

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
Augustus 2021

Meer keuze rond
eerder stoppen

Pagina 10

Hun frisse start
pakte heel goed uit

Pagina 17

Thema
**'Nieuwe
start'**

**'Iedereen beseft weer hoe
belangrijk bewegen is'**

Vitaliteitscoach Olga Commandeur
op bezoek bij een woonzorgcentrum



Nieuwe kansen

In de vorige Eigentijd sloot ik mijn voorwoord af met de woorden: ‘Laten we hopen dat komend jaar lichter wordt, in alle opzichten. Dat wens ik u allen toe.’ Inmiddels lijkt het erop dat het einde van de coronapandemie in een groot deel van de wereld nabij is en dat we ons leven weer voorzichtig kunnen oppakken. Er is veel verloren gegaan en veel verdriet geweest. Maar een crisis geeft ook weer kansen om een nieuwe start te maken. Deze Eigentijd staat in het teken daarvan. Voor sommigen is het maken van een nieuwe start een eigen keuze, anderen moeten het noodgedwongen. Door het verlies van een dierbare of van een baan. Of omdat ze ziek worden en arbeidsongeschikt raken. PFZW zorgt voor hen, met een partnerpensioen, wezenpensioen of een arbeidsongeschiktheidspensioen. En natuurlijk zorgen we ook voor een goed ouderdomspensioen. Om een nieuwe, frisse start mogelijk te maken in een volgende levensfase.

Veel leesplezier!
Joanne Kellermann

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



← kraamverzorgende
Karen Suurendonk (43):

‘Het leven is
zo kort, doe wat
je écht leuk
vindt’

17

In beeld

Zij bewijzen: het is
nooit te laat voor een
nieuwe start.

Bij de interviews en fotografie in deze editie is extra gelet op de coronamaatregelen.

In deze Eigentijd:



4 **Olga Commandeur**
‘Ik hoop dat mensen lekker
blijven sporten nu het weer kan.’
Olga Commandeur brengt een
bezoek aan de beweegtuin van
woonzorgcentrum De Vlasborch.

En verder

Ga goed voorbereid met pensioen	8
‘Hoe vul ik mijn pensioentekort aan?’	9
Beter voor uzelf zorgen met ‘boefjesgedrag’	12
Pensioennieuws	13
‘Waarom is mijn pensioen lager dan verwacht?’	22
‘Mijn pensioen voelde als een bevrijding’	24


**Bestuur
PFZW**
zoekt nieuw
bestuurslid
Pagina 16

10 **Mijn pensioen**
Dankzij een nieuwe wet krijgt
u meer keuzevrijheid als
u bijvoorbeeld eerder wilt
stoppen met werken.

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



‘Gaaf hoe jij deze ouderen uitdaagt!’

Dat bewegen cruciaal is om fit te blijven, weet vitaliteitscoach Olga Commandeur als geen ander. Ze brengt een bezoek aan woonzorgcentrum De Vlasborch in Vught. Daar doet activiteitenbegeleidster Helma van Hal (53) er alles aan om ouderen met een visuele beperking zo vitaal mogelijk te houden.

Olga:
‘Jij doet dit
werk met zoveel
aandacht
en liefde’

‘Hier kunnen onze ouderen veilig bewegen’, zegt Helma van Hal. Ze wijst naar de beweegtoestellen naast woonzorgcentrum De Vlasborch in Vught. De locatie is onderdeel van Koninklijke Visio en biedt dagbesteding, revalidatie en wonen aan zo’n zestig slechtziende en blinde mensen. Bewegen is een belangrijk onderdeel van het activiteitenprogramma. ‘Het is voor ouderen cruciaal om vitaal te blijven. De mensen die we hier helpen, zien minder dan dertig procent. Dat is een extra uitdaging. Daarom hebben we een beweegtuin die is aangepast op deze beperking. Bij elk toestel staan instructies in braille en er wordt gewerkt met geluid.’ Op een grasveld bij de locatie krijgen vier dames hun beweegles. Met een bal en een hoepel zijn ze druk bezig om zichzelf uit te dagen. Olga besluit mee te doen. Al snel bedenkt ze nieuwe oefeningen voor de deelnemers. Hoewel er her en der wat extra

aanwijzingen nodig zijn vanwege hun visuele beperking, pikken ze alles snel op. Hoepels zwaaien rond de armen en de deelnemers stralen van plezier. Olga: ‘Het is hartverwarmend om te zien hoe deze mensen genieten van hun beweging. Ik ben opgeleid tot gymdocent en werkte vroeger op een middelbare school. Dankzij Nederland in Beweging kwam ik steeds vaker in aanraking met de oudere doelgroep. Al snel merkte ik dat dit me veel beter lag. Ik vind het prachtig als mensen ontdekken wat ze allemaal nog wél kunnen. Dat inspireert me. Hoe is dat voor jou?’ Helma reageert: ‘Ik heb hetzelfde ervaren. Ik ben opgeleid tot medisch verpleegkundige, maar miste in het ziekenhuis het persoonlijke contact met mensen. Toen ik dertig jaar geleden begon in de ouderenzorg, sprak me dat meteen aan. En nog steeds maakt het me elke dag blij. Soms komen nieuwe bewoners helemaal stram bij ons binnen. Zodra ze gaan

Helma: 'Dit werk maakt me nog steeds elke dag blij'

bewegen, komen de spieren los en kunnen ze meer zelf. Het verrast me soms hoeveel winst er te behalen valt, zelfs op hoge leeftijd. Eén van de dames die meedoet is 91, maar ze is nog helemaal zelfstandig.'

Gevoel van trots

Bewegen is niet alleen goed voor de fysieke gesteldheid, ook mentaal ervaren mensen er de voordelen van. Olga: 'Als je in beweging bent, maken je hersenen endorfine aan. Daardoor voel je je gelukkiger. Maar voor ouderen gaat het verder dan dat. Ze zien dat ze meer kunnen zodra ze regelmatig in beweging komen en zitten beter in hun vel. Dat geeft een gevoel van trots.' Helma vult aan: 'Ook sociaal zie ik dat de bewegingslessen goed zijn voor onze deelnemers. Ze maken tussendoor een praatje of dollen wat onderling. Die sfeer maakt de lessen nog leuker.' Olga reageert: 'Deze lessen vallen of staan met de manier waarop jij ze begeleidt. Ik heb enorme waardering voor hoe je dit aanpakt. Je geeft mensen een goed gevoel over zichzelf en zorgt ervoor dat ze positiever naar het leven kijken. Dat spreekt me aan in jouw vak. Als ik mijn huidige werk niet deed, zou ik hier zeker mijn weg vinden. De combinatie van ouderen en bewegen is echt mijn pakkie-an.'

Kippenvel

Door corona kwamen de bewegingslessen begin vorig jaar stil te liggen. Olga is benieuwd wat dit met de cliënten van De Vlasborch deed. Helma vertelt: 'De dagbesteding stopte en de mensen die hier wonen,



Olga Commandeur (62)

PRESENTEERT het tv-programma **Nederland in Beweging**. **WERKT** als vitaliteitscoach. **GING** als 400 meter hordeloper naar de Olympische Spelen van 1984 in Los Angeles. **WAS** gymdocent op verschillende middelbare scholen. **ONTWIKKELDE** ruim honderd Olga Commandeur-pleinen waar ouderen samen in beweging kunnen komen. **TRAINT** activiteitenbegeleiders en sportinstructeurs om creatieve beweeglessen te geven aan ouderen. **SCHREEF** het boek 'Wat beweegt jou?' over gezond en actief ouder worden. **WOONT** in Beverwijk samen met haar man Frank. **HEEFT** een zoon, een dochter en een kleinzoon. **BOUWT** zelfstandig pensioen op via een pensioenverzekeraar.

mochten niet van hun kamer af. Ik krijg nog steeds kippenvel als ik hieraan denk. Dat was echt een nare tijd. Natuurlijk probeerden we wel om mensen toch wat te laten bewegen. Zo hebben we met een microfoon en speakers lesgegeven. Iedereen bleef op de eigen kamer en wij als begeleiders stonden in de tuin. Met een visuele beperking is het lastig om dit op afstand te doen, maar we vonden het belangrijk om mensen toch te stimuleren. Ik ben blij dat we deze strenge maatregelen weer los mogen laten. Toen we eindelijk weer buiten met kleine groepen mochten sporten, voelde dat als een nieuwe start.' Ook voor Olga betekenden de maatregelen dat ze haar werk anders moest uitvoeren. Toch ziet ze ook positieve gevolgen van deze coronatijd. Ze vertelt: 'Mensen weten pas wat ze missen als het niet meer

kan. Door corona gingen alle sportscholen dicht. Opeens beseft iedereen hoe belangrijk het is om te bewegen. Ik hoop dat mensen lekker blijven sporten nu er weer meer kan.'

In de beweegtuin zijn de fanatiekelingen nog bezig met hun training. Olga bedenkt nieuwe oefeningen die de dames op de toestellen kunnen uitvoeren. Ze complimenteert hen: 'Wat zitten jullie mooi actief!' Meteen gaan ze nog wat rechterop zitten. Olga kijkt tevreden toe: 'Bijzonder wat een kleine aanmoediging kan doen.' Tot slot richt ze zich tot Helma: 'Ontzettend gaaf om te zien hoe je deze ouderen helpt om zichzelf te blijven uitdagen. Je doet dit met zoveel aandacht en liefde. Daar heb ik groot respect voor.'

Nadenken over pensioen kan op elke leeftijd

Denk tijdig na over de opbouw van uw pensioen. Zelfs als twintiger is het verstandig om bezig te zijn met de oude dag. Welke gedachte over later past bij welke leeftijd?

Klein bedrag, groot verschil

Voor twintigers is hun pensioen nog ver weg. Bovendien geeft een starterssalaris vaak weinig ruimte om te sparen. Toch is een klein bedrag per maand al genoeg om later een groot verschil te maken. Ook is het belangrijk dat zij regelmatig checken hoe hun pensioen ervoor staat.

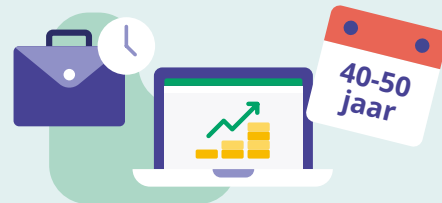


Trouwen of samenwonen

Steeds meer stellen gaan samenwonen. Trouwen doen ze later of helemaal niet. Maar als zij ongehuwd samenwonen, geen geregistreerd partnerschap én geen samenlevingsovereenkomst hebben, komen hun partners niet in aanmerking voor partnerpensioen. Het advies aan hen is om een inkomen te regelen voor hun partner.

Meer werken

Veel vrouwen gaan na de geboorte van hun eerste kind parttime werken. Maar als kinderen eenmaal naar school en de buitenschoolse opvang gaan, is het interessant om het aantal werkuren weer te verhogen. Meer salaris betekent namelijk ook meer pensioenopbouw.



Kleiner wonen

Als de kinderen zijn uitgevlogen, kan het verstandig zijn kleiner en dus goedkoper te gaan wonen. Dit geeft ruimte voor extra pensioenopbouw. Natuurlijk zijn er nog veel meer mogelijkheden om zuiniger te gaan leven. Neem als vijftiger niet te veel risico's met spaargeld. Financiële tegenvallers kunnen kort voor het pensioen lastiger worden opgevangen.

Eerder stoppen

In deze leeftijdsfase kan het pensioen dichtbij zijn, maar ver weg voelen. Wie eerder wil stoppen met werken, kan wellicht gebruikmaken van verschillende regelingen. Lees er meer over op pagina 10 en 11.



‘Ik werk sinds kort meer uren, hoe kan ik mijn tekort aan pensioen aanvullen?’

Gea Klaassen (55) werkt als fysiotherapeut op ziekenhuislocatie Refaja van Treant Zorggroep in Stads kanaal en is gespecialiseerd in (kinder)bekkenfysiotherapie. Samen met haar man Jacob en hun kinderen woont ze in Groningen.



Antwoord:

Manja Fiscalini-Flego, Senior medewerker Klantcontact bij PFZW

‘Op MijnPFZW ziet u wat uw te verwachten pensioen is. Dit is het pensioen dat u kunt bereiken als u doorwerkt tot uw AOW-leeftijd zoals u op dit moment doet. Vindt u het bedrag dat u ziet te laag? Dan is er een verschil tussen wat u aan inkomen wilt en wat u kunt verwachten bij PFZW. U beslist zelf of u daar maatregelen voor treft. Bij PFZW is er geen mogelijkheid om extra in te leggen of bij te sparen voor uw pensioen. U kunt wel informeren bij een bank of verzekeraar of zij een geschikt pensioenproduct aanbieden. Op MijnPFZW kunt u ook berekenen hoe het pensioen eruitziet als u eerder stopt met werken en/of eerder pensioen opneemt.’



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

Eerder stoppen?

Meer **keuzes** in nieuwe wet

Langer doorwerken en later met pensioen. In sommige beroepen is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. De ‘Wet bedrag ineens, RVU (Regeling Vervroegd Uittreden) en verlofsparen’ geeft meer keuzemogelijkheden voor wie eerder wil stoppen met werken.



Eerder stoppen met werken

Met de versoepelde RVU is het mogelijk om afspraken te maken met uw werkgever over eerder stoppen met werken. Uw werkgever hoeft daar – tot een bedrag dat netto overeenkomt met de AOW – geen heffing over te betalen. U krijgt dus als het ware eerder AOW,

betaald door uw werkgever. Voorwaarde is dat u stopt in de laatste drie jaar vóór uw AOW-leeftijd. Wilt u van deze regeling gebruikmaken? Kijk dan of deze al in uw cao is opgenomen. Uw werkgever moet er natuurlijk wel toe bereid zijn.



Meer verlofsparen

Het aantal weken belastingvrij verlofsparen is sinds 1 januari 2021 verdubbeld van vijftig naar honderd. Dit biedt meer mogelijkheden om eerder te stoppen met werken. Uw werkgever hoeft namelijk pas vanaf honderd verlofweken loonheffing af te dragen. Zo kunnen bijvoorbeeld overuren beloond worden met extra verlofopbouw. Als werknemer krijgt u meer keuzevrijheid in uw loopbaan. U kunt bijvoorbeeld eerder stoppen met werken, een sabbatical nemen of de verlofweken gebruiken voor om- of bijscholing. Informeer bij uw werkgever naar de mogelijkheden.

Bedrag ineens opnemen

U mag vanaf 2023 maximaal tien procent van uw opgebouwde pensioen opnemen als bedrag ineens. Dit kan op de ingangsdatum van uw pensioen of in januari volgend op het jaar waarin u de AOW-leeftijd bereikt. De opname heeft gevolgen voor uw levenslange pensioenuitkering: deze gaat omlaag. U betaalt wel belasting over het bedrag ineens, maar verder is het vrij besteedbaar. Het geeft u de mogelijkheid om keuzes te maken die passen bij uw persoonlijke situatie. U kunt bijvoorbeeld uw huis opknappen, uw hypotheek afbetalen, een camper aanschaffen of een grote reis maken. Let straks wel op als u overweegt een bedrag ineens op te nemen. Dit kan mogelijk gevolgen hebben voor de toeslagen die u ontvangt, zoals zorgtoeslag of huurtoeslag.



We houden u op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op
pfzw.nl/pensioenakkoord

Zorg voor anderen, begin bij jezelf

Het leven van Niek van den Adel (38) veranderde voorgoed toen hij na een motorongeluk met een dwarslaesie in het ziekenhuis belandde. Tijdens zijn revalidatie groeide zijn bewondering voor de zorg. Als schrijver en spreker wil hij sindsdien medewerkers in zorg en welzijn helpen beter voor zichzelf te zorgen.

Waar komt jouw drive vandaan?

'Zorgmedewerkers doen veel voor anderen. Maar goed voor zichzelf zorgen, schiet er vaak bij in. Terwijl dat de belangrijkste voorwaarde is om er voor anderen te kunnen zijn. Na mijn ongeluk werd er zo goed voor mij gezorgd, dat er een diep verlangen ontstond om iets terug te doen.'

Hoe blijf je jezelf op één zetten in een wereld die zo snel verandert?

'De wereld verandert en de werkdruk neemt toe. Maar een vraag die ik mensen vaak stel is: "Ben je druk of doe je druk?" Je kunt jezelf manieren aanleren om met verandering, drukte en tegenslag om te gaan. Daarbij gaat het niet om het aangeven van je grenzen, maar om anders aandacht leren geven. Waar medewerkers in zorg en welzijn goed in zijn, is veel aandacht geven aan de patiënt of cliënt, de organisatie en hun collega's, maar niet aan zichzelf. Dat laatste begint bij letterlijk voor je lichaam zorgen: je pauze, eet- en drinkmomenten en rust inplannen en genoeg bewegen.'



Niek van den Adel helpt zorgmedewerkers beter voor zichzelf te zorgen.

Waarom spoor je zorgmedewerkers weleens aan tot 'boefjesgedrag'?

'Regels, protocollen en standaard werkwijzen kunnen ervoor zorgen dat je heel hard werkt, maar niet – of steeds minder – doet waarom je dit werk ooit bent gaan doen. Namelijk iets voor anderen betekenen. Daarom zeg ik: wees eens een boefje en lap de regels aan je laars. Ga een stukje wandelen in plaats van binnen op een stoel vergaderen. We zitten met z'n allen vast in systemen; die mogen we veel meer loslaten. Een zootje wordt het heus niet, dat zit niet in de aard van het beestje. Ik zou willen dat we bewuster nadenken over wat ons gelukkig maakt en daar meer aandacht aan besteden.'

Oefening

Wat als voor die wekelijkse vergadering standaard een uur staat ingepland, maar u liever meer tijd met een patiënt of cliënt doorbrengt? Kijk dan eens of er een manier is waarop die vergadering in een half uur kan, zodat u tijd overhoudt om te doen waarvoor u ooit in de zorg bent gaan werken. De oplossing is misschien wel simpeler dan u denkt.

Meer lezen? Kijk op goedbezig.pfzw.nl

Pensioennieuws

Augustus 2021



We hebben
belangrijk pensioen-
nieuws voor u
verzameld

Vijf miljard douches

PFZW belegt duurzaam, met zorg voor mens, maatschappij en milieu. In 2020 hebben we minimaal 20 miljard euro belegd in oplossingen die bijdragen aan een betere wereld. Bijvoorbeeld in waterzuiveringsprojecten. Dankzij onze investeringen is vorig jaar 330 miljoen kubieke meter water gezuiverd. Dit staat gelijk aan gemiddeld vijf miljard keer douchen. Meer informatie vindt u in ons Jaarbericht Duurzaam Beleggen op prestatiespfzw.nl

Ideaal: ga digitaal!

Ontvangt u de informatie van PFZW nog steeds per post? En wilt u deze liever digitaal inzien? Op MijnPFZW kunt u dit heel eenvoudig aanpassen. Log in via pfzw.nl/profiel en wijzig onder het kopje 'Pensioencommunicatie' uw voorkeur in 'zoveel mogelijk digitaal'.

Wat denkt u?

Wilt u meer of minder werken, maar weet u niet precies wat dit betekent voor uw inkomsten? De WerkUrenBerekenaar rekent het voor u uit. Esther van Norde en Natascha van Kasteren vertellen wat zij van de tool vinden.



Esther van Norde (27), psychiatrisch verpleegkundige/sociotherapeut bij GGZ Rivierduinen in Leiden:

‘Laatst heb ik de WerkUrenBerekenaar ingevuld. Ik was weer fulltime gaan werken en wilde checken of mijn salaris klopt. Er stond precies het bedrag dat ook op mijn salarisstrook staat. Tegen collega’s zeg ik: “Vul ‘m in, dan zie je meteen wat meer of minder uren werken onder de streep oplevert. Handige informatie voor als je bijvoorbeeld een huis wil kopen.” De WerkUrenBerekenaar is gemakkelijk en snel. Je moet wel de salarisgegevens van je partner en jezelf bij de hand hebben. Maar dan weet je in een kwartier wat meer of minder werken voor jou betekent.’



Natascha van Kasteren (31), Verzorgende EVV bij Zorggroep Elde Maasduinen in Liempde:

‘Bij de instelling waar ik werk, zijn we bezig om collega’s te polsen of ze meer uren willen werken. Zo proberen we het personeelstekort te verminderen. De WerkUrenBerekenaar is bij die gesprekken een heel handig hulpmiddel. Je ziet onder de streep precies wat je netto overhoudt. En dat is verrassend meer dan je zou verwachten, omdat alle toeslagen, heffingen en premies worden mee berekend. Voor mij een eye-opener!’

Krijg in korte tijd een compleet overzicht van uw persoonlijke situatie via **werkurenberekenaar.nl**

30%

In 2020 gingen 30% meer mensen met pensioen dan in de twee jaar daarvoor. Dit komt met name door het bevriezen van de AOW-leeftijd op 66 jaar en 4 maanden.

Een dikke 8

Nieuwe medewerkers in zorg en welzijn geven hun werk een 8. PFZW en PGGM&Co deden onderzoek onder ruim 3500 nieuwe medewerkers. Daaruit blijkt dat zij het in het eerste half jaar goed naar hun zin hebben. Belangrijkste redenen: de inhoud van het werk, het contact met cliënten/patiënten en de voldoening om zinvol werk te doen. Minder tevreden zijn medewerkers over organisatorische zaken, zoals administratie. Meer resultaten vindt u op pfzw.nl/instroom



Nieuwe baan? Uw pensioen is geregeld!

Werkte u al in zorg en welzijn en heeft u een nieuwe baan in dezelfde sector? Dan regelt uw nieuwe werkgever met ons dat u pensioen blijft opbouwen bij PFZW. In MijnPFZW staat uw nieuwe salaris en de naam van uw nieuwe werkgever onder het kopje 'Waar zijn deze cijfers op gebaseerd'. Inloggen kan met DigiD. Ziet u dit niet staan? Geen zorgen, uw pensioen is geregeld. Alleen heeft uw werkgever u nog niet bij ons aangemeld. Bekijk uw gegevens later nog eens of vraag het na bij uw werkgever. Meer informatie vindt u op pfzw.nl/nieuwebaan

Agressie en ongewenst gedrag op de werkvloer

Uit onderzoek blijkt dat 75% van de medewerkers in de sector zorg en welzijn in 2020 te maken heeft gehad met agressief of ongewenst gedrag op de werkvloer. 74% door patiënten of cliënten, 44% door familie of bezoek van patiënten of cliënten en 25% door collega's of leidinggevenden. Het onderzoek werd verricht in opdracht van PGGM&CO en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De resultaten worden gebruikt om verder te onderzoeken hoe agressie en ongewenst gedrag voorkomen kunnen worden en hoe medewerkers en leidinggevenden het beste ondersteund kunnen worden. De meeste verbeterruimte ligt bij training, vaardigheden en voorlichting. Kijk voor meer informatie op pggmenco.nl

Betaalkalender

Elke maand krijgt u uw pensioen op uw bankrekening overgemaakt. De rest van dit jaar ontvangt u uw pensioen uiterlijk op:

25 augustus
24 september
22 oktober
25 november
22 december



Altijd het laatste nieuws in uw mailbox? Meld u aan via **pfzw.nl/nieuwsbrief**

Wilt u meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via
pfzw.nl/mijnprofiel



Herstel financiële positie PFZW

In het eerste kwartaal van 2021 bedroeg onze actuele dekkingsgraad 97,9%. Dat was precies een jaar geleden nog 83,5%. Na een grote en snelle neergang, is er dus een stevig herstel te zien. Dit komt vooral door een stijging van de rente in het begin van 2021. Ook goede rendementen op beleggingen in het tweede deel van 2020 droegen bij aan het herstel. Maar we zijn nog lang niet waar we willen zijn. De vernieuwing van ons pensioensysteem is, onder meer om minder afhankelijk te zijn van de rentebewegingen, nog steeds hard nodig. Wij hopen daarom dat ook het nieuwe kabinet hier vaart achter zal zetten. Op prestatiespfzw.nl blijft u op de hoogte van onze cijfers.

Bestuurslid gezocht

PFZW vindt het belangrijk dat pensioengerechtigden goed zijn vertegenwoordigd in het bestuur. Daarom zoeken we een vertegenwoordiger namens de pensioengerechtigden. Deze persoon kan zijn of haar stem laten horen over het beleid en de manier waarop het pensioen wordt beheerd.

Voor kandidaten geldt dat zij een (aantoonbare) binding hebben met de sector zorg en welzijn. Pensioenfondsbestuurders hebben de wettelijke opdracht de belangen van (gewezen) deelnemers en pensioengerechtigden evenwichtig te wegen. Voor de bestuurder namens de pensioengerechtigden geldt daarbij uitdrukkelijk een scherp oog voor de belangen van pensioengerechtigden. Met name gezien de overstap naar een nieuwe pensioenregeling in de komende jaren. Wilt u meer informatie over de kandidaatstelling en de verkiezing? Kijk op pfzw.nl/verkiezing

65,6

In 2020 was de gemiddelde leeftijd waarop mensen met pensioen gingen 65,6 jaar. In 2006 was dit nog 61 jaar.

Tijd voor een nieuwe start

Wisselen van baan of een oude droom vervullen: soms voel je dat het tijd is voor een nieuwe start. Deze vier deelnemers waagden de stap en vertellen erover.

Directeur
Bianca



Psychiatrisch
verpleegkundige
Jaime



Kraamverzorgende
Karen



Activiteitenbegeleider
Michèle



‘Ik kan nu écht een verschil maken voor jongeren’

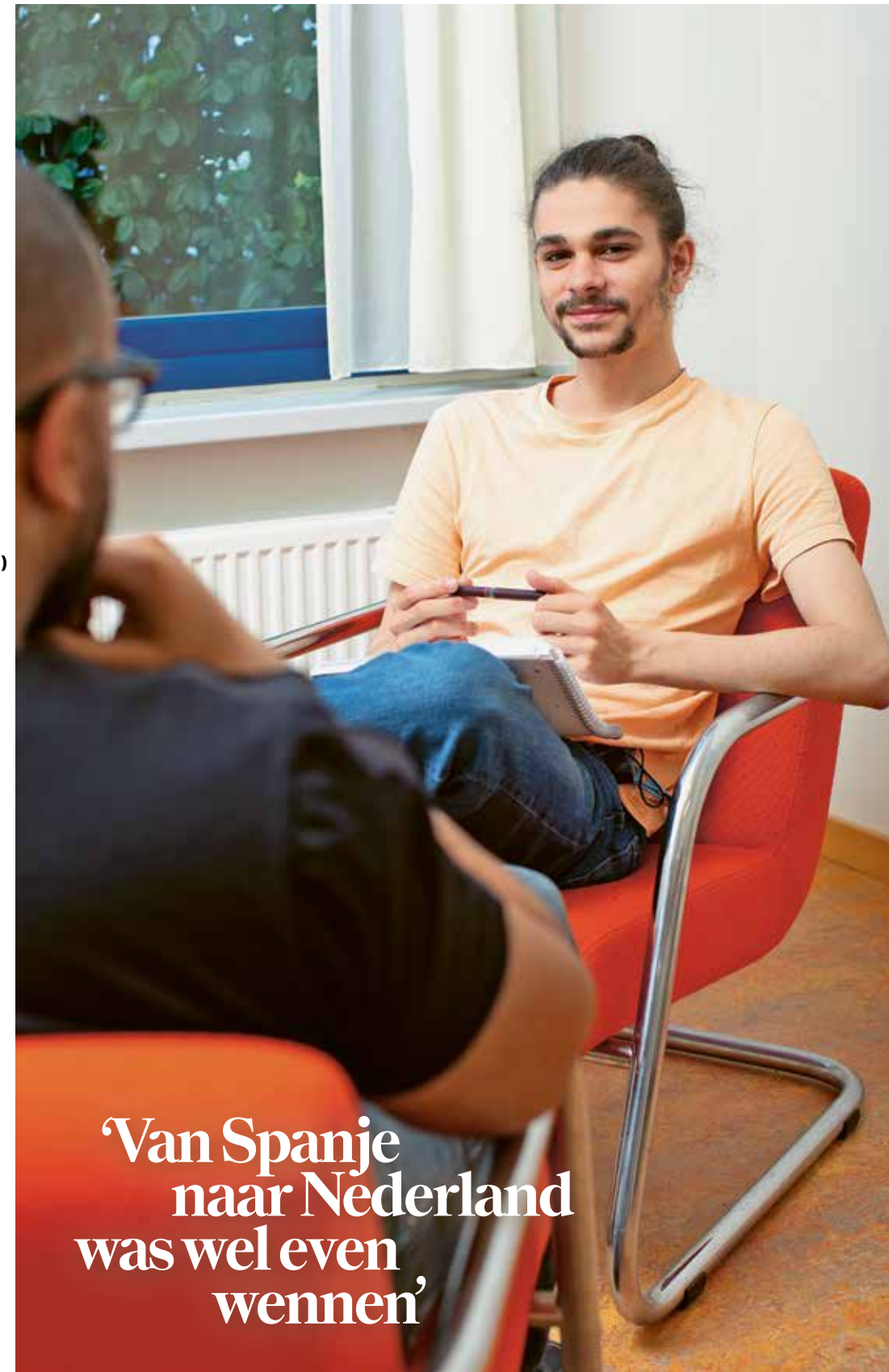


Bianca van der Neut (50), oprichter en directeur Kamers met Aandacht en Cedrina Buisson (21), deelnemer Kamers met Aandacht

Bianca: ‘Twee jaar geleden nam ik ontslag bij de jeugdhulporganisatie waar ik werkte. Ik richtte Kamers met Aandacht op, voor jongeren die in zorgorganisaties wonen. Zij stromen uit op hun achttiende en moeten opeens zelfstandig wonen. Dat gaat vaak mis, omdat ze geen vangnet hebben. Via Kamers met Aandacht huren jongeren een kamer bij iemand op wie ze terug kunnen vallen. Ik zie veel mooie combinaties tussen verhuurders en huurders. Beiden vinden het gezellig en ook vaak praktisch. Ook krijgen ze begeleiding van een ambulante hulpverlener.’ **Cedrina:** ‘Ik kwam uit een begeleidwonentraject en heb daarna anderhalf jaar een kamer bij Bianca gehuurd. Een nieuwe start die veilig voelde. Ik kon mijn eigen ding doen, maar er was altijd iemand in de buurt om even om raad te vragen. Of om mee te eten.’ **Bianca:** ‘Ik ben hartstikke blij met deze nieuwe stap. Ik kan nu écht een verschil maken voor jongeren.’

Jaime Vega (25), psychiatrisch verpleegkundige bij Mentrum (Arkin) in Amsterdam-Noord

‘Twee jaar geleden kreeg ik de kans om in Nederland werkervaring op te doen. In Spanje was ik afgestudeerd als verpleegkundige, maar het was lastig om een baan te vinden. In Nederland is juist een personeelstekort en zijn ze blij met mensen zoals ik. Tijdens een intensieve cursus van drie maanden leerde ik Nederlands. Daarna kon ik aan de slag. Het was natuurlijk even wennen, maar nu bevalt het me hier prima. Het is een fijn en mooi land om in te wonen. En er is meer tijd en aandacht voor de cliënten. De geestelijke gezondheidszorg ligt me goed. Cliënten verder helpen en zorgen dat er met respect naar hen wordt gekeken: daar doe ik het voor. Wat mij betreft blijf ik in Nederland, ook omdat ik inmiddels een Nederlandse vriendin heb.’



‘Van Spanje naar Nederland was wel even wennen’

‘Ik kom
elke week bij
blijde mensen’

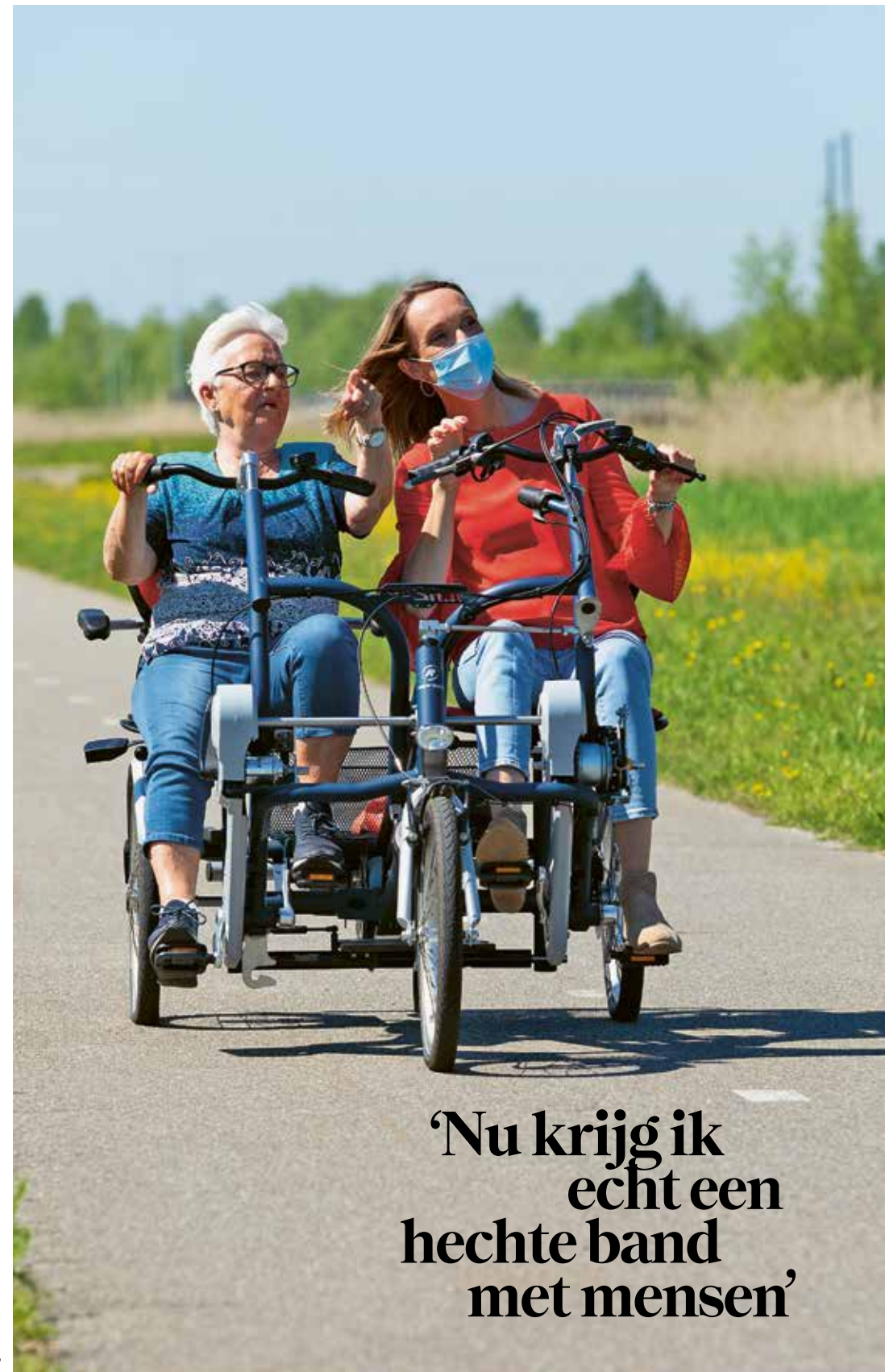


**Karen Suurendonk (43),
kraamverzorgende bij
KraamZus in Hoorn**

‘Ik werkte al jaren met veel plezier in de ouderenzorg. Toen ik mijn drie kinderen kreeg, dacht ik elke keer in de kraamtijd: wat een mooi beroep, kraamverzorgende. Maar ik deed niets met deze gedachte. Een paar jaar geleden overleden mijn beide ouders binnen enkele maanden. Een heftige ervaring waardoor er bij mij een knop omging. Ik besepte: het leven is zo kort, doe wat je écht leuk vindt. Ik volgde de opleiding voor kraamverzorgende en was meteen super enthousiast. Elke week gaat er een andere voordeur open en kom ik bij blijde mensen, die iets heel moois meemaken. Ik heb nog geen dag spijt gehad van deze nieuwe stap.’

**Michèle Uni (44),
activiteitenbegeleider
plus bij woonzorgcentrum
Floriande in Hoofddorp**

‘Ik was twintig jaar stewardess bij de KLM en opeens zat ik vorig jaar vanwege de pandemie noodgedwongen thuis. Toen ik vrijwilliger kon worden bij een woonzorgcentrum greep ik die kans met beide handen aan. Ik vond het meteen heel leuk. Je krijgt een hechte band met de bewoners omdat je hen elke dag ziet en leuke dingen met ze doet, zoals een fietstochtje maken of koffie drinken. Je hoort mooie en ontroerende verhalen. Als stewardess had ik ook veel contact met mensen, maar die zag ik nooit meer terug. Na een half jaar gewerkt te hebben als vrijwilliger, kwam er een vacature vrij op de dagbesteding. Tot mijn grote vreugde werd ik aangenomen als activiteitenbegeleider. Daarnaast volg ik de hbo-opleiding Social Work. Deze nieuwe stap in mijn leven heeft onwijs goed uitgepakt!’



‘Nu krijg ik
echt een
hechte band
met mensen’

‘Mijn pensioen is
lager dan ik zou
verwachten. Hoe kan dat?’

Kees van Eck (55) is ambulancechauffeur bij Ambulancezorg Groningen. Hij woont samen met zijn vrouw en dochter in Drenthe.



Antwoord:
Ron Juch, pensioenadviseur bij PFZW
‘Als uw pensioen lager uitvalt dan verwacht, kunnen daar verschillende oorzaken voor zijn. U heeft bijvoorbeeld in het verleden een tijdje niet, parttime of tegen een lager salaris gewerkt, waardoor uw pensioen lager uitvalt dan verwacht. Of u heeft een stukje pensioen bij een ander pensioenfonds staan. Verder zou het kunnen dat uw pensioen na een echtscheiding is verdeeld tussen u en uw ex-partner. In de informatie over uw pensioen ziet u dan alleen het voor u overgebleven deel. Bouwt u actief pensioen op? Dan sturen wij u jaarlijks een pensioenoverzicht. Dat geeft een momentsituatie. Een actueel pensioenplaatje is op MijnPFZW heel eenvoudig te zien door in te loggen met uw DigiD. Daar ziet u de opgebouwde en te bereiken pensioenrechten. Ook kunt u hier berekeningen maken met de pensioenplanner. Zo blijft u altijd op de hoogte van uw pensioen.’

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




**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? Surf 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**
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

Tweeëntwintigste jaargang, nummer 2
Augustus 2021

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.

Hoofdreductie
Ronald Meerkkerk

Concept & realisatie
ZB Communicatie & Content

Met medewerking van
Petri Bakker, Angelique Doppenberg, Monique de Ligny, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Janita Sassen en Selke Stojancic.

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.



FSC
www.fsc.org
MIX
Papier van
verantwoorde
herkomst
FSC® C011124

€ash



Pensioen van PFZW
inclusief AOW*

€ 1.550,-
netto per maand

Fenny Heek (67)

'Op 5 mei vorig jaar ging mijn pensioen in. Dat voelde ook écht als bevrijdingsdag voor mij. De financiële zekerheid geeft me veel rust. Na mijn opleidingen werkte ik als manager, sinds 1991 ben ik zelfstandig coach. Het mooie is dat ik het coachingsvak sinds mijn pensioen weer met mijn oorspronkelijke passie doe. De ene week ben ik vrij om te ontspannen en leuke dingen te doen. Ik wandel veel, zit in een filmcommissie, een zanggroepje en een tarotclub. De andere week ben ik aan het werk. Ik coach mensen, onder andere in de zorg, om hen weer stevigheid in zichzelf te laten voelen. Vanwege corona wandel ik nu vaak met hen. Eigenlijk had ik mijn vaste opdrachtgevers vorig jaar voor een groots "pensioenfeest" willen uitnodigen. Dat kon natuurlijk niet en dat was wel even jammer. Maar zo is het ook goed. Ik ben nu geleidelijk mijn nieuwe leven ingegleden.'

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

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn