

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
maart 2023

Thema
Passen en
meten

**Uw pensioen
gebruiken
om minder
te werken**

Pagina 9

**Hulp krijgen
bij mantelzorg**

Pagina 12

**‘Bij jou voelen
mensen zich meteen
op hun gemak’**

**Presentatrice Chimène van Oosterhout bezoekt
het hospice waar haar vader verbleef**



Een tijd van puzzelen

Toen ik zag dat het thema van deze Eigentijd passen en meten is, dacht ik gelijk aan de hoge inflatie en het puzzelen met het huishoudboekje. Boodschappen zijn duurder geworden, we betalen meer voor onze energierekening. Dat voelen we allemaal. Ook de invloed op medewerkers in zorg en welzijn is enorm. De hoge prijzen geven zorgmedewerkers extra druk en zorgen, die je het liefst zou willen wegnemen. Er wordt in de zorg veel van medewerkers gevraagd, zowel qua werkdruk als flexibiliteit. Daarom is het belangrijk dat we onze waardering blijven uitspreken. Medewerkers in zorg en welzijn stoppen hun hele hart in hun werk. Dat vind ik bewonderenswaardig. Voor ons als pensioenfonds was het ook puzzelen, met de hoge inflatie en stijgende energieprijzen. We willen de deelnemers natuurlijk zo goed mogelijk helpen, maar we moeten ook alle belangen tegen elkaar afwegen. Daarom ben ik blij dat we de pensioenen met 6% hebben kunnen verhogen. Dat geeft iedereen een beetje lucht. Want ook als je nog niet met pensioen bent, groeit het bedrag dat je inlegt nu extra. Dat is een geruststellend idee.

Veel leesplezier!

Joanne Kellermann

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Marjan (35):
'Het bewaken van mijn grenzen gaat steeds beter'



17

In beeld

Zo passen en meten collega's Cathelijne, Pieter-Jan, Marjan en Merve hun leven en werk.

In deze Eigentijd:



4 Chimène van Oosterhout

'Mijn vader was geen makkelijke man, maar bij Frank in het hospice bleek hij als was in zijn handen.' Presentatrice Chimène van Oosterhout loopt een dag mee met hospiceverpleegkundige Frank van Schijndel.

En verder

Passen en meten met uw vrije tijd	8
'Hoe gebruik ik mijn pensioen om minder te werken?'	9
Ontzorgen van de mantelzorgers	12
Eerst meer pensioen opnemen en dan minder (of andersom)	22
'Mijn vrijwilligerswerk geeft mij veel voldoening'	24

UPO

Check uw pensioen-overzicht

Pagina 13

10 Mijn pensioen

De belangrijkste veranderingen in 2023.

Meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via pfzw.nl/mijnprofiel



Chimène:
‘Ik heb bewondering
voor het werk dat jij doet’

‘Naast liefdevolle zorg, leveren jullie hier echt maatwerk’

Verpleegkundige **Frank van Schijndel** geeft dagelijks liefdevolle zorg aan gasten van hospice In Via. Hier in de palliatieve zorg is hij echt op zijn plek, zegt hij. Presentatrice **Chimène van Oosterhout** loopt een dag mee en bewondert Franks geduld en inzet.

Op het Eindhovense terrein Eikenburg, prachtig gelegen in de natuur, bevindt zich In Via. Een huiselijk hospice dat plaats biedt aan mensen die zich in de laatste fase van hun leven bevinden. Als Chimène de gemeenschappelijke huiskamer binnenkomt, haar hondjes Spotty en Simba vrolijk achter haar aan huppelend, wordt ze hartelijk begroet door verpleegkundige Frank. Chimène en Frank kennen elkaar. Vorig jaar overleed Chimènes vader op 83-jarige leeftijd in dit hospice, hij leed aan acute myeloïde leukemie. Chimène pakt haar telefoon en zoekt foto's uit die tijd. ‘Ongelooflijk, maar ik zie nu dat het op de dag af exact een jaar geleden is dat papa hier kwam.’ Ze laat kiekjes zien van haar zieke vader die op bed een ijsje eet. En van haar zoon Lyam (20) en zijn vriendin Merlijn aan het bed van opa. ‘Hoe is het voor jou om hier weer terug te zijn?’, vraagt Frank belangstellend.

Chimène: ‘Toen ik hier aan kwam rijden, speelde de hele film zich weer af van de twaalf dagen dat papa hier gelegen heeft. Maar behalve verdriet is er ook berusting. Want hij had het heel fijn hier.’ Frank en Chimène drinken een kopje koffie in de

gezamenlijke huiskamer, waar ook dagelijks verse soep wordt bereid voor personeel en gasten. Een vrijwilliger speelt intussen harp, wat de zachte, gemoedelijke sfeer nog verder benadrukt.

Aandacht voor de gasten

Frank wil een ronde maken over de afdeling om te kijken of de gasten, zoals hij de cliënten van het hospice noemt, comfortabel zijn. Terwijl ze via het trappenhuis naar de eerste verdieping lopen, praten ze verder. Chimène wil graag weten waarom Frank als verpleegkundige gekozen heeft voor het werken in deze bijzondere omgeving. ‘Wat ik fijn vind aan de hospicezorg, is de extra tijd en aandacht voor gasten. Goed luisteren naar behoeften van gasten liggen, net dat beetje extra geven, daar krijg ik energie van. Hier in de palliatieve zorg ben ik echt op mijn plek. Als iemand in zijn laatste dagen nog heeft kunnen genieten en vervolgens comfortabel, pijnloos en in een fijne sfeer kan sterven, dan hebben we ons werk hier goed gedaan. Daar doe ik het voor.’ Aangekomen op de afdeling informeert Frank bij een gast of hij het fijn vindt om een ommetje te maken in de buitenlucht. Ook al is het nog vroeg in het jaar, het is een prachtige winterse dag.

Frank: 'Ik vind het een voorrecht om dit werk te doen'

Chimène: 'Als ik jou bezig zie, valt het me weer op dat mensen zich bij jou meteen op hun gemak voelen. Als jij aan het bed van papa kwam, werd hij altijd rustig. Hij was geen makkelijke man, maar bij jou was hij als was in je handen.'

Eenmaal buiten breekt het zonnetje door en terwijl ze lopen, vraagt Frank aan zijn gast of hij hem straks nog ergens een plezier mee kan doen.

Chimène: 'Dat deed je bij mijn vader ook. Die verwende je tussen je dagelijkse taken door met chocolaatjes, een extra toetje of je regelde dat er ijsjes in de vriezer kwamen te liggen waar hij op het laatst zo gek op was.'

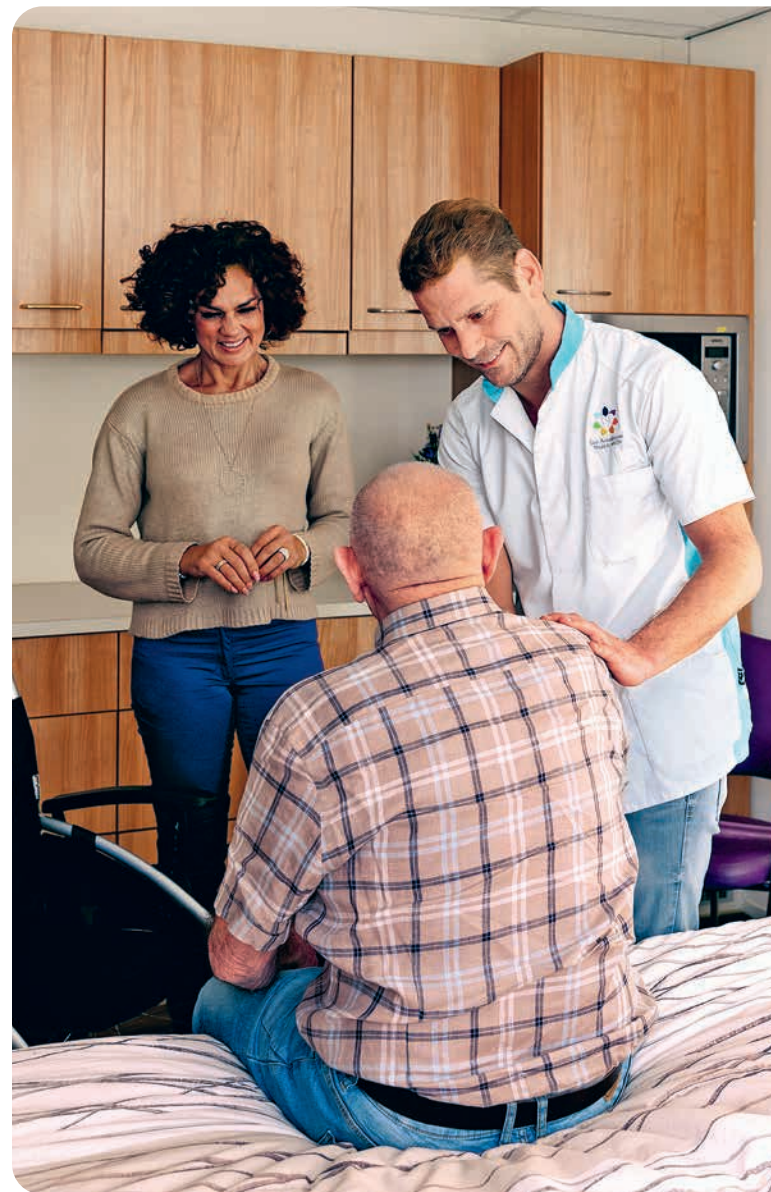
Chimène vraagt of mensen weleens met bijzondere wensen komen.

Frank: 'In principe is niets te gek: als iemand nog een keer met de hele familie Chinees wil eten, dan regelen we dat en verbouwen we de huiskamer daarvoor. Vaak zijn het ook kleine dingetjes, zoals nog een keer een kroketje eten. Het klinkt misschien vreemd, omdat er een hoop verdriet komt kijken bij dit werk, maar ik heb ook iedere dag heel veel plezier met de gasten in het hospice.'

Liefdevol maatwerk

'Behalve liefdevolle zorg, leveren jullie hier echt maatwerk. Is het ook weleens passen en meten om bijvoorbeeld werk en thuis goed op elkaar af te stemmen?', vraagt Chimène.

Frank: 'Zeker. Ik heb ook avond- en weekenddiensten en dan kan ik er niet altijd zijn voor mijn gezin als de kinderen bijvoorbeeld sportactiviteiten hebben. Er was een periode dat mijn vrouw en ik langs elkaar heen leefden omdat dit werk me te veel opslokte. Toen ben ik in overleg met mijn vrouw bewust minder uren gaan werken. Was het voor jou lastig om alle ballen in de lucht te houden toen je vader hier lag?'



Chimène van Oosterhout (59)

Is presentatrice, schrijfster, sprekerster en yogadocente. Ze woonde tot haar 7e op Curaçao en verhuisde daarna naar Nederland. Na een studie communicatie en psychologie begon ze in de televisiewereld als omroepster. **Presenteerde** o.a. MOTOR TV, RTL Travel en Health Angels. **Was** vorig jaar deelnemster in De Alleskunner VIPs. **Houdt** van paardrijden, motorrijden, skiën, snowboarden en koken. **Maakte** de documentaire K*T KANKER over haar leven met drie keer borstkanker. **Fietst** in juni 2023 de Alpe d'HuZes, mede voor haar vader, die overleed aan kanker. **Woont** in Kortenhoeve. **Is** moeder van zoon Lyam (20). **Bouwt** als zelfstandige geen pensioen op, maar heeft hiervoor wel geld opzijgezet.

Chimène: 'Ik zat in een heel heftige periode. Voor de derde keer in mijn leven was er borstkanker bij mij vastgesteld. Mijn vader en ik zijn een jaar lang tegelijkertijd behandeld met chemo's: een bizarre tijd. Toen ik klaar was en schoon werd verklaard, was hij uitbehandeld en kwam hij hier. Ik was ook nog net verhuisd. Het was zo'n achtbaan dat je niet meer kunt spreken van passen en meten. Ik heb alles gelaten voor wat het was om er nog zoveel mogelijk voor mijn vader te zijn. Ik ben hier tien dagen fulltime geweest, ook 's nachts zoals je weet.'

Een engel aan het bed

Frank: 'Dat naasten zo betrokken zijn, zie ik niet altijd. Dit werk zou ook goed bij jou passen.'

Chimène: 'Ik heb mezelf voor mijn vader en mijn moeder, die ook het afgelopen jaar is overleden, volledig kunnen wegcijferen. Dat ging moeiteloos.'

Ik weet niet of ik dat ook zou kunnen voor vreemden. Volgens mij moet je daar toch echt een Frank voor zijn.' Terug in het hospice brengt Frank de hospicebewoner weer naar zijn kamer en is het tijd om afscheid te nemen. Chimène: 'Ik zag op de website dat het hospice een waardering krijgt van 8,1. Met mensen zoals jij vind ik dat helemaal terecht. Ik heb grenzeloos respect en bewondering voor het werk dat jullie doen. Frank, jij bent de engel die je aan je bed wilt hebben als het eenmaal zover is.'

Frank: 'Ik ervaar het alleen maar als een voorrecht om dit werk te doen. Als je veel met de dood te maken hebt, zie je veel duidelijker waar het om draait in het leven. Omkijken naar mensen. Een ander behandelen zoals je zelf ook behandeld wilt worden. De kleine dingen waarderen. Dat zijn de lessen die ik dankzij dit werk kan meegeven aan mijn kinderen.'

Passen en meten met uw (vrije) tijd

Controle over uw agenda en balans tussen werken en leven geeft rust in uw hoofd. Daarom een aantal tips om uw vrije tijd zo goed mogelijk in te delen.

Zorg voor kwaliteitstijd

Zorg elke dag voor kwaliteitstijd voor uzelf. Vindt u het belangrijk om elke dag rustig uw favoriete serie of het nieuws te kijken? Plan dit dan welbewust in. Hetzelfde geldt voor wandelen met de hond, spelen met uw (klein)kind of lekker sporten. Even iets anders dan werken of andere verplichtingen.



Houd tijd vrij

Houd tijd vrij in uw agenda. Plan niet elk dagdeel vol. Die gaten zorgen ervoor dat u zo nu en dan eens wat spontaans kunt doen. Een kop koffie bij de buurvrouw, naar de bioscoop of even lekker met een boek op de bank.



Onthaast

Ook al haast iedereen om u heen zich, daar hoeft u niet aan mee te doen. Bepaal uw eigen tempo. Ga op uw gemak door de supermarkt en als u thuiskomt van werk, ga dan niet meteen aan de slag met het huishouden. Geef uw gedachten de kans om tot rust te komen.



Ga naar buiten

De zon zorgt voor vitamine D en dat stabiliseert het stresshormoon. Zeker in de winter krijgen we te weinig zon op ons lijf. Lekker naar buiten gaan helpt bij vermoeidheid en lusteloosheid. Een klein rondje wandelen maakt al een groot verschil.



‘Kan ik mijn pensioen gebruiken om minder te gaan werken?’

Hans Bos (64) werkt al veertig jaar als coördinator veiligheid bij Zorgpartners Midden-Holland in Gouda. Hij is getrouwd en heeft een zoon.



Antwoord:
Frank Rademakers
Manager Klantcontact PFZW

Dit is een veelvoorkomende vraag. Aan het einde van hun loopbaan vinden veel mensen het prettig om minder te gaan werken. Misschien denkt u: minder werken betekent ook minder inkomsten. Dat hoeft niet. U kunt uw pensioen gebruiken om minder te werken. Dat noemen wij deeltijdpensioen. Zo kunt u uw werkzaamheden geleidelijk afbouwen. Vaak helpt dit mensen om langer vitaal te blijven. Werken in de sector zorg en welzijn kan tenslotte fysiek en mentaal behoorlijk belastend zijn. Maar let wel op: gebruikmaken van deeltijdpensioen heeft invloed op de hoogte van uw pensioen vanaf AOW-leeftijd. U werkt immers minder, dus bouwt u minder pensioen op. En u neemt natuurlijk al een deel van uw pensioen op. Door in te loggen op MijnPFZW berekent u of deeltijdpensioen voor u een optie is. U kiest het moment waarop u wilt dat het deeltijdpensioen ingaat, en hoeveel uur u nog blijft werken. De pensioenplanner rekent meteen uit hoe uw inkomen er vóór en na uw AOW-leeftijd uit ziet.



Ook een vraag? Stel deze via pfzw.nl/vraag en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.

Uw pensioen in 2023

De pensioenen veranderen ieder jaar. Wij hebben de belangrijkste veranderingen voor u op een rijtje gezet.



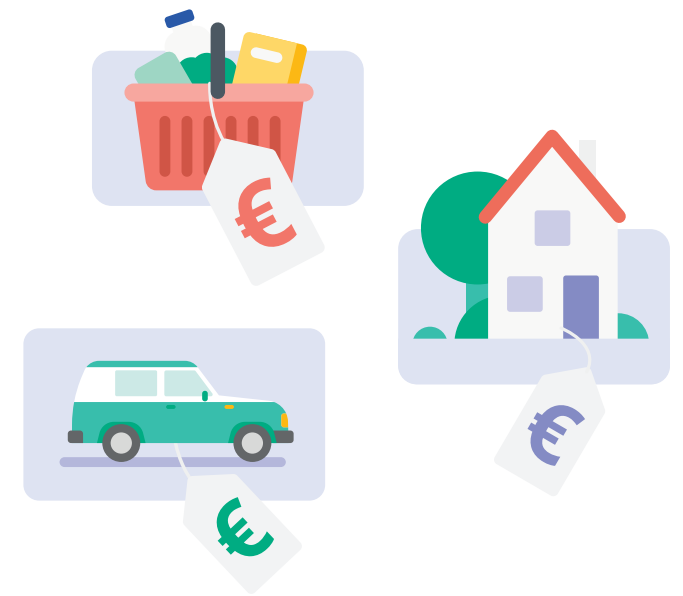
Uw pensioen is met 6% verhoogd met ingang van 1 januari 2023

Na de verhoging van 2,7% in oktober 2022, verhoogde PFZW de pensioenen per 1 januari 2023 nog eens met 6%. Dat geldt ook voor het pensioen dat u tot nu toe hebt opgebouwd. Goed nieuws voor jong en oud. Want ook als u nog pensioen aan het opbouwen bent, gaat dit met 6% omhoog. Als u gepensioneerd bent en door deze dure tijd worstelt met rondkomen, krijgt u met de verhoging iets meer ruimte. In een enkel geval is er geen verhoging. Bijvoorbeeld als een pensioenfonds in het verleden is opgegaan in PFZW en er andere regels gelden. Wilt u weten wat de verhoging betekent voor uw pensioen? Bekijk uw actuele pensioen dan op pfzw.nl/mijnpfzw

Ook de AOW is gestegen

In 2023 is de AOW flink gestegen. Als alleenstaande ontvangt u netto ruim 90 euro meer per maand dan in 2022. Bent u getrouwd of samenwonend, dan krijgt u netto ruim 50 euro per persoon meer dan vorig jaar. Dit geldt als u recht heeft op een volledige AOW-uitkering.

Omdat de AOW stijgt, gaat ook de AOW-franchise in de PFZW-regeling omhoog. Dit is alleen van belang voor werkenden. De AOW-franchise is het deel van uw salaris waar u geen pensioenpremie over betaalt en geen pensioen over opbouwt.



Blijft mijn pensioen stijgen?

Als de financiële situatie het toelaat, zal PFZW ook begin 2024 de pensioenen verhogen. De versoepelde regels van de overheid maken het mogelijk om de pensioenen te verhogen bij een minimale dekkinggraad van 105% in plaats van 110%. Dat maakt de kans dat de pensioenen worden verhoogd iets groter.

Wat ook later dit jaar waarschijnlijk bekend wordt, is of de mogelijkheid 'bedrag ineens' wordt doorgevoerd. U zou dan een deel van uw pensioen (maximaal 10%) in één keer kunnen opnemen bij het ingaan van uw pensioen. Dit komt uit wanneer u bijvoorbeeld een mooie reis wilt maken of een grote uitgave aan uw huis wilt doen. Dit wetsvoorstel wordt in de loop van 2023 in de Tweede Kamer behandeld en zou per 2024 moeten ingaan, maar dat is nog niet zeker.



Kijk voor meer informatie op pfzw.nl/mijnpfzw

Ontzorgen van de mantelzorgers

Wist u dat een kwart van de mantelzorgers zichzelf niet als mantelzorger beschouwt? Daardoor weten ze vaak weinig over mantelzorgondersteuning. Mantelzorgmakelaar Willemijn Roest biedt hulp.



Wat kun jij betekenen voor mantelzorgers?

'Ik kan bijvoorbeeld de regeltaken uit handen nemen. Dat wordt als een enorme verlichting gezien. Als de mantelzorger zich niet hoeft bezig te houden met uitzoekwerk, bellen met instanties en aanvragen van indicaties, is er meer tijd over voor de échte mantelzorg.'

Welke tips geef jij als je merkt dat een mantelzorger overbelast dreigt te raken?

'Het draait om balans tussen draagkracht en draaglast. Kom op tijd in actie: voordat de balans doorslaat. Durf hulp te vragen. Wees zo concreet mogelijk: wil jij een middag met opa gaan wandelen? Kun jij één keer in de week voor me koken? De meeste mensen willen wel helpen, maar weten niet hoe.'

Een mantelzorgmakelaar ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk/mantelzorg. Zo voorkomen we overbelasting. Meestal wordt dit vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Vind een mantelzorgmakelaar op [bmzm.nl](https://www.bmzm.nl)

Wat is een mantelzorger?

'Een mantelzorger is iemand die regelmatig iets voor een hulp-behoevende naaste doet. Voor veel mensen iets heel vanzelfsprekends. Dat doe je toch 'gewoon'? Vaak begint het met iets kleins, zoals een boodschap. Daarna groeit het ongemerkt uit tot een taak die erg veel tijd kost.'

Dat is een ongewenste situatie.

'Zeker! Sommige mantelzorgers raken overbelast door het schipperen tussen de zorgtaken, werk, gezin en sociale activiteiten. Het risico op uitval neemt toe en dat is voor iedereen een slechte zaak: voor de werkgever, de mensen met zorgbehoefte en natuurlijk voor de mantelzorger zelf. Ik kan helpen die overbelasting te voorkomen.'

Pensioennieuws

MAART 2023



Uw jaarlijkse pensioenoverzicht

Ieder jaar ontvangt u tussen maart en oktober uw uniform pensioenoverzicht (UPO) in uw mailbox of brievenbus. Daarin leest u hoeveel pensioen u heeft opgebouwd. Ook kunt u zien hoeveel pensioen u, naar verwachting, krijgt wanneer u met pensioen gaat. Goed om te weten: het UPO vermeldt ook wat uw eventuele partner en kinderen krijgen, mocht u overlijden. Ook informatie over uw inkomsten bij arbeidsongeschiktheid staat vermeld. U krijgt uw uniform pensioenoverzicht digitaal, behalve als u heeft aangegeven dat u het liever per post ontvangt.

Zo ziet uw financiële toekomst eruit

Binnen een paar minuten inzicht in uw financiële situatie? Dat kan met de Toekomstverkenner van PFZW. Het is fijn om nu al te weten waar u later aan toe bent. Zo ontstaat er ook ruimte voor nieuwe mogelijkheden. U kunt misschien eerder stoppen met werken. Op reis gaan. Of minder werken, zodat u tijd kunt besteden aan hobby's en familie. Meer informatie vindt u op toekomstverkenner.nl

Wat denkt u?

Wat vinden deelnemers Rob en Annelies van onze vernieuwde (online) pensioenplanner?



Rob Heideman (63), gepensioneerd zorgmedewerker uit Oldenzaal: ‘Na 28 jaar werken zijn mijn werkgever en ik na mijn burn-out uit elkaar gegaan. Ik kwam in een uitkering terecht en had niet direct meer zicht op werk. Toen kwam ik er via de nieuwe pensioenplanner achter dat het voor mij financieel aantrekkelijk was om vervroegd met pensioen te gaan. Ik was altijd in de veronderstelling dat ik dan veel moest inleveren. Niet dus! Dat heeft mijn leven in positieve zin volledig op zijn kop gezet. Zonder de pensioenplanner zou ik er nooit aan gedacht hebben om eerder met pensioen te gaan. Waar moet je die informatie vandaan halen? Dankzij de planner heb ik nu alle vrijheid en geen verplichtingen meer. Ik zit in de beste tijd van mijn leven.’



Annelies Detmar-van der Meulen (63), OK-assistent in Amsterdam ‘Ik ontvang per 1 maart pensioen en ik vind die pensioenplanner/-omgeving echt ideaal. Bij de voorbereiding van mijn pensioen heb ik de planner regelmatig gebruikt. Je kunt er van alles in invullen en mee uitrekenen. Dankzij de nieuwe aanpassingen is het overzicht nu nog duidelijker en kan ik direct zien wat straks mijn netto-pensioenbedrag per maand wordt, exclusief vakantiegeld. De afgelopen vijf jaar werkte ik gedetacheerd en viel ik automatisch onder een ander pensioenfonds. Dat fonds kan een voorbeeld nemen aan de pensioenplanner van PFZW.’

Wilt u zelf de vernieuwde pensioenplanner uitproberen? Ga dan naar pfzw.nl/mijnpfzw en log in met uw DigiD.

192

PFZW verkoopt beleggingen in fossiele bedrijven die niet genoeg verduurzamen. Zo hebben we onlangs de belangen in 192 olie- en gasondernemingen verkocht.



Meepraten over duurzaam beleggen

PFZW belegt voor een goed pensioen én draagt met zijn duurzame beleggingen ook bij aan een leefbare wereld, nu en later. We zijn benieuwd naar wat u belangrijk vindt bij de duurzame beleggingen van uw pensioenfonds. Via het online platform ‘Meedenken met PFZW’ komen we graag met u in contact. In deze community gaan deelnemers van PFZW met elkaar én met experts in gesprek. Meer lezen en aanmelden kan via pfzw.nl/meedenken



AOW-leeftijd naar 67 jaar en 3 maanden in 2028

In 2028 gaat de AOW-leeftijd omhoog met 3 maanden. De AOW-leeftijd komt dan uit op 67 jaar en 3 maanden. Voor het bepalen van de AOW-leeftijd kijkt de wet 5 jaar vooruit. Volgens het CBS leven we steeds langer. Voor iedere 4,5 maand die Nederlanders naar verwachting langer zullen leven, neemt de AOW-leeftijd met 3 maanden toe. Goed om te weten: u kunt uw PFZW-pensioen eerder laten ingaan dan uw AOW-leeftijd.

Nieuwe pensioenwet

In december 2022 heeft de Tweede Kamer ingestemd met de Wet toekomst pensioenen. In deze wet staan de nieuwe regels voor pensioen. Daarna is het de beurt aan de Eerste Kamer om over de wet te stemmen. Het is de bedoeling dat PFZW de nieuwe regels in 2026 gaat uitvoeren. Uiterlijk op 1 januari 2027 moeten alle pensioenfondsen zijn overgestapt op de nieuwe regels voor pensioen. De laatste ontwikkelingen leest u op pfzw.nl/nieuwpensioenstelsel

Betaalkalender

Krijgt u pensioen van ons? Dan maken wij dit jaar op deze dagen uw pensioen aan u over: €

23 maart 2023
24 april 2023
23 mei 2023 (pensioen én vakantiegeld)
22 juni 2023
24 juli 2023
23 augustus 2023
21 september 2023
23 oktober 2023
23 november 2023
21 december 2023

U blijft op de hoogte van de actuele ontwikkelingen via pfzw.nl



Wijzigingen in het pensioenreglement

Elk jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. Dit zijn de belangrijkste wijzigingen per 1 januari 2023:

- **Wezenpensioen ook bij overlijden stiefouder, maar alleen bij inschrijving op hetzelfde adres.** Voor PFZW is een kind ook 'wees' als een stiefouder overlijdt. Maar dan moet het kind wel op hetzelfde adres als de stiefouder staan ingeschreven op het moment van overlijden. Dit is nu vastgelegd in het pensioenreglement.
- **Terugvordering van onterecht pensioen alleen als dat volledig duidelijk was.** Soms krijgen deelnemers onterecht pensioen uitgekeerd. Dan moet PFZW geld terugvorderen. In het pensioenreglement is 'terugvorderen, tenzij' vervangen door 'niet-terugvorderen, tenzij'. Dit betekent dat het pensioenfonds alleen pensioen terugvordert als het voor een deelnemer volledig duidelijk moet zijn geweest dat dit onterecht werd uitgekeerd.
- **Pensioen niet aangevraagd? Dan geldt dit als 'uitgesteld'.** In de praktijk wordt een pensioen op de pensioenleeftijd (AOW-leeftijd) soms niet aangevraagd. In het reglement is nu geregeld dat het pensioen dan als 'uitgesteld' wordt beschouwd. Zo krijgen deelnemers niet te maken met een nabetaling en naheffing als het pensioen later alsnog wordt aangevraagd en uitbetaald.

Wilt u meer informatie over de reglementswijzigingen?
Ga dan naar
pfzw.nl/reglement

111,6%

Met die beleidsdekkingsgraad sloten we 2022 af. Eind 2021 was deze 99,7%. Het herstel dat ingezet was in 2021 zette zich voort. Het totaal belegd vermogen is in 2022 afgenomen. Met de beleggingen behaalde PFZW een jaarrendement van -22,2%. Dit werd vooral veroorzaakt door de sterke rentestijging, die een gevolg was van de Russische inval in Oekraïne. Gelukkig heeft de gestegen rente ook een positieve kant: een hogere rente heeft een positieve invloed op de dekkingsgraad en daardoor konden de pensioen twee keer worden verhoogd.

Binnenkort met pensioen?

Als uw pensioen dichterbij komt, zijn er zaken die u aan PFZW moet doorgeven. Uw ouderdomspensioen van PFZW gaat in op dezelfde dag als uw AOW – de pensioenuitkering van de overheid. Ongeveer een half jaar voordat uw AOW ingaat, ontvangt u van ons informatie over het aanvragen van uw ouderdomspensioen. U vraagt dit aan via **pfzw.nl/mijnpfzw**

U kunt uw ouderdomspensioen ook eerder of later laten ingaan. Kijk op **pfzw.nl/pensioenplanner**

484.200

Zoveel mensen ontvingen van PFZW in 2022 hun ouderdomspensioen.

Maatwerk

Grenzen aangeven op uw werk, uw sociale leven voldoende aandacht geven en maatwerk leveren: in de sector zorg en welzijn is het vaak passen en meten. Hoe doen deze vier medewerkers dat?

Marjan
Gerritsen



Pieter-Jan
Landsheer-Koek



Cathelijne
Denekamp



Merve
Türkmen-Kaygisiz





**‘Het bewaken
van mijn
grenzen gaat
steeds beter’**

**Marjan
Gerritsen (35),**
Verpleegkundig
specialist voor een
huisartsenpraktijk
in Eindhoven,
verantwoordelijk voor
seniorenzorg

‘Het klinkt idealistisch: ouderen zo lang mogelijk thuis laten wonen. Maar in de praktijk zie ik situaties waarin ze tussen wal en schip vallen. Ik doe wat ik kan, maar ik merk elke dag dat ik te weinig tijd heb. Toen ik nog werkte als wijkverpleegkundige kwam ik bijvoorbeeld langs om de medicatie toe te dienen en dan smeerde ik in het voorbijgaan snel een boterham. Dat lukt niet meer.

Ik weet niet of het komt doordat ik wat ouder en wijzer ben geworden, maar het bewaken van mijn grenzen gaat steeds beter. Ik kan geen plaats in een verzorgingstehuis tevoorschijn toveren. Ik kan de situatie in de gezondheidszorg niet veranderen. Dus ik doe wat ik wel kan, maar realiseer me ook dat mijn eigen leven belangrijk is.’

**Pieter-Jan
Landsheer-Kock
(47)**
Algemeen
maatschappelijk werker
en groepswerker bij
Sterker sociaal werk

‘Op mijn vijftiende liep ik een hoge dwarslaesie op. Na lang revalideren kon ik met behulp van krukken en op maat gemaakte schoenen weer lopen. Elke paar jaar mag ik nieuwe. Dat is altijd passen en meten: echt maatwerk. Vaak moeten ze meerdere malen aangepast worden voordat ze goed zijn. Maatschoenen zijn van enorm belang voor mij. Net niet goed kan heel erg niet goed zijn: het komt heel nauw. Ik wilde vroeger danser worden. Dat is helaas niet gelukt, maar nu doe ik werk dat ik ook heel zinvol vind. Ik luister naar mensen en probeer ook hun maatwerk te bieden. Iedereen is anders. Iedereen heeft andere behoeften. Door wat mij is overkomen, kan ik goed luisteren. Ik probeer aan te voelen wat mensen nodig hebben. Dat geeft veel voldoening.’



**‘Zonder mijn
maatschoenen
ben ik nergens’**

‘Het Rijksmuseum is er voor iedereen’



Cathelijne Denekamp (42)
Manager toegankelijkheid bij het Rijksmuseum

‘Hoe zorgen we ervoor dat iedereen toegang heeft tot de kunstcollectie? In het Rijksmuseum bieden we toegankelijke programma’s. Zoals rondleidingen voor blinde en slechtziende mensen waarbij ze objecten kunnen aanraken. En een videotour in Nederlandse Gebarentaal. Maar ook prikkelarme avonden voor mensen met autisme, een hersenbeschadiging, een burn-out of tinnitus. We willen als Rijksmuseum blijven innoveren. Zo zijn we samen met NEMO Science Museum bezig met een pilot van de navigatieapp eZwayZ van stichting Bartiméus. Daarmee kunnen blinde en slechtziende mensen zelfstandig hun weg in het museum vinden. Het Rijksmuseum is er voor iedereen. En om dat waar te maken moet het museum zich continu blijven aanpassen. Zodat we echt voor iedereen toegankelijk zijn. Het blijft een kwestie van passen en meten.’

Merve Türkmen-Kaygisiz (29)
Verpleegkundige i.o. bij Omringlocatie Lindendael in Hoorn

‘Het combineren van mijn werk, studie en privéleven vraagt veel energie. Ik ben nu twee jaar getrouwd, pas verhuisd en in augustus gestart met de opleiding tot verpleegkundige. Onze familie telt al een apotheker en een tandartsassistente en ik zocht zelf ook meer verdieping in mijn werk. Als verpleegkundige krijg ik veel meer kennis van ziektebeelden, behandeling en patiëntenzorg. Die hele manier van breder denken en klinisch redeneren maakt me als mens ook completer. Ondertussen wil ik tijd blijven houden voor het fijne sociale contact met mijn zussen en nichtjes. Eerlijk gezegd hoop ik dat de komende twee jaar zo snel mogelijk voorbijgaan. Maar ondanks alle drukte weet ik een ding zeker: ik ga mijn diploma halen.’



‘Ik ga mijn diploma halen!’

‘Kan ik eerst wat meer pensioen opnemen en daarna iets minder?’

Hans Fredrix (63) werkt als cliëntondersteuner bij Stichting MEE Zuid-Limburg. Hij woont samen in Tilburg.

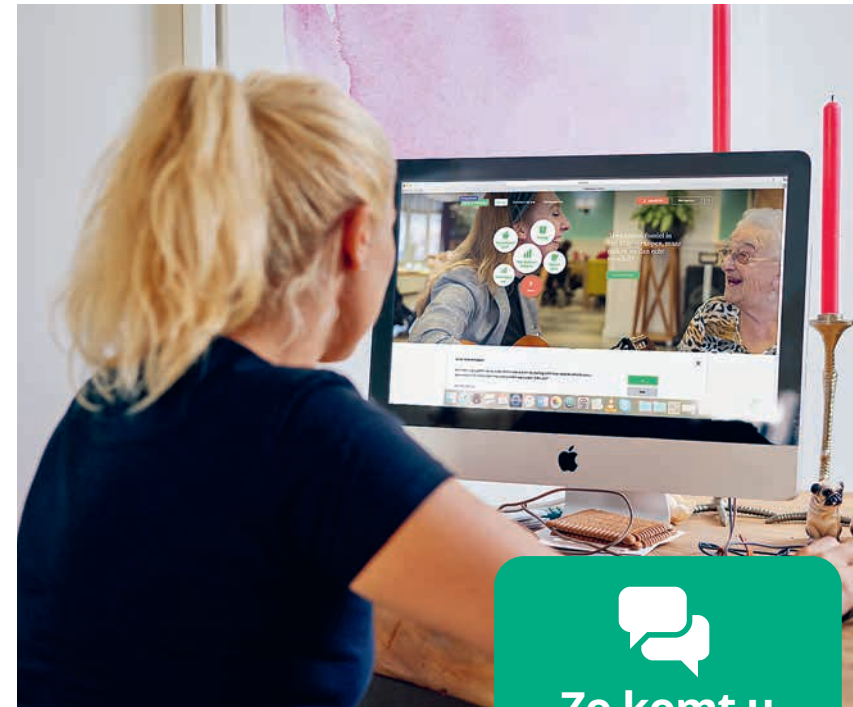


Antwoord: Vincent Zaaijer

Senior medewerker klantcontact

Ja, u kunt ervoor kiezen om eerst een tijdje een hoger pensioen te krijgen, gevolgd door een lager pensioen. Zo heeft u een tijd meer inkomsten om bijvoorbeeld te kunnen reizen. Maar andersom kan ook, als u of uw partner nog andere inkomsten heeft. Deze keuze maakt u eenmalig voordat u met pensioen gaat. De periode waarover u een hoger óf een lager pensioen wilt ontvangen, mag vanaf uw AOW-leeftijd maximaal tien jaar duren. Bovendien heeft de Belastingdienst grenzen gesteld: als uw AOW ingaat, is er een bedrag dat u maximaal mag ontvangen. En ook een bedrag dat u minimaal moet ontvangen. U kunt voor een van deze bedragen kiezen, of voor een bedrag daartussenin. Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw om alle mogelijkheden te bekijken.

Heeft u ook een vraag?
Stel deze via
pfzw.nl/vraag



Zo komt u in contact met PFZW!

PFZW.nl
Op onze website vindt u veel en uitgebreide informatie over de pensioenregeling.

MijnPFZW
Weten hoeveel pensioen u heeft opgebouwd? Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw Log in met uw DigiD.

Facebook
Like onze Facebookpagina, volg het nieuws en praat mee over pensioen op facebook.com/PFZWpensioen

E-nieuwsbrief
De laatste nieuwtjes en praktische tips ontvangen in uw mail? Meld u aan voor onze e-nieuwsbrief via pfzw.nl/nieuwsbrief

E-mail
Digitaal op de hoogte blijven over uw pensioen? Geef uw e-mailadres aan ons door. Log in via pfzw.nl/mijnprofiel

Chat
Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop ‘Stel uw vraag via chat’ op pfzw.nl

Heeft u een klacht? Laat het ons weten!
Via het klachtenformulier op pfzw.nl/klachten, telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vindt u op deze pagina.

Klantenservice
Postbus 117, 3700 AC Zeist
pfzw.nl/info
(030) 277 55 77
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Eigentijd

Vierentwintigste jaargang, nummer 1
Maart 2023

Eigentijd is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, augustus en november. Via Eigentijd houden we u op de hoogte van het laatste pensioennieuws. Dit kost per nummer minder dan een brief. De folie om dit blad is volledig biologisch afbreekbaar en mag in de gft-bak.

Hoofdredactie
Ronald Meerkerk

Concept & realisatie
MPG.

Met medewerking van
De Beeldredactie, Martijn Houwerzijl, Roos Koole, Rens Lieman, Eline Lubberts, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Mike Raanhuis, Chantal Spieard.

Lithografie
Grafimedia Amsterdam

Drukwerk
Bertelsmann Printing Group

Verspreiding
PostNL

Vragen
Heeft u vragen over de bezorging van Eigentijd? Bel PostNL (088) 8686 868.

Reacties
Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Eigentijd, Postbus 117, 3700 AC Zeist pfzw.nl/vraag

Website
pfzw.nl/eigentijd

Eigentijd in gesproken vorm
Eigentijd is er ook in gesproken vorm (Daisy cd-rom). Hieraan zijn geen kosten verbonden. Aanmelden kan via de klantenservice (030) 277 55 77.

ISSN 1567-8253

Aan de inhoud van dit blad kunnen geen rechten ontleend worden. Bij de samenstelling van dit nummer is de redactie met de grootst mogelijke zorg te werk gegaan. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in voorkomende gevallen reeds tijdens de productieperiode achterhaald zijn.



€ash



Pensioen van PFZW
inclusief AOW*

€ 1.531,-
netto per maand

Jos Notenboom (80)

'Ik ben tevreden met mijn pensioen en hoe wij er financieel voor staan.

Het leven is natuurlijk duurder geworden de afgelopen tijd, maar mijn vrouw en ik geven niet veel geld uit. Voor mijn pensioen werkte ik als medewerker facilitaire dienstverlening bij Vereniging OMO, Ons Middelbaar Onderwijs, in Tilburg. We hebben een caravan waarmee we elk jaar de mooiste plekjes van Nederland bezoeken. Die caravan is al twintig jaar oud, dus die heeft zichzelf wel terugverdiend.

Ook haal ik veel voldoening uit het seniorenorkest waarvan ik deel uitmaak. Als verlengstuk van mijn liefde voor muziek werk ik al tien jaar als vrijwilliger bij het muziekinstrumentenmakersmuseum in Tilburg. Hier repareer en restaureer ik één ochtend in de week allerlei soorten muziekinstrumenten. Deze komen uit de museumcollectie en van particulieren. Er was behoefte aan mensen die een beetje handig zijn, dus dat leek mij wel wat. Klarinetten, saxofoons en zelfs piano's komen er voorbij. De meeste voldoening haal ik uit het weer bespeelbaar maken van een prachtig muziekinstrument. Het is mij dan om het even welk instrument het is.'

*De Sociale Verzekeringsbank (SVB) zorgt voor de uitbetaling van de AOW.



PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Pensioenfonds

Zorg & Welzijn