



## Brief van die Hoofbeampte

Met die naderende einde van 2017 kyk 'n mens terug na wat kwalik as 'n vervelige jaar beskou kan word.

Ondanks die moeilike ekonomiese toestande en heersende politieke onsekerheid in die land het ons by die LA Aftreefonds ons fokus op die taak voor hande behou. Sodoende is seker gemaak dat die Fonds die beste vir julle, ons pensioenarisse, bly lewer.

Aangesien dit my laaste geleentheid in 2017 is om formeel met julle te skakel, wil ek julle en jul gesinne 'n vreedsame en ontspanne feesseisoen toewens.

**Ilse Hartlief**  
Hoofbeampte

## Wense van die Voorsitter van die Vereniging van Pensioenarisse

Namens die bestuur van die Vereniging van Pensioenarisse wens ek jou 'n geseënde en voorspoedige feesseisoen toe.

Mag jy en jou geliefdes in 2018 goeie gesondheid en geluk ervaar.

Beste wense

**Steph du Toit**  
Voorsitter – Vereniging van Pensioenarisse van die Kaapse Gemeenskaplike Pensioenfonds



## Verhoging vir 2018 goedgekeur

Die Raad van Trustees het 'n pensioenverhoging van **3.3%** met ingang van 1 Januarie 2018 goedgekeur. Die besluit is geneem op grond van die aanbeveling van die Fonds se aktuaris en stem ooreen met die Fonds se beleid oor pensioenverhogings. Pro rata-verhogings sal geld vir pensioene wat nog nie 'n jaar betaal word nie.

### Nog goeie nuus...

Pensioenarisse sal ook in Desember 2017 'n bonus van **50%** van hul bruto maandelikse pensioen ontvang. Pro rata-bonusse sal betaal word aan pensioenarisse wat nog nie 'n volle jaar 'n pensioen ontvang nie.

**Onthou asseblief:** Pensioenverhogings en enige bonus-verklarings hang van bekostigbaarheid af en is altyd die uitvloeisel van gesonde beleggingsopbrengste vir die Fonds. Welgedaan aan die Trustees wat dit moontlik gemaak het dat iets ekstra hierdie jaar huis toe geneem kan word!

**Die Fonds se huidige pensioenverhogingsbeleid is om 65% van VPI te behaal.**



## Betaaldatums in 2018

Pensioene sal elke maand op die **22ste** betaal word. Indien die 22ste op 'n Saterdag val, sal die geld op die Vrydag reeds in pensioenarisse se bankrekenings wees. As die 22ste egter op 'n Sondag val, sal die geld eers op die Maandag in pensioenarisse se rekenings getoon word.

Ons weet dat die pensioenbetaaldatums belangrik is vir pensioenarisse en het dit dus hieronder ingesluit sodat jy dit maklik kan nagaan.

|              |              |
|--------------|--------------|
| 22 Januarie  | 20 Julie     |
| 22 Februarie | 22 Augustus  |
| 22 Maart     | 21 September |
| 20 April     | 22 Oktober   |
| 22 Mei       | 22 November  |
| 22 Junie     | 14 Desember  |

## Is aftrede ook van toepassing op oefening?

In die vorige nuusbrieff het ons 'n paar nuttige leefstylwenke genoem, onder meer om aktief en sosiaal te raak, asook 'n gesonde dieët te volg.

In hierdie uitgawe gaan ons 'n bietjie dieper delf in 'n **aktiewe leefstyl**.

Volgens navorsing is ouer volwassenes wat fisiek aktief is, gesonder en is hul kans skraler om langtermyn-kwale soos tipe 2-diabetes te ontwikkel, of aan ruygyn of osteoporose te ly.

Dit is egter belangrik om jou persoonlike fiksheidsvlakke en fisieke geskiedenis in ag te neem. Tog sal jy beter af wees deur een of ander vorm van oefening te doen teenoor glad niks nie.

Oefening hou die volgende voordele in:

- Dit verhoog fisieke krag en verminder die waarskynlikheid van siekte of ongeskiktheid.
- Dit help om gewig te beheer.
- Dit verhoog selfvertroue en 'n gevoel van welstand.
- Dit verbeter in alle waarskynlikheid slaappatrone.

### Watter soort fisieke aktiwiteit kan ek probeer?

Stap, swem of fietsry is 'n paar goeie maniere om jou hart en longe aan die gang te kry. Aërobiese oefening van hierdie aard verbeter bloedsirkulasie, wat weer help dat jy met jou daaglikse bedrywighede kan aanhou namate jy ouer word.

Kragoefeninge is ook iets wat jy kan oorweeg. Dit kan enigiets insluit van die dra van inkopiesakke tot oefeninge met ligte gewigte in die gimnasium. Dit sal jou spiere sterk hou en selfs jou balans verbeter, wat weer kan help voorkom dat jy later in jou lewe beserings met 'n val opdoen.

### Hoeveel is genoeg?

Die geheim lê daarin om korter, maar gereeld te oefen. Dit is altyd beter as een grootse poging van strawwe oefening. Tyd is kosbaar,

maar om dertig minute per dag, vyf keer per week, vir oefening af te knyp (selfs as dit nie op een slag gedoen word nie), sal die wêreld se verskil maak. As jy vir 'n langerige ruk nie geoefen het nie, is dit waarskynlik beter dat jy stadig begin en jou rustig tot op hierdie vlak van gereeldheid opwerk, eerder as wat jy met 'n vaart wegspring.

### Wat as ek siek is?

Praat met jou dokter. Jou huisdokter kan opsies rakende oefening met jou bespreek, onder meer eenvoudige oefeninge wat jy tuis kan doen. Dit is belangrik om te onthou dat as jy ooit duiselig, kortasem of ongesteld voel terwyl jy oefen, jy dadelik moet stop en jou medies moet laat ondersoek.

### Waarheen kan ek gaan om te oefen?

Jou tuisdorp of woongebied sal waarskynlik verskeie geriewe hê wat óf onder private beheer is, óf deur die plaaslike owerheid bestuur word. Dit kan gimnasiums, swembaddens, oefenklasse ens. insluit. Daar is baie aktiwiteite beskikbaar wat vir jou goeie fisieke oefening teen jou eie pas kan gee, of selfs in die gemak van jou eie huis gedoen kan word.

### Hoeveel kos dit?

Lidmaatskap by 'n gimnasium kan nogal duur wees. Sportgeriewe van plaaslike owerhede en gemeenskapsentrums sal waarskynlik heelwat goedkoper alternatiewe bied – en in baie gevalle sal jy slegs betaal vir die gebruik daarvan as jy dit nodig het. Alternatiewelik kan jy jou mediese skema kontak, aangesien soveel vir jou verskillende dryfvere aanbied om aktief te raak. Indien jy 'n duurdurder stokperdjie verkies om aktief te bly, neem net in ag dat die nodige toerusting of spesiale onderrig ook heelwat kan kos. Dit kan dus die moeite loon om eers uit te vind hoe toegewyd jy moet wees om dit onder die knie te kry en of jy dit kan bekostig voordat jy jou tot iets verbind.

**Wees op die uitkyk vir ons volgende nuusbrieff in 2018. Daarin sal ons onder meer verder kyk na wat dit beteken om sosiaal aktief te wees.**