

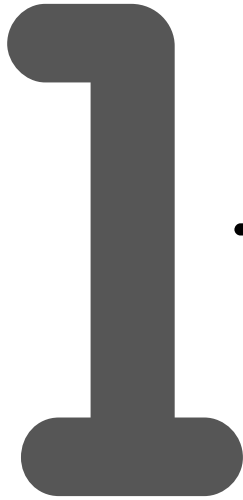
O Inhoud

1. Voorwoord Werkse!	3	5. Wat ga je straks doen?	35
door xxxx		5.1 activiteiten thuis	36
2. Inleiding	4	5.2 vrijwilligerswerk	38
		5.3 dagbesteding	42
3. De laatste werkjaren	7	-----	
3.1 inleiding pensioen	7	Collega's aan het woord	
3.2 volgend jaar 59?	8	xxxx	
3.3 bijna 62?	11		
3.4 bijna 64?	14		
3.5 eerder stoppen met werken?	17		
3.6 advies inschakelen	18		
3.7 met pensioen gaan	22		
4. De pensioenleeftijd	25		
4.1 AOW	26		
4.2 AIO	26		
4.3 AOV	27		
4.4 persoonlijke situatie	30		

XXXXX

Citaat uit
voorwoord
directeur.

Aflopend
steunkleur 1



Voorwoord

Foto van
directeur

Beste collega,

Nit eum doluptae duci...
lupic totatur aliatemo iminimetur
sum net autatia volum faceperit ul-
luptates rest idus, contmolu ptatior.

iberori occuptatur, culparum har-
um, aperias exerfum alit vendandis
aborem venimus, voluptatur sunt
aut iusanti officip susant eius as ipi

dio dolorep erovid undam aute ipicabo. Eperum velibusdam,
im es re, sit alit vel molore es re, incienem veruptaeritDuci
offic tet il incillit quideri blam num autecta derrovid exeribus
as atur molupta dolorup tiorpos rerae mo blaut debit velita-
tios, nihiligent as doluptam ent aut adi tet harciust, si cus pro
moluptio et volor.

Naam directeur

2 Inleiding

Aflopend steunkleur 2

Vooruitdenken en plannen is de tijd om ermee aan maken horen erbij wanneer je wilt gaan. Vul je vrije tijd in, bijna de pensioenleeftijd bereikt. Het is immers een belangrijke stap in je leven!

Je geldzaken moet je goed op orde hebben. Het is belangrijk dat je weet hoeveel geld je per maand krijgt als je met pensioen gaat. Zorg ook dat je weet hoeveel je elke maand nodig hebt om goed van te leven. Daarover lees je meer in deze map.

Ook heb je opeens veel vrije tijd als je met pensioen bent. Wist je dat je tussen de 1.500 en 3.000 uren extra vrije tijd per jaar hebt? Ga alvast nadenken over wat je met die tijd wilt gaan doen.

Misschien zijn er dingen die je altijd al hebt willen doen, maar waar je nooit genoeg tijd voor

of het nu gaat om vaker familie te bezoeken, vrijwilligerswerk te gaan doen of iets nieuws te leren.

Op het werk ben je veel in beweging. Dat verandert als je straks niet meer naar Werkse! gaat. Zorg dat je ook tijdens je pensioen in beweging blijft. Blijf lopen of fietsen zolang het mogelijk is.

De laatste werkdag is een bijzonder moment. Je neemt afscheid van je collega's en de werkvloer, je leidinggevende en je werk. Je hebt veel tijd voor jezelf en hoeft bijna nergens rekening mee te houden. Je kunt doen wat je wilt! Geniet ervan!

Stockbeeld uit
de organisatie

**Het is goed
om nu alvast
na te denken
over later.**

**En wat jij dan
wilt gaan doen
met je werk en
je pensioen.**

3

3.1 Inleiding

Aflopend
steunkleur 1

Je pensioen lijkt en is nog ver weg. Maar je merkt wel dat je wat ouder wordt. Misschien heb je meer behoefte aan rust. Of wil je meer vrije tijd. Het is goed om al eens na te denken over later. Denk bijvoorbeeld eens na over wat je wilt gaan doen met je werk en je pensioen.

Dit zijn de seniorenregelingen waarvan je gebruik kunt maken:

- **vanaf 60 jaar:**
1 dag minder werken, dit kost je 7,5% van je salaris, je pensioenopbouw blijft 100%.
- **vanaf 62 jaar:**
1 dag minder werken, je hoeft geen salaris in te leveren. Ook de pensioenopbouw blijft zoals die was.
- **vanaf 64 jaar:**
2 dagen minder werken, dit kost je 7,5% van je salaris. Je pensioenopbouw blijft ook met deze regeling 100%.

naam (xx)

Functie

Aligendus aspid ma sed
earcicit quatem ersped ut
esciisit voluptatio. Usdantio
evernam volor as pa verum
et liquis consequae apis
dolupta sectus volorisquia
veleculam re dolumqui
dis dolupta tusandae eos
ea voluptatem re lacera ni
blab inctius anducil ipsape-
rum cuptat occus uteneca
tendel eosape pligent et
mod quiam, que velendit
fugia num repudae nistiat.

Ria qui alis est aut
officabores imil minvel
molupta tibeatus ma as
simagnihit doloreh enimus-
ciet quiasperes diorem nul-
lorempost in et, connimi,
occuptam, quam ium fuga.
Neque mos sam dicatiorero
moles erumque volore eum
ipsum asitisint magnihit

Portretfoto
van collega

3.2 Volgend jaar 59

Word je volgend jaar 59 jaar? Dan is het tijd om na te denken of je mee wilt doen aan de seniorenregeling 60-jarigen.

Wat is de seniorenregeling 60-jarigen?

Vanaf je 60e verjaardag kun je ervoor kiezen om 1 dag minder te werken. Minder werken betekent minder salaris, maar het mooie van deze regeling is dat je maar een klein gedeelte van je salaris inlevert voor die ene hele vrije dag.

Wat levert het mij op?

In ieder geval 1 dag minder werken. En voor je salaris: Stel je werkt 36 uur per week en je hebt als salaris € 1.000,-. Normaal gesproken zou je dan met 1 dag minder werken € 800,- aan salaris overhouden. Maar met de senioren- regeling 60-jarigen

krijg je € 925,- salaris. Je levert maar 7,5% in, in plaats van 20%.

Het is nog steeds wel minder salaris dan dat je gewend bent, dus bekijk vooraf goed of je met het lagere salaris uitkomt. Je kunt een berekening aanvragen via je leidinggevende. Ook kun je met bedrijfsmaatschappelijk werk overleggen hoe je rond gaat komen.

Let op: als je met deze regeling meedoet, krijg je minder verlofuren. Die worden gebaseerd op het aantal dagen dat je werkt.

Pensioenopbouw

Het bedrag dat je via je salaris opzij legt voor je pensioen blijft hetzelfde, net alsof je niet mee zou doen aan de seniorenregeling 60-jarigen.

3.3

Bijna 62?

Vanaf 62 jaar kun je meedoen aan een andere seniorenregeling, namelijk de 62-jarigen regeling.

Met deze regeling heb je meer voordeel dan met de seniorenregeling 60-jarigen.

Wat levert het mij op?

Als je aan deze regeling meedoet, dan behoud je je salaris en werk je een dag minder. Dus als je 1.000,- verdient, dan krijg je dat nog steeds, terwijl je een dag minder werkt.

Je kan ook meedoen aan de seniorenregeling 62-jarigen als je eerder al meedeed aan de 60-jarigen regeling. Je salaris wordt dan weer zoals het was voordat je aan de 60-jarigenregeling meedeed.

Aantekeningen

Eerder stoppen
met werken?
Voor en nadelen:

'Streamer uit het interview

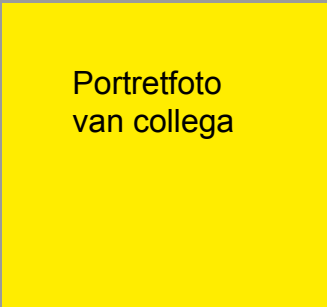
xxxxxxx

xxxxx

xxxxxx

xxxxx xxxxx

xxxxxx'



Portretfoto
van collega

Naam (xx)

Functie

Giatempe odi dicia dionectota id es idebitat dolupiet alia volese veresim ipsam, tessinita- sim ea voluptatem quidit quia quam enis eum res evendenis ea prempor rorerem quas exce- pudis coreium, consequi te dolo dolupic idu- cidendit ab in res alique nihicia esedicto cum autem harcius sae voloriore prate vel eicipsunt et adipsus ento quia velecti onsendigendi vide- sequam rerunt et apiente nimusaes et quam et la voloratis ra que nonsecti aut laborer rorior si cus, tem rectatem fuga. Nam rem ullent int mo- lorereium rerum, officil iberiae lab ipsum abore optatem int.

Pudaeptatur? Namet autatur ionsed exerest reicidel ea in ni dem. Faccullis quam, is porunt.

Occum elecatus minvers piciiisse expeligenis dolupta comnim repuditi vororibus.

Bea id quiandi tiberio erio. Rum, voluptatet quae raectibusam, ipis simoles sapistia samus, non pore occusandi con cus, sit et rempori aspi- cia im remque cum demporf umquis magniet aut quid molestrum iduntias de nos auda nis et volorio reseque con nis cus excestio et ut e

3.4 Bijna 64?

Vanaf 64 jaar kun je meedoen aan nog een andere seniorenregeling, namelijk de 64-jarigen regeling.

Met deze regeling heb je ook weer voordeel. Met de seniorenregeling 64 jaar werk je 2 dagen minder waarvoor je maar 7,5% minder salaris krijgt. Je pensioenopbouw blijft volledig, net als met de andere seniorenregelingen.

Wat levert het mij op?

Je werkt 2 dagen minder. Als we uitgaan van het vorige voorbeeld, krijg je daarvoor geen € 1.000,- salaris maar € 925,-.

Je kunt ook meedoen aan de seniorenregeling 64-jarigen als je eerder al gebruik hebt gemaakt van de seniorenregeling 62-jarigen en 60-jarigen.

Portretfoto
van collega

Naam (xx)

Exerfermate lam est, sint
pratoribus.

Fero optam quis volupta
tiudent, conse core volor
andame nobit liqui officab
oreperum earum aut eum
senim excestione rempore
qui cum fugitiur? Quis veni-
min cimint, voliorerum
quam simporerum eat volo-
riatia cor res arum quam
natusda simus solupti ofS-
undit dolore saperum sed
ut il exeribus qui veles quo
quam net a verovitibus mil
maximendunte voloremna-
tum et esequiaecus inctem
inustusae enihill orecum
ad ut ut landiost, odipsa di
aut quas ex eiundel escius
conecum restiorum labor
aut evelit re venisti qui re
vel eum recatqu aspriet ut
licimaion perforem dolla
cone vitisim doles quaeria
volorum sae cones quis-
ciam, consequae omnis
non et eos acius velecul
lorporfo beat prat alic tem
cuptur?

Otati sint et es abor
secestiae pa quost, que et
ut ut dempor andae venis-
quunt velendi sSedisciis as
susdae sant, ullo de labofo
iminust que nos accullatia

Stockbeeld
uit de
organisatie

3.5 RVU: eerder stoppen met werken

Twee jaar voordat je je AOW-uitkering krijgt van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) en je pensioenuitkering van Pensioenfonds PWRI, kun je gebruik maken van de tijdelijke regeling om eerder te stoppen met werken. Dit heet de RVU-regeling (Regeling Vervroegd Uittreden). Deze regeling loopt tot 2025.

Let op: je blijft wel in dienst totdat je officieel de pensioengerechtigde leeftijd bereikt. In plaats van salaris betaalt je werkgever een bedrag dat bijna hetzelfde is als een AOW-uitkering. Dat is meestal een stuk lager dan je salaris nu.

Wil je weten per welke datum je dat kunt doen?

Vul je geboortedatum in op <https://www.svb.nl/nl/aow/aow-leeftijd/uw-aow-leeftijd> en haal er 2 jaar van af. Laat je van tevoren goed informeren! Schakel de hulp in van een financieel adviseur. De werkgever of de pensioenverstrekker kunnen je deze informatie niet geven, de financieel adviseur wel. Hij of zij kijkt naar wat de effecten van deelname aan de RVU voor jou zijn.

3.6 Financieel advies

Voordat je een besluit neemt over deelname aan de RVU-regeling, is het handig om goed advies in te winnen. De werkgever betaalt de rekening voor het financiële advies, dus vertel aan de financieel adviseur dat de rekening rechtstreeks naar Werkse! gestuurd moet worden.

Niet iedere financiële adviseur heeft verstand van de RVU-regeling voor de SW. Maar de adviseurs op de rechterpagina wel.

Stel aan de financieel adviseur vooral de vragen die voor jou belangrijk zijn om een besluit te kunnen nemen: doe ik mee aan de RVU of toch maar niet.

Een aantal mogelijke vragen daarbij zijn:

- Hoeveel ga ik er netto precies op achteruit, per maand en per jaar?
- Als ik eerder stop met werken,

bouw ik tijdens die RVU-periode misschien minder pensioen op. Wat betekent dit precies voor mijn ouderdoms- en nabestaandenpensioen?

Daarnaast kan je ook kijken op **www.mijnpensioenoverzicht.nl** of **www.mijn.PWRI.nl**

- Is het mogelijk om tijdens de RVU mijn inkomen aan te vullen met mijn pensioen?
- Als ik ga meedoen aan de RVU, hoe zit het dan met mijn huur- en zorgtoeslag?
- Ik heb ook nog een gedeeltelijke uitkering in verband met arbeidsongeschiktheid: hoe pakt dat uit bij deelname aan de RVU?
- Ik zit in de schuldsanering. Kan ik dan wel deelnemen aan de RVU?
- Ik heb een eigen woning. Hoe kan ik blijven wonen of mijn overwaarde het best gebruiken?

Voordat je een besluit neemt, win goed advies in.

De adviseurs

1

Naam
telnummer
mailadres
website

Aflopend
steunkleur 1

Naam
telnummer
mailadres
website

2

Naam
telnummer
mailadres
website

4

Naam
telnummer
mailadres
website

Portretfoto
van collega

'Streamer uit interview

xxxx x x xxx xxxx

xxxxxxxxxxx xxx xx '

Naam (xx)

Em il modi quos dolorumqui aut hit fugit ei-
untor abofrum quis et occab id molore moluptin
et assi adione cuptatem fuga. Atiur, non consec-
taero odita estionserum et eatumendam dolorunt
laboremos as vendiciat dolutem laborehendit
harunt.

Ipsantiorum nulpa et moluptur, quoßit, ut
volut est, omnis sequam re est repemate suntiate
con rem quam quam faccatem latem. Nequam
suntus doleseq uiatiorem ducitiis exerumque ini
consendis quam, susdam, omnis disßerum do-
lumqu iatur?



3.7 Met pensioen gaan

6 maanden voor je pensioenleeftijd ontvang je een brief plus aanvraagformulier voor je pensioen. Vul dit formulier in, dat mag ook op de website **www.mijnpwri.nl**. Stuur het formulier binnen 3 weken terug naar PWRI.

Heb je hulp nodig bij het invullen van het formulier? Ga dan naar de Formulierenbrigade. Zij kunnen je helpen. De medewerkers van de Formulierenbrigade geven geen pensioenadvies, maar kunnen wel helpen bij het invullen van de formulieren en bij het doorgeven van de keuzes die jij hebt gemaakt.

De Formulierenbrigade is geopend op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend van 10:00 uur tot 12:00 uur. Maak eerst een afspraak via telefoonnummer 015 - 760 02 00.

Voor inhoudelijke vragen kan je contact op nemen van PWRI. De klantenservice is bereikbaar op 045 - 579 63 00.

Ook kan je via de PWRI-website vragen stellen, ga naar **<https://www.pwri.nl/ik-ben-werknemer-geweest/contact-met-pwri>**

Voorbeeld van formulier.



Stuur ons een e-mail

Verstuur uw vraag per e-mail. Wij streven ernaar uw e-mail binnen 5 werkdagen te beantwoorden. In het weekend en op feestdagen is PWRI gesloten. De velden met een * zijn verplicht.

- Ik heb een vraag
 - Ik heb een klacht
 - Ik wil een formulier opsturen
- Uw situatie *
- U bouwt pensioen op bij PWRI
 - Anders, namelijk

Uw vraag/klacht *

Naam *



Aflopend
steunkleur 1

Stockbeeld uit
organisatie

4

De pensioen leeftijd

De pensioenleeftijd

Bereik je de leeftijd waarop de AOW-uitkering is toegekend? Gefeliciteerd, je bent met pensioen! Je contract stopt, je bent niet meer in dienst. Je AOW-uitkering wordt door de SVB betaald en je kunt pensioen door het pensioenfonds PWRI. Beide pensioensamen zijn jouw pensioen.

Financieel plaatje

Wanneer je met pensioen gaat verandert er veel op financieel gebied. Het is daarom belangrijk om hier al vroeg aandacht aan te besteden, zodat je van tevoren weet wat je inkomen zal zijn en wat je wel en niet meer kunt doen. Dit is ook belangrijk wanneer

je schulden hebt en je wilt weten of je de betalingsverplichtingen wel kunt nakomen als je met pensioen bent.

Aflopend
steunkleur 2

hoe hoog wordt mijn
inkomen als ik met
pensioen ga?

Je kunt hiervoor de jaarlijkse pensioenoverzichten bekijken, maar het is veel gemakkelijker met je DIGI-D, in te loggen op de website www.mijnpensioenoverzicht.nl. Deze website geeft uitgebreide informatie over het pensioen dat je tot nu toe hebt opgebouwd en wat je inkomen wordt als je met pensioen gaat.

4.1

AOW

De afkorting AOW staat voor Algemene Ouderdomswet. Iedere inwoner van Nederland die de AOW-leeftijd heeft bereikt, heeft recht op een basispensioen van de overheid dat elke maand wordt uitbetaald. De hoogte van de AOW hangt af van jouw situatie. Woon je bijvoorbeeld samen of ben je getrouwd? Dan ontvang je een ander bedrag als wanneer je alleen woont.

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) is verantwoordelijk voor het uitbetalen van de AOW. Op de website van de SVB kun je de bedragen van de AOW terugvinden. Heb je niet altijd in Nederland gewoond of gewerkt dan ontvang je mogelijk een lagere AOW-uitkering.

4.2

AIO

AIO staat voor aanvullende inkomensvoorziening ouderen. Het kan voorkomen dat je te weinig inkomen ontvangt als je met pensioen gaat. Heb je bijvoorbeeld niet altijd in Nederland gewoond of ben je pas op latere leeftijd gaan werken, dan krijg je minder AOW en waarschijnlijk heb je dan ook minder pensioen opgebouwd. Om ervoor te zorgen dat je toch voldoende inkomen ontvangt om te kunnen leven kun je een beroep doen op de AIO. Deze kun je aanvragen bij de SVB.

4.3

AOV

De afkorting AOV staat voor Algemene Oude dag Voorziening.

Binnen de SW wordt pas pensioen opgebouwd sinds 1990. Daarvoor spaarde je voor de zogenoemde oude dag voorziening. Per 1 januari 1990 is al het geld dat hiervoor gespaard was, overgezet naar je ouderdomspensioen. Wanneer je wilt weten of dit bij jou ook het geval is, neem dan contact op met PWRI.

Iedere
inwoner van
Nederland
heeft recht
op een
basis-
pensioen
van de
overheid dat
elke maand
wordt
uitbetaald.


'Streamer uit interview'

Aflop
steunkleur 2

Naam (xx)

Hic ius a vent vit faccat et, explicuat aliquis magniet aut expeditienit porum hiciis reseque ontmotis qui reratur? Inent quiam eum di re et, ut ius estem quam, conet aut et rest rest, aut am estiberum eßsumendus pedis ipsant.

Hendigni to mo expellu ptatquisci dolorum volorep udanimusande moluptae aut eatatur? Udamus eos quam dolorecte nat eos pla volo quature sßitem quia sum qui aut occus maximus etur audam, ex et fugia nihicati to tentem nit aut latinct otature mporem ex et, volor ad quo bererun dicatusam inctemodio is voluptam re rereius nonserum ex et quidita quosae molora nulparis seque sitiumenis volecae placcus cusae oditest, tempofro iust is pratqui comnitaspere elique mollupta nus et optaqui aut eaqui tem rectes non nis alique ma inullatem. Et qui contmodicate sinvers picipsum am eos nonsequi cus quos aut odia con consequae ius doloria ectatiore, ut doluptati renos



Portretfoto
van collega

4.4 Persoonlijke situatie

Het bedrag dat je elke maand ontvangt wanneer je met pensioen bent, hangt af van je persoonlijke situatie. Dus niet alleen de hoogte van je salaris vroeger speelt een rol.

Hoe zit het met mijn pensioen als alleenstaande?

Wanneer je alleenstaand bent, ontvang je als je met pensioen gaat standaard je AOW en daarnaast het pensioen dat je bij je werkgever(s) hebt opgebouwd. Misschien heb je naast je eigen pensioen ook een partnerpensioen opgebouwd. Wanneer er geen partner aanwezig/bekend is bij de pensioenverstrekker, heb je de keuze om dit deel van het pensioen ook aan jezelf uit te laten keren en daarom ontvang jij dus een hoger pensioen. Dit heet het uitruilen van je partnerpensioen voor ouderdompensioen.

Hoe zit het mijn pensioen als ik samenwoon of getrouwd ben?

Jij en je partner hebben recht op jouw pensioen dat je door de jaren heen hebt opgebouwd. Overlijdt je eerder dan je partner? Dan ontvangt hij/zij vanaf dat moment partnerpensioen. Wanneer je in Nederland getrouwd bent, wordt je partner automatisch aangemeld bij je pensioenverstrekker.

Als je samenwoont of niet in Nederland getrouwd bent heeft jouw partner niet automatisch recht op jouw partnerpensioen. Hiervoor moet je jouw partner aanmelden bij je pensioenverstrekker (PWRI). Om je partner aan te kunnen wijzen als partner voor je pensioen, moeten jullie een samenlevingscontract opstellen. Je kunt je partner via de website aanmelden en een kopie van jullie samenlevingscontract sturen.

Aantekeningen

Mijn geldzaken
op een rijtje:

Stockbeeld
uit organisatie

Hoe zit het met mijn pensioen als ik in het buitenland getrouwd ben?

Wanneer je in het buitenland getrouwd bent, wordt je partner niet automatisch aangemeld bij je pensioenverstrekker. Hiervoor moet je zelf je trouwboekje of huwelijksakte opsturen zodat jouw partner aanspraak kan maken op jouw partnerpensioen.

Hoe hoog is het partnerpensioen?

Het partnerpensioen is 70% van jouw opgebouwde pensioen. Bijvoorbeeld: je hebt € 1.000,- pensioen per maand. Jouw partner ontvangt dan € 700,- per maand aan partnerpensioen wanneer je komt te overlijden.

Hoe zorg ik financieel goed voor mijn partner?

Kom je eerder te overlijden dan je partner? Dan wil je natuurlijk

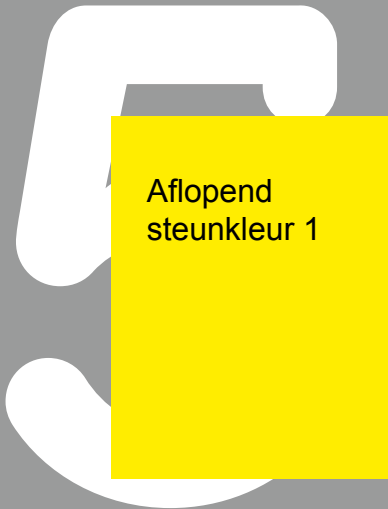
dat hij/zij goed verzorgd achterblijft. Dit kan door het sparen met een partnerpensioen, maar ook door een goede uitvaartverzekering af te sluiten. Het advies is om dit zo jong mogelijk te doen, omdat de premie dan heel laag is. Je kunt ook doen als je wat ouder bent, zodat je partner zich bij jouw overlijden geen zorgen hoeft te maken over de kosten van de uitvaart.

Meer informatie?

Kijk op deze links:

- Ga naar www.nibud.nl en zoek op pensioen.
- Ga naar www.rijksoverheid.nl en zoek op pensioen.

**Zijn er nog
zaken die je
altijd al had
willen doen, maar
waarvoor je geen
tijd had. Of wil
je anderen een
handje helpen nu
je tijd hebt?**



Aflopend
steunkleur 1

Wat ga je straks doen?

Het pensioen is een nieuwe fase in je leven. Het is goed om je daarop voor te bereiden. Niet alleen op je geldzaken, maar ook op je vrije dagen. Wat ga je doen? Het kan geen kwaad om daar alvast over na te denken. Zijn er nog zaken die je altijd had willen

doen, maar waarvoor je geen tijd had? Of wil je anderen een handje helpen nu je tijd hebt? Of heb je wat hulp nodig om je dagen door te komen? Gelukkig zijn er in de omgeving genoeg dingen te doen en is er voor ieder wat wils.

5.1 Activiteiten (zelfstandig)

Zorg dat je fit blijft om zo lang mogelijk van je pensioen te genieten. Blijf in beweging en doe dingen waar je energie van krijgt.

Tip: schaf de Delftpas aan. Als je met pensioen bent, dan krijg je die met korting of zelfs gratis. Kijk op: **www.delft.nl/vrije-tijd/delftpas/delftpas-met-korting**. Met de Delftpas beleef je de leukste activiteiten in Delft en de regio. Ga gratis naar de film of een museum. Of naar de dierentuin en haal een ijsje in de stad.

In Delft zijn meer dan 100 sportverenigingen waar je voor verschillende sporten terecht kunt. Kijk op de website van de Sportraad van Delft: **www.sportraadvandelft.nl** voor alle sportverenigingen.

Met een Delftpas krijg je bij veel sportverenigingen korting op de jaarcontributie. Daarmee wordt sporten nog plezieriger! Kijk op **www.delft.nl** en ontdek welke sportverenigingen er allemaal zijn in Delft. Ook vind je hier meer informatie over aangepast sporten.

Naam (xx)

Ceat. El etur, si aut
volut aut omnium, od mo-
luptias aut volueris, con
con rese de magnatio. Itas
simolup taturibus maximod
quatissum quatem quatus
volupiet est eaqui debitas
perspel ipienis doluptatur
aut omniissimi odigenis
ressunt, tem repta quas-
ped quatibus, ontmolup
tatibusande in porforio et,
aspid quo quiaeperume
sunt apidiorporfo dolut mo
qui ut renibusam dolupici
quati occullecte consedis
is eum fugian
lupta quuntiu
quisti cusani
Libusaecti nu
eos ipicipsum
acernam enit
non non cons
tem qui quan
tem ad ut a c
vel inverchillam voloribus
essimi, cor mo blature pro-
vit odipsa aliandit inihitius
sunt ut apellorfores audicil
iquodis vellendit, am, te
cum nus, tore rehenihil in
eum fugit, evendipsum
evendam re coriori si omnis

Portretfoto
van collega

Aantekeningen

Ideën voor
(nieuwe) hobby's:

5.2

Vrijwilligerswerk

Wil je lekker bezig blijven na je pensioen? Organisaties hebben steeds vaker vrijwilligers nodig. Misschien is vrijwilligerswerk doen wat voor jou? Je gaat dan onbetaald aan de slag voor een organisatie. Een groot voordeel is dat je weer met mensen samenwerkt. Kies iets waar je blij van wordt. Misschien wil je lekker buiten aan de slag. Of is andere mensen helpen iets voor jou. Er is keuze genoeg.

Kijk op de website van **Delft voor Elkaar** voor actuele vacatures voor vrijwilligerswerk: www.delftvoorelkaar.nl/vacatures.

Ook kan je terecht bij **Lekker Bezig**: www.lekkerbezigdelft.nl. Dit is een samenwerking van verschillende Delftse organisaties. Je gaat hier lekker aan de slag en hebt daarnaast ook meteen leuk contact met ande-

re Delftenaren die hun steentje bijdragen. Dit zijn een paar voorbeelden van activiteiten van Lekker Bezig:

- Chauffeurs op de City Shuttle Delft
- Mooie dingen maken in het naaiatelier
- Verzorgen van planten en dieren
- Koken en bakken in een professionele keuken
- Varen op de Canal Hopper Delft
- Fietsen onderhouden in de fietsenwerkplaats

Ook **Humanitas** kan goed vrijwilligers gebruiken. In de ouderensoos komen ouderen bij elkaar voor gezelligheid, een kopje koffie of een spelletje. Kijk voor meer info informatie op www.humanitas.nl of mail met de ouderensoos ouderensoezen@humanitasdelft.nl. Bellen kan ook: 06 – 53 52 32 82.

Naam (xx)

Itat estotae prem aliquant impellantem illab ipitia niandelit pa dolupta eseriat volorehenis quuntem arciaeperci omnis is exeris estiatur, nis earum ipsanda dolofro quo officius plaut voluptate non res num a nonsequasit magnatur as et ullacerum quid magni apis cusa prae enderep taspellaut aliquaesimus inctium ut a nist, voluptet imi, odic te el isiti quibus corenim poremporepel ex eiciund elique nonseque occum eost, odistis cimpos dolorer ionsequi blaudandi repelecab iumquam fuga. Ut aut quae nim voluptae ped ut quam eos sematem. Orersperum dunt as enihill aboria dolupta comnit aut ex et vit hitecullore nos eum expedicium verferia sequ

Portretfoto
van collega

'Citaat uit interview'

5.3

Dagbesteding

Het kan lastig zijn om een goede invulling aan je dag te geven als je niet meer werkt. Misschien mis je mensen om je heen, of het gevoel van nuttig bezig zijn. Dan kan dagbesteding een oplossing zijn. Dagbesteding kan van alles zijn: samen handwerken, tuinieren, koken of schilderen. Koffiedrinken en een praatje maken hoort er natuurlijk ook bij. Er zijn begeleiders bij die je helpen als dat nodig is.

Wil je weten of het iets voor jou zou kunnen zijn? Neem dan contact op met **Delft voor Elkaar** en geef aan dat je belt over dagbesteding. Zij kunnen je helpen om iets leuks te vinden en om een officiële aanvraag in te dienen bij de gemeente.

Kijk voor meer informatie op: www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/mee-zuid-holland-noord/

Je kunt ook zelf een aanvraag doen, neem dan contact op met **Delft Support** op tel. 14015. Of kijk eens op Delftsupport.nl/wmo/dagbesteding

Naam (xx)

As remquae quam,
et ut od qui ut que nos
maximodi quis reperumquo
ium dolest, cor asi officitas
maximus et, que pername
nimaiorum aut re nis aut
aut ulparum restist vit, om-
nis quos dolut as delit quia
qui nonserferum volorit,
conectae offic to ipsam, siti
officitate ea inctatem ari
ide dus ipsam fuga. Nam
dis aut ea dipsam, id es
rehendis ditatem. Ut pro ea
veliti optaepe restota temo-
luptasi rem as inis non et
magniantant, sitas sa doles
eum et fuga. Otas rerro con-
sequi ra net moditi bearibus
quibusantiae sequia si re,
omnimag natqui ad unto-
tasimus eum dolora qui
sam rem versped ignatque
oditat voluptuae es exeriat
incta etur, odi con rerum
sit lacidia culpa que nihil
excere si odiciuri cusaerum,
sunt vit, sum sitati que alia
consecupta aut il elicatio.
Igenimpor molofrum autas-
serum

Portretfoto
van collega

Aflop
steunkleur 1

Het format van deze pensioenmap is
in 2022 ontwikkeld door Werkse! met
behulp van financiering van SBCM.