

Vroeger nadenken...
**over
later**

In deze gids

1. Later en beter: hoe wil u ouder worden? _____	03
2. Uw leven in balans _____	05
3. Gezond blijven en zorg dragen voor uzelf _____	10
4. Wonen zoals u dat wil _____	17
5. Uw partner, kinderen en kleinkinderen _____	23
6. Uw vermogen en toekomstplanning _____	30
7. Schenken, nalaten en een goed doel steunen _____	35
8. Uw laatste wensen en waardig afronden _____	44
9. Meer informatie _____	48

1. Later en beter: hoe wil u ouder worden?

Ouder worden doen we allemaal, elke dag een beetje. Toch staan we er zelden bij stil. Tot er iets verandert: een vader of moeder die zorg nodig heeft, een huis dat te groot wordt, een werkdag die plots de laatste blijkt te zijn. Dan pas dringt de vraag zich op: hoe wil ik mijn toekomst eigenlijk invullen? Hoe wil ik ouder worden?

De realiteit is dat we gemiddeld langer leven dan ooit. In België ligt de levensverwachting vandaag boven de 81 jaar, en wie 65 wordt, mag er gemiddeld nog zo'n 20 gezonde levensjaren bijtellen. Dat betekent dat velen onder ons nog een kwart van hun leven voor zich hebben na de pensioenleeftijd.

Dat is goed nieuws: we leven langer én gezonder, met meer mogelijkheden dan ooit om actief te blijven, nieuwe dingen te leren en betekenisvolle relaties te onderhouden. Maar het betekent ook dat we tijdig mogen nadenken over hoe we die extra jaren willen invullen – op een manier die past bij wie we zijn en wat we belangrijk vinden.

Of u nu 52 bent en nog midden in uw loopbaan, of 78 en volop geniet van uw pensioen: het loont om vooruit te kijken. Wat heeft u nodig om goed te leven, vandaag én morgen?

Deze brochure helpt u bewust stil te staan bij deze vraag en geeft concrete tips, voor uzelf of voor iemand uit uw omgeving. Want bij de Koning Boudewijnstichting geloven we in bewust kiezen voor later. Door u te laten informeren en tijdig na te denken, kan u zelf richting geven aan uw toekomst en de onderwerpen die daarbij aan bod zullen komen. Hoe u zorg draagt voor uzelf en uw omgeving, met welke veranderingen of mijlpalen u geconfronteerd zult worden, maar evengoed welke nieuwe uitdagingen u wilt en kan aangaan. Misschien wenst u straks meer tijd vrijmaken voor vrienden, kleinkinderen of vrijwilligerswerk, wilt u verhuizen naar een kleinere woonst of gewoon zeker zijn dat uw geldzaken goed geregeld zijn. Door u tijdig te laten informeren en inspireren, neemt u de regie over uw leven in handen. Later en beter.

In deze brochure vindt u daarom informatie en inzichten rond alle thema's die belangrijk zijn in de tweede helft van het leven.

We gaan in op hoe u werk en vrije tijd in balans brengt, hoe u uw gezondheid kunt versterken en zorg kunt plannen nog vóór er iets aan de hand is. We verkennen hoe u kunt wonen op een manier die bij u en uw evoluerende noden past - alleen, samen of met zorg dichtbij - en hoe relaties en sociale contacten bijdragen aan uw welzijn. Ook financieel moet u zich goed voorbereiden op de tweede helft van uw leven. We staan stil bij de manier waarop u uw vermogen kunt beschermen en plannen voor later, en hoe schenken of nalaten een betekenisvolle keuze kan zijn. Tot slot besteden we aandacht aan het afronden van het leven: hoe u uw wensen kunt vastleggen, hoe u gesprekken over zorg, afscheid en waardigheid kunt voeren, en waar u terecht kunt voor betrouwbare informatie en hulp.

Deze brochure is er ter leidraad en inspiratie voor de toekomst. Door alle relevante thema's samen te brengen, willen we u helpen om overzicht te houden, vooruit te denken en stap voor stap beslissingen te nemen die bij u en uw toekomst passen - niet omdat het moet, maar omdat het kan.

2. Uw leven in balans

Vanaf hun vijftigste denken veel mensen na over hoe ze het vervolg van hun professionele en persoonlijke leven willen vormgeven. Het is een sleutelperiode waarin ervaring, nieuwe verwachtingen en de zoektocht naar balans samenkomen. Hoe blijft u actief zonder uzelf te veel te belasten? Hoe zet u uw tijd en vaardigheden in voor anderen? En hoe geniet u van meer vrijheid zonder het gevoel van nut of sociaal contact te verliezen?

Actief blijven – op welke manier dan ook – kan gunstig zijn voor uw welzijn en sociale relaties. Het blijft echter een persoonlijke keuze. Iedereen volgt zijn eigen ritme: het komt erop aan te vinden wat voor u werkt om in balans te blijven.

De realiteit is dat we gemiddeld langer leven dan ooit. In België ligt de levensverwachting vandaag boven de 81 jaar, en wie 65 wordt, mag er gemiddeld nog zo'n 20 gezonde

levensjaren bijtellen. Dat betekent dat velen onder ons nog een kwart van hun leven voor zich hebben na de pensioenleeftijd. Dat is goed nieuws: we leven langer én gezonder, met meer mogelijkheden dan ooit om actief te blijven, nieuwe dingen te leren en betekenisvolle relaties te onderhouden. Maar het betekent ook dat we tijdig mogen nadenken over hoe we die extra jaren willen invullen – op een manier die past bij wie we zijn en wat we belangrijk vinden.

PLANNEN VOOR HET EINDE VAN UW LOOPBAAN

Loopbanen worden vandaag langer, maar er bestaan steeds meer mogelijkheden om ze flexibel af te sluiten. De tewerkstellingsgraad van oudere werknemers stijgt geleidelijk, mede dankzij maatregelen die het einde van de loopbaan beter werkbaar maken. Er bestaan verschillende opties om uw werkritme te verlichten of uw functie aan te passen. Werknemers en ambtenaren kunnen bijvoorbeeld premies ontvangen bij de overstap naar lichter werk, tijdskrediet aanvragen of overschakelen van nacht- naar dagwerk. Minder werken betekent niet noodzakelijk inactiviteit: het is vaak zelfs de beste manier om de gezondheid te behouden en toch betrokken te blijven.

Sommige organisaties bieden functies aan die beter aansluiten bij het profiel van vijftigplussers, zoals mentorschap, consultancy of jongere collega's begeleiden. Op die manier kunnen ervaren medewerkers hun kennis doorgeven en bijdragen aan het succes van de organisatie. Werkgevers kunnen bovendien gebruikmaken van verschillende ondersteuningsmaatregelen, zoals het plan voor de tewerkstelling van oudere werknemers, steun van het Ervaringsfonds of verlaagde sociale bijdragen voor werknemers ouder dan 54 jaar.

Bij zelfstandigen ligt de aanpassing van de laatste loopbaan jaren anders, aangezien zij hun activiteiten zelf organiseren. Er bestaat geen specifiek wettelijk kader, maar u kan deze fase voorbereiden door het werk geleidelijk af te bouwen, taken te delegeren of een bedrijfsoverdracht te plannen. In geval van moeilijkheden – zoals faillissement, overmatige schulden of een ramp – bestaan er tijdelijke steunmaatregelen, waaronder de uitkering bij gedwongen stopzetting van uw zaak.

Sommige mensen gaan na hun vijftigste een nieuw avontuur aan. Na een ontslag of omdat ze iets anders willen, starten veel vijftigplussers een eigen activiteit. Werknemers of ambtenaren kiezen er soms voor om een bijkomende zelfstandige activiteit uit te oefenen naast hun hoofdberoep. Dergelijke initiatieven kunnen opnieuw zin geven aan uw loopbaantraject, op voorwaarde dat u goed wordt begeleid. Organisaties zoals VDAB maar ook loopbaanbegeleidingscentra en sectorfondsen zetten u op weg wanneer u professioneel actief wil blijven na uw pensioen. VLAIO, UNIZO, SYNTRA en diverse ondernemingsloketten bieden ondersteuning bij het opstarten van een onderneming.

Uw loopbaan kan ook worden verlengd, mits aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Voor de meest actuele informatie over de regels en procedures kunt u terecht op www.mypension.be.

ZICHZELF HERUITVINDEN EN ACTIEF BLIJVEN

De overgang naar het pensioen betekent niet het einde van uw actieve leven. Vaak vormt ze juist de start van een nieuwe vorm van engagement. Bevrijd van professionele verplichtingen kunt u opnieuw het plezier ontdekken van leren, delen, creëren of anderen helpen.

Veel mensen engageren zich binnen de familie. De rol van grootouder krijgt vaak een bijzondere plaats: kleinkinderen naar school brengen of halen, oppassen wanneer nodig of gewoon samen tijd doorbrengen. Anderen zorgen voor een ouder familielid of een partner die hulp nodig heeft. Dergelijke engagementen vragen energie, maar geven ook betekenis en versterken de onderlinge banden. Intergenerationele relaties dragen bij tot solidariteit, veiligheid en vertrouwen. Het komt erop aan een balans te vinden: aanwezig zijn zonder uzelf te veel te belasten, helpen zonder u verplicht te voelen.

Anderen kiezen voor vrijwilligerswerk. Verenigingen, stichtingen en ngo's zijn voortdurend op zoek naar gemotiveerde mensen. Dat kan in uiteenlopende domeinen: sociaal, ecologisch, cultureel, humanitair... Uw ervaring en kennis inzetten voor een maatschappelijk doel is een waardevolle manier om actief te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en bij

te dragen aan het algemeen belang. Vacatures voor vrijwilligers vindt u op www.vrijwilligerswerk.be.

Vooraleer u zich engageert, is het raadzaam om u goed te informeren over het wettelijke kader van vrijwilligerswerk en de bijhorende verzekeringen. Informatie hierover vindt u op www.vlaanderenvrijwilligt.be, of voor Brussel op www.steunpuntvrijwilligerswerk.be.

Ook het doorgeven van ervaring is een waardevolle vorm van engagement, en dat kan ook nog perfect na het einde van uw loopbaan. Via mentorschap, binnen een onderneming of vereniging, kan u kennis delen en jongere generaties begeleiden.

Veel organisaties organiseren zulke ontmoetingen. Deze uitwisselingen versterken het gevoel van betrokkenheid en verbinding.

Daarnaast zijn er tal van manieren om mentaal actief te blijven: deelnemen aan het verenigingsleven, opleidingen volgen of met een nieuwe hobby beginnen. U hebt nog vele jaren voor u: nieuwe uitdagingen aangaan, leren, ontdekken en groeien zijn inspirerende manieren om actief te blijven en uw zelfvertrouwen te versterken. Er bestaan vandaag tal van mogelijkheden via universiteiten, academies, culturele centra en lokale verenigingen.



Een taal- of fotografie cursus volgen, houtbewerking leren of naar lezingen gaan, helpen om nieuwsgierig en leergierig te blijven. In de Centra voor Volwassenenonderwijs vindt u een breed opleidingsaanbod in uw regio. Ook lokale dienstencentra geven vormingen voor senioren.

WERKEN NA DE PENSIOENLEEF TIJD

Sommige mensen kiezen ervoor om te blijven werken, ook na de pensioenleeftijd. In België kan dat, mits u bepaalde regels naleeft. Wie de wettelijke pensioenleeftijd heeft bereikt of minstens 45 jaar heeft gewerkt, mag zijn pensioen onbeperkt combineren met beroepsinkomsten. In andere gevallen gelden inkomensplafonds, afhankelijk van de familiale en professionele situatie. Het is daarom aangewezen om zich vooraf goed te informeren, bijvoorbeeld via My Pension of via een sociaal secretariaat voor zelfstandigen.

Er bestaan ook tijdelijke of kleinschalige vormen om nog te werken, zoals occasionele klusjes bij particulieren of verenigingen, of opdrachten via samenwerkingsplatformen.

Deze activiteiten zijn wettelijk geregeld en bieden de mogelijkheid om een aanvullend inkomen te verdienen binnen een vastgestelde jaarlimiet. Ook flexijobs zijn een optie: vooral in de horeca en detailhandel kan u via deze regeling werken zonder belastingen of sociale bijdragen verschuldigd te zijn. Dergelijke formules bieden de nodige flexibiliteit aan wie wil blijven werken, maar niet voltijds. Het is ook mogelijk om zich aan te sluiten bij organisaties zoals Belgian Senior Consultants, die senior vrijwilligers samenbrengen die na hun loopbaan actief willen blijven. Voormalige kaderleden, leidinggevenden of zelfstandigen delen er hun ervaring om ondernemers-, maatschappelijke of professionele projecten te begeleiden. Aansluiten bij BSC betekent je kennis doorgeven, in team werken en zin geven aan je pensioen. De regels over bijverdienen na uw pensioen kan u terugvinden via www.sfpd.fgov.be.



Het is belangrijk om vooraf goed na te denken over uw motivatie en behoeften. Een aanvullend inkomen kan stimulerend zijn, maar houd ook rekening met de fiscale en administratieve gevolgen. Maak een weloverwogen keuze, afgestemd op uw mogelijkheden, wensen en prioriteiten.

VAN UW VRIJE TIJD GENIETEN

Met het pensioen begint een nieuwe periode in uw leven, met meer ruimte voor uzelf. Uw professionele verplichtingen vallen weg, en uw agenda vult u voortaan zoals u dat zelf wilt. U kan uw tijd besteden aan uzelf, aan anderen of aan nieuwe interesses.

Gemeenten en verenigingen bieden een uitgebreid aanbod aan activiteiten: creatieve ateliers, gezelschapsspelen, wandelingen, cursussen, culturele evenementen... Seniorenverenigingen en sociaal-culturele verenigingen

organiseren talloze initiatieven om bij te leren, te bewegen en mensen te ontmoeten. Bovendien gelden voor ouderen vaak voordelige tarieven voor cultuur en openbaar vervoer, wat deelname aan het sociale leven vergemakkelijkt.

Wie zich verder wil ontwikkelen, kan terecht bij tal van opleidingsinitiatieven voor senioren: bij de Universiteit voor de Derde Leeftijd, via permanente vormingen of in de lokale dienstencentra. U kunt zich ook als vrije student inschrijven aan een universiteit of hogeschool. Levenslang leren is een uitstekende manier om nieuwsgierig en betrokken te blijven.

Tot slot betekent genieten van vrije tijd ook leren vertragen. Lezen, wandelen, reizen, stilstaan of eenvoudigweg ontspannen: het hoort allemaal bij een herwonnen balans. Na decennia van werk en verantwoordelijkheden is tijd voor uzelf een kostbaar recht.



3. Gezond blijven en zorg dragen voor uzelf

Een goede gezondheid vraagt aandacht, zeker voor wie ouder wordt. Wacht niet tot u klachten begint te krijgen, maar sta tijdig stil bij uw levensstijl en medische opvolging. Preventie is de sleutel om langer actief en zelfstandig te blijven.



Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichaam en heeft het wat extra aandacht nodig. Een regelmatig en evenwichtig voedingspatroon blijft essentieel. Drie maaltijden per dag en voldoende vochtinname – ongeveer anderhalve liter of zeven glazen water per dag – helpen om fit en energiek te blijven.

Ook beweging is belangrijk. U hoeft geen intensieve sporter te zijn om actief te blijven. Wandelen, fietsen of zwemmen zijn prima activiteiten om uw conditie te behouden en uw lichaam te

versterken. Begin rustig en overleg met uw arts bij lichamelijke klachten.

Ook een goede nachtrust is cruciaal voor uw gezondheid en weerstand. Toch kampt bijna de helft van de 65-plussers met slaapproblemen. Regelmaat helpt om beter te slapen. Probeer elke dag rond hetzelfde uur naar bed te gaan en op te staan, en breng overdag tijd door in het daglicht. Dit helpt uw lichaam om 's avonds het slaaphormoon melatonine aan te maken. Wanneer de slaapproblemen aanhouden, bespreek dit dan met uw huisarts.

DE MENOPAUZE

Rond uw vijftigste komt u als vrouw in de menopauze, de periode waarin de eierstokken minder oestrogeen en progesteron aanmaken en de menstruatie stopt. Veel vrouwen ervaren dan lichamelijke of emotionele veranderingen, zoals warmteopwellingen, slaapproblemen of stemmingswisselingen. Een gezonde levensstijl met voldoende beweging, rust en evenwichtige voeding kan deze klachten helpen verminderen. In sommige gevallen kan hormonale substitutietherapie (HST) verlichting bieden, steeds onder begeleiding van een arts. Meer informatie over de menopauze en mogelijke behandelingen vindt u via

www.gezondheidenwetenschap.be.



JAARLIJKSE MEDISCHE CONTROLE

Met het ouder worden is het raadzaam om jaarlijks een medische controle te plannen bij uw huisarts en uw globaal medisch dossier ook te bespreken met hem of haar. Zo kunnen eventuele problemen met bloeddruk, cholesterol of vaccinaties tijdig worden opgevolgd. Uw arts kent uw medische voorgeschiedenis en kan adviseren welke onderzoeken relevant zijn.

Ook goed om te weten: via het globaal medisch dossier krijgt u een hogere terugbetaling voor een raadpleging bij uw huisarts. Dat wil zeggen dat u maximaal 4 euro betaalt per raadpleging. Weet ook dat generische geneesmiddelen doorgaans goedkoper zijn en even betrouwbaar als merkgeneesmiddelen.

U kan ook hier het gesprek voeren met de arts om uw personaliseerde zorgplanning door te nemen. Het is vrijwillige, continue proces waarbij u nu al nadenkt, spreekt en beslissingen neemt over uw toekomstige zorg en behandeling. Dit doet u idealiter samen met uw naasten en zorgverleners, om ervoor te zorgen dat uw waarden en wensen worden gerespecteerd, zeker wanneer u zelf niet meer in staat bent om te beslissen (zie ook later vroegtijdige zorgplanning).

Daarnaast organiseert de Vlaamse overheid verschillende bevolkingsonderzoeken. Vanaf de leeftijd van 50 jaar kan u deelnemen aan de tweejaarlijkse stoelgangtest die dikkedarmkanker opspoot. Vrouwen kunnen tweejaarlijks een gratis mammografie laten uitvoeren om borstkanker op te sporen. Vergeet tot slot niet jaarlijks de tandarts te bezoeken, ook met een kunstgebit, en laat uw ogen en oren regelmatig controleren.



ZORG VOOR UW MENTAAL WELZIJN

Zich goed voelen gaat verder dan lichamelijke gezondheid. Ouder worden brengt veranderingen met zich mee: pensionering, het verlies van dierbaren en een lichaam of geheugen dat minder vlot meewerkt dan vroeger. Dat kan uw mentaal welbevinden op de proef stellen. Door zorg te dragen voor uzelf en in contact te blijven met anderen, blijft u mentaal in evenwicht.

Veel ouderen verbergen hun zorgen of denken dat ze horen bij het ouder worden. De campagne "Wat schilt er?" van Te Gek!? wil dat taboe doorbreken en benadrukt dat gevoelens van angst, verdriet of somberheid geen teken

van zwakte zijn. Ze moedigt ouderen aan om open te praten over hun "kopzorgen" en tijdig hulp te zoeken. Meer informatie en hulplijnen vindt u op de website van Te Gek!?

www.tegek.be

Vrienden en familie spelen een belangrijke rol in uw mentaal welzijn. Een goed gesprek, praktische hulp of samen iets gaan doen, kunnen het verschil maken. Wanneer u het gevoel hebt dat alles te veel wordt, kan u erover spreken met uw huisarts of met een psycholoog of psychiater. Via www.desocialekaart.be en www.spreekerover.be kan u eenvoudig een erkende psycholoog of psychiater in de buurt vinden.

U kan ook terecht bij:

Tele-Onthaal

dag en nacht bereikbaar
via www.tele-onthaal.be

Zelfmoordlijn 1813

anoniem en gratis
via www.zelfmoord1813.be

Hulplijn 1712

voor vragen rond geweld,
misbruik of mishandeling
via www.1712.be

Rouw en Verlies Vlaanderen

begeleiding bij verlies en verdriet
via www.rouwenverliesvlaanderen.com

EENZAAMHEID AANPAKKEN

Uit een bevraging van 60-plussers door de Koning Boudewijnstichting blijkt dat bijna de helft zich wel eens eenzaam voelt. Een gebrek aan sociale contacten beïnvloedt niet alleen de mentale, maar ook de fysieke gezondheid. Langdurige eenzaamheid verhoogt het risico op depressie, geheugenproblemen en zelfs dementie.

Wie weinig sociale steun ervaart, kijkt vaak negatiever naar de toekomst. Toch hoeft eenzaamheid niet blijvend te zijn. Contact zoeken kan klein beginnen: een telefoontje, deelnemen aan een buurtactiviteit of lid worden van een vereniging.

U kan ook aansluiten bij initiatieven die ontmoeting stimuleren. Vaak zijn er zorgzame initiatieven in uw buurt.

Verder kan u ook terecht bij:

Lotgenotengroepen

zij brengen mensen met
gelijkaardige ervaringen samen
via www.zelfhulp.be

HOPLR

een online buurtplatform
dat burens met elkaar verbindt
via www.hoplr.com/nl

UW ZORG ORGANISEREN VOOR LATER

Niemand denkt graag aan ziekte of afhankelijkheid, maar tijdig een financiële regeling en een aangepaste zorgplanning uitwerken, kan rust brengen.

Vroegtijdige zorgplanning

Met vroegtijdige zorgplanning bepaalt u onder meer welke behandelingen u wel of niet wenst als u ernstig ziek wordt en niet meer zelf kan beslissen. U bespreekt best uw wensen met uw huisarts, familie of vertegenwoordiger (zie verder) en laat deze vastleggen in een negatieve wilsverklaring. Daarin geeft u aan welke behandelingen u niet meer wenst, bijvoorbeeld reanimatie, kunstmatige beademing of chemotherapie. Artsen zijn verplicht deze verklaring te respecteren.

De verklaring hoeft niet officieel geregistreerd te worden, maar best bewaart u een kopie bij uw huisarts of ziekenhuis. Ze blijft onbeperkt geldig en kan op elk moment worden aangepast of ingetrokken. Een modeldocument is beschikbaar via www.leif.be, dat ook een handig kaartje aanbiedt met uw gegevens en die van uw vertegenwoordiger.

Naast een negatieve wilsverklaring, kan u ook een wilsverklaring euthanasie laten opstellen. Lees hier meer over in hoofdstuk 8, Je laatste wensen en waardig afronden (p44).

Vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger aanduiden

Soms is het aangewezen om een familielid of vertrouwenspersoon mee te nemen naar een doktersafpraak. Deze persoon kan meeluisteren, vragen stellen of informatie noteren. U kan deze persoon officieel aanduiden als vertrouwenspersoon. Hij of zij ondersteunt u bij contacten met artsen, apothekers of andere zorgverleners, maar neemt geen beslissingen in uw plaats.

Wanneer u op een bepaald moment niet langer in staat bent om medische beslissingen te nemen, kan een vertegenwoordiger uw belangen behartigen. Dit kan dezelfde persoon zijn als uw vertrouwenspersoon, maar dat hoeft niet. Een vertegenwoordiger mag in uw plaats beslissingen nemen, wanneer u dat zelf niet meer kan.

U kiest deze persoon zolang u wilsbekwaam bent. Bespreek vooraf welke waarden en wensen voor u belangrijk zijn. Als u niemand aanduidt, geldt een vaste volgorde: eerst uw samenwonende partner, vervolgens een meerderjarig kind, ouder, broer of zus. Wanneer er niemand beschikbaar is, kan de vrederechter een bewindvoerder aanstellen.

Een vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger aanduiden kan eenvoudig via een formulier dat beschikbaar is op www.patientrights.be of via uw ziekenfonds. Vraag om dit document toe te voegen aan uw patiëntendossier. Meer informatie vindt u ook op www.vlaamspatientenplatform.be.



MANTELZORG

Veel mensen nemen de zorg op voor een hulpbehoevende ouder, partner, buur of vriend. Soms gaat het om kleine taken zoals boodschappen doen of begeleiding naar de dokter, maar het kan ook gaan om de zorg voor zwaar hulpbehoevende mensen, samen met professionele zorgverleners. Om mantelzorgers te ondersteunen bestaan er verschillende premies en tegemoetkomingen, afhankelijk van de gemeente en persoonlijke situatie.

Een overzicht vindt u op www.ma-zo.be en www.rechtenverkenner.be.

Mantelzorg vraagt veel energie. Zorg daarom ook goed voor uzelf. Via www.desocialekaart.be vindt u respijtzorg, zoals kortverblijf of dagopvang. De erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen bieden eveneens ontspanningsactiviteiten en ontmoetings- en infomomenten aan. Wie vooruit wil plannen, kan nu al een zorgcontract afsluiten met één of meerdere mantelzorgers. Daarin wordt vastgelegd welke hulp zij later zullen bieden als u zorgbehoevend wordt, en hoe die hulp wordt vergoed. Een zorgcontract kan nuttig zijn voor ouderen zonder familie in de buurt, die een beroep willen doen op burens of kennissen, en hen daarvoor willen vergoeden. Voor advies of het opstellen van een dergelijk contract kan u terecht bij een notaris.

4. Wonen zoals u dat wil

Waar u woont, is belangrijk in het leven. Toch veranderen uw behoeften met de jaren.

Of u nu wilt blijven wonen waar u nu woont, uw woning aanpassen of verhuizen: door hier nu al over na te denken, kan u ook in de toekomst wonen zoals u dat wilt.

VOORUITDENKEN OVER UW WOONPLAATS

Naarmate u ouder wordt, veranderen uw verwachtingen en noden. Als u afwacht zonder actie te ondernemen, loopt u het risico dat u later snel moet beslissen om bijvoorbeeld te verhuizen of broodnodige aanpassingen aan uw woning te doen. U denkt daarom best op tijd na over waar en hoe u in de toekomst wilt wonen.

Stel uzelf daarbij de volgende vragen:

- **Ligt uw woning dicht bij winkels, diensten en openbaar vervoer?**
- **Kunt u zich nog gemakkelijk verplaatsen, te voet of met de wagen?**
- **Kunt u rekenen op een netwerk in uw buurt voor hulp of extra zorg?**
- **Zou u bereid zijn te verhuizen naar een praktischere locatie of dichterbij familie?**

Door bij deze vragen stil te staan, kunt u rustig en doordacht verschillende mogelijkheden verkennen.

UW WONING AANPASSEN

Uw woning is meer dan bakstenen alleen: het is een plek waar herinneringen en gewoontes samenkomen. Het is dan ook begrijpelijk dat u er zo lang mogelijk wilt blijven wonen. Dat kan vaak, op voorwaarde dat u de woning laat meegroeien met uw behoeften.

Aanpassingen voor meer veiligheid

Sommige aanpassingen zijn klein maar effectief: drempels verwijderen, handgrepen plaatsen, nachtverlichting installeren, antislip tapijten voorzien, een bad vervangen door een inloofdouche, thermostatische kranen of een traplift installeren. Andere

ingrepen zijn groter: de slaapkamer en badkamer naar het gelijkvloers verplaatsen, deuren verbreden of ruimtes herinrichten zodat u trappen vermijdt.

Steeds meer aannemers zijn gespecialiseerd in woningen aanpassen aan de noden van senioren. Zij bieden oplossingen die tegelijk praktisch en esthetisch zijn.

Het Vlaams expertisecentrum Toegankelijkheid helpt met het uitdenken van een woning die u structureel kan aanpassen en flexibel gebruiken. Voor meer informatie en advies kan u ook terecht bij uw mutualiteit, het Departement Zorg of Wonen in Vlaanderen.

Financiële steun

U kunt via de overheid financiële steun aanvragen voor woningaanpassingen.

- **De Vlaamse Overheid biedt een aanpassingspremie aan voor 65-plussers die een woning veiliger en toegankelijker willen maken.**
- **U kan een beroep doen op de Vlaamse renovatiepremie, Mijn VerbouwPremie, voor structurele werken aan een woning die ouder is dan 20 jaar. Aan deze premie zijn er voorwaarden verbonden, zoals de aard van de werken en het inkomen van de aanvrager.**
- **Via Mijn VerbouwLening van de Vlaamse Overheid kan u bovendien een bedrag lenen, als uw woning ouder is dan 20 jaar. Ook hier zijn voorwaarden aan verbonden.**
- **Het Brussels Woningfonds biedt het Ecoreno-krediet aan: een consumentenkrediet voor personen met een beperking en 60-plussers. Voor hoge bedragen kunt u een hypothecair Ecoreno-krediet aanvragen.**

Informeer ook bij uw gemeente. Sommige gemeenten bieden bijkomende premies specifiek voor senioren die hun woning willen aanpassen. Op welke rechten en premies u beroep kan doen, kan u nakijken op www.rechtenverkenner.be en www.premiezoeker.be.



ADVIES EN BEGELEIDING

Voor wie extra hulp of zorg nodig heeft in huis, bestaan er allerlei soorten ondersteuning. Uw mutualiteit, gemeente of Sociaal Huis kan u hierin begeleiden. Sommige diensten hebben medewerkers zoals ervaren ergotherapeuten die thuis samen met u bekijken wat kan. Ook kan u voor advies terecht bij de overheidsorganisaties VAPH in Vlaanderen en Handicap Brussels in Brussel.

Daarnaast bestaan er tal van eenvoudige oplossingen om thuis comfortabel en veilig te blijven wonen: warme maaltijden aan huis laten leveren, poetshulp, gezinszorg, verpleegkundige zorg of nachtverpleging. Uw gemeente, OCMW of Sociaal Huis kan u meer informatie geven over deze diensten of u in contact brengen met erkende zorgverleners. Ook via sociale media als Ring Twice, Helper of het buurtplatform Hoplr kan u hulp vinden voor klusjes bijvoorbeeld.

Meer informatie vindt u bij uw mutualiteit, bijvoorbeeld via www.samenferm.be (voordien Landelijke Thuiszorg), en het Steunpunt Woningaanpassing in Brussel. Bij de Vlaamse hulpmiddelendatabank (www.vlibank.be) vindt u een overzicht van alle mogelijke hulpmiddelen.

THUIS BLIJVEN WONEN, MAAR NIET ALLEEN

U hoeft niet meteen te verhuizen als u meer ondersteuning nodig heeft. Er bestaan tussenoplossingen die u toelaten thuis te blijven wonen en toch goed omringd te zijn:

- Centra voor dagverzorging of dagopvang bieden activiteiten, warm eten en verzorging aan 65-plussers. U kan er terecht voor een halve of hele dag.
- Centra voor kortverblijf bieden tijdelijke verzorging en opvang aan 65-plussers aan. U verblijft er dag en nacht of alleen 's nachts, voor een beperkte tijd.

Via www.desocialekaart.be vindt u een overzicht van de centra bij u in de buurt. Bij vragen kan u ook terecht op de Woonzorglijn: 02 553 75 00.

VAN WONING VERANDEREN: EEN NIEUW BEGIN

Een verhuis als u 60, 70 of 80 jaar bent, is een grote verandering. U sluit een bepaalde periode van uw leven af, maar tegelijk kan het uw dagelijkse leven makkelijker en comfortabeler maken. Een woning die te groot, te duur of te moeilijk te onderhouden is, kunt u inruilen voor een toegankelijker, lichtere en praktischere woning, dichterbij winkels en diensten.

Veel mensen kiezen ervoor om opnieuw in de stad of in het dorpscentrum te wonen. U geniet er van betere mobiliteit, een ruimer cultureel aanbod en meer buurtcontacten. Dat kan zowel in de private sector als in de sociale huisvesting, bijvoorbeeld via mutaties die u naar een beter aangepaste woning begeleiden.

ANDERS WONEN: GEDEELDE WOONVORMEN

Er verschijnen steeds meer woonvormen die autonomie, gezelligheid en solidariteit combineren.

Kangoeroewonen

Bij kangoeroewonen leeft u onder één dak met een ander huishouden, elk in een aparte woonruimte. Meestal gaat het om twee generaties binnen dezelfde familie. U helpt elkaar met dagelijkse zaken zoals boodschappen, kinderopvang of klusjes.

Een specifieke vorm van kangoeroewonen is zorgwonen. Bij zorgwonen wordt in of bij een bestaande woning een kleinere wooneenheid ingericht, zodat oudere of zorgbehoevende personen kunnen wonen bij iemand die voor hen zorgt. Als u aan de voorwaarden voor een zorgwoning voldoet, heeft u geen vergunning nodig om een zorgwoning te creëren. Wel is er een meldingsplicht.

Meer informatie vindt u op
www.vlaanderen.be/zorgwonen.

Intergenerationeel wonen

Bij intergenerationeel wonen, leeft een oudere generatie onder een dak met een jongere generatie. Een bekende vorm is een student die 'op kot' is bij een oudere persoon. Beide generaties kunnen elkaar helpen en voor elkaar zorgen. Ook kangoeroewonen is een vorm van intergenerationeel wonen.

Huisdelen en co-housen

Bij huisdelen deelt u een woonproject met meerdere huishoudens. U beschikt over uw eigen privéwoning en maakt gebruik van gedeelde ruimtes zoals een tuin of wasruimte. Bij co-housen worden er ook leefruimtes zoals een keuken of eetkamer gedeeld. Deze woonvormen versterken de onderlinge hulp, leeftijdsmix en het samenhorigheidsgevoel. Het Abbeyfield-model is een bekend voorbeeld.

Meer informatie vindt u op
www.abbeyfieldvlaanderen.be.



Gevolgen voor een uitkering

Het delen van een woning kan gevolgen hebben voor uw sociale uitkeringen. Bewoners die op hetzelfde adres ingeschreven zijn, beschouwt de overheid als samenwonend, wat invloed kan hebben op uitkeringen zoals een invaliditeitsuitkering of een inkomensgarantie voor ouderen. Uw pensioen wordt hierdoor niet beïnvloed. Als u huisdeelt, moet u aan de betrokken overheidsdienst aantonen dat u onder één dak woont met anderen, maar dat u een autonoom huishouden voert.

ASSISTENTIEWONINGEN

Assistentiewoningen – vroeger bekend als “serviceflats” – bieden u de mogelijkheid om zelfstandig te blijven wonen met toegang tot diensten naar keuze, zoals maaltijden, zorg of huishoudhulp. Het voordeel van een erkende assistentiewoning is dat er de klok rond iemand beschikbaar is om hulp te bieden.

Sommige assistentiewoningen maken deel uit van een woonzorgcentrum, andere functioneren zelfstandig. Er bestaan twee modellen:

- residenties waar **één beheerder** zowel de woningen als de diensten aanbiedt;
- residenties waar **u eigenaar of huurder bent** en de diensten gemeenschappelijk worden georganiseerd.

Controleer vooraf altijd of de assistentiewoning erkend is en neem de contracten nauwkeurig door: de kosten, de voorwaarden en uw rechten bij verkoop of wat er gebeurt na overlijden. Via het www.desocialekaart.be of via het Departement Zorg vindt u een overzicht van alle erkende assistentiewoningen bij u in de buurt: www.checkassistentiewoning.be. Bij vragen kan u ook terecht op de Woonzorglijn: 02 553 75 00.

WOONZORGCENTRA

Als zelfstandig thuis wonen niet langer haalbaar is, kan u verhuizen naar een woonzorgcentrum. Daar komt u in een sociale en veilige omgeving terecht, met professionele zorg en permanente begeleiding.

Steeds meer instellingen werken met het Zweedse Tubbe-model, waarbij u als bewoner actief wordt betrokken bij beslissingen over uw dagelijks leven en woonomgeving maar er zijn ook andere modellen die relatiegerichte zorg vooropstellen. Daarnaast zetten lokale initiatieven in op een open werking, buurtverbinding en vrijwilligerswerking, zodat er beter kan worden ingespeeld op de individuele noden van elke bewoner. En zodat u ook in het woonzorgcentrum echt thuis kan komen.

Meer informatie over het Tubbe-model vindt u op www.tubbe.be.

Via www.desocialekaart.be kan u een woonzorgcentrum vinden in uw buurt. Vergeet ook zeker niet de website www.zorgkwaliteit.be te checken voor een aantal kwaliteitsindicatoren die gemeten worden per zorgvoorziening zoals levenskwaliteit, wonen en zorg, hygiëne. Bij vragen kan u ook terecht op de Woonzorglijn: 02 553 75 00.

5.

Uw partner, kinderen en kleinkinderen

Uw omgeving en uw relaties veranderen met de tijd. We geven u praktische tips om over de volgende levensfase te praten met uw kinderen, keuzes te maken binnen uw (nieuwe) relatie of bij het overlijden van uw partner, en de rol van grootouder op te nemen.

TIPS VOOR INTERGENERATIONELE CONTACTEN

Met elkaar praten over ouder worden, is niet altijd vanzelfsprekend. Ouders vinden het vaak moeilijk zich afhankelijk te zien worden van hun kinderen, terwijl kinderen aarzelen om gevoelige onderwerpen zoals het verlies van zelfstandigheid aan te snijden. Een open dialoog is echter essentieel om samen in alle rust toekomstige keuzes te bespreken.

Tips om met elkaar te praten:

- Kies een rustig moment en een vertrouwde omgeving.
- Luister naar elkaar zonder te oordelen of te onderbreken.
- Het kan helpen om met een concreet onderwerp te beginnen, maar houd ook andere thema's in het achterhoofd.
- Respecteer ieders wensen en maak geen veronderstellingen over wat "het beste" zou zijn.

Als het gesprek moeilijk loopt, kan een neutrale derde partij, bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, familiaal bemiddelaar of een notaris, helpen om het overleg op een serene manier te begeleiden.

PARTNERRELATIE

Doorheen de jaren evolueert en verandert uw partnerrelatie. Het is belangrijk om stil te staan bij de manier waarop u en uw partner elkaar beschermen in geval van overlijden of relatiebreuk. Ook wanneer u eventueel een nieuwe relatie aangaat op latere leeftijd, dient u bewust om te gaan met de praktische gevolgen.

U BENT GEHUWD OF HEBT PLANNEN IN DIE ZIN

Bent u gehuwd of wilt u huwen, dan kan het zinvol zijn om uw huwelijksstelsel of -contract te herbekijken. Huwen kan onder verschillende stelsels, en binnen elk stelsel kan u bepaalde keuzes maken om elkaars financiële zekerheid

te waarborgen of een nieuwe partner te beschermen na overlijden. Meer informatie vindt u bij uw notaris of via www.notaris.be.

Zonder huwelijkscontract bent u getrouwd volgens het wettelijk stelsel, maar in sommige gevallen kan het toch nuttig zijn een huwelijkscontract op te maken. Wie een oud huwelijkscontract heeft, laat dat best nakijken door de notaris. Zo kan een 'langst leeft al heeft'-clausule bij overlijden leiden tot een zwaardere belasting wanneer de langstlevende de gezinswoning in volle eigendom erft. Vaak is die clausule overbodig, omdat de langstlevende vandaag automatisch het vruchtgebruik op de gezinswoning erft. Een notaris kan zulke bepalingen schrappen of bijsturen.

Wat met samenwoners?

U kan ook kiezen om (nog) niet te huwen, maar wel samen te wonen. Ook dan is het belangrijk om uw zaken goed te regelen.

Voor wie wettelijk samenwoont, is de bescherming van de wet minimaal. Dan kan een schenking of testament interessant zijn.

Koppels die feitelijk samenwonen of een LAT-relatie hebben, zijn niet beschermd in geval van overlijden. Ook hier is advies van de notaris belangrijk ALs u elkaar financieel wenst te beschermen.

UW PARTNER OVERLIJDT

Als uw partner sterft, kan dat aanvoelen alsof de grond onder uw voeten wegzakt. Gelukkig zijn er meestal familieleden en vrienden bij wie u troost kunt vinden. Maar een overlijden heeft ook heel wat praktische gevolgen, en administratieve zaken moeten geregeld worden.

In de eerste uren na het overlijden moet u al veel praktische zaken regelen. Zo moet een arts het overlijden officieel vaststellen, en moet u een begrafenisondernemer aanstellen. Op de website van Funebra kan u een begrafenisondernemer naar uw keuze in uw buurt vinden.

Ook moet er aangifte gedaan worden van het overlijden bij de gemeente, wat binnenkort overal digitaal kan. Meestal doet de begrafenisondernemer dat. Ook moet u contact opnemen met de bank, die alle tegoeden van u en uw overleden partner tijdelijk zal blokkeren. De rekeningen worden gedeblokkeerd zodra de bank de wettelijke erfgenamen kent.

Psychologische hulp.

Als u uw hart wilt luchten, kunt u terecht bij uw huisarts, een psycholoog of therapeut. U kan ook steun vinden bij lotgenotenverenigingen of bij vrijwilligersorganisaties zoals Rouw en Verlies Vlaanderen:

WWW.ROUWENVERLIESVLAANDEREN.COM

Bij een overlijden moeten er heel wat instanties op de hoogte gebracht worden.

- De **werkgever**
- De **boekhouder**, indien uw partner zelfstandige was
- De **vakbond**, indien uw partner lid was van een vakbond
- Het **ziekenfonds**
- De **Directie voor Inschrijving van Voertuigen (DIV)**, indien uw partner een auto of ander motorvoertuig had
- De **verzekeringsmaatschappij(en)**

Om de nalatenschap van uw partner te regelen, dient u een notaris aan te stellen. U kan een notaris in uw buurt vinden via www.notaris.be. Aanvaardt u de erfenis, dan moet u binnen vier maanden aangifte doen.

Het overlijden van uw partner heeft ook gevolgen voor uw woonsituatie. Als u huurt, blijft het contract doorlopen als u medehuurder bent. Tekende enkel uw partner, dan mag u blijven als u gehuwd was of wettelijk samenwonend. Bij feitelijke samenwoning beslissen de erfgenamen. Als de woning (mede-) eigendom was van uw partner, krijgt u als langstlevende echtgeno(o)t(e) of wettelijk samenwonende het vruchtgebruik op de gezinswoning. Raadpleeg een notaris voor meer informatie.

Was u gehuwd en werkte u zelf niet, dan kunt u onder bepaalde voorwaarden een overlevingspensioen aanvragen. Dit pensioen wordt toegekend op basis van de beroepsstatus van uw overleden partner. Voor de voorwaarden en aanvraagprocedure kan u terecht bij de Federale Pensioendienst: www.sfpd.fgov.be.

Meer informatie over wat u moet doen als uw partner overlijdt, vindt u in de brochure 'Wat te doen wanneer een naaste overlijdt' op www.kbs-frb.be.

U gaat scheiden

Scheiden op latere leeftijd is geen uitzondering meer. Naast verdriet en onzekerheid brengt dit vaak complexe financiële en administratieve vragen mee.

Zo kan een scheiding invloed hebben op uw pensioen. Wat er met onderhoudsgeld gebeurt wanneer u met pensioen gaat, hangt af van de manier waarop uw echtscheiding geregeld is. Kunnen u en uw voormalige partner in goede verstandhouding de regelingen treffen? Dan kan dat via een echtscheiding met onderlinge toestemming (EOT), eventueel ondersteund door een bemiddelaar. Loopt het echter erg moeilijk, dan is een echtscheiding door onherstelbare ontwrichting (EOO) aangewezen. Via de notaris, een advocaat of een bemiddelaar kan u bij een scheiding een regeling op maat uitwerken.

Een bemiddelaar vindt u via www.fbc-cfm.be of www.ikzoekeenbemiddelaar.be.

Een scheiding kan gepaard gaan met verdriet, boosheid of angst. U kan terecht bij een psycholoog of psychotherapeut en bij lotgenotenverenigingen voor een luisterend oor. Voor informatie over rechten en plichten, en over administratieve of financiële gevolgen, kan u begeleiding vragen aan een bemiddelaar, advocaat of notaris. Ook zijn er verschillende organisaties die gratis of betaalbare informatie aanbieden over scheidingen voor gehuwden en samenwoners:

Nieuwe partner en pluskinderen

Een nieuwe relatie aangaan op latere leeftijd komt steeds vaker voor. Het kan een hele nieuwe energie en wending geven aan uw leven. U kan elkaar spontaan leren kennen, maar ook ontstaan nieuwe relaties via datingsites of sociale media. Er bestaan zelfs gerichte datingplatformen voor vijftigplussers. Er zijn echter ook een aantal emotionele en praktische zaken om bewust mee om te springen bij een nieuwe relatie.

Indien u in het huwelijksbootje zou stappen, krijgt de nieuwe partner namelijk erfrechten, en minstens het vruchtgebruik over de nalatenschap. De stiefkinderen erven pas volledig na het overlijden van de stiefouder. Onderzoek van de Koning Boudewijnstichting toont aan dat veel erfenisconflicten hieruit voortvloeien.

Een huwelijkscontract kan zulke situaties ontmijnen. U kunt de rechten van de langstlevende beperken of de kinderen extra beschermen. Echtgenoten met kinderen uit een eerdere relatie kunnen elkaar zelfs volledig onterven.

Voor meer informatie kan u terecht op bij uw notaris of op www.notaris.be.

KLEINKINDEREN EN (PLUS)KLEINKINDEREN

Grootouders spelen vaak een belangrijke, waardevolle rol in het leven van hun (plus)kleinkinderen. Al worden zij soms ook met nieuwe thematieken geconfronteerd: Hoe bouw ik een relatie op met pluskleinkinderen? Wat als de moeilijke band met mijn kind het contact met mijn kleinkind belemmert? Hoe kan ik na mijn verhuis naar het buitenland een goede band behouden met mijn kleinkinderen?... We bundelen een aantal relevante tips en inzichten.

Heeft u ouderlijk gezag over uw kleinkind?

Als u de kleinkinderen opvangt of samen met hen op vakantie gaat, betekent dat niet dat u het ouderlijk

gezag uitoefent. Alleen de ouders kunnen beslissen over de opvoeding van het kind. Maak duidelijke afspraken met uw kinderen over de opvoeding van de kleinkinderen en welke regels erbij wie gelden. Dit kan familiale conflicten vermijden.

Wat kan u doen als het contact belemmerd wordt?

Ouders moeten ruimte maken voor grootouders en toelaten dat zij hun kleinkinderen zien. Soms is dat echter door allerlei omstandigheden niet het geval. Als ouders het contact tussen grootouders en kleinkinderen beletten en een gesprek met de ouders geen soelaas biedt, kunnen grootouders een beroep doen op bemiddeling. Een bemiddelaar vindt u via www.fbc-cfm.be of www.ikzoekeenbemiddelaar.be.

Evenwicht tussen zorg en zorgeloos.

Grootouders zijn vaak onmisbaar in de opvang van kleinkinderen, maar voelen zich geregeld overbevraagd: ze werken soms nog, zorgen ook voor hun eigen ouders en willen tijd voor zichzelf.

Bepaal daarom bewust uw rol:

hoe vaak, hoe lang en in welke omstandigheden
wilt u de kleinkinderen opvangen?

Maak duidelijke afspraken en bewaak uw grenzen om het evenwicht
tussen zorg en zorgeloosheid te bewaren.

Als bemiddeling niet helpt om het contact met de kleinkinderen te herstellen, kan u proberen dat via de rechter af te dwingen. U kan als grootouder een recht op toegang vragen van de familierechtbank. Maar vooraleer naar de rechter te stappen is het belangrijk om even afstand te nemen en na te denken over het belang van het kleinkind en de gevolgen van deze stap op de familiale relaties.

Wat kan u doen als grootouder bij een echtscheiding?

Als grootouder kunt u in deze periode houvast bieden aan kinderen en kleinkinderen. Blijf buiten het conflict en verdedig niet automatisch uw eigen kind, want dat maakt het voor kleinkinderen zwaarder. Behoud, waar mogelijk, een band met de ex-partner. Dat is belangrijk voor uw kind en kleinkinderen.

Vaak zijn de grootouders de eersten aan wie de kleinkinderen vertellen hoe ze zich voelen bij de scheiding van hun ouders. Het komt er dan op aan om aanwezig te zijn, naar hen te luisteren, ruimte te bieden om hun gevoelens te uiten. Geef geen kritiek op de ouders, maar versterk het vertrouwen van uw kleinkind in de liefde voor beide ouders.

Grootouder zijn op afstand

Grootouder zijn op afstand vraagt creativiteit. Wanneer regelmatig bezoek of opvang niet haalbaar is, houden digitale middelen – Zoom, FaceTime, WhatsApp, Google Meet – de band warm. U kunt voorlezen via webcam, samen eten en luisteren naar de schooldag, helpen bij huiswerk of een online spel spelen. Kleine, regelmatige contactmomenten maken een groot verschil.

Pluskleinkinderen

Na een scheiding volgt vaak de samenstelling van een nieuw gezin. De nieuwe partner kan ook kinderen hebben. Als plusgrootouder kan u een waardevolle rol spelen naar deze kinderen toe. Ga bewust om met deze nieuwe familieleden. Vraag bijvoorbeeld hoe zij u willen aanspreken en laat het contact groeien op hun tempo.



6. Uw vermogen en toekomst- planning

Wanneer u met pensioen gaat, verandert uw leven op vele vlakken. Ook op financieel vlak. Door tijdens uw werkende leven bewust uw financiële toekomst te plannen, creëert u rust en zekerheid. In dit hoofdstuk krijgt u een overzicht van de pijlers waaruit uw pensioen bestaat en hoe u uw pensioen kan berekenen, opbouwen én beschermen.

UW PENSIOENINKOMEN

Laat uw wettelijk pensioen berekenen. In België bestaan er drie wettelijke pensioenstelsels: dat van werknemers, zelfstandigen en ambtenaren. Binnen elk stelsel bestaan er verschillende soorten pensioenen: het wettelijk pensioen, het overlevingspensioen en het pensioen na echtscheiding.

Via www.mypension.be kan u eenvoudig uw pensioendossier raadplegen. U ziet er welke rechten u hebt opgebouwd en krijgt een raming van uw toekomstige pensioen. Voor bijkomende informatie kunt u bellen naar de Pensioenlijn 1765.

BRENG UW TOTALE VERMOGEN IN KAART

Uw financiële situatie op pensioenleeftijd hangt niet alleen af van uw wettelijk pensioen, (eerste pijler). Ook uw aanvullend pensioen via uw werk (tweede pijler) en uw individueel pensioensparen (derde pijler) spelen een rol.

Bent u werknemer, dan kan u een groepsverzekering hebben via uw werkgever. Op de dag dat u met pensioen gaat, ontvangt u het opgebouwde kapitaal. Bent u zelfstandige, dan kunt u op vrijwillige basis bijdragen aan een aanvullend pensioen (VAPZ, POZ en/of IPT, afhankelijk van uw statuut en mogelijkheden). Dit aanvullend pensioen is overigens fiscaal voordelig.

Ontvangt u een sociale uitkering, dan stopt die uitkering automatisch wanneer u de wettelijke pensioenleeftijd bereikt. Op dat moment moet u verplicht met pensioen gaan. Personen met beperkte middelen kunnen een beroep doen op de Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO). Die wordt toegekend na een onderzoek van uw inkomsten en vermogen.

In 2025 bereikte de federale regering een akkoord over een pensioenhervorming. De meest recente informatie hierover vindt u op www.pensioenhervorming.be.

Daarnaast kan u tijdens uw loopbaan aan individueel pensioensparen doen. Via een jaarlijkse of maandelijks storting bouwt u een bijkomend kapitaal op. Pensioensparen kan via een pensioenspaarverzekering of via een pensioenspaarfonds. In beide gevallen geniet u een belastingvermindering van 30% op uw stortingen, tot een jaarlijks vastgesteld maximumbedrag. Om van dat voordeel te genieten, moet uw pensioenspaarproduct een looptijd van minstens tien jaar hebben. Daarom begint u best vóór uw 55ste met pensioensparen. Het is niet aangewezen om uw tegoeden voortijdig op te nemen, omdat daar extra belastingen en kosten aan verbonden zijn.



Ook andere delen van uw vermogen, zoals spaargeld, aandelen, obligaties en vastgoed, bepalen mee over welke middelen u op latere leeftijd kunt beschikken. Door al die elementen samen te brengen, krijgt u een helder overzicht van uw financiële ruimte na uw pensionering.

Voor meer informatie over uw pensioen en pensioensparen kan u terecht op de site van Wikifin, of bij uw bank of verzekeraar.

UW PENSIOEN EN VERMOGEN AANVULLEN

Naast deze drie pijlers, kan u uw vermogen na pensioen nog aanvullen met andere inkomsten.

Werken na uw pensioen

Na uw pensionering mag u onder bepaalde voorwaarden blijven werken. Uw inkomsten mogen daarbij niet hoger liggen dan de wettelijke maxima. Overschrijdt u die grenzen, dan kan uw pensioen worden verminderd of opgeschort. Meer informatie vindt u terug in hoofdstuk 2 van deze brochure.

Verkoop op lijfrente

Als u eigenaar bent van een woning of een ander onroerend goed, kan u uw inkomen aanvullen via een verkoop op lijfrente. In plaats van een éénmalige koopsom ontvangt u een deel van de koopsom bij verkoop en de rest van het bedrag als periodieke uitkering.

Deze formule kan interessant zijn wanneer u geen nabije erfgenamen hebt, of wanneer u graag de waarde van uw woning benut om uw inkomen op latere leeftijd aan te vullen. Laat u hierbij steeds adviseren door een notaris of financieel expert.



UW VERMOGEN EN PERSOONLIJKE BESCHERMING ORGANISEREN

Naast uw financiële planning is het ook belangrijk om stil te staan bij de bescherming van uw vermogen en de beslissingen hierover. Het is daarbij belangrijk om ver genoeg vooruit te kijken. Op een dag zal u misschien niet meer zelf in staat zijn om financiële beslissingen te nemen. Door vandaag al vast te leggen wie uw belangen mag behartigen, weet u zeker dat alles goed geregeld blijft.

Hulp bij betalingen en administratie

Eenvoudige maatregelen kunnen al veel zorgen wegnemen. U kan bij uw bank of op uw bank-app doorlopende opdrachten instellen voor vaste kosten. U kan ook een volmacht geven aan iemand die u vertrouwt. Die persoon mag dan, met uw toestemming, bepaalde administratieve of financiële taken in uw naam uitvoeren.

Als u gehuwd bent en uw partner is niet meer wilsbekwaam, kan u aan de familierechtbank vragen om u te machtigen om bepaalde beslissingen voor u beiden te nemen, bijvoorbeeld over de gezinswoning.

De zorgvolmacht

Met een zorgvolmacht bepaalt u zelf wie later uw financiële belangen mag behartigen. U kan de zorgvolmacht ook gebruiken om bepalingen vast te leggen over uw woonplaats, het woonzorgcentrum, de thuisverpleging, ...

In een zorgvolmacht legt u vast wie uw volmachthouder is, welke handelingen die persoon in uw naam mag verrichten en welke beperkingen er gelden. Een zorgvolmacht is nuttig omdat u zelf bepaalt wanneer ze in werking treedt. Veel mensen kiezen ervoor dit pas te laten gebeuren wanneer ze wilsonbekwaam worden, bijvoorbeeld door ouderdom of ziekte. U kunt de zorgvolmacht ook meteen laten ingaan, zodat u al eerder ondersteuning krijgt. Weet wel dat een zorgvolmacht alleen blijft doorwerken bij wilsonbekwaamheid als ze officieel geregistreerd is. Uw notaris kan u verder informeren.

U kunt zelf een zorgvolmacht opmaken, maar dat is niet altijd aangewezen. Het familierecht is complex en bepaalde situaties kunnen belangenconflicten met zich meebrengen. Een notaris kan u hierin adviseren. Bovendien heeft u een notaris nodig wanneer u ook regelingen wil treffen over een onroerend goed.

Opgelet:

Opgelet! vanaf 1 juli 2028 veranderen De regels voor professionele bewindvoerders. Vanaf dan moet elke professionele bewindvoerder opgenomen zijn in een nationaal register van professionele bewindvoerders.

Uiterlijk op 1 januari 2029 moet elke professionele bewindvoerder een erkende theoretische en praktische vorming hebben gevolgd om opgenomen te kunnen worden in het nationaal register.

GERECHTELIJKE BESCHERMING

Wanneer u uw eigen financiële of persoonlijke belangen niet meer kunt behartigen, kan de vrederechter een bewindvoerder aanstellen. Die persoon - een partner, familielid, vertrouwenspersoon of professional - neemt dan bepaalde beslissingen in uw naam of ondersteunt u daarbij. Het verschil met een zorgvolmacht is

dat uw bewindvoerder pas handelt na aanstelling door de vrederechter. Het is de vrederechter die dan een bewind op maat opstelt. Als persoon wordt u door het bewind handelingsonbekwaam.

De gerechtelijke bescherming is ingrijpender dan de zorgvolmacht, maar de rechter bepaalt steeds afhankelijk van de situatie de omvang van het bewind. Hij moet daarbij uw autonomie zo veel mogelijk respecteren.

Verklaring van voorkeur

Met een verklaring van voorkeur geeft u vooraf aan wie de vrederechter bij voorkeur als bewindvoerder aanstelt als een gerechtelijk bewind later nodig blijkt.

Het is altijd goed om ook een vervanger te noemen voor het geval de eerste persoon weigert of niet beschikbaar is.

U laat deze verklaring registreren bij de vrederechter of via uw notaris.

Meer informatie vindt u op www.notaris.be of bij uw notaris.

7. Schenken, nalaten en een goed doel steunen

Nadenken over uw nalatenschap doet u best tijdig en bewust. Wat wil u nalaten aan wie? Schenkt u graag al een deel van uw vermogen bij leven aan uw dierbaren? En hoe kan u dit correct regelen? Wist u overigens dat u uw testament op elk moment kan aanpassen of laten vernieuwen, doorheen uw levensloop? Wachten tot u ziek of oud bent vooraleer uw wensen op papier te zetten, is dus helemaal niet nodig.

In dit hoofdstuk leest u hoe u bij leven kan schenken en na uw overlijden kan nalaten, steeds met oog voor duidelijke en juridisch correcte oplossingen. Wil u meer weten? In de brochure 'Een goed doel opnemen in uw testament' vindt u nog meer informatie. Net als op de website www.notaris.be

Wat is schenken?

Schenken bij leven laat u toe uw (klein)kinderen of dierbaren te helpen op het moment dat het ertoe doet. Bijvoorbeeld bij de aankoop of renovatie van een woning. Door een bepaald bedrag te schenken kan u zelf mee genieten van de gunst aan uw dierbaren. Een extra troef: schenkbelasting is doorgaans lager dan erfbelasting.

HOE KAN U SCHENKEN?

NOTARIËLE SCHENKING

(authentieke akte):

verplicht voor onroerend goed, schenkingen onder voorwaarden of met voorbehoud van vruchtgebruik. Deze akte wordt geregistreerd en schenkingsrechten zijn verschuldigd volgens het Gewest waar de schenker in de 5 voorafgaande jaren het langst fiscaal woonde.

HANDGIFT/BANKGIFT

(roerende goederen):

registratie en betaling van schenkingsrechten is niet verplicht. Overlijdt de schenker binnen 5 jaar na de gift, dan wordt de gift aan de nalatenschap toegevoegd en gelden successierechten (tenzij u de gift toch registreerde en schenkingsrechten betaalde).

Echter, schenk niet te vroeg of te gul. Bewaak uw eigen financiële buffer voor later. Krijgt u graag persoonlijk advies met betrekking tot schenken? De notaris of financieel expert kan u uitleg geven en rekent eerlijk na of schenken financieel zinvol is in uw situatie. Hij of zij kan u ook adviseren over de gevolgen van uw schenking voor het erfrecht van uw kinderen.

Wat is nalaten?

Nalaten betekent dat uw bezittingen worden doorgegeven na uw overlijden. Het gaat om alles wat u achterlaat: geld, woning, spullen of beleggingen. De wet schrijft voor wie er van u erft. U beslist niet zelf wat er met uw vermogen gebeurt. Omgekeerd, staan ook uw erfgenamen voor voldongen feiten. De wettelijke verdeling is namelijk niet altijd op maat van uw dierbaren, wat in sommige families voor heel wat conflict zorgt. Met een testament kan u zelf bepalen wie wat krijgt, binnen de grenzen van wat wettelijk voorbehouden is aan uw partner en (klein)kinderen. Zo kan u ook iemand buiten de familie of een goed doel opnemen in uw laatste wil. Nadenken over nalaten geeft u rust, want u weet dat uw wensen correct zullen worden uitgevoerd.

WANNEER MAAKT U EEN TESTAMENT OP?

U hoeft niet te wachten om een testament op te maken. Iedereen vanaf 16 jaar die gezond van geest is, kan een testament opstellen. 'Gezond van geest' betekent dat u goed begrijpt wat u doet en bijvoorbeeld niet lijdt aan dementie. Een testament opmaken doet u individueel. U kan dus geen gezamenlijk testament opmaken met iemand anders, zoals bijvoorbeeld uw partner. Wel is het mogelijk om twee aparte testamenten met dezelfde inhoud op te maken, zogenaamde 'spiegeltestamenten', en deze elk apart te ondertekenen.



Wat als u niet gehuwd bent met uw partner?

Als u geen testament heeft opgemaakt en geen verklaring van wettelijke samenwoning heeft afgelegd, erven u en uw partner niet automatisch van elkaar. Als u wel wettelijke samenwoont, erft uw partner het vruchtgebruik op de gezinswoning en op de inboedel. Hij of zij kan dan in de woning blijven.

Wilt u uw partner graag uw vermogen of bezittingen nalaten? Neem hem of haar dan op in uw testament. De erfbelasting voor wettelijk samenwonende partner is overigens dezelfde als voor gehuwde partners.

Uw testament kan u niet 'te vroeg' opstellen. Het wordt namelijk pas uitgevoerd na uw overlijden, dus het is een flexibel instrument dat u op elk moment kan aanpassen of intrekken. U mag zelfs een nieuw testament opstellen. Vermeld daarbij best duidelijk dat het vorige wordt vervangen. De datum is belangrijk om te weten welke versie geldt. Op die manier kan u op elk moment een update geven aan uw wensen rond uw nalatenschap.

HOE MAAKT U EEN TESTAMENT OP?

Er zijn drie manieren om een testament te maken

NOTARIEEL TESTAMENT

U maakt dit samen met de notaris. Die luistert naar uw wensen, stelt het document op, licht het toe en zorgt voor de registratie. Zo bent u zeker dat het juridisch correct en duidelijk is. Een notarieel testament is een 'authentiek' document dat niet aan te vechten is. Het is aan te raden van zodra uw testament voor discussie kan zorgen tussen uw erfgenamen.

INTERNATIONAAL TESTAMENT

Dit testament kan u in eender welke taal schrijven of typen. De notaris voegt enkel een verklaring toe in aanwezigheid van twee getuigen en bewaart het document. Verblijft u voor langere periodes in het buitenland of heeft u buitenlandse goederen, dan is een internationaal testament misschien nuttig voor u.

EIGENHANDIG TESTAMENT

U schrijft het zelf met de hand, dateert en ondertekent het. Let op: een mondeling of getypt testament is niet geldig. U kan het zelf of bij de notaris bewaren. Een eigenhandig of 'parachutetestament' is geschikt in dringende of eenvoudige situaties. In andere gevallen is een notarieel testament aangewezen om conflicten tussen erfgenamen te vermijden.

WAAR WORDT EEN TESTAMENT BEWAARD?

Uw testament kan in bewaring genomen worden door de notaris. Die laat het registreren in het Centraal Register van Testamenten (CRT). Het CRT houdt bij wie een testament heeft gemaakt, bij welke notaris en op welke datum. De inhoud blijft altijd geheim, maar zo weet men zeker dat het testament teruggevonden wordt na uw overlijden.

Een notarieel en internationaal testament wordt automatisch bewaard en geregistreerd. Voor een eigenhandig testament moet u bewust deze keuze maken. Wil u dit liever niet, dan kan u het testament ook zelf bewaren.

Enkele nuttige tips

- Regel uw testament op tijd en officieel - goede bedoelingen alleen hebben geen juridische waarde.
- Kan uw testament voor discussies zorgen tussen uw erfgenamen? Ga dan voor een onaanvechtbaar notarieel testament.
- Wacht niet tot u ziek bent. Wie wilsonbekwaam is, kan geen testament meer opstellen. Denk ook aan een zorgvolmacht zolang u wilsbekwaam bent.
- Wees voorzichtig met schenkingen: hou altijd genoeg over voor uzelf.
- Wilt u (ook) een goed doel steunen?
Leg dat duidelijk vast in uw testament, anders kan de organisatie uw gift niet ontvangen. Schenkingen en legaten aan goede doelen worden niet belast.
- Mensen die u beroepsmatig verzorgen, zoals bijvoorbeeld uw arts, mag u niet opnemen als begunstigde. Dat is om misbruik te voorkomen. Kleine bedankjes kunnen natuurlijk wel. Voor vrijwilligers geldt dit verbod niet, maar ook daar kan de rechter controleren of er geen beïnvloeding was.
- Geef uw testament in bewaring, maar steek die zelf niet in een kluis. Na uw overlijden worden uw kluizen immers tijdelijk geblokkeerd

Meer weten? Surf naar www.notaris.be

Een goed doel steunen

U kunt een goed doel op twee manieren steunen: tijdens uw leven met een schenking, of na uw overlijden door er iets voor te voorzien in uw testament. Mensen doen dit vaak omdat een bepaald thema hen nauw aan het hart ligt: zorg, armoede, natuur,... Een goed doel opnemen in uw testament geeft u de mogelijkheid om een positieve maatschappelijke impact te maken, ook na uw overlijden.

Kies een organisatie die bij u past en waarin u vertrouwen hebt. Kijk naar hun missie, wat ze precies doen en hoe transparant ze zijn over hun werking. U kunt kiezen voor een algemene steun - bijvoorbeeld "waar de noden het grootst zijn" - of een specifiek project dat u belangrijk vindt. Een overzicht van duizenden erkende organisaties vindt u op www.because.eu en www.goededoelen.be.



"Zijn leven lang was Hubert in de ban van orgelmuziek. België heeft een lange traditie op dit vlak, maar het orgelpatrimonium dreigt verloren te gaan door de desinteresse voor deze muziek en de instrumenten die haar voortbrengen.

Hij liet daarom in zijn testament geld na voor de restauratie en bewaring van orgels."

Enkele nuttige tips

- Vermeld altijd de juiste naam en rechtsvorm van de organisatie.
- Wilt u een bepaald deel van uw vermogen nalaten?
Werk dan liever met percentages dan met vaste bedragen, omdat de waarde van uw vermogen kan veranderen.
- Voorzie een alternatief als de organisatie ooit ophoudt te bestaan.
- Laat uw testament opstellen of nalezen door een notaris. Die zorgt ervoor dat uw wens correct wordt vastgelegd en later zonder discussie kan worden uitgevoerd. Dat geeft gemoedsrust.

Wilt u meer weten?

- Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat - www.notaris.be
- Belgische Federatie van Filantropische Stichtingen - www.stichtingen.be
- Vereniging voor Ethiek in Fondsenwerving - www.re-ef.be
- Overzicht van goede doelen - www.because.eu en www.goededoelen.be
- Brochure 'Een goed doel opnemen in uw testament'

8.

Uw laatste wensen en waardig afronden

Nadenken over het einde van uw leven, betekent niet dat u al afscheid neemt van het leven zelf. Integendeel: het helpt u trouw te blijven aan wat u belangrijk vindt, tot op het einde. Door uw wensen tijdig te benoemen, behoudt u zelf de controle, geeft u houvast aan uw omgeving en maakt u het zorgverleners later eenvoudiger. Het blijft een moeilijke stap om hierover te praten, want ze raakt aan uw emoties, persoonlijkheid en aan het onbekende. Toch ervaren veel mensen net meer rust zodra ze die stap durven zetten.

Door nu al stil te staan bij uw levenseinde, creëert u een warm en duidelijk kader voor uw laatste momenten. U kunt vastleggen welke medische beslissingen voor u belangrijk zijn, hoe uw uitvaart eruit mag zien en of u organen of uw lichaam wilt schenken. Dit hoofdstuk biedt u heldere informatie om die keuzes bewust en met vertrouwen te maken.

NADENKEN OVER UW LEVENSEINDE: UW VRIJHEID BEHOUDEN

Het is niet eenvoudig om u voor te stellen dat er een moment kan komen waarop u te verzwakt bent om zelf beslissingen te nemen. Door tijdig te praten over uw prioriteiten, overtuigingen en waarden, voorkomt u onzekerheid en opent u een belangrijk gesprek met uw naasten en met de mensen die later eventueel voor u zullen zorgen.

In de laatste levensfase heeft iedereen recht op respectvolle en zorgvuldige zorg. Dat betekent: speciale aandacht voor uw waardigheid, pijnverlichting, luisteren naar uw wensen en respect voor uw religieuze of filosofische overtuigingen. Deze principes vormen de basis van alle zorg aan het levenseinde.

PALLIATIEVE ZORG: ZO LANG MOGELIJK COMFORTABEL LEVEN

Palliatieve zorg betekent niet dat u het opgeeft. Het is kiezen voor comfort, rust en begeleiding. Palliatieve zorg richt zich op het verlichten van pijn, het verminderen van klachten zoals ademhalingsproblemen of incontinentie, het beperken van bijwerkingen van behandelingen, het ontspannen van het lichaam en het geruststellen van de geest.

De zorg vertrekt daarbij vanuit een totaalbenadering van de persoon.

Palliatieve zorg is niet hetzelfde als terminale zorg. Dat laatste staat gelijk aan de zorg voor een overlijden. Palliatieve zorg daarentegen is gericht op comfort en pijnbestrijding en kan vele maanden of zelfs jaren toegediend worden.

U kunt palliatieve zorg ontvangen bij u thuis, in het ziekenhuis, in een woonzorgcentrum of in een gespecialiseerd centrum. Er bestaan financiële maatregelen die deze zorg toegankelijker maken, zoals kosteloze bezoeken van de huisarts of verpleegkundigen en specifieke forfaits. Uw huisarts en uw mutualiteit kunnen u hierover verder informeren.

Ook uw naasten kunnen ondersteuning krijgen. Zij kunnen een specifiek verlof of een tijdelijke loopbaanonderbreking aanvragen om iemand in palliatieve zorg te begeleiden. Door dit tijdig te bespreken, krijgt iedereen een duidelijk beeld van de mogelijkheden en kan u de hulp beter organiseren.

Voor meer informatie en ondersteuning rond palliatieve zorg kan u terecht bij Palliatieve Zorg Vlaanderen of bij LEIF (LevensEinde InformatieForum) via www.leif.be of via de LEIFlijn 078 15 11 55. Meer informatie over de verschillende verlostelsels vindt u op de website van de RVA.

EUTHANASIE: EEN STRIKT OMKADERD EN PERSOONLIJK RECHT

In België wordt euthanasie geregeld door de wet van 28 mei 2002. Die wet erkent dat iemand die lijdt aan een ernstige en ongeneeslijke aandoening, en fysieke of psychische pijn ervaart die als ondraaglijk wordt beschouwd, een weloverwogen, vrijwillige en herhaalde vraag kan stellen om zijn leven te laten beëindigen. Die vraag moet altijd schriftelijk, gedateerd en ondertekend zijn, en kan nooit door iemand anders worden opgelegd.

Een arts is nooit verplicht om zo'n verzoek uit te voeren. Hij moet wel altijd uw medische toestand beoordelen, nagaan of uw lijden aanhoudt, een tweede arts raadplegen en alle mogelijke alternatieven met u bespreken. Als uw overlijden niet op korte termijn te verwachten is, geldt bovendien een wachttijd van één maand. De wet voorziet deze strikte procedure om zeker te zijn dat de beslissing echt vrij en doordacht is.

Sommige mensen willen liever al anticiperen. Met een wilsverklaring voor euthanasie kan u uw wens tot euthanasie uitdrukken voor het geval u in een toestand van onomkeerbaar bewustzijnsverlies terecht zou komen, bijvoorbeeld door een coma. U kunt die verklaring laten registreren bij uw gemeente, wat de raadpleging ervan eenvoudiger maakt, maar dat is niet

verplicht. Vroeger was de geldigheid ervan beperkt tot vijf jaar, maar vandaag blijft ze onbeperkt geldig en kan u ze op elk moment intrekken. De verklaring geldt niet bij dementie.

De vereniging 'Recht op Waardig Sterven' biedt ondersteuning en actuele informatie over het wettelijk kader in Vlaanderen en Brussel: www.rws.be. Voor meer informatie kan u ook terecht bij LEIF, waar u onder meer een modeldocument voor een wilsverklaring euthanasie kan downloaden: www.leif.be, of via de LEIFlijn 078 15 11 55.

UW UITVAART VOORBEREIDEN: RUST EN DUIDELIJKHEID VOOR UW NAASTEN

Uw uitvaart op voorhand regelen is in de eerste plaats een gebaar van zorg voor de mensen die achterblijven. Op het moment van overlijden moeten nabestaanden vaak snel knopen doorhakken, terwijl ze door emoties overmand zijn. Als zij weten wat u wél of niet wilt, kunnen ze met meer zekerheid beslissingen nemen. Zo kunnen ze zich richten op wat echt telt: samen afscheid nemen, in alle rust.

Sommige mensen hebben heel duidelijke wensen: een religieuze of niet-religieuze plechtigheid, een intieme of meer open sfeer, specifieke muziek of teksten, of een voorkeur voor een begrafenis of crematie. Anderen geven liever enkele algemene richtlijnen,

zoals een eenvoudige ceremonie, begraving op een bepaald kerkhof of het ontbreken van religieuze rituelen. U kunt al deze elementen vastleggen in een document voor uw familie, laten registreren bij een uitvaartverzekeraar of deponeren bij uw gemeente als verklaring van uw laatste wil. Zo weet u zeker dat uw voorkeuren bekend zijn en gerespecteerd worden, ook wanneer er veel emoties aan te pas komen.

Wie ook de financiële kant vooraf wil regelen, kan een uitvaartverzekering overwegen. Daarmee kan u de kosten van een begrafenis of crematie op voorhand plannen en vermijdt u onverwachte uitgaven voor uw naasten. Een verzekeringsmakelaar kan u uitleggen welke formules er bestaan en hoe deze precies werken. Door uw uitvaart vooraf te organiseren, bevestigt u uw wil tot het einde toe en geeft u uw naasten een helder en geruststellend kader dat uw overtuigingen en keuzes respecteert.

ORGAANDONATIE OF UW LICHAAM AAN DE WETENSCHAP SCHENKEN: BLIJVEN GEVEN NA UW LEVENSEINDE

In België is het wegnemen van organen en weefsels toegestaan, tenzij u zelf bezwaar maakt of uw familie zich verzet. Als u elke twijfel wilt vermijden, kan u eenvoudig online registreren hoe u staat tegenover orgaandonatie. Dit kan op het online platform Orgadon (<https://www.ehealth.fgov.be/nl/beroepsbeoefenaars-in-de-gezondheidszorg/diensten/orgadon>). Ook kunt u bij uw gemeente een toestemmingsformulier aanvragen en het invullen volgens uw wensen. Wie dat wil, kan zijn lichaam na overlijden ook schenken aan de wetenschap. U neemt daarvoor contact op met een medische faculteit aan een universiteit naar keuze. Zij informeren u over alle stappen en bezorgen u een document dat u met de hand dient in te vullen, te dateren en ondertekenen. U ontvangt een kopie van dit document, die u best toevertrouwt aan een vertrouwenspersoon, en een kaartje dat u kan toevoegen aan uw identiteitskaart. Na uw overlijden brengt een begrafenisondernemer uw lichaam naar de universiteit.

Voor meer informatie kan u terecht bij LEIF: www.leif.be, of via de LEIFlijn 078 15 11 55.

Deze wetenschappelijke of solidaire keuze laat uw engagement verder leven, ook nadat u er zelf niet meer bent.

9. Meer informatie

HOOFDSTUK 2 - UW LEVEN IN BALANS

Voor meer informatie over werk en ondernemen:

Vlaio via www.vlaio.be

Vlaanderen.be via www.vlaanderen.be/starten-met-een-onderneming

VDAB via www.vdab.be

UNIZO via www.unizo.be

SYNTRA via www.syntra.be

Voor meer informatie over de regels en procedures op het einde van uw loopbaan:

www.mypension.be

Voor meer informatie over vrijwilligerswerk:

Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk via www.vrijwilligerswerk.be

en www.vlaanderen.vrijwilligt.be

Steunpunt Vrijwilligerswerk Brussel via www.steunpuntvrijwilligerswerk.be

Belgian Senior Consultants via www.belgianseniorconsultants.be

Senior Consultants Vlaanderen via www.seniorconsultantsvlaanderen.be

Voor meer informatie over bijverdienen na uw pensioen:

de Federale Pensioendienst via www.sfpd.fgov.be

Voor meer informatie over vrijetijdsbeleving:

Seniorenverenigingen in Vlaanderen en Brussel: Vlaamse ouderenraad

(www.vlaamse-ouderenraad.be/wie-zijn-we/lidorganisaties)

Vlaamse socio-culturele verenigingen:

Socius (www.socius.be/organisaties).

Socio-culturele verenigingen in Brussel:

Sociaal-cultureel werk in Brussel (www.sociaalcultureelwerkenbrussel.be).

HOOFDSTUK 3 - GEZOND BLIJVEN

Voor meer informatie over de menopauze en mogelijke behandelingen:
www.gezondheidenwetenschap.be

Voor meer informatie en hulplijnen voor uw mentale gezondheid, of voor een gesprek:

Tele-onthaal via www.tele-onthaal.be

Zelfmoordlijn 1813 via www.zelfmoord1813.be

Hulplijn 1712 via www.1712.be

Te Gekl? via www.tegek.be

Rouw en Verlies Vlaanderen via www.rouwenverliesvlaanderen.com

Via www.desocialekaart.be en www.spreekerover.be kan u een erkende psycholoog of psychiater vinden.

Initiatieven om eenzaamheid tegen te gaan:

Lotgenotengroepen via www.zelfhulp.be

Buurtplatform HOPLR via www.hoplr.com

Voor meer informatie over vroegtijdige zorgplanning en een modeldocument:

LEIF via www.leif.be of 078 15 11 55

Meer informatie over het aanduiden van een vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger:
www.patienrights.be
www.vlaamspatientenplatform.be

Voor meer informatie voor mantelzorgers en een overzicht van premies en tegemoetkomingen:

De Vlaamse sociale kaart via www.desocialekaart.be

Rechtenverkenner van de Vlaamse overheid via www.rechtenverkenner.be

Vlaams Expertisepunt Mantelzorg: www.mantelzorgers.be

Online mantelzorgplatform Ma-Zo via www.ma-zo.be

HOOFDSTUK 4 - WONEN ZOALS U DAT WILT

Voor meer informatie over het aanpassen van uw woning:

Het Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid

via www.vlaanderen.be/inter

Departement Zorg via www.departementzorg.be/nl/mobiliteitshulpmiddelen

Wonen in Vlaanderen via www.vlaanderen.be/wonen-in-vlaanderen

Steunpunt Woningaanpassing in Brussel

Kenniscentrum Welzijn, Wonen en Zorg (Brussel):

www.kenniscentrumwwz.be/wonen

Voor een overzicht van de mogelijke financiële steun:

www.rechtenverkenner.be en www.premiezoeker.be

Voor advies en begeleiding over extra hulp of zorg in huis:

VAPH in Vlaanderen via www.vaph.be

Vlaamse hulpmiddelendatabank via www.vlibank.be

Handicap Brussels in Brussel via www.handicap.brussels/nl

Uw mutualiteit

Ferm via www.samenferm.be

Om hulp te vinden voor klusjes in huis kan u terecht op de sociale media van

Ring Twice

Helpper

Hopl'r

Voor meer informatie over alternatieve woonvormen:

www.vlaanderen.be/zorgwonen

www.abbeyfieldvlaanderen.be

Voor meer informatie en een overzicht van centra voor dagverzorging of kortverblijf, assistentiewoningen, woonzorgcentra en Tubbehuizen:

De Vlaamse sociale kaart via www.desocialekaart.be

De Vlaamse checklist voor assistentiewoningen www.checkassistentiewoning.be

De Woonzorglijn op 02/5537500

De kaart van het Vlaams instituut voor de kwaliteit van zorg (VIKZ):

www.zorgkwaliteit.be

Kenniscentrum Welzijn, Wonen en Zorg in Brussel: www.kenniscnetrumwwz.be

De website over relatiegerichte zorg volgens het Tubbe-model: www.tubbe.be

HOOFDSTUK 5 - UW PARTNER, KINDEREN EN KLEINKINDEREN

Voor meer informatie over uw huwelijksstelsel-of contract:

www.notaris.be

Voor meer informatie en hulp bij het overlijden van een naaste:

Veel informatie vindt u in de brochure

'Wat te doen wanneer een naaste overlijdt' op www.kbs-frb.be

Als u nood hebt aan een gesprek:

Rouw en Verlies Vlaanderen via www.rouwenverliesvlaanderen.be

Om een begrafenisondernemer in de buurt te vinden: www.funebra.be

Om een notaris in de buurt te vinden: www.notaris.be

Voor meer informatie over het overlevingspensioen en de aanvraag:

de Federale Pensioendienst via www.sfpd.fgov.be

Voor meer informatie over scheidingen:

Justitiehuisen via www.vlaanderen.be/agentschap-justitie-en-handhaving

Wetswinkels via www.wetswinkel.be

Als u een bemiddelaar zoekt, kan dat via www.ikzoekenbemiddelaar.be
of www.fbc-cfm.be

Als u een advocaat zoekt, kan dat via www.advocaat.be

Als u een notaris zoekt, kan dat via www.notaris.be

**Voor psychologische ondersteuning voor u en uw gezin
tijdens een scheiding:**

Centrum Algemeen Welzijnswerk via www.caw.be

HOOFDSTUK 6 - UW VERMOGEN EN TOEKOMSTPLANNING

www.mypension.be om uw pensioendossier te bekijken

www.pensioenhervorming.be voor de meest recente informatie
over de pensioenhervorming

www.wikifin.be voor meer informatie over uw pensioen en pensioensparen

www.jubel.be voor meer informatie over de zorgvolmacht
en de wijziging in 2027

www.notaris.be voor meer informatie over gerechtelijke bescherming

HOOFDSTUK 7 – SCHENKEN, NALATEN EN EEN GOED DOEL STEUNEN

Brochure ‘Een goed doel opnemen in uw testament’

van de Koning Boudewijnstichting

Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat: www.notaris.be

Belgische Federatie van Filantropische Stichtingen via www.stichtingen.be

Vereniging voor Ethiek in Fondsenwerving via www.re-ef.be

Overzicht van goede doelen via www.because.eu en www.goededoelen.be

HOOFDSTUK 8 – UW LAATSTE WENSEN EN WAARDIG AFRONDEN

**Meer informatie over de verschillende verlofstelsels
voor mantelzorgers:**

bij de RVA via www.rva.be; onder Thematische verloven.

Online registratie voor orgaandonatie via Orgadon

(<https://www.ehealth.fgov.be/nl/beroepsbeoefenaars-in-de-gezondheidszorg/diensten/orgadon>)

Voor meer informatie en ondersteuning rond palliatieve zorg,
euthanasie en uw lichaam aan de wetenschap schenken:

Palliatieve Zorg Vlaanderen via www.palliatievezorgvlaanderen.be

LEIF (LevensEinde InformatieForum) via www.leif.be

of via de LEIFlijn 078 15 11 55.

Recht op Waardig Sterven via www.rws.be

Colofon

TITEL **Vroeger nadenken over later**

**Cette publication est également disponible
en français sous le titre:**

Penser à l'avenir dès aujourd'hui

Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat
Verantwoordelijke uitgever: Anne Wuilquot
Bergstraat 30-34
1000 Brussel

AUTEURS Anna Lauwaerts • Maxence Paternotte • Sofie Peeters
(BePublic Group)

COÖRDINATIE **Voor de Koning Boudewijnstichting**
Sofie Bekaert, Head of Programme • Saida Sakali, Senior
project coordinator • Elise Gabriels, project coordinator •
Isabelle Dannau, programme management • Nicolas
Bastenie, onafhankelijk expert • Stephanie Vandaele, senior
projectcoördinator • Colienne Linard, filantropieadviseur

Voor de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat
Margaux Dewitte

**GRAFISCH CONCEPT
& VORMGEVING** Egomatic

WETTELIJK DEPOT D/2893/2026/02

BESTELNUMMER 4016

Mijn nota's

Wat na mij?

Richtlijnen aan mijn naasten

Bij een overlijden worden families vaak onverwacht geconfronteerd met een stortvloed aan praktische vragen en emotionele beslissingen. Wat had de overledene precies gewild? Wat had de overledene allemaal al geregeld? Waar zijn de nodige documenten? Om deze onzekerheden te verminderen, lanceren de Koning Boudewijnstichting en de Federatie van het Notariaat de brochure 'Richtlijnen aan mijn naasten'.



DOWNLOAD
DE BROCHURE
HIER



OF BESTEL DE GEDRUKTE VERSIE VIA
Koning Boudewijnstichting Contact Center
info@kbs-frb.be • +3225004555



FEBRUARI 2026