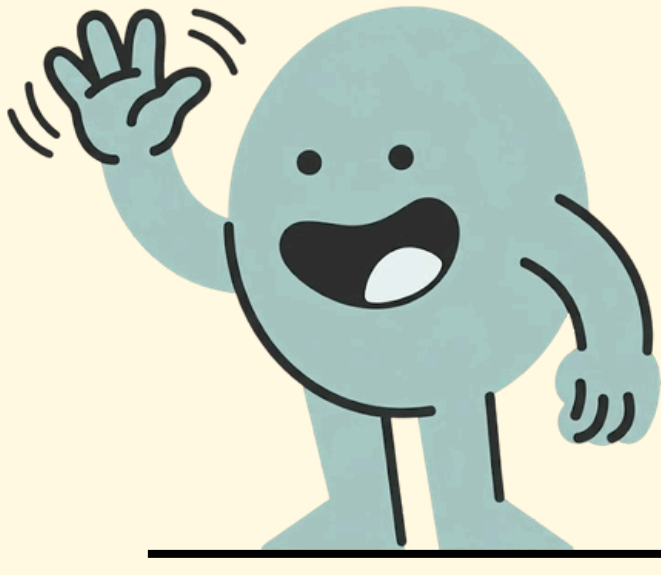


EDICIÓN OCTUBRE 2026

MAGAZINE PENSIONADOS FONPRECON CONTIGO



Nuestro Lema:

Bienestar, tranquilidad y calidad de vida

Vivir bien también es parte de tu pensión...

Fondo de Previsión Social del Congreso





En esta edición:

Editorial
Seguimos construyendo bienestar, confianza y comunidad

Huellas que inspiran
Jorge Enrique Robledo: «Seguiré luchando hasta que se me acabe la cuerda»

Así vivimos...nuestra Rendición de Cuentas
Transparencia, diálogo y cercanía

Información que protege
Prevención de la suplantación de identidad

Conozca sus derechos
Auxilio funerario: antes de firmar, infórmese

Bienestar integral
Envejecer bien: el secreto está en los hábitos cotidianos



Fondo de Previsión Social del Congreso



En esta edición:

Tu Bienestar, nuestro compromiso

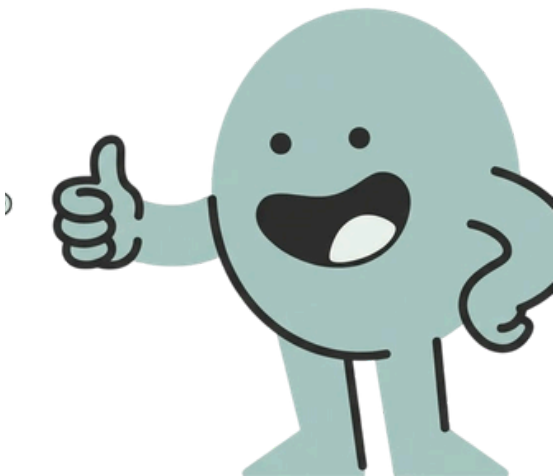
Nuestro equipo comprometido.

Activa tu mente

Un pequeño reto para seguir aprendiendo

Agenda cultural gratuita en Bogotá para disfrutar con tranquilidad

Sal a disfrutar



Fondo de Previsión Social del Congreso

1. Editorial

Un compromiso que se fortalece con información, participación y bienestar

Octubre nos invita a reconocer el valor de las historias que nos unen y a recordar que el bienestar se construye tanto con servicios oportunos como con información clara, espacios de encuentro y participación.

En esta edición de CONTIGO conversamos con Jorge Enrique Robledo, quien comparte recuerdos de su vida familiar, su pasión por la arquitectura y las convicciones que lo mantienen activo. Su historia nos recuerda que la experiencia, la curiosidad y las ganas de aportar no tienen fecha de vencimiento.

También revivimos nuestra Rendición de Cuentas, un ejercicio para acercar la gestión institucional a los ciudadanos. Compartimos recomendaciones para proteger los datos personales, una orientación importante sobre el auxilio funerario y hábitos sencillos para cuidar la salud física, emocional y social.

Queremos que estas páginas sean útiles, cercanas y agradables de leer; que cada pensionado encuentre información para tomar mejores decisiones y motivos para seguir participando en nuestra comunidad.

En FONPRECON continuamos trabajando por su bienestar, tranquilidad y calidad de vida. Gracias por acompañarnos y por hacer de CONTIGO un espacio de encuentro.

Bienvenidos a esta nueva edición.
Este magazine es para ustedes.
Dirección General
FONPRECON

Fondo de Previsión Social del Congreso



Huellas que inspiran – Jorge Enrique Robledo

«Seguiré luchando hasta que se me acabe la cuerda»

Arquitecto, escritor y exsenador, Jorge Enrique Robledo conserva una rutina intensa y una curiosidad que lo lleva de la arquitectura tradicional a la economía, la política y la tecnología. En esta conversación comparte recuerdos familiares, convicciones y un mensaje especial para los pensionados.

De niño, lejos de la política

«De pequeño odiaba la política», recuerda. Su madre repetía que «la gente decente no se mete en política» y, según cuenta con humor, «se murió regañándome». Ingresó a la universidad en 1968, cuando el mundo atravesaba profundos cambios sociales. Primero se sintió

Fondo de Previsión Social del Congreso

cercano al hipismo; después se interesó por los grandes debates del país. «Mi mamá se equivocó, no tenía razón. Pero tenía derecho a pensar así», reflexiona.

El arquitecto y el bahareque

Formado como arquitecto en la Universidad de los Andes, Robledo recuerda una época en la que se ganaba la vida «echando tiza». Ha escrito tres libros sobre arquitectura de bahareque y reivindica el valor de este sistema tradicional, que emplea materiales como tierra, madera y guadua.

Explica que durante años la guadua se asociaba con la pobreza y se ocultaba en las construcciones. Hoy aprecia el cambio de mirada hacia estos materiales y menciona el trabajo de Simón Vélez. También destaca el comportamiento de construcciones tradicionales frente a los sismos y su interés por recuperar el llamado «estilo temblorero» con soluciones actuales.

La lectura como costumbre de toda la vida

Su relación con los periódicos empezó antes de aprender a leer: se sentaba en las piernas de su padre para escuchar las tiras cómicas. Ahora lee principalmente en internet, escribe artículos de opinión varias veces por semana y produce videos sobre asuntos nacionales. «Mi vida es muy ocupada, todo el día hago cosas», afirma. Recuerda además que fue de los primeros en tener computador en Manizales: «Soy pro tecnología».

Convicciones y esperanza en Colombia

Robledo insiste en que el desarrollo del país requiere fortalecer el agro, la industria, la ciencia, la tecnología y la formación. Cree que las oportunidades deben ser más equitativas y recuerda que «los pobres no son culpables de su pobreza». Para él, el crecimiento económico debe traducirse



también en bienestar para los trabajadores.

Cuando piensa en qué le diría al Jorge de hace treinta años, su respuesta es breve: «Nunca se traicione, nunca traicione sus ideas». Menciona la coherencia, la honradez, el trabajo, el estudio y el compromiso con el país como valores esenciales.

Carmen y una familia que acompaña

Este año celebra cincuenta años de matrimonio con Carmen, a quien conoció cuando ella estudiaba Bellas Artes. Juntos emprendieron una etapa en Manizales sin empleos asegurados. «Tengo una suerte de bobo», dice con cariño al recordar su historia. Habla con orgullo de sus hijos, Natalia y Julián, y de sus dos nietas. «La familia es muy importante, lo facilita todo».

Un mensaje para los pensionados

Su recomendación es mantenerse activos, conservar algún oficio o actividad significativa, estudiar, leer y seguir interesados en lo que ocurre alrededor. Se siente agradecido por el cariño que recibe de las personas y considera sus obras escritas una parte central de su legado: cuenta con dieciséis libros publicados.

«Yo sigo luchando hasta que se me acabe la cuerda porque soy convencido de que este país sí puede salir adelante», concluye.





Así vivimos nuestra Rendición de Cuentas

Una jornada para escuchar, informar y construir confianza

El 24 de septiembre de 2026, el Salón Boyacá del Capitolio Nacional fue escenario de la Audiencia Pública de Rendición de Cuentas de FONPRECON, correspondiente a la vigencia 2025. Pensionados, afiliados, funcionarios y otros grupos de interés participaron en un encuentro dedicado a conocer la gestión institucional y fortalecer el diálogo.

La jornada incluyó una feria de servicios, concebida como un espacio de orientación y acercamiento a las áreas de la entidad. Durante la audiencia se presentaron resultados y avances de la gestión y se abrió un espacio para preguntas e inquietudes de los asistentes.

Fondo de Previsión Social del Congreso

Más que una presentación de cifras, la Rendición de Cuentas es una oportunidad para escuchar, compartir información y promover una gestión pública transparente y cercana.

Agradecemos a quienes participaron presencialmente y a quienes siguieron la jornada por los canales institucionales.

Su voz es esencial para seguir mejorando.
Rendir cuentas es escuchar, dialogar y construir confianza





Fondo de Previsión Social del Congreso



Información que protege – Cuide su identidad

El fondo de previsión social del congreso promueve la prevención de fraudes y delitos informáticos

Proteger la información personal es una responsabilidad compartida. Con el propósito de prevenir la suplantación de identidad, FONPRECON invita a pensionados, afiliados y funcionarios a mantenerse atentos frente a llamadas, mensajes o enlaces sospechosos.

Actualizar sus datos de forma segura

La entidad promoverá un formulario de actualización de datos a través de sus canales institucionales. Antes de diligenciarlo, verifique su autenticidad en la página oficial de FONPRECON. Un mensaje de texto puede anunciar el trámite, pero nunca debe ser motivo para entregar contraseñas, códigos de seguridad o datos bancarios.

Información únicamente a personas autorizadas

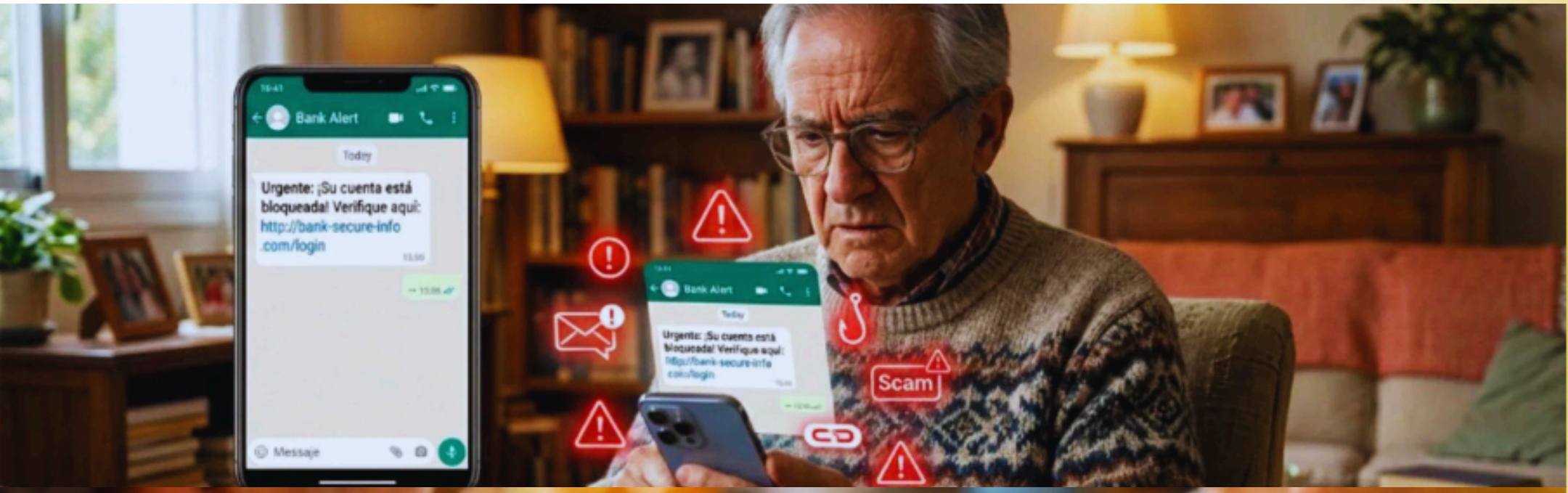
La información sobre prestaciones debe entregarse al titular por los medios registrados y conforme a los

Fondo de Previsión Social del Congreso

protocolos de la entidad. Si una tercera persona necesita actuar en su nombre, deberá acreditar la autorización exigida por FONPRECON, incluida la autorización notarial cuando corresponda.

Recuerde

No comparta contraseñas ni códigos de verificación. Desconfíe de mensajes que lo presionen para actuar de inmediato. Confirme las comunicaciones por los canales oficiales y reporte cualquier intento sospechoso de obtener sus datos.





Fondo de Previsión Social del Congreso

Conozca sus derechos – Auxilio funerario

Antes de firmar, consulte con el fondo de previsión social del congreso

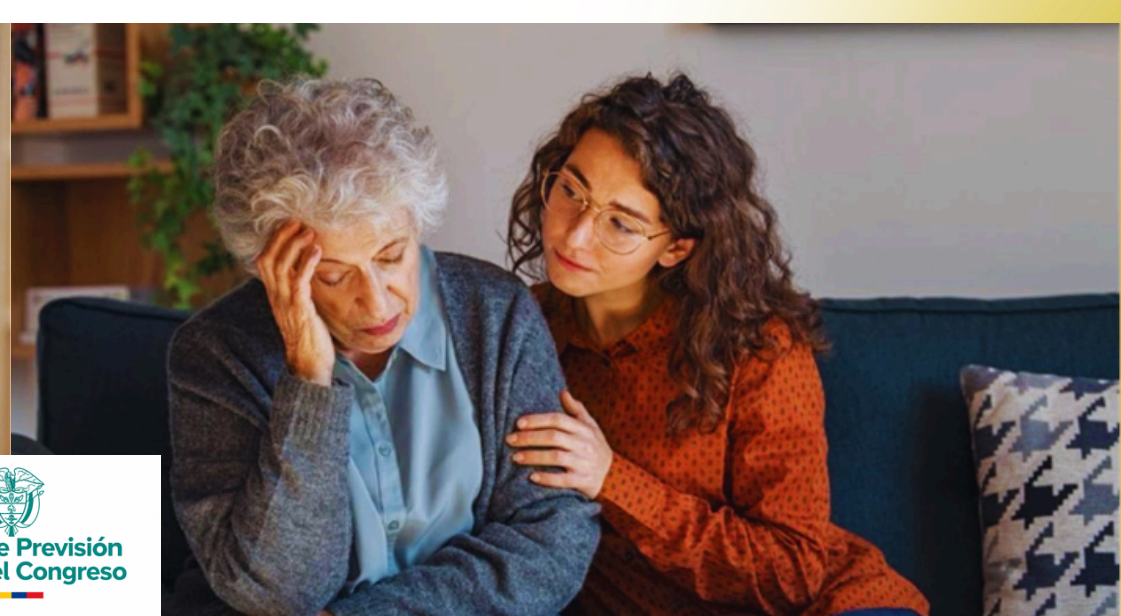
En momentos difíciles, contar con información clara ayuda a las familias a tomar decisiones responsables. Por eso, FONPRECON recomienda informarse sobre los requisitos y condiciones del auxilio funerario antes de suscribir documentos con empresas de servicios exequiales.

El valor reconocido por esta prestación puede ser superior al costo de los servicios funerarios contratados. Por esta razón, los familiares deben evitar ceder derechos o firmar autorizaciones sin conocer previamente sus consecuencias económicas y jurídicas.

Antes de tomar una decisión, solicite orientación a FONPRECON sobre quién puede solicitar el reconocimiento, qué documentos se requieren y cuál es el procedimiento aplicable.

Una decisión informada también protege a su familia.





Fondo de Previsión Social del Congreso



Bienestar integral – Envejecer bien

El secreto está en los hábitos cotidianos



Cumplir años no significa dejar de aprender, disfrutar o descubrir nuevas actividades. El bienestar en esta etapa se fortalece con pequeñas decisiones que cuidan el cuerpo, estimulan la mente y mantienen vivos los vínculos con los demás.

Movimiento para vivir mejor

Caminar, bailar, nadar o practicar ejercicios adaptados ayuda a mantener fuerza, equilibrio y autonomía. Como referencia general, la Organización Mundial de la Salud recomienda a las personas mayores entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, de acuerdo con sus capacidades, además de ejercicios de fuerza y equilibrio. Consulte con su profesional de salud qué actividad es adecuada para usted.

Alimentarse e hidratarse bien

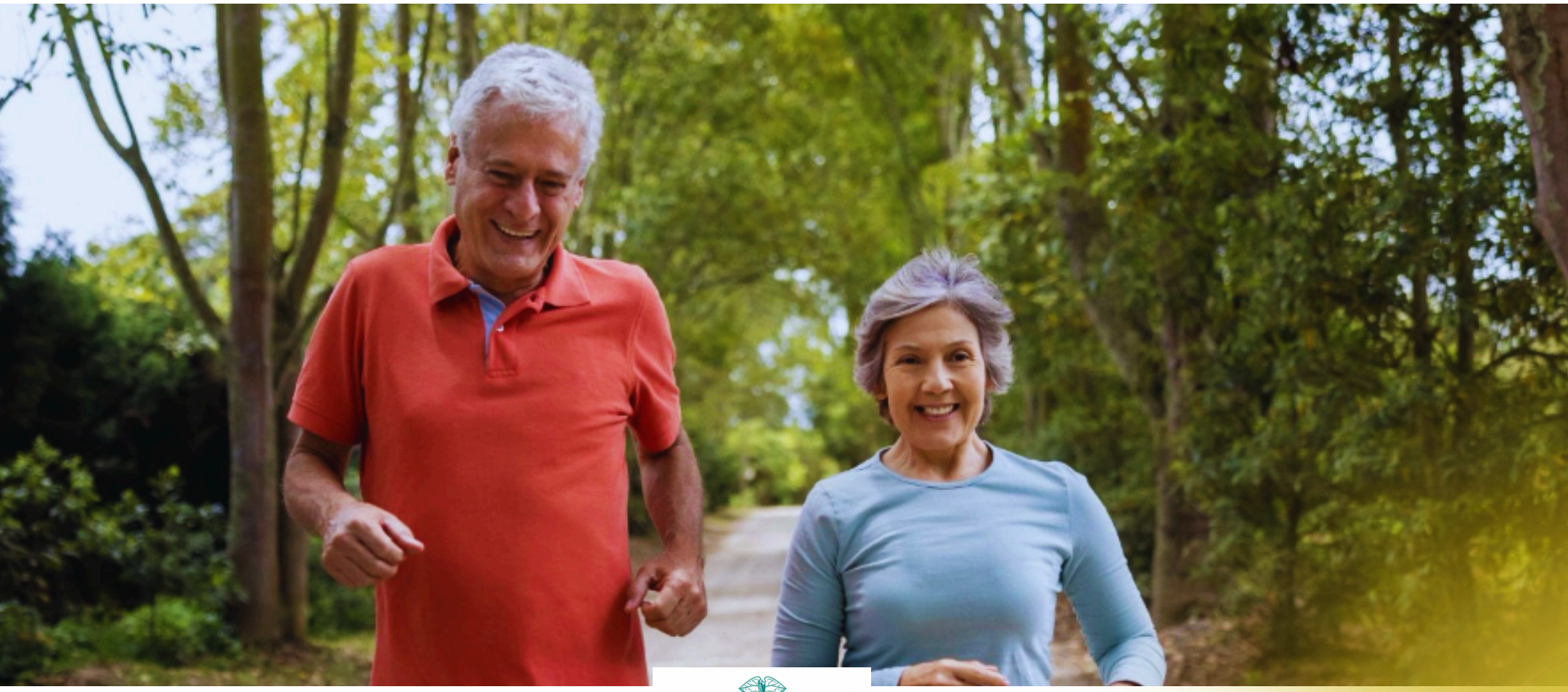
Incluir verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y fuentes de proteína, junto con una hidratación adecuada, favorece el bienestar general. Conviene moderar la sal, los azúcares y los productos ultraprocesados.

Cuidar la mente y las relaciones

Leer, conversar, aprender algo nuevo, participar en actividades culturales o compartir tiempo con amistades son formas de mantener una vida activa y conectada. La salud emocional también merece atención.

Prevenir es cuidarse

Asista a sus controles médicos, siga los tratamientos indicados y consulte oportunamente ante cambios en su salud. Nunca es tarde para empezar con un hábito pequeño y sostenible.



Fondo de Previsión Social del Congreso



Un aliado que se puso la camiseta por nuestros pensionados

la casa del pensionado se transforma gracias al compromiso de nuestro equipo

Cada esfuerzo cuenta para construir espacios más seguros, agradables y acogedores.

En el Fondo de Previsión Social del Congreso (FONPRECON) seguimos trabajando para que la Casa del Pensionado sea un lugar donde el bienestar, la tranquilidad y la calidad de vida se vivan cada día.

Detrás de cada mejora hay un equipo humano comprometido que, con dedicación y sentido de pertenencia, ha asumido tareas que van más allá de sus responsabilidades habituales para contribuir a la transformación de este espacio.

Su compromiso se ha reflejado en labores como la recolección de escombros, la organización de las áreas intervenidas y la gestión para garantizar que estos residuos sean recogidos y reciban una disposición final adecuada, de acuerdo con las normas ambientales.

Estas acciones no solo contribuyen al mejoramiento de las instalaciones, sino que también

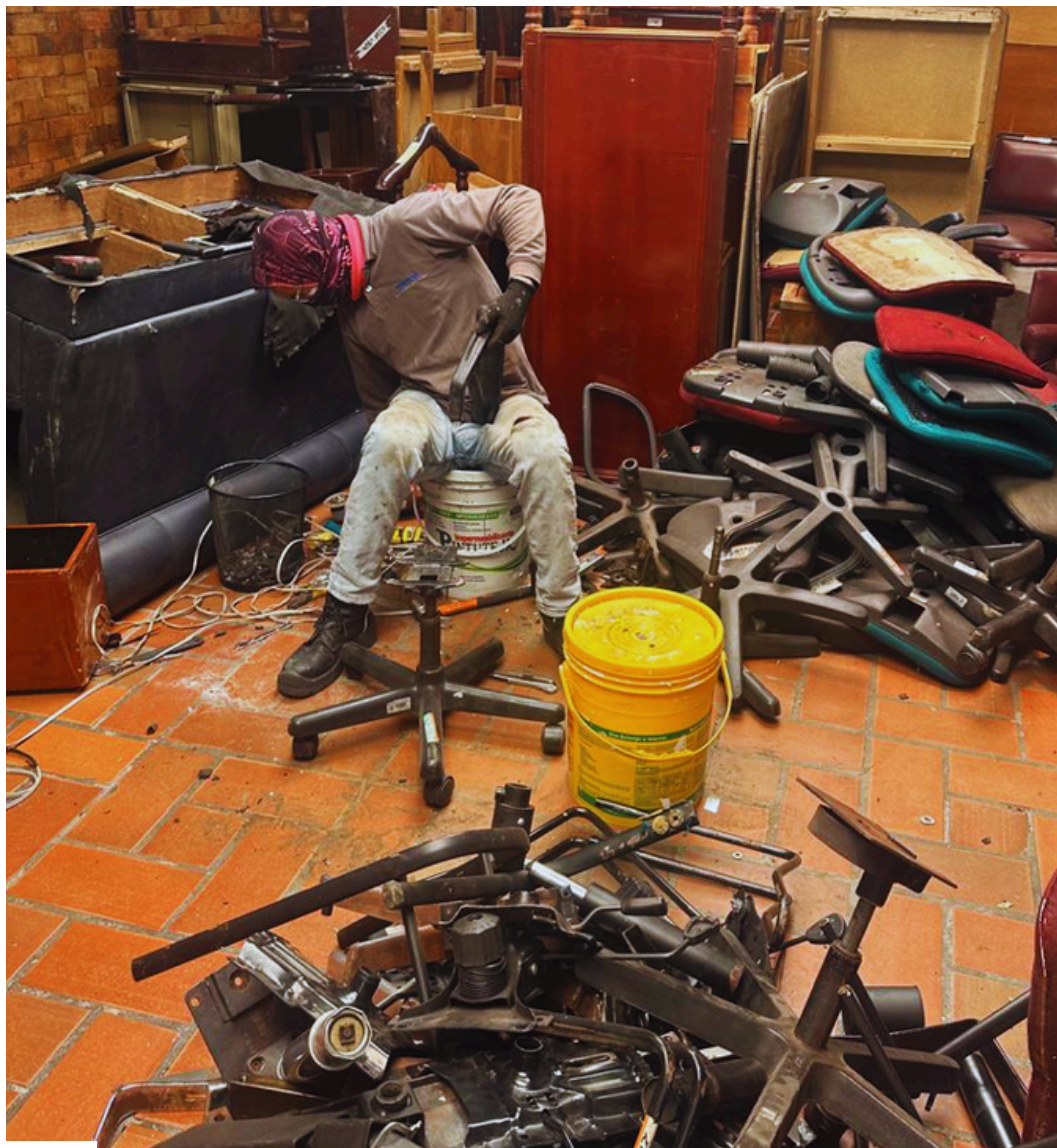
Fondo de Previsión Social del Congreso

demuestran el valor del trabajo en equipo, la responsabilidad ambiental y el compromiso de quienes hacen parte de nuestra entidad.

En FONPRECON reconocemos y agradecemos a cada uno de los colaboradores que, con esfuerzo y disposición, hacen posible que la Casa del Pensionado continúe transformándose en beneficio de quienes la disfrutan.

Porque mejorar nuestros espacios también es una forma de cuidar a nuestros pensionados.





Fondo de Previsión Social del Congreso

Un aliado que se puso la camiseta por nuestros pensionados

Octubre en Bogotá: ¡sal de la rutina y disfruta la ciudad!

Cultura, música, arte y experiencias para vivir a tu ritmo

Octubre llega con una programación llena de oportunidades para descubrir Bogotá, compartir con familiares y amigos y disfrutar de nuevas experiencias.

Desde conciertos gratuitos hasta exposiciones y encuentros literarios, la capital ofrece alternativas para todos los gustos. En CONTIGO seleccionamos algunos planes para que te animes a salir de casa, mantenerte activo y disfrutar de tu tiempo libre.

Música para alegrar el corazón

15 de octubre - Gaitán al Aire
Disfruta de una presentación musical de Gato 'e Monte, una propuesta que reúne sonidos tradicionales y contemporáneos.

- Lugar: Teatro Jorge Eliécer Gaitán.
- Hora: 6:00 p. m.
- Entrada gratuita.





17 de octubre - Tortazo Sonidos Globales

Una tarde para disfrutar de diferentes expresiones musicales de Colombia y Ecuador.

- Lugar: Teatro al Aire Libre La Media Torta.
- Hora: 1:00 p. m.
- Entrada gratuita.

Literatura para alimentar la imaginación

21 al 24 de octubre - Festival Reverso

Bogotá celebra la poesía con encuentros literarios y actividades culturales en diferentes escenarios de la ciudad.

Una oportunidad para disfrutar de la palabra, descubrir autores y compartir experiencias alrededor de la literatura.



- Lugar: diferentes escenarios y bibliotecas públicas.
- Entrada gratuita.

Arte para descubrir nuevas perspectivas

Hasta el 1 de noviembre - XVI Salón Nacional de Arte Joven
La exposición De la casa al universo invita a recorrer diferentes propuestas artísticas y descubrir nuevas maneras de interpretar el mundo.

- Lugar: Galería Santa Fe.
- Entrada gratuita.

Teatro para compartir en familia

25 de octubre - Obra Profundo
Una propuesta escénica inspirada en las profundidades del océano, ideal para disfrutar con los nietos.
· Lugar: Museo Nacional de Colombia.

· Hora: 11:30 a. m.
· Entrada gratuita.





Fondo de Previsión Social del Congreso



Aprende algo nuevo

Durante octubre - Actividades de BibloRed

La Red Distrital de Bibliotecas Públicas ofrece talleres, actividades de lectura, encuentros culturales y espacios de aprendizaje.

Entre las actividades anunciadas para octubre se encuentran talleres de tejido, escritura, uso de tecnología y movimiento corporal.
Puedes consultar la programación de la Red Distrital de Bibliotecas Públicas.

Recuerda! Antes de asistir, consulta la programación oficial, los horarios y las condiciones de ingreso. Algunas actividades tienen cupos limitados.

«La vida está llena de experiencias por descubrir. Nunca es tarde para disfrutar de la cultura, aprender algo nuevo y compartir momentos inolvidables».





Octubre 2026: un mes para disfrutar, renovarse y sonreír

Horóscopo contigo

¿Qué tienen preparado los astros para ti?

Porque cada etapa de la vida tiene su magia, descubre un mensaje de inspiración para este mes.

Este horóscopo es un espacio de entretenimiento, reflexión y optimismo para nuestros pensionados.

ARIES |
21 de marzo – 19 de abril

Tu energía sigue brillando.
Octubre te invita a retomar esas actividades que tanto disfrutas. Una caminata, una reunión con amigos o un nuevo proyecto pueden llenar tus días de entusiasmo.

Consejo del mes: Nunca pierdas la curiosidad por descubrir cosas nuevas.

TAURO |
20 de abril – 20 de mayo

Disfruta los pequeños placeres.
Este mes es perfecto para consentirte, compartir una buena comida y disfrutar de la tranquilidad del hogar. Recuerda que también mereces dedicarte tiempo.
Consejo del mes: La felicidad suele esconderse en los momentos más sencillos.

GÉMINIS |
21 de mayo – 20 de junio
Las mejores historias aún están por contarse.

Tu curiosidad estará más despierta que nunca. Aprovecha para leer, aprender algo nuevo o compartir tus experiencias con las generaciones más jóvenes.
Consejo del mes: Tu conocimiento es un tesoro que merece compartirse.

CÁNCER |
21 de junio – 22 de julio

El cariño es tu mayor fortaleza.
Octubre será una buena oportunidad para fortalecer los lazos familiares. Una llamada inesperada o una tarde de conversación pueden convertirse en momentos inolvidables.
Consejo del mes: Cultiva los afectos que llenan tu vida de alegría

LEO |
23 de julio – 22 de agosto

¡Es momento de brillar!
Tu entusiasmo puede contagiar a quienes te rodean. Anímate a participar en actividades culturales, encuentros sociales o espacios donde puedas expresar tus talentos.
Consejo del mes: La edad nunca limita las ganas de disfrutar..

VIRGO |
23 de agosto – 22 de septiembre

Encuentra bienestar en el equilibrio.
Este mes te invita a organizar tus actividades sin olvidar los momentos de descanso. Dedica tiempo a tus pasatiempos y disfruta de una rutina que te haga sentir bien.
Consejo del mes: Cuidarte también significa aprender a descansar.

LIBRA |
23 de septiembre – 22 de octubre

Celebra la vida y sus oportunidades.
Octubre es tu temporada. Aprovecha para agradecer lo vivido y entusiasmarte con todo lo que está por venir. Una salida especial puede convertirse en un recuerdo maravilloso.
Consejo del mes: Cada cumpleaños es una nueva oportunidad para disfrutar.

ESCORPIO |
23 de octubre – 21 de noviembre

Renovarse también es crecer.
Es un buen momento para dejar

atrás preocupaciones innecesarias y concentrarte en aquello que te hace feliz. Tu experiencia te ha enseñado que siempre existen nuevos comienzos.
Consejo del mes: Nunca es tarde para escribir un nuevo capítulo.

SAGITARIO |
22 de nov.– 21 de diciembre

La aventura no tiene edad.
Una excursión, una visita a un museo o un paseo por la ciudad pueden despertar tu espíritu explorador.
Consejo del mes: Atrévete a descubrir lugares que todavía no conoces.

CAPRICORNIO |
22 de diciembre – 19 de enero

Disfruta los frutos de tu esfuerzo.
Has dedicado muchos años a construir tu camino. Octubre te invita a reconocer tus logros y disfrutar de aquello por lo que tanto has trabajado.
Consejo del mes: También es importante celebrar lo que has conseguido.

ACUARIO |
20 de enero – 18 de febrero

Las nuevas ideas mantienen joven el espíritu.
Tu creatividad puede sorprenderte. Anímate a explorar la tecnología, participar en talleres o desarrollar una habilidad que siempre hayas querido aprender.
Consejo del mes: Mantener la mente activa es una hermosa manera de disfrutar la vida.

PISCIS |
19 de febrero – 20 de marzo

Escucha tu corazón y disfruta el presente.
Octubre te invita a encontrar tranquilidad en la música, el arte y los encuentros con las personas que quieres. Dedica tiempo a aquello que te inspira.
Consejo del mes: La serenidad también se construye con pequeños momentos de felicidad.

El mensaje de los astros para todos
«Los años nos regalan experiencia, pero la alegría, los sueños y las ganas de vivir no tienen fecha de vencimiento».



¡Pon a prueba tu memoria y diviértete!

Una pausa para ejercitar la atención

Mantener la mente activa también es una forma de cuidar nuestro bienestar. Leer, resolver acertijos, recordar palabras y jugar con números son actividades que estimulan diferentes habilidades cognitivas.

Te invitamos a dedicar unos minutos a estos desafíos. ¡Puedes resolverlos solo o compartirlos con familiares y amigos!

1. Encuentra la palabra intrusa

En cada grupo hay una palabra que no pertenece a la misma categoría.
¿Puedes descubrirla?

Grupo A: Manzana – Pera – Zanahoria – Uva – Mango
Grupo B: Lunes – Martes – Enero – Jueves – Viernes
Grupo C: Violín – Guitarra – Piano – Bicicleta – Flauta
Grupo D: Bogotá – Medellín – Cali – Colombia – Cartagena

2. Adivina, adivinador

Lee con atención y descubre las respuestas:

- **Adivinanza 1**

Tengo agujas, pero no sé coser. Tengo números, pero no sé contar. ¿Qué soy?

- **Adivinanza 2**

Cuanto más me quitas, más grande me hago. ¿Qué soy?

- **Adivinanza 3**

Tengo ciudades, pero no casas; montañas, pero no árboles;
y agua, pero no peces. ¿Qué soy?



Fondo de Previsión Social del Congreso

3. Desafío de palabras

¿Cuántas palabras puedes formar utilizando las letras de la palabra **P E N S I O N A D O**?

Por ejemplo: PESO, PASO, SEDA.

Tu reto: encontrar al menos diez palabras de tres letras o más, sin utilizar ninguna letra más veces de las que aparece en PENSIONADO.

4. El reto de la memoria

Lee estas diez palabras durante 30 segundos:

CAFÉ – LIBRO – RELOJ – FLOR – GATO – SILLA – LLAVE – LUNA – PAN – SOMBRERO

Ahora tapa la lista e intenta escribir todas las palabras que recuerdes.

¿Cuántas lograste recordar?

- Entre 1 y 4: ¡Buen comienzo!
- Entre 5 y 7: ¡Muy bien!
- Entre 8 y 10: ¡Excelente!

Este juego es solo una actividad recreativa, no una evaluación de la memoria.



Respuestas

Juego 1: A. Zanahoria; B. Enero; C. Bicicleta; D. Colombia.

Juego 2: A. 10; B. 25; C. 16; D. 18; E. 25.

Juego 3: 1. El reloj; 2. Un agujero; 3. Un mapa.

Juego 4: Algunas respuestas posibles son: peso, paso, seda, sopa, nido, pino, pena, peón, dedo y deseo.



Fondo de Previsión Social del Congreso



Fondo de Previsión Social del Congreso

Trabajamos por el bienestar de nuestros afiliados y el fortalecimiento del servicio público.