“silver ciudad”**, con todo el conocimiento y rigurosidad de nuestro **Modelo de Bienestar**, así como del estudio en **silver economía**, que adelantamos en conjunto con la Universidad Javeriana.

Además de realizar estos encuentros en ciudades como Armenia, Soacha, Barrancabermeja, Palmira, entre otras, este año llegamos **por primera vez a Leticia** donde compartimos esta celebración con algunos de nuestros pensionados y beneficiarios BEPS de la capital del Amazonas. En todos estos lugares abrimos las puertas a momentos de **entretenimiento y diversión para ustedes**, quienes finalmente merecen eso y más, por su dedicación, por su tesón y por ser la muestra de que es posible no solo alcanzar una edad de retiro más tranquila, sino llegar a este periodo llenos de vitalidad y con toda la motivación para seguir construyendo.

Finalmente, aprovecho esta ocasión para invitar a todas las personas pensionadas y beneficiarias del programa BEPS que leen esta entrega, a que **actualicen sus datos**, esta será la mejor forma de enterarse de todas las **novedades de Colpensiones** y de las actividades que adelantamos como mecanismo para reconocer el esfuerzo de miles de colombianos y colombianas por ahorrar con constancia y disciplina, para vivir una vejez con más tranquilidad, pero, sobre todo, con **mayor dignidad y libertad**.

Gracias a quienes nos acompañaron en estas jornadas presenciales, recuerden que el equipo Colpensiones siempre estará emocionado por volvernos a encontrar.



Nunca es tarde para entender
que procurar vivir bien es solo
nuestra responsabilidad.

Francisco Javier Restrepo Ch.

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

Y digo procurar, puesto que la existencia misma depende de muchos factores, salud, genética, medio ambiente, financiero, entre otros. Sin embargo, hay uno muy importante, nuestra actitud hacia la vida y esta solo depende de las acciones y determinaciones que asumamos.

Llevo muchos años escribiendo sobre la importancia de asumir un proceso de envejecimiento responsable y divertido, igualmente atendiendo en consulta a familias

que desean proporcionar a sus seres queridos, y para ellos mismos, herramientas que les orienten sobre cómo alcanzar estilos de vida óptimos, y en cada conferencia que dicto, este es el tema central, soy un convencido, por experiencia propia, de que solo nosotros podemos hacernos responsables de nuestra existencia.



El lograr cumplir mi propósito de vida, siendo un referente para muchas personas que siguen mi orientación es motivo de satisfacción, estoy seguro de que estamos en este mundo para ayudarnos entre todos y cada uno se encarga de poner a disposición de los demás sus dones, formación, experiencia, conocimiento y sobre todo, esa buena energía que invada el espíritu de quien necesita de nosotros.

Llegar a motivar a los seres queridos, a los miembros del clan familiar es muy especial y ya varios han seguido mis orientaciones, no obstante, que sea la mamá, una mujer de 77 años quién, de buenas a primeras me diga:

“hijo me gustaría empezar a adoptar ese estilo de vida saludable que tanto leo y escucho que haces con tus asesorados”,
para mí realmente no tiene precio.

“El envejecimiento es un proceso de la vida en el que de manera progresiva se van perdiendo algunas capacidades, en este lapso llegan cambios biológicos donde las personas los asimilan de distintas maneras”,

según lo explica la Organización Mundial de la Salud (OMS), quienes afirman que en el mundo hay 125 millones de sujetos que superan la edad de los 80 años, y añaden: “Las personas que se encuentran en esta línea deben cuidar más de su salud porque el organismo se transforma y hay que tener ciertas atenciones especiales que no se tenían antes”.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Según los registros de la OMS, también es la causa principal de aproximadamente un 21 %-25 % del cáncer de mama y de colon, el 27 % de los casos de diabetes y aproximadamente el 30 % de la carga de cardiopatía isquémica.

Es importante saber que el aumento de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Para las personas mayores en la etapa de la vejez la actividad es muy importante para mantenerse activo en todo lo funcional de su cuerpo, permite relacionarse con otros individuos y aumentar su actividad cerebral.



Por ello, ser hoy el asesor de mi madre me llena de alegría y se convierte en un ejemplo para mí, al saber que ella a sus 77 años tomó una decisión determinante sin ponerle peros a la edad, empezando a crear hábitos diarios que la llevan a vivir un presente saludable y divertido, e invirtiendo para los años venideros que el creador del universo le quiera otorgar.



Maravilloso se siente poner en práctica una máxima de vida: los padres educamos con el ejemplo, yo lo he hecho con mi hijo y hoy mi madre me lo muestra. Solo gratitud infinita con mi clan familiar.

Ella siempre ha estado muy comprometida con disfrutar saludablemente cada día, sabe que no es para evitar la muerte, sino para vivir con dignidad.

Mira el siguiente video

"Vida nómada digital y edad productiva después de los 50"



Francisco Javier Restrepo Ch.
Transforma Vidas

CONMEMORANDO EL MES DE LA REVOLUCIÓN *Silver*

La única feria silver en Colombia se llevó a cabo del 18 al 21 de agosto en Corferias.

Silverexpo en su segunda versión tuvo como objetivo consolidarse como el escenario más importante de activación de la llamada “economía plateada” con impacto en los diferentes grupos etarios, bajo un enfoque intergeneracional de entretenimiento, bienestar para personas mayores, familiares, amigos y cuidadores.

Durante los **4 días Silverexpo** contó con una gran variedad de actividades culturales, de esparcimiento, diversión, conocimiento y aprendizaje donde se contó con la visita de más de **10.000 personas**, la participación de **79 expositores**, **28 emprendimientos silver**, **25 actividades culturales** y **75 académicas**. Además, se presentó una gran oferta de productos y servicios especializados para personas mayores y espacios participativos y artísticos llenos de experiencias de bienestar.



Emprendimientos Silver

En esta misma feria, Colpensiones brindó un espacio de manera gratuita para **28 emprendimientos** de pensionados, personas mayores y emprendedores del programa BEPS. Aquí presentamos algunos:

Cristales con Espíritu:



Su emprendimiento inició en el año 2016, como gusto personal por los minerales, las joyas preciosas, semipreciosas y la alta joyería.

“Agradezco a todos los que nos dieron la oportunidad de participar en la feria Silverexpo de emprendedores, en especial a Mayor Vida y a Colpensiones”.

Linna Díaz



La Matizta:

Su producto es la unión y composición de plantas suculentas, un recipiente en donde se pone el sustrato, los abonos de humus y piedra pómez en trocitos para evitar que la tierra se compacte mucho.

“Mil y mil gracias por esta oportunidad de dar a conocer lo que hacemos con pasión, ya tengo buen relacionamiento, muy importante. Seguiremos en contacto y nuevamente muchas gracias. Fue un buen aprendizaje”.

Diana Beatriz Vásquez Saga



Lamar Tejidos y Amigurumis

Los tejidos a mano se realizan en un material llamado hilo crochet o también hilo lana, el cual es antialérgico y no se motosea al momento del lavado.

“Los contactos fueron muy importantes incluso mis productos van a salir a los Estados Unidos y estoy muy emocionada. Estoy súper agradecida con Colpensiones y Emprende Mayor”.

Gladys Marlene Lozano Ortiz

A propósito de emprendimientos...

Revive el conversatorio **“Emprender siendo persona mayor”** en Silverexpo, a cargo del Fondo Plan Mayor de la Fundación Saldarriaga Concha. Allí conocimos el testimonio de personas mayores emprendedoras.

**Haz clic
para ver el
conversatorio**





La **REVOLUCIÓN** Silver

se tomó las regiones celebrando con pensionados y beneficiarios BEPS

Después de dos años Colpensiones volvió a celebrar el **Día del Pensionado y Beneficiario BEPS** en diferentes ciudades del país. Hicimos presencia en ciudades como: **Cali, Pereira, Medellín, Cartagena, Ibagué, Barranquilla, Neiva, Palmira, Armenia, Soacha y Ubaté (Cundinamarca), Bucaramanga, Leticia y Barrancabermeja.**

Dentro de las jornadas de celebración se realizaron **actividades lúdicas, recreativas, de entretenimiento y culturales**, con muestras musicales y de baile de cada región, con el propósito de contribuir con el bienestar y calidad de vida de nuestros pensionados y personas mayores.

Sea esta la oportunidad para agradecer el **apoyo de diferentes aliados como: Davivienda, Bancolombia, Banco Popular, Finsocial; cajas de compensación familiar como: Combarranquilla, Comfenalco Antioquia y Barranquilla, Comfamiliar Risaralda y Huila, Comfatolima, Cajasan, Cafamaz,** entre otras. De esta manera pudimos dar alegría a más de 5.000 participantes que nos acompañaron con aplausos y sonrisas en las diferentes celebraciones a lo largo del territorio colombiano.



Colpensiones te enseña

¿Cómo consultar tu Certificado de pensión?

Desde la comodidad de tu casa puedes descargar el Certificado de pensión sin necesidad de desplazarte a un Punto de Atención Colpensiones (PAC), solo debes tener en cuenta estos pasos:



1.

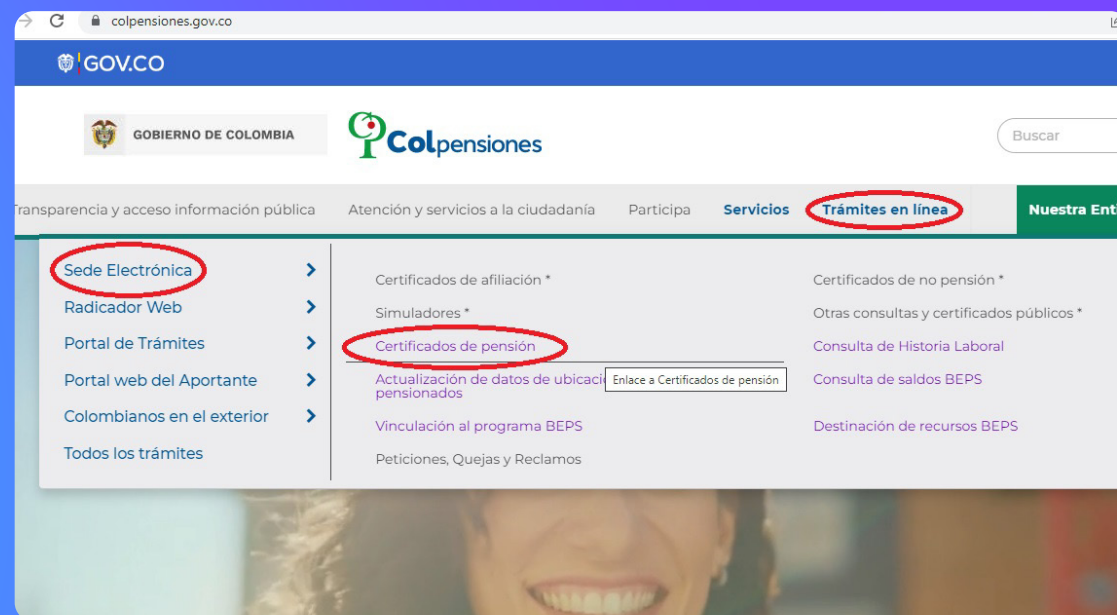
Ingresa a nuestra página web

www.colpensiones.gov.co



2.

En el costado superior derecho encuentras la opción de **"Trámites en línea"**, selecciona Sede Electrónica y luego Certificados de pensión.



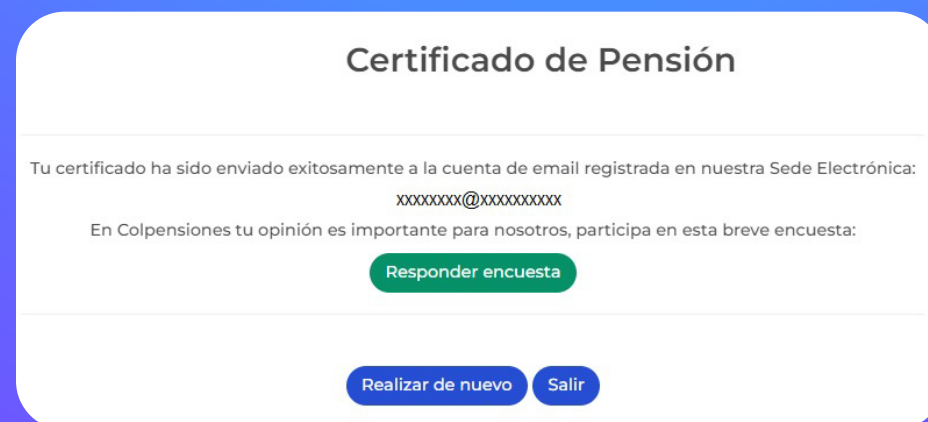
3. Accede a nuestra **Sede Electrónica** con tu número de cédula y contraseña. Si no la tienes debes registrarte siguiendo los pasos que allí se indican.



4. Una vez hayas ingresado, en el costado izquierdo, ubica la casilla de **"Certificados"** y da clic sobre la opción de **"Certificado de pensión"**. El sistema te mostrará los datos básicos y podrás definir: el periodo, si requieres valor en el certificado y si te lo envían al correo electrónico registrado.



5. Por último, el sistema mostrará que el certificado ha sido enviado a tu correo registrado, si fue esta la opción que elegiste.



Conmemoración del Día Internacional de las Personas Mayores



Para conmemorar este **1 de octubre como el Día Internacional de las Personas Mayores**, Colpensiones te invita a disfrutar una de las ponencias de mayor impacto en Silverexpo, realizada por el doctor Robinson Cuadros, quien habló sobre el pensamiento disruptivo en la nueva longevidad.

Un espacio donde se evaluó cómo está Colombia en términos de longevidad y sobre cómo se transforman lenguajes para envejecer de manera activa y saludable.

Revive el
contenido de
esta charla



Pensionado y Beneficiario BEPS



 **Colpensiones**
10 años

Revivamos juntos
**EL PODER DE UNA
GENERACIÓN.**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA
FINANCERA
BOGOTÁ



 @ColpensionesOficial
   @Colpensiones

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

GENERACIÓN  **SILVER**



GOBIERNO DE COLOMBIA