

Página WEB: www.fopep.gov.co

Línea de Atención:
 (+57) 601 422 74 22 Bogotá

Contáctenos PQRSD /
 Llamada virtual: www.fopep.gov.co / Servicios en Línea
 Chatbot: www.fopep.gov.co

Redes Sociales:
 /Consorcio Fopep
 @FopepCo

EDITORIAL

Por: Jesús Alfonso Robayo Molina - Gerente General

SALUD MENTAL EN LA ADULTEZ MAYOR.

Estrategias sencillas para manejar la ansiedad, cultivar la tranquilidad, mantener la memoria activa y cuidar la salud emocional

En la edad de oro el aprecio por la salud en general aumenta significativamente, dado que en esta etapa es muy importante gozar de ella para tener una excelente calidad de vida para disfrutar plenamente.

La salud mental es fundamental para llevar una vida activa, tranquila, llena de alegría y energía positiva, ingredientes necesarios para ser el faro de la familia y de las personas que nos rodean en la comunidad. A continuación, algunas estrategias que nos permitirán mantener nuestro cerebro activo, nuestra mente lúcida, nuestro cuerpo sano y ganas de vivir con alegría y propósito:

1 Vida social y Cuidado de las emociones:
 Disfrutar de las reuniones familiares, conectar con los vecinos y allegados, compartir con ellos sus sentimientos, escuchar y entender sus dificultades, explorar soluciones para superar retos familiares y comunitarios.



2 Mantenerse ocupado: Desarrollar actividades personales en casa, salir a hacer vueltas, ser independiente hasta donde sea posible; escribir, leer, resolver crucigramas y retar al cerebro todos los días como por ejemplo a aprender otro idioma o a tocar un instrumento.

3 Estilo de vida saludable: Hacer ejercicio regularmente es muy importante para mantenerse vital y mantener a raya las enfermedades: Caminar, nadar, hacer Yoga; Comer alimentos saludables, evitar a toda costa alimentos procesados, azucarados y frituras; tener una adecuada higiene del sueño, acostarse y levantarse a las mismas horas, en una alcoba ordenada, limpia con baja luz y lejos de pantallas luminosas de todo tipo.

4 Alejarse del estrés: Ver películas, escuchar la música de su agrado, aprenda a respirar adecuadamente, no ver noticieros para evitar la carga negativa que contienen y solo atender los asuntos que puede resolver.

5 Cuidado médico: Mantener al día sus tratamientos y controles médicos y buscar ayuda si se siente deprimido, desorientados o con dificultades de memoria.

¡En el Consorcio Fopep nos preocupamos por su bienestar y por eso cada día estamos buscando prestarle el mejor servicio en el pago de su pensión!

FECHAS DE PAGO AÑO 2026

1 SEMESTRE

ENERO	FEBRERO	MARZO
LUNES 26	MIER 25	MIER 25
ABRIL	MAYO	JUNIO
LUNES 27	LUNES 25	JUEVES 25

2 SEMESTRE

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
LUNES 27	MARTES 25	VIERNES 25
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
LUNES 26	MIER 25	JUEVES 24

Apreciado(a) pensionado(a), recuerde que, en la fecha señalada en el calendario de pago, el abono de su mesada pensional quedará aplicado en el transcurso del día.

INFORMACIÓN

¿Aún no conoce qué es un proceso de apoyo?

Recuerde lo establecido en la Ley 1996 de 2019 para el ejercicio de la capacidad legal de las personas con discapacidad mayores de edad, en el Artículo 18.

- Es un acuerdo voluntario para que una persona con discapacidad elija quiénes (apoyos) le ayudarán a tomar decisiones sobre asuntos específicos (comprar una casa, firmar un contrato, etc.).
- Se formaliza a través de un acuerdo de apoyo (ante notario) o una adjudicación judicial (ante juez).

IMPORTANTE

- Busca garantizar la autonomía de la persona, respetando su voluntad y preferencias, no reemplazarla.

¿Cuánto tiempo dura?

- **Duración del acuerdo:** Máximo 5 años, pero puede ser un periodo menor si así lo decide el titular del apoyo.
- **Renovación:** Al terminar, se puede establecer un nuevo acuerdo o procedimiento si la persona sigue necesitando apoyo.

► Proceso de valoración (técnico):

La evaluación para determinar los apoyos necesarios dura un máximo de 15 días hábiles una vez iniciada la solicitud.

► Proceso judicial (adjudicación):

Puede tardar entre 8 y 18 meses, ya que implica un proceso judicial más largo.

Puntos clave

- La persona con discapacidad es el centro del proceso y debe ser voluntario.
- Se presentan ante Notaría (más rápido) o Juzgado (si hay oposición o complejidad).
- Es crucial para actos jurídicos donde la persona necesita asistencia para expresar su voluntad.



¡Cómo reportar de forma segura el cambio de su cuenta pensión!

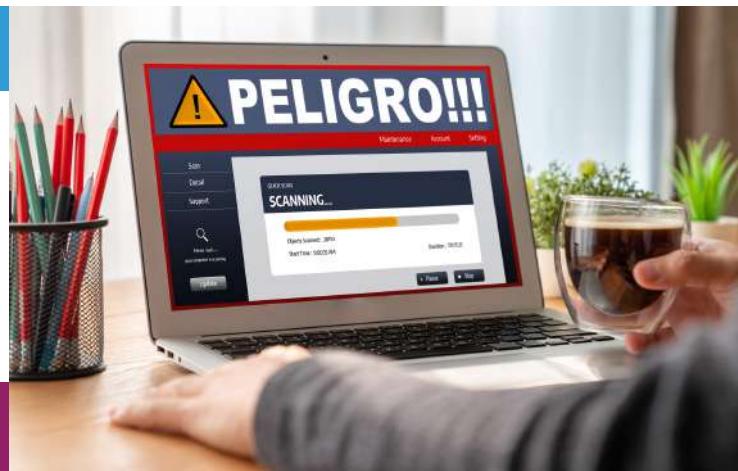


Para proteger sus datos y evitar ser víctima de suplantación, recuerde que usted debe abrir personalmente su cuenta bancaria, directamente con la entidad financiera de su confianza y que tenga convenio con el Consorcio FOPEP para el pago de su pensión, es decir Bancolombia, Banco Popular, Davivienda, AV Villas, BBVA, Banco Caja Social y Banco Agrario.

Una vez esté activa su cuenta pensión, repórtela a través de nuestra página web por [Contáctenos PQRSD](#), donde recibirá de nuestra parte la confirmación de la cuenta registrada, para seguir recibiendo su pago con seguridad y oportunidad.

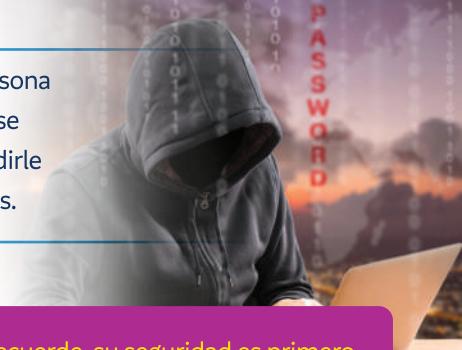
¡OJO! No caiga en estafas.

Hoy en día, los estafadores utilizan **distintas estrategias** para engañar y lamentablemente suelen enfocarse en los **adultos mayores**. Porque se aprovechan de su buena fe, su deseo de resolver trámites rápidamente y en algunos casos, su desconocimiento de ciertos procesos digitales. Sin embargo, usted puede protegerse siguiendo medidas sencillas y seguras.





Los delincuentes buscan confundir, generar presión o creas falsas alarmas para que la persona entregue información personal, números de cuenta, claves o documentos. Pueden hacerse pasar por funcionarios, enviar mensajes falsos, llamar desde números desconocidos o pedirle que comparta datos que ninguna entidad solicita por teléfono, WhatsApp o redes sociales.



Para evitar caer en estafas, por favor tenga en cuenta lo siguiente:

Desconfíe siempre de quien le pida datos personales o bancarios a través de llamadas, no abra ningún link que reciba por mensajes de texto o por WhatsApp.

Nunca entregue claves, números de cuenta ni documentos a terceros.

Tenga cuidado en los cajeros, no permita que nadie le ayude a retirar su dinero y cubra su clave al digitarla.

Si desconoce el manejo de los canales digitales, no permita que un tercero lo “asesore” para abrir una cuenta bancaria o registrarse en la página web de FOPEP, ese trámite es personal.

Recuerde, su seguridad es primero. Los estafadores buscan aprovecharse, pero usted puede prevenirlo manteniéndose alerta y haciendo todos sus trámites de manera directa, comunicándose con las entidades para validar la veracidad de la información o reportar cualquier inconsistencia de forma inmediata.

¡No se deje engañar! Proteja su información personal.

Asesórese bien y revise las condiciones antes de firmar un crédito de libranza. ¡Evite suplantaciones!



Antes de firmar un crédito por libranza, debe revisar su capacidad de pago (que la cuota no afecte gastos esenciales), comparar ofertas entre bancos, entender todos los costos (tasa de interés, seguros, gastos de cobranza) y asegurarse que el contrato especifique detalles como monto, cuota, plazo y que no se exceda la tasa máxima legal.

También es clave confirmar que la entidad tenga convenio para descuento por nómina [con el Consorcio FOPEP](#).

¿Qué debe hacer para evitar suplantaciones?

1 Firmar en persona, preferiblemente en las [oficinas de la entidad](#), no en la calle o lugares públicos.

2 Los estafadores crean páginas web, logos o documentos que parecen de [bancos o entidades financieras conocidas](#), incluyendo logos oficiales sin permiso. Usan WhatsApp, mensajes de texto, redes sociales (Instagram, TikTok) para contactar a las víctimas.

3 Verificar siempre la entidad ante el ente de control competente, [Superintendencia Financiera](#) o [Supersolidaria](#) según sea el caso.

4 Asegúrese que la libranza [no tenga espacios en blanco y esté completamente diligenciada](#) antes de su firma. Esto evita que se llenen [montos o condiciones diferentes](#) a las inicialmente pactadas.

5 Revise regularmente sus [movimientos bancarios](#) y [estados de cuenta](#) para detectar alguna actividad inusual.

6 Si sospecha de un fraude, [contacte a la entidad que le registra el crédito](#) y presente inmediatamente una denuncia ante la [Fiscalía](#), para proteger su [información personal](#) y [sus recursos financieros](#).



TEMAS DE BIENESTAR



Realizar juegos para activar la mente de los adultos mayores es crucial, porque disminuye el ritmo del deterioro cognitivo, mejora la memoria, la atención y la concentración, aumenta la reserva cognitiva (capital mental protector frente a enfermedades como el Alzheimer), fomenta la plasticidad cerebral (formación de nuevas conexiones neuronales), alivia el estrés, combate la soledad y mejora el bienestar emocional y social, ofreciendo una forma divertida de mantener el cerebro activo y la calidad de vida alta.

Por ello, le invitamos a realizar esta sopa de letras encontrando valores, que construyen un mejor camino y nos recuerdan lo que verdaderamente importa en nuestras vidas:

BONDAD
JUSTICIA
HUMILDAD
CORAJE
RESPETO
HONESTIDAD
GRATITUD
AMOR
LIBERTAD
COOPERACION

