

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
Oktober 2017

**Slim en
handig:
chatten met
PFZW**

Zie pagina 14

Verzorgende Liesje (22)

*'Wordt PFZW
weer financieel
gezond?'*



Mark Tuitert:
**'Het draait
altijd om de
balans'**



Topsport

In maart 2014 schaatste Mark Tuitert in Heerenveen zijn laatste grote wedstrijd. Toen ging hij als topsporter met pensioen. In zijn leven na het schaatsen werkt hij als coach en personal trainer. Mark zou wel tot zijn 80^e willen doorwerken, vooropgesteld dat hij gezond blijft. Dat laatste bereikt hij door de balans in zijn leven te bewaren en door regelmatig te sporten. Mark: ‘Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker het is dat je actief blijft.’

Ook werken in de zorg is topsport. Om tot uw 67^e of langer vitaal deze topsport te kunnen beoefenen, is het zaak om net als Mark de balans te bewaren en gezond te leven. Dat kan op verschillende manieren. PFZW helpt een beetje bij het zoeken naar die juiste balans. Bijvoorbeeld door deeltijdpensioen aan te bieden. U gaat dan minder werken en laat voor die uren alvast pensioen uitkeren. Meer hierover leest u op pagina 22.

Ook vertellen collega’s hoe zij fit en vitaal naar hun pensioen toe werken en wat daarbij belangrijk is. Inspirerend voor mij en hopelijk ook voor u!

Veel leesplezier!

Peter Borgdorff

Directeur Pensioenfonds Zorg en Welzijn



17
In beeld
Hoe vier deelnemers het zware werk volhouden

‘Na een nachtdienst pak ik meer rust’

In deze Eigentijd:



4 Interview
Schaatsheld Mark Tuitert weet als geen ander dat gezond leven draait om de balans tussen werk, sociaal leven, eten en sporten.


Lezen!
Scheiden?
Bespreek uw pensioen
Pagina 15

En verder

Feiten en cijfers: onze sector langs de vitaliteitsmeetlat	8
‘Hoe wordt PFZW weer financieel gezond?’	9
Betere wereld dankzij meer gezonde voeding	12
Pensioennieuws	13
Nieuwe bestuursvoorzitter van PFZW: Carla Moonen	16
‘Kan ik met deeltijdpensioen?’	22
€ash	24

10 Mijn Pensioen
Wat deelnemers doen om gezond hun pensioen te halen (en ook dán nog actief te blijven).

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



'Als ik fit blijf, wil ik tot mijn 80^e doorwerken'

Hij won olympisch goud, maar door tegenvallende prestaties, ziekte en blessures kende Mark Tuitert ook flinke dalen in zijn schaatscarrière. In gesprek met Peter Borgdorff, directeur van PFZW, vertelt hij dat gezond leven draait om de balans vinden tussen werk, sociaal leven, eten en sporten.

Mark:
'Ik train zelf
maar zo'n
drie uur
per week'

Peter: 'Te veel, zelfs sporten, is nooit goed. Heb jij dat ook ervaren in je schaatscarrière?'

Mark: 'Absoluut. Ik ben iemand die van jongs af aan altijd grote dromen en ambities had. Ik wilde bijvoorbeeld F-16-piloot worden of Marco van Basten. Op mijn 19^e was ik het grootste schaatstalent van Nederland en trokken alle commerciële ploegen aan me. In interviews – ik schaam me nu nog – vertelde ik dat ik iedereen ging verslaan. Ik wist zeker dat ik meermaals wereldkampioen allround zou worden. Om het dikke contract waar te maken besloot ik harder te trainen dan wie ook. Toen ging het mis. In 2002, het jaar van de Olympische Spelen, was ik zwaar overtraind en heb ik ook nog een heel jaar met de ziekte van Pfeiffer op de bank gelegen.'

Peter: 'Jouw moeder was verpleegkundige, zag zij dat aankomen?'

Mark: 'Jazeker. Zij was de eerste die de signalen oppikte, maar als je twintig bent en de wereld wilt

veroveren, is je moeder de laatste naar wie je wilt luisteren. Ze had wel gelijk. Het was dus kantje boord of mijn professionele schaatscarrière was al vroeg geëindigd. Dat was een belangrijke les; het draait altijd om balans. Nu weet ik dat je effectief moet sporten en niet alleen maar heel veel. Dat leer ik ook andere mensen als coach en personal trainer van een online trainingsprogramma. Om je doel te bereiken hoeft je jezelf niet over de kop te werken. Ik train zelf effectief maar zo'n drie uur per week, zelden langer dan drie kwartier en voel me fitter dan ooit. Als topsporter was dat dertig uur.'

Peter: 'Hoe denk jij over het stellen van doelen als je gezonder wilt leven?'

Mark: 'Doelstellingen zijn best gevaarlijk. Stel dat je twintig kilo wilt afvallen omdat je denkt dat je dan pas gelukkig bent en vervolgens intensief een paar weken een programma gaat volgen of poeders en pillen gaat slikken... Dat zijn gouden bergen, want

Mark: ‘Ik lag een jaar met de ziekte van Pfeiffer op de bank’

zo werkt het niet. Op lange termijn word je alleen gezonder en fitter wanneer je je dagelijkse gewoontes en gedrag verandert. Dan val je waarschijnlijk zelfs meer af in een half jaar of jaar dan je eerst dacht. En je gaat je veel lekkerder voelen. Wees ook eerlijk tegen jezelf, kies niet voor schijnoplossingen. Want een pilletje of poeder is natuurlijk geen echte oplossing.’

Peter: ‘In de sector zorg en welzijn verzorgen we de pensionen van mensen die een veeleisende en belastende baan hebben in de zorg. Tegelijkertijd gaan we allemaal steeds later met pensioen en zien we steeds meer mensen die arbeidsongeschikt worden. Heb jij tips om het werk vol te houden en gezond te blijven?’

Mark: ‘Als je gezonder wilt leven om langer fit en vitaal te blijven, probeer dan niet meteen tien dingen tegelijk te veranderen. Begin bijvoorbeeld met meer bewegen of sporten. Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker het is dat je actief blijft. Ik zie vaak dat mensen vervolgens meer behoefte krijgen aan gezonder eten en zaken als suiker, cola en alcohol gaan minderen. Zo ontstaat er een positief domino-effect. Want gezond eten en bewegen zijn wel de dingen waarmee je oud wordt.’

Mark: ‘Peter, welke rol speelt gezond eten en fit zijn eigenlijk in jouw leven?’

Peter: ‘Minder dan goed voor me is. Toen ik vijf was, stuurden mijn ouders mij naar gymnastiek, omdat ik zo stijf was. Tot de dag van vandaag vind ik sport niet leuk, maar niets doen is ook geen optie. Dus zit ik elke ochtend op de hometrainer



6

tips van Tuitert

- Hou jezelf niet voor de gek. Ga pas aan de slag als je echt gemotiveerd bent.
- Stel realistische doelen en prioriteiten.
- Neem vaker de trap, maak een lunchwandeling en parkeer je auto een paar straten verderop.
- Kun je lopend of fietsend naar je bestemming? Doen!
- Zet 's avonds de tv eens uit en ga naar buiten (neem een hond).
- Verzamel mensen om je heen die net als jij gezonder en fitter willen worden. Als individueel topsporter had ik ook een team om me heen.

of roeimachine. Ik heb twee kunstknieën en die lopen anders vast. Verder probeer ik mijn gewicht in de hand te houden. Mijn dieet is minder eten, niet snoepen en de schijf van vijf zoveel mogelijk volgen. Mijn vader is maar 46 geworden, dus ik weet als geen ander dat gezondheid niet zomaar een gegeven is.’

Peter: ‘Hoe zie jij de toekomst Mark, ga jij ooit met pensioen?’

Mark: ‘Als het me lukt om fit te blijven, wil ik eigenlijk wel tot mijn 80° doorwerken; dat lijkt me eigenlijk heel leuk. Zolang ik sporten, gezond leven, werken en sociale contacten in een dag kwijt kan, ben ik een gelukkig mens. Dus ik wil eigenlijk geen einddatum bepalen om met pensioen te gaan. Werk en leven combineren, daar krijg ik juist energie van. Dan hoeft ik niet eens jaarlijks drie weken met vakantie. Laat staan met pensioen. Ik zie mezelf nog wel surfen als ik 80 ben, haha!’



Mark Tuitert (37)

Was voormalig langebaanschaatser, gespecialiseerd in de 1500 METER. Hij werd wereldkampioen en haalde **GOUD** op de Olympische Spelen van Vancouver in 2010. Datzelfde jaar werd hij verkozen tot **SPORTMAN** van het Jaar. Onregelmatige prestaties en blessures tekenden zijn sportloopbaan. In 2014 stopte hij als professioneel schaatser. Mark is **GETROUWD** met Helen en heeft twee jonge kinderen: Anna (6) en Tom (4). Hij woont met zijn **GEZIN** in Holten.

Hoe vitaal is onze Sector?

PFZW verzorgt het pensioen voor ruim **1,5 miljoen** mensen in de sector zorg en welzijn. Daarvan werken – op dit moment – **100** mensen ná hun AOW-leeftijd door.

In 2018 is **43%** van de verpleegkundigen 50-plus.

De gemiddelde leeftijd waarop mensen stoppen met werken in zorg en welzijn is gestegen van 61 (2007) tot ruim 64 jaar (2016).

Onze oudste
gepensioneerde is **108** jaar.

Steeds meer werknemers in zorg en welzijn kiezen voor deeltijdpensioen om langer vitaal te blijven: in 2015 waren dit er **3.500**, vorig jaar **5.000**.

Arbeidsongeschiktheid in zorg en welzijn: tot 50 jaar **4%**, van 50 tot 60 jaar ruim **8%** en bij 60-plussers bijna **19%**.

4.500 mensen die hun pensioen bij PFZW hebben werken bij sportbonden zoals de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) en de Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB).

40% van de mensen die een pensioen opbouwen bij PFZW is jonger dan **40** jaar.

(Bronnen: PFZW, Stichting IZZ)

'Hoe wordt PFZW Weer financieel gezond?'

Liesje Curial is 21 jaar en verzorgende IG (individuele gezondheidszorg) bij zorg- en dienstverleningsorganisatie Thebe | Elisabeth Goirle. Volgend jaar studeert ze af als verpleegkundige.



Antwoord:
Jan Willem van Oostveen,
manager Financieel- en
Beleggingsbeleid van PFZW:

'Wat kunnen we doen om de financiële positie van PFZW te verbeteren? Allereerst proberen we zo goed mogelijk te beleggen. We doen dat bovendien een stuk goedkoper dan wanneer je het in je eentje zou moeten regelen. Met resultaat: sinds 1971 behaalden we voor onze deelnemers een rendement van gemiddeld ruim 8% per jaar. Op de twee belangrijkste oorzaken van de te lage reserves hebben we als pensioenfonds geen invloed: de zeer lage rente en het feit dat we steeds ouder worden. Dat laatste is natuurlijk goed nieuws, maar wie langer leeft, wil ook langer pensioen. Daarvoor is in het verleden niet voldoende premie betaald. Verder proberen we de lasten van het broodnodige herstel zo eerlijk mogelijk te verdelen. Zo is de premie voor werkgevers en werknemers, bijna het dubbele van de premie van vijftien jaar geleden. Daarnaast hebben we de pensioenen al een aantal jaren op rij niet verhoogd. Zo draagt iedereen een steentje bij.'



Meer weten over het herstel van PFZW? Kijk op www.pfzw.nl/herstelplan

De juiste balans

Drie deelnemers vertellen over hoe ze fit blijven. Op het werk, maar vooral daarbuiten.

‘Mijn gepensioneerd vader is mijn voorbeeld’

Cindy Diepenhorst (29)

Door veel te sporten houdt Cindy Diepenhorst haar conditie op peil. Ze werkt als sociaal beheerder in een jongeren centrum. Werk dat vooral mentaal het nodige van haar vergt.

‘Ik heb een opleiding aan het CIOS afgerond, maar wilde daarna meer dan alleen sportdocent zijn. Wel ben ik altijd met veel plezier blijven sporten. Ik voetbal en ga twee, drie keer in de week naar de sportschool. Mét mijn gepensioneerd vader. Hij is een voorbeeld hoe ik wil zijn als ik later stop met werken. Lekker bezig zijn en blijven. Bewegen heb ik echt nodig naast mijn werk. Wij bieden een luisterend oor aan de jongeren die in ons centrum komen. Ze hebben zo hun eigen sores en die neem ik weleens mee naar huis. Wat me helpt om te ontspannen: naar het theater gaan en afspreken met vrienden. Gezonde voeding schiet er helaas nog wel eens bij in, omdat ik vaak ‘s avonds moet werken. En ik rook tien sigaretten per dag. De wil om te stoppen is er, maar de verslaving heeft nog de overhand.’

Gewicht:	71 kilo
Bloeddruk:	80/120
Aantal glazen alcohol per week:	4
Aantal uren slaap per nacht:	7
Aantal uren werk per week:	32



‘Ik ben zeven van de acht uur in beweging’

René Korver (58)

Als revalidatietechnicus is René Korver veel in beweging. In zijn vrije tijd heeft hij weinig behoefte aan sporten.

‘Ik maak looprekken, rolstoelen en andere hulpmiddelen voor mensen met een beperking. Tijdens een werkdag ben ik zeven van de acht uur in beweging en dat gaat me nog steeds heel goed af. Als ik thuiskom, heb ik daarom minder behoefte aan lichamelijke activiteit, zoals sporten. Mijn ontspanning zit vooral in het maken van muziek. Ik heb jarenlang in een zeemanskoor gezongen en ben nu een a-capellakoor aan het oprichten. Ook speel ik veel gitaar en banjo. En, voor mij heel belangrijk om de balans te bewaren: ik ben lid van de vrijmetselarij. Een soort broederschap, die wekelijks bij elkaar komt en wezenlijke verhalen uit elkaars leven deelt. Werk is één deel van je dag. Het andere deel moet je ook goede dingen doen voor jezelf. Dingen die je ook ná je pensioen kunt blijven doen. Daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen.’

Gewicht:	95 kilo
Bloeddruk:	85/125
Aantal glazen alcohol per week:	14
Aantal uren slaap per nacht:	8
Aantal uren werk per week:	36

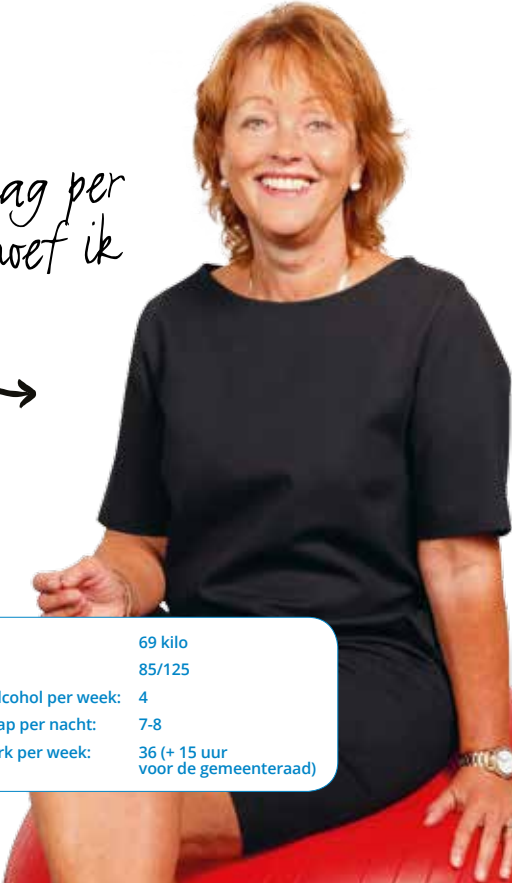
Liesbeth Rooders-van Geldermalsen (60)

Liesbeth Rooders-van Geldermalsen was kinderfysiotherapeut en maakte zeven jaar geleden de overstap naar een managementfunctie. Het gaf haar nieuwe energie en inspiratie.

‘Mijn werk als kinderfysiotherapeut voelde steeds meer als routine. Toen kwam in 2010 de functie Hoofd Paramedische dienst op mijn pad. Het was een sprong in het diepe, maar ik heb nog geen dag spijt gehad. Dit werk past bij mij. Ook zit ik nu sinds enige tijd in de gemeenteraad. Inspirerend, maar zo’n werkweek is natuurlijk ook vermoeiend. Ik moet goed letten op voldoende rust en regelmaat. Eén dag per week – vaak de zondag – hoef ik niets. Geen mails, geen afspraken. Alleen wandelen of fietsen en in de tuin werken. Op mijn werk probeer ik waar mogelijk in beweging te blijven, loop ik naar iemand toe in plaats van bellen of mailen. Ik wil graag op een leuke manier doorwerken tot mijn pensioen. Want daarna wil ik ook fit genoeg zijn om al die andere leuke dingen te doen, die er nu vaak bij inschieten.’

‘Eén dag per week hoef ik niets’

Gewicht:	69 kilo
Bloeddruk:	85/125
Aantal glazen alcohol per week:	4
Aantal uren slaap per nacht:	7-8
Aantal uren werk per week:	36 (+ 15 uur voor de gemeenteraad)



Een betere wereld dankzij gezonde voeding

Pensioen is meer waard in een leefbare wereld. Bijvoorbeeld als er voldoende gezonde voeding is voor iedereen. PFZW draagt hieraan bij door te investeren in duurzame voedselbedrijven.



PFZW wil graag bijdragen aan het vergroten van de voedselzekerheid in de wereld. In 2050 zullen er naar verwachting negen miljard mensen op aarde wonen. Het is een enorme uitdaging om nu en straks iedereen van genoeg eten te kunnen voorzien. Maar een aantal bedrijven lukt het nu al om gezond voedsel dat bovendien ook duurzaam is geproduceerd aan te bieden. Daarom belegt PFZW in deze voedselbedrijven niet alleen omdat ze goede rendementen halen, maar ook omdat ze de wereld een stukje beter maken.

Two voedselbedrijven waarin PFZW investeert

Sprouts Farmers Markets

Deze supermarktketen in de Verenigde Staten boekt goede financiële resultaten. Natuurlijk is dat een reden om te investeren in dit bedrijf. Maar PFZW belegt ook in Sprouts omdat het bijdraagt aan een betere wereld. Een wereld waarin gezonde voeding voor iedereen bereikbaar is, niet alleen voor de meest gevulde portemonnees. Sprouts richt zich specifiek op mensen die minder te besteden hebben en toch gezond willen eten: ze bieden gezond eten en drinken aan voor lage prijzen.

Ahold Delhaize

Bijna de helft van de volwassenen in Nederland kampt met overgewicht. Het vergroot de risico's op hart- en vaatziekten en diabetes. Gezonde voeding draagt bij aan het verminderen van deze risico's. Supermarktketen Ahold Delhaize streeft bewust naar gezondere voeding voor iedereen. Steeds meer producten in hun winkels bevatten minder zout, suiker, vetten en toevoegingen. In 2020 wil Ahold Delhaize 45% van hun schappen hebben gevuld met gezonde én betaalbare producten. Omdat PFZW een goede gezondheid belangrijk vindt en Ahold Delhaize mooie financiële resultaten boekt, investeren we in Ahold Delhaize.

Kijk voor meer informatie over de investeringen van PFZW op [pfzw.nl/beterewereld](https://www.pfzw.nl/beterewereld)

Pensioennieuws

Oktober 2017



We hebben belangrijk pensioennieuws voor u verzameld.

Gewoon even lezen

Pensioen3daagse: ook PFZW doet mee

Op 31 oktober, 1 en 2 november vindt de jaarlijkse Pensioen3daagse plaats, een initiatief van het overheidsplatform 'Wijzer in geldzaken'. Doel van deze dagen is om het pensioeninzicht- en bewustzijn in Nederland te vergroten. Dit jaar staan twee doelgroepen centraal: gescheiden mensen en mensen met vragen over Personal Finance en Financiële Planning. Ook wordt extra aandacht gegeven aan (pensioen)risicogroepen, zoals zzp-ers, lagere inkomens en alleenstaanden. Kijk op pensioen3daagse.nl voor meer informatie over locaties, tijden en programma. PFZW doet ook mee aan de Pensioen3daagse. Op pfzw.nl en onze Facebookpagina vindt u tijdens de Pensioen3daagse extra video's over pensioenonderwerpen.

Eerder stoppen?

Uw pensioen bij PFZW gaat in op het moment dat u uw AOW (ouderdomsuitkering van de overheid) ontvangt. Maar u kunt ook eerder (deels) stoppen met werken. Dan kan (een deel van) uw pensioen eerder ingaan. Houd er wel rekening mee dat uw PFZW-pensioen vanaf uw AOW-leeftijd dan lager zal zijn. Bent u vóór 1965 geboren, dan kunt u vanaf 55 jaar een deel van uw pensioen laten ingaan. Bent u in of na 1965 geboren, dan kunt u vanaf vijf jaar vóór uw AOW-leeftijd (deels) uw pensioen laten ingaan. Kijk voor de precieze voorwaarden op pfzw.nl/eerderstoppen

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

Wat denkt u?

Chatten met PFZW: handig?



Cynthia van Limbeek (58), is secretaresse bij een zorginstelling: ‘Volgend jaar wil ik misschien een was- en strijkservice beginnen. Dat betekent dat ik ontslag neem. Ik zocht

op pfzw.nl naar mogelijkheden om mijn pensioen op te nemen, als buffer. Het antwoord vond ik zo gauw niet, wel kwam de chatfunctie in beeld, via een pop-up. Binnen korte tijd had ik antwoord: het kan, maar pas als blijkt dat ik geen inkomsten uit mijn bedrijf meer heb. Chatten is erg handig, bellen komt me niet altijd goed uit.’



Brigitta Müller (62), is directeur van een welzijnsorganisatie en gaat 1 februari 2018 met pensioen: ‘Heel handig. Ik had al eerder op MijnPFZW uitgerekend wat de financiële gevolgen zijn als ik met pensioen ga. Toen ik het pensioen laatst daadwerkelijk aanvraag, ook via MijnPFZW, wilde ik zeker weten of ik de juiste stappen zette in de procedure. Omdat het in dit geval toch heel nauw luistert. Daarvoor heb ik de chatfunctie gebruikt en ik ben heel goed geholpen.’

De chatoptie herkent u op
pfzw.nl aan de groene knop:

Stel uw vraag via chat



Samenwonen Meld uw partner aan!

Woont u samen en hebben u en uw partner een samenlevingsovereenkomst bij de notaris afgesloten? Dan heeft hij of zij recht op partnerpensioen. Als u overlijdt, is er voor uw partner inkomen geregeld. Maar let op: de notariële samenlevingsovereenkomst wordt niet bij de gemeente vastgelegd en dus ook niet automatisch aan PFZW doorgegeven. Dit gebeurt wel als u getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap heeft.

Bij een samenlevingscontract

In het geval van een samenlevingsovereenkomst moet u uw partner dus zelf bij ons aanmelden. Dat kan door een digitale versie (foto of scan) van de getekende notariële samenlevingsovereenkomst op pfzw.nl/samenwonen te uploaden. Binnen een maand krijgt u een bevestiging en ziet u op MijnPFZW hoeveel pensioen uw partner ontvangt als u zou overlijden. Kijk voor meer informatie op pfzw.nl/samenwonen



Scheiden? Bespreek uw pensioen!

Twee op de drie gescheiden vrouwen bespreekt tijdens de scheiding niet de verdeling van het pensioen, zo blijkt uit een onlangs gehouden onderzoek van Motivaction in opdracht van Mijnpensioenoverzicht.nl. Bijna de helft denkt dat een scheiding geen invloed heeft op het pensioen, één derde van de vrouwen weet niet dat zij hierover afspraken moeten maken met hun ex-partner. Ex-partners hebben recht op pensioenverdeling, waarover het pensioenfonds binnen twee jaar na de scheiding moet worden ingelicht. Gebeurt dit niet, dan kan dit – ernstige – nadelige financiële gevolgen hebben. Inzicht in uw eigen pensioensituatie kunt u vinden op pfzw.nl/mijnpfzw. Informatie over uw pensioenverdeling? Kijk op pfzw.nl/scheiden



Betaal- kalender

Elke maand krijgt u uw pensioen op uw bankrekening overgemaakt. In 2018 ontvangt u uw pensioen uiterlijk op:

25 januari
23 februari
23 maart
25 april
25 mei vakantiegeld
25 mei
22 juni
25 juli
24 augustus
25 september
25 oktober
23 november
21 december



Luisteren met een Gouden Oor

Stichting het Gouden Oor onderzoekt elke drie jaar of organisaties genoeg naar hun klanten luisteren. En of ze ook echt iets dóen met de feedback van hun klanten. Organisaties die na toetsing voldoen aan de norm, ontvangen de Gouden Oor Erkenning. Ook PFZW laat zich toetsen. We vinden het erg belangrijk om de mening van onze deelnemers te weten. Zo sluiten onze dienstverlening en producten steeds beter aan op waar deelnemers behoefte aan hebben. Al een aantal jaren wordt PFZW door Stichting het Gouden Oor gecertificeerd voor het hoogste niveau. Daarmee staan we in de top drie van Nederlandse organisaties.

Verbeteringen

PFZW heeft bijvoorbeeld een brief over het arbeidsongeschiktheidspensioen verbeterd, omdat deelnemers deze brief onduidelijk en ingewikkeld vonden. Na een persoonlijk gesprek met een aantal arbeidsongeschikte deelnemers, is deze brief in overleg met hen drastisch aangepakt. Andere deelnemers vonden het weer verwarrend dat hun vakantiegeld een paar dagen voor hun pensioenuitkering werd gestort: ze herkenden het bedrag niet. Na deze feedback wordt het vakantiegeld nu tegelijk met het pensioen uitbetaald. Heeft u nog meer verbeterpunten voor ons? Laat het weten via pfzw.nl/info

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

'Nu zorgen zij voor anderen, straks zorgen wij voor hen'

Carla Moonen is de nieuwe bestuursvoorzitter van PFZW. Wat is haar de eerste maanden opgevallen?

De afgelopen vier jaar was Carla Moonen dijkgraaf en nu is ze bestuursvoorzitter. Zelf ziet ze wel overeenkomsten: 'Je bent in beide functies bezig met langetermijninvesteringen. Als dijkgraaf voor de waterveiligheid, als bestuursvoorzitter van PFZW voor een fatsoenlijk inkomen voor later.' Wat haar over de streep trok, is de sector. 'Zorg en welzijn spreken me zeer aan. Dit gaat over mensen die hun hele leven zorgen en werken voor anderen. Ze verdienen het dat wij goed voor hén zorgen op de dag dat zij met pensioen gaan. Die verantwoordelijkheid wil ik heel graag aangaan.'

Vertrouwen

Tot nu toe viel Carla een aantal dingen op. 'Op werkbezoek hoor en zie ik dat mensen in de sector zorg en welzijn vaak onder hoge druk werken, fysiek en mentaal. Nu we steeds langer door moeten werken, leidt dat tot vragen als: hoe zorg ik ervoor dat ik straks vitaal van mijn pensioen kan gaan genieten?' Gepensioneerden hebben weer andere vragen. 'De pensioenwereld was tot tien jaar geleden een heel rustige, stabiele wereld. Er was weinig belangstelling van buiten. Toen kwam de financiële crisis en zakte de rente naar een historisch laag niveau. Hierdoor moesten er noodmaatregelen worden genomen, zoals niet meer indexeren. Sommige fondsen verlaagden zelfs hun pensioenen, iets wat PFZW gelukkig niet heeft hoeven doen. Het is begrijpelijk dat mensen zich dan afvragen: wat betekent dit voor mijn pensioen?' Volgens Carla is er genoeg reden voor vertrouwen. 'We doen ons uiterste best om met de ingelede premies de grootst mogelijke groei voor elkaar te krijgen. Sinds 1971 heeft PFZW een rendement van gemiddeld ruim 8% per jaar gehaald. Bovendien belegt PFZW een groot deel van



Sinds 1 maart 2017 is **Carla Moonen** de bestuursvoorzitter van PFZW. Daarvoor was zij onder meer dijkgraaf, Raad-adviseur van het Kabinet van de Minister-President en plaatsvervangend Directeur van de Inspectie der Rijksfinanciën. Op dit moment is Carla Moonen lid van de Raad van Toezicht van MVO Nederland en het Groene Brein. Daarnaast is zij Member of the Global Green Growth Forum. Carla Moonen is getrouwd en heeft drie kinderen.

het geld in duurzame projecten, iets wat mij ook zeer na aan het hart ligt.'

Verbinding

Als bestuursvoorzitter wil Carla de 'binnen- en buitenwereld' met elkaar verbinden. Door naar mensen binnen de sector te luisteren, door te weten wat hen bezighoudt, welke vragen en zorgen er zijn. En door zich te verdiepen in de pensioen(buiten)wereld. 'Ik zal alleen iets beloven als ik zeker weet dat ik het kan waarmaken. Dat wil ik dan ook graag uitleggen. Aan de mensen "binnen", maar ook aan de buitenwereld.' Kijk op pfzw.nl/carlamoonen voor een video-interview met Carla Moonen.

Hoe houden wij het zware werk vol?

Tot je 67^e of langer werken in onze sector kan fysiek en psychisch een behoorlijke belasting zijn. Vier deelnemers vertellen hoe zij fit en vitaal naar hun pensioen toe werken.





**'Ik heb
deeltijdpensioen
opgenomen'**

Elly Pouw (63)
Begeleider
gehandicaptenzorg

'Toen ik 60 werd, heb ik een stapje terug gedaan. Ik werkte jaren als begeleider en verzorger in woongroepen voor verstandelijk gehandicapten. Drie jaar geleden ben ik van 100% naar 70% gegaan op de dagbesteding van dezelfde organisatie. Daar heb ik ook deeltijdpensioen voor opgenomen. Ik sport sinds een paar maanden om me fysiek beter te voelen en ik speel toneel. Dat is leuk en het geeft me energie. Ik heb weleens het gevoel dat ik nog lang moet werken, dat voelt soms als een belasting. Met deze stappen hoop ik het vol te houden.'

**Erik van
Nieukerken (65)**
Onderzoeker bij Naturalis

'Mijn beroep is voor mij bijna een hobby, ik ervaar het werk niet als belastend. Uiteraard heb ik weleens stress, maar het werk is leuk en boeiend. Ik ben altijd gezond geweest: ik wandel en fiets veel, ook omdat we geen auto hebben. Over een paar maanden ben ik gepensioneerd, maar ik ga gewoon door met mijn onderzoek. Ik ben voorstander van een flexibeler pensioensysteem. Waarom zou iemand die altijd aan het sjouwen is even lang moeten werken als een onderzoeker die zittend zijn werk doet?'



**'Het
pensioensysteem
mag
flexibeler'**



'Het
werk
valt me
niet zwaar'

**Sylvia de
Ridder (64)**
Echoscopiste en
verloskundige

'Voor sommige collega's zou deeltijdpensioen een oplossing zijn, voor mij niet. Ik vind het werk te leuk en het valt me niet zwaar. Ook de nachtdiensten niet. Ik merk alleen dat ik meer rust nodig heb na de nachtdienst en na drukke diensten. De balans is belangrijk: blijf ontspannen, blijf dingen doen die je leuk vindt. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid om gezond te blijven. Daarom eet ik gezond en sport ik veel, ook om fysiek sterk te blijven. Ik ben blij dat ik het kan.'

**Anneke de
Graaf (56)**
HR manager GGZ
Amersfoort

'Voor veel beroepen in de zorgsector geldt dat de keuze voor dat beroep op jonge leeftijd wordt gemaakt. Op je 45^e werk je vaak al 25 jaar in de zorg. Waar we in de zorg over na moeten blijven denken, is de vraag of het werk geestelijk en fysiek niet te zwaar wordt. Ik denk dat we dat nu veronachtzamen. Als je gezond je pensioenleeftijd wilt halen, moet je halverwege je loopbaan bedenken: wil en kan ik dit werk blijven doen? Ik kan zelf eerder stoppen met werken omdat ik een goed pensioen heb opgebouwd bij PFZW, dat voelt als vrijheid.'



'Ik
kan eerder
stoppen'

'Kan ik met deeltijd-pensioen?'

Ed van Ingen is 49 jaar en audiovisueel ondersteuner bij het Spaarne Gasthuis in Haarlem en Hoofddorp.



Antwoord: Manja Fiscalini, medewerker Klantenservice:

'Dat kan zeker, in uw geval vanaf vijf jaar voor uw AOW-datum. Deeltijdpensioen betekent dat u een deel van uw ouderdomspensioen laat ingaan. Bedenk wel dat hierdoor het ouderdomspensioen vanaf uw AOW-leeftijd lager wordt. Dit is een mogelijkheid: u neemt deeltijdpensioen op **vanaf vijf jaar vóór uw AOW ingaat**. Dit bedrag kunt u gebruiken als compensatie voor de uren die u minder gaat werken. Maar dat hoeft niet. U kunt ook deeltijdpensioen opnemen – bijvoorbeeld om iets extra's van te doen – en hetzelfde aantal uren blijven werken. Op pfzw.nl/pensioenplanner kunt u zelf precies uitrekenen wat de financiële gevolgen zijn van uw keuzes. Deelnemers die voor 1965 zijn geboren, kunnen vanaf hun 55^e een deel van het pensioen laten ingaan. Bij opname eerder dan vijf jaar voor de AOW-leeftijd kan dit alleen voor het gedeelte dat zij minder gaan werken.'

Ook een vraag? Mail deze naar pfzw.nl/info 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



Borgblog

Peter Borgdorff, directeur van PFZW, schrijft wekelijks een blog over wat hem bezighoudt. Lees en reageer op pfzw.nl/blog



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

Achttiende jaargang, nummer 3
Oktober 2017

Eigentijd is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, juli en oktober en wordt onder deelnemers verspreid in een oplage van meer dan een miljoen exemplaren. 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 & Media

Met medewerking van

Petri Bakker, Marloes Bosch, Patricia Hamilton, Malin Kox, Monique de Ligny, Jeroen Mei, Janita Sassen

Lithografie

Grafimedia Amsterdam

Drukwerk

Roto Smeets, Weert

Verspreiding

Sandd

Vragen

Heeft u vragen over de bezorging van Eigentijd? Bel Sandd (055) 3682 525.

Reacties

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

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.





Pensioen inclusief
AOW

€1549,-
netto per maand



**Wil ten Seldam (92) en achterkleindochter
Amina Jasmijn (3)**

'Dat ik er jonger uitzie, hoor ik vaker. Ik voel me ook nog erg fit en onderneem van alles. Bij mij is het glas altijd halfvol en dat is een geluk. Mijn man overleed zes jaar geleden en dan zit je opeens alleen thuis. Ik heb veel steun gehad aan mijn kinderen en kleinkinderen, maar je moet het toch zelf doen. Ik ga vaak met de plaatselijke welzijnsorganisatie Welzijn Barneveld op stap, die erg leuke uitjes organiseert. Zo blijf je met anderen in contact. Ik heb altijd gezond geleefd, ook toen ik nog werkte als hoofd Opname in ziekenhuis Meander in Amersfoort. Veel groente en fruit eten en flink in beweging blijven. En dat doe ik nog steeds. Ik ga bewust naar het toilet boven, zodat ik de trap op en af moet. Ook financieel heb ik niets te klagen. Ik heb sinds 1989, toen ik stopte met werken, bij elkaar opgeteld al € 217.500 bruto aan pensioen ontvangen van PFZW. Veel meer dan ik ooit aan premie heb betaald. Daarnaast heb ik AOW en een mooi pensioen van mijn man. Bovendien: oude mensen hebben geleerd zuinig te leven.'

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn