



PRÉPARER SA RETRAITE

INTERVENANTS

M. Patrice Dupont, responsable du service de planification financière pour la retraite auprès de la BCF

M. Olivier Bourquin, entraîneur fédéral d'Elite Swiss Olympic et diplômé universitaire en alimentation, santé et micro-nutrition.

BUTS

Assurer en tout temps son indépendance financière à la retraite

Prendre conscience de l'importance de l'alimentation, de l'activité musculaire et cardio-vasculaire à la retraite.

CONTENU

- Le fonctionnement des 3 piliers de la prévoyance en Suisse
- Les implications fiscales à la retraite
- Etablir son budget
- L'amortissement de son prêt hypothécaire à la retraite
- La dissolution du régime matrimoniale de la participation aux acquêts en cas de décès
- La dissolution du régime matrimoniale de la participation aux acquêts en cas de décès de l'un des deux conjoints
- Comment s'alimenter pour garder la forme mentale et physique
- Comprendre les rythmes biologiques dans l'alimentation
- Comment garder sa masse musculaire et son équilibre
- Comment améliorer son sommeil

PUBLIC CIBLE

Chef d'entreprise ou cadre dirigeant avec son conjoint, âgés de 50 à 60 ans. Cours limité à 16 participants

DATE ET DURÉE

26 septembre 2018 / 1/2 jour (8h00 - 13h30) Lunch compris

LIEU

Union Patronale du Canton de Fribourg | Rue de l'Hôpital 15, 1700 Fribourg

PRIX

Membre FPE-CIGA / UPCF-CIFA : 50.–

Non-membre FPE-CIGA / UPCF-CIFA : 75.–

DATE ET DÉLAI D'INSCRIPTION

18 septembre 2018 / Email : mathieu.fehlmann@fpe-ciga.ch

RESPONSABLE

Mathieu Fehlmann | Tél. 026 919 87 48