

# Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor  
deelnemers  
November 2022

## Thema

Waar een  
wil is, is  
een weg

PFZW scherpt  
klimaatdoelen aan

Pagina 10

Zij volgden hun hart

Pagina 17

Schrijver Hugo Borst op bezoek  
bij ouderen met dementie

# ‘Jij bent je gewicht in goud waard’





### Doorzetten loont

Deze zomer was ik op vakantie in de bergen. Tijdens een flinke klim dacht ik regelmatig: waarom doe ik dit in hemelsnaam? Eenmaal op de top was het uitzicht ádembenemend; dat was direct het antwoord op mijn vraag. Ik moest er weer aan denken toen ik het thema van deze Eigentijd zag: waar een wil is, is een weg. Deelnemers delen hun verhaal, over hoe ze alles op alles zetten om te bereiken wat ze willen. Hoe ze hun droom verwezenlijken, ondanks de nodige hobbels. Want doorzetten loont. Ook bij PFZW zijn er de nodige kwesties waarbij we stug volhouden. Zoals de aandacht die we vragen voor het klimaat, bijvoorbeeld op aandeelhoudersvergaderingen van Shell. Sommige mensen vragen zich af of dat zin heeft. 'Zeker!', roep ik dan. We blijven hameren op het belang van klimaatvriendelijker gedrag. Zo lukt het ons om dingen om te buigen. Voor een betere wereld, voor onze kinderen en kleinkinderen. Waar een wil is, is een weg. We moeten er alleen wel wat voor doen.

Veel leesplezier!

*Joanne Kellermann*

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



*Dima Amatni (41)*  
'Ik vind het werk zo geweldig, dat ik alles op alles zet'

**17**

### In beeld

Je doel bereiken gaat niet altijd zonder slag of stoot, weten Martine, Marella, Jeroen en Dima.

## In deze Eigentijd:



### 4 Hugo Borst

Schrijver en tv-persoonlijkheid Hugo Borst zet zich al jaren in voor betere ouderenzorg. Voor Eigentijd bezocht hij een zorglocatie. 'Ik voel de oprechtheid van deze plek. Dit is echt het leukste huis van Rotterdam.'

### En verder

Overwin de angst voor het onbekende	8
'Op welk pensioen moet ik de loonheffingskorting laten toepassen?'	9
Doorzetten in moeilijke tijden	12
Pensioennieuws	13
'Kan ik uitstel van mijn pensioen aanvragen en wat betekent dat voor mij?'	22
'Tegen iedereen roep ik nu: ga voor je droom!'	24

Het laatste nieuws over het nieuwe pensioenstelsel

**Pagina 14**

### 10 Mijn pensioen

PFZW heeft het beleggingsbeleid op de middellange termijn nog verder aangescherpt: dit zijn onze klimaatdoelen.

Meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via [pfzw.nl/mijnprofiel](https://pfzw.nl/mijnprofiel)



# ‘Jij bent de verzorgende die je aan het bed van je moeder wilt hebben’

Toen zijn moeder dement werd en in een zorginstelling belandde, schrok **Hugo Borst (60)** van de zorg die ze kreeg. Hij schreef een emotionele brief aan de staatssecretaris en maakte zich hard voor meer geld voor de ouderenzorg. Dat lukte en er kwam extra geld vrij uit Den Haag. Want waar een wil is, is een weg. Dat geldt ook voor verzorgende **Fernanda Monteiro (57)**, met wie hij een dagje meeloopt.

Wanneer Hugo Borst bij ouderenzorginstelling Laurens Dorpsveld verzorgende Fernanda Monteiro ontmoet, is hij meteen vol lof. Hugo: ‘Ik heb veel ervaring in de ouderenzorg. Mijn moeder heeft jarenlang in een verpleeghuis gewoond en ik maak televisieseries over de ouderenzorg met theatermaker Adelheid Roosen. Als ik ergens binnenkom, weet ik binnen een paar minuten of het er goed is. Ik werd bij binnenkomst goed opgevangen door jouw teamleider Marianne, het ruikt hier lekker en de mensen zijn oprecht vriendelijk en attent. Er hangt een warme sfeer. Je teamleider zei vol trots dat dit het leukste huis van Rotterdam is en dat jij een echte Florence Nightingale bent, bij wie er nooit een zucht uit haar mond komt. Wist jij al van jongs af aan dat je dit werk wilde doen?’

**Fernanda:** ‘Totaal niet. Ik ben geboren op Kaapverdië in een gemeenschap zonder televisie of radio. Ik wist niet eens dat er andere landen bestonden. Laat staan zoiets als ‘ouderenzorg’. Ik ben op mijn elfde naar Nederland verhuisd, mijn vader werkte toen al hier. Toen mijn moeder in Nederland overleed, ben ik voor

mijn jongere broertje gaan zorgen. Toen leerde ik al moederen. Zorgen is mijn tweede natuur. Dat doe ik hier ook, zorgen voor mensen. En altijd respectvol. Die normen en waarden heb ik van huis uit meegekregen want in mijn cultuur is er veel respect voor ouderen.’

Fernanda wil Hugo graag meer van het huis laten zien. Ze toont hem de herdenkingswand voor overleden bewoners waar ze met het hele huis op Allerheiligen samenkomen en kaarsjes branden. Aangekomen op een van de afdelingen vertelt ze enthousiast over de ruime kamers en de vele faciliteiten. In een woonkamer hangen vrolijke slingers. ‘Is er net iemand jarig geweest?’, vraagt Hugo. ‘Nee, die hangen er altijd’, vertelt Fernanda lachend. ‘Gewoon om het een beetje op te vrolijken.’

Op de gang komen we ‘tante Lena’ tegen en Fernanda weet meteen allerlei persoonlijke wetenswaardigheden over haar te vertellen. ‘Ik verdiep me altijd in de persoonlijke geschiedenis van onze bewoners. Als je hun levensverhaal kent, bouw je sneller een band op.’

**Hugo:**  
‘Het voelt hier  
aan alle kanten goed’

# Fernanda: 'Als je het levensverhaal van een bewoner kent, bouw je sneller een band op'

**Hugo:** 'Ik denk dat zelfs de lastigste cliënten nog als was in jouw handen zijn. Ik zie al dat jij veel te bescheiden bent om dat uit jezelf te vertellen, maar doe het toch eens...'

**Fernanda:** 'We hebben een meneer die nooit uit bed wil komen. Negen van de tien collega's lukt het niet. Als ik naar hem toe ga, wil hij wel. 'Fernanda, als ik jouw stem hoor, voel ik me al stukken beter', zegt hij als ik binnenkom. Zo hadden we ook een mevrouw die heel moeilijk was om te verzorgen, iedereen klaagde erover. Toen ik naar haar toe ging, vroeg ze na afloop of ze me kon inhuren. 'Jij bent een goede zuster', zei ze. Ik doe het niet per se voor de complimenten, maar als je ze krijgt is het wel mooi natuurlijk.'

Het is tijd om naar het gemeenschappelijke restaurant te gaan. Er worden veel activiteiten georganiseerd in Dorpsveld. Vanmiddag staat het draaien van muziek uit de oude doos op het programma. Er hangt een uitgelaten, vrolijke stemming. Op een ouderwetse platenspeler wordt 'Het kleine café aan de haven' gedraaid. Activiteitenbegeleider Lianne vertelt dat er veel wordt gedaan om leven in de brouwerij te brengen: een workshop sangria maken, met z'n allen op de foto uitgedost in tropische sferen... Intussen staat Fernanda met soepele heupen te dansen met een bewoner en maakt Hugo praatjes en grapjes met de mensen.

**Fernanda:** 'Jij bent ook een natuurtalent, Hugo! Zou jij in de zorg kunnen werken?' Hugo: 'Ik zou de baan van Lianne wel willen hebben. Spelletjes spelen, mensen aan het lachen maken, dat vind ik leuk. Voor de dagelijkse verzorging ben ik minder geschikt. Dat



## Hugo Borst (60)

IS schrijver, radiopresentator, televisiepersoonlijkheid en voetbalcriticus. VALT de laatste jaren vooral op door zijn grote betrokkenheid bij de ouderenzorg. WON in 2016 samen met publicist Carin Gaemers de Machiavelliprijs voor het manifest 'Scherp op ouderenzorg' met daarin tien verbeterpunten voor de ouderenzorg. SCHREEF het boek 'Ma' en 'Ach, moedertje' over de tragische gevolgen van dementie. MAAKTE met Adelheid Roosen voor omroep Human meerdere televisieprogramma's over dementie in Nederland. HEEFT een grote liefde voor kunst en opende in Rotterdam zijn eigen galerie Weisbard. WOONT in Rotterdam met zijn vrouw Karina. Als zelfstandige heeft hij zijn pensioen geregeld door middel van lijfrentes.

heb ik als mantelzorgster van mijn moeder ook nooit gedaan.'

**Fernanda:** 'Vertel eens over je moeder?'

**Hugo:** 'Ze heeft vanaf 2014 in een verzorgingshuis gezeten en is in 2018 overleden. Daar was de verzorging eerst heel goed, maar ik zag het langzaam afbrokkelen door werkdruk, een tekort aan personeel, te veel administratie... Samen met Carin Gaemers ben ik me sterk gaan maken voor betere dementiezorg. We hebben een manifest geschreven met tien verbeterpunten. Daar kwam zo veel steun voor dat er ruim twee miljard is bijgekomen voor de ouderenzorg. Hard nodig, want in de zorginstelling bij mijn moeder was er op het laatst nog maar één verzorgende op acht patiënten. Hoe gaat dat hier?'

**Fernanda:** 'Wij hebben genoeg personeel om mensen goed te verzorgen en er is weinig verloop. Ook heel belangrijk: er wordt hier naar ons geluisterd.

Ik kan altijd aankloppen bij de teamleider of de locatiemanager. Het ziekteverzuim is hier laag en als er wat is, vangen we elkaar op. Als er een probleem is, wat dan ook, dan lossen we dat op. Waar een wil is, is een weg.'

Voor Fernanda is het tijd om naar de gesloten afdeling te gaan en de medicijnen voor de bewoners klaar te maken. Hugo loopt nog even met haar mee en maakt de balans op van zijn werkbezoek: 'Ik ben in heel veel zorginstellingen geweest, maar deze behoort voor mij echt tot de top. Het voelt aan alle kanten goed. Ik geloof in de oprechtheid van deze plek. Het is inderdaad het leukste huis van Rotterdam. En Fernanda, als ik jou bezig zie, denk ik: jij bent de verzorgende die je aan het bed van je moeder wilt hebben. Jij bent je gewicht in goud waard. Jij bent écht een tien!'

# Zo overwin je angsten

Dromen over een andere wending in uw leven: het is inspirerend, maar vaak ook beangstigend. Hoe overwint u deze vrees en zet u toch die nieuwe stap? Vier tips.

## Stop met 'ja, maar'

Zodra we een droom hebben, roepen we vaak meteen: 'Ja, maar...!' Daarmee werpen we zelf de grootste belemmeringen op. Zodra u zichzelf op een 'ja, maar' betrapt, keer dan bewust terug naar deze wens. Een opleiding, een nieuwe baan, of eerder stoppen met werken. Hoe gaat uw leven er dan uitzien? Durf het verlangen ernaar helemaal toe te laten. Stop met 'ja-maren'.



## Haal de angst uit de kast

Bang voor iets nieuws? Eigenlijk een goed teken! Want datgene wat u spannend vindt, is júst wat u wilt. 'Angst is nieuwsgierigheid die in de kast zit' (zoals Loesje ooit zo mooi zei). Dus stop de angst niet weg!



## Vergelijk negatieve en positieve gedachten

Doemscenario's, risico's, negatieve gedachten: schrijf ze op. Geef ze twee cijfers, van 1 tot 10. Het eerste cijfer: hoe permanent is het doemscenario of het risico? Bijvoorbeeld collega's missen als u eerder met pensioen gaat. Het andere cijfer: hoe waarschijnlijk is het dat uw angst uitkomt? Bijvoorbeeld falen in een nieuwe baan. Doe dezelfde oefening met alle positieve verwachtingen over uw droom. Vergelijk alle cijfers. Wedden dat de balans positief doorslaat?



## Trainen met kleine stapjes helpt!

Met elke dag een kleine uitdaging oefent u uw vermogen om met nieuwe dingen om te gaan. Doe elke ochtend een briefje in uw tas met een (kleine) nieuwe 'opdracht'. Een lastig telefoontje plegen. Iets nieuws op uw mobiel uitproberen. Door kleine uitdagingen te overwinnen, lukken grotere veranderingen ook beter.



# 'Op welk pensioen moet ik de loonheffingskorting laten toepassen?'

Marian Valentijn (66) werkte als verzorgende IG bij verpleeghuis Groenhuysen in Roosendaal voordat ze met pensioen ging. Ze is weduwe, heeft twee kinderen en drie kleinkinderen.



## Antwoord:

**Simone Kwakman-Vlaar, medewerker Klantenservice bij PFZW:**

'Loonheffingskorting is een vast bedrag per maand, dat in mindering wordt gebracht op de normale loonheffing. Daardoor ontvangt u netto meer. Het mag maar op één inkomen worden toegepast. Bent u met pensioen, dan heeft u minimaal twee inkomens: het pensioen van PFZW én de AOW van de overheid. PFZW past de korting vanaf AOW-leeftijd niet toe bij de uitbetaling van uw pensioen. De meeste mensen laten de korting toepassen op de AOW. Mogelijk krijgt u na afloop van het kalenderjaar belasting terug, omdat u niet de volledige korting benut. Als u de korting toepast op twee of meer inkomens, ontvangt u netto te veel en krijgt u een naheffing van de Belastingdienst. Dit komt doordat de Belastingdienst al uw inkomens in een jaar bij elkaar optelt. Een deel van uw inkomen kan dan in een hoger belastingtarief vallen.'



Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://pfzw.nl/vraag) en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.

# Op weg naar een klimaatneutrale wereld

De strijd tegen de opwarming van de aarde gaat te langzaam. Ook bij PFZW voelen we die verantwoordelijkheid. Daarom hebben we onze klimaatdoelen dit jaar nog verder aangescherpt.



## Voortrekkersrol

Wij willen onze deelnemers een goed pensioen bieden in een leefbare wereld. Ons beleggingsbeleid en klimaatplan zijn hierop gericht, nu en voor de toekomst. Als grote belegger willen we een voortrekkersrol spelen op het gebied van klimaat. Zo is de uitstoot van bedrijven waar we aandelen van hebben inmiddels met de helft teruggebracht. Helaas blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het op aarde steeds warmer wordt. We halen de klimaatdoelen van Parijs (maximaal 1,5 °Celsius opwarming) niet, tenzij we met zijn allen drastische maatregelen nemen. Daarom heeft PFZW dit jaar het beleggingsbeleid verder aangescherpt.

## Duurzame alternatieven

In 2030 willen we de CO<sub>2</sub>-uitstoot (van bedrijven waarin we aandelen en obligaties hebben) halveren in vergelijking met 2019. We nemen afscheid van olie- en gasproducenten die niet voldoen aan het Klimaatakkoord van Parijs. Daarnaast gaan we als actieve aandeelhouder in gesprek met toonaangevende olie- en gasbedrijven, waarin we beleggen. Het doel is om op deze bedrijven druk uit te oefenen om hun bedrijfsvoering af te stemmen op het Klimaatakkoord van Parijs: dat betekent 100% klimaatneutraal in 2050. We willen dat producenten van fossiele energie hun kennis en kapitaal inzetten voor duurzame alternatieven. Ook doen we verder onderzoek naar beleggingen in groene staatsobligaties. Hierbij kijken we met name naar opkomende en snelgroeiende economieën, omdat daar het energieverbruik hard toeneemt. Groene staatsobligaties helpen bij het financieren van een groenere economie.



## Streng toezien

Ook onze beleggingen in vastgoed en infrastructuur worden steeds duurzamer. Zoals beleggen in energiezuinige en energieneutrale gebouwen, wind- en zonneparken en elektriciteitsnetten. Deze beleggingen moeten uiterlijk 2030 voldoen aan de klimaatdoelstellingen van Parijs. Om dat te bereiken, moeten bedrijven met goede en concrete plannen komen, die de CO<sub>2</sub>-uitstoot inderdaad terugdringen. PFZW gaat hier streng op toezien. Met deze aangescherpte doelstellingen wil PFZW dat 100% van onze beleggingen in 2050 klimaatneutraal is. Zo dragen we bij aan het beperken van de opwarming van de aarde met maximaal 1,5 °Celsius.



Scan de QR-code voor meer informatie over ons beleggingsbeleid.

# Jezelf en elkaar helpen

Psychische problemen, schulden, verslavingen: de ervaringsdeskundigen van TEAM ED hebben vaak tegenslagen gehad. Coördinator TEAM ED Eric Bolhoven over doorzetten in moeilijke tijden.

## Hoe lukt het de ervaringsdeskundigen om na zoveel tegenslag weer op te krabbelen?

‘Als je uit een dal wilt komen, is de top vaak het doel. Maar op driekwart van die berg heb je óók een mooi uitzicht. Dat kan vaak genoeg zijn. Te hoge doelen kunnen enorm verlamdend werken. Je eigen grenzen leren kennen is dus een belangrijke eerste stap. Daarnaast is je verhaal delen met gelijkgestemden vaak net dat goeie duwtje. Onder ogen zien wat mogelijk én onmogelijk is opent de weg naar herstel. En dat is wat we met TEAM ED willen bereiken.’

## Hoe pakt TEAM ED dat aan?

‘ED staat voor ErvaringsDeskundigen. Het gaat om kwetsbare mensen, die bijvoorbeeld te maken hebben (gehad) met psychische problemen, schulden en verslavingen. Sommigen zijn dakloos of langdurig werkloos geweest. We labelen ze niet als cliënten, maar ook niet als zorgverleners. Wij noemen ze ‘hoopverleners’. Zij delen hun levenservaringen op veilige plekken, de zogenoemde ED-plaatsen. Zo werken zij aan herstel en steunen op hun beurt weer andere lotgenoten. Ons motto: ieders belevingswereld is het uitgangspunt. En omdat iedereen zichzelf mag zijn, gebeuren er mooie dingen.’



Eric Bolhoven is coördinator bij TEAM ED

## Wat voor mooie dingen zie je gebeuren?

‘Hoopverleners krijgen op ED-plaatsen een luisterend oor en begrip van elkaar, zonder oordelen. Ze voelen zich herkend en erkend. Langzaam maar zeker raken de meesten uit hun isolement en krijgen de regie over hun leven weer terug. Ze gaan dingen ondernemen, ze worden bijvoorbeeld vrijwilliger binnen TEAM ED en zorgen voor de koffie. Of ze nodigen sprekers uit, bijvoorbeeld over schuldhulpverlening of verslavingszorg. Anderen worden ‘Vliegende Brigadier’: ervaringsdeskundigen die mensen een-op-een coachen. Weer anderen geven voorlichting aan (zorg)instanties: hoe maak

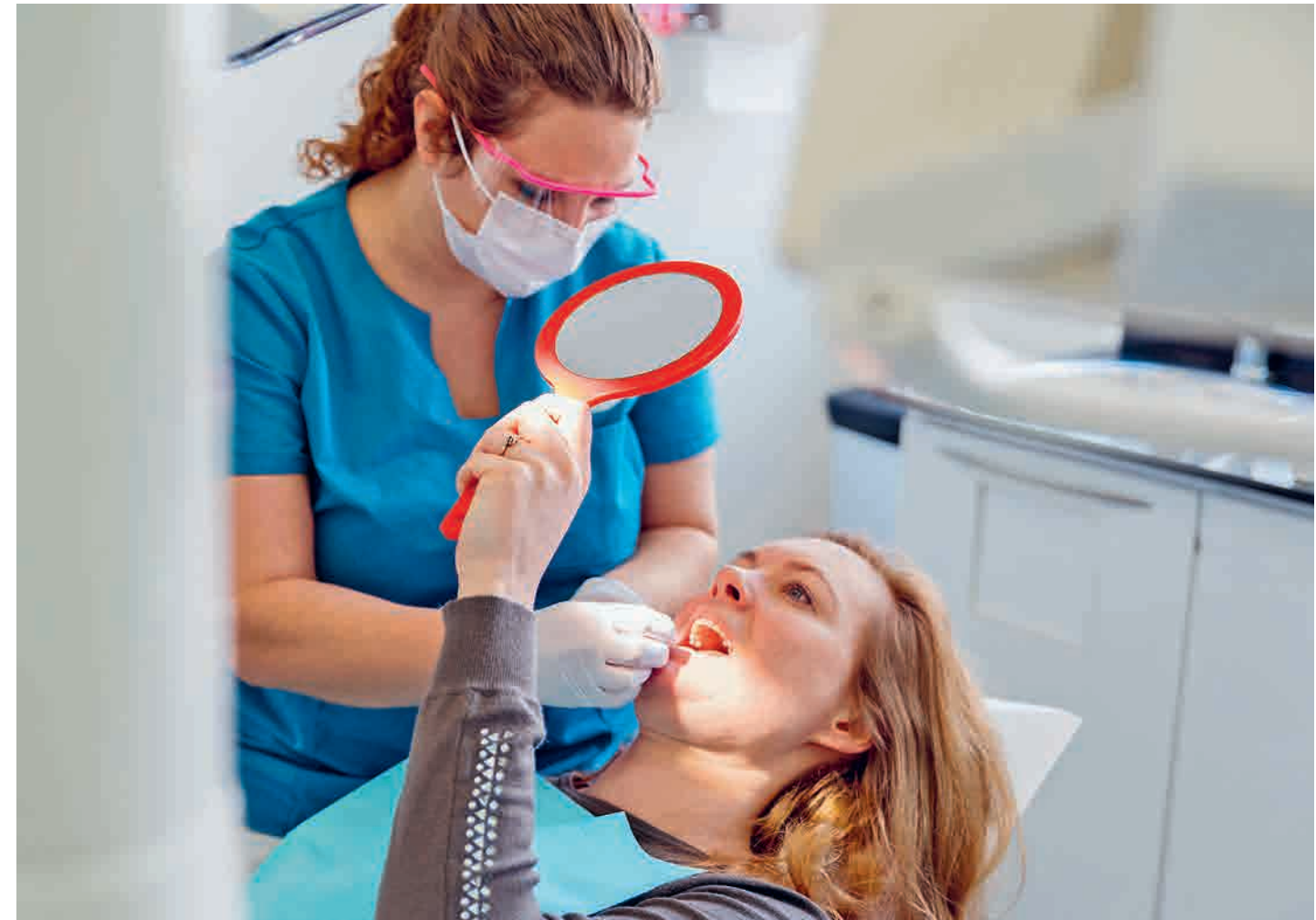
je je dienstverlening toegankelijker en menselijker? Bij TEAM ED denken we niet in hokjes, vaste rollen of dwingend (behandel)systemen. Daar kunnen instanties iets van leren.’

## Mooiere wereld

TEAM ED werd acht jaar geleden opgericht in Amsterdam en heeft inmiddels drie ED-plaatsen in Amstelveen en zeven stadsdelen in Amsterdam. Ervaringsdeskundigen, ‘hoopverleners’, bieden elkaar een luisterend oor en delen hun kennis en ervaring met (zorg)organisaties. Net als PFZW willen ook zij de wereld elke dag een beetje mooier maken.

# Pensioennieuws

November 2022



## Uniform Pensioen Overzicht

Ook dit jaar heeft u tussen maart en oktober uw uniform pensioenoverzicht (UPO) ontvangen. Het UPO is digitaal in te zien in MijnPFZW onder ‘Documenten’. In het UPO staat hoeveel pensioen u heeft opgebouwd bij PFZW en hoeveel u naar verwachting ontvangt als u met pensioen gaat. Ook vermeldt het UPO wat u ontvangt bij arbeidsongeschiktheid en wat uw eventuele partner en kinderen krijgen als u komt te overlijden. Dit is uw pensioen per 1 januari 2022. De verhoging van uw pensioen per 1 oktober 2022 ziet u hier nog niet in terug.

## Post digitaal ontvangen?

Krijgt u nog steeds briefpost van PFZW – zoals de jaargave, uw UPO en het betalingsbericht – en wilt u dit liever digitaal ontvangen? U kunt dit heel eenvoudig zelf aanpassen. Log in op [pfzw.nl/profiel](https://pfzw.nl/profiel) en wijzig onder het kopje ‘pensioencommunicatie’ uw voorkeur in ‘zoveel mogelijk digitaal’. Dan krijgt u alle post digitaal via [pfzw.nl/documenten](https://pfzw.nl/documenten). Als er een bericht klaarstaat, ontvangt u een e-mail. Eigentijd blijft u gewoon op papier ontvangen.

Altijd het laatste nieuws in uw mailbox? Meld u aan via [pfzw.nl/nieuwsbrief](https://pfzw.nl/nieuwsbrief)

## Wat denkt u?

Op onze website kunt u chatten met een klantenservicemedewerker. Deelnemers Cecile Jacobs en Rob Corsten vertellen hoe zij dat hebben ervaren.



**Cecile Jacobs (58), doktersassistente polikliniek kindergeneeskunde bij Albert Schweitzerziekenhuis in Dordrecht:**

'Sinds enige tijd heb ik een nieuwe partner, die ik had aangemeld bij PFZW. Omdat ik er niets over hoorde, zocht ik contact met PFZW. Ik zat op mijn werk en bellen is dan storend. Dus drukte ik op [pfzw.nl](https://pfzw.nl) op het knopje 'chatten' bij 'contact'. Ik werd meteen geholpen en ook zeer adequaat. Mijn aanvraag bleek nog in de pijplijn te zitten, maar werd ter plekke afgehandeld. Tijdens het chatten kon ik gewoon mijn werk blijven doen. Fantastisch!'



**Rob Corsten (66), huisarts en docent huisartsgeneeskunde in Hengelo:** 'Officieel is mijn pensioendatum 1 december 2022. Maar ik wilde deze datum iets vervroegen en had nog vragen over het pensioen dat ik in het verleden bij PFZW heb opgebouwd.

De telefonische klantenservice had een wachttijd, dus heb ik de online chatfunctie uitgeprobeerd. De reactiesnelheid was opvallend, de toon heel vriendelijk en het antwoord helder geformuleerd. Mijn vraag werd echt prima afgehandeld.'

Blijft op de hoogte van de actuele ontwikkelingen rond uw pensioen via [pfzw.nl](https://pfzw.nl)

## 1 op de 6

Een op de zes werkenden in Nederland werkt in de zorg. Door vergrijzing en een stijging van het aantal chronisch zieken, dreigt dit aantal toe te nemen – tot wel een kwart in 2040. Maar om de zorgkosten beheersbaar te houden, blijft één op de zes het uitgangspunt.

## Pensioenen verhoogd per 1 oktober

Pensioenfonds Zorg en Welzijn heeft per 1 oktober 2022 de pensioenen met 2,7% verhoogd. Dat is gelijk aan de gemiddelde prijsstijging van september 2020 tot september 2021. Dit is goed nieuws voor onze gepensioneerden en voor wie nog pensioen opbouwt. Tegelijk is het een kleine stap na al die jaren stilstand én in tijden van sterk stijgende prijzen.

De verhoging (indexatie) is mogelijk, omdat per 1 juli 2022 de regels voor het verhogen van pensioenen zijn veranderd. Verhoging is nu toegestaan bij een dekkingsgraad van 105% en hoger.

Of de pensioenen per 1 januari 2023 verder worden verhoogd, is nog onzeker. Maar een verhoging die verantwoord kan, zullen we uitvoeren. Zie voor meer informatie [pfzw.nl/actuele-situatie](https://pfzw.nl/actuele-situatie)



## Het nieuwe pensioenstelsel: wetsvoorstel behandeld

Nederland krijgt een nieuw pensioenstelsel, vastgelegd in de wet. Dit nieuwe stelsel is transparanter en persoonlijker, meer passend bij de huidige tijd. Dit najaar ligt het wetsvoorstel 'Wet toekomst pensioenen' bij de Tweede Kamer voor akkoord. Als ook de Eerste Kamer het voorstel heeft goedgekeurd, gaat de nieuwe pensioenwet in. Naar verwachting is dit 1 juli 2023. Vanaf dat moment kunnen pensioenfondsen overstappen naar de nieuwe regeling. Het kost tijd en overleg tussen sociale partners om de nieuwe wet zorgvuldig te 'vertalen' naar het eigen pensioenfonds. PFZW verwacht op 1 juli 2025 een plan gereed te hebben hoe de nieuwe pensioenregeling er voor onze deelnemers uit komt te zien. We vinden het van groot belang dat deze regeling evenwichtig, uitvoerbaar en uitlegbaar is. Dit plan gaat vervolgens voor akkoord naar De Nederlandsche Bank.



In 2025 informeren we u over wat er precies gaat veranderen. PFZW streeft ernaar de nieuwe pensioenregeling uiterlijk 1 januari 2026 in te voeren. Scan de QR-code voor meer informatie.

## Betaalkalender

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

25 november 2022
21 december 2022
23 januari 2023
23 februari 2023
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





Wilt u meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via [pfzw.nl/profiel](https://pfzw.nl/profiel)

## Binnenkort met pensioen? Regel het tijdig!

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 MijnPFZW.

U kunt uw ouderdomspensioen ook eerder of later laten ingaan. Op [pfzw.nl/pensioenplanner](https://pfzw.nl/pensioenplanner) kunt u zelf heel eenvoudig uitrekenen hoe hoog uw pensioen wordt als u het eerder opneemt. **Scan de QR-code voor meer informatie over het aanvragen van uw pensioen.**



## Pensioenaanvulling door samenvallende diensttijd

Sinds kort is het makkelijker om de gegevens bij ons op te vragen die u nodig heeft als u (of uw partner) een aanvulling samenvallende diensttijd bij ABP wilt aanvragen.

Heeft uw partner vóór 1995 pensioen opgebouwd bij ABP en u bij PFZW? Dan heeft u mogelijk recht op een aanvulling op uw ouderdomspensioen door samenvallende diensttijd. Deze aanvulling is een compensatie voor een te lage pensioenopbouw bij ABP voor tweeverdieners vóór 1995. Op MijnPFZW kunt u de juiste gegevens van uw pensioenopbouw bij PFZW opvragen en als bijlage naar ABP sturen.

# 2,9

Met 2,9 miljoen deelnemers is PFZW het op één na grootste pensioenfonds van Nederland. Voor werknemers in ziekenhuizen en verpleeghuizen, maar ook kinderopvang, jeugdzorg, bij sportbonden, tandtechniek, toneel en dans.

Meer weten over onze dienstverlening en producten? We houden u op de hoogte op [pfzw.nl](https://pfzw.nl)

# De aanhouder wint

Een chronische ziekte, een taalachterstand doordat je uit een ander land komt of gewoon geen voldoening meer halen uit je werk. Hoe maak je de overstap naar een andere baan met de nodige hobbels op je pad? Vier collega's vertellen.

Receptioniste  
Martine



Helpende welzijn  
Marella



Medewerker  
maatschappelijke zorg  
Dima



Kok en  
bedrijfsleider  
Jeroen





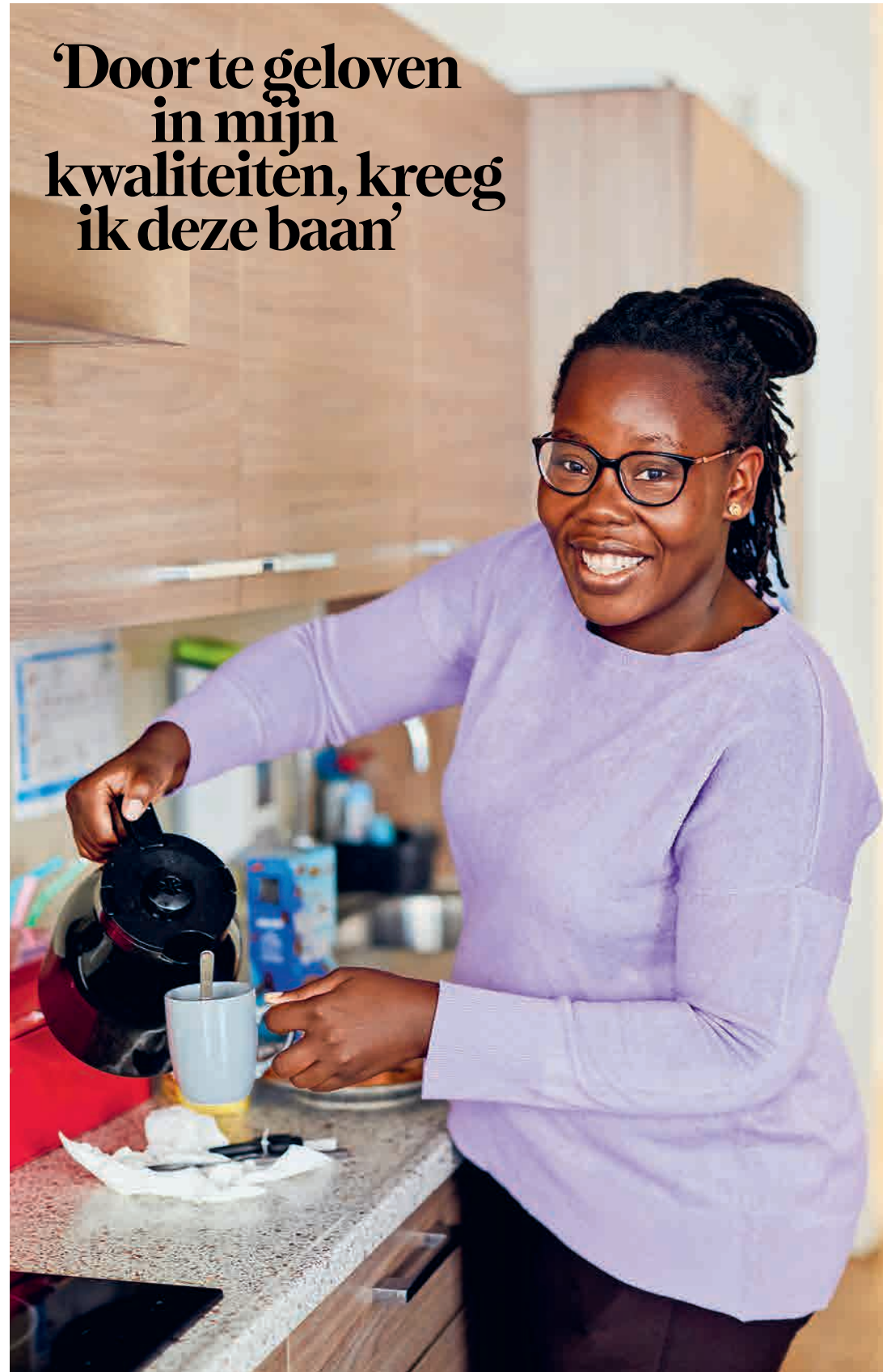
**‘Blij dat ik de stoute schoenen heb aangetrokken’**

**Martine Wehner (55),  
receptioniste bij locatie  
Lückerheide van  
MeanderGroep in Kerkrade**

‘Al tien jaar ben ik vrijwilliger bij Radar, een woonvorm voor mensen met een verstandelijke beperking. Hen een fijne dag bezorgen geeft me enorm veel voldoening. Daarnaast werkte ik in de horeca. Dat viel me echter steeds zwaarder. Ik wilde heel graag meer betekenen voor mensen met een baan in een zorgomgeving. Ik heb geen diploma’s op dat gebied, dus ik twijfelde om de stap te zetten. Toen ik een vacature voor receptioniste bij MeanderGroep zag, heb ik toch de stoute schoenen aangetrokken. Ik vertrouwde op mijn levenservaring. Nu ben ik een soort spil en vraagbaak voor de cliënten en het personeel. Ik ben heel blij dat ik mijn wens heb doorgezet.’

**Marella Nelom (34),  
helpende welzijn bij Kloek,  
kleinschalig wonen voor ouderen  
in Amsterdam**

‘Vanaf mijn geboorte heb ik sikkelcelziekte. Dit is een chronische, erfelijke ziekte waarbij de rode bloedcellen afbreken. Dat betekent veel pijn, benauwdheid en regelmatig ziekenhuisopnames. Daardoor kon ik destijds mijn droomopleiding sociaal pedagogisch werk niet afmaken. Via het AMC kwam ik in contact met *Emma at work*. Zij bemiddelen jongeren met een fysieke aandoening bij werk en opleiding. Dat heeft me enorm geholpen. Je krijgt een eerlijke kans bij werkgevers om ervaring op te doen. Drie jaar geleden kreeg ik op eigen kracht een baan in de ouderenzorg. Door positief te denken, te geloven in mijn kwaliteiten én door mijn grenzen aan te geven.’



**‘Door te geloven in mijn kwaliteiten, kreeg ik deze baan’**

**‘Ik zet alles  
op alles om  
het te halen’**



**Dima Amatni (41),  
medewerker maatschappelijke  
zorg bij Zorggroep Apeldoorn  
en omstreken**

‘Zes jaar geleden vluchtte mijn man uit Syrië naar Nederland. Dertien maanden later volgde ik met ons zoontje van vijf. Ik wilde heel graag weer aan de slag als biologieleerares, maar mijn Nederlands was daarvoor niet goed genoeg. Toen kreeg ik de kans om een opleiding maatschappelijke zorg te volgen, voor een baan als activiteitenbegeleider. Drie dagen werken, één dag naar school. Dat kost me door de taal vaak veel moeite. Al die verslagen die je moet schrijven! Maar omdat ik het werk zo geweldig vind, zet ik alles op alles om het te halen. Ik heb een taalcoach, krijg meer tijd tijdens mijn examens en kijk veel Nederlandse tv. Activiteitenbegeleider blijkt ik nog leuker te vinden dan lerares!’

**Jeroen van der Maat (43),  
kok en bedrijfsleider van het  
Eetatelier in Houten**

‘Ik werkte zeventien jaar in de autoverzekeringen. Geleidelijk begon mijn energiekearsje te doven. Soms keek ik naar andere banen, maar ach, dan ging het wel weer. Mijn dochter hou ik altijd voor: doe waar je blij van wordt. Steeds vaker dacht ik: doe ik dat zelf eigenlijk wel? Vijf jaar geleden bezocht ik een jobcoach en maakte een moodboard. Bovenaan stonden: eten & drinken en werken met mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. Door mijn broer, die een verstandelijke beperking heeft, heb ik een grote klik met die doelgroep. Nu werk ik als kok in het Eetatelier, waar mensen met een beperking werken. Inmiddels ben ik er ook bedrijfsleider. Het bruist weer in mijn leven.’



**‘Het bruist weer  
in mijn leven’**

# ‘Kan ik uitstel van mijn pensioen aanvragen en wat betekent dat voor mij?’

Folkert Brouwer (66) werkte 42 jaar in verschillende functies in de jeugdzorg. Hij is getrouwd, heeft twee kinderen en een kleindochter.



Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://www.pfzw.nl/vraag) en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.



## Antwoord:

**Frans Schwencke, specialist klantcontact bij PFZW:**

'U kunt de maandelijkse uitbetaling van uw ouderdomspensioen maximaal vijf jaar uitstellen. Uitstel kan beter bij uw persoonlijke omstandigheden passen. Bijvoorbeeld als u blijft doorwerken na uw AOW-leeftijd. Een half jaar voordat u uw AOW-leeftijd bereikt, ontvangt u van PFZW een brief waarin wij u vragen uw ouderdomspensioen aan te vragen. Ook als u uw pensioen wilt uitstellen, moet u uw pensioenkeuzes op AOW-leeftijd eerst aan ons doorgeven. Nadat u dat gedaan heeft, vraagt u uitstel van de ingangsdatum van uw pensioen bij ons aan. Dat kan op twee manieren. U kunt het telefonisch aan ons doorgeven of via het contactformulier op [pfzw.nl/vraag](https://www.pfzw.nl/vraag). U krijgt daarna een bevestiging dat wij de ingangsdatum van uw pensioen uitstellen.



**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 nieuwtjes en praktische tips ontvangen in uw mail? Meld u aan voor onze e-nieuwsbrief via [pfzw.nl/nieuwsbrief](https://www.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](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)



### Chat

Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop 'Stel uw vraag via chat' op [pfzw.nl](https://www.pfzw.nl)



### 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

Drieëntwintigste jaargang, nummer 3  
November 2022

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.

### Hoofdredactie

Ronald Meerkerk

### Concept & realisatie

ZB Communicatie & Content

### Met medewerking van

Angelique Doppenberg, Petra Hoogerbrug, 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](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\*

**€ 1.600,-**  
netto per maand

### Annemie Femer (68)

'Een paar jaar geleden meldde ik me aan voor een coachopleiding. Ik zou op mijn 67ste met pensioen gaan en wilde daarna een oude droom waarmaken. Maar ik zag ook de nodige hobbels. Ben ik niet te oud? Kán ik dit wel, met mijn mbo-achtergrond? Wordt het niet veel te druk, met én een baan én een opleiding? Ik werkte als verzorgende bij een revalidatiecentrum. Heel mooi werk, maar mede door corona werd de werkdruk wel steeds hoger. Van allerlei kanten kreeg ik te horen: ga ervoor! Dat trok me uiteindelijk over de streep. En toen kreeg ik opeens een brief dat ik negen maanden eerder met pensioen kon: met 66 jaar en drie maanden. Precies op het moment dat mijn coachopleiding startte. Een geschenk uit de hemel. Inmiddels ben ik bijna twee jaar verder. Al mijn twijfels bleken ongegrond: ik slaagde met een 9 en geniet volop van mijn coachpraktijk. Tegen iedereen roep ik nu: Ga voor je droom!'

\*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**