

## Maart 2016

### IN DIT NUMMER

#### P2 ▶ Deeltijdpensioen

Nederland werkt langer door. De standaard pensioenleeftijd is 67 jaar en ook de AOW gaat stapje voor stapje omhoog naar 67. Veel ouderen ervaren langer doorwerken als zwaar. Is deeltijdpensioen dan een optie?



#### P3 ▶ Hoeveel krijgt u straks?

Een indicatie daarvan vindt u op Mijn PMA. Waar kunt u nog meer terecht voor informatie over uw pensioen? We zetten het voor u op een rij.

#### ▶ Bijeenkomst Gepensioneerden

De Vereniging van Gepensioneerden houdt op 5 april haar ledenvergadering. Iedereen is welkom. Een goede gelegenheid om oude bekenden te ontmoeten, maar ook om meer te weten te komen over uw pensioen.



#### P4 ▶ De chaos te lijf

Constance Raterink is administratief medewerkster in een apotheek. Daarnaast zingt ze wereldmuziek, is ze beëdigd trouwambtenaar en helpt ze mensen als professional organizer orde in hun chaos te krijgen.



## Dekkingsgraad PMA onder druk

**Geen indexatie in 2016, maar ook geen verlaging van de pensioenen**

De Nederlandse pensioenfonds hebben veel last van moeilijke economische omstandigheden. Dat geldt ook voor PMA. In 2015 is de rente waarmee we onze verplichtingen moeten berekenen nog verder gedaald, waardoor we nog meer geld in kas moeten hebben voor de pensioenen. Anders dan in de jaren ervoor, hadden we in 2015 bovendien gematigde beleggingsopbrengsten: we boekten een rendement van 3,9%. Dat was onvoldoende om de gedaalde rekenrente goed te maken. Onze beleidsdekkingsgraad daalde daardoor van 112,6% naar 101,9%.

PMA heeft de pensioenen op 1 januari 2016 niet kunnen indexeren, dus niet kunnen beschermen tegen koopkrachtverlies. Wettelijk mogen we pas (gedeeltelijk) indexeren vanaf een beleidsdekkingsgraad van 110%. Door de gedaalde beleidsdekkingsgraad lopen we achter op ons plan voor het herstel van onze financiële buffers. Uit de evaluatie van dit plan blijkt echter dat het niet nodig is om in 2016 over te gaan tot de uiterste maatregel: het verlagen van de pensioenen.

**Maar kans op verlagen pensioenen in 2017 neemt wel toe**

De eerste maanden van 2016 is de financiële positie van PMA opnieuw verslechterd. De rekenrente is verder gedaald en op de beurzen is de situatie onzeker. Als de situatie voor het eind van het jaar niet verbetert, is de kans aanwezig dat we in 2017 wel moeten overgaan tot het verlagen van de pensioenen. De nieuwe financiële spelregels van de overheid schrijven dat voor bij een te lage beleidsdekkingsgraad. Wel mogen we de verlaging dan uitsmeren over tien jaar. Daardoor is een grote verlaging van meerdere procenten ineens (zoals we die de laatste jaren bij sommige andere fondsen hebben gezien) niet waarschijnlijk. Herstelt onze beleidsdekkingsgraad zich daarna voldoende, dan hoeven we de rest van de verlaging niet verder uit te voeren. Of verlagen van de pensioenen in 2017 nodig is, blijkt pas eind van dit jaar. ◀

Lage rente en tegenvallende beleggingsopbrengsten zetten dekkingsgraad onder druk

Door de economische omstandigheden staat de dekkingsgraad van PMA onder druk. **Marcellino Kropman**, directeur van de uitvoeringsorganisatie van PMA, zegt dat het bestuur zich zorgen maakt over de gevolgen voor de pensioenen.



*'Eerlijk gezegd zijn de vooruitzichten niet gunstig'*

'We hebben de pensioenen de laatste jaren niet steeds kunnen indexeren, dus beschermen tegen koopkrachtverlies. En dat zit er voor de komende jaren waarschijnlijk ook niet in. De koopkracht van de gepensioneerden staat daardoor onder druk, terwijl ook de pensioenen van de werkenden een achterstand hebben opgelopen. Het zou erg zuur zijn

als we door de lage rente gedwongen zijn de pensioenen te verlagen. Ik snap ook dat het moeilijk uit te leggen is. Door de positieve beleggingsresultaten die we door de jaren heen hebben geboekt, is er nog steeds veel geld in kas bij PMA. Maar we moeten onze dekkingsgraad nu eenmaal berekenen aan de hand van de rentestand. Hoe lager de rente, hoe meer geld we moeten reserveren voor de pensioenen. Daarnaast hebben we de laatste jaren al extra geld opzij moeten zetten vanwege de stijging van de levensverwachting. We moeten de pensioenen langer uitbetalen dan verwacht. Een stijging van de rente en herstel op de beurzen zouden ons erg helpen. Maar eerlijk gezegd zijn de vooruitzichten niet gunstig.' ◀

Wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen. U kunt de financiële situatie van PMA ook volgen op [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl).



## Langer doorwerken in cijfers

64,1

De pensioenregelingen in ons land kennen inmiddels een pensioenrichtleeftijd van 67 jaar. Ook de AOW-leeftijd gaat in stapjes omhoog. Maar wat is nu in de praktijk de leeftijd waarop mensen met pensioen gaan? Die kruipt de laatste jaren gestaag omhoog. In 2014 was de gemiddelde leeftijd van mensen die met pensioen gingen volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) 64,1 jaar. In 2013 was dat nog 63,9 jaar.

2/3

Kijken we wat verder terug, dan zien we dat het best snel gaat met langer doorwerken. In 2015 was meer dan tweederde van alle Nederlanders tussen 55 en 65 jaar nog aan het werk. In 2005 gold dat nog voor minder dan de helft.

83,3

De levensverwachting van Nederlanders blijft maar stijgen. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau mogen meisjes die nu geboren worden erop rekenen gemiddeld 83,3 jaar oud te worden. Voor jongens is dat 79,9 jaar.

75+

Ouderen in ons land zijn bovengemiddeld gelukkig. Dat blijkt uit het grote geluksonderzoek dat het CBS onlangs heeft gepubliceerd. Maar liefst 62% van de 75-plussers ervaart een hoog persoonlijk welzijn. Ter vergelijking: onder 45- tot 50-jarigen geldt dat voor 53%. Alleen onder jongeren tussen de 18 en 25 zijn er meer 'zeer-gelukkigen'.

100

Honderd worden is steeds minder zeldzaam. Sinds het jaar 2000 is het aantal honderdplussers in Nederland verdubbeld. Ons land heeft inmiddels 2200 inwoners van honderd jaar en ouder. Het CBS verwacht dat het aantal honderdplussers over tien jaar opnieuw verdubbeld zal zijn tot 4500.

16

In 2015 zijn bij PMA 396 deelnemers met volledig pensioen gegaan. Er gingen 16 van onze deelnemers met deeltijdpensioen.

# Nederland werkt steeds langer door. Wat als je toch eerder wilt stoppen?



**Door maatregelen van de overheid is de pensioenleeftijd bijna overal in Nederland, ook bij PMA, opgeschoven naar 67 jaar. Ook de AOW-leeftijd gaat in stapjes snel omhoog naar 67 jaar en daarna waarschijnlijk nog wel verder. Natuurlijk, we worden tegenwoordig allemaal ouder. En gemiddeld gesproken blijven we ook wel langer jong en fit dan vroeger. Maar toch kan het werk op hogere leeftijd door mensen als zwaarder worden ervaren. Werk, en zeker staand werk, kan op den duur fysiek lastiger op te brengen zijn. Ook het omgaan met werkdruk kan met het toenemen van de jaren zwaarder worden. We weten dat veel van onze 'oudere' deelnemers zich daar zorgen over maken. Wat kun je dan nog doen om eerder te stoppen?**

### Eerder met pensioen

Eerder met pensioen kan nog steeds in de PMA-pensioenregeling. De standaard pensioenleeftijd is nu dan wel 67 jaar, maar je mag je pensioen nog steeds vanaf 55 jaar laten ingaan. Eerder met pensioen betekent wel dat de pensioenuitkering lager wordt. Als je eerder stopt met werken bouw je minder lang pensioen op. En je pensioen moet ook nog eens over een groter aantal jaren worden uitgesmeerd. Vandaar dat een jaar eerder met pensioen al bijhoorlijk wat scheelt in de hoogte van het pensioen. En je moet er ook rekening mee houden dat je misschien nog geen AOW krijgt. Kortom: eerder met pensioen mag, maar iedereen zal voor zichzelf moeten uitmaken of dat financieel haalbaar is of niet.

### Deeltijdpensioen

Als volledig stoppen financieel nog niet haalbaar is, is er nog een andere mogelijkheid: deeltijdpensioen. Je blijft dan voor een deel werken en je laat voor een deel je pensioen ingaan. Daarmee kun je ervoor zorgen dat je voldoende inkomen houdt. Veel mensen willen als ze ouder worden best langer blijven doorwerken, omdat ze het werk nog steeds leuk vinden. Maar tegelijkertijd zouden ze graag wat minder werkdruk hebben en meer tijd om leuke dingen te doen. Anderen gebruiken deeltijdpensioen juist omdat ze volledig met pensioen gaan een te grote stap ineens vinden. Hoe is het om geen collega's meer te hebben? En wat ga je nu eigenlijk doen met al die vrije tijd? Sommige mensen vinden het prettig om zich daarop voor te bereiden. Kortom: er zijn allerlei redenen waarom deeltijdpensioen een goed idee zou kunnen zijn. Deeltijdpensioen heeft wel gevolgen voor de hoogte van uw levenslange pensioen. Hoe meer pensioen u al opneemt, des te lager wordt uw levenslange pensioenuitkering.

### De regels

U kunt zelf het bedrag kiezen dat u jaarlijks aan deeltijdpensioen uitgekeerd wilt krijgen. Het minimum is in 2016 € 465,94 per jaar en het maximum is 80% van uw volledige pensioen. Als u eenmaal voor een bepaalde deeltijdpensioenuitkering heeft gekozen, dan kunt u die later niet meer veranderen. Stoppen met deeltijdpensioen en overgaan naar een volledig pensioen is wel op ieder moment mogelijk. Uw deeltijddienstverband kan bij uw huidige werkgever zijn, maar dat hoeft niet. Deeltijdpensioen is ook mogelijk zonder dat u nog ergens werkt. Als u eerder dan 5 jaar vóór uw AOW-datum met deeltijdpensioen gaat\*, stelt de fiscus als eis dat u uw bestaande dienstverband beëindigt voor tenminste het percentage dat u met deeltijdpensioen gaat (en dat u voor dat deel niet elders gaat werken). ◀

\* Tot 1 juli 2016 geldt dit als u voor uw 60ste met deeltijdpensioen gaat.

Wilt u weten wat een jaar eerder met pensioen u scheelt? Of wat deeltijdpensioen voor u zou kunnen betekenen? Ga dan naar de pensioenplanner op Mijn PMA. U bereikt Mijn PMA via onze website [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl).



# Hoe staat uw pensioen ervoor?

PMA wil u goed informeren over uw pensioen. Daarom besteden wij veel aandacht aan communicatie. De overheid wil ook dat wij dat doen.

Dat is vastgelegd in de nieuwe Wet pensioencommunicatie.

We zetten graag op een rij waar u meer te weten kunt komen over uw pensioen.

[www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl)

Onze website vormt een belangrijke bron van informatie over onze regelingen. U vindt er ook nieuws en downloads. In 2016 wordt onze website vernieuwd.

## Mijn PMA

Direct inzicht in uw pensioen (niet voor gepensioneerden)

Wilt u weten hoeveel pensioen u al heeft opgebouwd bij PMA? Of wat er voor uw partner en kinderen geregeld is bij PMA als u zou komen te overlijden? U vindt het op Mijn PMA, het persoonlijke deel van onze website. U vindt er ook de pensioenplanner, uw pensioenoverzichten (UPO's) en andere brieven over uw pensioen, en gegevens over uw huidige dienstverband. U kunt Mijn PMA bereiken via [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl). Als u zich nog niet heeft geregistreerd, kunt u daarvoor codes bij ons opvragen.

## Pensioen 1-2-3

Alles wat u moet weten over de PMA-pensioenregeling

Wat bouwt u eigenlijk op bij PMA? Wie betaalt dat? Wat gebeurt er met uw pensioen als u van baan verandert of als u gaat scheiden? Welke keuzemogelijkheden heeft u? U vindt het in ons Pensioen 1-2-3. In laag 1 vindt u de belangrijkste dingen die u weten moet. Laag 2 geeft meer details. En in laag drie vindt u belangrijke documenten als het pensioenreglement. U vindt ons Pensioen 1-2-3 op onze website.

## PENSIOENVRAGEN

### Kun je bijsparen voor extra pensioen bij PMA?

Nee, dat is bij PMA niet mogelijk. Als u wilt sparen voor extra pensioen kunt u wel terecht bij andere financiële dienstverleners, bijvoorbeeld voor banksparen of om een verzekering of lijfrente af te sluiten. De fiscale mogelijkheden zijn echter beperkt. Als u vertrekt bij PMA en niet in een andere regeling pensioen gaat opbouwen, kunt u er wel voor kiezen maximaal drie jaar door te gaan met uw pensioenopbouw bij PMA. U betaalt dan wel de volledige premie, dus het werknemers- en werkgeversdeel.

### Heeft u ook pensioenvragen?

Ga dan naar [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl) of stuur een e-mail naar [info@pma-pensioenen.nl](mailto:info@pma-pensioenen.nl).

## UPO

Uw jaarlijkse pensioenoverzicht

Ieder jaar ontvangt u een overzicht van uw PMA-pensioen. U vindt uw UPO ook op Mijn PMA.

## Digitale communicatie

Pensioenfondsen mogen hun deelnemers meer digitaal gaan informeren. PMA zal dat in de toekomst ook steeds meer gaan doen. Over hoe we dat doen, houden we u natuurlijk op de hoogte. Voorlopig ontvangt u alle belangrijke stukken ook nog per post.

[www.mijnpensioenoverzicht.nl](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl)

Een overzicht van al uw pensioenen (niet alleen uw PMA-pensioen dus, maar ook van eerder opgebouwde pensioenen en de AOW) vindt u op de overheidssite [www.mijnpensioenoverzicht.nl](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl). De site krijgt steeds meer functionaliteiten. U logt er in met uw DigiD. ◀

## Bijeenkomst Vereniging Gepensioneerden

Op dinsdag 5 april houdt de Vereniging van Gepensioneerden binnen de Farmaceutische Dienstverlening (VGFD) haar algemene ledenvergadering. Een mooie gelegenheid om oud-vakgenoten te ontmoeten en bij te praten. Natuurlijk komt u ook veel te weten over het werk van de vereniging, die opkomt voor de belangen van alle PMA-gepensioneerden. Er zijn ook weer enkele gastsprekers. Marcellino Kropman licht toe hoe PMA ervoor staat. Dat is zeker nu van belang, nu de pensioenfondsen het financieel erg moeilijk hebben en er al gesproken wordt over het mogelijk verlagen van de pensioenen. Prof. dr. Bernard van Praag (emeritus hoogleraar en bestuurslid van de koepel van de Nederlandse verenigingen van gepensioneerden) geeft zijn visie op wat de gepensioneerden in Nederland te verwachten hebben. Tot slot vertelt Rita Langenhoff over het Apothekersmuseum Kisters in Doorwerth.

### Wanneer

Dinsdag 5 april, 14.00 uur

### Plaats

Zalencentrum Het Brandpunt, Oude Utrechtseweg 4a (gratis parkeren en 350 meter van NS Station Baarn)

### Voor wie

Iedereen is welkom, gepensioneerd of nog werkend.

### Aanmelden

[gepensioneerden.vgfd@hotmail.nl](mailto:gepensioneerden.vgfd@hotmail.nl)

### Meer informatie

[www.vgfd.nl](http://www.vgfd.nl)



## PMA op locatie

Ook dit jaar houdt PMA weer pensioensprekuren op locatie. We nemen dan graag de tijd voor u om uw persoonlijke pensioensituatie en al uw vragen daarover met u door te nemen.

We waren dit jaar al in Amersfoort.

Dit voorjaar komen we op 5 april in Nijmegen en op 12 april in Den Bosch. Later dit jaar komen we ook naar Dordrecht, Enschede en Alkmaar.

Woont u in of rond een van bovengenoemde locaties, dan kunt u ruim voor de geplande datum een uitnodiging van ons verwachten. U kunt zich ook nu al bij ons aanmelden voor een spreekuur op een van deze locaties. Komen wij dit jaar niet bij u in de buurt? Dan kunt u altijd nog een spreekuur aanvragen bij ons op kantoor in Den Haag.



## Het pensioen van Constance Raterink

'Van iemand die zo van overzicht houdt als ik, zou je verwachten dat die precies weet hoe het met haar pensioen zit. Ik heb alle pensioeninformatie goed gearchiveerd in een map en kan het makkelijk terugvinden. Na een ingrijpende gebeurtenis zoals een scheiding speelt het onderwerp wel een rol, dan moet het pensioen ook verdeeld worden. Natuurlijk is het wel belangrijk, ik maak me ook best wel eens zorgen over hoe het in de toekomst zal gaan met de pensioenen. Blijft er straks nog wel wat voor ons over? Je leest er genoeg over in de krant. Nu schuif ik het nog even voor mij uit vanwege alle andere activiteiten maar binnenkort ga ik me er weer eens meer in verdiepen.'

*Blijft er straks nog wel wat voor ons over?*

Constance Raterink werkt als financieel administratief medewerker in de BENU Apotheek in Amstelveen. Daarnaast zingt ze, is ze beëdigd trouwambtenaar en professional organizer.

# 'Ik word blij van blije mensen'

'Ik heb twintig jaar in het toerisme gewerkt voordat ik in de apotheek terecht kwam. Daar heb ik leren organiseren. Ik regelde van alles voor groepen buitenlanders in Nederland. Dat was geen negen-tot-vijf-baan. Toen de kinderen op de lagere school zaten ben ik hier in Amstelveen parttime in de apotheek begonnen als financieel administratief medewerkster. Ik werk er nog steeds elf uur in de week. In 2009 werd ik de enige kostwinner thuis. Eerst combineerde ik mijn werk in Amstelveen met werken in een andere apotheek, maar dat viel na een poosje weg. Toen ben ik zelfs een paar dagen in de week in Groningen gaan werken, als officemanager op een communicatiebureau. Ik woonde de ene helft van de week in Amstelveen en de andere helft in Groningen. Maar die baan stopte door de recessie. Ik heb daarna veel gezocht naar werk. Gemakkelijk was dat niet. Uiteindelijk dacht ik: waarom pak ik de uitdaging niet aan om ook voor mijzelf te beginnen?'

'Ik kan goed overzicht creëren en organiseren: dat doe ik altijd en overal. Ook in mijn vrije tijd neem ik graag initiatieven om iets tot stand te brengen. Ik zing bijvoorbeeld al vijftien jaar in een koor voor wereldmuziek. Daarvan was ik tot voor kort voorzitter. Volgende

week gaan we op tournee naar Parijs. We gaan op bezoek bij een ander koor en treden dan op in een kerkje op Montmartre. Zo leuk. Ik organiseer met plezier de reis. Net zoals ik er in 2013 voor gezorgd heb dat het Parijs koor hier kwam. Dat regelen zit me gewoon in het bloed. Ik dacht, kan ik daar niet iets mee?'

*'Ik kan goed overzicht creëren en organiseren: dat doe ik altijd en overal.'*

[Ikkanallesorganiseren.nl](http://ikkanallesorganiseren.nl)

'Ik heb een website opgezet met de naam [ikkanallesorganiseren.nl](http://ikkanallesorganiseren.nl). Daar presenteer ik wat ik voor mensen kan doen. Ik heb een opleiding gedaan voor professioneel organizer. Professional organizers helpen mensen om orde te scheppen in spullen, (digitale) administratie en tijdsbesteding. Ik geef er cursussen in en houd spreekuur. En ik begeleid ook mensen. Een daarvan is iemand met een beperking, die moeite heeft om thuis overzicht te houden. Ik help ook iemand die sinds kort weduwe is. Zij heeft moeite de administratie weer te ordenen. Door samen keuzes te maken lukt dat nu wel. Ik heb me eveneens geschoold in timemanagement, dus: hoe ga je zo efficiënt mogelijk om met je tijd?'

'We leven in een tijd waarin we steeds meer afgeleid raken van wat we eigenlijk belangrijk vinden. Iedereen heeft het druk. Met werk, we worden steeds ambitieuzer, daarnaast hebben we een druk sociaal leven, kinderen die veel meer moeten dan vroeger, en dan hebben we ook nog eens de tv, de e-mail en niet te vergeten alle social media. Het is niet zo vreemd dat mensen zich steeds meer onder druk voelen staan. De tijd glipt als het ware door de vingers. Daar kun je wat aan doen. Ik help mensen om meer rust te creëren zodat je je weer meer kunt focussen op wat je echt wilt.'

*'Een gezonde geest in een gezond lichaam, zeiden de Grieken al. Maar je zou net zo goed kunnen zeggen: een opgeruimde geest in een opgeruimd huis.'*

### Zes dingen op een dag

Veel mensen hebben to-do-lijstjes die steeds langer worden. Dat werkt demotiverend, de berg wordt steeds hoger. Om goed prioriteiten te stellen werk ik met een zespuntenlijstje. Twee dingen per dag die echt moeten, twee voor innerlijke groei en twee voor ontspanning. En zaken die je binnen twee minuten kunt doen, kun je het beste meteen afhandelen.

'Mijn werk in het coachen en ondersteunen van mensen vind ik heel bevredigend. Door het leven eenvoudiger te maken wordt het overzichtelijker. Mensen worden er blij van als er rust om ze heen komt. En ik word weer blij van blije mensen. Dat is mijn grote motivator. Dat is bijvoorbeeld ook de reden dat ik een opleiding tot trouwambtenaar heb gevolgd. Ik ben beëdigd als buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand. Ik heb overigens nog geen huwelijken gesloten. Ik zou ook alles om een huwelijk heen kunnen organiseren. Dat lijkt me ook bijzonder leuk, want waar tref je nu blijere mensen dan op een bruiloft?'

*'Weddingplanner. Dat lijkt me erg leuk, want waar tref je nu blijere mensen dan op een bruiloft.'*

### Een opgeruimd huis

Een gezonde geest in een gezond lichaam, zeiden de Grieken al. Maar je zou net zo goed kunnen zeggen: een opgeruimde geest in een opgeruimd huis. Hier drie tips van de professional organizer:

- Loop eens in de zoveel tijd door je spullen heen. Pak dingen op en vraag je af: heb ik het nodig of houd ik hier echt van? Zo niet, breng het naar de kringloop.
- Geef dingen zoveel mogelijk een vaste plek in huis.
- Zet een mand in de gang waar de kinderen alles in kunnen doen wat ze anders zouden laten slingeren. En maak de mand 's avonds met ze leeg, overzicht krijgen is aan te leren.

### OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met deelnemers en gepensioneerden van PMA met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Neem contact op met Roland Asberg van de redactie van dit blad, telefoon 06 2503 3389 of stuur een mailtje naar [roland@a-vier.nl](mailto:roland@a-vier.nl).