
PENSIOEN
ACTIEF AAN DE SLAG
MET EEN NIEUW BEGIN
PLANNER

# INHOUD


VOORWOORD 9
ALLES ONDER CONTROLE? 12
HOE WERKT DEZE PLANNER? 14
MAANDOVERZICHT 16
FEEST- EN GEDENKDAGEN 20

DE BASIS IN BALANS 23
IDENTITEIT EN WAARDEN 27
DROMEN, DURVEN EN DOEN 33

TIJDBESTEDING EN ZINGEVING 39
GEZOND EN FIT 45
SOCIALE RELATIES 51
FINANCIËN EN GEMOEDSRUST 57

FINANCIEEL JAAROVERZICHT 63

PLANNER

DEEL 1 STARTEN VANUIT RUST 69
DEEL 2 VERBINDEN MET DROMEN 85
DEEL 3 RUIMTE MAKEN 101
DEEL 4 DE TOEKOMST VORMGEVEN 117
DEEL 5 DOEN EN VORMGEVEN 133
DEEL 6 WAARDE EN WAARDEN 149
DEEL 7 BEWUST KIEZEN EN GENIETEN 163
DEEL 8 GELUK OEFENEN IN GEWOONTEN 181
DEEL 9 TERUGKIJKEN EN LOSLATEN 197
DEEL 10 AANDACHT VERDIEPEN 213
DEEL 11 DROMEN OMZETTEN 229
DEEL 12 AFRONDEN EN BEGINNEN 245



KIES VOOR MENSEN
DIE JE LEVEN RIJKER MAKEN

# SOCIALE RELATIES

**Mensen zijn sociale wezens. Contact met anderen kan steun, plezier, perspectief en verbondenheid geven. Ook als je graag op jezelf bent, heb je mensen nodig bij wie je kunt landen of gewoon jezelf kunt zijn.**

Tijdens je werk waren veel contacten vanzelf met je dag verweven. Je sprak collega's, klanten, vakgenoten of mensen tijdens de koffieronde. Soms waardevol, soms praktisch, soms vooral omdat je nu eenmaal in dezelfde vergadering zat. Na je pensioen verandert dat. De vanzelfsprekende sociale ruis neemt af. Dat kan voelen als vrijheid en rust, en ook als stilte waar je nog even aan moet wennen. De vraag verschuift van 'Wie kom ik vandaag tegen?' naar 'Met wie wil ik mijn tijd, aandacht en energie delen?'

## VERBINDING DOET ERTOE

Sterke, warme relaties zijn belangrijk voor je welzijn. Ze geven kleur aan je dagen, dempen stress en helpen je herstellen na moeilijke momenten. Ze houden je hoofd wakker en je hart betrokken. En soms helpen ze je ook gewoon van de bank, omdat iemand vraagt: 'Ga je mee wandelen?' Het gaat daarbij niet om zo veel mogelijk contacten. Eén echt gesprek kan meer betekenen dan een volle agenda met vluchtige ontmoetingen. Iedereen heeft daarin andere behoeften. De één bloeit op van veel mensen om zich heen, de ander van een kleine kring en genoeg tijd alleen. Het gaat erom dat jouw sociale leven past bij wie je bent.

Vraag jezelf eens af:

- **Bij wie voel ik me op mijn gemak?**
- **Wie zou ik vaker willen zien of spreken?**
- **Welke contacten geven me positieve energie?**
- **Welke contacten kosten me ongemerkt veel energie?**
- **Waar wil ik iets onderhouden, verdiepen of juist losser laten?**
- **Wat wil ik betekenen voor anderen?**



# DEEL 4

# DE TOEKOMST VORMGEVEN

**De toekomst is geen lege agenda die vanzelf wordt gevuld met mooie momenten. Je kunt haar ook een handje helpen, door vooruit te kijken, plannen te maken en af en toe bewust iets nieuws te proberen.**

**Deze maand kijk je daarom vooruit. Wat zou je de komende jaren graag willen beleven, leren, doen of betekenen? Welke kansen zie je? En welke mogelijkheid heb je nog niet serieus onderzocht?**

**Dat hoeft allemaal niet zwaar of ingewikkeld te worden. Toekomstplannen mogen ook ontstaan vanuit plezier, nieuwsgierigheid en humor. En terwijl je hoofd nieuwe mogelijkheden verkent, mag je lichaam in beweging komen. Maak plannen, maar houd ze luchtig. De toekomst hoeft niet helemaal vast te liggen om er vandaag al naartoe te bewegen.**

**MAANDAG**

**DINSDAG**

**WOENSDAG**

**DONDERDAG**

**TOEKOMST-PLANNING, DOELEN EN EEN NIEUWE FASE**

Bepaal drie hoogte-punten die je in deze nieuwe fase wilt creëren. Kies er één om mee te beginnen en plan de eerste twee stappen nog deze week. Is de eerste stap gezet? Plan dan direct stap drie en vier.

**VRIJDAG**

**ZATERDAG**

**ZONDAG**

**De toekomst voorspellen lukt beter wanneer je haar een handje helpt.**

# FINANCIEEL MAANDOVERZICHT

| **INKOMSTEN** AFGELOPEN PERIODE | |
|---|---|
| INKOMSTEN | € |
| | |
| | |
| **TOTAAL INKOMSTEN** (A) | € |
| **UITGAVEN** AFGELOPEN PERIODE | |
| VASTE LASTEN | € |
| | |
| | |
| | |
| | |
| VARIABELE LASTEN | € |
| | |
| | |
| | |
| | |
| OVERIG | € |
| | |
| | |
| **TOTAAL UITGAVEN** (B) | € |
| **TOTAAL** (OVER/TEKORT) (A – B) | € |







## REFLECTIE

Kijk eens terug naar je financiële overzicht. Komen je inkomsten en uitgaven van de afgelopen periode ongeveer overeen met wat je had verwacht? Dan heb je een goede inschatting gemaakt.
Zijn er verschillen? Geen probleem. Misschien waren je uitgaven anders dan gedacht of kreeg je te maken met onverwachte kosten. Juist door regelmatig even te kijken, houd je overzicht en kun je op tijd bijsturen.

- **Wat valt me op?**
- **Wat zou ik willen veranderen?**

## ACTIE

**Kom je tekort?**
Kijk waar het verschil vandaan komt. Welke uitgaven waren hoger dan verwacht? Bepaal wat je de komende weken anders wilt doen en maak het zo concreet mogelijk.

**Houd je over?**
Mooi! Bedenk wat je met deze financiële ruimte wilt doen.
Sparen, reserveren, besteden of misschien gebruiken voor een plan of droom? Kies wat bij jou past en bepaal je volgende stap.

# VAN INZICHT NAAR ACTIE?

In deze Pensioen Planner ben je vooral aan de slag gegaan met je eigen plannen, keuzes en mogelijkheden. Maar waarom doet stoppen met werken zoveel met je? Wat gebeurt er met je identiteit, je relaties en je gevoel van betekenis? De Pensioen Gids geeft inzichten uit onderzoek en theorie, herkenbare ervaringsverhalen, verdieping en praktische handvatten over gezondheid, tijd en zingeving, sociale relaties en financiën.

**De Pensioen Gids, voor wie niet alleen wil dóén, maar ook wil ontdekken, begrijpen en verdiepen.**




## Nieuwsgierig?

Scan de QR-code voor meer informatie en bestelmogelijkheden. Of kijk op **bestepensioencadeau.nl**

De Pensioen Planner maakt samen met de Pensioen Gids deel uit van het traject Brug naar uitstroom. Kijk voor meer informatie op **momentm.nl/brug-naar-uitstroom**