

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?**



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?

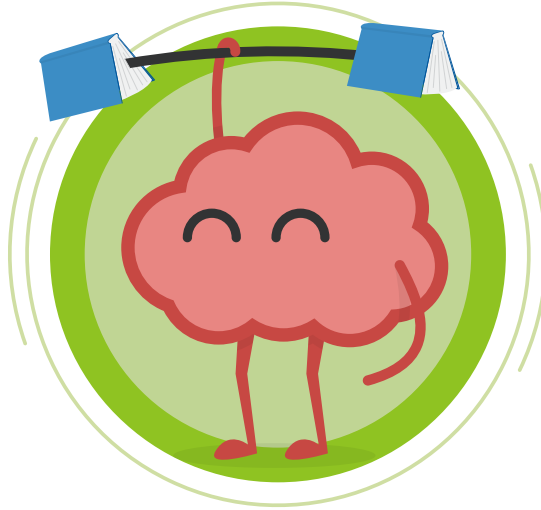
Recuerda que nunca es tarde para cumplir nuestros sueños, disfrutar la vida o comenzar nuevos proyectos.

Fuente: Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica



CONSEJOS PARA MANTENER TU CEREBRO ACTIVO

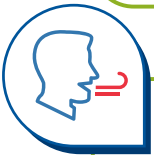
Tu cerebro necesita estimularse para permanecer en forma con el paso del tiempo. Actividades como la lectura, los crucigramas, el aprendizaje de idiomas o cualquier actividad que te permita concentrarte de manera permanente, mantiene tu cerebro siempre activo.



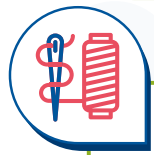
CONSEJOS PARA EJERCITAR TU CEREBRO



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



Ven por tu futuro 