

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
November 2018

Thema
'Bijblijven'

Zij spannen
zich in voor
uw pensioen

Pagina 10

'Ik blijf bij én
lever betere zorg'

Pagina 17

Breinprofessor
Erik Scherder:

**'Blijf in
beweging!'**



Blijf bewegen

Hoe blijven we bij? Dat is de belangrijkste vraag in deze Eigentijd. Door bij te blijven, haal je volgens breinprofessor Erik Scherder gemakkelijker je pensioenleeftijd. Zowel lichamelijk als geestelijk. Hij kan daar aanstekelijk over vertellen. Zijn motto: blijf in beweging. Ontwikkel jezelf, zoek uitdagingen en onderneem iets nieuws. Of het nu in je baan is of tijdens je pensioen. Blijf ook letterlijk in beweging. Door te wandelen, fietsen of een bezoekje te brengen aan de sportschool. Als we dat allemaal vijf uur per week volhouden, vertelt Scherder, zijn er over dertig jaar bijna vijftien miljoen minder mensen met Alzheimer! Bijblijven is ook voor PFZW een belangrijk thema. Hoe houden we het pensioenfonds financieel gezond? Hoe zorgen we dat de pensioenen bijblijven voor jong én oud? Drie PFZW'ers vertellen hoe zij zich hiervoor inspinnen. De wereld om ons heen heeft natuurlijk ook invloed op de resultaten. Maar we doen er alles aan om het pensioenfonds te laten bewegen. In de goede richting.

Veel leesplezier!

Peter Borgdorff

Directeur Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Pedagogisch
medewerker
Sümeyye (21)

17
In beeld
Vier collega's
vertellen wat zij
doen om bij te
blijven.

Ik ben nog lang niet uitgeleerd

In deze Eigentijd:



4 Interview
Volgens breinprofessor Erik Scherder zijn nieuwe ervaringen belangrijk om je hersenen gezond te houden. Maak het jezelf niet te gemakkelijk, is zijn advies.



Check!
Dit zijn de
betaaldata in
2019
Pagina 16

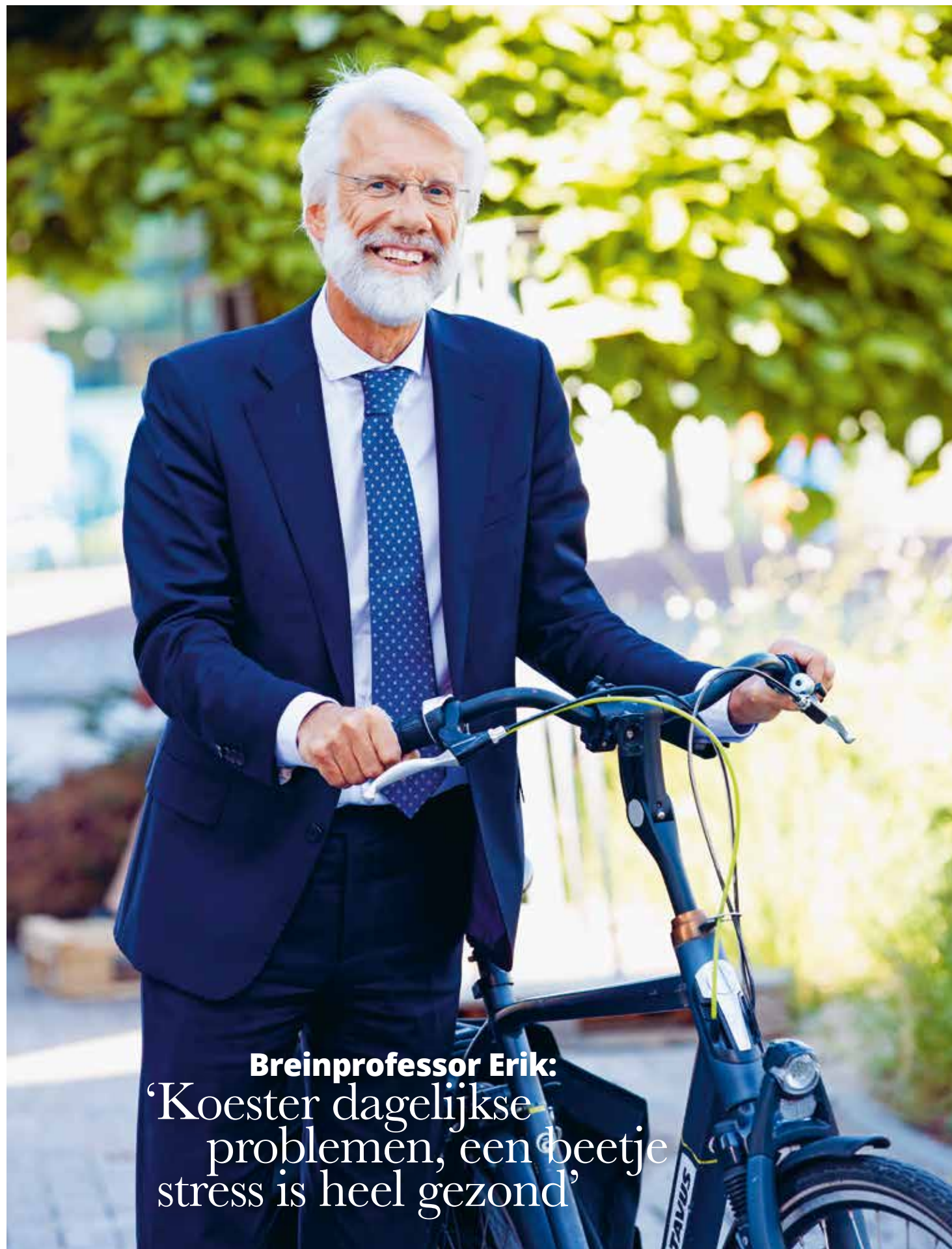
En verder

Back to school	8
'Gaaf mijn pensioen op aan de gepensioneerd van nu?'	9
Beleggen: goed voor het milieu én voor u	12
Pensioennieuws	13
'Krijg ik wel het pensioen waar ik voor heb betaald?'	22
€ash	24

10 Mijn Pensioen
Zo zorgen deze PFZW'ers ervoor dat u een goed pensioen krijgt.

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





Breinprofessor Erik:
 ‘Koester dagelijkse problemen, een beetje stress is heel gezond’

‘Blijf jezelf ontwikkelen, dat houdt je hersenen jong’

Erik Scherder (66) is dé breinprofessor van Nederland. Tijdens een gesprek met PFZW-directeur Peter Borgdorff (64) vertelt hij hoe je met je hersenen kunt blijven. ‘Een beetje stress is heel gezond.’

Peter: ‘Het thema van dit nummer is “blijven”. Wat kunnen onze deelnemers doen om lichamelijk en geestelijk op een prettige manier tot hun 67^e aan de slag te blijven?’

Erik: ‘Uitdagingen zoeken. We zijn geneigd om het onszelf gemakkelijk te maken. Maar nieuwe ervaringen opdoen, zeker als je wat ouder wordt, is heel belangrijk om je hersenen jong en gezond te houden. Blijf jezelf ontwikkelen, juist in je werk. Daarna zul je sneller nieuwe dingen ondernemen.’

Peter: ‘Je bent dus zelf de regisseur van je eigen geluk?’

Erik: ‘Dat is deels waar. Mensen moeten óók door hun werkgever en de overheid gestimuleerd worden om zich te ontplooiën. Het is te makkelijk om die verantwoordelijkheid alleen bij de werknemer neer te leggen, dan doe je mensen tekort. Vanaf je dertigste neemt het gedeelte van de hersenen dat verantwoordelijk is voor motivatie en het nemen

van initiatief af. Niet iedereen zal dus uit zichzelf iets ondernemen. Dat hersengebied moet actief gestimuleerd worden, ook door de omgeving. Als dat gebeurt, halen mensen uiteindelijk gemakkelijker hun pensioenleeftijd.’

Peter: ‘Wat kunnen we verder zelf doen in het dagelijks leven om het brein actief en fit te houden?’

Erik: ‘Koester je dagelijkse problemen. Het oplossen daarvan houdt je hersenfuncties in vorm. Die vervelende collega? Heel goed juist! Iedere dag moet je opnieuw met hem of haar dealen. Vervolgens krijg je er een partij nieuwe zenuwcellen in je hersenen bij! Een beetje stress is dus heel gezond.’

Peter: ‘In onze sector doen veel mensen mentaal belastend werk. Negentien procent van de mensen ouder dan zestig jaar is langdurig arbeidsongeschikt en velen ervaren het als zwaar om tot hun 67^e te werken. Is die stress ook gezond?’

Erik: ‘We bewegen met z’n allen veel te weinig’

Erik: ‘Chronische stress is schadelijk. Zelfs een paar weken op vakantie gaan, heeft dan geen zin. Je moet kijken naar de oorzaken en die aanpakken. Daarnaast is sporten en muziek maken goed. Maar ook eenvoudige dingen, zoals even uit het raam kijken. Heel veel mensen zijn vergeten dat die momenten van rust, dus zonder prikkels, steeds zeldzamer worden. Als ik op een perron sta, zie ik iedereen naar een schermstare. Daardoor komt het brein steeds minder tot rust. Alleen tijdens de slaap komt het hersengebied dat verantwoordelijk is voor creativiteit en oplossend vermogen op adem. Daarom weten we als we wakker worden soms ineens de oplossing voor een probleem.’

Peter: ‘Hoewel het nooit mijn hobby zal worden, sport ik tegenwoordig onder begeleiding en ik merk dat het me goed doet. Hoe belangrijk is voldoende lichaamsbeweging voor het brein?’

Erik: ‘Ongelooflijk belangrijk. We bewegen met z’n allen veel te weinig. Om gezond te blijven, is het volgens recente richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie nodig om minimaal vijf keer per week een half uur achter elkaar te bewegen. Als je je brein fit wilt houden, denk dan aan vijf uur per week. Zelf fiets ik een uur per dag, naast al mijn dagelijkse beweging zoals de trap nemen. Als we allemaal een actieve levensstijl zouden hebben, dan zijn er in 2050 zo’n 14,6 miljoen minder mensen met Alzheimer.’

Peter: ‘Je krijgt al AOW, wanneer stop je met werken?’

Erik: ‘Ik blijf werken zo lang ik dat kan volhouden. Al zouden ze me niet meer betalen, dan nog wil ik



Erik Scherder (66)

WERKT als hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. **STARTTE** zijn loopbaan als tennisleraar en als fysiotherapeut, maar koos vervolgens voor een academische carrière. **KREEG** nationale bekendheid na optredens bij het tv-programma ‘De Wereld Draait Door’ en diverse tv-colleges over het menselijk brein. **WON** diverse onderwijsprijzen. **ZET** zich in als ambassadeur voor talrijke goede doelen (waaronder ‘Helden van de Zorg’). **WERD** vorig jaar geridderd tot Officier in de Orde van Oranje Nassau. **SCHREEF** onder andere de boeken ‘Singing in the brain’ (over de positieve invloed van muziek op de hersenen) en ‘Laat je hersenen niet zitten’ (over hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt). **WOONT** met zijn vrouw in Amsterdam en heeft drie kinderen.

doorgaan met lesgeven. Niet meer werken is vaak het begin van het einde, want met de hersenen gaat het vervolgens bergafwaarts. Dat blijkt ook uit onderzoek. Maar ik realiseer me dat ik makkelijk praten heb. Mijn werk is mijn hobby en fysiek niet belastend.’

Peter: ‘Toch zijn er veel mensen die wél uitkijken naar hun pensioen...’

Erik: ‘Als je wel stopt met werken, zoek dan hobby’s die moeite kosten, dat is echt heel belangrijk. Nieuwe dingen ondernemen, uit je comfortzone komen, van tegenslag een uitdaging maken: dat zijn de dingen die je hersenen jong en fit houden. Ik ben drie jaar geleden begonnen met vioolspelen. Heel moeilijk, maar ook heel leuk. En ik weet dat het helpt om mijn grijze massa gezond te houden. Ik heb nog veel meer plannen, waardoor ik me op mijn 66e nog steeds 35

voel. Het is superbelangrijk dat je niet gaat leven naar je leeftijd als je ouder wordt. Dat houdt een mens jong.’

Peter: ‘Ik ben hobby-drummer in mijn vrije tijd. Drummen is een heel lastig coördinatiespelletje tussen je hoofd en je handen. Daar ga ik voorlopig dus nog maar even mee door!’

Peter: ‘Jouw werk is dus vooral je hobby en blijft dat ook. Maar is zo veel werken eigenlijk wel gezond?’

Erik: ‘Ik werk zeven dagen per week en ook in de avonden, zoals gezegd vind ik mijn werk geweldig. Hard werken geeft me geen stress. Ik ben juist bang dat ik ga tobben als ik niet werk. Ik heb alleen stress als er iets met mijn kinderen aan de hand is. Eén van hen heeft een chronische ziekte. We hebben al heel veel ellende achter de rug. Als het met haar niet goed gaat, heeft dat ook een grote invloed op mij.’

Back to school?

Hoe zorgen we in zorg en welzijn voor het op peil houden van vakkennis? En vinden we dit belangrijk? Zo denken uw collega's erover.

90%

De meeste medewerkers in verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg (90%) willen zich alleen bijscholen wanneer het zin heeft voor hun werk.

70%

Van de lager opgeleiden in verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg wil 70% alleen 'terug naar de schoolbanken' als ze dat samen met anderen kunnen doen.



91%

Van de verpleegkundigen tot 35 jaar wil 91% zich ontwikkelen wanneer ze zeggenschap hebben over hun eigen ontwikkeling. Bij ouderen is dat 77%. Medewerkers geven aan dat er ook ruimte moet zijn om nee te zeggen.



63%

Van de medewerkers in verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg doet 63% alleen aan scholing omdat het verplicht is.

55%

In de kinderopvang is bijscholing vooral gericht op veiligheid (55%).



2%

Het opleidingsbudget in de sector zorg en welzijn is gemiddeld 2% van de loonsom (het totaalbedrag dat werkgevers betalen aan lonen en sociale premies). Het gemiddelde bedrag dat organisaties in Nederland besteden aan cursussen en bedrijfsopleidingen is € 1000 per medewerker per jaar.

13%

De belangrijkste arbeidsvoorwaarde voor 46% van de verpleegkundigen is een passend salaris. Bijscholing staat op nummer twee (13%). Mits vergoed door de werkgever én 'in de baas z'n tijd'.

77%

In de jeugdzorg geven 77% van de medewerkers aan zich te willen ontwikkelen in hun huidige functie.

Bronnen: Nursing, onderzoek 'Werksessies Duurzame Inzetbaarheid in de VVT' en werkgeversenquête van stichting A+O VVT, Groot Nationaal Verpleegkundigen Onderzoek van detacheringsbureau Maandag® in samenwerking met Nursing, 'Werknemersonderzoek 2017: werknemers over hun ontwikkeling' en 'Werkgevers-onderzoek 2017: werkgevers over scholing' van FCB, CBS.

'Gaaf mijn pensioen op aan de gepensioneerden van nu?'

Stefan Batista Pereira (26) werkt als hospitalitymedewerker in het Spaarne Gasthuis. Hij woont in Hoofddorp.



Antwoord:
Wander Zuidema, medewerker Klantenservice bij PFZW

'Absoluut niet. Wat jij en je werkgever nu aan pensioenpremie inleggen, ontvang jij later. Niet de gepensioneerden van nu. PFZW belegt het geld dat jullie samen elke maand aan premie betalen. Tegen de tijd dat je met pensioen gaat, is de inleg naar verwachting drie tot vier keer hoger geworden dan het bedrag dat er is betaald. In de pensioenpot voor de huidige gepensioneerden zit voldoende geld om hun pensioen uit te betalen. Wel zijn er steeds strengere (overheids)regels. Door de lage dekkingsgraad mogen de pensioenuitkeringen van de huidige gepensioneerden niet worden verhoogd. Dit is om ervoor te zorgen dat er ook in de toekomst voldoende geld in de kas zit, zodat jij en andere jongeren van nu later ook een goed pensioen krijgen.'



Op PFZW TV geven we antwoord op deze en andere vragen. Bekijk de uitzendingen via [pfzw.nl/video](https://www.pfzw.nl/video)

Pensioen dat blijft

Hoe houden we het pensioenfonds financieel gezond? Drie PFZW'ers vertellen hoe zij zich hiervoor inspannen.

'Het bestuur moet soms lastige besluiten nemen'

Rida el Hamdani (40)

Rida el Hamdani is Manager Pensioenbeleid van PFZW. Hoe zorgt het bestuur dat het pensioenfonds financieel gezond blijft?

'Om het pensioenfonds financieel gezond te houden, moet het PFZW-bestuur soms lastige besluiten nemen. Ons streven is om de pensioenen aan te passen aan de stijgende prijzen. Dat noemen we indexeren. Dan blijven de pensioenuitkeringen op peil en blijft de koopkracht van onze deelnemers gehandhaafd. Maar als de dekkingsgraad van het pensioenfonds te laag is, is indexeren niet goed mogelijk of zelfs niet toegestaan. Het is dan eerst nodig om te zorgen voor herstel. Dat is nu het geval. We proberen de pijn evenwichtig te verdelen tussen de verschillende generaties. Enerzijds door de huidige pensioenen niet te indexeren. Anderzijds door ook het opgebouwde pensioen van actieve deelnemers niet te indexeren. Het bestuur is gebonden aan strenge overheidsregels. Wij zijn verplicht om reserves te hebben. Zo kunnen we eventuele financiële klappen opvangen. Ook moeten we rekening houden met de langere levensverwachting van onze deelnemers. Hierdoor moeten we langer pensioenen uitbetalen.'



'Risico's en kosten meer delen met elkaar'

Stef Vermeulen (35)

Als actuarieel adviseur brengt Stef Vermeulen de financiële positie en de risico's van PFZW in kaart. Hij adviseert het bestuur van PFZW over premies, indexatie en beleggingen.

'Op de financiële positie van PFZW zijn allerlei zaken van invloed. Aan ons om dat goed in te schatten en het beleid op tijd bij te sturen. Neem het feit dat we steeds ouder worden in Nederland. Dat betekent dat we de pensioenuitkeringen langer moeten uitbetalen. Daar reserveren we extra geld voor. Verder is de lage rekenrente van invloed. Mede door die lage rente is onze dekkingsgraad te laag en komt onze financiële positie onder druk. Aan de rente zelf kunnen wij helaas niets doen. Wel kunnen we maatregelen nemen om ons fonds voor de lange termijn gezond te houden. Zoals het niet verhogen (indexeren) van de pensioenen. Tenslotte goed nieuws: ons deelnemersbestand groeit flink. Dit betekent dat we de risico's en kosten met nog meer mensen kunnen delen.'

Suzanne de Gruijter (39)

Suzanne de Gruijter is Manager Performance & Risk Control. Haar team bewaakt de risico's van de beleggingen van PFZW en volgt de opbrengsten ervan.

'De premies die onze deelnemers betalen, beleggen we. Als we het geld alleen maar op een spaarrekening zouden zetten, zou er lang niet genoeg zijn. Beleggen brengt echter altijd risico's met zich mee. Wij zijn ervoor om die risico's te bewaken. We waarschuwen de beleggers tijdig om ongewenste risico's te voorkomen. Passen de beleggingen wel bij PFZW en onze doelstellingen? Wij vinden bijvoorbeeld dat ze moeten bijdragen aan een betere wereld. We kijken ook naar de resultaten van de beleggingen uit het verleden. We beoordelen of we genoeg verschillende soorten beleggingen hebben. Van staatsobligaties en aandelen tot bijvoorbeeld infrastructuurprojecten. Zo wordt het totale risico kleiner. Wat ook heel belangrijk is, is dat we goed kijken naar de wereld om ons heen, zodat onze beleggers tijdig kunnen bijsturen. Zoiets als Brexit kan van invloed zijn op het risico en de waarde van onze beleggingen. Eigenlijk zijn wij voor de beleggers een soort risico-coach.'

'Wij kijken goed naar de wereld om ons heen'



Goed voor de oceaan én voor u!

PFZW investeert graag in bedrijven die zich inzetten voor voldoende en gezond voedsel. Omdat ze bijdragen aan een betere wereld. En aan onze economie, als het gaat om een Nederlands bedrijf. Voorwaarde is natuurlijk een goed resultaat. Zodat er voor iedereen een goed pensioen is.

Het Nederlandse bedrijf Corbion is een goed voorbeeld. Zij hebben ontdekt hoe je het voer voor kweekzalm op een veel milieuvriendelijkere manier kunt produceren. Dat doen ze met succes. Dankzij hen blijft de zalm op ons bord duurzaam én worden de oceanen visrijker. Ook uw pensioen vaart er wel bij. Onze belegging in het Amsterdamse bedrijf levert namelijk rendement op. Daarnaast ondersteunen we de Nederlandse economie, werkgelegenheid en innovatie.

Zalm eet krill, krill eet algen

Zalm is gezond voedsel. Onder andere omdat de vis het goede vetzuur omega 3 bevat. In het wild eet zalm vooral kleine zeedieren, zoals garnalen en sardientjes, ook wel krill genoemd. Zalm haalt omega 3 uit deze kleine zeedieren, die op hun beurt algen eten. Juist in deze algen zitten de gezonde



Zalmkwekerij in Noorwegen.

omega-3-vetzuren. Kweekzalm wordt met visolie en vismeel gevoerd, afkomstig van in het wild gevangen vis. Nu heeft het bedrijf Corbion ontdekt hoe je direct omega 3 uit algen haalt. Zonder daarvoor vis te hoeven vangen. Deze vetzuren worden toegevoegd aan het voer voor de kweekzalm. Zo blijft de zalm even voedzaam en kan de krill in de oceaan blijven. De natuurlijke voedselketen blijft zo gespaard.

Lees meer over hoe u en uw pensioengeld bijdragen aan een betere wereld op beterewereld.pfzw.nl

Pensioennieuws

November 2018



Betere financiële situatie

De financiële positie van PFZW is iets verbeterd. Het totaalbedrag dat we beleggen is 202,6 miljard euro. Vorig jaar was dat 197,2 miljard euro. Daarnaast is de beleidsdekkingsgraad – de gemiddelde dekkingsgraad over de laatste twaalf maanden – gestegen naar 101,3%.

Het is sinds augustus 2015 niet meer voorgekomen dat de beleidsdekkingsgraad boven de 100% uitkwam. Een mooie mijlpaal, want hoe hoger de dekkingsgraad, hoe beter de financiële situatie.

Toch zijn we er nog lang niet. In de wet staat dat alle pensioenfondsen een flinke spaarpot moeten hebben voor eventuele financiële tegenslagen. Volgens die regels moet PFZW uiterlijk eind 2020 een beleidsdekkingsgraad van minimaal 104,3% hebben. Er is dus nog twee jaar om dit voor elkaar te krijgen.

Kijk voor de meest actuele cijfers op pfzw.nl/kwartaalberichten

Wat denkt u?

Waar gewerkt wordt, worden fouten gemaakt. Ook bij PFZW. Soms ontvangen wij dan ook klachten over onze dienstverlening. Wij vroegen twee deelnemers: ‘Wat vindt u van de klachtenafhandeling door PFZW?’



Hugo van de Kamp (52), voormalig zorgbestuurder, nu zelfstandig adviseur voor zorginstellingen: ‘Twee weken na het huwelijk met mijn man, mailde PFZW mij over het partnerpensioen.

Over mijn partner werd gesproken als “mevrouw Van de Kamp-de Jong”. Hij is echter geen vrouw en hij heeft zijn eigen naam gehouden. Die aannames! En dat in 2018. Na mijn klacht kreeg ik een zakelijk standaardbriefje. Dan voel ik me dus níl klant. De week erna lag er een brief van PFZW op de mat met exact dezelfde fouten. Toen ben ik echt boos geworden. Na mijn tweede – telefonische – klacht kreeg ik een bloemenbon toegestuurd. Erg aardig. Maar het zou nog aardiger zijn als PFZW terugkoppelt dat het systeem is aangepast.’

Het misverstand is ontstaan doordat wij het geslacht van de huwelijkspartner niet doorkrijgen van de gemeente. De partner van meneer Van de Kamp staat inmiddels juist in ons systeem. Wij hebben hiervan geleerd dat we zelf geen geslacht moeten vermelden als dat niet bekend is.



Tonny Stoltenborg (65), voormalig maatschappelijk werker, nu zzp’er in duurzame energieprojecten: ‘Deze zomer heb ik PFZW gemaïld, omdat ik me zorgen maak om hun beleggingen in

teerzandolie. Dit zijn fossiele brandstoffen die zeer slecht zijn voor mens en milieu. Het (verkorte) antwoord van PFZW: “We blijven investeren in teerzandolie, want als aandeelhouder hebben we meer invloed om dingen te verbeteren.” Ook al was het een keurige mail, ik was toch teleurgesteld door deze reactie. Helemaal stoppen met deze belegging is mijns inziens uiteindelijk effectiever voor het klimaat. PFZW zou de deelnemers beter kunnen informeren hoe ze dingen verbeteren. Daar hoor je namelijk nooit iets over.’

Bij onze beleggingen houden we zoveel mogelijk rekening met de mening van onze deelnemers. Zo beleggen we al jaren niet meer in tabak en wapens zoals clusterbommen en landmijnen. Beleggingen waar we vanaf willen, bouwen we niet in één keer, maar beetje bij beetje af. We moeten namelijk ook letten op een goed rendement voor uw pensioen. Een reactie als die van de heer Stoltenborg houdt ons scherp om de juiste keuzes te maken, nu en in de toekomst.

Groen licht voor waardeoverdracht

De beleidsdekkingsgraad van PFZW is weer boven de 100% gestegen. Dit maakt het mogelijk om het pensioen dat u bij een ander pensioenfonds heeft opgebouwd mee te nemen naar PFZW. We noemen dit individuele waardeoverdracht. Andersom kan natuurlijk ook: voormalig deelnemers kunnen het pensioen van PFZW overdragen aan een nieuw pensioenfonds. Individuele waardeoverdracht mag alleen als beide pensioenfonds genoeg geld hebben. Mensen die het dichtst bij hun pensioenleeftijd zitten, komen hiervoor als eerste in aanmerking. Heeft u vragen over waardeoverdracht? Kijk dan op pfzw.nl/waardeoverdrachtvragen



Toekomstverkenner nu voor iedereen

Denkt u er weleens over om minder te gaan werken of helemaal te stoppen met werken? Met de Toekomstverkenner krijgt u snel en makkelijk inzicht in uw toekomstige financiële situatie. De Toekomstverkenner brengt alle inkomsten van u en uw eventuele partner samen. Zo krijgt u een duidelijk beeld van wat u netto overhoudt als u minder gaat werken, of eerder stopt met werken. Binnen vijf minuten weet u of deze stap voor u haalbaar is. Na een proefperiode is de Toekomstverkenner nu beschikbaar voor alle deelnemers. Nieuwsgierig? Ga naar toekomstverkenner.nl

Trots!

We doen er alles aan om onze dienstverlening voor u zo gemakkelijk mogelijk te maken. We luisteren dan ook goed naar uw feedback. Zo lieten deelnemers ons weten dat de navigatie van de pensioenplanner onduidelijk was. Ook liepen mensen aan tegen onduidelijkheid over de pensioenregeling en de grote hoeveelheid informatie in brieven die PFZW stuurt. PFZW verbetert voortdurend onderdelen van de dienstverlening. Zo is de online-omgeving van pensioenaanvragen klantvriendelijker geworden waardoor deelnemers sneller vinden wat ze nodig hebben.

Van 8,2 naar 8,7

De verbeteringen bleven niet onopgemerkt. De klanttevredenheid over deze service is in een heel korte tijd gestegen van een 8,2 naar een 8,7. PFZW is door de CustomerFirst Awards genomineerd voor de nieuwe aanpak van onze dienstverlening aan deelnemers. De uitreikingen voor professionals staan ook wel bekend als de ‘Nederlandse Oscars’ van customer service. We eindigden op de tweede plaats. Daar zijn we best trots op!

Dus zó werkt de dekkingsgraad!

De dekkingsgraad laat zien of PFZW genoeg geld heeft om alle pensioenen nu en in de toekomst te betalen. Hoe hoger de dekkingsgraad, hoe beter de financiële situatie. Elke maand berekenen we de actuele dekkingsgraad. Het gemiddelde van de actuele dekkingsgraden van de afgelopen twaalf maanden wordt de beleidsdekkingsgraad genoemd. Pensioenfonds moeten deze beleidsdekkingsgraad gebruiken bij het nemen van besluiten, bijvoorbeeld over het al dan niet verhogen van de pensioenen. Bij een beleidsdekkingsgraad van 100% hebben we precies evenveel geld in kas als we aan pensioen moeten betalen. PFZW mag de pensioenen (gedeeltelijk) verhogen bij een beleidsdekkingsgraad van 110% of meer. Dan is er voor iedere euro die we moeten betalen 1,10 euro in kas.

Up to date blijven over pensioenontwikkelingen?
Lees het blog van Peter Borgdorff op
pfzw.nl/blog

Klacht?

Heeft u ook een klacht? Laat het ons weten via het klachtenformulier op pfzw.nl/klachten, telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vindt u op pagina 23. We doen ons uiterste best om uw klacht naar tevredenheid op te lossen. Dit lukt in de meeste gevallen, maar niet altijd.

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

Folie Eigentijd mag in de GFT-bak

De plasticfolie om dit blad kan vanaf nu in de GFT-bak. Deze nieuwe folie is gemaakt van zetmeel uit hernieuwbare grondstoffen zoals rijst, tarwe, knollen en aardappelen. De folie is daardoor volledig biologisch afbreekbaar in de GFT-afvalverwerking of op de composthoop.



Betaalkalender

Elke maand krijgt u uw pensioen op uw bankrekening overgemaakt. In 2019 ontvangt u uw pensioen uiterlijk op:

25 januari
22 februari
22 maart
25 april
24 mei (pensioen én vakantiegeld)
25 juni
25 juli
23 augustus
25 september
25 oktober
22 november
20 december

In gesprek met Greenpeace

Greenpeace voerde deze zomer actie voor de deur van onze pensioenuitvoeringsorganisatie PGGM. De actievoerders legden een pijlpijn aan die olie (ketjap) lekte.

De milieuorganisatie wil dat we stoppen met beleggen in ondernemingen die pijpleidingen aanleggen. Die worden namelijk onder meer gebruikt voor het vervoeren van teerzandolie. Dit is een met zware olie doordrenkte grond waaruit bruikbare olie wordt gewonnen. Daarbij komt meer CO₂ vrij dan bij gewone olie- of gaswinning. Ook wordt er veel water bij verbruikt.

Schonere wereld

PFZW is geen voorstander van teerzandolie en wil, net zoals Greenpeace, een schonere wereld. We verschillen alleen van mening over de aanpak. We gebruiken eerst onze invloed als aandeelhouder om organisaties te bewegen naar meer duurzaamheid. Ondertussen brengen we het aantal beleggingen in bedrijven die veel CO₂ uitstoten naar beneden. Sinds 2016 verkopen we stapsgewijs de meest vervuilende bedrijven. Het doel is om het aantal bedrijven in 2020 te halveren.

Meer weten over onze visie op duurzaam beleggen? Lees onze brochure 'Samen werken aan een betere wereld' via pfzw.nl/brochureduurzaambeleggen

Uw eigen pensioenoverzicht

Hoeveel pensioen heb ik opgebouwd? Hoeveel krijg ik straks inclusief AOW? Hoeveel houd ik over als ik minder wil werken? Antwoord op deze en andere vragen vindt u op MijnPFZW. Hier heeft u altijd en overal de meest actuele informatie over uw pensioen bij de hand. Ook kunt u hier uw Uniform Pensioenoverzicht (UPO) of uw jaaropgave downloaden. Kijk op pfzw.nl/mijnpfzw en log in met uw DigiD.

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

Een leven lang leren

De een werkt al veertig jaar in de sector zorg en welzijn, de ander komt net van school. Maar allemaal vinden ze het belangrijk om bij te blijven. Vier collega's vertellen hoe ze dat doen.

Pedagogisch
medewerker
Sümeyye



Verpleegkundige
Marianne



Zorgadviseur
Marianne



Longverpleegkundige
Susette





‘Als het om
leren
gaat, ben je nooit
klaar’

Sümeyye Öztürk (21),
pedagogisch medewer-
ker bij Kinderdagverblijf
Uk & Ko in Ede

‘Afgelopen zomer behaalde ik mijn mbo-diploma Pedagogisch medewerker. Ik werkte daarnaast drie dagen op het kinderdagverblijf. De theorie die ik op school leerde, zag ik heel snel terug in de praktijk. Bijvoorbeeld hoe je het beste kunt handelen als een kind boos wordt. Omdat ik nog lang niet ben uitgeleerd, doe ik nu de hbo-opleiding Pedagogiek. Het is een fulltime studie, dus ik werk nu alleen nog in de vakanties bij Uk & Ko. Hierna wil ik het liefst een baan in de jeugdzorg. Ook zou ik later nog de lerarenopleiding Pedagogiek willen doen. Want als het om leren gaat, ben je nooit klaar.’

Marianne Steuten-Dommels (45),
verpleegkundige bij Villa
ExpertCare in Waalre

‘Sinds een jaar volg ik de opleiding Kinderverpleegkunde extramurale zorg. Ik werk bij Villa ExpertCare, waar chronisch zieke kinderen logeren, voor dagopvang komen of langere tijd wonen. Mijn werkgever bood me de mogelijkheid deze opleiding te volgen. Het sloot heel mooi aan op mijn wens om mijn kennis te verbreden en me te verdiepen in de nieuwe ontwikkelingen binnen de intensieve kindzorg. Zo kan ik nog betere zorg leveren. Aan de kinderen én aan de ouders. De situatie waarin zij zitten, is heel heftig. Dan is goede begeleiding superbelangrijk. De studie kost me zo’n 24 uur per week. Daarnaast werk ik 24 uur en heb ik een jong gezin. Soms denk ik: “Jeetje, wat een week heb ik achter de rug!” Maar het is de tijdsinvestering dubbel en dwars waard.’



‘Zo kan ik
nog betere
zorg
leveren’



Marianne Geven (60),
senior zorgadviseur
bij Stichting A Zorg in
Eindhoven

‘In de afgelopen veertig jaar ben ik altijd nieuwsgierig gebleven naar nieuwe ontwikkelingen in de zorg. Ik volgde seminars, cursussen en vakopleidingen. Of ik nu bij een dermatoloog werkte, in de thuiszorg, bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers (GCA) of bij Stichting A Zorg. Bijblijven in je vak geeft perspectief. Voor jezelf en voor de arbeidsmarkt. Toen ik vorig jaar boventallig werd verklaard bij het GCA, kreeg ik een opleidingsbudget. Daarvan volg ik, in mijn eigen tijd, de opleiding Natuurgeneeskundig therapeut. Misschien begin ik als ik met pensioen ben een eigen praktijk. Voor mijn huidige baan doe ik de opleiding Vakbekwaam indiceren. Zo bouw ik op allerlei fronten veel kennis en vaardigheden op, die elkaar weer versterken.’

‘Misschien
begin ik
een eigen
praktijk’

Susette Lataster (28),
longverpleegkundige
bij het Groene Hart
Ziekenhuis in Gouda

‘Ons vak ontwikkelt zich razendsnel. Daarom vind ik het superbelangrijk om continu bij te leren. Om patiënten beter voor te lichten en te blijven vernieuwen, maar ook om leerling-verpleegkundigen goed op te leiden. Twee jaar geleden heb ik een oncologie-opleiding gevolgd, nu doe ik een master Evidence-based practice. Hier leer ik onder meer kritische vragen stellen over ons vak. Het geeft me ontzettend veel voldoening, maar kost wel veel tijd. Ik studeer zo’n twintig uur per week én ik werk fulltime. Dat is pittig, maar ik ben single en hoef met niemand rekening te houden. Ik hoor van jongere collega’s met een gezin dat ze vaak geen puf meer hebben voor bijscholing. Ze missen ook steun uit hun omgeving.’



‘Het is
pittig,
maar het geeft
veel voldoening’

'Krijg ik wel het pensioen waar ik voor heb betaald?'

Gonny Berende (62) werkt als administratief medewerker in het Catharina Ziekenhuis. Ze is getrouwd, en heeft een dochter.



Antwoord:

Mariëtte Simons, bestuurslid PFZW namens de pensioengerechtigde deelnemers

'Dat is een vraag die we wel vaker krijgen en dat begrijp ik ook wel. Mensen zien een pensioen van een paar honderd euro en denken: "Ik heb toch veel meer premie betaald?" Wat ze vaak niet beseffen, is dat je de pensioenuitkering elke maand ontvangt tot het einde van je leven. Als je al die uitkeringen bij elkaar optelt, is dat bedrag vaak drie tot vier keer hoger dan wat er aan premie is betaald. Naast het pensioen waarvoor u "spaart", bent u tijdens uw werk ook nog verzekerd. Als u arbeidsongeschikt wordt, hoeft u de pensioenpremie bijvoorbeeld niet meer te betalen. Mocht u overlijden voor uw pensioendatum, dan ontvangen uw nabestaanden een uitkering. Kortom, er is nog meer geregeld dan alleen het ouderdomspensioen.'

Op PFZW TV geven we antwoord op deze en andere vragen. Bekijk de uitzendingen via pfzw.nl/video



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

Negentiende jaargang, nummer 3
November 2018

Eigentijd is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, augustus en november 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. De folie om dit blad is volledig biologisch afbreekbaar en mag in de GFT-bak.

Hoofredactie

Ronald Meerkkerk

Concept & realisatie

ZB Communicatie & Media

Met medewerking van

Petri Bakker, Martijn van de Griendt, Christian Keijsers, Monique de Ligny, Jeroen Mei, Janita Sassen, Selena de Vries

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/vraag

Website

pfzw.nl/eigentijd

Eigentijd in gesproken vorm

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

ISSN 1567-8253

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



€ash



Pensioen van PFZW
inclusief AOW

€1905,-
netto per maand



Angela Janssen (71)

Toen ik 62 was, mocht ik met vervroegd pensioen. Ik was toen hulpverlener bij Bureau Jeugdzorg. Een half jaar later heb ik me aangemeld als vrijwilliger bij Slachtofferhulp Nederland. Ik wilde toch graag blijven, mijn kennis en kunde delen en met mensen blijven omgaan. Met dit werk kan dat. Het is heel uitdagend en afwisselend. Wij ondersteunen slachtoffers die nare ervaringen hebben opgedaan. Bijvoorbeeld na een verkeersongeluk, inbraak of seksueel misbruik. De ondersteuning van mensen die seksueel zijn misbruikt, is één van mijn specialiteiten geworden. Ik heb ook een verdiepingstraining in hulp na misbruik gevolgd. Misbruik heeft een enorme impact op iemands leven, al is het nog zo lang geleden. Mij geeft het voldoening als mensen zich na een gesprek minder slachtoffer voelen. Dat ze weer een beetje sterker zijn als ze de deur uitgaan. Ik ben er ongeveer acht uur per week mee bezig. Het voelt als een mooie verplichting, met toch nog voldoende vrijheid.'

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn