

september 2009

# Apotheek & Pensioen

## Financiële positie PMA verbeterd

In de eerste helft van 2009 is de financiële positie van PMA verbeterd. PMA profiteerde van de beurskoersen die de laatste maanden fors opveerden en van de gestegen rente. Eind 2008 was de dekkingsgraad van het fonds door de financiële crisis gezakt tot 112%. Voor elke euro aan pensioenverplichtingen was er toen nog € 1,12 aan vermogen in kas. In de eerste maanden van 2009 gingen de beurzen nog verder omlaag, maar de dekkingsgraad van PMA bleef steeds boven de 105%. Dat is een belangrijk getal in de pensioenwereld: het is de absolute ondergrens die De Nederlandsche Bank aan pensioenfondsen oplegt. In de loop van het eerste halfjaar begonnen de aandelenkoersen sterk aan te trekken. Eind juli was de dekkingsgraad van PMA opgeklimmen tot 132%. Daarmee voldoen de financiële buffers van PMA weer aan alle eisen van De Nederlandsche Bank. PMA-directeur Marcellino Kropman blijft desondanks voorzichtig: 'Sommige deskundigen zeggen dat het diepste dal van de crisis achter de rug is, maar wij vinden het nog te vroeg voor optimisme. De beurzen zijn wel opgeveerd en de banken lijken het ergste achter de rug te hebben, maar bij de bedrijven gaat het nog lang niet overal

goed. Het is goed mogelijk dat de crisis zich daardoor nog verder verdiept en dat we toch weer een stap terug zullen zetten. Trouwens, je ziet ook dat de beurzen nog erg onrustig zijn. Niettemin is het verheugend dat de buffers van PMA weer zijn aangegroeid. Ik vind het ook verheugend om te zien hoe PMA tot nu toe de crisis het hoofd heeft kunnen bieden. We hebben in goede tijden bewust hoge buffers opgebouwd door een spaarzaam en solide beleid te voeren. Dat beleid heeft zijn vruchten afgeworpen. Dankzij de hoge buffers zijn we nooit echt in de gevarezone terechtgekomen. Wel is de indexatie dit jaar beperkt. We hebben niet de lonen kunnen volgen, maar de pensioenen wel met 2% verhoogd. Dat betekent dat de prijsstijging ongeveer is gecompenseerd. Daarmee loopt PMA mee in de voorhoede van de pensioenfondsen.' Volgens Kropman geeft de gestegen dekkingsgraad van PMA geen zekerheid dat de indexatie komend jaar weer volledig hervat zal worden. 'Het is nog veel te vroeg om dat te zeggen. De huidige dekkingsgraad is echt een momentopname. Of er sprake is van echt, blijvend herstel, dat is nog maar zeer de vraag. Het bestuur beslist aan het eind van het jaar over de indexatie.'

### In dit nummer:

- **Heeft u straks genoeg pensioen?**  
6 misverstanden ontrafeld. p.2
- **Uw pensioenleven in 10 stappen.** p.2
- **Nora Schindeler is 76 en... werkt nog.** p.4

## Jaarverslag 2008

Onlangs verscheen het jaarverslag 2008 van PMA. Hierin legt het bestuur verantwoording af over het gevoerde beleid en de resultaten in een moeilijk jaar. Net als andere pensioenfondsen had PMA te kampen met de financiële

crisis. Op pagina 3 van deze Apotheek & Pensioen vindt u een kort overzicht van de belangrijkste cijfers uit het jaarverslag. Ook leest u daar een interview met Ele Visser, voorzitter van de deelnemersraad van PMA.

## Zorgverlof

Als u als apothekemedewerker vanwege ziekte van een kind of een naast familielid niet naar uw werk kunt, kunt u gebruik maken van de zorgverlofregeling. Per jaar kunt u in totaal maximaal twee weken (twee maal uw aantal contracturen) doorbetaald verlof krijgen als uw persoonlijke aanwezigheid vereist is om een ziek familielid te verzorgen. Het gaat daarbij om uw partner of familieleden in de eerste of tweede graad: ouder, grootouder, schoonouder, kind, kleinkind, broer of zus. De zorgverlofregeling wordt uitgevoerd door Stichting Regelingen Medewerkers Apotheken (SRMA) die kantoor houdt bij PMA. Onlangs is er een kleine verandering aangebracht in de voorwaarden voor zorgverlof. Tot voor kort moest er

sprake zijn van ernstige ziekte van een familielid. De kwalificatie ernstige is nu vervallen. Belangrijk om te weten is dat SRMA niet controleert of er sprake is van een ziek familielid en of uw aanwezigheid nodig is voor de verzorging van hem of haar. Dat is een zaak tussen u en uw werkgever. U hoeft ons dus niet te benaderen met de vraag of u bij bepaalde omstandigheden of een bepaalde ziekte voor zorgverlof in aanmerking komt. Het enige wat u en uw werkgever wel moeten doen is na afloop van het zorgverlof een declaratieformulier indienen bij SRMA. U kunt het declaratieformulier downloaden op [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl). Ga op de homepage naar *downloads* en zoek dan onder het kopje *formulieren*.

**pma**  
Zekerheid voor later

pensioenfonds medewerkers apotheken

Postbus 97851, 2509 GH Den Haag  
t: 070 311 01 55 / f: 070 363 89 57  
e: [info@pma-pensioenen.nl](mailto:info@pma-pensioenen.nl) / w: [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl)

Vragen over uw pensioen?

Snel berekenen hoe uw pensioen uitpakt als u een jaartje eerder wilt stoppen?

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



# HOE HOOG WORDT MIJN PENSIOEN?

Zes hardnekkige misverstanden over pensioen... en hoe het wel zit



Over pensioen wordt tegenwoordig zelfs op verjaardagen gesproken. De belangrijkste vraag: hoeveel krijg je nou eigenlijk? Maar wat je hoort, is lang niet altijd waar. We zetten de 6 meest gehoorde misverstanden op een rij.

## MISVERSTAND 1

**Pensioen is 70 procent van je laatste salaris**

PMA heeft duizenden gepensioneerden en daarvan hebben er geen twee precies hetzelfde pensioen. De pensioenregeling is dan wel voor iedereen hetzelfde, maar waar u op uitkomt hangt helemaal af van uw persoonlijke omstandigheden: van uw salaris, het aantal jaren dat u werkt. Misschien heeft u wel een scheiding achter de rug en heeft u uw pensioen moeten delen. Ook de mate waarin de pensioenrechten tussentijds worden aangepast aan de loon- en prijsstijgingen (de indexatie) speelt een grote rol. En juist omdat pensioen niet voor iedereen hetzelfde uitpakt, krijgt u ieder jaar van PMA een handig overzicht. Daar staat op wat u al heeft opgebouwd en waar u naar verwachting op zult uitkomen als u tot uw pensioendatum in dienst blijft. Overigens, als er gesproken wordt over een pensioen van 70 procent van het salaris, wordt er bedoeld: uw PMA-pensioen plus uw AOW, dus het totale pensioeninkomen na uw 65ste.

## MISVERSTAND 2

**Als je pensioen minder is dan 70 procent van je salaris, heb je te weinig**

Ook dit kun je niet zomaar zeggen. Het hangt helemaal af van uw persoonlijke omstandigheden en wensen hoeveel pensioen 'voldoende' is. Het is wel goed om dat eens in kaart te brengen. Hoe ziet uw (gezins-)inkomen er straks uit? En vooral ook: hoeveel kosten heeft u straks? Misschien is na uw 65ste uw huis afbetaald en heeft u geen kosten meer voor de kinderen. U moet daarbij ook niet vergeten dat u na uw 65ste minder aan de belasting afdraagt. Bruto 70 procent kan dan best eens overeenkomen met netto 80 of 90% van uw salaris.

## MISVERSTAND 3

**Als je te weinig pensioen hebt, kun je daar niets aan doen**

Voor veel mensen is dit een reden om maar helemaal niet naar hun pensioen te kijken. 'Ik kan er toch niks aan veranderen.' Begrijpelijk, maar... niet waar. U kunt er wel wat aan doen, zowel nu als op het moment dat u met pensioen gaat. Wat u nu zou kunnen doen is: bijsparen. Dat kan niet bij PMA, maar er zijn veel andere manieren. Voor veel mensen is dat financieel echter moeilijk op te brengen. Maar dan nog zijn er mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld naast uw pensioen (deels) blijven werken. Dat wordt niet gekort op uw pensioen of AOW. U kunt ook uw pensioen verhogen door op uw pensioendatum het partnerpensioen (het pensioen voor uw partner als u overlijdt) in te ruilen. En zo zijn er nog wat opties. Een overzicht daarvan vindt u op onze website [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl). U kunt daar ook heel eenvoudig allerlei berekeningen maken met de pensioenplanner.

## MISVERSTAND 4

**Mijn pensioen stijgt automatisch mee met de lonen**

Hier is de wens de vader van de gedachte. Want wat is er nou mooier dan dat je pensioen automatisch meestijgt met alle loonstijgingen? Helaas is dat niet het geval, tenminste: niet automatisch.

PMA heeft wel de ambitie om de ingegane pensioenen van de gepensioneerden en de opgebouwde pensioenen van de werkenden mee te laten stijgen met de lonen in de apotheek. Maar of dat ook echt lukt, hangt af van de financiële gezondheid van het fonds. Als de buffers van het fonds niet groot genoeg zijn, wordt er niet of niet geheel geïndexeerd. We spreken daarom van een voorwaardelijke indexatie: er is geen recht op. U betaalt er ook geen premie voor: de indexatie moet betaald worden uit extra rendement op de beleggingen. Per 1 januari 2009 heeft PMA de indexatie maar voor een deel toegekend. We proberen de gemiste indexatie wel in de toekomst in te halen, maar garanties zijn er niet.

## MISVERSTAND 5

**De AOW is voldoende om van te leven**

Dat is nog maar de vraag. Er wordt wel eens gezegd: de AOW is te weinig om van te leven, maar teveel om dood te gaan. Op dit moment is het voor een alleenstaande € 1048 en voor een echtpaar 2 keer € 731 bruto per maand. U heeft uw aanvullend pensioen dus hard nodig. Wat hier niet onvermeld mag blijven is dat de toeslag op de AOW voor mensen met een partner jonger dan 65 gaat verdwijnen. Nu bestaat die toeslag nog, al worden eigen inkomsten van de jongere partner wel gekort op die toeslag. Voor iedereen die geboren is vanaf 1950 verdwijnt de toeslag helemaal, dus ook als de jongere partner geen inkomen heeft.

## MISVERSTAND 6

**Mijn pensioen doet er niet zo toe, want mijn partner heeft een goed pensioen**

Het is waar: veel apothekemedewerkers hebben een partner die meer werkt en meer pensioen opbouwt. We kunnen ons deze gedachte dan ook best voorstellen. Aan de andere kant: als u nu gewend bent om van twee inkomens te leven, is het heel prettig (en misschien zelfs wel hard nodig) dat u straks ook twee pensioenen heeft. Anders zou uw gezinsinkomen wel eens meer kunnen dalen dan u lief is. Ook al is uw partner de kostwinner en werkt u maar weinig, uw pensioen doet er ook toe.

# Uw (pensioen) leven in 10 stappen

Er zijn omstandigheden in uw leven, prive of op uw werk, die gevolgen hebben voor uw pensioen. Op die momenten is het goed om even over uw pensioen na te denken. We zetten de belangrijkste momenten voor u op een rij.



## 1 Je komt werken in een apotheek

Dan ga je (vanaf 20 jaar) pensioen opbouwen bij PMA. Je werkgever moet je wel aanmelden. Heb je al ergens anders pensioen opgebouwd, dan kun je dat laten overdragen naar PMA. Dan staat al je pensioen op één plek.



## 2 Samenwonen of trouwen?

Dan is er voor je partner een partnerpensioen als jij zou overlijden. Ook is het zogeheten Anw-gat voor je partner verzekerd bij PMA. Ga je samenwonen, meldt je partner dan wel aan bij het pensioenfonds! Hoe dat moet, lees je op onze website.

## 3 Hypotheek afsluiten?

Dan sluit je vaak ook een overlijdensrisicoverzekering af. Dat is meestal heel verstandig. Het is wel goed om te bedenken dat je partner als je overlijdt ook van PMA een levenslange uitkering krijgt. Misschien kun je je daardoor voor een lager bedrag verzekeren. Dat scheelt weer.



## 4 Kinderen?

Als je kinderen krijgt, verandert er niets aan je pensioen. Wel is er voor je kinderen meteen een wezenpensioen geregeld. Dat is belangrijk als je zou overlijden voordat je kinderen 21 jaar zijn (of 27 als ze studeren).

# PMA in 2008

Uit het jaarverslag 2008

- ✓ Ook PMA geraakt door financiële crisis
- ✓ Beleggingsrendement: -24,7%
- ✓ Dekkingsgraad daalt van 208% tot 112%
- ✓ Daarmee voldoet PMA nog aan de minimumeisen, maar de reserves zijn wel geslonken

Onlangs verscheen het jaarverslag 2008 van PMA. Hieronder ziet u de belangrijkste cijfers op een rij. Wilt u het volledige jaarverslag inzien? Kijk dan op onze website [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl) of vraag een exemplaar aan via [info@pma-pensioenen.nl](mailto:info@pma-pensioenen.nl).

## PMA jaarcijfers 2008

### AANTALLEN OP 31 DECEMBER

	2008	2007	2006	2005
Deelnemers die pensioen opbouwen	22.180	21.508	20.605	19.980
Deelnemers die nog geen pensioen opbouwen	565	424	336	373
Vertrokken deelnemers met rechten	9.244	8.377	7.696	7.226
Gepensioneerden	3.719	3.487	3.229	3.106
Aangesloten apotheken	1.974	1.902	1.819	1.802

### FINANCIËLE POSITIE OP 31 DECEMBER (IN MILJOENEN EURO'S)

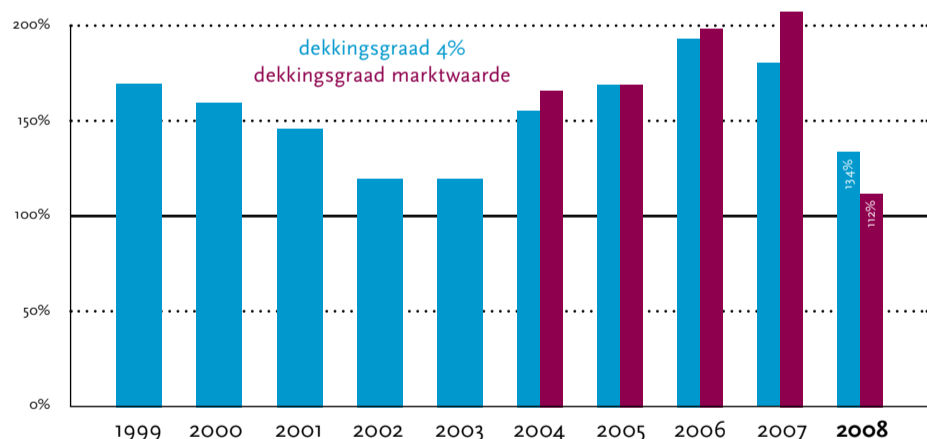
	2008	2007	2006	2005
Belegd vermogen	883	1.127	1.074	926
Pensioenverplichtingen	782	537	557	547
Andere technische voorzieningen	9	8	0	0
Reserves	94	589	522	380

### INKOMSTEN EN UITGAVEN PENSIOENFONDS (IN MILJOENEN EURO'S)

	2008	2007	2006	2005
Premie-inkomsten	57,5	52,0	47,5	46,6
Beleggingsopbrengsten	-284,5	26,1	124,3	120,8
Uitkeringen	19,7	18,2	17,5	15,9
Indexatie van de pensioenen per 1 januari	1,25%	1,75%	1%	0%
Rendement op beleggingen	-24,7%	2,4%	13,2%	15,2%

### PMA DEKKINGSGRAAD SINDS 1999 (PER 31 DECEMBER)

De dekkingsgraad geeft aan hoeveel vermogen een pensioenfonds heeft ten opzichte van de verplichtingen. Hoe hoger de dekkingsgraad, des te gezonder het fonds.



VOORZITTER ELE VISSER VAN DE DEELNEMERSRAAD OVER PMA EN DE CRISIS

## 'Gemiste indexatie moet wel zo snel mogelijk worden goedge maakt'



Sinds drie jaar heeft PMA een deelnemersraad die het bestuur gevraagd en ongevraagd van advies mag dienen. Hoe is het met de raad en hoe kijkt men aan tegen de huidige situatie van PMA? We vroegen het voorzitter Ele Visser.

Hoe gaat het met de deelnemersraad?

'Goed. Het is goed dat pensioenfondsen niet meer ver weg van de gewone burger allerlei beslissingen nemen. Het pensioenfonds beheert hun geld en dus moet dat niet alleen heel zorgvuldig gebeuren maar ook in alle openheid. De tijd van de gesloten deuren is voorbij. Het is goed dat we als werkenden en gepensioneerden kunnen meekijken en meedenken, niet alleen in het bestuur maar ook via de deelnemersraad. Daarom dringen wij als deelnemersraad ook aan op goede communicatie van het pensioenfonds. Mensen sparen verplicht voor hun pensioen, dan ben je als fonds verplicht mensen precies te vertellen hoe de vork in de steel steekt.'

Hoe heeft PMA het gedaan in de ogen van de deelnemersraad?

'We staan er relatief nog goed voor. Dankzij onze grote buffers hebben we de klappen redelijk kunnen opvangen en zijn we nooit onder de absolute minimumgrens gekomen. Maar goed, ook wij hebben klappen gehad. Onze dekkingsgraad is gedaald van 200% tot net boven de minimumgrens van 105%. Dat is natuurlijk zuur. Inmiddels zitten we weer boven de 130% en daarmee zitten we nog steeds in de voorhoede van de pensioenfondsen. We hoeven ons niet te schamen dus, maar al te zeer op de borst kloppen hoeven we ons ook niet. We drijven voor een flink deel mee op wat er in de wereldeconomie en op de beurzen gebeurt. Wat ik heel goed vind is de rust en saamhorigheid waar-

mee het bestuur, de directie en de deelnemersraad op de crisis heeft gereageerd. Er is nooit paniek geweest, we zijn altijd nuchter en kritisch het beleid blijven bekijken en daaraan blijven vasthouden. Dat pakt goed uit.'

De pensioenen zijn dit jaar niet volledig geïndexeerd. Wat vindt de deelnemersraad daarvan?

'Het was onontkoombaar, gezien de financiële situatie waarin het fonds was geraakt. Wij moeten niet alleen naar de belangen van de werkenden en gepensioneerden op de korte termijn kijken, maar ook op de lange termijn. Een gezond pensioenfonds,

**'Beheren van pensioengeld moet in alle openheid.'**

ook op de lange termijn, is het belangrijkste voor iedereen. We zijn blij dat PMA als een van de weinige fondsen toch nog een deel indexatie heeft kunnen toekennen. We hebben met 2% indexatie zo ongeveer de prijsstijgingen gecompenseerd, maar we zijn natuurlijk wel achtergebleven bij de loonstijgingen. We hebben tegen het bestuur gezegd: de voorwaarde is wel dat de gemiste indexatie zo snel als het mogelijk is weer wordt goedge maakt.'

Jullie verdedigen de belangen van werknemers en gepensioneerden. Zijn die altijd hetzelfde?

'Meer dan je denkt. Je moet ook niet vergeten dat de werkenden van vandaag de gepensioneerden van morgen zijn. Als de werkenden zien dat je opkomt voor de belangen van de gepensioneerden, geeft dat hen ook vertrouwen. Ooit zijn ze zelf namelijk ook gepensioneerd en willen ze ook heel graag dat de beloften aan hun nagekomen worden.'



## 5 Uit elkaar?

Dan houdt je partner recht op het partnerpensioen dat je tot dat moment hebt opgebouwd. Als je getrouwd was, moeten jullie ook je eigen pensioen onderling verdelen.



## 6 Meer of minder werken

Als je meer of minder uren gaat maken, heeft dat invloed op je pensioen. Wat je tot nu toe hebt opgebouwd blijft van jou, maar je toekomstige opbouw wordt groter of kleiner.

## 7 Arbeidsongeschikt?

Je pensioenopbouw loopt dan gewoon door. Er loopt bij PMA bovendien een WGA-hiaatverzekering voor je. Die biedt bescherming als je gedeeltelijk arbeidsongeschikt raakt en er niet in slaagt naar vermogen te blijven werken.

## 8 Van baan veranderen

Als je in een andere apotheek gaat werken, blijf je gewoon bij PMA verder sparen voor je pensioen. Ga je weg uit de apotheek, dan stopt de opbouw van je PMA-pensioen. Het blijft voor je staan tot je met pensioen gaat, maar je kunt het ook meenemen naar je nieuwe pensioenuitvoerder.



## 9 Met pensioen

Je kunt zelf je pensioenleeftijd kiezen. Het mag vanaf 55 jaar. Hoe eerder je met pensioen wilt, des te lager valt je pensioen uit. Omgekeerd: hoe langer je doorwerkt, hoe hoger je uitkomt. Op de pensioendatum kun je allerlei keuzes maken om het pensioen zoveel mogelijk op je wensen af te stemmen.

## 10 Overlijden

Als je overlijdt (ook als dat voor je pensionering is) is er direct een partnerpensioen voor je achterblijvende partner. Hij of zij krijgt dat dan levenslang uitgekeerd. Voor partners jonger dan 65 jaar is er mogelijk ook een uitkering via de Anw-gatverzekering en voor kinderen is er een wezenpensioen.



Nora Schindeler in de afhaal-apotheek in Spaarndam. 'Het fijne is dat je echt contact kunt maken met mensen'  
foto: Ton Hendriks

## Nora Schindeler, 76 jaren jong: 'Ik kan gewoon niet stoppen met werken'

We spreken haar in de tuin van haar pittoreske dijk-huisje in Spaarndam. Ze woont er sinds 1991. Aan het woord is Nora Schindeler, moeder van drie kinderen en oma van vier kleinkinderen. Een vrouw ook met een opmerkelijke loopbaan: op haar 76ste werkt ze nog steeds. Twee dagen per week staat ze in de afhaal-apotheek in het dorps huis van Spaarndam.

'Ik had sinds mijn 32ste niet meer in een apotheek gewerkt, maar op mijn 60ste ben ik er weer mee begonnen. Ik was net gescheiden van mijn man, we hadden onze drogisterij verkocht en ik stond er alleen voor. Van mijn deel van het geld heb ik dit huis gekocht, maar toen was het op. Ik heb heel hard gewerkt toen, veel extra diensten, ook 's nachts. En na mijn 65ste ben ik gewoon doorgeslagen, vijf dagen in de week. Ik wilde per se in dit huis blijven wonen. Ik heb in mijn leven in mooie huizen gewoond, maar geen enkel daarvan voelde zo goed aan als dit huis. Dit is een echt mensenhuis. Als ik zou vertellen wat ik hier allemaal heb meegemaakt... Ik heb hier al heel wat mensen liefdevol opgevangen. Ik ben er al met al een rijk mens door geworden. Natuurlijk heb ik zelf ook liefde nodig.

Gelukkig is er sinds een tijd een geweldige man op mijn pad gekomen. Hij is zo lief voor me, echt een lot uit de loterij. Hij is 86, maar gelukkig heel groot en sterk.'

### Oud

'Deze baan kreeg ik toen ik 73 was. Het was wel grappig hoe dat ging. Er was hier in Spaarndam een afhaaloket in het dorps huis. Het hoort bij een apotheek in Haarlem. Dat loket stelde toen nog niet veel voor. Ik had gehoord dat er plannen waren om dat uit te breiden. Ik heb de apotheker toen gebeld om te vragen of hij hulp nodig had. Ik dacht dat hij me nooit zou aannemen als ik vertelde dat ik 73 was. Dan zou hij vast denken dat ik elke dag zwak, ziek en misselijk was. Daarom vertelde ik daar maar niets over. Hij was meteen heel enthousiast en nam me aan. Iets later moest ik toch voor de formaliteiten mijn paspoort laten zien. Ik dacht: nu zul je het hebben. Maar hij lachte alleen maar en zei: zo oud is mijn vader nog niet eens. Het was hem niet opgevallen. Het afhaaloket is snel uitgebreid. Ik doe het samen met mijn nichtje. We hebben ook zelf voor de inrichting gezorgd. We mogen zelf geen medicijnen maken, die worden gebracht, maar we doen wel handverkoop

van allerlei producten en merken. Toch een beetje een echte apotheek, dus.'

### Jongere kracht

'Voordat ik hier kwam, heb ik lang in Santpoort en Overveen gewerkt. Ik had al tegen mijn werkgever gezegd dat ik er begrip voor zou hebben als hij liever een jongere kracht zou willen. Natuurlijk was dat op een dag het geval. Toen hij het me wilde vertellen zat hij er duidelijk erg mee in zijn maag. Ik verloor hem uit zijn lij-

**'De apotheker lachte en zei: zo oud is mijn vader nog niet eens.'**

den. Je hoeft het niet erg te vinden, zei ik, want ik ben gisteren juist aangenomen in Spaarndam. Nou ja, ik ben ook wel eens teleurgesteld geweest in werkgevers. Dan was ik ineens te duur en kon ik het veld ruimen. Maar ik heb nooit opgegeven. Als je erin blijft geloven, komen er altijd weer dingen op je weg.'

### Heerlijk

'Ik vind het heerlijk om nog te werken. Ik heb eigenlijk nog nooit in mijn leven een dag niet gewerkt. Natuurlijk doe ik het tegenwoordig wel wat kalmer aan. Ik vind het fijn dat ik nu niet meer alle dagen werk en vooral dat ik niet meer vroeg hoeft te beginnen, pas om 1 uur. Ik maakte me altijd zorgen dat ik me zou verslapen. Dat is nu weg. Het fijne van dit werk vind ik dat je mensen kunt helpen en ook echt contact met ze kunt maken.'

### Holistisch

'Ik heb twintig jaar geleden vier jaar lang een opleiding in holistische geneeswijzen gevolgd. Een ziekte heeft te maken met een combinatie van lichaam, geest en

ziel. Als je iets hebt, heeft dat vaak een psychische oorzaak. Daarom vind ik het zo belangrijk echte aandacht te geven aan mensen die hier komen. Er kwam hier iemand die last had van rode ogen en daar druppels voor wilde. Ik zei: u huilt van binnen, u heeft zo'n verdriet. Er kwamen tranen uit zijn ogen. Die rode ogen, dat was het verdriet dat van binnen zat. Als je daarover met iemand echt praat, heeft hij geen oogdruppels meer nodig. Huil gewoon, dan kan je verdriet eruit. Natuurgeneeskunde is fantastisch. Daar ben ik heel anders door gaan denken. Ik geef ook voetreflexmassage. Als je ziet wat dat met mensen kan doen...'

### Stoppen

'Ik zou het heel erg vinden om te moeten stoppen. Als het echt niet meer gaat, ben ik de eerste die dat zal toegeven. Maar dat gevoel heb ik nog niet. Ja, ik ben wel een beetje eerder moe dan vroeger, maar het gaat nog prima. Ik heb er nog steeds heel veel plezier in en ben nooit ziek. Ik vind het werk nog steeds leuk. Het geeft me het gevoel dat ik nog steeds iets kan betekenen voor mensen. Ik ben een tevreden mens en heb niets te klagen.'

## HET PENSIOEN VAN ... NORA SCHINDELER

'Tja, mijn pensioen stelt niet veel voor. Dat was ook een van de redenen om na mijn 65ste door te blijven werken. Gelukkig vond ik het ook fijn om te blijven werken. Ik ben pas laat weer in de apotheek begonnen, dus ik heb maar een klein pensioentje. Omdat mijn man en ik een zaak hadden, hebben we ook weinig pensioen opgebouwd. Ik heb natuurlijk ook nog mijn AOW, en alles bij elkaar red ik het wel. Ach, we zijn zo rijk in Nederland. Ik heb ook nog een klein stukje pensioen van mijn ex-man.

Daar ben ik zelf achteraan gegaan toen ik hoorde dat ik daar recht op had. Ik weet het nog goed: ik dacht dat die mevrouw van het pensioenfonds had gezegd dat het om een paar honderd euro per maand ging. Ik heb meteen een vriendin uitgenodigd om mee te gaan eten. Maar toen ik even later beter keek, bleek het om een paar honderd euro per jaar te gaan. Toen ben ik met die vriendin maar naar McDonalds gegaan. Maar het was wel heel leuk.'

**Oproep** De redactie van deze krant zoekt contact met apothekemedewerkers, gepensioneerd of niet, met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Oud en jong zijn welkom (jongeren, waar blijven jullie?). Overwin uw schroom en neem contact op met Johanna Kroon van de redactie van dit blad, Nieuwe Prinsengracht 25, 1018 EE Amsterdam, telefoon 020-3306685 of stuur een e-mailtje naar johanna@avier.nl. Wij stellen uw reactie zeer op prijs.