

BOLETÍN *Colpensiones*

Infórmate hoy, disfruta para siempre

Edición No. 18 / Marzo 2024

1. Saludo
de la Vicepresidenta
Comercial y de Servicio
al CiudadanoPág. 02

**2. ¡Generaciones
que conectan!**
conoce más acerca
del voluntariadoPág. 04

3. Bien-estar contigo
Hoy es hoy,
no mañanaPág. 05

4. ¡Infórmate!
Sobre el porcentaje de
descuento en aportes de
salud año 2024Pág. 06

**5. ¡Actualiza
tus datos!**
Para seguir brindándote
un servicio de calidad ...Pág. 07

**6. Testimonio Julio
Becerra.** 26 años
de pensionadoPág. 08

7. Tu opinión cuenta
Seguimos mejorando
nuestros servicios y
beneficiosPág. 09



Saludo de Efvanni Paola Palmariny Peñaranda, **Vicepresidenta Comercial y de Servicio al Ciudadano**

Desde Colpensiones estamos muy contentos al generar un espacio de información efectiva para todas las personas pensionadas a nivel nacional. En el marco de nuestro trabajo para fortalecer nuestra entidad, cada funcionario y funcionaria hace un aporte fundamental día a día para continuar creciendo. En este momento podemos estar seguros de que Colpensiones se encuentra listo y fortalecido para el cambio.

Para nuestro Gobierno lo más importante es la defensa de la vida, es decir que el Estado coloque, por primera vez, en el centro de todas las decisiones al ser humano, esa defensa y amor por la vida se materializa en que toda la ciudadanía pueda tener una vida con derechos, en paz, con salud de calidad oportuna y para todos y todas con trabajo digno y con oportunidades donde las personas mayores puedan disfrutar de una vejez digna, un país donde pensionarse realmente sea un derecho.

Colpensiones es su empresa y la de todas y todos los colombianos quienes deseosos de un futuro y una vejez digna, siguen depositando su confianza y sus ahorros con la plena seguridad de mantener sus derechos y su estabilidad financiera al finalizar el ciclo laboral. En este sentido, es muy importante contarle a todos los colombianos y colombianas que Colpensiones se encuentra diseñando objetivos estratégicos que buscan incrementar la cobertura de la protección para la vejez, educando y fomentando la cultura del ahorro para así seguir siendo una empresa con enfoque social presente en las regiones.



Nos preparamos para abrirle la puerta a todos los retos que traerá la Reforma Pensional, que busca saldar la deuda histórica con la clase trabajadora colombiana. En el país, solo el 18% de sus habitantes acceden a una pensión lo cual denota que el sistema dual de regímenes no opera de una manera beneficiosa e igualitaria. Su objetivo principal es garantizar el amparo contra las contingencias derivadas de la vejez, la invalidez y la muerte mediante el reconocimiento de los derechos de las personas que se determinan en la ley a través de un sistema de pilares, fundamentado en los principios de universalidad, solidaridad y eficiencia, con una mayor justicia social y dignidad para los más vulnerables, disminuyendo la desigualdad en la que se encuentra el país.

Como beneficiarios afortunados de pensiones, les extendo una cordial invitación a convertirse en impulsores del progreso. Este cambio que proponemos implica involucrar a nuestras generaciones más jóvenes: nuestros hijos, sobrinos, nietos y aquellos que están dando sus primeros pasos en el mundo laboral. Los instamos a unirse a nosotros en este camino y comenzar a contribuir desde ahora mismo a través de Colpensiones. Esta reforma nos desafía a ser una institución más moderna en términos tecnológicos, más competitiva, eficiente y, sobre todo, más presente en todas las regiones del país. Además, nos compromete a contar con un equipo humano altamente capacitado y comprometido para enfrentar los desafíos que se presenten.

***Juntos podemos construir
un futuro más sólido y
prometedor.***



Conoce más acerca del voluntariado: **¡Generaciones que conectan!**

Es una actividad centrada en promover la conexión entre generaciones, para apoyar diversas actividades, fomentando el intercambio de habilidades y experiencias. Al ser parte de esta iniciativa tendrán la oportunidad de compartir con niños, niñas y jóvenes de diferentes edades. Un beneficio común que fortalece el sentido social.

Para Colpensiones será muy grato contar con tu participación, para construir juntos un ambiente de apoyo y colaboración intergeneracional.



El 21 de diciembre 2023 realizamos nuestro primer encuentro intergeneracional, en alianza con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, dando así apertura al programa de voluntariado Generaciones que conectan, el cual tendrá continuidad este año 2024 con diferentes actividades entre generaciones.

En este primer encuentro fueron protagonistas los niños y las niñas del ICBF que, junto a las personas pensionadas y nuestros aliados comerciales, compartieron diferentes actividades lúdicas, una de ellas fue la entrega de más de 250 regalos.

**BODY
TECH**



Bien-estar contigo

Hoy es hoy, no mañana.

El cuidado integral en personas mayores de 50 años juega un papel fundamental en la determinación de la calidad de vida en los años por venir. Mantener una actividad física regular fortalece el sistema cardiovascular, muscular, mejora la densidad ósea, potencia la agilidad, el equilibrio, previniendo caídas y enfermedades crónicas. Además, el ejercicio contribuye a mantener un peso corporal adecuado, reduciendo el riesgo de afecciones como la diabetes, la hipertensión o demencias típicas en edades avanzadas cuando no se ha tenido una vida activa, por lo tanto, es muy importante dejar de creer que es algo "normal" por el paso de los años. Siendo indispensable vivir un presente saludable y divertido, mientras se invierte en unos años venideros con calidad y autonomía.

Por otro lado, la nutrición adecuada es el pilar que sustenta la vitalidad y el bienestar en esta etapa de la vida. Un plan de alimentación equilibrado, rico en nutrientes esenciales, antioxidantes, hidratación, con un adecuado equilibrio energético, favorece la regeneración celular, fortalece el sistema inmunológico y disminuye la inflamación crónica, factores determinantes para combatir enfermedades manteniendo unos indicadores de salud óptimos.

La salud mental, muchas veces subestimada, es fundamental como la física y la nutricional. En la madurez, es común enfrentar cambios significativos, como la jubilación, el síndrome del nido vacío o la pérdida de seres queridos. Afrontar estos desafíos con resiliencia y una mentalidad positiva, es esencial para mantener una buena calidad de vida. Además, la estimulación cognitiva, a través de actividades como la lectura, el aprendizaje continuo o juegos mentales, ayuda a mantener un cerebro activo y prevenir patologías neurocognitivas. Y no menos importante, aquietar la mente por medio de la meditación, un sueño reparador y el mantener los vínculos sociales es relevante, sin dejar pasar el disfrutar del amor en todas sus dimensiones.



Bien-estar contigo

Hoy es hoy, no mañana.

En conclusión, alcanzar una vida plena e independiente después de los 50 años requiere un enfoque integral que englobe el cuidado físico, nutricional y mental. Adoptando hábitos saludables y manteniendo una actitud proactiva frente a la salud, permite disfrutar de una vejez activa, independiente y plena, redefiniendo lo que se considera como una longevidad exitosa.

Francisco J Restrepo Ch
Neuroterapeuta N.F.
Especialista en Patologías Neurocognitivas
y Procesos de Envejecimiento y Vejez.
Facilitador en Estilos de Vida Saludable.
@franciscotransformavidas



¡Informate!

Para nosotros es importante brindarte información detallada, sobre el porcentaje de descuento en aportes de salud, de acuerdo con el valor de tu mesada pensio-
nal para este año 2024.

Nota: Estos montos se establecieron en la Ley 2094 de 2023

Salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV)	Salario mínimo legal mensual vigente (SMLMV) para el año 2024	Cotización mensual en salud
1 SMLLV	\$1.300.000	4%
Mayor a 1 y hasta 3 SMLLV	\$1.300.001 - \$3.900.000	10%
Mayor a 3 SMLLV en adelante	\$3.900.001	12%



Si tienes alguna inquietud, puedes comunicarte con nuestras líneas de atención:
Bogotá (601) 4890909, **Medellín** (604) 2836090,
línea gratuita nacional (desde un teléfono fijo) 018000410909.

¡Actualiza tus datos!

Seguimos mejorando nuestros canales de atención, para brindarte un servicio personalizado.

Tómate unos minutos para revisar y confirmar que la información que tenemos registrada en nuestra base de datos sea precisa y actualizada.

Si has cambiado tu dirección de residencia, número telefónico, correo electrónico u otra información importante, ingresa a **nuestra página web:**

www.colpensiones.gov.co



Y sigue el paso a paso para confirmar o actualizar tus datos personales.

1

Zona transaccional / Actualización de datos.



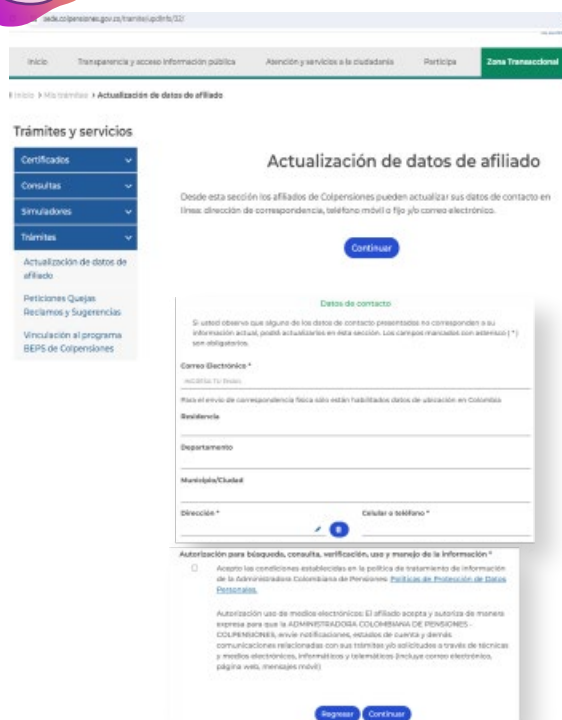
2

Trámites / Actualización de datos.



3

Actualización de datos.



4

Datos personales

Actualización de datos de afiliado

Información básica del afiliado

Tipo de documento	Número de documento
Primer nombre	Segundo nombre
Primer apellido	Segundo apellido
Fecha de nacimiento	Género

5

Confirmación de la actualización.

Actualización de datos de afiliado

Tu solicitud ha sido procesada.
En 24 horas quedará el cambio.

Nuestro compromiso es garantizar que recibas toda la información exclusiva que tenemos para ti.

Testimonio Julio Becerra

26 años de pensionado

¡Destacamos la inspiradora historia de don Julio Becerra de 87 años de edad, un pensionado que ha dedicado su tiempo y esfuerzo a mejorar la calidad de vida de los demás! En esta edición, exploramos el valioso aporte de los pensionados a la comunidad, a través del relato de cómo Don Julio ha dedicado su jubilación a mejorar su calidad de vida con su “manual de hábitos saludables”, don Julio nos muestra cómo el compromiso y la pasión pueden seguir guiando nuestros pasos incluso después de alcanzar la pensión. Acompáñanos en esta entrevista, donde descubriremos las motivaciones detrás de su proyecto, las lecciones aprendidas en el camino y el impacto que espera lograr en la salud y el bienestar de las personas.

"Soy un feliz pensionado de 87 años, que está disfrutando de plena salud mental y física."

La experiencia de haber dictado por más de 17 años el programa para jubilados y de llevar vividos 26 años de pensionado, me han conducido a identificar la falta que nos estaba haciendo un manual de vida a los jubilados, necesitábamos un documento que permitiera a las personas mayores desarrollar hábitos de vida y prácticas que nos mantengan sanos mental y físicamente, que elimine los mitos sobre la vejez y nos permita manejar positivamente el declive natural por la edad”.

Don Julio se empezó a interesar en temas de hábitos saludables y, a raíz de su estado de salud, recibió la noticia de que tenía un tumor cerebral. “Tuve la oportunidad de leer a varios médicos que vivieron experiencias de salud muy traumáticas y explican científicamente, cómo se sanaron y esto me llevó a aplicar sus conceptos en mi cuerpo”.

Este momento incrementó el deseo de crear un manual de bienestar orientado a cambiar el concepto sobre la vejez y proponer métodos y herramientas para aplicar en la vida cotidiana de cualquier persona, que esté dispuesta a cuidar de sí misma.

"El mayor desafío que tuve que vencer, para escribir este manual, fue eliminar mi falta de fé y confianza".

juliobeve@yahoo.es
Instagram:
v.juliobecerra.



Tú opinión cuenta

Querido(a) pensionado(a) nos preocupamos por tu bienestar y queremos hacer lo mejor posible para atender tus necesidades, por ello, tu opinión es importante para nosotros.

*Seguimos
mejorando nuestros
servicios y beneficios.*

**Te invitamos a diligenciar
la encuesta**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

