



Conseils pratiques  
pour planifier efficacement  
son 'second projet de vie'



Pensez plus tôt à plus tard  
[www.avonsprojets.be](http://www.avonsprojets.be)



## Dans ce guide ...

---

Introduction

1. Comment parler avec ses proches ? **4**
2. Comment planifier la suite de sa carrière ? **6**
3. Comment rester actif et interactif ? **8**
4. Comment s'assurer des ressources financières ? **11**
5. Comment habiter autrement ? **15**
6. Comment gérer sa santé ? **18**
7. Comment exprimer ses dernières volontés ? **22**
8. Où trouver plus d'informations ? **25**

## Introduction

### On a tous gagné 30 ans d'espérance de vie

Avec l'amélioration des conditions de vie et des techniques médicales, nous disposons aujourd'hui d'un bonus de 25 à 30 années supplémentaires, à vivre pour la plupart d'entre nous en bonne santé.

Pourtant, prendre de l'âge n'est pas une période considérée comme très sexy. Plusieurs études à propos de l'expérience du vieillissement ont mis en lumière cette étape de la vie comme véhiculant une image négative

qui serait associée à des moments pénibles, jalonnés de difficultés. Or cette image ne correspond pas au vécu des personnes directement concernées. Au contraire, ces mêmes études montrent que le groupe des personnes âgées est en réalité celui qui se sent le plus heureux, comparé aux autres catégories d'âge. Autant d'arguments qui, dans le débat du verre à demi plein ou à demi vide, plaideraient plutôt pour une vision optimiste de la vieillesse.

### Faire des projets à 50 ans et plus !

La plupart d'entre nous planifient un tas de choses : leur agenda, leur carrière, leurs projets, leurs vacances, ... À 50 ans, il reste autant voire même plus de temps qu'à 25 ans pour faire de nouveaux projets, imaginer d'autres pistes de développement personnel et préparer en douceur ses vieux jours. 50 ans offre des opportunités que l'on n'a parfois pas

à d'autres périodes (plus mouvementées) de l'existence. Alors profitons-en ! D'autant que des études montrent que plus on se prépare à temps à cette phase de l'existence, plus on a de chances de la vivre de manière heureuse et satisfaisante, avec une bonne qualité de vie.

### Une période pourtant peu investie

Une enquête Ipsos<sup>1</sup> a été réalisée afin d'en savoir plus sur la manière dont les personnes se préparent à leurs vieux jours.

Concernant les représentations que cette période véhicule, il ressort qu'elle va de pair avec du temps retrouvé pour soi, pour s'occuper de sa famille, pour faire ce qu'on n'a pas eu le temps de réaliser jusque là, pour ralentir le rythme. Une période que les personnes

interrogées associent également avec une diminution de revenus, le vieillissement, la perte d'autonomie, la solitude.

L'enquête a montré aussi que deux Belges sur trois ne discutent pas de leurs vieux jours. Pourtant, neuf Belges sur dix sont favorables à une bonne préparation des derniers âges de la vie. Les thèmes les plus tabous sont : la maladie, la dépendance physique, la mort, la pauvreté.

### Une étape à préparer en dialoguant avec son entourage

Cet outil prend la forme d'une liste de conseils pour vous aider à envisager cette nouvelle étape de vie et construire des projets pour ces années à venir. Il pourra aussi stimuler le dialogue avec votre entourage

dans les différentes phases du vieillissement, sans éviter les sujets plus difficiles, tout en tenant compte de la diversité des choix de chacun.

<sup>1</sup> Ipsos, Penser plus tôt à plus tard. Positionnement et attentes de la population générale à propos de la planification de ses vieux jours, Policy Brief, décembre 2012 – à télécharger sur le site de la FRB : [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

## 1



## Comment parler avec ses proches ?



### Engager le dialogue

Les questions autour de la prise d'âge et du vieillissement restent des sujets extrêmement tabous, malgré le fait que parmi les 50+, un certain nombre est déjà confronté à des difficultés de perte d'autonomie, de déclin en termes de santé ou de décès qui touchent ou ont déjà touché leurs propres parents.

Parler de son vieillissement est difficile pour la plupart d'entre nous. En parler avec ses enfants l'est encore plus car les rapports d'autorité sont toujours présents. Envisager pour un parent de devoir dépendre de ses enfants peut être très mal vécu et aborder certains sujets délicats en tant qu'enfant n'est pas forcément chose aisée. La peur de heurter existe tant dans le chef des parents que dans celui des enfants.

### LES QUESTIONS QUI SEMBLENT LES PLUS DIFFICILES À ÉVOQUER CONCERNENT :

- le fait de devoir quitter son domicile et la perte d'autonomie,
- le fait de perdre sa mobilité,
- les questions d'argent,
- les problèmes de santé,
- la mort.

Or cette absence de dialogue empêche de préparer sereinement certaines démarches qui pourraient permettre une transition en douceur, en dédramatisant et en assumant de manière sereine cette période de la vie.

## Des conseils pour orienter la communication

Le fait pour les enfants, comme pour les parents, de parler ensemble des questions liées à la dépendance, aux limites du maintien à domicile, à la fin de vie est une façon de situer les souhaits des uns et des autres sur ces questions.

Être à l'écoute les uns des autres, ne pas interrompre une conversation qui se dirigerait sur cette question du vieillissement sous prétexte que le moment est mal choisi et le faire de manière aussi précoce que possible sont des conseils de base. Éviter de régler des problèmes cruciaux en période de crise est un des objectifs fondamentaux de ce dialogue.

D'une manière pratique, entamer la conversation sur une question précise facilite aussi la parole, ce qui

n'empêche pas d'avoir une vision d'ensemble sur les sujets à aborder. Faire en sorte que l'environnement où se déroule la conversation soit sécurisant est également un facteur de succès de l'échange, tout comme le fait de parler de manière adulte et non sur un ton infantilisant ou professoral.

L'aide apportée doit tenir compte des priorités et des souhaits de la personne. Il est très important que le dialogue permette aux protagonistes de travailler ensemble à des solutions qui conviennent à tous et donc d'éviter de faire des hypothèses à la place de la personne concernée. Étant donné le caractère souvent sensible des questions abordées, il peut être intéressant de demander de l'aide et l'intervention d'une tierce personne (association, assistante sociale de CPAS, notaire, ...) pour faciliter le dialogue et l'émergence de solutions.



# 2



## Comment planifier

## la suite de sa carrière ?



À l'âge de 50 ans, on se pose des questions sur la suite de sa carrière professionnelle. Comment apporter une plus-value par rapport aux jeunes générations ? Comment rester motivé dans son travail ? Par rapport à des métiers éprouvants sur le plan physique, comment se ménager tout en restant actif ? Une série d'interrogations à considérer, de manière conjointe avec son employeur ou en tant qu'indépendant. Pour que les années de travail à venir constituent une période enrichissante.

### Anticiper

#### **Envisager son parcours dans son entreprise ou son administration**

Aujourd'hui, les chiffres de taux d'emploi des travailleurs âgés évoluent doucement à la hausse, grâce à des mesures en faveur des travailleurs pour les aider

à aménager leur fin de carrière. Il existe des mesures légales qui vous permettent d'aménager votre fonction ou votre temps de travail dans le cadre de votre entreprise ou de l'administration (primes pour les travailleurs de plus de 50 ans passant à un travail plus léger, crédit-temps, passage d'un travail de nuit à un travail de jour, ...). Moins travailler peut être une alternative à ne plus travailler.

Autre perspective que vous pouvez envisager avec votre employeur : le fait d'occuper au sein de la même structure d'autres fonctions plus adaptées au profil des 50+, avec des missions de tutorat, de consultance, liées aux compétences et à l'expérience des travailleurs plus âgés.

Il existe aussi des incitants à destination des employeurs pour tenir compte de la structure des

âges dans l'organisation du travail et pour conserver les travailleurs plus âgés au sein des entreprises (plan pour l'emploi des travailleurs âgés, aide du Fonds pour l'expérience professionnelle, réductions de cotisations sociales pour les travailleurs de plus de 54 ans, ...).

### **Envisager son parcours en tant qu'indépendant**

Rien n'est spécifiquement prévu pour aménager la fin de carrière d'un indépendant si ce n'est les mesures individuelles que ce dernier aura mises en place pour organiser les années qui le séparent de la pension. Dans certains cas critiques, des aménagements comme l'octroi d'une allocation en cas de cessation forcée d'activité sont prévus en cas de faillite ou de surendettement, en raison d'une catastrophe naturelle, un incendie, une destruction ou une allergie existent néanmoins.

### **Se lancer dans une nouvelle activité, comme salarié ou comme indépendant**

Des mesures spécifiques d'aide et d'accompagnement pour les chômeurs âgés qui retrouvent un travail ont été édictées afin d'inciter le chômeur à reprendre son activité et l'employeur à embaucher des travailleurs âgés.

Autre cas de figure : celle du travailleur âgé licencié qui crée sa propre activité. C'est malheureusement de plus en plus fréquent, notamment dans le cadre de restructurations d'entreprises.

On trouve en effet plus de travailleurs indépendants dans les 50+.

Autre cas de figure encore, il y a aussi des salariés ou des fonctionnaires (moyennant autorisation) qui exercent une activité comme indépendant complémentaire, à côté de leur activité principale et qui peuvent décider de la poursuivre.

## Prolonger

### **Prolonger sa carrière : dans l'entreprise, travailler au-delà de la retraite**

Un travailleur n'est pas obligé de prendre sa pension à 65 ans. Si l'employeur est d'accord, il peut continuer à exercer une activité professionnelle. Le pensionné devra introduire lui-même sa demande. Autre possibilité : accepter la pension et limiter son activité à l'activité professionnelle autorisée (voir le chapitre 50+ : S'assurer des ressources financières, volet Prolonger).

Le bonus de pension offre un complément financier aux personnes souhaitant rester actives plus longtemps, au-delà de l'âge de 62 ans ou après une carrière d'au moins 44 années civiles. Cette mesure concerne les salariés, les fonctionnaires et les indépendants.

# 3



## Comment rester actif et interactif ?



Le temps retrouvé à l'âge de 50 ans et plus permet d'envisager toute une série d'activités difficiles à caser dans un emploi du temps surchargé jusque là. Le départ à la pension pose avec plus d'acuité encore cette question de l'occupation de ce temps ainsi libéré. Va-t-on se mettre au service de la famille, de ses enfants et petits-enfants ou de la société, en cherchant à rendre service tout en y trouvant une satisfaction personnelle ? Ou bien se tourner vers des activités de loisirs, culturelles, de formation, etc. ? Sans doute la réponse est à trouver dans un mélange des genres. L'important est sans doute de se trouver une place au sein de la collectivité et de garder le contact.

### Anticiper

Malgré l'âge avançant, nous avons tous encore des envies, des projets, des expériences à réaliser. Autant en profiter. Avoir des projets, des objectifs dans la vie permet certainement de garder bon pied, bon œil avec le sentiment de se sentir intégré dans la société.

Il est également important de gérer son capital social et d'investir dans son réseau de relations : les liens tissés tout le long d'une vie et les relations dans lesquelles on s'est investi de manière profonde sont des valeurs sur lesquelles on peut compter au moment de la vieillesse. Pour une série de personnes, leur réseau social dépend principalement de l'entourage professionnel. Dès lors, en développant d'autres types d'activités, on peut élargir son cercle de connaissances au-delà de la sphère de travail, afin de ne pas s'isoler une fois le départ à la retraite.

Les liens familiaux sont également très importants. La solidarité intergénérationnelle au sein d'une famille permet aux différents membres de s'entraider, de se rendre des services et ainsi de constituer un environnement propice à la sécurité et la confiance malgré le temps qui passe.

## Rendre service

### Jouer son rôle de grand-parent

Un certain nombre de seniors sont sollicités par leurs enfants afin d'assumer tout ou partie de la garde de leurs petits-enfants. Dans certains cas, ils pallient le manque de structures d'accueil ; dans d'autres, ils sont là pour parer aux imprévus (maladies, journées pédagogiques,...).

Dès l'âge de trois ans, les enfants sont amenés à fréquenter le milieu scolaire, mais les horaires des écoles et les horaires professionnels des parents ne correspondant pas forcément, les grands-parents sont là encore appelés à la rescousse. Idem pendant les vacances scolaires.

Il s'agit là de trouver des arrangements qui conviennent à tous et dans lesquels les seniors doivent eux aussi trouver leur place et leur satisfaction.

### S'engager dans le volontariat

De nombreuses associations et autres organisations de terrain sont à la recherche de personnes qui puissent leur donner un coup de main bénévolement dans le cadre de leurs activités. Pourquoi ne

pas mettre à leur disposition vos compétences, votre dynamisme et votre temps, si vous en avez l'envie ?

Les finalités et les causes à défendre ne manquent pas : sociales, environnementales, humanitaires, culturelles,... En offrant vos services à une de ces structures (asbl, fondation, ONG...) vous pouvez combiner épanouissement personnel et apport au bien-être collectif et à l'intérêt général. Ce faisant, c'est aussi l'occasion de faire de nouveaux contacts, de nouvelles relations, des rencontres intéressantes qui enrichissent la vie.

Mais il s'agit d'évaluer le temps que vous souhaitez y consacrer, le type d'activités dans lesquelles vous aimeriez vous engager et le cadre légal dans lequel cette activité de volontariat est amenée se développer. Il convient donc de bien s'informer avant de s'engager.

### Transmettre aux plus jeunes

Un certain nombre de seniors ont exercé des métiers, des fonctions pour lesquelles les compétences qu'ils y ont développées restent très recherchées. La transmission d'expériences dans le cadre du bénévolat, du mentorat ou d'autres formules de passage de témoins des seniors aux plus jeunes, constitue l'activité d'un certain nombre d'associations auxquelles les seniors peuvent s'adresser pour mettre à disposition leur know-how dans des nombreux domaines.

Ce mentorat peut s'effectuer au sein même des entreprises : on parle alors de mentorat entrepreneurial. Le mieux est de se renseigner au sein de son

entreprise afin de connaître les initiatives prises en la matière.

## Participer

### S'engager dans la vie associative

Toute une série d'activités sont proposées au travers d'associations diverses et pas nécessairement spécifiquement destinées aux plus âgés. Il y a mille possibilités de s'impliquer dans le tissu associatif et de s'investir dans des activités de terrain.

### Se former

Continuer d'apprendre, par exemple dans le champ des langues ou celui de nouvelles habilités pratiques, maintient la plasticité de nos capacités cérébrales. Il est donc intéressant de se poser la question de ses centres d'intérêt, de ses connaissances, envies et autres passions car il existe une multitude d'activités de formations, dans tous les domaines : intellectuel, artistique, écologique, sportif... Il existe des formations qui sont spécialement dédiées aux seniors, mais rien n'empêche les 50+ de reprendre des cours à l'université, dans une académie ou une formation destinée aux tout-venant.

## Prendre du bon temps

Aller au théâtre, au cinéma, au musée, faire des promenades ou des voyages organisés : quelques exemples parmi de multiples activités qui sont aujourd'hui proposées aux aînés.

Il existe des tarifs spéciaux pour les seniors en matière de loisirs et de déplacements.

Et puis aussi pourquoi ne pas prendre le temps tout simplement de souffler, de se ressourcer ? Lire, contempler le paysage, aller faire une balade, sans se presser, sans chercher à s'activer.



# 4



## Comment s'assurer des ressources financières ?



Généralement, accéder à la pension constitue une perte de revenus dans le chef de tous les travailleurs. Comment se prémunir de cette diminution de moyens ?

Dans la mesure du possible, il est intéressant de l'anticiper.

Quel sera le montant approximatif de cette pension ?  
Le système légal sera-t-il suffisant pour couvrir mes besoins ?

Ai-je droit à des compléments constitués par mon employeur ?

Ai-je les moyens de constituer une épargne ?

Être propriétaire de son logement constitue également une manière de se prémunir de difficultés financières lors de ses vieux jours.

### Anticiper

#### Faire estimer le montant de votre pension légale

À l'approche de l'arrivée à la pension, il est conseillé de faire calculer le montant de celle-ci.

Il existe trois régimes de pension légale : celui des salariés, des indépendants et des fonctionnaires. Dans chacun des trois régimes, il faut distinguer la pension de retraite, octroyée au travailleur à l'âge légal de la retraite; la pension de survie, octroyée à une personne qui survit à son conjoint actif ou retraité, et la pension en cas de séparation, accordé au conjoint séparé.

Le site internet **[www.mypension.be](http://www.mypension.be)** permet de consulter votre dossier de pension et d'effectuer une simulation en fonction des éléments de votre carrière.

Vous pouvez aussi appeler le numéro spécial pension (appel gratuit) : 1765.

Si vous bénéficiez de prestations sociales (maladie, handicap, chômage...), vous pouvez vous adresser au centre de service social de votre mutualité ou à l'Office National de l'Emploi (ONEM). Le paiement des prestations sociales est arrêté automatiquement lorsque l'âge légal de la pension est atteint. Celui qui bénéficie d'une telle prestation sociale se voit contraint de prendre sa pension à l'âge légal. Pour les personnes les plus défavorisées, un régime d'allocation spécifique – la Garantie de revenus aux personnes âgées (Grapa) – est organisé par l'Etat et peut être obtenue sur demande auprès de l'Office National des Pensions (ONP). Elle est destinée aux personnes âgées dont les ressources financières sont insuffisantes. Elle n'est octroyée qu'après une enquête approfondie sur les ressources et en fonction des conditions d'octroi.

### Tenir compte des différentes sources d'épargne

À côté de la pension légale qui constitue le **premier pilier** du régime de pension, on trouve également les pensions du **deuxième pilier** qui sont des pensions complémentaires dans le cadre de l'activité professionnelle.

Pour les salariés, il s'agit essentiellement des assurances-groupe : il s'agit de polices d'assurance-vie que l'employeur contracte au profit de ses travail-

leurs. L'employeur paye les primes et les employés peuvent y apporter une contribution. L'employé recevra le capital constitué au moment de sa retraite.

Attention, l'employeur n'est pas obligé de proposer cette pension complémentaire.

Des régimes de pension complémentaire pour les indépendants existent également auxquels ces derniers doivent cotiser de manière volontaire. Le régime de pension complémentaire libre pour indépendants bénéficie d'une série d'avantages fiscaux intéressants.

Quant au **troisième pilier**, la pension complémentaire individuelle (épargne-pension) peut permettre de compléter les montants déjà promérités dans les deux régimes, avec là aussi des avantages fiscaux concédés par l'Etat à tous les épargnants.

Enfin, **l'acquisition de biens mobiliers** (actions, obligations,...) et **la possession d'un ou plusieurs biens immobiliers** sont également des éléments dont il faut tenir compte dans l'évaluation de son patrimoine.

Il est important donc de faire le calcul de ces différentes sources de revenus et de biens qui doivent être évalués pour connaître les moyens dont vous pourrez disposer lors de votre retraite.

## Compléter

### Souscrire une épargne-pension

Si on en a les moyens, il n'est jamais trop tard pour commencer à souscrire une épargne-pension afin de compléter sa retraite. Il existe plusieurs formules offrant un avantage fiscal. L'assurance épargne-pension permet d'épargner, via des versements mensuels ou un versement annuel, généralement jusqu'à 65 ans, le montant que vous avez décidé d'y consacrer. La plupart des assurances épargne-pension sont des contrats de la branche 21, avec un intérêt annuel fixe. Les contrats de la branche 23 peuvent rapporter plus, mais sont plus risqués au niveau des placements.

Il est également possible d'effectuer des versements auprès d'un fonds d'épargne-pension, auprès d'une banque qui place alors ces fonds dans des actions ou des obligations.

Il n'est pas conseillé de retirer l'épargne avant terme car des impôts supplémentaires sont prélevés lors de ces retraits. Sur le plan fiscal, une réduction d'impôt de 30% existe sur les montants effectués avec un plafond de versements fixés chaque année. Pour pouvoir bénéficier de l'avantage fiscal, il faut avoir souscrit au régime d'épargne choisi pendant dix ans : pour cela, il faut donc commencer cette épargne avant 55 ans.

Ces placements sont garantis par le Fonds spécial de protection des dépôts et des assurances sur la vie jusqu'à concurrence de 100 000 euros.

### Recourir au viager

Une autre manière de compléter ses revenus consiste à recourir à la vente en viager, si l'on est propriétaire d'un immeuble. Si ce type de vente a mauvaise presse (car il s'agit pour l'une des parties du contrat de spéculer sur la mort de l'autre co-contractant), il permet toutefois au propriétaire d'un immeuble de profiter du capital que représente son bien immobilier. Cette formule est d'autant plus indiquée que le propriétaire n'a pas d'héritiers ou des héritiers lointains.

Il s'agit d'une vente dont les modalités de paiement sont particulières. Au lieu de payer le prix en une seule fois, il sera versé en plusieurs tranches, jusqu'au jour du décès du vendeur (ou à un terme fixe – par exemple 20 ans maximum à partir du jour de l'acte de vente) : il s'agit de la rente viagère. Celle-ci évolue en fonction de l'inflation.

Tout le prix de la vente peut être converti en rente viagère ou les parties décident de ne convertir qu'une partie en rente, le reste étant payé au comptant. Il s'agit du bouquet payé au moment du contrat.

Si le propriétaire souhaite continuer d'occuper le bien jusqu'à son décès, il conservera l'usufruit jusque là. Dans ce cas la rente sera moindre puisqu'elle tiendra compte de l'absence de jouissance du bien dans le chef de l'acheteur, jusqu'au décès du vendeur.

## Prolonger

### **Travailler après la pension : quelles possibilités ?**

L'exercice d'une activité professionnelle par un pensionné ou le conjoint d'un pensionné au taux ménage est autorisé pour autant que l'activité soit déclarée et que les revenus qui en découlent ne dépassent pas certaines limites. Ces limites sont indexées chaque année.

Dépasser ces plafonds entraîne des limitations, voire la suppression (si les limites sont dépassées de 25%) de la pension.



# 5



## Comment habiter autrement ?



Le logement est également un point d'attention important lorsque l'on se prépare à son second projet de vie. Faut-il quitter une habitation trop grande pour un appartement ou un plus petit logement ? Faut-il aménager ce logement et, le cas échéant, le partager avec des personnes plus jeunes qui, à terme, pourraient devenir un soutien pour des tâches ponctuelles ? Faut-il rester le plus longtemps possible dans son habitation ou opter pour la maison de repos ou la résidence-services lorsque la santé, la mobilité, l'autonomie sont compromises ?

### Anticiper

Il peut être intéressant de se poser très tôt la question de l'adaptation de son logement, ainsi que celle de son adaptabilité en fonction de l'âge des occupants, de la composition de la famille et de l'évolution de celle-ci.

Un certain nombre d'architectes envisagent les logements qu'ils conçoivent comme pouvant répondre à ces impératifs et pratiquent ce qu'on appelle une « architecture évolutive », qui tient compte de ces éléments de transformation des familles, des ménages au fil du temps.

Cette architecture prévoit des possibilités d'extension, la transformation des espaces intérieurs, le découpage de l'habitation familiale en plusieurs

unités de logement ou encore le réaménagement des pièces, lorsque la mobilité des habitants se réduit.

Elle peut être envisagée pour des maisons unifamiliales dans le logement privé, mais également dans le contexte du logement public ou social.

## Déménager

Déménager à 50, 60, 70, 80 ans parfois nécessite de renoncer à ses habitudes, à l'attachement qu'on a pour les briques dans lesquelles on a vécu très longtemps. Mais un tel déménagement peut s'avérer aussi un soulagement, étant donné le poids et les charges que l'habitation devenue trop grande et inadaptée représentait.

Une telle décision peut également s'accompagner d'un changement de localisation. Alors qu'un certain nombre de familles quittent les villes pour chercher des conditions de vie plus agréables et des prix immobiliers plus modérés, on assiste à un retour en ville des plus âgés, à la recherche de lieux de vie plus accessibles, d'activités de proximité et d'une mobilité facilitée.

Ce changement de lieu de vie s'organise également dans les logements publics, afin de permettre de loger les nouveaux candidats-locataires dans des habitations adaptées, tout en garantissant aux locataires actuels de bénéficier d'un logement adapté, en fonction de leurs desiderata. On parle alors de mutation.

## Aménager

Si certains prennent la décision de changer de logement, l'âge avançant, d'autres y sont viscéralement attachés. Ils n'envisagent en aucun cas de quitter leur lieu de vie, malgré des désagréments liés à la conception même de l'habitation et à la perspective d'une perte d'autonomie progressive. Ils entendent rester dans leurs murs, dans leur quartier, dans leur environnement. Cette volonté de rester chez soi est largement partagée par les seniors.

Pour ceux qui souhaitent rester vivre le plus longtemps possible chez eux, il existe des solutions de divers ordres, tels que des aménagements matériels qui vont de simples conseils de bon sens à la transformation du bâtiment ou la réorganisation des pièces, en passant par l'installation d'équipements qui facilitent la vie de la personne vieillissante. Le recours à des services d'aide à domicile, aux titres-services ou encore à d'autres types d'aides (asbl d'aide aux petits travaux par exemple) permet le maintien à domicile.

Les mutuelles, tout comme les CPAS, les communes, ainsi que les organismes publics chargés de mettre en place une politique d'intégration de la personne handicapée (AWHIP en Wallonie, VAPH en Flandre, Phare à Bruxelles, DPB en Communauté germanophone) sont des interlocuteurs tout désignés pour aider à s'y retrouver dans la diversité des services et des aides financières et matérielles existantes pour favoriser le maintien à domicile. Des prêts peuvent aussi être obtenus pour aménager le logement d'une personne de plus de 60 ans.

## Se loger autrement

### Entrer en maison de repos

La solution la plus fréquente lorsque les personnes âgées ne peuvent plus rester seules chez elles consiste à entrer en maison de repos, terme générique qui peut prendre plusieurs formes :

- **la maison de repos**, gérée par le public ou le privé, accueillant les personnes de 60 ans et plus et proposant aux résidents : le logement, les services collectifs, les aides à la vie journalière et certains soins spécifiques ;
- **la maison de repos et de soins**, publique ou privée, dont certains lits sont réservés aux personnes âgées fortement dépendantes, mais ne nécessitant plus de soins aigus fournis par les hôpitaux ;
- **la résidence-services**, généralement privée et plus onéreuse, qui est destinée aux personnes âgées relativement autonomes et où les résidents sont logés dans des studios ou des appartements avec des services (repas, soins à domicile, nettoyage, ...) à la carte. Certains CPAS envisagent de créer des résidences-services sociales.

Ces solutions d'hébergement sont souvent envisagées de manière tardive, la personne âgée refusant une telle solution. Dès lors, quand la perte d'autonomie s'avère trop importante ou qu'un accident de santé survient, la décision est prise dans l'urgence, sans que le lieu d'hébergement puisse être choisi en

fonction des desiderata de la personne, de son lieu de vie habituel, avec un sentiment de déracinement et de placement ressenti par la personne âgée. La décision est alors mal vécue.

Il est donc préférable de préparer une telle décision en amont, en consultant des associations d'aide ou en se rendant dans l'institution pour voir si elle convient aux souhaits de la personne âgée.

Certains lieux collectifs de vie à destination des personnes âgées tiennent compte du caractère multi-culturel de leurs pensionnaires dans leur organisation quotidienne (repas, langues parlées par le personnel, lieux de cultes pluriels, ...).

Par ailleurs, il existe aussi **des centres de soins de jour** et **des centres de court séjour** qui permettent d'éviter une entrée en maison de repos définitive.

### Des solutions alternatives

Il existe des formes d'hébergement alternatives qui sont le plus souvent le fait d'**initiatives privées**, telles que les maisons Abbeyfield qui s'organisent sur le modèle de l'habitat groupé ([www.abbeyfield.be](http://www.abbeyfield.be)) ou des maisons de repos qui s'appuient sur une structure intergénérationnelle (exemple : Les Trois Pommiers à Etterbeek, regroupant des personnes âgées, des jeunes mères avec enfants et des personnes en situation de fragilité mentale – [www.lestroispommiers.be](http://www.lestroispommiers.be)). On peut également citer les maisons kangourous qui consistent à

héberger sous un même toit une personne âgée et une famille, entre lesquelles des liens de solidarité et des menus services peuvent être échangés ([www.bienchezvous.be](http://www.bienchezvous.be)).

Autre projet qui vise au **mélange des âges** :

1 toit 2 âges qui consiste à faire se rencontrer des seniors et des étudiants, permettant aux premiers de rompre l'isolement et d'obtenir, le cas échéant, de menus services et aux seconds de se loger à moindre prix et faire la rencontre d'autres générations ([www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)).

Selon le modèle de l'**habitat groupé**, une série d'initiatives privées voient aujourd'hui le jour, avec une dimension intergénérationnelle ([www.habitat-participation.be](http://www.habitat-participation.be)).

Le concept de l'**accueil familial** peut également être cité, avec l'accueil de personnes vieillissantes au sein de familles d'accueil qui mettent à disposition une chambre (<http://socialsante.wallonie.be>, <http://www.bavardage.be>).

Des **unités d'accueil** pour des personnes âgées **désorientées** existent également ([www.cantous.be](http://www.cantous.be)).



# 6



## Comment gérer sa santé ?



Prendre de l'âge peut avoir des effets indésirables sur le plan de la santé. Comment se prémunir de ces aléas de la vie ? Quels conseils suivre en matière d'hygiène de vie ? Comment rester le plus longtemps en forme ? Et lorsque les forces déclinent, quelle attitude adopter face à des situations médicales qui peuvent avoir des conséquences lourdes sur son existence ?

### Anticiper

#### Faire un bilan de santé

Faire un bilan de santé régulier, à partir de 50 ans, semble un geste qui n'est pas forcément évident pour chacun d'entre nous, mais qui permettrait pourtant de soigner à temps certaines pathologies liées à la prise d'âge, comme les problèmes de tension, de cholestérol, de diabète. Le fait de contrôler son poids, sa tension,

sa vue, son audition et ses réflexes, ainsi que mettre à jour son calendrier vaccinal est une précaution de base qui permet de rectifier certaines habitudes alimentaires et, le cas échéant, de mettre en place un traitement s'il s'avère nécessaire.

Un série de dépistages de maladies fréquentes l'âge avançant doivent s'effectuer de manière périodique à partir de la cinquantaine. La visite annuelle chez le dentiste doit être maintenue et le contrôle des yeux doit être plus soutenu. L'audition est également un des sens qui doit être surveillé.

Ce calendrier de contrôles doit être mise en place avec son généraliste qui pourra le mieux conseiller sur les éventuels examens à réaliser, les éventuels spécialistes à consulter et le suivi des traitements.

N'hésitez pas non plus à aborder avec votre généraliste la question des coûts des soins de santé : certains statuts comme le statut Bénéficiaire de l'Intervention Majorée (BIM) ou Omnio permettent d'obtenir des remboursements plus importants de la sécurité sociale. Le dossier médical global permet aussi de bénéficier de visites médicales moins chères chez le médecin de famille. Les médicaments génériques coûtent également moins chers.

## Veiller à son hygiène de vie

### Bien s'alimenter

A tout âge, l'alimentation joue un rôle essentiel pour protéger la santé et c'est aussi le cas lorsque l'on prend de l'âge. Maintenir trois repas par jour est une règle d'or à respecter, tout comme une bonne répartition des apports alimentaires.

La dénutrition est un phénomène qui touche les personnes de plus de 70 ans avec un apport en protéines carencé, un manque d'énergie et d'autres carences en nutriments qui entraîne une diminution de la force musculaire, un risque de faiblesse, de complications, de rétablissement plus lent en cas de maladie.

La sensation de soif a tendance à s'estomper avec l'âge. Or, une mauvaise hydratation a des effets néfastes sur le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau.

### Faire de l'exercice physique

Toutes les études montrent que le maintien d'une activité physique est indispensable pour garder la forme, malgré la prise d'âge. Cette activité physique a des effets positifs sur la pression artérielle, la capacité pulmonaire, l'équilibre lipidique, l'augmentation du bon cholestérol, le système immunitaire et la prévention de l'ostéoporose et des maladies cardiovasculaires. Elle allonge la durée de vie.

Il est préférable de privilégier les activités qui augmentent l'endurance, comme le vélo, la marche à pied, la natation. Les efforts violents sont a priori à proscrire, à moins d'un entraînement régulier et solide.

Il existe des contre-indications à l'entraînement pour les sujets âgés présentant certains troubles physiques. Il ne s'agit pas de proscrire le sport, mais bien de le pratiquer sous le conseil d'un médecin et avec une surveillance médicale régulière.

## Penser à la fin de vie

Toute vie prend fin un jour. Pour chacun d'entre nous. Toutefois, envisager sa propre fin de vie reste une épreuve émotionnellement difficile pour tout le monde. Oser aborder ouvertement ces questions avec son entourage est une garantie de respect de notre liberté personnelle, de nos choix et de notre qualité de vie à venir.

### Les droits de toute personne en fin de vie consistent en :

- le droit à la dignité et au bien-être,
- le droit au respect de sa propre volonté,

- le droit au soulagement de la douleur,
- le droit au respect de ses convictions religieuses.

## Les soins palliatifs

Les soins palliatifs ont pour objectifs de permettre de soulager la douleur, de traiter différents maux (incontinence, difficultés respiratoires, . . .), de détendre le corps, de nourrir et réhydrater le patient et de réduire les effets secondaires des traitements qui lui sont administrés. Ils consistent également en un accompagnement psychologique de la personne en phase terminale. Ces soins palliatifs sont dispensés en centre de jour spécialisé, à l'hôpital, à domicile ou en maisons de repos et maisons de repos et de soins.

Il existe des dispositions qui permettent d'alléger le coût des soins palliatifs comme la gratuité des visites du médecin généraliste ou des soins infirmiers, ainsi qu'un forfait « soins palliatifs ». Pour en savoir plus, vous pouvez vous renseigner auprès de votre généraliste ou du médecin-conseil de votre mutuelle.

Enfin il y a également des possibilités de congé spécial et d'interruption de carrière pour soins palliatifs dans le chef des proches.

## L'euthanasie

La loi du 28 mai 2002 régit l'acte d'euthanasie qui est reconnue comme le droit pour chaque malade de poser des choix en ce qui concerne son maintien en vie ou non, s'il est dans certaines conditions spécifiques, édictées par la loi.

- La **déclaration anticipée de volonté** permet d'exprimer ses intentions en matière de soins en fin de vie, si la personne ne se trouve plus en état d'exprimer sa volonté. Il existe pour cela plusieurs formulaires ad hoc qui doivent avoir été établi ou confirmé dans les cinq ans avant le moment où la personne n'est plus capable d'exprimer sa volonté et ce, en la présence de deux témoins majeurs. La déclaration anticipée peut aussi désigner une ou plusieurs personnes de confiance qui informeront le médecin de cette volonté. Par ailleurs, il est toujours important d'informer son généraliste de toute démarche relative aux questions de planification de la fin de vie.

- Hormis cette déclaration anticipée, l'euthanasie peut être effectuée à la **demande expresse du patient** qui est en état d'exprimer sa volonté de mourir. Elle doit être exprimée par écrit, datée et signée. Une série de conditions doivent être rencontrées (majorité ou minorité anticipée dans le chef du patient, capacité et conscience au moment de la demande, demande écrite formulée de manière volontaire, réfléchie et répétée, situation médicale sans issue, souffrance physique et/ou psychique constante, insupportable et inapaisable, état du patient dû à une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable).

Le médecin qui accepte de pratiquer cette euthanasie (il n'y est pas obligé) devra lui aussi effectuer une série de démarches (vérification de l'état de santé du patient, de la persistance de la souffrance, du caractère grave et incurable de l'affection (2<sup>e</sup> avis médical), évocation avec le patient des différentes possibilités thérapeutiques, un mois de délai entre la demande et l'acte d'euthanasie. . .).

## 7

 **Comment exprimer ses dernières volontés ?**

---



Même si ce n'est pas le moment auquel on a le plus envie de songer de manière anticipée, la fin de vie constitue une étape malheureusement incontournable.

Comment préparer au mieux le passage de flambeau ?  
Comment prévoir la transmission de ses biens et faire entendre sa volonté par rapport à ces derniers instants ?

## Anticiper

Organiser la seconde partie de sa vie, c'est aussi songer à la manière dont on envisage la transmission de sa succession, d'éventuelles donations à ses proches ou à des associations.

### Faire un testament

En l'absence de testament, la loi détermine qui hérite de quelle proportion de votre patrimoine : il s'agit de la dévolution successorale légale. La succession est échue aux héritiers selon la ligne de parenté (ascendante ou descendante), l'ordre des héritiers, le degré de parenté et d'autres notions juridiques plus techniques. Plusieurs cas de figure vont se présenter si le défunt a ou non un conjoint survivant ou un cohabitant légal survivant.





Vous avez aussi la possibilité de rédiger un testament qui est utile si vous avez décidé de prévoir des dispositions particulières autres que celles de la dévolution successorale légale. C'est le cas par exemple si vous souhaitez léguer certains de vos biens à une autre personne que vos héritiers légaux ou à privilégier certains d'entre eux. Il existe néanmoins des limites dans ces possibilités de déroger aux règles de succession : la réserve protège certains héritiers (le cas échéant : conjoint, descendants et/ou ascendants).

Il existe trois types de testaments : le testament **authentique** (notarié, dicté à un notaire, qui dresse un acte), le testament **olographe** (écrit à la main, daté et signé par le testateur) et le testament **international**.

L'intérêt du testament authentique est d'être acté par un notaire qui aura ainsi pu donner des conseils lors de sa rédaction.

Conservés et enregistrés par le notaire, tous les types de testaments sont aussi assurés d'être conservés au registre central des testaments.

### Faire des donations

Vous pouvez aussi préférer effectuer des donations de votre vivant. En principe, toute donation entre vifs doit avoir lieu par acte authentique. Cet acte est obligatoirement enregistrable et est donc soumis aux droits d'enregistrement. Pour connaître les taux actualisés des droits d'enregistrement en Wallonie, à Bruxelles et en Flandre, vous pouvez consulter le site de la Fédération Royale du Notariat Belge ([www.notaire.be](http://www.notaire.be)). Ce sont les taux de la Région dans laquelle le donateur a eu le plus longtemps son domicile fiscal dans les 5 ans précédant la donation qui sont d'application.

Il y a une exception à la règle selon laquelle un acte authentique est toujours requis lorsque la donation de biens meubles est faite sous la forme d'un don manuel ou un don bancaire. Ceux-ci ne sont pas obligatoirement enregistrables et ne sont donc pas soumis aux droits de donation.

Si le donateur ne décède pas dans la période de trois ans, la valeur du don est exonérée des droits de succession. Si le donateur décède durant cette période, le montant de la donation est ajouté aux biens de la succession et des droits de succession sont dus sur celui-ci. L'enregistrement du don manuel ou du don bancaire et le paiement des droits de donation permet d'éviter ces droits de succession. Les donations d'immeubles peuvent seulement se faire par acte notarié et les droits de donation sont dus en fonction de la valeur du bien et diffèrent selon les régions.

Des donations peuvent également être faites à des œuvres, associations ou fondations. Ces donations sont beaucoup plus faiblement taxées.

Chaque situation étant particulière, il est préférable de demander conseil auprès de votre notaire, votre banquier ou de votre gestionnaire de patrimoine.

## S'organiser

### L'organisation de ses funérailles

Certaines personnes souhaitent prendre les devants par rapport à l'organisation de leurs funérailles et émettent des desiderata très précis à cet égard : cérémonie religieuse ou non, inhumation ou crémation, lieu d'inhumation, avis nécrologique, ... Toutes ces considérations peuvent faire l'objet d'un

### L'assurance frais funéraires

Ce type d'assurance permet d'anticiper le coût financier que représenteront vos funérailles. Le principe est de souscrire une assurance pour couvrir les frais engagés pour votre enterrement ou votre incinération.

Au moment du décès, le montant de l'assurance sera versé à la personne que vous aurez désignée. Le mieux est de se renseigner auprès d'un courtier d'assurances.

écrit laissé à la famille ou auprès de l'assureur obsèques, si une assurance frais funéraires a été souscrite (voir ci-après). Une déclaration de dernière volonté peut également être déposée à la commune.

Ces dernières volontés peuvent également être incluses dans un testament qui seront connues de la famille pour autant que ce testament soit ouvert à temps.

### Le don d'organes et le don de son corps à la science

En Belgique, le prélèvement et la transplantation d'organes et de tissus sont régis par la loi du 13 juin 1986. Cette loi autorise le prélèvement d'organes et de tissus au moment du décès de tout citoyen belge ou étranger (du moins s'il est domicilié en Belgique depuis au moins six mois). Ces prélèvements sont autorisés à condition que la personne décédée n'ait pas manifesté son opposition de son vivant ou que la famille proche (parents, conjoints, enfants) ne s'y oppose pas. Pour éviter tout malentendu, vous pouvez rédiger au préalable un formulaire de consentement, disponible auprès de chaque commune.

Si vous souhaitez faire don de votre corps à la science, il faut rédiger un document en ce sens, écrit à la main, daté et signé, en conserver copie et adresser l'original à l'hôpital de son choix. Ce dernier enverra un accusé de réception ou une fiche à joindre à la carte d'identité afin que vos proches ou vos héritiers soient informés de cette volonté. Au décès, vos proches devront faire une déclaration à la commune de cette volonté et prendre contact avec l'hôpital concerné.

# 8

## Où trouver plus d'informations ?

Vous trouverez, ci-après, une liste non exhaustive de sites web qui pourront vous aider à en savoir plus sur les thématiques abordées dans cette publication.



### Emploi

[www.leplusdes50plus.be](http://www.leplusdes50plus.be)  
[www.encorejeunedejavieuxautravail.be](http://www.encorejeunedejavieuxautravail.be)  
<http://plusdemploisetdanslesregles.be>  
[www.inasti.be](http://www.inasti.be)  
<http://economie.fgov.be>  
[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be)  
[www.onprvp.fgov.be](http://www.onprvp.fgov.be)  
[www.ucm.be](http://www.ucm.be)  
[www.mypension.be](http://www.mypension.be)  
[www.fedweb.be](http://www.fedweb.be)  
[www.onem.fgov.be](http://www.onem.fgov.be)  
[www.businessandsociety.be](http://www.businessandsociety.be)

### Participation sociale

[www.volontariat.be](http://www.volontariat.be)  
[www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.uvcw.be](http://www.uvcw.be)  
[www.relaisdegenerations.be](http://www.relaisdegenerations.be)  
[www.intergeneration.be](http://www.intergeneration.be)  
[www.one.be](http://www.one.be)  
[www.cas-seniors.be](http://www.cas-seniors.be)  
[www.fedindseniors.be](http://www.fedindseniors.be)  
[www.universitedesaines.be](http://www.universitedesaines.be)  
[www.duoforajob.be](http://www.duoforajob.be)

### Finances

[www.onprvp.fgov.be](http://www.onprvp.fgov.be)

[www.belgium.be](http://www.belgium.be)  
[www.mypension.be](http://www.mypension.be)  
[www.sdpsp.be](http://www.sdpsp.be)  
[www.wikifin.be](http://www.wikifin.be)  
[www.notaire.be](http://www.notaire.be)  
[www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be)  
[www.inasti.be](http://www.inasti.be)

### Logement

[www.notaire.be](http://www.notaire.be)  
[www.fab-arch.be](http://www.fab-arch.be)  
[www.uwa.be](http://www.uwa.be)  
[www.arib.be](http://www.arib.be)  
[www.swl.be](http://www.swl.be)  
[www.slr.b.irisnet.be](http://www.slr.b.irisnet.be)  
[www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be)  
[www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)  
[www.fasd.be](http://www.fasd.be)  
[www.febul.be](http://www.febul.be)  
[www.handicap.fgov.be](http://www.handicap.fgov.be)  
[www.awiph.be](http://www.awiph.be)  
[www.phare-irisnet.be](http://www.phare-irisnet.be)

[www.dpb.be](http://www.dpb.be)  
[www.flw.be](http://www.flw.be)  
[www.inforhomes-asbl.be](http://www.inforhomes-asbl.be)

### Santé

[www.espace-seniors.be](http://www.espace-seniors.be)  
[www.inami.fgov.be](http://www.inami.fgov.be)  
[www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be)  
[www.eneosport.be](http://www.eneosport.be)  
[www.belgium.be](http://www.belgium.be)  
[www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be)  
[www.adeps.be](http://www.adeps.be)

### Fin de vie

[www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be)  
[www.admd.be](http://www.admd.be)  
[www.notaire.be](http://www.notaire.be)  
[www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)  
[www.fbsp.be](http://www.fbsp.be)  
[www.afrham.be](http://www.afrham.be)



Retrouvez aussi **toutes les informations** utiles sur la campagne 'Penser plus tôt à plus tard' sur les sites de la campagne: **[www.avosprojets.be](http://www.avosprojets.be)** et de la Fondation Roi Baudouin : **[www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)**

# Colophon

## SÉRIES

## AUTEURS

COORDINATION POUR LA FONDATION ROI BAUDOIN

COORDINATION POUR LA FEDERATION ROYALE DU NOTARIAT BELGE

CONCEPTION ET REALISATION GRAPHIQUE

## Conseils pratiques pour planifier efficacement son 'second projet de vie'

Deze publicatie bestaat ook in het Nederlands onder de titel :

Tijdig plannen voor later. Concrete tips  
Une co-édition de la Fondation Roi Baudouin,  
rue Brederode 21, 1000 Bruxelles  
et la Fédération Royale du Notariat belge,  
rue de la Montagne, 30-34, 1000 Bruxelles

- Réseau d'écoute des notaires
- Penser plus tôt à plus tard : dialogue intergénérationnel autour du 'second projet de vie'

Nathalie Cobbaut - Ria Goris

Gerrit Rauws - Yves Dario - Saïda Sakali - Els Heyde

Bart Azare - Charles Six

Comfi - [www.comfi.be](http://www.comfi.be)

Nous remercions la Financial Services and Markets Authority pour sa relecture attentive.

Cette publication peut être consultée et téléchargée gratuitement sur les sites [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be) et [www.notaire.be](http://www.notaire.be).

Une version imprimée de cette publication peut être commandée (gratuitement) sur le site [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be), par e-mail, à l'adresse [publi@kbs-frb.be](mailto:publi@kbs-frb.be) ou auprès de notre centre de contact, Tél. 02-500 4 555 • Fax 02-511 52 21

Dépot légal : D/2848/2014/02  
ISBN-13 : 978-2-87212-715-3  
EAN : 9782872127153  
Article n° : 3197

Mars 2014

Avec le soutien de la Loterie Nationale



**Pensez plus tôt à plus tard**  
[www.avosprojets.be](http://www.avosprojets.be)



BROCHURE ÉDITÉE EN PARTENARIAT ENTRE LA FONDATION ROI BAUDOIN ET LA FÉDÉRATION ROYALE DU NOTARIAT BELGE, DANS LE CADRE DU RÉSEAU D'ÉCOUTE DES NOTAIRES.