

BOUWPENSIOEN

JULI 2022 ALLES OVER JOUW PENSIOEN

THEMA:
BALANS

THEMA

Balans

KRIJG DE RUST DIE JE VERDIENT

DE BALANS VAN BPFBOUW

Hoe hebben wij het
gedaan in 2021?

FLEXIBEL WERKEN

Er is veel mogelijk

Maaïke Ram

‘Zodra ik in de
auto stap, laat ik
mijn werk los’

BOUWPENSIOEN.NL

hpf BOUW



Zandkasteel in de Bijlmermeer

DUURZAMER EN GOEDKOPER

Van Wijnen kreeg van de gemeente Amsterdam de opdracht het plan voor de internationale school verder uit te werken. 'Er lag al een goed plan. Onze meerwaarde zat in het uitwerken van het plan op het gebied van duurzaamheid, materialen en logistiek. Wij zitten dicht op de markt en weten precies wat er is en wat er kan. Daardoor wordt het project duurzamer en besteden we tijd en geld optimaal.'

Het Zandkasteel is een bijzonder gebouw: weinig rechte hoeken, natuurlijke vormen. Toen ING het gebouw in de Amsterdamse Bijlmermeer in 2017 verliet, kocht de gemeente Amsterdam 3 van de 10 torens. Het wordt een locatie voor de internationale school AICS. Remi van der Pol, projectleider bij Van Wijnen Amsterdam, is zeer nauw betrokken in de begeleiding van dit bijzondere project.

ALLES MET BELEID

Hoewel de torens sterk op elkaar lijken, is het gebouw nergens hetzelfde. Ook binnen is het een en al verrassing aan ruimtes, hoekjes en doorgangen. In 2017 werd het Zandkasteel uitgeroepen tot het eerste monument van Zuidoost. Dat maakt een project ingewikkeld, maar ook interessant, vindt Remi van der Pol: 'Een gebouw transformeren met behoud van de monumentale waarde aan de binnen- of buitenkant maakt het lastig. Je gaat niet zomaar slopen. Alles moet met beleid.'

DE TRANSFORMATIE

Fase 1, de renovatie van de buitenkant, is afgerond. 'De gevel werd schoongemaakt en hersteld. Al het glas werd vervangen door HR++-glas. Kozijnen kregen een nieuwe coating. De platte daken werden vernieuwd. Aan de binnenkant hebben we alle materialen weggehaald die we niet gingen gebruiken. Die kregen een nieuwe bestemming. Fase 2 is de transformatie. Daar zijn we nu mee bezig. We zijn begonnen met het aanpassen van het complete installatiepakket en diverse constructieve aanpassingen. Daarna volgt het afbouwen: vloeren, muren, plafonds etc. In juni volgend jaar moet het af zijn.'

LOGISTIEK

'Een uitgebreide bouwplaats is hier niet mogelijk. We moeten aan de buitenkant op een heel kleine ruimte werken. Als er op dinsdagochtend vijf vrachtwagens staan met materialen, hebben we een probleem. Met een kraan werken is maar beperkt mogelijk. Dit vraagt om een strakke planning en goede afstemming qua logistiek.'

OOGSTLIJST

'We werken zo circulair mogelijk. Dat was ook een voorwaarde van de gemeente. We hebben een "oogstlijst" gemaakt van wat we hebben verwijderd. Zo gingen onder andere de houten panelen naar een andere eigenaar. Glazen wanden zijn nu in België in gebruik. Oude plafondplaten worden gespoten en in het nieuwe plafond verwerkt. Dat is allemaal wel extra werk en vraagt meer vooruitdenken. Maar een herbestemming vinden voor de materialen en zo bijdragen aan afvalreductie is ook heel veel waard. Bij elk project leren we weer.'

BELANGEN

'Naast ons vakmanschap vond de gemeente ook ons projectteam en de manier waarop wij samenwerken met opdrachtgevers en onderaannemers heel belangrijk. Door elkaars belangen te kennen en het gesprek open te voeren kom je tot het beste resultaat. Iedereen moet zich vrij voelen om kritisch te blijven nadenken: is dit echt de beste oplossing voor het project?'

In deze Bouwpensioen

7

Hoe blijf jij in balans?

3 collega's uit de bouw vertellen hoe zij dat doen.

14

Overzicht & Inzicht

Met een nieuwe rekenhulp zie je hoe je er financieel voor staat.

16

Vakantie!

We mogen weer!
Waar gaat Nederland naartoe?

Colofon

Bouwpensioen is een uitgave van bpfBOUW.

Redactieraad Bouwpensioen Joris van Basten Batenburg (FNV), Cor-Hilde van Beijeren (CNV), Sadena Elmas (Bestuursbureau bpfBOUW), Pascal den Enting (APG), Lenneke Neef (Bouwend Nederland), Bert Oomen (namens de pensioengerechtigden), Lydia Reinewald (Vakraad voor de Timmerindustrie), Bart Westenbroek (Technisch Bureau Afbouw)

Concept en realisatie APG – MarCom DWS, Marlies Beerman (APG), Dion Georgiades (APG), Vincent Scholten (APG), Jorien van der Keijl (APG), Jelmer Pol (APG), MPG., Amstelveen

Druk Drukpartners Zuid B.V., Beek

Contact Heb je een vraag of een opmerking? Wij helpen je graag. Kijk op bpfbouw.nl/contact op welke manier je contact met ons kunt opnemen.

Bouwpensioen is bedoeld om je te informeren over relevante ontwikkelingen rondom jouw pensioen. We stellen de inhoud met veel zorg samen. Toch is het mogelijk dat er onverhoopt fouten in staan. Aan deze uitgave kun je dan ook geen rechten ontleen. Voor een volledige beschrijving van rechten en verplichtingen verwijzen wij je naar de reglementen van onze pensioenregeling. Je kunt deze raadplegen op bpfbouw.nl of bij ons aanvragen via telefoonnummer 020-583 40 40. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 8.00 uur tot 17.30 uur. En op vrijdag van 8.00 uur tot 17.00 uur.

Bouwpensioen is geproduceerd met inachtneming van de geldende corona-richtlijnen in de bouwsector.

Scan de QR-code en lees Bouwpensioen online



QR-code

Open de Camera-app op je telefoon. Richt je camera op de QR-code en scan die. Tik op de melding die op je scherm verschijnt.

Lees Bouwpensioen online
BOUWPENSIOEN.NL



KORT NIEUWS



ANP / VENEMA MEDIA

Regel zelf je waardeoverdracht

Als je pensioen bij meerdere pensioenfondsen hebt opgebouwd, kun je de waarde van deze pensioenen meenemen naar bpfBOUW. Dit noemen we waardeoverdracht. Of dat voordelig voor je is, hangt af van jouw persoonlijke situatie.

Op mijnwaardeoverdracht.nl kun je de verschillende pensioenregelingen met elkaar vergelijken. Zo krijg je makkelijk overzicht en kun je jouw waardeoverdracht sneller regelen. Op mijnwaardeoverdracht.nl lees je welke fondsen bij de website zijn aangesloten. Als je bij een fonds hebt gewerkt dat niet meedoet, kun je via Mijn Bouwpensioen een offerte opvragen. Daarmee kun je een beslissing nemen over jouw waardeoverdracht.

Meld je aan voor digitale post

Je kunt je aanmelden voor digitale post. Zo kun je alle informatie die je zoekt snel terugvinden. Ook als je niet thuis bent. Alle post die wij digitaal sturen, kun je terugvinden op Mijn Bouwpensioen. Ook vind je daar de meest actuele informatie over jouw pensioen.

De post die je niet digitaal kunt ontvangen, krijg je nog gewoon via de post. Je mist dus niets. BpfBOUW stimuleert digitale post. Het is sneller en geeft meer overzicht. Ook digitale post ontvangen? Meld je aan via bpfbouw.nl/digitaal.



Inloggen met DigiD-app of sms-control

Vanaf 4 juli 2022 kun je in Mijn Bouwpensioen alleen nog inloggen met de DigiD-app of jouw gebruikersnaam en wachtwoord in combinatie met sms-control. Log je nog in met alleen een gebruikersnaam en wachtwoord? Volg dan de stappen op bpfbouw.nl/digi. Lukt het niet zelf? Dan helpen wij je graag om over te stappen. Neem dan contact met ons op via bpfbouw.nl/contact.

MELD JE AAN VOOR DE NIEUWSBRIEF

Zo blijf je digitaal op de hoogte van de laatste informatie over jouw pensioen.

[BPFBOUW.NL/NIEUWSBRIEF](https://bpfbouw.nl/nieuwsbrief)

Scan de QR-code en meld je aan



VAN DE VOORZITTER



Eline Lundgren is bestuursvoorzitter bij bpfBOUW namens werknemers en pensioengerechtigden.

De kick van het bouwen

Het is de kick van mensen in de bouw: een mooi project afronden. Of het nu een mooi geplaatste keuken is of een mooi strak gestuukte muur. Als hun project is afgerond, doen ze een stapje naar achteren en kijken ze wat ze hebben neergezet. Het geeft plezier, dat werk van jezelf bekijken. In dat kijkmoment zit trots, op je vakmanschap, op het afronden, op het besef dat je een ambacht in de vingers hebt.

Ik snap die kick goed. Ik zie het ook bij de mensen die ik op de bouwplaats ontmoet: dat mooie, goede eindproduct willen opleveren en dan dat verslavende moment: de tijd nemen om te kijken hoe mooi het geworden is. Ik zie tijdens die kijkmomenten aandacht, passie, ambitie en lol in het werk.

Dat bouwen en terugblikken schakel je niet zomaar uit als je met pensioen gaat. Dus ook al ben je toe aan rust na jaren hard werken, stoppen is niet makkelijk. Want dan verdwijnt ook dat kijkmoment. Dat gevoel van trots en tevredenheid blijft bouwers trekken, ook na hun pensioen. Een mooie keuken bij je kind of dat lelijke muurtje steken voor de buurvrouw. Doe het, als je er plezier in hebt! Zorg wel dat je in balans blijft: fysiek, mentaal en financieel. Voor, tijdens en na je pensioen.



VRAAG & ANTWOORD

5 vragen over flexibel werken

Irene de Beer is vakbondsconsulent bij Het Zwarte Corps (HZC). Deze vakbond staat onder meer machinegebonden personeel bij met advies over werken in de bouw. In 5 vragen laat zij zien wat er kan op het gebied van flexibel werken: 'Er is veel meer mogelijk dan je denkt!'

TEKST MARTIJN HOUWERZIJL



1 Bouwen is hard werken. Welke mogelijkheden zijn er om flexibel te werken?

'Dat zijn er best veel. Je kunt minder uren gaan werken, met deeltijdpensioen gaan, kiezen voor een van de zwaarwerkregelingen. Eigenlijk is er voor bijna iedereen wel een goede regeling te vinden.'

2 Laten we beginnen met de vakantiedagen. Hoe ziet dat plaatje eruit?

'Als je fulltime werkt, heb je recht op 20 wettelijke vakantiedagen en minimaal 5 bovenwettelijke dagen – dat kan per werkgever verschillen. In sommige sectoren kun je vakantiedagen bijkopen, maar je kunt ook een deel van je dagen laten uitbetalen. Maximaal kun je – met bijkopen van dagen – 48 dagen per jaar vrij nemen als je wilt. Handig om je dit goed te laten uitleggen, bijvoorbeeld door een vakbondsconsulent.'

4 Kan ik vervroegd met pensioen?

'Dat kan. Je kunt in één keer stoppen of stap voor stap (deeltijdpensioen). Op mijn.bpfbouw.nl zie je welke mogelijkheden je hebt. En wat dit betekent voor jouw pensioen. Je kunt ook gebruikmaken van de zwaarwerkregeling of de zware beroepen-regeling. Hiermee kun je maximaal 3 jaar voor je AOW-leeftijd stoppen met werken, mits je aan de voorwaarden voldoet.'

Per sector kunnen de regelingen verschillen. Kijk in je eigen cao voor jouw mogelijkheden. Als je pensioen opbouwt bij bpfBOUW kun je voor kosteloos advies terecht bij een vakbondsconsulent. Ook als je geen lid van een vakbond bent. Algemeen nummer FNV: 088-3680368, algemeen nummer CNV Vakmensen: 030-7511007, algemeen nummer belangenvereniging Het Zwarte Corps: 030-6006070.

3 Leeftijd speelt een belangrijke rol. Wat is er voor ouderen geregeld?

'Bij Bouw & Infra kom je vanaf 55 jaar in aanmerking voor een 4-daagse werkweek tegen 100% loon. Een mooie regeling! Vanaf 57 jaar kun je nog extra senioredagen opnemen, maximaal 9 per jaar. Die regeling wordt afgebouwd. Ben je geboren in of na 1965? Dan kom je er niet meer voor in aanmerking. Het verdwijnen van de senioredagen wordt in geld gecompenseerd vanuit het Tijdsparafonds Duurzame Inzetbaarheid. Regel een aanvraag via een vakbondsconsulent en binnen 2 dagen staat het geld op je rekening.'

5 Welk advies geef je graag mee?

'Kijk op tijd wat er mogelijk is en vraag advies (zie kader). Er is veel meer mogelijk dan je denkt en de vele regelingen sluiten elkaar niet uit. Vakbonden staan voor je klaar, ook als je geen lid bent!'



BALANS

THEMA

Hoe blijf jij in balans?

Iedereen zoekt altijd naar evenwicht. Of het nu gaat om geld, tijd of werk. Werken in de bouw is mooi, maar vaak hard werken. Hoe laad jij je op? Hoe houd je werk en privé in balans?

TEKST MARTIJN HOUWERZIJL FOTOGRAFIE MARCEL BAKKER



Maaïke Ram (21)



Harald Kets (56)



Rob Pijst (71)

'Zodra ik in de auto stap laat ik het werk los. Ik ben gek op festivals. Dat is mijn ontspanning.'

'Ik spaar voor later en ik heb natuurlijk pensioen. Ik kom vast wel rond.'

'Pas goed op met te veel uren maken. Het kan je je huwelijk kosten. En je gezondheid.'



‘Goede regelingen zijn belangrijk’

Maaike Ram (21) Werk: timmerman in opleiding

‘Ik heb meegedaan aan Vrouwen die bouwen, de serie van de NPO. De bouw is nog steeds vooral een mannenberoep. Ik liep als kind al met mijn vader mee in de bouw, maar ik koos voor de opleiding tot onderwijsassistent. Na een paar jaar besloot ik toch dat de bouw beter bij mij past. Nu werk ik fulltime in de bouw en volg ik 2 avonden per week de opleiding allround timmerman

niveau 3. Dat is een volle agenda. Maar zodra ik in de auto stap, laat ik het werk los. Ik ben jong en ik ben gek op festivals. Dat is mijn ontspanning. Ik wist waar ik aan begon toen ik in de bouw ging werken: je moet tegen een stootje kunnen. En soms moet je even duidelijk zijn, als een opmerking te ver gaat. Collega's kunnen trouwens ook weer té voorzichtig zijn omdat je een vrouw bent.

Man of vrouw, voor mij is het gewoon werk en heel normaal. Mensen zijn nog wel eens verbaasd als ze mij zien werken. Dan krijg je complimenten over hoe knap het is dat ik het volhoud. Natuurlijk is het zwaar werk, maar dat is het voor mannen ook. Daarom zijn goede regelingen rond sparen en pensioenopbouw heel belangrijk. Je werkt voor je toekomst.’

FOTOGRAFIE MARCEL BAKKER



Harald Kets (56)

Werk: projectleider bij een aannemersbedrijf

‘Ik heb een drukke baan, en dat kan ik prima aan. Als ik thuis ben, ben ik vrij. Ik lig er niet wakker van. Daarbij is mijn werkgever open en meegaand. Red je de klus niet in 40 uur? Dan moet je je werk anders indelen of moet er een oplossing worden gevonden. Ik ben getrouwd en ik heb 3 kinderen. Ik doe aan waterpolo, ik ga graag uit eten. Ik heb echt een prima leven. Maar ook bij mij gebeuren ingrijpende dingen, zoals het vroege overlijden van mijn vader. Misschien kijk ik daardoor niet ver vooruit en maak ik me geen zorgen over de oude dag. Ik spaar voor later en ik heb natuurlijk pensioen. Ik kom vast wel rond.

Ik kijk uit naar de zomer. Bootje varen, de markt op, terrasje pakken. We pakken de tent en we gaan. Op de bonnefooi naar de zon. Je moet je niet te druk maken in het leven. Zeker niet over dingen waar je toch geen invloed op hebt. Al is het nog zo donker, het wordt altijd wel weer licht. Zo denk ik erover, maar dat lukt me ook niet altijd, hoor. Elke dag weer een nieuwe les.’

‘Je moet je niet te druk maken in het leven’

FOTOGRAFIE MARCEL BAKKER

‘Als je gedreven bent, is het lastig om “nee” te zeggen’

Rob Pijst (71)

Werk: gepensioneerde timmerman

Ik werkte al op mijn 14^{de} als loodgieter. Maar 5 jaar later besloot ik weer naar school te gaan om timmerman te worden. Een werkweek van 45 uur en 's avonds naar school was toen gewoon. Dat is nu heel anders. De nieuwe generatie is niet van de telefoon af te krijgen. Laat dat ding nou eens liggen! Ouderwetse handvaardigheid ontbreekt tegenwoordig. Loop en kijk mee, zou ik willen zeggen, daar leer je van. Ik ben zelfstandig gaan werken na 35 jaar bij een baas. Dat was prima, maar ik heb toch een waarschuwing voor de jonge generatie: als zelfstandige maak je gauw veel uren. Pas daar goed op want het kan je je huwelijk kosten, plus je gezondheid. Ik weet er alles van. Doe ook andere dingen. Als je gedreven bent is het best lastig om nee te zeggen. Dat vind ik nog steeds moeilijk, omdat ik het leuk werk vind. Ik doe nog steeds timmerwerk, zo'n 3 dagen per week. Mijn vrouw en ik hebben een foodtruck gekocht. Die ben ik nu helemaal aan het verbouwen. Daar kan zij straks Thaise hapjes in verkopen. En ik denk dat ik ook wel meega! Ik heb pensioen opgebouwd in 35 jaar werken voor een baas. Ik red me financieel wel, maar werk nog wat door, ook omdat ik het leuk vind.'

FOTOGRAFIE MARCEL BAKKER



De balans van bpfBOUW

BpfBOUW heeft de pensioenen in 2022 kunnen verhogen met 1,76%. Dat is mooi, want ons streven is om altijd in balans te zijn. Zo bouwen we samen aan een inkomen voor nu, straks en later. Hier de belangrijkste ontwikkelingen van het afgelopen jaar.

783.036

de mensen

160.401 deelnemers (werknemers die pensioen opbouwen).

370.844 niet-actieve deelnemers (werknemers die in het verleden pensioen hebben opgebouwd bij bpfBOUW).

251.791 pensioengerechtigden (mensen die een uitkering van bpfBOUW krijgen)

€ 8,1 miljard

het resultaat van 2021

Positief resultaat van het fonds € 8,1 miljard.

6,9%

beleggingsrendement

In 2021 zijn onze beleggingen 6,9% gestegen (in 2020 was dat 8,9%). Ons belegd vermogen eind 2021 was € 77,9 miljard. Gemiddeld haalden we over de laatste 5 jaar een netto rendement van 7,9% per jaar.

119,3%

beleidsdekkingsgraad

Onze dekkingsgraad geeft aan of we genoeg geld hebben om uw pensioen nu en in de toekomst te kunnen betalen. Deze dekkingsgraad geeft de verhouding aan tussen onze bezittingen en de uitgaven, nu en in de toekomst. De beleidsdekkingsgraad is het gemiddelde van de dekkingsgraden van 12 maanden. Eind 2021 was dat 119,3% (in 2020 was dit 105,8%).

€ 1,4 miljard

uitkeringen

We keren verschillende soorten pensioen uit, zoals het ouderdomspensioen en het pensioen voor nabestaanden. In 2021 keerden we in totaal 1,4 miljard euro uit.

€ 1 miljard

totale premie

Werkgevers en werknemers betalen premies voor onze pensioenregeling. In 2021 waren de premies in totaal € 1,0 miljard (in 2020 was dit € 2,3 miljard).

INFOGRAPHIC

Beleggingsbeleid

We zijn ervan overtuigd dat verantwoord beleggen bijdraagt aan een goed pensioen. Omdat het helpt een goed rendement te behalen en het de financiële risico's op de lange termijn vermindert. Wij willen bijdragen aan een duurzame toekomst. Dit betekent in de praktijk dat we bij elke belegging goed kijken naar de gevolgen voor het milieu, maatschappij en goed bestuur.

Scan de QR-code voor het hele jaaroverzicht.





Inzicht in je inkomen voor later

Als je met pensioen gaat, wil je misschien een goede vishengel kopen. Of vaker met vakantie. Maar dan wil je ook zeker zijn dat je genoeg geld overhoudt om van te leven. Met de nieuwe rekenhulp Overzicht & Inzicht op Mijn Bouwpensioen kun je zien of je jouw dromen waar kunt maken.

Ga naar mijn.bpfbouw.nl. Log in met DigiD. Klik dan op **Overzicht & Inzicht**. Je ziet direct jouw verwachte inkomen (inclusief AOW en vakantiegeld) én een inschatting van je uitgaven op je pensioenleeftijd.

Als je een partner hebt, kun je zijn/haar gegevens invullen. Dan kun je zien wat je samen ontvangt en uitgeeft.

Als je op **Bekijk inkomsten** klikt, kun je nog andere inkomsten toevoegen. Ook van je eventuele partner. Bijvoorbeeld als je ergens anders pensioen hebt opgebouwd of in het buitenland hebt gewoond of gewerkt.

Als je op **Bekijk uitgaven** klikt, vul je in hoeveel je denkt uit te geven. Dat kan per categorie, of als totaalbedrag. Maak een keuze. Je ziet dan de totale uitgaven. Je kunt die altijd aanpassen en kijken wat het met de financiële balans doet.

Maar wat als u ...

Bereken hier wat u later nodig heeft bij het toekomstscenario:

> Eerder stoppen met werken

> Meer of minder werken mogelijk met eerder stoppen

> Werkloos worden

Misschien wil je ooit eerder stoppen of meer of minder werken. Of – je weet het nooit – raak je werkloos na je 55^{ste}. Klik door om te weten wat dat betekent voor je inkomsten. Zo sta je niet voor verrassingen.

Dit is een inschatting van je verwachte uitgaven. Je kunt hier kiezen of je zelf het totaal van je verwachte uitgaven opgeeft, of dat je dat per categorie invult. Als je op **per categorie** klikt, krijg je het scherm hieronder.

Uw uitgaven later

Totaal verwachte uitgaven

€ 2.140 netto per maand

Wilt u zelf uw toekomstige uitgaven opgeven, als totaalbedrag of lever per categorie? Maak een keuze. U kunt die altijd nog veranderen.

Totaal zelf opgeven

Per categorie zelf opgeven

Zo heb je voor jezelf een overzicht wat jouw geschatte uitgaven zijn na je pensioen. Je kunt dat altijd aanpassen als er iets verandert.

Geef uw uitgaven per categorie aan, wij berekenen het totaal.

CATEGORIE	NETTO PER MAAND
Huur of hypotheek	€ -400
Energie en vaste lasten	€ 200
Verzekeringen	€ 230
Vervoer	€ 100
Voeding en levensmiddelen	€ 280
Persoonlijke verzorging	€ 120
Zorgkosten	€ 150
Vrijtijdsgelven	€ 260
Overig	€ 300
Totaal verwachte uitgaven	€ 2.140

> Opstaan Uitgaven verwijderen

In sommige gevallen kun je Overzicht & Inzicht niet gebruiken. Bijvoorbeeld als je arbeidsongeschiktheids-pensioen ontvangt. Of als je al deels met pensioen bent.



Vakantie!

Wat hebben we ernaar uitgekeken. Even lekker niks doen en moeten, gezellig met – of zonder – de familie op pad. Zon, zee, strand, avontuurlijk rondtoeren ...
Wat zijn jouw plannen dit jaar? We belden een rondje.



Sallandse zomers

'We zijn pas verhuisd en gaan dit jaar niet naar het buitenland. Maar Raalte heeft veel gezellige zomerfestivals, zoals Ribs & Blues en Stöppelhaene, het Sallands Oogstfeest. Deze omgeving trekt 's zomers veel toeristen, wij gaan dan juist naar de kust. Noord-Holland of Zeeland; misschien pakken we daar nog wel een paar dagen.'

Hans Wijnhout (56), werkvoorbereider Hegeman Bouw & Infra, Raalte

Nederland aan kop

We trokken altijd met z'n allen naar de Middellandse Zee. Nu is Nederland het populairste vakantie-land en Duitsland nummer twee. Op korte afstand gevolgd door Frankrijk, Spanje, België en Italië.

Tent of caravan

Kamperen is in. Bijna 1 op de 4 vakantiegangers kiest dit jaar voor de camping.

CAMPING

Vrienden en familie

Chatten, beeldbellen, appen; in coronatijd bleef je op afstand. Nu is het tijd om vriendschappen te vieren. Het aantal vakanties met familie en vrienden is flink gestegen.

Bonnes vacances!



KWF loop 02-06-22

De berg op

'Op 2 juni 2022 deed ik mee aan de KWF-loop, een prachtig initiatief. De berg op met mijn zus. Zij stelde voor om samen met mij de Alpe d'Huez in Frankrijk te beklimmen en daarmee KWF te sponsoren. Ik heb zelf kanker gehad. Mijn laatste behandeling was meer dan een jaar geleden. Van de zomer pakken we nog een weekje met de motor om lekker te toeren door Nederland.'

Brigitte Wimmers (54), financieel productspecialist bij Dura Vermeer Infra Hoofddorp



Griekse geschiedenis

'Op naar Athene. Opa en oma kunnen hun 3 kleinkinderen straks eindelijk weer zien. Na 8 jaar in Nederland mis ik het avontuur van het verkennen van een nieuw land. Dat compenseren we door op vakantie met de kinderen nieuwe plaatsen te bezoeken en geschiedenis te verkennen. Van archeologische vindplaatsen in Vergina en Delphi tot de Acheron rivier – een van de rivieren van de dodenwereld in de oude Griekse verhalen – en de tempel van Poseidon. Dit jaar gaan we naar Olympia en daarna ontspannen op de stranden.'

Emmanouil Kontorevythakis (41), senior begroter bouwbedrijf Nieuwegein



Wijnen

'Vroeger maakten wij graag verre reizen. Tegenwoordig gaan we vaak naar Italië met het gezin. We zijn altijd in voor interessante wijngebieden, dit jaar Piëmont, Emilia-Romagna en Toscane. Met de auto, want dan kunnen er nog wat flessen mee terug. Tussen de coronagolven door hebben we dit ook gedaan. We hadden Florence en Siena helemaal voor onszelf.'

Mischa van Os (37), aannemer VOVB Kelderbouw herstel- en fundering, Amsterdam



Gaan!

Booking.com zegt dat reizigers dit jaar vaker voor spontaniteit gaan. En onderzoek laat zien dat we meer dan ooit voor reizen openstaan. We pakken vaker de auto in plaats van het vliegtuig en doen het liever rustig aan. Steeds vaker ook reizen we natuursparend en duurzaam. (bron: anwb|travellnext.nl)



Zon, zee, strand 🕶️

'Turkije. In februari zijn we er op skivakantie geweest, nu gaan we met onze drie kinderen naar Afyon/Emirdağ. Mijn geboortestad staat bekend om hoogwaardig marmer, verse kruidige worst, speciale room die je kunt eten met brood en lokum (Turks fruit). Altijd weer een emotioneel weerzien met mijn familie. Daarna op naar Antalya. Na twee jaar coronatijd eindelijk weer naar het mooie strand van de Middellandse Zee.'

Sinan Doğan (45), uitvoerder KernBouw Noord-Holland

Zwarte zaterdag

Zaterdag 30 juli wordt waarschijnlijk dé zwarte zaterdag. Ook op 6 augustus dreigt Frans fileleed, voornamelijk richting het zuiden. Drukste dag op Schiphol? Maandag 25 juli.



5 tips voor meer rust in je leven



Er is altijd wel ergens een badkamer te tegelen of een tuinhek te timmeren. Want je bent er goed in. En je vindt het leuk. Maar ook als je niet klust in je vrije tijd is er genoeg wat energie slurpt. Kinderen, huishouden, mantelzorg ... 5 tips voor meer rust.

TEKST ELINE LUBBERTS ILLUSTRATIE THEO SMIT

TIP 1 Rust tijdens je werk

Als je pauze hebt, pauzeer dan ook echt. Maak je hoofd even leeg. Bijvoorbeeld met een wandelingetje. Ook al beweeg je genoeg in je werk, een verandering van omgeving geeft rust in je hoofd.



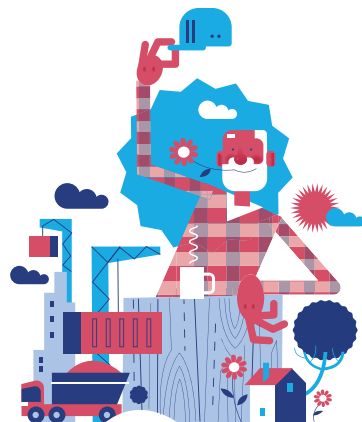
TIP 2 Zeg vaker nee

Zeg je vaak 'ja' als iemand je om hulp vraagt? En baal je daar soms achteraf van? Probeer eens te zeggen: 'Ik ga kijken of ik het in kan plannen. Ik kom erop terug.' Dan heb je tijd om na te denken of je het wilt doen en wanneer je er tijd voor kunt maken. Wil je het niet? Dan zeg je nee.



TIP 3 Plan 'leuke dingen' in

Van het bezoeken van vrienden tot sporten of langs de lijn staan bij je (klein)kinderen. Als het eenmaal in de agenda staat, is het veel duidelijker hoeveel ruimte je verder nog hebt. Zorg ook dat je regelmatig een lege agenda hebt. Bijvoorbeeld een week zonder afspraken. Of maak maximaal 2 afspraken per week. Dat geeft rust. En ook ruimte voor spontane invallen.



TIP 4 Maak tijd voor jezelf

Het klinkt té eenvoudig, maar juist als je druk bent, heb je tijd voor jezelf nodig. Ga sporten, vissen, muziek luisteren, koken. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet, zolang het niets met werk te maken heeft en je er niet te veel bij hoeft na te denken. Mensen hebben de neiging om als het druk wordt hun uurtje ontspanning op te vullen met dingen die 'moeten'.

TIP 5 Hulp nodig?

Vind je het lastig om voldoende rust te vinden? Kijk eens op www.volandis.nl/houd-plezier. Daar vind je veel tips. Praten met je huisarts kan ook een goed idee zijn. Of bespreek dit met je leidinggevende of de hr-adviseur.

Meebouwen aan je eigen pensioen

Een wasmachine die zelf 'weet' wanneer hij een wasje moet gaan draaien op basis van het energieaanbod. Dat klinkt misschien als science fiction, maar het zal niet lang meer duren of het is doodgewoon. Bouwinvest Real Estate Investors investeert namens bpfBOUW in een vernieuwend appartementencomplex in Eindhoven.

In het appartementencomplex NEXT, in de hippe Eindhovense wijk Strijp-S, wordt de 'slimme woning' de komende jaren uitgebreid getest. Het is een onderdeel van het Europese project Interconnect. De woningen worden allemaal aangesloten op het glasvezelnetwerk. Ze worden uitgerust met slimme vaatwassers, wasmachines, drogers, sloten en sensoren. De nieuwe technologie is zuinig met energie en zorgt dat de bewoners niet allemaal tegelijk stroom gebruiken.

Beleggingsstrategie

NEXT is een project van Bouwinvest Real Estate Investors, dat in opdracht van bpfBOUW investeert in vastgoed. 'NEXT past helemaal bij onze beleggingsstrategie', zegt Rob Linssen, asset manager bij het Dutch Residential Fund, een onderdeel van Bouwinvest. 'Van de 150 appartementen in NEXT zijn er 99 aangekocht door Bouwinvest. Die verhuren we in de vrije sector. De winst die we daarmee maken gaat naar bpfBOUW. Dat geld komt in de pot waarvan de pensioenen worden betaald. De bouwers van NEXT dragen op deze manier op twee manieren bij aan hun eigen pensioen: ze bouwen aan het project én hun geld wordt erin belegd.'

Slimme woningen

Bouwinvest wil dat in 2045 al zijn bestaande en nieuwe vastgoed nagenoeg klimaatneutraal is. Linssen: 'Klimaatverandering, maar ook de ontwikkelingen met Rusland, maken dat we spaarzamer met energie moeten omgaan. Daarom is dit project zo belangrijk. Nu zetten we zelf de thermostaat 2 graden lager om te besparen op de energiekosten. De woning van de toekomst gaat zelf het evenwicht bepalen tussen energieverbruik en comfort. Op elk moment van de dag en rekening houdend met de wensen van de bewoner. De slimme woningen in NEXT kunnen dat volgend jaar al.'





SCHAFTTIJD



'Sparen voor later is een must'

7 APRIL / 12.21 UUR / LEIDSESTRAAT / HILLEGOM

In de keet van Bouwbedrijf Lisse snijdt uitvoerder **Dave van Lierop** (30) een gezonde quiche aan voor de lunch. Hij en zijn aanwezige collega's, timmerman **Lukasz Puzio** (34) en mede-uitvoerder **Ed Hoekstra** (61), werken aan het project Watertoren Bollenstreek. Dave bouwt pensioen op bij bpfBOUW. 'Ik bouw op, maar ik ben er niet dagelijks mee bezig. Mijn financiële balans is goed op orde. Ik kijk naar mijn netsalaris en daar ben ik tevreden mee. Ook privé ben ik

in balans.' Lukasz vult aan: 'Ik werk sinds anderhalf jaar voor mezelf, dus nu moet ik het zelf doen qua pensioenopbouw. Jazeker, dat moet! Sparen voor later is een must. Ik heb een vrouw en kinderen, dan heb je een verantwoordelijkheid. Mijn inkomen is prima, maar het kan altijd beter', zegt hij met een lach. 'Er zijn nog groeimogelijkheden.' Ed zit van zijn collega's het dichtst bij zijn pensioen: 'Toen ik voor mijzelf begon, heb ik een spaarpotje opgezet en daar gaat

maandelijks een bedrag in. Daarnaast heb ik een eigen pand dat bedoeld is voor mijn oude dag. Mijn financiën zijn altijd op orde geweest. Ik mag mij gelukkig prijzen dat ik in een wat duurder segment werk, dan kun je wat meer schrijven. Werk en privé zijn nu in balans, maar in het begin beslist niet. In die tijd maakte ik lange dagen. Maar goed, dat was werken aan mijn netwerk. Het was een investering in mijzelf en in mijn toekomst. Daar pluk ik nu de vruchten van.'