

Werk & daarna

Haal uit
en bewaar!



'DAAROM BLIJF IK BIJ CNV'

'Juist in een onrustige wereld waarin veel gebeurt, is een degelijke vakbond belangrijk', zegt Jan de Jong (69) op de CNV-ontmoetingsdag in vogelpark Avifauna. Daarnaast is hij blij met de gratis rechtsbijstandsverzekering: 'Ik ben een paar keer zeer goed geholpen.' Hij is ook blij met de ontmoetingsdagen. 'Mijn vrouw en ik hebben er voor het eerst een bezocht: heel leuk en leerzaam!'

& ditmaal:

Doorwerken na je pensionering	4
'Weet je wat het is: ik kan moeilijk stilzitten'	
Ontmoetingsdagen in beeld	8
Ruim 2.400 senioren gingen op pad	
Breinbrekers!	10
Kraak jij de kruiswoordpuzzel, woordzoeker en de sudoku?	
Pensioenvragen van leden	12
'Wat doet CNV nu ik gepensioneerd ben eigenlijk nog voor mij?'	
Vrijwilligerswerk	14
Dit moet je even weten!	



Kom jij een van de werkgroepen van de CNV Seniorenraad versterken?

De CNV Seniorenraad is een actieve en enthousiaste groep binnen CNV die de belangen behartigt van de senioren. De raad bestaat uit 24 leden (2 per provincie). De raad bespreekt regelmatig de algemene economische situatie en de hoofdlijnen van beleid dat voor ouderen belangrijk is. Ook zorgt de raad voor profilering en positionering van deze groep binnen CNV. Voornaamste onderdelen van het beleid voor senioren zijn inkomen, zorg en welzijn én wonen en leefomgeving. Belangrijk, want met 6 afgevaardigden in de ledenraad van CNV (het hoogste democratische orgaan van de vakbond) heeft de raad een flinke stem in het beleid.

Welke werkgroepen zijn er?

CNV Seniorenraad heeft een aantal werkgroepen die thema's en presentaties organiseren die voor senioren interessant zijn. Denk aan pensioen, koopkracht, belastingmaatregelen, cyberveiligheid en mantelzorg. Ideeën uit de werkgroepen worden voorgelegd aan de ledenraad of het CNV-bestuur.

Werkgroepen waarvoor je je kunt aanmelden zijn bijvoorbeeld de provinciale Senioren Activiteitsgroepen (SAG's), de ogen en oren van de CNV Seniorenraad in de samenleving. Zij houden regionale bijeenkomsten met een inhoudelijk onderwerp en een educatief of cultureel programma. Zoals bijvoorbeeld de ontmoetingsdagen in het voor- en najaar.

Interesse? We informeren je graag over de mogelijkheden. **Mail naar seniorenraad@cnav.nl**

ROCK-'N-ROLL VOOR OUDEREN

Ben je van jongs af aan fan geweest van The Who, dan ben je op je oude dag niet ineens bekeerd tot *Daar bij de waterkant* van Eddy Christiani. Dat begrijpen ze heel goed bij My Generation, vernoemd naar de doorbraakhit uit 1965 van de beroemde Britse band. Deze samenwerking tussen Poppodium P60 (Amstelveen), C. (voorheen Het Cultuurgebouw Hoofddorp) en Amstelring Dagbesteding, biedt liefhebbers van rock- en popmuziek een plek om elkaar te ontmoeten, samen naar optredens te gaan, te dansen, te zingen in een rockkoor of om te spelen in een band. My Generation helpt ook zoeken naar de juiste bandmaatjes om te oefenen in één van de professionele oefenruimtes.

Kom je uit de omgeving van Amsterdam?

Mail naar mygeneration@amstelring.nl

of bel met Misha de Jong: 06 14 64 66 43.

Of kijk op: www.facebook.com/mygeneration2018.



In de prijzen: gratis landelijk ouderensprekuur voor tandzorg

Tandarts-geriatrie Peter de Goede heeft de Mondzorg Award gekregen voor zijn gratis landelijk spreekuur. De Goede richt zich op thuiswonende ouderen voor wie de toegang tot tandheelkundige zorg niet eenvoudig is. Hij geeft onafhankelijk advies en hij denkt mee over een behandelplan.

Het landelijk telefonisch spreekuur Ouderen en mondzorg is elke woensdag tussen 13.30 en 14.30 uur bij Senioren Brabant/Zeeland bereikbaar: 073 30 36 464.



3 REDENEN WAAROM HET GOED IS OM ALS OUDERE LID TE ZIJN VAN CNV!

1. HULP VAN CNV VERTROUWENSPERSOON BIJ EEN ZORGAANVRAAG BIJ DE GEMEENTE (KEUKENTAFELGESPREK)

Wie hulp wil bij de voorbereiding, kan contact opnemen met CNV: 030 75 11 001. Meer informatie vind je op www.cnv.nl/cnvvertrouwenspersoon

Dit is belangrijk want de overheid wil dat ouderen zo lang mogelijk thuis wonen. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) behandelen gemeenten aanvragen voor voorzieningen, huishoudelijke hulp of mantelzorg. De CNV Vertrouwenspersoon helpt bij de voorbereiding van het gesprek hierover met het sociaal team van de gemeente, het zogenaamde keukentafelgesprek.

2. HULP BIJ JURIDISCHE CONFLICTEN ROND JE (VROEG)PENSIONERING

Een pensioenfonds dat opeens een uitkering naar beneden bijstelt? Een werkgever die een pensioenaanvulling plots stopzet? Het zijn situaties waarin je blij bent dat je kunt terugvallen op de juridische deskundigheid van juristen en advocaten van CNV.

Neem bij een juridisch probleem contact op met CNV: 030 75 11 001 (op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur).

3. RECHTSHULP PLUS VOOR PRIVÉZAKEN

Gewoon inbegrepen bij je lidmaatschap van CNV: toegang tot professionele rechtshulp in privésituaties. Belangrijk als je bijvoorbeeld te maken krijgt met een onterechte huurverhoging, letselschade door een ongeval of een geschil met een bedrijf over de aankoop van een badkamer, vakantie of abonnement.

Meer informatie: www.cnv.nl/rechtshulp

Voorkom fraude!

Gratis podcasts, video's en een test

Voor al ouderen zijn vaak doelwit van digitale oplichting zoals phishing. De website www.voorkomfraude.nl biedt interessante podcasts en informatieve filmpjes om fraude te voorkomen. Er staat ook een test met veelvoorkomende situaties en nieuwe trucs. Herken jij de risico's? En ben jij (misschien) onverhoopt slachtoffer? Op deze site vind je ook een pagina waarop je direct fraude kunt melden bij jouw eigen bank.

Herken fraude. Voorkom fraude is een initiatief van de gezamenlijke banken en heeft een heldere, overzichtelijke site met informatie over heel veel fraudevormen. Van hulpvraagfraude en aankoopfraude tot helpdeskfraude en phishing. Een aanrader! www.voorkomfraude.nl



HOE WORD IK EEN LEUK OUD MENS?

Leuk oud worden of zijn: dat gaat niet vanzelf. De Vlaamse Kolet Janssen (70) (oud-docent godsdienst en schrijver van jeugdboeken) schrijft op luchtige en geestige wijze over valkuilen, kansen van de oude dag en mogelijkheden van een betekenisvol leven.

We mogen 3 exemplaren weggeven.

Interesse? Mail waarom jij dit boek wilt ontvangen
(met vermelding van je naam en adres): magazine@cnv.nl

Hoe word ik een leuk oud mens? Kolet Janssen, uitgeverij Manteau,
€ 22,50

Doorwerken na je pensioen

Wat als je niet wilt stoppen?

De geraniums. Voor de één een droom, voor de ander een angst. Een steeds grotere groep pensioengerechtigden kiest voor langer doorwerken. Bij dezelfde organisatie of ergens anders. Wat wil jij als je straks de AOW-leeftijd bereikt? En wat moet je weten?

Arbeidscontract

Als je overweegt om door te werken na je pensioengerechtigde leeftijd bij je huidige werkgever, ga dan in gesprek over de mogelijkheden. Het kan zijn dat je huidige contract gewoon kan doorlopen. Het kan ook zijn dat je arbeidsovereenkomst vanzelf eindigt bij je AOW-leeftijd. Willen jij en je werkgever in dit geval dat je doorgaat, dan krijg je een nieuw contract. Is dat getekend, dan geldt vervolgens het gewone ontslagrecht, alleen heb je bij ontslag geen recht op een transitievergoeding van je werkgever. Hoe je ook doorwerkt, parttime of fulltime, op oproepbasis, als zzp'er, het is goed om met je werkgever te praten over de invulling van je (nieuwe) contract. Zorg dat je op de hoogte bent van je rechten en plichten.

Verzekeringen

Als je na je pensioen doorwerkt, betaalt jouw werkgever alleen nog loonbelasting. Hij of zij hoeft geen premies meer te betalen voor

- Werkloosheidswet (WW)
- Wet werk en inkomen (WIA)
- Algemene Ouderdomswet (AOW)

Dat betekent ook dat je als AOW-gerechtigde geen aanspraak meer hebt op een uitkering bij werkloosheid of arbeidsongeschiktheid. Geen WW of WAO dus als je je baan verliest of ziek wordt. Wel blijf je verzekerd voor de Ziektewet. Bij ziekte heb je recht op maximaal 6 weken (gedeeltelijke) loondoorbetaling.



FABEL

Doorwerken na je pensioen heeft effect op de hoogte van je AOW-uitkering



FEIT

Je nieuwe inkomen kan van invloed zijn op mogelijke toeslagen (zoals zorg- of huurtoeslag)

Je hebt bij ontslag als AOW'er geen recht op een transitievergoeding

Financiële gevolgen voor je AOW

Doorwerken na de AOW-leeftijd heeft geen gevolgen voor je AOW-uitkering of je pensioen-uitkering. Hoeveel AOW je krijgt, is namelijk niet afhankelijk van je inkomen. Blijf je doorwerken, dan ontvang je dus een maandelijkse AOW-uitkering naast je salaris.

Je kunt niet zelf kiezen wanneer je je AOW-uitkering ontvangt. Die ontvang je als je de AOW-gerechtigde leeftijd bereikt. Dit is anders bij een pensioenuitkering. Daarop heb je (vaak) wel invloed. Zo kun je er soms voor kiezen om de uitbetaling van die uitkering uit te stellen tot een later moment. Je kunt ook de eerste periode kiezen voor een lagere uitkering, die later (als je niet meer werkt) hoger wordt. Het is verstandig om met een financieel adviseur te overleggen over gevolgen van je keuzes.

Let op: de hoogte van je huur- en zorgtoeslag hangt wél nauw samen met je inkomen. Blijf je na je pensioen werken, dan heeft dit invloed op je inkomen. Daardoor kan je recht op toeslag vervallen.

AOW en werkzaam als zelfstandige

Wil je doorwerken als zelfstandige? Zorg dan zelf voor een verzekering tegen ziekte en arbeidsongeschiktheid. Check voor informatie:

www.cnv.nl/zelfstandigen

Meer weten over doorwerken na je AOW-leeftijd en je rechten bij ziekte en re-integreren na ziekte? Kijk op cnv.nl/doorwerken





'IK HEB EEN DOEL ELKE OCHTEND'

Melchior Liefstink (73)

→ **Was tot pensionering:** directeur loodgietersbedrijf

→ **Is nu:** adviseur isolatie bij een isolatiespecialist in loondienst

'Na 3 maanden thuiszitten, dacht ik: dit is het niet. Toen ben ik weer gaan solliciteren. Ik werd aangenomen als adviseur duurzaamheid bij een grote energieleverancier en kreeg een gedegen vakopleiding isolatie. Inmiddels werk ik alweer een aantal jaren ongeveer 3 dagen per week bij een isolatiespecialist. Ik bezoek klanten door het hele land en maak offertes.

'Als je nog fit en gezond bent, is het echt prachtig om door te kunnen werken. Ik heb er heel veel plezier aan. Ik heb een doel elke ochtend. Weet je wat het is: ik kan moeilijk stilzitten. Als ik even zit, ga ik toch wat doen. Dingetjes repareren of zo. Mensen om mij heen zeggen: ga wat leuks doen. Maar we doen leuke dingen zát. Ik sport heel graag, doe aan spinning en racefietsen, maar dat doe ik niet de hele dag. Ik ben een doener. Werken vind ik heerlijk. Ik kom onder de mensen, blijf bij met mijn vak, en ook in het verkeer.'

'Ik ben in loondienst. Die rompslomp van zzp'en wil ik niet. Ik heb het goed met mijn werkgever geregeld. Als ik ziek word, betalen ze me maximaal 3 maanden door. En we kunnen wederzijds opzeggen als iemand dat om wat voor reden dan ook wil.'

'Ik werk niet meer echt voor het geld, maar het is wel fijn meegenomen. Ik heb er een mooie racefiets van gekocht. En een mountainbike voor mijn kleinzoon. Dat is toch prachtig? Tegen mijn vrouw heb ik gezegd dat ik dit wel tot mijn 75ste wil blijven doen. Als ik gezond blijf. Toen zei ze: Dat wordt dan waarschijnlijk tot je 80ste.'



**'Mensen zeggen:
ga wat leuks doen.
Maar we doen
leuke dingen zát'**



'Ik zat thuis een beetje duimen te draaien en dacht: dan kan ik net zo goed gaan werken'

'WERKEN HOUDT ME JONG'

Kala Harpal (68)

→ **Was tot pensionering:** *manager klantenservice*

→ **Is nu:** *hr-support*

'Voor mijn pensionering werkte ik fulltime als manager klantenservice van een energiebedrijf. Dat betekende dat ik 1 keer per maand calamiteitendienst had. Dan moest ik een week lang 24/7 paraat staan voor storingen. Ook 's nachts dus. Dat was pittig. Daarom besloot ik anderhalf jaar voor mijn AOW-leeftijd te stoppen.'

'Ik ben toen 10 weken naar Suriname gegaan. Eenmaal terug in Nederland, zaten we in een lockdown. Ik zat thuis een beetje duimen te draaien en dacht: dan kan ik net zo goed gaan werken. Mijn kracht ligt in het vinden van een goede balans tussen het belang van klanten en dat van de organisatie. Dat wilde ik weer doen en daarom meldde ik me bij een uitzendbureau.'

'De eerste functie beviel niet zo goed. De reistijd was lang en ik zat er niet op mijn plek. De tweede baan als directiesecretaresse zou ik eigenlijk maar 6 weken doen. Maar het beviel van beide kanten zo goed dat het 6 maanden werden. Die winter ging ik weer naar Suriname. Na terugkomst kon ik opnieuw bij hetzelfde bedrijf aan de slag, in dezelfde functie. Inmiddels werk ik hier nu voor het 4de jaar, nog steeds via het uitzendbureau. Tegenwoordig als hr-support en ik spring nog regelmatig bij als directiesecretaresse. Ik werk 3 dagen per week. Afgelopen winter heb ik op afstand vanuit Suriname gewerkt. We blijven met elkaar in gesprek, of het nog past bij ons allebei.'

'Ik vind werken leuk. Ik kan mijn hersenen gebruiken, het houdt me jong. Mijn man is de pensioenleeftijd allang voorbij en werkt ook nog 2 dagen in de week. Wanneer ik stop? Als ik op een dag wakker word en denk: ik heb helemaal geen zin om te werken.'





daarna

De onzichtbare topsporters van onze samenleving

Mantelzorg is de onzichtbare marathon die elke dag opnieuw begint en waar vitaliteit het verschil maakt tussen volhouden en omvallen.

Vitaliteit is zo'n heerlijk woord. Je ziet meteen beelden van blijе mensen in sportkleding die wortelsapjes drinken en lachend de marathon lopen. Maar als je echte vitaliteit zoekt, moet je eens naar mantelzorgers kijken. Zij zijn namelijk de onzichtbare topsporters van onze samenle-

Zorg goed voor jezelf, dan kun je nog meer voor een ander betekenen!

ving.

Mantelzorgers, ze jongleren met ziekenhuisafspraken, werk, familie en de boodschappen. Ze rennen van zorgmoment naar vergaderzaal en terug, vaak zonder een fatsoenlijke warming-up - laat staan een cooling-down. En tóch houden ze vol. Vraag naar het geheim, en je krijgt antwoorden als: 'Gewoon doorgaan' of 'Tja, iemand moet het doen'.

Er is ook een keerzijde. Want vitaliteit is niet alleen doorgaan totdat je erbij neervalt. Vitaliteit vraagt óók om pauzes, om ademruimte, om het lef om soms even 'nee' te zeggen. Want je kunt geen ander helpen als je zelf op een lege accu rijdt. Dus mantelzorgers: zorg goed voor jezelf, dan kun je nog meer voor een ander betekenen!

- Wandel een blokje om, frisse lucht doet wonderen
- Plan een vast *me-time* moment, een hobby, een boek, even niks
- Durf hulp te vragen, aan familie, bureu of een vrijwilliger
- Gun jezelf pauze zonder schuldgevoel, je hebt het verdiend
- Zoek lotgenoten, een goed gesprek lucht op en relativeert

Als samenleving kunnen we ook beter zorgen voor onze mantelzorgers. Geef ze ondersteuning, begrip en vooral de ruimte om óók hun eigen batterij op te laden. Mantelzorg is topsport. Laten we er dan ook de juiste begeleiding en rustmomenten bij regelen. En het applaus! Niet omdat ze erom vragen, maar omdat ze het keihard verdienen.

Olga Commandeur is vitaliteitscoach.

Ze deed aan atletiek op topsportniveau en was jarenlang presentator van Nederland in Beweging!



BEELD: MARISA BERETTA

Vrolijke mix van informatie en gezelligheid

Dit voorjaar bezochten ruim 2.400 leden 1 van de 30 ontmoetingsdagen die door het hele land zijn gehouden. De dagvullende programma's waren een vrolijke mix van informatie, ontmoeting en gezelligheid. In de ochtend was er overal een interactief programma over verkeersveiligheid. Daar kwamen nieuwe verkeersregels aan bod, zoals over turbotondes en nieuwe belijningen. 's Middags was er een voorstelling, excursie of museumbezoek. Zoals aan Havezate Mensinge (Roden), Pantropica (Lutteleest), het Fries Scheepvaart Museum (Sneek), de Groninger Zilverkamer (Appingedam), Abdij Rolduc (Kerkrade) en Generaal de Bonskazerne (Escharen). *Werk&daarna* was erbij in vogelpark Avifauna (Alphen aan den Rijn) en in Boerke Mutsaers in Tilburg, met de Brabantse zangeres en theatermaker MarieChristien.

In het najaar zijn er themabijeenkomsten (onder andere over belastingen, toeslagen en inzicht in vermogen), speciaal voor leden vanaf 65 jaar. Je vindt ze op: www.cnv.nl/senioren





puzzels

B	R	R	S	A	A	B	E	F	A	C
R	U	E	T	N	O	M	S	T	R	A
E	I	M	K	E	R	O	B	E	R	D
K	T	M	R	K	O	S	T	E	R	M
K	G	U	U	L	A	H	O	E	U	I
A	E	R	E	Z	C	B	P	K	E	R
V	V	D	M	A	I	O	O	I	T	A
W	E	G	W	E	R	K	E	R	A	A
U	R	S	S	T	B	O	A	T	X	L
O	O	R	E	T	E	M	D	N	A	L
B	A	R	M	A	N	R	E	S	T	E

WOORDZOEKER

Deze woordzoeker staat vol met beroepen.

Welke? Die mag je zelf gaan zoeken (horizontaal, verticaal en diagonaal).

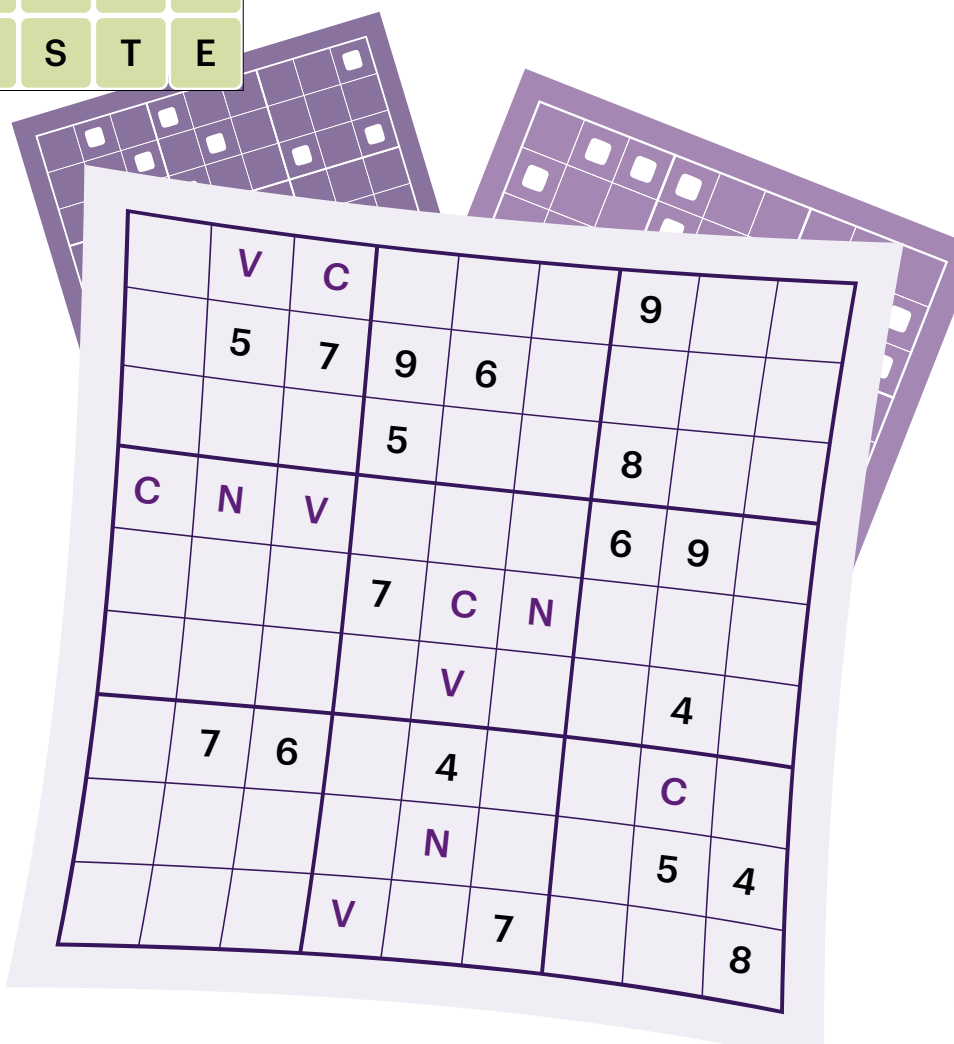
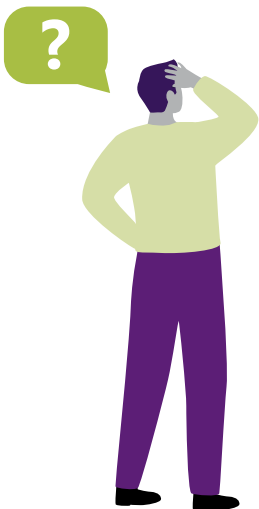
Een kleine hint geven we wel. Vind een beroep:

- van 3 letters (2x)
- van 4 letters (3x)
- van 5 letters (2x)
- van 6 letters (3x)
- van 7 letters (2x)
- van 8 letters (6x)
- van 9 letters (2x)
- van 10 letters (2x)

Bij een goede oplossing vormen de letters in de overgebleven vakjes óók een beroep (van 8 letters).

CNV-DOKU

Bij deze CNV-doku zijn de cijfers 1, 2 en 3 vervangen door de letters CNV. Verder zijn de regels hetzelfde als bij een normale sudoku. Dus in elke rij, kolom én vierkantje van 3 bij 3 mogen de letters 'CNV' en de cijfers 4 tot en met 9 slechts 1 keer voorkomen.



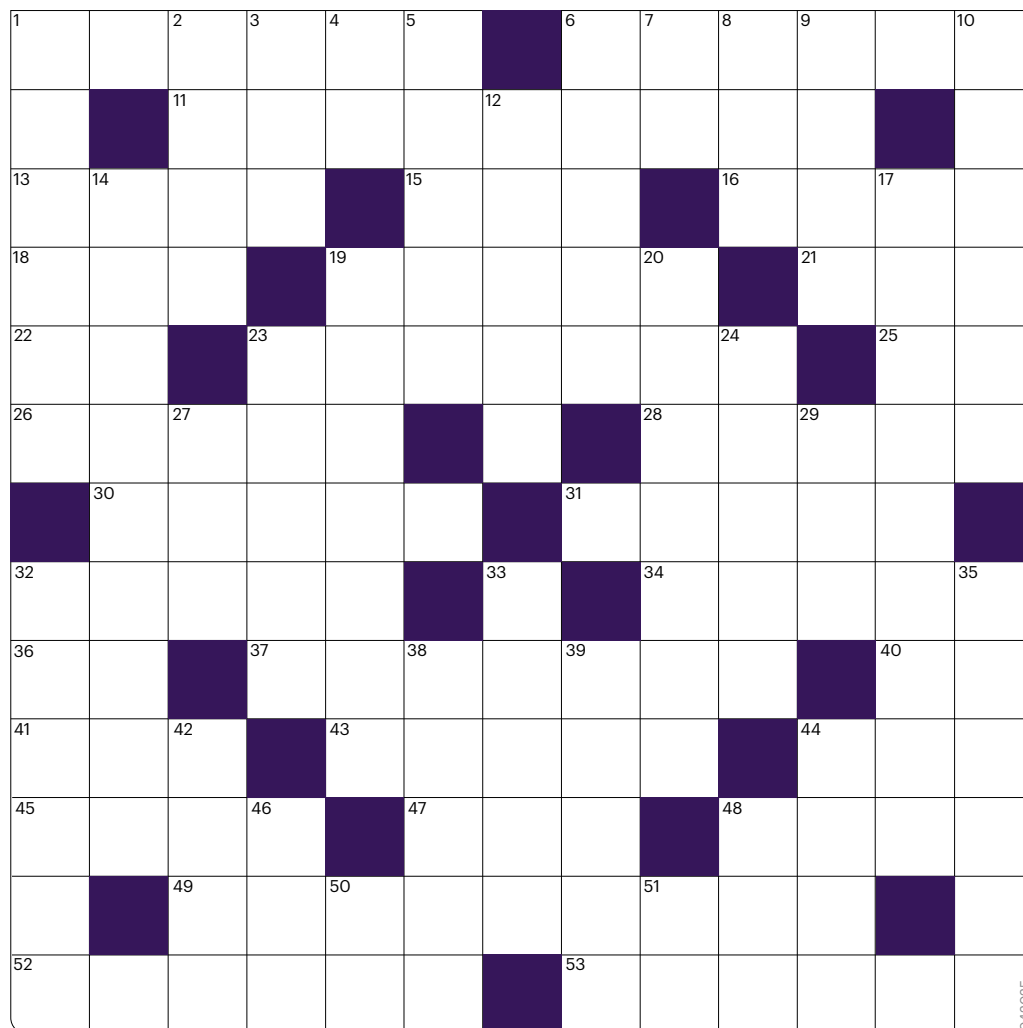
KRUISWOORDPUZZEL

van links naar rechts

1 Preekstoel – **6** Betalen – **11** Hoogmoed – **13** Eruitzien als – **15** Door – **16** Jurk (Frans) – **18** Terrein – **19** Plaats in Limburg – **21** Soort verlichting – **22** Dus (Engels) – **23** Wapenrusting – **25** Frans lidwoord – **26** Levensdoel – **28** Dik snoer – **30** Comfortabele stoel – **31** Deugdzaam – **32** Spijkerstof – **34** Woestijn in Israël – **36** Oude lengtemaat – **37** Bereid – **40** Ruimtelijke ordening (afk.) – **41** Klankbekken, ook wel ...baal – **43** Dichterbij komen – **44** Plaats in Gelderland – **45** Opgeld – **47** Afgelegen – **48** Benarde toestand – **49** Niet serieus, voor de aardigheid – **52** Betreft de geboorte – **53** Proberen te krijgen.

Van boven naar beneden:

1 Harde plek in hout – **2** Familielid – **3** Zonde (Engels) – **4** Oud landbouwwerktuig – **5** Bedrijvigheid – **6** Eigengereid – **7** Onder andere (afk.) – **8** Voertuig – **9** Groot paard – **10** Aziatische deegwaar – **12** Geen enkel ding – **14** Onfris – **17** Omsingelde – **19** Uitdampen – **20** Afbeelden – **23** Uit de kluiten gewassen – **24** Gissen – **27** Politiek tekenaar (voornaam) – **29** Jong dier – **32** Studieadviseur – **33** Deugniet – **35** Ervaren – **38** Buiklitteken – **39** In veiligheid – **42** Dichte nevel – **44** Alleraardigst – **46** Grootvader – **48** Barbie en ... – **50** Balkend geluid – **51** Romeinse Rijk (Latijn, afk.).



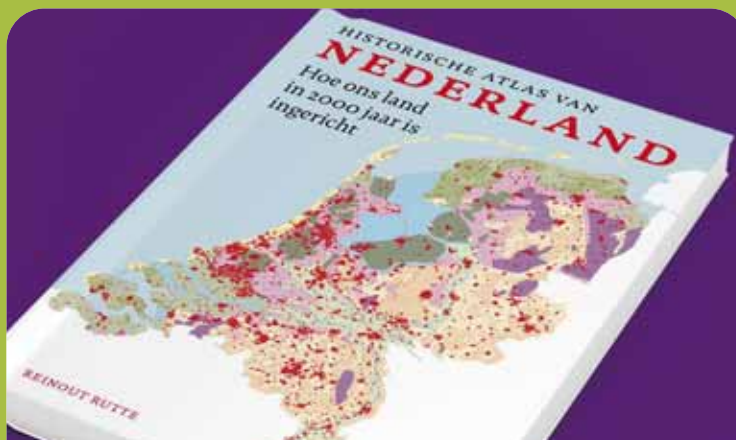
Vul de letters in voor de oplossing



DOE MEE EN WIN!

Stuur het sleutelwoord vóór 15 juli 2025 naar puzzel@cnv.nl.

Of stuur je oplossing naar CNV, Redactie *Werk&zo*, t.a.v. Kees de Vos, Postbus 2525, 3500 GM Utrecht. Je maakt kans op een exemplaar van de *Historische atlas van Nederland* (3x).



Pensioenvragen van leden

Wat doet CNV als mijn pensioenfonds zegt dat ze pensioenuitkeringen niet kunnen aanpassen?

‘Eind vorig jaar liet mijn pensioenfonds weten dat er niet kon worden geïndexeerd omdat de dekkingsgraad maar liefst 0,2% te laag was. Een gedeeltelijke indexering was ook niet mogelijk. Dat betekende voor mij de zoveelste koopkrachtachteruitgang. Ik verwacht niet dat CNV het pensioenfonds kan overhalen om alsnog iets te doen aan koopkrachtverbetering. Maar hebben jullie wel oog voor de belangen van gepensioneerden die op deze manier alleen maar achteruit kachelen?’

André Frank, Joure



We hebben de vraag voorgelegd aan het team pensioenfondsbestuurders van CNV. Dat bestaat uit 16 bestuurders die samen in ruim 40 pensioenfondsen zitten. Dit team ziet dagelijks toe op de wijze waarop pensioenfondsen hun werk doen. De pensioenfondsbestuurders komen op voor de belangen van gepensioneerde CNV-leden, van ‘actieve’ CNV-leden (die nog werken en pensioen opbouwen) en van zogenaamde ‘slapende’ CNV-leden. Slapers zijn mensen die pensioen hebben opgebouwd bij een fonds en dat nu niet meer doen omdat ze bijvoorbeeld in een andere sector werken.

Frans van de Veen, hoofd van de pensioenafdeling van CNV: ‘Ik begrijp de moeite, juist omdat het in dit geval maar om een klein percentage gaat dat het fonds volgens de officiële richtlijnen tekortkwam om te indexeren.’ De pensioenfondsbestuurder onderstreept dat de collega-bestuurder die dit fonds in zijn portefeuille heeft een goede indexatie heeft benadrukt bij het pensioenfonds. Maar aan het besluit van het fonds om niet te indexeren (omdat dit wettelijk niet kan onder de vastgestelde dekkingsgraad), kan het CNV niets doen. ‘Een van de redenen dat we voor het nieuwe pensioenstelsel zijn, is dat het meer mogelijkheden biedt om te indexeren. Het huidige stelsel biedt daarvoor geen ruimte omdat het gewoon van de wet niet mag

bij een bepaalde dekkingsgraad.’ Van de Veen vindt het daarbij met het oog op de transitie naar het nieuwe pensioenstelsel belangrijk dat het fonds verantwoord met indexering omgaat. ‘We willen zo veel als mogelijk indexeren en we delen met de pensioenfondsen de wens om financieel gezond de transitie in te gaan.’

De pensioenfondsbestuurder benadrukt de wens vanuit CNV dat pensioenfondsen waar mogelijk de uitkeringen indexeren. ‘Daar is het geld voor bedoeld. Daarbij moet je de belangen van alle deelnemers zorgvuldig en zo evenwichtig mogelijk in het oog houden. We zijn verantwoordelijk voor het hele beleid. Voor de gepensioneerden van nu en voor die van straks.’



BEGRIPPEN:

Transitie → de overgang van het huidige pensioenstelsel naar het nieuwe pensioenstelsel.

Invaren → het overdragen van de pensioenrechten en -afspraken die zijn opgebouwd onder de huidige wetgeving naar het nieuwe pensioenstelsel.

Indexeren → verhogen van pensioenuitkeringen op basis van prijsstijgingen (prijsinflatie) of lonen (looninflatie)

Kan ik bezwaar maken tegen het zogenaamde invaren van mijn eigen pensioen in het nieuwe pensioenstelsel?

Nee, dat kan niet. Daarover zijn in de wet afspraken gemaakt. Een individuele deelnemer heeft niet de keuze om het eigen pensioen niet in te varen. CNV staat achter de keuze om geen individueel bezwaarrecht mogelijk te maken in de wet. Er is op verschillende manieren inspraak mogelijk (geweest) van deelnemers en gepensioneerd op het transitieplan, waar het voornemen tot invaren is genomen. Individueel bezwaarrecht maakt de pensioenuitvoering duurder en zorgt eerder voor een lager dan voor een hoger pensioen.

Verandert er met het nieuwe pensioensysteem ook iets in de AOW?

Nee. De Wet toekomst pensioenen gaat niet over de AOW. Die blijft gewoon bestaan zoals die nu ook bestaat, naast je eventueel bij een werkgever opgebouwde pensioen.

Hoe is het nu geregeld met een bedrag in een keer opnemen als ik met pensioen ga?

Het besluit dat je een bedrag ineens mag opnemen op het moment dat je met pensioen gaat (maximaal 10% van het pensioenvermogen op je pensioneringsdatum) is al meerdere keren uitgesteld. Waarschijnlijk zal dit medio 2026 ingaan, maar dat is afhankelijk van wat de Eerste Kamer hierover nog moet besluiten.

Hoe zit het in het nieuwe stelsel met het pensioen voor mijn partner als ik overlijdt nadat ik met pensioen ben gegaan?

Op het moment dat je met pensioen gaat, maak je de keuze hoeveel nabestaandenpensioen je wilt achterlaten voor je partner. Dat is in het nieuwe systeem net zoals nu. Meestal is de standaard 70% van het ouderdomspensioen, maar dat kun je dus op een hoger of lager percentage stellen. Dit geldt alleen als je een partner hebt op het moment dat je met pensioen gaat. Krijg je een partner nadat je met pensioen bent gegaan, dan heeft die meestal geen recht op nabestaandenpensioen.



BELANGRIJKE SITES:

www.mijnpensioenoverzicht.nl

Hier check je het totaaloverzicht van je opgebouwde pensioen bij je pensioenfonds(en) en -uitvoerder(s). Houd je DigiD bij de hand.

www.pensioenduidelijkheid.nl

Hier vind je meer informatie over hoe pensioen werkt en hoe het nieuwe stelsel eruit ziet.

www.geldplanbijnapensioen.nibud.nl

Je pensioen in zicht? Dit Geldplan laat je zien welke keuzes je hebt.

www.pensioenschijf.nibud.nl

De Pensioenschijf-van-vijf helpt je om je inkomsten en uitgaven na je pensioen op een rijtje te zetten. Je krijgt in 5 stappen een idee of je inkomsten straks voldoende zijn om je uitgaven te betalen.

www.svb.nl/nl/aow/aow-leeftijd/uw-aow-leeftijd

Hier check je wat jouw AOW-leeftijd is als je je geboortedatum intypt.

CNV heeft een team met 16 pensioenfondsbestuurders die samen in ruim 40 pensioenfondsen de belangen van CNV-leden behartigen. Heb je een persoonlijke vraag over je pensioen, neem dan contact op met CNV: 030 75 11 001. Of stuur een mail: info@cnv.nl. Je kunt ook direct contact opnemen met je pensioenfonds.

Op www.mijnpensioenoverzicht.nl staat een overzicht van het pensioen dat jij tot nu toe hebt opgebouwd.

Meer antwoorden en vragen vind je op:
www.cnv.nl/pensioen

Doe jij vrijwilligerswerk? Dit moet je weten!

1. Vrijwilligersvergoeding

Krijg je een vergoeding voor je vrijwilligerswerk? In 2025 kun je een belastingvrije vergoeding krijgen van maximaal € 5,60 per uur, € 210 per maand en € 2.100 per jaar. De vergoeding mag per uur, per maand en per jaar niet hoger zijn dan deze bedragen.

Krijg je een vergoeding voor gemaakte onkosten? Dan hoef je daarover geen belasting te betalen als de vergoeding die je krijgt even hoog is als de gemaakte kosten. Is de vergoeding hoger? Dan telt de Belastingdienst deze op bij de vrijwilligersvergoeding en mag dit samen niet uitkomen boven de maximumbedragen van € 210 per maand en € 2.100 per jaar. Kijk voor meer info hierover op de website van de Belastingdienst: www.belastingdienst.nl

2. Belastingaangifte

Krijg je als vrijwilliger meer dan de maximumbedragen voor de vrijwilligersvergoeding en onkostenvergoeding? Dan is je vergoeding belast voor de inkomstenbelasting en geef je deze inkomsten op in je aangifte inkomstenbelasting. Dit geldt ook als je voor verschillende organisaties als vrijwilliger werkt en de vergoedingen bij elkaar opgeteld hoger zijn dan de maximumbedragen van € 210 per maand en € 2.100 per jaar.

3. Toeslagen

Houd er rekening mee dat de Belastingdienst je vrijwilligersvergoeding en onkostenvergoeding bij het overschrijden van de maximumbedragen als inkomen telt. Dit kan invloed hebben op eventuele huurtoeslag en zorgtoeslag!

4. Verzekeringen

Als werknemer van een organisatie ben je automatisch verzekerd als er bijvoorbeeld een ongeluk gebeurt op de werkvloer. Voor vrijwilligers is dit niet automatisch verzekerd. Check of jouw vrijwilligersorganisatie verzekerd is tegen wettelijke aansprakelijkheid en een collectieve ongevallenverzekering heeft. Zo weet je zeker dat je niet hoeft op te draaien voor de kosten bij schade of van een ongeluk.

5. Aantal uren vrijwilligerswerk

Je mag zoveel uren vrijwilligerswerk doen als je zelf wil. Houd hierbij wel rekening met de vergoedingen. Krijg je de maximale vergoeding van € 5,60 per uur en geen hogere onkostenvergoeding dan je gemaakte kosten? Dan kun je maximaal 37,5 uur vrijwilligerswerk per maand en maximaal 375 uur vrijwilligerswerk per jaar doen om onder de maximumbedragen te blijven.





WAAROM ZOU JE VRIJWILLIGERSWERK DOEN NA JE PENSIONERING? 4 BELANGRIJKE REDENEN!

1. Bescherm je brein

'Alles wat je doet, kan zorgen voor een sterker brein. Of je nu veel wandelt in een steeds nieuwe omgeving, bij een breiclub gaat om te leren breien of uitdagend vrijwilligerswerk doet. Als je je brein blijft gebruiken, ben je beter beschermd tegen Alzheimer. Je brein moet zich bij nieuwe dingen geregeld aanpassen en dát is wat je brein gezond houdt.'

Corette Wierenga, neurobioloog en hoogleraar neurofysiologie



2. Plezier

'Sinds mijn pensionering doe ik regelmatig vrijwilligerswerk als zogenaamde simulant op een roc. Ik speel dan bijvoorbeeld de rol van een bange patiënt bij de opleiding verpleging & verzorging of een veeleisende klant in de horeca. Ik vind het leuk om met jonge mensen te werken en op deze manier een bijdrage te leveren aan hun beroepsmatige ontwikkeling.'

Annelies van Bijnen, gepensioneerde medewerker gehandicaptenzorg



3. Zingeving

'Ik werk met dementerende mensen in een woonzorgcentrum. Ik doe bijvoorbeeld een spelletje met ze, lees voor en luister samen met ze naar muziek. Ik zie dat ze dat fijn vinden en dat vind ik dankbaar aan dit vrijwilligerswerk.'

Hermien Cox, gepensioneerde kapper



4. Bezig buiten de deur

'Ik ben net met pensioen en ben me nog aan het oriënteren op vrijwilligerswerk. Zo zag ik bijvoorbeeld vacatures voor klusjesman in een verzorgingshuis en een ommetje lopen met een bewoner in een rolstoel. Voor mij is het belangrijk om wat bezigheden buiten de deur te hebben en iets te kunnen betekenen voor anderen en de maatschappij.'

Hans Schrijver, gepensioneerde data-analist



Onze jeugd heeft de toekomst **Vind jij het ook belangrijk dat jongeren lid worden van een vakbond?**

Studenten en scholieren tot 26 jaar kunnen nu gratis lid worden van CNV. Ze betalen niets en kunnen wel gebruikmaken van alle diensten. Zo ontdekken ze wat een vakbond allemaal voor hen kan betekenen. En waarom ze straks lid willen blijven!

Wat doet CNV voor studenten en scholieren?

- Opkomen voor studentenrechten zoals een goede stagevergoeding
- Onbeperkt vragen beantwoorden over werk, inkomen, solliciteren en stages via WhatsApp, Instagram en mail
- Loonstrookcheck
- Informatie en advies bij ziekte
- Hulp bij belastingaangifte



Heb jij een kleinzoon, buurmeisje, neef of jonge bekende die een bijbaan heeft of stage loopt? Wijs dan op het gratis lidmaatschap (via www.probeerdebond.nl of via deze qr-code.) Belangrijk om te weten: als de jongere 26 wordt, bellen wij een keer om te vragen of hij of zij het lidmaatschap wil verlengen. Dit wordt nooit automatisch verlengd. Het gratis lidmaatschap is op elk moment opzegbaar.

**DIT
DOEN
WE
VOOR
JOU**

- **We geven antwoord op al je vragen over pensionering en inkomen**
Op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur: 030 75 11 001.
Via chat op www.cnv.nl op werkdagen van 8.30 tot 20.00 uur.
Via mail: info@cnv.nl
- Onze **juridische deskundigen** helpen je bij **conflicten** rond bijvoorbeeld (vroeg)pensionering of (pensioen)uitkeringen.
- We helpen bij de voorbereiding op je pensioen met de **cursus Pensioen in zicht**. Kijk hier voor de eerstvolgende data: www.cnv.nl/pensioeninzicht
- **We strijden voor het behoud van koopkracht van senioren.**
- We helpen met je **belastingaangifte** en zijn beschikbaar voor alle andere **belastingvragen**, door het hele jaar heen (bijvoorbeeld over erfbelasting of schenkingsbelasting). **CNV Belastingservice** is bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur op **030 75 11 050**.
- We organiseren **ontmoetingsdagen op 30 bijzondere locaties** door het hele land in het voorjaar en **themabijeenkomsten** in het najaar met informatieve lezingen en workshops **speciaal voor senioren**.
- En natuurlijk is inbegrepen bij je lidmaatschap:
CNV Rechtshulp Plus: www.cnv.nl/rechtshulp