

Oktober 2013

IN DIT NUMMER

P2 ► Pensioen met inhoud

Hoe bereid je je goed voor op je pensioen? Hoe geef je je leven straks zin en inhoud? Tegenwoordig kun je als aankomend gepensioneerde op cursus om op die vragen een antwoord te vinden. 'Pensioen als eindeloze vakantie, dat werkt niet.'



P4 ► Vissen redden

Apotheekmedewerkster Julia Kester werkt als vrijwilligster bij SOS Dolfijn. Daar redden ze bruinvissen en dolfijnen die op de stranden van Nederland aanspoelen. Voor haar betekent dat: het water in en een vis van een flinke meter wiegen als een baby.



Mijn PMA

In een paar muisklikken een compleet overzicht van uw PMA-pensioen

Ga naar www.pma-pensioenen.nl en log in op Mijn PMA. Heeft u zich nog niet geregistreerd? Vraag dan een inlogcode aan. Stuur daarvoor een e-mail naar info@pma-pensioenen.nl o.v.v. uw naam en geboortedatum.

Niet voor gepensioneerden
Op mijn PMA vindt u geen informatie over pensioen dat al is ingegaan.

Minder pensioenopbouw in 2014

Vanaf 1 januari 2014 gaat u minder pensioen opbouwen in de pensioenregeling van PMA. Dat is het gevolg van maatregelen die het Kabinet heeft genomen. De pensioenopbouw blijft bij PMA gericht op een pensioeningang van 65 jaar. Maar de opbouw gaat omlaag van 2,25% naar 1,9% in 2014. Dat betekent dat u zo'n 15% minder pensioen opbouwt. Dat geldt alleen voor het pensioen dat u vanaf 2014 opbouwt. Pensioen dat u tot dat moment al heeft opgebouwd, blijft ongewijzigd. We weten overigens nu al dat de pensioenregeling al snel weer moet veranderen, waarschijnlijk al in 2015. Dan gaan als het goed is nieuwe wetten in die ervoor moeten zorgen dat de pensioenen betaalbaar en toekomstbestendig blijven. Daarover worden de komende maanden beslissingen genomen. Zie ook pagina 3. ◀

Dekkingsgraad PMA boven de 115%

Op 30 september bedroeg de dekkingsgraad van PMA 116,2%. Daarmee is elke euro aan pensioen gedekt door ruim € 1,16 aan vermogen. Begin van dit jaar was de dekkingsgraad nog 108,7%. Dit betekent dat de financiële situatie van PMA in de eerste helft van het jaar verbeterd is. PMA voldoet aan de minimumeis van 105% die de wet voorschrijft. Maar daarmee zijn we er nog niet. Een pensioenfonds moet flinke buffers aanhouden om eventuele tegenvallers op te kunnen vangen. Wij voldoen pas aan alle wettelijke eisen bij een dekkingsgraad van circa 125%. Zolang we die niet hebben is er sprake van een reservetekort. Dat is niet goed voor de vooruitzichten op indexatie, de bescherming van de pensioenen tegen inflatie. Aan de andere kant is het verlagen van de pensioenen, zoals dat eerder dit jaar bij een aantal Nederlandse pensioenfonds is gebeurd, op dit moment bij PMA niet aan de orde. Meer PMA financieel op pagina 3. ◀

Er zitten niet meer alleen apothekemedewerkers bij PMA. Zo is sinds vorig jaar ook de Mediq Groep aangesloten, waar onder meer de medische groothandel onder valt.

Tijd om even te bellen met een van de Mediq-mensen.



Aan de telefoon met Herman Mennens (47)

HR- en internationaal opleidingsmanager op het hoofdkantoor van Mediq

Waar bent u vandaag mee bezig? 'Ik ben bezig met het opleidingsprogramma voor onze toptalenten. Dat zijn medewerkers uit verschillende landen van wie we denken dat ze binnen een paar jaar een topfunctie ergens in de Mediq Groep kunnen innemen.'

Vast geen tijd gehad om aan uw pensioen te denken? 'Ha, vandaag niet nee. Maar ik sta er best wel eens bij stil. Ik werk pas kort bij Mediq, dus dan denk je na of je je oude pensioenen moet meenemen naar PMA. En ik kijk ook wel eens op mijnpensioenoverzicht.nl. Heel handig. Je ziet daar al je pensioenen op een rij.'

Maakt u zich zorgen door de sombere berichten over de pensioenen? 'Er zal altijd wat onzekerheid zijn. Maar vergeleken bij veel andere landen zitten we er in Nederland goed bij, zelfs als er van alles mis zou gaan. Er is nergens zoveel voor het pensioen gespaard als hier – nu al meer dan 1000 miljard, meer dan een derde van de totale pensioenreserves in heel Europa.'

We moeten langer doorwerken. Is dat erg? 'Voor mij zelf niet. Mijn grote voorbeeld is mijn pake (Fries voor opa) op Terschelling. Die was 62 toen hij zijn boerderij overdeed aan zijn zoon. Hij had vanaf zijn 11e gewerkt. Maar hij is tot zijn 80ste blijven meewerken, steeds een beetje minder intensief. Bovendien, we zijn tegenwoordig langer jong. Kijk maar eens op een oude foto hoe mensen van 47 er vroeger uitzagen...'

Eh... u weet dat er bij dit stukje een foto van u komt? 'Oei, ik had beter mijn mond kunnen houden.'

Als u ooit toch met pensioen gaat, wat zijn dan de plannen? 'Ik praat hier op het werk niet vaak over, maar ik volg in mijn vrije tijd een bijbelstudie. Ik zie het wel gebeuren dat ik later pastoraal werk ga doen. Een tweede carrière? Wie weet.'



Op cursus voor je pensioen?

Pensioen als eindeloze vakantie, dat werkt niet

Cursus

Pensioen-in-zicht cursussen worden gegeven door een vijftal instituten. Ze worden vaak gehouden op mooie locaties in Nederland, maar ook in het (verre) buitenland. Ze beslaan één of meerdere dagen. Er wordt niet alleen gepraat, er worden ook samen dingen ondernomen. Dat kunnen culturele uitstapjes zijn, maar ook sport-activiteiten, zoals fietsen of nordic walking. Meer informatie over de cursussen is te vinden op www.pensioeninzicht.nl.

Liever een boek?



Hoezo, geraniums! van Anneke de Blok is geschreven voor aankomend gepensioneerd. De ondertitel: Stoppen met werken en verder. In de boekwinkel voor € 17,-.

Is met pensioen gaan zo ingewikkeld dat je er voor op cursus moet? Je zou het zeggen als je kijkt naar het forse aanbod in cursussen waarmee aankomend gepensioneerd zich kunnen voorbereiden op hun nieuwe levensfase. Wat leer je op zo'n cursus? En wat zijn de grootste valkuilen als je met pensioen gaat?

Het is pauze tijdens een pensioen-in-zicht cursus van trainingsinstituut SBI. We zitten in een zaaltje van een familiehotel in Bergen aan Zee. De pakweg twintig deelnemers zijn even aan het uitwaaien op het strand. Straks schuiven ze aan voor het diner. Echtparen zijn het merendeels. De man of vrouw gaat met pensioen, en de partner mag mee op cursus.

Waarom zou je zo'n cursus volgen, vragen we aan trainer Jan Durk de Jong. 'Pensioen betekent een enorme verandering in je leven,' zegt hij. 'De praktijk leert dat het verstandig is om je daar goed op voor te bereiden. Laatst was er een man van 62 jaar bij mij op cursus. Hij was drie jaar daarvoor na een reorganisatie gestopt met werken. Nu ging zijn echte pensioen bijna in. Halverwege de week vertelde hij dat hij terugkijkend moest constateren dat hij de afgelopen drie jaar door zijn vingers had laten glijpen. Hij had niets gedaan. Niets. Hij had zijn vrouw bijvoorbeeld keer op keer beloofd het huis te schilderen, maar telkens had hij weer een andere smoes gehad. Komt wel, dacht hij. Nou, het kwam dus niet. Nu had hij het gevoel, zei hij, dat er zoveel meer van te maken is. Dat is het verhaal van veel gepensioneerd. Er is geen baas meer die zegt wat je vandaag moet doen. Je wordt je eigen opdrachtgever. Je moet zelf je doelen stellen en zelf invulling daaraan geven. Het idee dat met pensioen zijn een heerlijke, eindeloze vakantie is, dat werkt niet.'

Eigen baas

De gepensioneerd als eigen baas, dat is ook de visie van cursusleider Wim Ballemans van instituut Stavoor. 'Je hebt mensen die denken: ik heb toch een hobby. Maar hobby's zijn alleen leuk als je er geen tijd voor hebt. Je moet echt kijken naar een zinvolle invulling van je bestaan. Dat betekent, een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Je ziet ook mensen die zich hals over kop in het vrijwilligerswerk storten. Vaak houden die er even snel weer mee op. Het viel ze dan toch tegen. Vaak komt dat omdat ze eigenlijk vooraf niet goed wisten wat ze precies zochten in dat werk. Dat kun je voorkomen. Wij vragen mensen altijd: wat was voor jou nu het allerleukste aan het werk? Voor de een is dat misschien het contact met mensen. Voor een ander is dat misschien het snel oplossen van problemen. Als je goed weet wat voor jou echte kernwaarden zijn, dan kun je daar wat mee. Je zoekt bijvoorbeeld vrijwilligerswerk waarin je juist dat tegen zult komen. Je kunt dan ook veel beter vooraf je verwachtingen verwoorden en bespreken met de organisatie waarvoor je gaat werken. Ik zeg altijd: neem een poosje

om na te denken over wat je echt wilt. Laat je agenda niet meteen vollopen. Wees selectief.'

Jan Durk de Jong: 'Ik ken iemand die in de zorg had gewerkt en het geven van echte aandacht aan patiënten het fijnst vond. Daar kwam ze door alle werkdruk in de zorg de laatste jaren niet meer aan toe. Ze werkt nu een dag in de week in een Hospice voor terminaal zieken, en daar draait juist alles om die persoonlijke aandacht.'

Relatie

Een belangrijk onderwerp op de cursus is ook: je relatie. Met pensioen gaan heeft gevolgen voor je partner, vandaar dat die vaak ook mee op cursus gaan. Ans Withaar van instituut De Essenburgh: 'Hoe ga je om met elkaar als je straks allebei thuis zit? Wat verwacht je van elkaar? Hoe is het bijvoorbeeld voor een vrouw die gewend is elke maandagochtend met haar vriendinnen thee te drinken als haar man er ineens bij zit? En hoe is dat voor die man? Je relatie verandert. Daar moet je over praten. Het is niet voor niks dat er zoveel echtscheidingen zijn onder gepensioneerd.'

'Er is geen baas meer die zegt wat je moet doen. Je wordt je eigen opdrachtgever.'

Op de cursussen komen ook praktische zaken aan de orde. Withaar: 'We nodigen bijvoorbeeld een notaris uit om wat te vertellen over erfrecht en wat je allemaal kunt of moet regelen als oudere. Verder geven we veel aandacht aan gezond oud worden. Dat is een heel belangrijk thema voor mensen. Ook de meer nare zaken komen aan de orde: hoe is het als er straks iemand van jullie geestelijk achteruitgaat of sterft? Hoe kun je je daar samen op voorbereiden? Het is goed dat soort onderwerpen niet uit de weg te gaan.'

Geen antwoorden

Alle trainers benadrukken dat de aankomend gepensioneerd geen pasklare antwoorden krijgen. De Jong: 'We willen mensen aan het denken zetten. Heel belangrijk daarbij is dat ze vooral ook van elkaar leren. Ze praten met elkaar over hun verwachtingen en twijfels. Veel mensen doen dat niet zo snel ergens anders. Als je op een verjaardag zegt dat je toch wel een beetje opziet tegen 'het zwarte gat', dan hoor je al snel: ach joh, jij hebt toch een caravan... Maar die angsten moet je niet bagatelliseren, die moet je onder ogen zien en bespreken. Als gepensioneerd moet je je eigen leven voor een deel opnieuw uitvinden. Misschien had je een droom. De vraag is, wat ga je daarmee doen? Blijft het een droom, of ga je hem waarmaken?' ◀

Veranderingen in de PMA-pensioenregeling

De regering heeft maatregelen genomen waardoor er veel gaat veranderen in de pensioenregelingen in Nederland. Ook bij PMA dus. De grootste veranderingen gaan waarschijnlijk in 2015 in. Maar op 1 januari 2014 veranderen er ook al een paar belangrijke dingen in de wet. Daar moet onze pensioenregeling aan voldoen. We zetten de gevolgen voor u op een rij.

Als u geboren bent vóór 1950 vallen sommige veranderingen anders uit, zie daarvoor het kader rechtsonder: Geboren vóór 1950?

1 U gaat minder pensioen opbouwen

De overheid bepaalt hoeveel pensioen u per jaar fiscaal aantrekkelijk mag opbouwen. Dat maximum gaat omlaag. Vanaf 1 januari 2014 gaat u daarom minder pensioen opbouwen: 1,9% van uw pensioengrondslag in plaats van de huidige 2,25%. Dat betekent dat u ongeveer 15% minder pensioen gaat opbouwen. Uw pensioen blijft wel berekend op een ingangleeftijd van 65 jaar. Het opbouwpercentage bij PMA blijft het maximale dat fiscaal is toegestaan. Maar ten opzichte van de huidige situatie is het wel een versobering.

Belangrijk: de verlaging heeft geen gevolgen voor het pensioen dat u al heeft opgebouwd tot 2014. Dat blijft ongewijzigd.

2 Maar u kunt wel langer pensioen opbouwen

Tegenover de verlaging van de pensioenopbouw op 1 januari 2014 staat wel dat u langer pensioen kunt blijven opbouwen. U mag de ingang van uw pensioen vanaf 2014 uitstellen tot uw 67ste. De fiscus stelt wel als voorwaarde dat u (ergens) blijft werken. Als dat bij een bij PMA aangesloten werkgever is, blijft u pensioen opbouwen bij PMA.

Belangrijk om te weten: ook in de toekomst mag u uw pensioen eerder laten ingaan. De vroegste ingangleeftijd blijft 55 jaar. Hoe eerder u uw pensioen laat ingaan, des te lager wordt uw pensioenuitkering.

3 Partnerpensioen gaat mee omlaag

De lagere pensioenopbouw vanaf 1 januari 2014 heeft ook gevolgen voor het partnerpensioen (het pensioen dat uw partner levenslang krijgt van PMA als u zou overlijden) en het wezenpensioen. De opbouw van het partnerpensioen is gekoppeld aan de opbouw van het ouderdompensioen. De opbouw van het partnerpensioen gaat in 2014 terug naar 1,33% per jaar. Om dezelfde reden wordt ook de opbouw van het wezenpensioen verlaagd.

4

Tijdelijk pensioen loopt langer door

Als u voor uw AOW-datum met pensioen wilt, dan kunt u ervoor kiezen bovenop uw levenslange pensioen een tijdelijk pensioen te krijgen. Die mogelijkheid is er omdat u op dat moment nog geen AOW krijgt. Dit tijdelijke pensioen gaat ten koste van uw levenslange ouderdompensioen, dat daardoor over de gehele looptijd wat lager wordt. Nu de verandering: vanaf 1 januari 2014 loopt het tijdelijk pensioen niet meer door tot 65 jaar maar tot de eerste van de maand na de ingang van uw AOW. Op welke leeftijd dat is, dat hangt af van uw geboortedatum. De AOW-leeftijd gaat immers stapje voor stapje omhoog.

Let op: dit geldt niet als uw tijdelijk pensioen al voor 1 januari 2014 is ingegaan. Dan blijft het doorlopen tot de eerste van de maand waarin u 65 jaar wordt.

► Wordt de pensioenleeftijd 67 jaar?

In de krant heeft u misschien gelezen dat vanaf 2014 de pensioenleeftijd in de pensioenregelingen naar 67 jaar moet. Bij PMA blijft uw pensioenopbouw echter berekend op een ingangsdatum van 65 jaar. Dat mag. Wij blijven binnen de wettelijke grenzen doordat we ons opbouwpercentage extra verlagen. Per saldo komt het op hetzelfde neer.

We hebben hiervoor gekozen omdat we de aanpassing van onze regeling in 2014 zo eenvoudig mogelijk willen houden. In 2015 zal de pensioenregeling namelijk opnieuw wijzigen. Zie daarvoor het volgende kader.

► Wat verandert er in 2015?

In 2015 gaat de pensioenregeling naar verwachting fundamenteel veranderen. Hoe precies, dat is nog niet bekend. Het kabinet heeft plannen gemaakt die de pensioenen betaalbaar moeten houden en die pensioenfondsen beter bestand moeten maken tegen schokken in de economie. Onderdeel van de plannen is dat de pensioenopbouw nog verder omlaag gaat, namelijk tot 1,75% bij een pensioenleeftijd van 67 jaar. Daarnaast gaat er ook wat veranderen in de spelregels rondom de financiering van de pensioenregeling. Op dit moment is er nog niets definitief besloten. Zodra de inhoud van het wetsvoorstel bekend is, kunnen de sociale partners aan de slag om de inhoud van de pensioenregeling te bepalen. We houden u op de hoogte.

► Geboren vóór 1950?

Als u geboren bent vóór 1950 geldt voor u dezelfde verlaging van de pensioenopbouw als hierboven omschreven. Er zijn voor u wel een paar dingen anders.

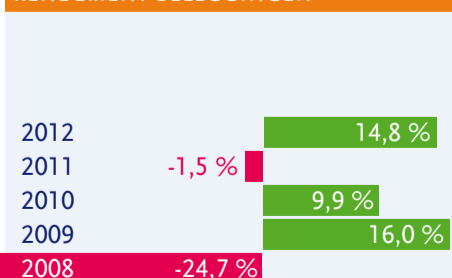
- De ingangsdatum van uw pensioen is al uitgesteld ten opzichte van de standaard pensioenleeftijd van 61 jaar. Vanaf 2014 heeft u de mogelijkheid de ingangsdatum van uw pensioen nog eenmaal verder uit te stellen, uiterlijk tot de eerste van de maand nadat uw AOW is ingegaan. Wanneer dat is, hangt af van uw geboortedatum. Voorwaarde is wel dat u blijft werken. Als dat bij een bij PMA aangesloten werkgever is, blijft u tot die datum ook pensioen opbouwen.
- Als u voor uw 65e stopt met werken en recht heeft op een tijdelijk ouderdompensioen van PMA, dan blijft dit lopen tot de eerste van de maand waarin u 65 jaar wordt. Het wordt dus niet verlengd tot de hogere ingangleeftijd van de AOW.

Wanneer AOW? Voor meer informatie over de ingangleeftijd van de AOW kunt u terecht op de website van de Sociale Verzekeringsbank: www.svb.nl

2012 Uitstekend beleggingsjaar

Onlangs verscheen het PMA jaarverslag over 2012. Hier een kort overzicht van een aantal resultaten. Wilt u het volledige jaarverslag inzien? U vindt het op www.pma-pensioenen.nl.

RENDEMENT BELEGGINGEN

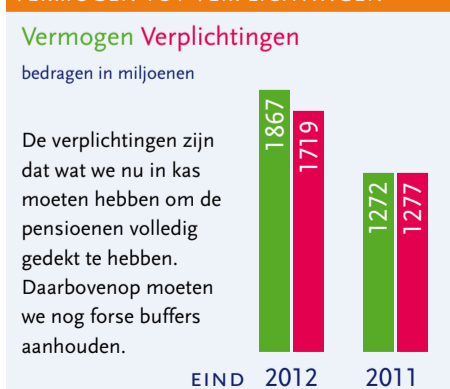


Gemiddeld rendement laatste 20 jaar: 6,15%

VERDELING PORTEFEUILLE EIND 2012



VERMOGEN TOV VERPLICHTINGEN



ONTWIKKELING DEKKINGSGRAAD





Ooit hing haar kinderkamer vol met posters van dolfijnen. Nu werkt apothekemedewerkster Julia Kester (27) in haar vrije tijd als vrijwilligster bij de stichting SOS Dolfijn, het Harderwijkse opvangcentrum voor gestrande walvisachtigen.

Vissen redden

Ieder jaar stranden er op de Nederlandse kust walvissen. Heel soms zijn dat kolossen, zoals een jaar geleden bultrug Johannes. Vaker zijn het relatief kleine walvisachtigen, zoals dolfijnen, maar vooral bruinvissen. Van die laatste soort spoelen er gemiddeld zo'n tien levende exemplaren per jaar aan op de stranden. En dan komt de stichting SOS Dolfijn in actie. Julia Kester, apothekemedewerkster in 's-Gravenzande, werkt er als vrijwilligster: 'Gestrande bruinvissen kunnen niet direct teruggezet worden in zee. Ze zijn niet zomaar gestrand. Meestal komt het omdat ze ziek of gewond zijn, soms gaat het om jongen die hun moeder kwijt zijn. Hoe dan ook, ze zijn aangespoeld omdat ze op dat moment niet opgewassen zijn tegen het leven in zee.'

24 uur paraat

'Als we bij SOS Dolfijn een melding krijgen, gaat de dolfijnenambulance het dier ophalen. Daarvoor staan we 24 uur per dag paraat. Een gestrande bruinvis of dolfijn kan het op het droge niet lang uithouden. Het zijn dieren die heel goed geïsoleerd zijn om het in het koude zeewater uit te kunnen houden. Buiten het water raken ze snel oververhit. Ze drogen uit en verbranden zelfs. Kortom, het is zaak er snel bij te zijn zodat we ze naar ons opvangcentrum in Harderwijk kunnen brengen.'

Intensief

'Zelf ben ik helaas nog nooit mee geweest naar een stranding. Ik ben betrokken bij de verzorging van de dieren. Dat is een heel intensief traject, waarbij wij als vrijwilligers goed kunnen helpen. De dieren zijn vaak zo verzwakt dat ze niet zelfstandig kunnen zwemmen. Ze moeten dan 24 uur per dag ondersteund worden in het water, vastgehouden als een baby dus. Dat is een van de dingen die ik doe. Je hebt dan een dienst van acht uur, vaak met z'n drieën, om het uur wissel je elkaar af. Ik vind het echt prachtig om te doen. Dan sta je daar in je drysuit met een bruinvis van meer dan een meter lang in je armen. Een ongelooflijke ervaring. Daarnaast moet ik de dieren veel observeren om hun gedrag en herstel bij te houden. Meestal gaat het om bruinvissen. Maar ik ben er ook bij geweest toen er een dolfijn werd binnengebracht. Strandings van levende

dolfijnen zijn in Nederland veel zeldzamer. Maar het was wel mijn mooiste moment tot nu toe. Zo'n dolfijn is een heel stuk groter dan een bruinvis.

Schitterende dieren

'Wat er zo mooi aan dit werk is? Dat je zo dicht bij die schitterende dieren bent. De ernstig zieke dieren zijn bij binnenkomst nog nauwelijks in staat om zelf te zwemmen en zelfstandig te eten. Daarna zie je de dieren opknappen en worden ze steeds ondernemender. Ze zijn speels en zwemmen druk door het bassin. Prachtig om te zien. Of we echt contact krijgen met de dieren? Dat is niet de bedoeling. Het zijn wilde dieren, geen huisdieren. En dat moeten ze ook blijven. De uitzetting gebeurt met een schip boven de wadden, een gebied waar vaker bruinvissen voorkomen.'



De apotheek & het pensioen van Julia Kester

Apotheek: 'Ik werk fulltime bij Apotheek de Klipper in 's-Gravenzande. Het is een grote, lichte en hypermoderne apotheek. Leuke collega's en een apotheker die ons de mogelijkheid geeft ons te specialiseren op gebieden die we zelf leuk vinden.'

Pensioen: 'Of ik wel eens over mijn pensioen denk? Eerlijk? Nee, niet echt. Nou ja, mijn man is registeraccountant en heeft veel verstand van dit soort zaken. Dat laat ik dan ook graag aan hem over. Nee, verstandig is dat vast niet. Misschien moet ik me er wel eens in verdiepen. Je hoort er nu ook heel veel over. Ook dat we straks langer door moeten werken. Ach, we zien wel. Daar kan ik toch niets aan veranderen. Ik hoor wel collega's zeggen dat werken in een apotheek best zwaar wordt als je ouder bent. Dat geloof ik graag. Ik ben nu soms al moe na een dagje staan.' ◀

Dierenartsassistentente

'Ja, hoe ben ik hier terechtgekomen? Ik ben altijd al gek op dieren geweest. Na mijn middelbare school ben ik de opleiding gaan doen voor dierenartsassistentente. Die heb ik ook afgemaakt. Ik heb bij meerdere dierenartsen stage gelopen en ik ben ook op een praktijk blijven werken. Maar uiteindelijk wilde ik toch verder leren. Toen heb ik besloten om apothekersassistentente te worden. Daar heb ik absoluut geen spijt van gekregen. Het werk in de apotheek is heel divers, uitdagend en interessant. Maar mijn liefde voor dieren is gebleven. Twee vriendinnen van mijn opleiding dierenartsassistentente zijn stage gaan lopen in Harderwijk. De ene bij het Dolfinarium, zij is daar nu ook trainster geworden. De ander bij Stichting SOS Dolfijn. Ik had ook wel trainster willen worden en ben daar best een beetje jaloers op. Dat is zo cool. Ik ben door hen geprikkeld om aan het werk te gaan bij SOS Dolfijn. Waarom ik dat toen niet gedaan heb? Ik was fanatiek met korfbal en als ik daar stage was gaan lopen had ik daar in de buurt moeten gaan wonen en kon ik niet in de selectie spelen.'

Apotheek

'Ik vind het ook leuk dat er toch een band is tussen mijn werk voor SOS Dolfijn en de apotheek. Het gaat immers om zieke dieren. Soms hebben ze longwormen, soms huidproblemen of verwondingen door visnetten of meeuwen. Ze krijgen medicijnen die ik uit de apotheek ook ken, zoals bijvoorbeeld bepaalde antibiotica of medicatie voor pijnbestrijding. Prachtig om te zien hoe ze in een paar maanden vaak toch beter worden. En nu kan ik het doen. Ik heb nog geen kinderen. Als ik die later mag krijgen, dan is het toch wat lastiger om een weekendje op bruinvissen te gaan passen.'

Meer weten of donateur worden van SOS Dolfijn? Kijk op www.sosdolfijn.nl ◀

OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met apothekemedewerkers, gepensioneerd of niet, met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Neem contact op met Roland Asberg van de redactie van dit blad, telefoon 020-6255295 of stuur een mailtje naar roland@A-vier.nl.

Tekst | productie: A-vier Communicatie, Ontwerp | layout: DATBureau