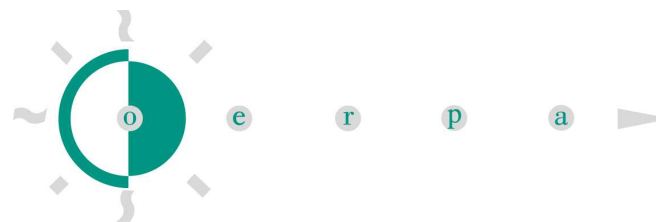
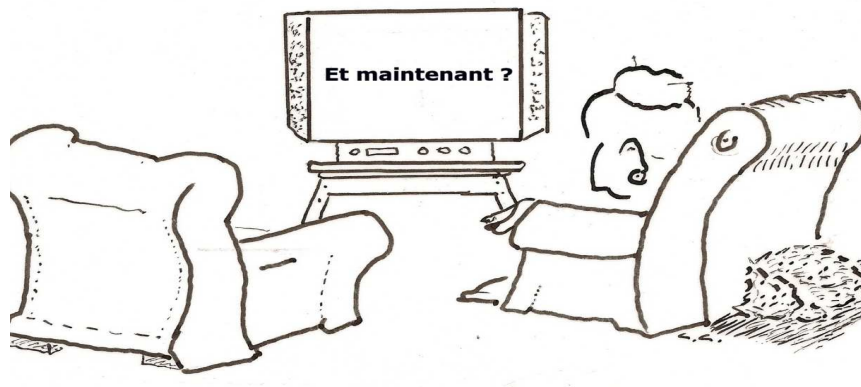


4 D'autres souhaitent **quitter leur domicile** pour ne plus vivre seul(e)  
Envisager une cohabitation intergénérationnelle,  
Vivre dans une famille d'accueil (à titre onéreux),  
Prévoir une cohabitation entre personnes âgées, avec des amis,  
Vivre avec (ou chez) des enfants,  
Ou en Logement-Foyer,  
Envisager les cas des familles recomposées avec des enfants de plusieurs lits.

5 **Et lorsque le maintien à domicile ne sera plus possible,**  
envisager d'aller en : Maison de retraite, ou EHPAD  
(Etablissement Hébergeant des Personnes Agées Dépendantes)  
quand la dépendance demandera une assistance constante :  
prospector – aller voir- visiter, s'informer sur les conditions de vie et les coûts. Demander et examiner les contrats de séjour.

**N'ATTENDONS PAS QU'IL SOIT TROP TARD !  
LE CCAS DE CHAQUE COMMUNE EST LA  
POUR NOUS INFORMER**



# Préparons notre 4<sup>ème</sup> âge



**PREPARONS NOTRE 4<sup>ème</sup> AGE**

1 **Nous entrerons dans notre 4<sup>ème</sup> âge**, le dernier, lorsque certaines de nos capacités physiques et/ou psychiques seront altérées.

1.1 **SANTE** : Cette perte d'autonomie est souvent irréversible. Elle sera sournoise (vue-audition-mémoire-mobilité) ou soudaine (chute-accident-maladie). Doit-on dire « on verra bien, se cacher la tête dans le sable » ou réfléchir aux solutions à mettre en œuvre progressivement ? **Prévoir !**

1.2 **RESSOURCES** : Notre situation pécuniaire de retraité est jouée à moyen terme, rassurante pour quelques uns ; toutefois, au fil des années, l'indexation des pensions ne compense pas totalement l'augmentation des prix.  
Il peut donc être difficile de maintenir le mode de vie que nous avons jusqu'alors.

2 **Sachons prendre nos dispositions** et d'abord les plus faciles :

2.1 **Evaluer** nos dépenses contraintes (loyer, charges...) et le reste disponible. Nos revenus peuvent baisser dramatiquement: hospitalisation de longue durée (prise en charge limitée dans le temps du forfait journalier), veuvage avec une seule pension de réversion.

2.2 **Classer**, trier nos papiers officiels (contrats, banque, actes de propriété...), personnels (photos, correspondance, dossier médical). **Signer** des procurations (bancaires, postales). Désigner une personne de confiance (parent, ami) qui pourra, après les lui avoir communiquées, prendre des décisions à notre place (conditions de fin de vie, soins palliatifs par exemple) si nous ne pouvons plus le faire. Prendre conseil à la mairie (Point d'Accès au Droit), ou auprès d'un notaire (directives anticipées dans un mandat de protection future introduit par la réforme des tutelles de 2007 mise en application au 1<sup>er</sup> janvier 2009).

**Préparer** nos dispositions testamentaires :

- devant notaire
- ou sur papier libre (rédigées à la main, datées et signées)
- ou simples volontés : destination des souvenirs, menus objets, mobilier
- donations pécuniaires, de biens mobiliers et immobiliers
- choix des obsèques, contrat éventuel

**Pour un couple, penser à celui ou celle qui restera** (donation au dernier vivant de façon à lui permettre la jouissance de l'usufruit)

3 **Acceptons de faire des choix**, et même les plus douloureux

3.1 **dans l'immédiat : préserver** notre santé, faire les examens nécessaires, entretenir une activité physique, surveiller notre alimentation, modérer/supprimer tabac et alcool, modifier ou adapter notre mode de vie, assurer sa sécurité personnelle (téléassistance) et celle de son logement (alarme, sans oublier les précautions élémentaires : verrous, volets etc...)

**Conserver** des activités mentales : maintenir les relations extérieures, avec la famille, les amis, les associations, les clubs, entretenir la mémoire, exercer ou maintenir des activités sociales, participer à des jeux de société, être bénévole, fréquenter les universités inter-âges...

3.2 **pour l'avenir : se renseigner et s'adapter !**

Une majorité de gens âgés veulent **rester dans leur appartement** ou pavillon le plus longtemps possible, mais il faudra aménager le domicile, avec le concours éventuel de l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH), du PACTARIM, ou envisager un déménagement vers un logement mieux adapté (d'un étage élevé vers un rez-de-chaussée, avec une proximité des transports, des commerces, des médecins, d'un environnement social), avec ou sans aides à domicile.

Imaginer de vivre seul(e), en couple, puis seul(e) lorsqu'on a vécu en couple 50 ans et plus !