

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
augustus 2023

Thema
Stappen
zetten

5 vragen over
de nieuwe
pensioenregels

Pagina 10

Een stap vooruit
of een stap terug

Pagina 17

**'Julie respectvolle
houding vind ik
mooi om te zien'**

Presentatrice Antoinette Hertsenberg loopt mee
met ouder-kindbegeleider Frouke van Timon



Stap voor stap

Stappen zetten klinkt vaak als iets groots. Dat het moment is aangebroken om het roer om te gooien en alles anders te gaan doen. Daarom ben ik meer van het 'one step at a time'. Verandering kan klein beginnen. Door kleine stappen te maken wordt het overzichtelijk. Bovendien ligt dan de focus op het in beweging zijn en laat je je niet afschrikken door dat verre einddoel. Laten we eerlijk zijn: het is vaak het beste om gewoon te beginnen, stapje voor stapje. Opeens blijkt dat waar je tegenop zag, eigenlijk gewoon leuk is. Of het nu gaat om die extra taak op je nemen, een cursus volgen of dat sportklasje. Kleine stappen kunnen leiden tot grote veranderingen. En elke stap die je hebt gezet, pakt niemand van je af. En wie weet werkt het als stimulans, net als bij het maken van de dagelijkse stappen. Als ik een stappenteller draag, werkt het bijna verslavend: ik wil dan mijn stappendoel behalen. Voor mij het bewijs dat als je eenmaal in beweging bent, het daarna vaak een stuk makkelijker gaat. Een grote stap die we onlangs hebben genomen, is natuurlijk het nieuwe pensioenstelsel. Dat proces begon met kleine stappen, zoals gesprekken, ideeën en berekeningen. En nu, zoveel jaar later is het er. Nog meer bewijs dat je gewoon van start moet gaan. Veel leesplezier!

Veel leesplezier!

Joanne Kellermann

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Angelique (64):
‘Ik vond het verschrikkelijk om niet te kunnen werken’



17

In beeld

Zo zetten Dave, Karin, Angela en Angelique een stap vooruit én soms gedwongen een stap terug.

In deze Eigentijd:



4 Antoinette Hertsenberg

‘Jullie zijn zó positief en zó gericht op het welzijn van moeder en kind. Het is duidelijk dat jullie je hart en ziel in dit werk leggen.’ Presentatrice Antoinette Hertsenberg loopt een dag mee met ouder-kind-begeleider Frouke bij jeugdhulporganisatie Timon.

En verder

Stappen zetten in de buitenlucht	8
Waarom verschillen de bedragen op Mijnpensioenoverzicht.nl en MijnPFZW?	9
Concrete hulp voor Oekraïne	12
Pensioennieuws	13
Blijven werken naast je pensioen	22
‘Zolang ik kan mantelzorgen, doe ik het, met alle liefde’	24

Duurzame doelen voor onze beleggingen
Pagina 16

10 Mijn pensioen

5 vragen over de nieuwe pensioenregeling beantwoord.



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



Antoinette:
 ‘Het is duidelijk
 dat jullie je hart
 en ziel in dit
 werk leggen’

‘Jullie respectvolle houding vind ik mooi om te zien’

Presentatrice **Antoinette Hertsberg** loopt een dag mee met ouder-kindbegeleider **Frouke**. Frouke begeleidt jonge moeders op weg naar zelfstandigheid vanuit een kleinschalige woonvorm van jeugdhulporganisatie Timon. Daar worden meiden en tienermoeders opgevangen die een helpende hand nodig hebben.

Ze hadden zomaar collega's kunnen zijn, want presentatrice Antoinette - die zich meteen thuisvoelt in de zonnige woonkamer - werkte ooit in een weghoophuis voor jongeren die uit huis waren geplaatst. Antoinette: 'Ik wilde met jongeren werken en me nuttig maken, mensen helpen. Daarom koos ik voor het Sociaal Agogisch Onderwijs. Zo kwam ik in een weghoophuis terecht, eerst als stagiair, daarna als vrijwilliger, nog later in het bestuur. Ik had gerust in de zorg kunnen blijven werken, maar ik verdiende geen cent als vrijwilliger en voor andere banen in het agogisch werk kwam ik niet in aanmerking. Als ik solliciteerde, werd ik altijd te jong bevonden. Dat vond ik zelf natuurlijk niet, maar nu denk ik daar anders over, haha.'

Ook Frouke kwam in de zorg terecht omdat ze mensen wilde helpen. 'Als kind speelde ik graag met poppen en ze verzorgen vond ik altijd heel leuk. Een groot deel van mijn jeugd woonde ik in Brazilië, in een veilig huis, achter een hek. Dan zag ik de straatkinderen langskomen, die niks hadden. Ik vond het onrechtvaardig dat de plek waar je wieg

staat, bepalend is voor je leven en voor het leven van vele generaties na jou. Met mijn werk hoop ik die aaneenschakeling van problemen door generaties heen een beetje te doorbreken.'

De kracht van het moederschap

Als ouder-kindbegeleider bij Timon - een organisatie die helpt bij problemen met opvoeden en opgroeien - begeleidt Frouke jonge moeders op weg naar zelfstandigheid. 'We vangen hier meiden en tienermoeders op die door omstandigheden niet meer thuis of elders terecht kunnen. Ik probeer ze in de kracht van het moederschap te zetten. Ik leer ze te kijken naar hun kind om op die manier beter te begrijpen wat hun kind nodig heeft. Ik probeer mezelf overbodig te maken: als hulpverlener lopen we immers maar een heel klein stukje mee op de weg naar zelfstandigheid. De moeders moeten uiteindelijk zelf de stappen zetten. Maar op dat kleine stukje wil ik ze het vertrouwen geven dat ik er voor ze ben.'

Frouke: 'We lopen maar een klein stukje mee op de weg naar zelfstandigheid'

Speelhoek

Heel vaak is Frouke in de speelhoek te vinden met moeder en kind, vandaag met Samiro (19) en haar zoontje van 1,5 jaar. 'Tijdens het spelen gebeurt er veel tussen moeder en kind, er is veel interactie, daar kun je veel leermomenten uit halen', legt Frouke uit. Het zoontje van Samiro heeft inmiddels de speelgoedpiano ontdekt en hamert lustig op de toetsen. 'Kijk nou toch, met twee handen tegelijk, dit wordt een pianist', lacht Antoinette. 'Komen de moeders hier vaak?' 'Dat wisselt,' zegt Frouke, 'soms moeten we wat meer moeite doen om ze uit hun kamers te krijgen. Maar we stimuleren het samenzijn wel, bijvoorbeeld met gemeenschappelijke maaltijden. Dan hebben de moeders ook steun aan elkaar.'

'Het valt me op dat jullie de meiden zo respectvol behandelen', merkt Antoinette op. 'Nergens een betuttelende of spottende toon, dat vind ik mooi om te zien.'

Kiezen voor de zorg

Samiro, die de locatie voor tienermoeders en meiden enkele maanden geleden verruilde voor een andere woonvorm van Timon, wordt nog wel begeleid door Frouke. Ze kijkt met veel plezier terug op de tijd in de opvang. 'Ja, het was mooi. Ik kom nog wel eens langs, ik vind het leuk om contact te houden met de andere meiden.' Ze heeft geleerd om sterk te zijn in het moederschap, vertelt ze, en geleerd om in het gevoel van haar kind te komen. Samiro wil een opleiding volgen om te kunnen werken in de ouderenzorg, vooral met mensen met dementie. 'Eerst een opleiding van een jaar, daarna een combinatie van opleiding en werk. Uiteindelijk wil ik manager worden.'

'Wat goed, wat een mooie plannen', vindt Antoinette. 'Zie je dat vaker, Frouke, dat de moeders en meiden in de zorg willen werken?' 'Ja zeker', vertelt Frouke. 'Ze kiezen vaak voor de zorg. Ze kennen het,



Antoinette Hertsberg (58)

Is bekend als presentatrice van het consumentenprogramma Radar. Debatteerde in 1994 als perswoordvoerder van de Dierenbescherming met een jager in het programma NOVA. Daarna werd ze benaderd door de TROS om een consumentenprogramma te ontwikkelen en te presenteren. Ontving in 2007 samen met de redactie van TROS Radar de Rooie Reus-Prijs vanwege hun inzet voor sociale verbeteringen. Uitgeroepen tot Journalist van het Jaar 2009 door vaktijdschrift Villamedia. Getrouwd en moeder van drie kinderen (22, 23 en 24 jaar).



Scan de code en lees online verder over Antoinette en haar betrokkenheid bij de zorg.

zijn er zelf mee in aanraking geweest.' 'En ze zijn waarschijnlijk geïnspireerd door de betrokken manier waarop jullie je werk doen', meent Antoinette.

Een goede buur

De medewerkers van Timon worden in hun werk bijgestaan door 'goede burens', vier gezinnen of singles die de verbinding vormen met het 'gewone leven'. Tijdens de rondleiding laat Frouke Antoinette kennismaken met Hannah, die met haar man en zoontje een appartement op de begane grond bewoont. 'Wij wilden ergens wonen waar je iets kunt betekenen voor een ander. Dat we daarbij in een groter huis terecht kwamen, was mooi meegenomen', vertelt de jonge moeder.

De moeders en meiden van de opvanglocatie kunnen bij de burens terecht voor een praatje of om bijvoorbeeld even op te passen. 'De burens zijn er om het gewone leven voort te zetten', vertelt Frouke. 'Ook leuk voor je kinderen', constateert Antoinette, wanneer het zoontje van Samiro op het aangrenzende speelveld

gaat voetballen met twee buurkinderen. 'Ja zeker', beaamt Hannah. 'En nu ik zelf moeder ben, merk ik dat ik me ook meer verbonden voel met de andere moeders.'

Uit handen nemen

Het bezoek eindigt in de kamer van een van de jonge moeders, die de handen vol heeft aan haar twee kleintjes. 'Vroeger wilde ik zo graag helpen dat ik de moeders dingen uit handen nam', vertelt Frouke. 'Nu leer ik de moeders zichzelf en hun kindje beter te leren kennen. Ik ben erbij als je op de weg naar zelfstandigheid loopt, maar je moet het als moeder zelf leren doen.'

Frouke heeft zelf ook twee kinderen. 'Door mijn werk heb ik zelf ook meer grip op het moederschap gekregen en daardoor meer plezier in het moeder zijn.' 'Jullie zijn zó positief en zó gericht op het welzijn van moeder en kind. Het is duidelijk dat jullie je hart en ziel in dit werk leggen', zegt Antoinette. 'Jullie willen respectvol zijn en dat doen jullie echt vreselijk goed!'

5x buiten stappen zetten

Na een drukke werkdag is het fijn om het hoofd even leeg te maken. En waar kan dat beter dan in de buitenlucht? Uw hartslag, bloeddruk en spierspanning dalen al binnen drie minuten als je buiten beweegt. Daarom vijf gezonde tips.

De avondwandeling

Een avondwandeling zorgt voor ontspanning. De frisse lucht, rustige wandelroutes en als extra pluspunt: je valt daarna makkelijker in slaap. Bovendien slaap je dieper, dus je wordt de volgende dag uitgerust wakker.



Baantjes trekken in natuurwater

Het is even doorbijten, maar zwemmen in (koud) natuurwater is zo gezond. Het versterkt je immuunsysteem en ook je lichaam wordt sterker. Nog meer pluspunten: het koude water werkt ontstekingsremmend en zorgt voor een betere doorbloeding.



Ga tuinieren

Onbewust komt er veel beweging bij kijken. In de aarde scheppen, snoeiwerk en heen en weer wandelen. Goed voor de mobiliteit, flexibiliteit en mentale gezondheid. Want tuinieren werkt therapeutisch. Bijkomend voordeel; mooie bloemen of groenten van eigen bodem!



Ballen gooien

Gezellig en sportief; jeu de boules. Niet alleen voorbehouden aan de Franse camping, want dat kan ook gewoon in een Nederlands park. Een paar ballen, een speelveldje en mooi weer: dat is alles wat je nodig hebt om dit fijne spel te spelen.



‘Waarom verschilt het netto pensioenbedrag van Mijnpensioenoverzicht.nl met het bedrag op MijnPFZW?’

Roelanda Reijntjes (65) werkt als beleidsadviseur en applicatiebeheerder bij Karakter kinder- en jeugdpsychiatrie. Ze woont samen met haar man in Ede.



Antwoord: Earl Reemnet pensioenexpert bij PFZW

‘Een uitstekende vraag over iets dat vaak voor verwarring zorgt. Het verschil heeft onder andere te maken met de berekening en de weergave van het bedrag. Mijnpensioenoverzicht.nl verdeelt het jaarlijkse netto pensioenbedrag over 12 maanden om het nettobedrag per maand te bepalen. In dit bedrag is ook het vakantiegeld van PFZW en de AOW meegenomen. In de praktijk werkt dit anders. U krijgt niet maandelijks een deel van uw vakantiegeld, het vakantiegeld ontvangt u één keer per jaar in de maand mei. Op MijnPFZW berekenen we het netto maandbedrag daarom zonder vakantiegeld. U ziet alleen het bedrag dat u werkelijk elke maand kunt verwachten. Het verschil heeft geen invloed op het totale pensioen dat u per jaar ontvangt.’

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

5 vragen over de nieuwe pensioenregels

Wat verandert er met de komst van het nieuwe pensioenstelsel? En wat betekent dit voor mij? Vijf veelgestelde vragen over de nieuwe pensioenregels.

1. Waarom komen er nieuwe regels voor pensioen?

Mensen worden steeds ouder en genieten langer van hun pensioen. Daardoor zijn er minder werkenden en meer gepensioneerden. Ook werken mensen niet meer hun hele leven bij één werkgever. Het huidige pensioenstelsel moet veranderen om mee te kunnen gaan met de economische veranderingen en onze werk- en leefomstandigheden.

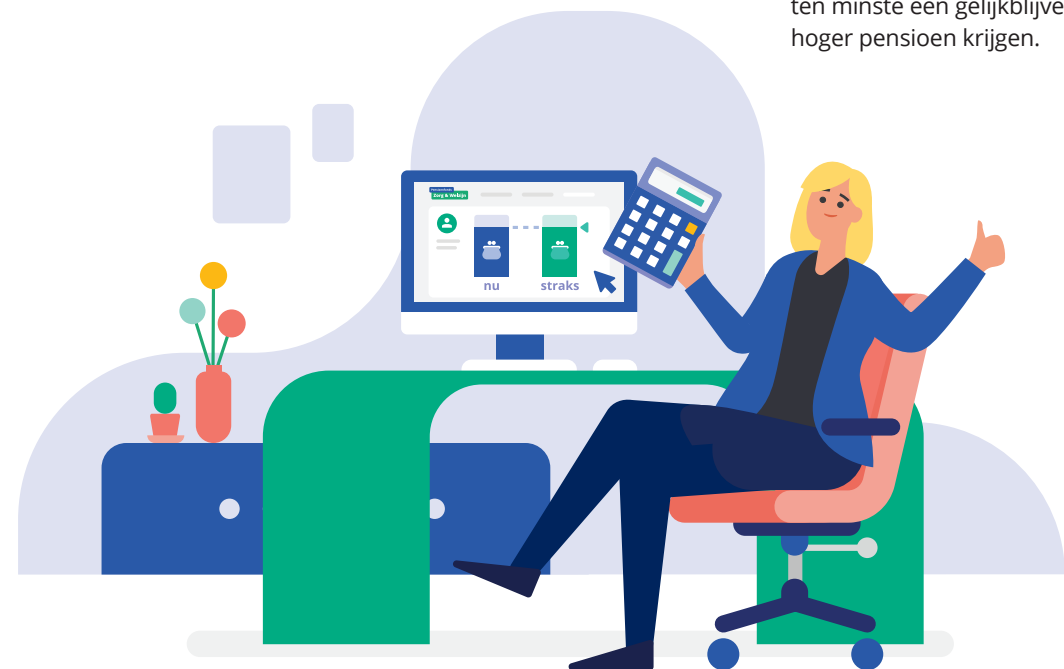


2. Wat betekent het nieuwe pensioenstelsel voor mij?

Uw pensioen wordt straks begrijpelijker en persoonlijker. Het wordt duidelijker hoeveel premie u en uw werkgever samen inleggen. Het nieuwe stelsel beweegt mee met de economie. Uw pensioen gaat eerder omhoog als het goed gaat met de economie, maar ook eerder omlaag als het slechter gaat. Ook voorziet de regeling in een helder nabestaandenpensioen voor uw eventuele partner.

3. Krijg ik straks een lager of hoger pensioen?

Wanneer we de nieuwe regels gaan toepassen, kunnen we per deelnemer een nieuwe berekening maken. Uit voorlopige berekeningen blijkt dat huidige deelnemers naar verwachting ten minste een gelijkblijvend of zelfs hoger pensioen krijgen.



4. Ik ga bijna met pensioen. Verandert er iets in de mogelijkheden en regelingen?

In de nieuwe pensioenregeling gelden dezelfde keuzemogelijkheden als nu. U kunt bijvoorbeeld het pensioen eerder of later laten ingaan, kiezen voor eerst een hoger of lager pensioen, of voor deeltijdpensioen. Wilt u uw pensioen laten ingaan in de huidige pensioenregeling? En worden de bestaande pensioenen omgezet naar de nieuwe regeling? Dan passen we de nieuwe pensioenregeling toe op het pensioen.

5. Kan mijn 'pensioenpot' leeg raken?

U kunt erop vertrouwen dat u met de nieuwe pensioenregeling elke maand uw pensioen ontvangt of gaat ontvangen als u straks met pensioen gaat. Ook al wordt u 120 jaar.

Heeft u meer vragen? Kijk dan op pfzw.nl/nieuwepensioenregels of kijk een webinar over dit onderwerp terug via pfzw.nl/webinar

Concrete medische hulp voor Oekraïne

Ziekenhuisbestuurder Inge de Wit schrok van het nieuws over de Russische invasie in Oekraïne. Haar reactie was direct: 'Wat kan ik doen?' Zo ontstond Healthcare4Ukraine, een stichting die medische hulpmiddelen en medicijnen via fondsenwerving levert aan medische instellingen in Oekraïne.



Wat deed je toen de oorlog uitbrak?

'Ik heb direct mijn collega-bestuurders benaderd om actie te ondernemen. Ik kreeg al snel positieve reacties. Samen met collega's en een arts hebben we nagedacht over hoe we konden helpen. Het idee ontstond om medicijnen en hulpmiddelen te regelen. We hebben ongeveer veertien vrachtwagens naar Oekraïne gestuurd, die door het hele land reden en de medicijnen en hulpmiddelen afleverden bij schuilkelders, ziekenhuizen en organisaties die de medicijnen verspreiden onder de lokale bevolking.'

Iedereen wist dat er iets moest gebeuren?

'De bereidheid was groot. We merken dat we als organisatie met de oorlog mee ontwikkelen. Inmiddels draait in Oekraïne een deel van de medicijnenindustrie weer, dus zijn de aanvragen meer specialistisch geworden. Ook krijgen we minder aanvragen vanuit ziekenhuizen, maar juist wel van huisartsen. Die worden nu slecht bevoorrad.'

Wat is de kracht van Healthcare4Ukraine?

'Wij gaan uit van de vraag van de artsen in Oekraïne. We sturen dus niet de spullen op die wij zelf niet meer nodig hebben. Zo kregen we laatst het verzoek om een speciale microscoop. Dan weten we waar we naar op zoek moeten. We kopen deze spullen in dankzij donaties die we ontvangen.'

Het zou mooi zijn als deze stichting morgen niet meer nodig zou zijn ...

'Was het maar waar. Maar al zou de oorlog dan afgelopen zijn, dan nog moet er veel gebeuren. Veel ziekenhuizen zijn verwoest en dan merk je direct dat de gezondheidszorg in de regio wegvalt. Dat zal allemaal weer opgebouwd moeten worden. Dat die noodzaak zo voelbaar is, maakt dit werk zo betekenisvol. Dat is de kern waar het om draait.'

Inge de Wit is voorzitter van de Raad van Bestuur van het Streekziekenhuis Koningin Beatrix in Winterswijk. Daarnaast is ze bestuurslid van Healthcare4Ukraine. Healthcare4Ukraine is begin 2022 opgericht door samenwerking tussen de SAZ (Samenwerking Algemene Ziekenhuizen) en pensioenuitvoeringsorganisatie PGGM.

Pensioennieuws

AUGUSTUS 2023



Goede zorg(woning)

Met mooie beleggingen boeken we niet alleen financieel rendement. We dragen ook bij aan een wereld waarin je veilig, prettig en gezond kunt leven. Zo investeert PFZW in de bouw van 340 zorgwoningen in Huizen waar ouderen met een zorgbehoefte zelfstandig kunnen wonen. De woningen zijn energieneutraal en levensloopbestendig; goed voor het klimaat en goed voor de portemonnee van de bewoners. De eerste woningen worden begin 2026 opgeleverd.

Druk op verduurzaming

Als kritische aandeelhouder werkt PFZW samen met andere aandeelhouders om druk op de verduurzaming te vergroten. Wat draagt Shell, als grote producent van fossiele energie, bij aan de energietransitie? Op dit moment is er onvoldoende onafhankelijk bewijs dat de huidige strategie van het bedrijf in lijn is met de afspraken van het Klimaatakkoord van Parijs. PFZW steunde het voorstel van Follow This waarin wordt opgeroepen tot duidelijke middellange termijn doelstellingen voor de beperking van de uitstoot van CO2 en andere broeikasgassen. Kijk op pfzw.nl voor meer over onze stemmingen tijdens recente aandeelhoudersvergaderingen.

Wat denkt u?

Gaat u bij een werkgever in een andere sector aan de slag? Dan kunt u het opgebouwde pensioen meenemen naar het pensioenfonds van uw nieuwe werkgever. Demelza en Jos deden deze waardeoverdracht.



Demelza Stielstra (39), omloopassistente bij een tandartspraktijk in Haren:

'Sinds een half jaar volg ik een omscholingstraject tot tandarts-/omloopassistente. Daarvoor werkte ik voor Ahold in de supermarkt. Bij de overstap kreeg ik een brief van PFZW, waarin de mogelijkheid tot waardeoverdracht stond aangegeven. Ik moet nog zeker 25 jaar werken en krijg pas ergens in 2053 pensioen. Wie dan leeft, wie dan zorgt, toch? Maar het is ook niet overzichtelijk als je op verschillende plekken bedragen hebt staan. En ik denk geregeld dat ik meer met mijn pensioen moet doen. Dus heb ik het opgebouwde pensioen direct laten overzetten naar PFZW. Per post ontving ik alle informatie en ik hoefde alleen mijn handtekening te zetten. Handig opgelost!'



Jos van Dijk (64), gezinscoach bij Passie voor Jeugd en Gezin in Zwolle:

'Ik werk mijn hele leven al in de zorg, onder meer als gezinsvoogd. In die tijd heb ik een kort uitstapje gemaakt naar de gemeente. Maar na anderhalf jaar keerde ik toch weer terug naar de zorg. Ik vond het te omslachtig om twee pensioenpotjes naast elkaar te laten bestaan. Laat ik alles maar daar onderbrengen waarbij ik mijn hele leven al betrokken ben. De waardeoverdracht via mijnwaardeoverdracht.nl ging heel eenvoudig. Nu kijk ik naar de mogelijkheid om met 65 jaar te kunnen stoppen. Ik kan nu niet direct uit het pensioenoverzicht opmaken wat dat voor mij financieel betekent. Daarover ga ik binnenkort in gesprek.'

Inzicht in uw actuele pensioensituatie?

Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw en log in met uw DigiD.

100

U kunt tot 100 weken verlof sparen. U kunt uw vrije dagen ook gebruiken tijdens uw carrière, om extra lang verlof op te nemen. Bijvoorbeeld voor een sabbatical of opleiding. Vraag uw werkgever naar de mogelijkheden voor verlofsparen.



Pensioen-vertrouwen

Ondanks onrustige tijden op de financiële markten is het vertrouwen dat mensen hebben in pensioen gelijk gebleven. Uit onderzoek van De Nederlandsche Bank blijkt dat 62% van de ondervraagde Nederlanders er vertrouwen in heeft dat pensioenfonds in staat zijn om de pensioenen nu en in de toekomst uit te betalen.



Doe maar digitaal

Krijgt u nog briefpost van PFZW (bijvoorbeeld uw jaarpogave en betalingsbericht) en wilt u dit liever digitaal ontvangen? Dat kunt u heel eenvoudig zelf aanpassen. Log in op pfzw.nl/profiel en wijzig onder het kopje 'pensioencommunicatie' uw voorkeur in 'zoveel mogelijk digitaal'. Via pfzw.nl/documenten krijgt u vanaf dat moment zo veel mogelijk post digitaal binnen. Als er een bericht klaarstaat, ontvangt u een e-mail. Eigentijd ontvangt u nog wel gewoon via de post.

Betaalkalender

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

23 augustus 2023
21 september 2023
23 oktober 2023
23 november 2023
21 december 2023



Ik stop

Eerder stoppen met werken? Tot en met 2025 betalen werkgevers geen heffing over regelingen voor vervroegde uitstreding (RVU-heffing) tot een bedrag dat netto overeenkomt met de AOW. Voorwaarde is dat de uitstreding plaatsvindt in de laatste drie jaar vóór uw AOW-leeftijd. De afspraken hierover moeten wel zijn vastgelegd in uw CAO. Informeer naar de mogelijkheden bij uw werkgever.

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

Later met pensioen

In 2022 gingen zo'n 84.000 mensen met pensioen. Dat is 12% minder dan een jaar eerder, zo blijkt uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Ook bleken mensen gemiddeld drie maanden later met pensioen te gaan dan in 2021.



Beleggingen in vakantielanden

Bij PFZW streven we naar een goed pensioen en investeren we in diverse sectoren. Tijdens uw vakantie geniet u niet alleen van de landschappen en lokale keuken, maar komt u wellicht ook onze beleggingen tegen. Bekijk onze beleggingen in zeven Europese vakantielanden.



Luister onze podcast

Zorg- en welzijnsmedewerkers maken indrukwekkende gebeurtenissen mee. Soms mooi, maar soms ook heftig en intens. In de podcast 'Vitale functies' vertellen medewerkers over een moment dat ze nooit zullen vergeten.



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



Duurzame doelen

- Geen honger
- Schoon water en sanitair
- Goede gezondheid en welzijn
- Betaalbare en duurzame energie
- Duurzame steden en gemeenschappen
- Klimaatactie
- Verantwoorde consumptie en productie

PFZW wil dat in 2030 minstens 30% van haar beleggingen bijdraagt aan bovenstaande duurzame ontwikkelingsdoelen. We beleggen dan ongeveer € 75 miljard in bedrijven die bijdragen aan een leefbare wereld. Eind 2022 belegden we al 21,5% (€ 46,7 miljard) van het totaal belegde vermogen in projecten die bijdragen aan duurzame ontwikkeling. Hoe wij verder aan duurzaamheid invulling geven? Op prestatiespfzw.nl vindt u het Jaarbericht Duurzaam Beleggen 2022 waarin u hier meer over kunt lezen. Scan de code om direct naar het Jaarbericht te gaan.



2026

We liggen op koers om per
1 januari 2026 de overstap te maken naar het nieuwe pensioenstelsel.

Stap (terug) zetten

Terug in de schoolbanken of de stap naar je pensioen. Maar ook een stap terug zetten als de werkdruk te hoog is of je moet revalideren. Vier medewerkers delen hun verhaal.

Karin van Lieshout



Dave Smit



Angelique de Wit-de Boer



Angela van Leeuwen





'Ik ga bijna met pensioen. Dát is pas een stap!'

**Karin van Lieshout (66),
echoscopist bij Spaarne
Gasthuis in Haarlem**

'Ik begon als verpleegkundige op de kinderafdeling. Bij alle verschillende functies en specialisaties die ik daarna deed, heb ik steeds de bijpassende opleiding gedaan. Toen ik 42 was, zat ik weer in de schoolbanken. Deze keer om echoscopist te worden. Dat is zo'n mooi vak. Veel jonge collega's die ik iets kan leren, en ik leer ook van hen. Steeds nieuwe technieken. Net als overal in de zorg kun je echt iets betekenen voor je patiënten, in vreugde en verdriet. Ik denk dat ik mijn werk erg ga missen, als ik dit jaar met pensioen ga. Dát is pas een stap! Ik mag mijn opvolger gelukkig zelf inwerken. Dat geeft een gerust gevoel. Vorig jaar zag ik er nog tegenop, nu kijk ik er naar uit. Dat ik tegen mijn man kan zeggen: "Het blijft rotweer, zullen we volgende week naar Spanje gaan?" Heerlijk. Ik ben alvast Spaans aan het leren. Als je je ontwikkelt, blijf je goed in het leven staan.'

**Dave Smit (38),
integraal begeleider bij
Middin in Delft**

'Ik werk al 15 jaar in de gehandicaptenzorg. Tegenwoordig als integraal begeleider bij mensen met een ernstige meervoudige beperking. Ik help de mensen uit bed, help ze met eten en drinken, doe dagbestedingsactiviteiten.

Een belangrijke persoonlijke stap is dat ik ben begonnen met de leergang Ambassadeurs gehandicaptenzorg. Daar leer ik hoe ik mij inzet voor alle mensen die in de gehandicaptenzorg werken.

Ik probeer dat nu al te doen. Door voorstellen te doen rondom vitaliteit bij de directie. Adviseren over rust inbouwen op het werk. Maar ook de buitenwereld wil ik laten zien hoe divers de groep gehandicapten is. Hoe mooi de mensen zijn. En hoe je met geduld en vindingrijkheid hun leven een beetje prettiger maakt. Tijdens de leergang leer je netwerken, lobbyen, presenteren en omgaan met social media. Zo word je klaargestoomd om meer aandacht en waardering te werven voor de gehandicaptenzorg. Daar help ik graag aan mee.'

**Lees online nog meer
over Dave en zijn werk.**



**'Ik wil meer aandacht
en waardering voor
gehandicaptenzorg'**

‘Ik vond het verschrikkelijk om niet te kunnen werken’



Angelique de Wit-de Boer (64), begeleider C bij Humanitas DMH, locatie Het Zamen in Den Haag

‘In een burenruzie ben ik helemaal ondersteboven geslagen en brak ik mijn rug. Na drie maanden rust ging ik weer aan het werk als helpende-plus in een seniorenzorgcentrum. Veel te vroeg. Ik verbeet de pijn, maar mijn lichaam kon het nog niet aan. Op dag twee zakte ik in elkaar toen ik met een bewoner bezig was. Daarna was ik voor langere tijd uit de roulatie. Ik vond het verschrikkelijk om niet te kunnen werken, ik voelde me zo’n nietsnut! Mijn werkgever bood me uiteindelijk een andere functie aan, als welzijnsmedewerker. Dat gaf ik graag een kans, want dan was ik tenminste weer op de werkvloer. Maar ik vond het werk niet leuk en het was lichamelijk alsnog te belastend. Inmiddels heb ik ander werk gevonden, als begeleider in de nacht bij een woongroep voor ouderen met een licht verstandelijke beperking. Ik vind het geweldig. Ik kan weer zorgen voor mensen, ben toch weer een beetje onder collega’s en mijn lichaam kan het aan.’

Angela van Leeuwen (39), helpende in de thuiszorg bij TAJ-Zorg in Bergschenhoek

‘Ik werkte met veel plezier als helpende bij een woonvorm voor dementerende ouderen, toen ik voor de tweede keer corona kreeg. Dat werd long-covid. Door extreme vermoeidheid en overprikkeling moest ik me ziek melden. Ik ging hard achteruit: van de bank naar de keuken lopen redde ik niet meer. Als mensen tegen me praatten, verstond ik ze niet, alsof hun woorden in damp opgingen. In de maanden dat ik thuis zat, pushte mijn leidinggevende me om te re-integreren. Long-covid was nog een onbekende aandoening. En anders dan bij een gebroken been is het iemand niet altijd aan te zien. Dat zorgde voor onbegrip en ongeloof – dat was het ergste. Ik probeerde wel te re-integreren, maar als ik het al redde, moest ik daar dagen van bijkomen. Omdat de werkverhoudingen te verstoord waren geraakt, nam ik ontslag. Maandenlang rustte ik uit. Een jaar later kon ik eindelijk weer aan het werk, nu in de thuiszorg. Het is zó fijn om weer lekker nuttig bezig te zijn.’

Lees online nog meer over Angela en haar werk.



‘Van de bank naar de keuken lopen redde ik niet meer’



'Kan ik blijven werken naast mijn (vervroegd) pensioen?'

Hans van Dijck (62) werkt als organisatieadviseur bij IederZijnWerk. Hij woont samen met zijn vrouw Liesbeth en hond Abbey in Ried. Samen hebben ze twee kinderen, die het huis uit zijn.



Antwoord:

Loes Hordijk, specialist Klantcontact bij PFZW
 'Dit is een belangrijke vraag als u alvast pensioen wilt ontvangen, maar de mogelijkheid wilt hebben om te werken. De regels verschillen voor mensen die hun pensioen willen opnemen meer dan 5 jaar voor de AOW-leeftijd en voor mensen vanaf 5 jaar voor de AOW-leeftijd. Wilt u uw pensioen eerder dan 5 jaar voor uw AOW-leeftijd opnemen? Dan mag dat van de Belastingdienst alleen voor het deel dat u minder gaat werken. Bij de aanvraag van uw pensioen verklaart u dat u voor het deel dat u pensioen opneemt niet meer gaat werken. Deze verklaring geldt tot uw AOW-leeftijd. Wilt u uw pensioen opnemen binnen 5 jaar voor uw AOW-leeftijd? Dan hoeft u niet minder te werken om uw pensioen te ontvangen. In de Pensioenplanner op MijnPFZW kunt u berekenen hoe uw pensioen eruitziet bij minder werken, eerder stoppen met werken of eerder pensioen opnemen.'

Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://www.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? Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://www.pfzw.nl/mijnpfzw) Log in met uw DigiD.

Facebook
 Like onze Facebookpagina, volg het nieuws en praat mee over pensioen op [facebook.com/PFZWpensioen](https://www.facebook.com/PFZWpensioen)

E-nieuwsbrief
 De laatste nieuwtjesen praktischetipsontvangen in uw mail? Meld u aan voor onze e-nieuwsbrief via [pfzw.nl/nieuwsbrief](https://www.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](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)

Chat
 Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop 'Wil je chatten?' op [pfzw.nl/info](https://www.pfzw.nl/info)

Heeft u een klacht? Laat het ons weten!
 Via het klachtenformulier op [pfzw.nl/klachten](https://www.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](https://www.pfzw.nl/info)
 (030) 277 55 77 bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Eigentijd

Vierentwintigste jaargang, nummer 2 Augustus 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
 Chantal Spierard, De Beeldredactie, Els Mannaerts, Eline Lubberts, Martijn Houwerzijl, Michiel Moorman, Mike Raanhuis, Rens Lieman, Rolinda Windhorst

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](https://www.pfzw.nl/vraag)

Website
[pfzw.nl/eigentijd](https://www.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.





Pensioen van PFZW
inclusief AOW*

€ 1.528,-
netto per maand

Marion Raanhuis (75)

'Gekke uitgaven doe ik niet en daardoor kan ik goed leven van mijn pensioen. Er is ruimte voor leuke dingen, zoals uit eten gaan en concerten bezoeken met mijn vriendinnen. Daar geniet ik volop van. Ik heb altijd in de zorg gewerkt. Ik begon op de kraamafdeling van het ziekenhuis. Mijn laatste baan was hoofdverpleegkundige in een huis voor mensen met dementie. Echt waar, ondanks alle verdriet daar heb ik heel veel gelachen. Ja, ook mét de bewoners. Ik heb een zorghart, een andere baan had ik niet willen hebben. Dit past zo goed bij mij. Op mijn 60ste ging ik met vervroegd pensioen, maar ik ging gewoon door met zorgen. Voor de bewoners in mijn appartementengroep, of vriendinnen, zoals mijn lieve vriendin Mia. Zij is inmiddels 90 jaar en kan niet overal zelfstandig meer komen. Dan ga ik met haar mee naar bijvoorbeeld het ziekenhuis of de huisarts en ben ik gelijk een extra luisterend oor. Laatst waren we op stap met twee dames met rollators en eentje in een rolstoel. Dan maken we daar samen grapjes over, zo van: "Zie ons nou eens op stap gaan". Zolang ik kan mantelzorgen, doe ik het, met alle liefde.'

*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