Invitation personnelle

Séminaire de préparation à la retraite

Les dates en 2025 : **Mercredi 26 mars 2025**
Mercredi 29 octobre 2025

De 09.00 à 17.15
Hôtel Mirabeau, avenue de la Gare 31, Lausanne

Quand je serai à la retraite !

Pour que le rêve et la réalité correspondent le mieux possible, il est judicieux de se pencher sur la question quelques années avant de quitter le monde du travail. La fin d'une longue activité professionnelle entraîne de grands changements pour chaque personne. Dans ce séminaire, vous apprendrez à connaître tous les aspects importants de cette étape de la vie et pourrez les évaluer de manière réaliste pour vous-même. Vous obtiendrez des réponses à vos questions et de nombreuses suggestions et conseils utiles pour vos décisions personnelles.

Intervenant·e·s :
Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, spécialiste en gestion et transition de carrière.
Marco Tamburini, conseiller financier avec Brevet fédéral, Mendo SA.
Barbara Zellweger, spécialiste de la prévoyance professionnelle avec Brevet fédéral, Nest Fondation collective.
Caroline Schum, responsable pour la Suisse romande, Nest Fondation collective.

Vous êtes invité·e·s Personnes assurées chez Nest de 58 ans et plus.

Inscription En ligne sur notre site, section Centre de services, cours et séminaires.

Nombre de places limitées Les inscriptions sont prises en compte selon l'ordre d'arrivée.

Documentation Les participant·e·s reçoivent la documentation détaillée par e-mail à l'issue du séminaire.

Coûts La journée, y compris repas, est offerte par Nest.

Adresse Hôtel Mirabeau, avenue de la Gare 31, 1003 Lausanne, à 7 minutes à pied de la Gare de Lausanne (500 mètres).

Nest Fondation collective 10 rue de Berne 1201 Genève
T 022 345 07 77 www.nest-info.ch/fr seminaire@nest-info.ch

Programme du séminaire

09.00 Mot de bienvenue

- Faire connaissance
- Attente des participant·e·s

09.30 La caisse de pension Nest et la LPP

- Comprendre son certificat de prévoyance
- Les prestations assurées
- Rente ou capital ?
- Optimisation et rachats

10.45 Pause

11.00 La retraite : sens de cette période de vie

- Un changement, des changements … quels changements !
- Les transitions inhérentes à la prise de la retraite

12.30 Repas en commun

13.45 Gestion du temps pour soi et avec les autres

- Objectifs personnels et relationnels : couple, famille, réseau social
- S'engager dans une vie « autrement active »

15.00 Pause

15.15 Planification financière personnelle

- Budget et organisation du patrimoine
- Les obstacles à éviter : fiscalité et succession
- Solutions individuelles : projections et variantes
- AVS : les démarches à entreprendre

17.00 Conclusion et évaluation du séminaire

17.15 Fin de la journée