

## Séminaire Nest de préparation à la retraite (sur inscription)

**Dates en 2025 :** Mercredi 26 mars et 29 octobre 2025 de 9.00 à 17.15

**Lieu :** Hôtel Mirabeau – Avenue de la Gare 31, Lausanne

### Programme détaillé

#### Accueil dès 8.30

- 9.00 Mot de bienvenue, présentations et déroulement de la journée
- Faire connaissance
  - Attentes des participants
- 9.30 La caisse de pension Nest et la LPP
- Comprendre son certificat de prévoyance
  - Les prestations assurées
  - Rente ou capital ?
  - Optimisations / 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

### **Les intervenants :**

#### **Nest Fondation collective**

Caroline Schum, responsable pour la Suisse romande

Barbara Zellweger, spécialiste de la prévoyance professionnelle avec Brevet fédéral

Patricio Fernández, gestionnaire LPP diplômé en assurances sociales

Dominique Wohlhauser, **psychologue FSP**- psychothérapeute ASP, accompagnatrice en portfolio-bilan de compétences et formatrice avec Brevet fédéral, spécialiste en gestion et transition de carrières

Marco Tamburini, Mendo SA, **conseiller financier** avec Brevet fédéral