

# BOLETÍN DEL PENSIONADO Y BENEFICIARIO BEPS

Edición 1 / Agosto 2018

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

**SALUDO DE LA  
PRESIDENTE DE  
COLPENSIONES**

**CONSEJOS PARA  
MANTENER  
TU CEREBRO  
ACTIVO**

**ACTIVA  
TU MEMORIA**

**SI VAMOS  
A VIVIR MÁS,  
¿QUÉ ESTAMOS  
HACIENDO PARA  
VIVIR MEJOR?**

Saludo: **Adriana María Guzmán Rodríguez**  
 Presidente de Colpensiones



### *Feliz día del Pensionado y del Beneficiario BEPS.*

Reciban un caluroso saludo. Este día, queremos realizar un homenaje por el trabajo, la constancia y por aportar su conocimiento y experiencia a la construcción de un nuevo futuro para todas las familias colombianas.

Hemos querido celebrar con ustedes este día tan especial creando un ambiente lleno de diversión, experiencia y conocimientos que les aporten a su bienestar y que nos permitan continuar fortaleciendo lazos de unión y amistad.

Hoy como muestra del compromiso con nuestros pensionados y beneficiarios BEPS, Colpensiones presenta el primer boletín que circulará cada tres meses de manera física y virtual, en el cual les entregaremos temas de bienestar e interés general, con el fin de brindar herramientas que les permita mejorar su calidad de vida.

## **SI VAMOS A VIVIR MÁS, ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO PARA VIVIR MEJOR?**

En el 2030 en Colombia existirán más personas de 60 años que menores de 15 años y nos enfrentamos a una necesidad real: generar competencias de autocuidado en los adultos mayores, para poder gestionar actividades de salud física, mental, social y espiritual que les permita añadir vida a los años.

De acuerdo a lo anterior, debemos romper el paradigma frente al rol que juegan y jugaremos las personas mayores en el país; un país envejecido no debe representar un problema sino una oportunidad, un desafío como sociedad y un reto personal.

Por eso debemos preguntarnos: **¿qué estamos haciendo para vivir mejor?** Esta pregunta nos lleva a tomar decisiones y acciones frente a nuestro bienestar y nuestra misión de ser felices. Conocer nuevos amigos, fortalecer nuestras redes sociales y mantenernos útiles y productivos en la vejez, genera un impacto positivo en nuestra salud; entonces, ¿qué esperamos para crear hábitos de autocuidado que nos permitan disfrutar de una vejez plena?

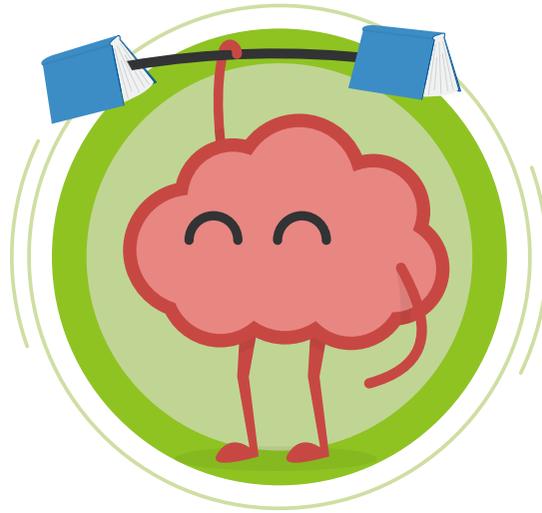
*Recuerda que nunca es tarde para cumplir nuestros sueños, disfrutar la vida o comenzar nuevos proyectos.*

Fuente: Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria



# CONSEJOS PARA MANTENER TU CEREBRO ACTIVO

Tu cerebro necesita estimularse para permanecer en forma con el paso del tiempo. Actividades como la lectura, los crucigramas, el aprendizaje de idiomas o cualquier actividad que te permita concentrarte de manera permanente, mantiene tu cerebro siempre activo.



## CONSEJOS PARA EJERCITAR TU CEREBRO



**Realiza actividades de tipo analítico:** lleva las cuentas del hogar, llena sudokus, crucigramas, sopas de letras o planea un viaje.



**Practica ejercicios de respiración o de atención plena,** así puedes estimular la capacidad de atención.



**Tejer, pintar, dibujar o colorear,** te permitirá estimular diferentes áreas del cerebro.



Así como el ejercicio físico es bueno para el cuerpo, **el entrenamiento del cerebro ayuda a la mente a funcionar mejor.**



**Jugar cartas o ajedrez, ayuda a mantener tu cerebro activo,** ya que ayuda con el esparcimiento de la mente y mejora las capacidades de la memoria, atención y concentración.



**Recuerda gratos momentos** y comparte tus historias de vida con otras personas.



**Anímate y aprende cosas nuevas,** un curso de un idioma que te llama la atención puede ser una buena opción.

## ACTIVA TU MEMORIA

# SOPA DE LETRAS

Ahora te invitamos a desarrollar la siguiente actividad, donde deberás encontrar 15 palabras de los temas que hemos tratado.

BIENESTAR	HÁBITOS	FELICIDAD
PENSIONADO	AUTOCUIDADO	AMIGOS
EJERCICIO	ESPIRITUAL	PRODUCTIVO
SALUD	OPORTUNIDAD	BENEFICIARIO
AJEDREZ	DECISIONES	BEPS

Encuentra la última palabra de 7 letras que no está en el listado anterior de palabras a buscar y escríbela completando los espacios:

\_\_\_ M I \_\_\_ A

A	R	T	O	D	A	N	O	I	S	N	E	P	Y	I	O
U	G	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	G	L	D	W
T	E	V	D	A	D	I	N	U	T	R	O	P	O	C	D
O	S	J	E	W	Q	S	D	O	O	P	R	C	V	D	E
C	C	F	E	D	F	G	W	Ñ	B	O	T	D	U	Z	C
U	B	V	F	R	W	S	S	M	D	V	Y	L	S	X	I
I	I	B	G	A	C	V	Z	U	N	C	A	F	L	C	S
D	E	N	H	Ñ	V	I	C	G	M	S	U	R	N	V	I
A	N	M	K	X	Y	T	C	V	Ñ	X	I	E	M	A	O
D	E	K	J	T	I	D	X	I	L	Z	S	T	D	I	N
O	S	P	S	V	S	V	C	S	O	P	O	Y	A	L	E
Y	T	Q	O	E	W	S	V	R	R	Ñ	P	U	D	I	S
U	A	W	X	Y	O	Q	B	I	K	L	A	I	I	M	T
Y	R	R	A	T	T	R	T	D	J	K	S	O	C	A	R
O	X	T	I	D	F	U	N	F	H	J	D	P	I	F	E
P	S	B	Z	A	A	Ñ	M	H	G	H	F	Ñ	L	X	W
A	A	B	N	L	M	Z	E	R	D	E	J	A	E	Z	Q
H	V	A	M	I	G	O	S	Ñ	L	K	H	G	F	D	F
B	E	N	E	F	I	C	I	A	R	I	O	B	E	P	S

## COLPENSIONES TE ACOMPAÑA

### Lo que debes saber acerca de las libranzas:

Las libranzas permiten a los pensionados, adquirir productos y/o servicios a crédito, autorizando que el pago de las cuotas e intereses se realicen descontando automáticamente del pago de la pensión.

### Ten en cuenta las siguientes recomendaciones al momento de solicitar un crédito por libranza:

- Colpensiones no hace préstamos ni vende o financia la compra de electrodomésticos, viajes, ni bienes y servicios en general.
- Verifica tu capacidad de endeudamiento, asegúrate de cubrir primero tus necesidades.
- Evalúa las condiciones ofrecidas por la entidad financiera: plazo, tasa de interés y monto de la cuota mensual.
- Revisa la solidez y el respaldo de la entidad que te ofrece la libranza.

## CELEBRAMOS EL DÍA NACIONAL DEL PENSIONADO Y BENEFICIARIO BEPS CON EL APOYO DE NUESTROS ALIADOS

