

### IN DIT NUMMER

#### P2 ► Net met pensioen – hoe bevalt het?

Hoe is het om net met pensioen te zijn? Dat vroeg PMA onlangs in een klantenpanel aan een tiental net-gepensioneerde apothekemedewerkers. Apotheek & Pensioen stelde de vraag nogmaals aan twee deelnemers aan het klantenpanel. Lees hun verhalen op pagina 2 en 3.



#### P3 ► Wilt u weten hoe uw pensioen ervoor staat?

Pensioen wordt bij PMA nog makkelijker. Binnenkort kunt u via onze website rechtstreeks in uw pensioengegevens. Mijn PMA noemen we het. U ziet er in één oogopslag hoe u ervoor staat. Live! Bovendien zijn er allerlei interessante extra's. U leest er alles over op pagina 3.



## De eurocrisis en uw pensioen

Het is erg onrustig op de financiële markten. Beleggers zijn somber gestemd door de schulden crisis in landen als Griekenland, Italië en Spanje. De beurskoersen zijn sterk gedaald. PMA heeft daar als grote belegger veel last van. We hebben ook veel last van de lage rente, die met de crisis samenhangt. Bij een lage rente moet een pensioenfonds meer geld in kas hebben voor de pensioenen. Sommige pensioenfondsen hebben al moeten melden dat hun dekkingsgraad onder de 100% is gezakt. Bij PMA is dat tot op dit moment (eind augustus) niet het geval. Maar ook onze dekkingsgraad is gedaald. We begonnen het jaar nog op ruim 120%. Eind augustus schommelde de dekkingsgraad rond de 110%.

Volgens Marcellino Kropman, directeur van PMA's uitvoeringsorganisatie Appolaris, is de uitbetaling van de pensioenen niet in het geding. 'Ook het korten van de pensioenen is nu niet aan de orde. Wij zitten op dit moment boven de wettelijk minimaal vereiste dekkings-

graad, al naderen we die nu wel. Wat de toekomstige pensioenen betreft: wij beleggen voor de lange termijn. Wat nu aan premie wordt ingelegd, hoeft pas over tientallen jaren als pensioen uitbetaald te worden. We hebben dus tijd om te herstellen. Daarbij houden we rekening met goede en slechte jaren. Op dit moment is de situatie wel zorgelijk. Niemand weet wanneer de rente en de beurzen weer omhoog zullen gaan. Daarnaast hebben we ook te maken met het feit dat mensen steeds langer leven. De pensioenen moeten daardoor gemiddeld langer worden uitbetaald dan dat eerder werd aangenomen. Daar hebben we de afgelopen twee jaar veel geld voor opzij moeten zetten.'

U kunt de ontwikkeling van onze dekkingsgraad volgen via de nieuwsberichten op [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl). ◀

## Toekomst pensioenen onzeker

Begin juni sloten de sociale partners (werkgevers en werknemers) een akkoord over de toekomst van de pensioenen in Nederland. De hoofdpunten: vanaf 2020 gaat de ingangleeftijd van de AOW en van de bedrijfspensioenen naar 66 jaar; wie wil mag echter eerder met pensioen met een lagere AOW en een lager bedrijfspensioen; ter compensatie gaat de AOW ieder jaar met 0,6% extra omhoog.

De inkt van het akkoord was nog maar nauwelijks droog, of het wankelde al weer. Enkele grote vakbonden steunen het akkoord niet. Daarmee blijft de toekomst van de pensioenen op dit moment onzeker. Over één ding is overigens geen discussie: pensioen regel je het beste samen, dus bij een pensioenfonds. Wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen. ◀

## Aan de telefoon met Michel Griffioen (33)

apothekersassistent Jordaanapothek in Amsterdam

**Leuk, zo midden in de Jordaan?** 'Ja, wat dacht je. Ik ben geboren en getogen Amsterdammer. Dit is een echte buurtapothek. Heel gemoedelijk en laagdrempelig. Jordanezen verwachten ook niet anders.'

**Dan maar meteen dé vraag: denk je wel eens na over je pensioen?**

'Toevallig heb ik kort geleden een huis gekocht. Dan móét je wel nadenken over je pensioen. Je wilt je huis niet alleen nu kunnen betalen, maar ook later. Ik heb samen met een financieel adviseur mijn pensioenoverzicht bekeken en alles op een rij gezet. Tegen de tijd dat ik met pensioen ga, wil ik een flink stuk van m'n huis afbetaald hebben.'

**Geen aflossingsvrije hypotheek dus?**

'Dat mag ook niet meer. Je moet minstens de helft afbetalen. Best goed. Anders blijf je straks met een grote schuld zitten. Je kunt nu toch niet meer zeggen dat de huizenprijzen altijd wel zullen blijven stijgen.'

**Hoe vind je het dat je na je 65ste misschien nog moet doorwerken?**

'Ik ben me extra bewust dat je gezond moet leven. Ik heb trouwens ook een extra arbeidsongeschiktheidsverzekering afgesloten. En nu de pensioenen en de AOW toch wat onzekerder lijken, denk ik er ook over na nog wat bij te sparen voor later.'

**Maar houd jij met al dat sparen wel wat over voor nu?** 'Ja hoor. Ik ben nog vrijgezel en hoef geen drie kinderen te onderhouden.'

**Altijd al een planner geweest?** 'Zit wel een beetje in mijn aard. Maar vroeger was het nog erger. Toen wilde ik overal grip op houden. Ik heb nu wel door dat dat een illusie is. Morgen kan alles anders zijn.'

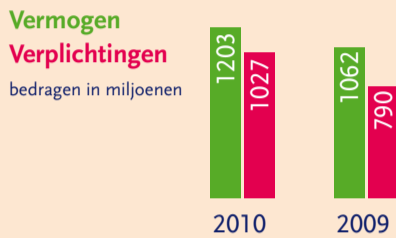


Hoe heeft PMA het gedaan in 2010? Hier vindt u een overzicht van de belangrijkste feiten, cijfers en achtergronden uit ons jaarverslag.

# 2010 een jaar in plus en min

## MEER DAN OOIÏT IN KAS

Ons vermogen is in 2010 gegroeid. De verplichtingen (dat wat we in kas moeten hebben om de pensioenen uit te kunnen betalen) zijn echter nog harder gegroeid. Dat komt door de lagere rente. Per saldo zijn we er in 2010 dan ook op achteruit gegaan.



## DE MENSEN VOOR WIE WE HET DOEN

Actieve deelnemers	23.499
Slapers	10.684
Gepensioneerden	4.325
Aangesloten werkgevers	2.013



Voor het jaarverslag 2010 lieten we een aantal leden van het bestuur en de deelnemersraad van PMA in hun apotheek fotograferen. Op deze pagina: Els van der Graaf en Jan Paul Boon.

## + beleggingen doen het goed in 2010

Veel mensen denken dat het vooral door tegenvallende beleggingen komt dat pensioenfondsen er minder goed voorstaan. Dat is maar ten dele waar. Op dit moment gaat het niet goed op de beurzen, maar in 2010 haalde PMA net als in 2009 een dikke plus. Ons rendement op de beleggingen bedroeg maar liefst 9,9%.

## - last van lage rente

In 2010 (en nu nog) hadden pensioenfondsen last van de lage rente. Bij een lage rente moeten we meer geld reserveren om een pensioen straks uit te kunnen betalen. De reden: we moeten doen alsof ons geld in al die jaren met die lage rente zal aangroeien. Dat maakt het pensioen dus duurder. Dit had en heeft een groot negatief effect op onze dekkingsgraad. Een renteverandering van 1% zou betekenen dat onze dekkingsgraad gemiddeld met circa 20%-punten omhoog of omlaag gaat.

## - we worden nóg ouder

Op zich is het natuurlijk schitterend nieuws: mensen worden nog ouder dan we al dachten. Maar voor ons betekent het wel dat we uw pensioen langer moeten uitbetalen. Dat kost veel geld. In 2009 hebben we daar al een groot bedrag voor gereserveerd en in 2010 hebben we dat nog een keer gedaan. In totaal heeft ons dat 7,7% aan dekkingsgraad gescheeld.

## = dekkingsgraad gedaald

De plus van de beleggingsopbrengsten woog in 2010 per saldo niet op tegen de minnen van de lage rente en de gestegen levensverwachting. Daardoor daalde onze dekkingsgraad. We begonnen op bijna 130% en sloten het jaar af op iets meer dan 121%. Dat betekent dat we voor elke euro aan pensioen ruim € 1,20 aan vermogen hadden. Om aan alle wettelijke eisen te voldoen hebben we ruim 130% nodig. Onze reserves zijn dus niet groot genoeg. Wel zaten we eind 2010 ruim boven de wettelijke ondergrens van 105%. ◀

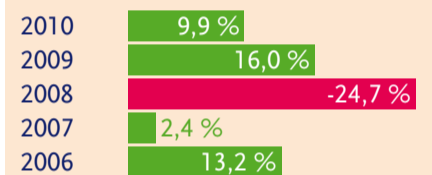
## ONTWIKKELING DEKKINGSGRAAD

De wettelijk minimaal vereiste dekkingsgraad is 105%. Daarbovenop zijn er verplichte buffers tot ruim 130%. Pas dan voldoen we aan alle eisen.

2010	121,1 %
2009	129,5 %
2008	111,9 %
2007	208,0 %
2006	199,1 %

## RENDEMENT BELEGGINGEN

PMA belegt voor de lange termijn. We houden rekening met goede en slechte jaren. Hier ziet u wat onze beleggingen de laatste 5 jaar hebben opgeleverd. Ons gemiddeld jaarrendement over de laatste tien jaar was eind 2010 3,6%. Dat is inclusief twee serieuze financiële crises.



# Nèt met pensioen

Hoe is het om met pensioen te gaan? Wat waren uw verwachtingen en hoe heeft dat in de praktijk uitgepakt? Die vragen stelde PMA onlangs in een klantenpanel aan een aantal nieuw-gepensioneerde apotheekmedewerkers. We wilden ook weten hoe ze tegen de toekomst aankijken en wat we nog beter kunnen doen in de voorlichting rondom pensionering. Voor Apotheek & Pensioen vroegen we twee deelnemers aan het klantenpanel nogmaals hun 'pensioenverhaal' te vertellen.

**Joke van Dis-van Zessen (62), IJsselstein**  
Werkte bij Apotheek Go in IJsselstein.

'Ik ben eigenlijk van de ene op de andere dag gestopt met werken. Er waren veel veranderingen in onze apotheek, die in een apotheekformule werd ondergebracht. De werkdruk nam steeds meer toe, en toen dacht ik: ik stop er gewoon mee. Ik kon een half jaar eerder met pensioen dankzij de levensloopregeling. Tja, in het begin viel het me best zwaar. Ik heb immers altijd met veel plezier en toewijding gewerkt. Veel aan de balie gestaan, dus veel contact met cliënten. Ik miste ook de joviale sfeer met mijn collega's. Ook miste ik in het begin de regelmaat. Er kwam veel minder uit mijn handen. In november kreeg ik een terugslag. Ik kreeg wat last van lichamelijke kwaaltjes, terwijl ik vroeger nog nooit een dag ziek ben thuisgebleven. Ik moest het kennelijk echt allemaal nog even verwerken. Inmiddels ben ik er helemaal bovenop en heb ik mijn draai gevonden. Ik vind het nu plezierig om met pensioen te zijn. Ik heb moeten leren om het rustiger aan te doen, om te kunnen genieten van deze vrijheid. Heerlijk



ontspannen de krant lezen. Lekker wandelen, fietsen en reizen met mijn echtgenoot. Ik wil ook weer gaan kunst-schilderen. Ik ben nu veel meer ontspannen. Ik doe ook veel vrijwilligerswerk, onder andere als receptioniste in een zorgcentrum. Veel mensen die ook met pensioen zijn zeggen: ik wil geen dingen meer doen die moeten. Maar ik vind het fijn om mijn dag waardevol in te vullen. Het geeft

Binnenkort kunt u nog makkelijker zien hoe uw pensioen er voor staat. U kunt dan namelijk via onze website bij uw eigen pensioengegevens. We noemen het: Mijn PMA. Binnen een paar muisklikken heeft u een glashelder overzicht van alles wat u weten moet. Op welk pensioen stevent u af? En wat is er voor uw partner als u nu zou overlijden?

# Mijn PMA

We starten met een test van Mijn PMA door een eerste groep gebruikers. Daarna zullen alle PMA-deelnemers een inlogcode ontvangen. Hier alvast een voorproefje.

## Uw persoonlijke gegevens

Hoe staat u bij PMA geregistreerd? Staat uw partner er ook bij? Anders heeft u hem of haar niet aangemeld bij PMA. Dat is belangrijk voor een stuk extra zekerheid voor uw partner: het partnerpensioen.

## Uw arbeidsgegevens

Hier ziet u de gegevens waarop uw pensioenopbouw bij uw huidige werkgever of werkgevers is gebaseerd, bijvoorbeeld uw salaris (inclusief historisch overzicht vanaf het moment van indiensttreding). Ook de extra uren die u uitbetaald heeft gekregen voor bijvoorbeeld diensten vindt u hier terug mits ze zijn doorgegeven aan PMA.

## Hoe staat uw pensioen er voor?

Hier ziet u wat u al aan pensioen heeft opgebouwd en waar u op kunt uitkomen als u tot uw pensioendatum in dienst blijft. En, heel belangrijk: wat is er voor uw gezin geregeld als u nu zou overlijden?

## Keuzes maken

U kunt ook allerlei keuzes maken waarmee u uw pensioen afstemt op uw wensen, bijvoorbeeld een jaartje eerder met pensioen. Dat gaat allemaal heel makkelijk met de pensioenplanner.

## Pensioenoverzichten

Via Mijn PMA kunt u bij een archief met belangrijke persoonlijke documenten, zoals uw pensioenoverzichten van PMA en de startbrief.



## In voorbereiding

Hoeveel is dat straks netto? Wat iedereen wil weten: hoeveel hou ik straks netto over van mijn pensioen? Daarvan zal op Mijn PMA een indicatie te zien zijn – niet in de eerste versie, maar wel in de nabije toekomst.

## Alleen PMA pensioen

Op Mijn PMA vindt u alleen informatie over pensioen dat u bij PMA heeft opgebouwd (of pensioen dat u van een vorige werkgever heeft laten overdragen naar PMA). Pensioenen die u ergens anders heeft opgebouwd, vindt u er niet terug. Daarvoor kunt u terecht op [www.mijnpensioenoverzicht.nl](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl).

Mijn PMA is niet bedoeld voor gepensioneerden. Over pensioenen die al zijn ingegaan vindt u er geen informatie.

## Mijn PMA - uw pensioen op z'n helderst

### Nieuwe bankrekening doorgeven

Belangrijk voor iedereen die een uitkering van PMA krijgt: als u van bankrekening verandert, vergeet u dan niet dit aan ons door te geven. Sommige pensioengerechtigden gaan er ten onrechte van uit dat de bank het nieuwe nummer aan ons doorgeeft. Dat is niet het geval. U moet dit zelf doen. Dat kan via een formulier dat u kunt downloaden op onze website [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl). U kunt natuurlijk ook even bellen om een formulier aan te vragen.

### Bedragen niet door de telefoon

PMA geeft nooit bedragen of andere privacy-gevoelige informatie door via de telefoon. U kunt ons wel verzoeken u bepaalde bedragen of berekeningen schriftelijk te verstrekken. Dat kan per e-mail of via de PMA-infolijn. Overigens: PMA geeft ook nooit telefonisch informatie door aan derden over deelnemers of gepensioneerden.

### Vragen aan PMA?

Bel met de PMA-infolijn: 070 311 01 95  
Of mail: [info@pma-pensioenen.nl](mailto:info@pma-pensioenen.nl)



weer wat regelmaat, waardering en een voldaan gevoel. Ik vind het zelf ook prettig om wat voor anderen te doen. Het heeft mij wel wat tijd gekost om mijn leven weer een goede invulling te geven, maar nu zit ik prima in mijn vel.'

**Cynthia Salentijn (62), Alphen aan den Rijn**  
Werkte bij Apotheek Allart in Alphen aan den Rijn.

'Met pensioen zijn bevalt mij prima. Mijn man was al met pensioen en toen ik 61 werd ben ik gevolgd. Eigenlijk wilde ik wel langer doorwerken. Ik ben nog fit genoeg en vond mijn werk nog ontzettend leuk. Werken is een prima middel om jong te blijven. Maar goed, ik kon niet blijven in mijn apotheek. Ik heb in het begin best moeten wennen. Het grote verschil is dat je niet meer een echte structuur in je dagen hebt. Je hoeft niet vroeg op, je hoeft niet op tijd boodschappen te doen. Na de eerste weken, die als een soort lange vakantie voelden, kreeg ik daar wel last van. Ik voelde me een beetje nutteloos. Ik ben toen weer wat gaan ondernemen. Ik pas regelmatig op mijn kleinkinderen. Daarnaast wandel ik een middag in de week met mensen in een rolstoel. Dat geeft weer wat structuur. Of ik gelukkiger of minder gelukkig ben dan toen ik nog werkte? Ach, geluk zit voor mij in privé zaken, je huwelijk, je kinderen en vrienden. Dat was prima en is het nog steeds. Dus voor mij is er niet echt een verschil.



Ik voel me nog niet oud met mijn 62 jaar. We zijn ook allebei nog gezond. We zeggen wel eens tegen elkaar: zo wil ik de 80 wel halen. Veel ouder worden hoeft van mij ook weer niet. Ik moet er niet aan denken om ooit in een of ander tehuis te belanden. Vreselijk. Maar dat is allemaal nog heel ver weg. Voorlopig zijn we heel gelukkig samen.'

## KLANTENPANEL

### Reacties klantenpanel

- Veel vrouwen zagen op tegen met pensioen gaan. Er was angst voor leegte, het wegvallen van contacten en het 'niet meer nodig zijn' voor anderen. Verschillende deelnemers gaven aan dat ze een 'pensioen-in-zicht-cursus' geen overbodige luxe zouden hebben gevonden.
- Een aantal panelleden gaf aan dat er meer aandacht moet komen voor de mogelijkheid om langer door te werken, waarbij het belangrijk is dat het werk beter op de levensfase afgestemd wordt.
- De panelleden zien over het algemeen hun financiële toekomst met vertrouwen tegemoet, ondanks het sombere economische nieuws van de laatste tijd.
- De communicatie van PMA wordt duidelijk gevonden. Duidelijk werd ook dat ouderen minder gebruik maken van de website van PMA dan van de schriftelijke communicatie.



**Lida Zimmerman is een apothekersassistente met een grote liefde voor oud Nederlands. Ze werkt als vrijwilliger mee aan een project dat Nederlandse brieven uit de 18e eeuw ontcijfert ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek.**

## ‘Ik voelde me soms een ouderwetse gifmengster’

‘In 1963 ging ik studeren voor apothekersassistente. Als onderdeel van je opleiding kreeg je toen nog een kruidenkist mee naar huis: een prachtige kist met vakjes en laatjes, waar meer dan 100 kruiden in zaten die je moest kunnen benoemen. Je moest de werkzame stof kennen, weten waar deze planten groeiden en je moest ermee kunnen werken. Het meest geheimzinnige ingrediënt was niet plantaardig, maar dierlijk: de groene vlieg. Als ik met die kist bezig was, voelde ik me soms net een ouderwetse gifmengster. Mijn lievelingstaak in de apotheek was recepteren, lekker afwegen en roeren en mengen. Ik ruilde altijd maar wat graag met collega’s die niet van recepteren hielden maar liever bijvoorbeeld baliewerk deden.

In 1975 stopte ik met werken, omdat mijn dochter werd geboren. Dat ging zo in die tijd. Maar het was een lief kind dat nooit huilde, en het liefst de hele dag in haar stoeltje zoet om zich heen zat te kijken. ‘Kom maar uit je stoeltje Helmy’ zei ik vaak, maar dat vond ze niet nodig. Ik had altijd gewerkt en ik vond dit bestaan wel érg eentonig. Dus in de avonduren pakte ik een oude liefde op en ging Nederlands studeren, MO-A, MO-B en toen universitair. Heerlijk. Ik raakte al snel in de ban van het 17e eeuwse Nederlands. Ik vond die taal zo prachtig. Men was altijd lachende of schreyende of doende met het een of het ander.

### Herbarius

Ik wilde dus afstuderen op 17e eeuwse Nederlands en koos een werk uit 1698 om mijn scriptie over te schrijven: *Den Nederlandschen Herbarius* van Stephaan Blankaart. Dit is een prachtig geïllustreerd handboek (met illustraties van de schrijver zelf) dat in Nederland voorkomende geneeskrachtige kruiden behandelt met hun werkzaamheid en

bereidingswijze. Er staat een prachtig voorwoord in over de in de ogen van de schrijver gevaarlijke gewoonte om kruiden uit het buitenland te gebruiken: je weet niet wat het is, wat het doet, misschien is het wel giftig, misschien zijn de spullen wel bedorven geraakt tijdens het lange transport over zee – en zo beschrijft hij allerlei gevaren. Lokale kruiden gebruiken, zo beveelt Blankaart daarom aan, en daar gaat zijn boek ook over. In die tijd ging je met je zieke kind naar de arts/apotheker en daar lag dan de kruidengids. Men zocht op welk kruid je nodig had, gaf het mee en vertelde je wat je er thuis mee moest doen. Meestal moest je het spul ‘in het bier te kokene hangen’ en dan kwam alles weer goed.

Professor Marijke van der Wal, bij wie ik destijds was afgestudeerd, belde me een paar jaar later met een heel leuk project: het transcribereren (dat wil zeggen letter voor letter overtypen en in de computer invoeren) van 18e eeuwse brieven. Het zijn brieven die zijn buitgemaakt op Nederlandse schepen tijdens de Engelse oorlogen. Deze 38.000 brieven zijn door de Engelsen honderden jaren bewaard en worden nog steeds bewaard in de Nationale Archieven in Kew. Ze mogen niet terug naar Nederland – Engeland beschouwt de brieven nog altijd als oorlogsbuit – maar we mogen ze wel fotograferen ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek.

### Puzzelwerk

Het project waar ik aan werk zijn huis-tuin-en-keukenbrieven: gewone mensen schrijven aan gewone mensen. Het onderzoek richt zich op het taalgebruik van toen: welke uitdrukkingen werden gebruikt, wat voor grammatica, hoe was de spelling. Om met dat laatste te beginnen: er was eigenlijk nog helemaal geen standaardspelling.

Men schreef net zo lief gezondheid als gesontheit, alles komt in heel veel varianten voor. Als je met zo’n transcriptie bezig bent moet je dus erg oppassen dat je niet als vanzelfsprekend gezondheid typt terwijl er gesontheit staat, want dan is je hele transcriptie niets waard.

Sommige brieven zijn vrij makkelijk te lezen, maar soms is het handschrift heel slecht of de letters zijn vervaagd, en soms weet je ook niet waar de krullen eindigen en het woord begint. Ik moet er vaak genoeg een loep bijhalen en mijn man is er inmiddels heel bedreven in om de letters een beetje duidelijker te krijgen met Photoshop. Met een makkelijke brief ben ik in een middag wel klaar, maar met een moeilijke ben ik soms wel een hele avond aan het puzzelen op twee regels. Het gaat wel steeds sneller moet ik zeggen. Je went aan de handschriften, je leert de vaste uitdrukkingen en veelvoorkomende afkortingen kennen, je herkent dingen eerder.

### Heimwee

Er zitten natuurlijk veel brieven bij van Nederlanders die gestationeerd waren op een of andere buitenlandse handelspost, meestal ergens in de tropen. En wat me dan iedere keer weer opvalt is hoe weinig die mensen de neiging hebben om iets te vertellen over het land waar ze zijn. Eén keer ben ik iets tegengekomen: iemand was in Curaçao naar een druipsteengrot geweest – dezelfde druipsteengrot trouwens die mijn Curaçaose schoonzoontje bleek te kennen van schoolreisjes. Maar verder valt in de brieven nooit enige couleure locale te ontwaren. Vrijwel alle brieven beginnen met lange stukken standaardtekst die uit brievenhandboeken werden overschreven (‘ik ben nog frisch en gezond en ik hoop dat u dat ook bent anders zou het mij leed wezen’), dan volgt er misschien iets over heimwee of het logement waar men verblijft, en het eindigt dan weer met de lange plichtplegingen en een opsomming van alle familieleden en kennissen die de groeten moeten hebben. Heel af en toe krijg je een inkijkje in familiedrama’s: ruzie met de schoonfamilie, of een ongezeggelijke echtgenoot waarover moeder aan haar zoon schrijft: er komen nooit meer vrienden over de vloer maar ik ga nog wel naar hen toe.

### Pensioen

Ik ben nu met pensioen. Bij mijn laatste apotheek kwam op een gegeven moment een robot. De robot haalde de medicijnen tevoorschijn en volgens het verkooppraatje zou dat 2 assistentes schelen en de klanten zouden veel sneller geholpen worden. Er klopte niets van, want de robot pakte weliswaar in een razend tempo de medicijnen, maar het controleren, etiketteren en uitgeven duurde nog precies even lang als daarvoor. Er ontstonden alleen maar opstoppingen en de tijdsbesparing was nihil. Toen dacht ik ‘nee, dit is mijn vak niet meer.’ Ik ben gestopt en deze week is mijn eerste kleinkind geboren. Ik ga een dag per week oppassen maar ik heb wel tegen mijn dochter gezegd: breng d’r maar naar mij toe, want als ze slaapt wil ik wel door kunnen gaan met m’n brieven.” ◀

*Op [www.brievenalsbuit.nl](http://www.brievenalsbuit.nl) kunt u lezen over het project waar Lida Zimmerman aan meewerkt.*

## OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met apothekersmedewerkers, gepensioneerd of niet, met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Het mag vrijwilligerswerk zijn, iets creatiefs, een studie, kortom, alles wat u doet om uw leven te verrijken. Neem contact op met Roland Asberg van de redactie van dit blad, Nieuwe Prinsengracht 25, 1018 EE Amsterdam, telefoon 020-6255295 of stuur een mailtje naar [roland@a-vier.nl](mailto:roland@a-vier.nl). Wij stellen uw reactie zeer op prijs.