

# Prettig met Pensioen



# Wie ben ik? Drs. Arthur Nivillac, MSc

- MBO Sociaal-Agogisch werker
- PIP (Primus Inter Paris)
- HBO Algemeen Maatschappelijk Werk, Groningen
- Post HBO Bedrijfsmaatschappelijk werk, Utrecht
- Master of Science in Occupational Health and Safety, University of Amsterdam, The Netherlands, Amsterdam
- Professional mediator, CVC Nederland
- Vertrouwenspersoon
- Bewindsvoerder
- Director Optima B.V.



# Met pensioen gaan

The picture can't be displayed.

## Wat winnen wij?:

- Einde van stress
- Meer vrijheid
- Einde van moeten
- Einde van strikte planning
- Zeeën van tijd
- Zeeën van vrijheid

# Wat verliezen wij?

- Afscheid van arbeid
- Verlies van beroepsactiviteit
- Verlies van inkomen
- Verlies van tijdsindeling
- Verlies van competitiviteit: het vermogen of de neiging om beter te presteren dan anderen
- Verlies van status
- Verlies van maatschappelijke positie
- Verlies van sociale relaties

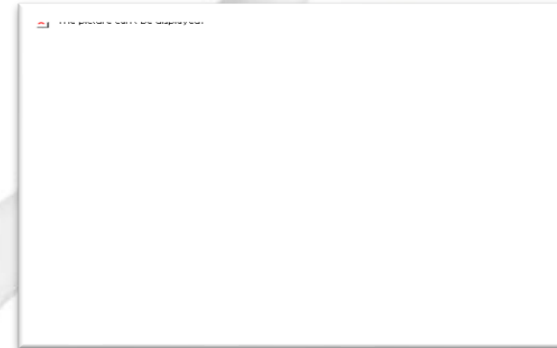
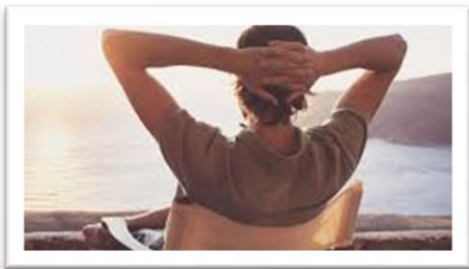


# Verschillende stijlen van ouder worden

1. **Autonomie:** zelfstandigheid en zeker niet afhankelijk van niemand
2. **Zelfontplooiing:** nu heb ik tijd om te studeren, creatieve activiteiten
3. **Pluk de dag:** nu ga ik genieten, geen verantwoordingen meer
4. **Dienstbaarheid:** nu ga ik zorgen voor een ander, familie, vrijwilligerswerk
5. **Reflectie:** wat heb ik bereik, financiën gaat achteruit, sluiten zich af
6. **Acceptatie:** berusten in hun lot en weinig ondernemen, Versneld je verouderingsproces



# Om niet te vergeten!!



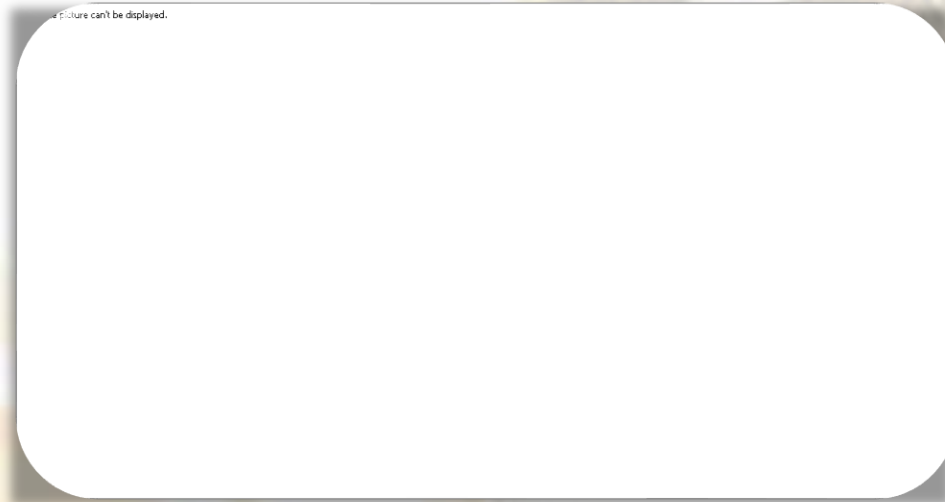
# Het relationeel welbevinden

- Opnieuw leren samenleven
- Het belang van je eigen territorium
- Persoonlijke ruimte
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Hoe communiceren ze met je
- Psychologische ruimte:
  - Aandacht krijgen van een ander
  - Uiten van gedachten en gevoelens
  - Wordt er naar je geluisterd
  - Wordt rekening gehouden met je standpunten?
  - Heb je ruimte om je terug te trekken
  - Heb je nog sociale contacten



# Dagelijkse invulling

- **Zingeving**: Bedenk hoe je je dagen wilt vullen – vrijwilligerswerk, hobby's, reizen, kleinkinderen, cursussen.
- **Sociaal netwerk**: Een goed netwerk voorkomt eenzaamheid.
- **Onderhoud vriendschappen** en zoek eventueel nieuwe contacten.
- **Structuur**: Voor veel mensen helpt het om toch een lichte dagindeling te houden.



# Praktisch & Juridisch

- **Testament en levenstestament:** Leg vast wie je zaken regelt als je dat zelf niet meer kunt.
- **Nalatenschap en schenkingen:** Denk na over wat je wilt nalaten of misschien bij leven al schenken.
- **Administratie:** Zorg dat je belangrijke documenten overzichtelijk hebt en digitaal of bij een vertrouwd persoon bewaard.
- **Wensen** voor nabestaanden



# Lichamelijk welbevinden

## Gezondheid en leefstijl

1. Eet gezond
2. Gezond blijven: Investeren in beweging, voeding en preventieve zorg vergroot je kwaliteit van leven
3. Drink alcohol met mate
4. Voldoende lichaamsbeweging
5. Medische preventie
6. Blijf geestelijk actief
7. Blijf actief met seksualiteit en intimiteit ( knuffelen, vrijen, strelen, zoenen)
8. Lichamelijke veranderingen bij mannen en vrouwen



# Materieel (Financieel) welbevinden

- Dak boven je hoofd
- Hoe toegankelijk is mijn huis, trappen, weinig beweegruimte etc
- Hoe veilig is mijn woning?
- Is mijn huis technisch in orde
- Ben ik nog mobiel
- Je financiën
- Je schulden en lasten. Probeer grote schulden (zoals hypotheek) zoveel mogelijk te beperken.
- Inkomsten versus uitgaven: Maak een realistisch overzicht van je verwachte uitgaven (vaste lasten, zorgkosten, hobby's, reizen) en vergelijk die met je verwachte inkomen.
- Gehuwd, gescheiden, kinderen
- AOW: Controleer wanneer je precies AOW ontvangt en hoeveel dat zal zijn.
- Pensioen via werkgever(s): Bekijk hoeveel je hebt opgebouwd en of er hiaten zijn.
- Aanvullende voorzieningen: Denk aan lijfrentes, bank sparen of beleggingen.
- Flexibiliteit: Overweeg of je eerder of juist later met pensioen wilt, en wat dat betekent voor je uitkering.

# Laten we ons leven organiseren

Laten wij liefst 5 jaar voor pensioen beginnen met:

- a) Financien regelen
- b) Testament
- c) Psychologisch voorbereiden naar pensioen
- d) Vrijwilligerswerk regelen
- e) Eventueel huis verkopen
- f) Kopen van een kleinere woning
- g) Genieten van je pensioen later





**MASHA DANKI**

<https://optimacaribbean.com/>