

SEDE: Carrera 7 No.31-10 Piso 9 - Ed. Torre Bancolombia, Bogotá
 LÍNEA DE ATENCIÓN AL PENSIONADO: (1) 422 74 22 Bogotá
 PÁGINA WEB: www.fopep.gov.co
 CHAT, LLAMADA VIRTUAL, PQRS/CONTÁCTENOS: www.fopep.gov.co Servicios en Línea
 REDES SOCIALES: www.facebook.com/consorcio.fopep <https://twitter.com/FopepCo>



Edición No.2
 Enero 2021



Noticias de interés

Que debe conocer de la Ley 2010 del 27 de diciembre de 2019

Las administradoras, pagadoras y entidades que efectúen el descuento en salud para pensionados, deberán tener en cuenta lo dispuesto en la citada ley, que establece: **ARTÍCULO 142°**. Adiciónese el parágrafo 5° al artículo 204 de la Ley 100 de 1993, el cual quedará así:

PARÁGRAFO 5. La cotización mensual en salud al régimen contributivo a cargo de los pensionados para los años 2020 y 2021 se determinará mediante la siguiente tabla:

Mesada pensional en salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV)	Cotización mensual en salud
1 SMLMV	8%
>1 SMLMV y hasta 2 SMLMV	10%
>2 SMLMV y hasta 5 SMLMV	12%
>5 SMLMV y hasta 8 SMLMV	12%
>8 SMLMV	12%

A partir del año 2022, se aplicará la siguiente tabla:

Mesada pensional en salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV)	Cotización mensual en salud
1 SMLMV	4%
>1 SMLMV y hasta 2 SMLMV	10%
>2 SMLMV y hasta 5 SMLMV	12%
>5 SMLMV y hasta 8 SMLMV	12%
>8 SMLMV	12%

Así las cosas, conforme a la ley el porcentaje de descuento para cotizar al Sistema General de Seguridad Social en Salud corresponde al que debe aplicarse al valor total de la mesada pensional, en este sentido en los casos de las pensiones compartidas, de sobrevivencia y sustitución, el porcentaje de descuento para

la cotización al **Sistema General de Seguridad Social en Salud** a cargo de los pensionados se aplica sobre el valor total de la mesada pensional.

Esto es, el que resulta de la sumatoria de los valores de las mesadas compartidas (**FOPEP + COLPENSIONES**) y la sumatoria total del valor que le corresponda a cada uno de los beneficiarios de la pensión de sobrevivencia o sustitución.

Adicionalmente, se precisa que la anterior modificación aplica para los aportes o cotizaciones que se realicen al **Sistema General de Seguridad Social** en Salud a partir del 1 de enero de 2020.

Tenga en cuenta....

Si aún no se ha registrado en nuestra página web www.fopep.gov.co, le invitamos a hacerlo de una manera sencilla con su documento de identidad, asignando una clave de seguridad por la opción **“Certificados y Cupones de Pago”**. De esta forma, podrá generar los desprendibles de los **últimos tres meses** y conocer el valor de su mesada, el aporte a salud, descuentos de ley y los descuentos aprobados por obligaciones libremente contraídas.

Tendrá la oportunidad de llevar el control sobre la continuidad y condiciones de pago, así mismo, los puede necesitar en el momento de requerir un producto financiero o para realizar algún trámite personal. **¡Recuerde descargar su cupón de pago mensual-mente, a partir de la fecha de pago establecida en el cronograma!**

Otros Certificados

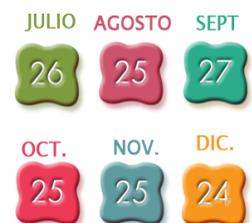
También podrá descargar su certificado de la pensión, certificado de ingresos y retenciones, certificados de descuentos y embargos, que le permitirán revisar en detalle ésta información y tenerla a la mano para presentar sus inquietudes, ante la entidad competente.

Fechas de pago 2021

Primer semestre



Segundo semestre



Temas de interés

Ley 1996 del 26 de agosto de 2019

"Por medio de la cual se establece el régimen para el ejercicio de la capacidad legal de las personas con discapacidad mayores de edad".

Los apoyos de los que trata la citada ley, son tipos de asistencia que se prestan a la persona con discapacidad para facilitar el ejercicio de su capacidad legal. Esto puede incluir la asistencia en la comunicación, la asistencia para la comprensión de actos jurídicos y sus consecuencias, y la asistencia en la manifestación de la voluntad y preferencias personales.

Es importante tener en cuenta lo descrito en el siguiente artículo:

Artículo 56. Proceso de revisión de interdicción o inhabilitación. En un plazo no superior a treinta y seis (36) meses contados a partir de la entrada en vigencia del Capítulo V (Adjudicación judicial de apoyos) de la presente ley, los jueces de familia que hayan adelantado procesos de interdicción o

inhabilitación deberán citar de oficio a las personas que cuenten con sentencia de interdicción o inhabilitación anterior a la promulgación de la presente ley, al igual que a las personas designadas como curadores o consejeros, a que comparezcan ante el juzgado para determinar si requieren de la adjudicación judicial de apoyos. Para el pago de la mesada pensional a favor de quien presenta esta condición, es necesario aperturar una cuenta a su nombre, presentando los siguientes documentos en la entidad financiera:

1. Fotocopia del documento expedido por el ente de control competente, quien lo designa como persona de apoyo Judicial.
2. Fotocopia de la cédula del pensionado.
3. Documento original de la persona designada como apoyo Judicial.

Le recordamos las entidades financieras con las cuales el **Consorcio FOPEP** tiene convenio para el pago de la mesada pensional, mediante la apertura de una cuenta de ahorros para el abono de la pensión:



Tips para pensionados en el manejo de sus Finanzas:

1. **Ahorrar satisfactoriamente:** es necesario destinar un porcentaje o monto fijo de sus ingresos mensuales para este propósito, identificar metas y asignarles nombre para motivar su cumplimiento, tener un fondo que permita cubrir los gastos imprevistos y aprovechar las ventajas del ahorro formal.
2. **Elegir cómo ahorrar:** busque cuentas especiales que no cobren cuota de manejo, permitan retiros ilimitados y transferencias sin costo, estén exentas del 4x1000 y cuenten con beneficios y descuentos exclusivos. Así mismo, también es recomendable buscar CDT con tasas de interés diferenciales para pensionados. Este portafolio de productos, lo puede consultar en la entidad donde cobra su pensión, o en la de su preferencia que le brinde mayores beneficios.

3. **Evitar efectivo a la mano:** una opción es disminuir el uso de efectivo, esta opción puede ser incluso más segura al evitar llevar cantidades considerables de dinero en el bolsillo. El uso de las tarjetas débito le permite tener mayor control de lo que paga y tranquilidad en el manejo de sus recursos.
4. **Tenga especial cuidado con los préstamos** para no incurrir en sobreendeudamiento, solicite únicamente lo necesario y acuda siempre a entidades vigiladas; bajo ninguna circunstancia recurra a préstamos informales. Antes de solicitar cualquier crédito, revise muy bien las tasas de interés, coberturas y beneficios que le ofrecen.

5. **Evite retirar altas sumas de efectivo,** nunca pierda de vista su tarjeta, no acepte ayuda de terceros en sucursales bancarias o cajeros automáticos y recuerde cubrir la clave cuando la digite. No brinde su información personal como claves o datos de sus tarjetas por teléfono, ninguna entidad le pedirá por este medio o por chat, información personal ni de sus productos.



Cuidarnos es responsabilidad de todos, en este momento revisemos nuestra actividad física:

La gimnasia para los adultos mayores es recomendada por médicos y especialistas en envejecimiento activo. Sus beneficios están probados desde hace décadas, pero es imprescindible saber elegir para conjugar sus gustos y estado físico con el deporte que más beneficios le reporte.

Estar Bien



★ Caminatas

Caminar, andar, marchar... en todas sus modalidades y variedades. Puede pasear por ciudad, hacer senderismo, andar en una cinta de gimnasio... todas las opciones son válidas. Es una alternativa sencilla, asequible a todos y que, por ser de fácil acceso, es de bajo costo.



★ Natación

No importa que no sepa nadar ya que puede convertirse en un aliciente más para que se quite la pereza, se anime y se zambulla en la piscina para empezar a disfrutar de los beneficios físicos que aporta el líquido elemento. Olvide la idea de que la natación sólo es hacer largos de un lado a otro de la piscina, hoy encontrará muchas modalidades y posibilidades para practicar deporte dentro del agua y además, nunca es tarde para empezar con la ayuda de un buen profesor.

★ Gimnasia

Hace unos años se llamaba gimnasia de mantenimiento y se combinaba con el aerobio de los 80. Luego han llegado otras modalidades, pero en cualquiera de sus versiones, incluidos los bailes de salón, la zumba, las danzas orientales, el Yoga, el Pilates, el Taichí y el novedoso Chi kung, la gimnasia es una buena idea. ¿Lo mejor? puede practicarse solo o en grupo, en casa, en un gimnasio o al aire libre combinando sus preferencias personales con la práctica de ejercicio físico.

★ Ciclismo

Otro clásico que nunca pasa es la práctica del ciclismo en circuito cerrado, en pista, al aire libre o por ciudad, incluso en bicicleta estática en casa.

Siempre con precaución y seguridad, puede montar en bicicleta y mantenerse activo y en forma. ¿Busca una afición para compartir y entretener a su nietos? el ciclismo es muy buena idea también.

¿Cómo debe hacerse deporte?

- ★ Lo mejor es consultar con un profesional médico y un experto en actividad física sobre su caso concreto, para adaptar al máximo la actividad física a sus necesidades, cualidades y capacidades.
- ★ A partir de los 60 es recomendable elegir deportes de intensidad moderada o leve con el fin de evitar el cansancio extremo o los desgastes poco saludables en huesos y articulaciones. En general, las sesiones de cualquier deporte que elija no deberían ser superiores a una hora de duración.
- ★ Se aconseja a los mayores de 60 años evitar los deportes competitivos y que imponen un ritmo determinado. Insista en actividades que combinen estiramientos y que estimulen la flexibilidad y la movilidad, que son los problemas más habituales de salud asociados a la edad.
- ★ El deporte es salud a cualquier edad, siempre que se practique con adecuación al perfil personal, se apueste por el disfrute y se eviten las altas competiciones. Los retos siempre deben ser adaptados para ser saludables.



Para Reflexionar



Carpe Diem (Vivir el momento)

No dejes que termine sin haber crecido un poco, sin haber sido un poco más feliz, sin haber alimentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho de expresarte que es casi un deber.

No abandones tus ansias de hacer de tu vida algo extraordinario... No dejes de creer que las palabras, la risa y la poesía sí pueden cambiar el mundo...

Somos seres, humanos, llenos de pasión. La vida es desierto y también es oasis. Nos derriba, nos lastima, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia...

Pero no dejes nunca de soñar, porque sólo a través de sus sueños puede ser libre el hombre.

No caigas en el peor error, el silencio. La mayoría vive en un silencio espantoso. No te resignes...

No traiciones tus creencias. Todos necesitamos aceptación, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno. Disfruta el pánico que provoca tener la vida por delante...

Vivela intensamente, sin mediocridades. Piensa que en ti está el futuro y en enfrentar tu tarea con orgullo, impulso y sin miedo.

Aprende de quienes pueden enseñarte... No permitas que la vida te pase por encima sin que la vivas..."

(Atribuido a Walt Whitman)