

# pausa

**DAS MAGAZIN DER PENSIONSKASSE GRAUBÜNDEN**

**VORSORGE «KOMPAKT»**

Vorsorgen fürs Alter  
beschäftigt uns alle.

2

**MEHR RAUM FÜR MENSCH  
UND NATUR**

Immobilien gestalten unser  
Lebensumfeld.

6

**INTERVIEW MIT  
ANDREAS CABALZAR**

Er prägte die PKGR während  
mehr als zwei Jahrzehnten.

10



**PKGR**

Pensionskasse Graubünden  
Cassa da pensiun dal Grischun  
Cassa pensioni dei Grigioni

- 1 Editorial
- 2 Rente oder Kapitalbezug?
- 4 Mit freiwilligen Einzahlungen  
gut abgesichert
- 6 Mehr Raum für Mensch und Natur
- 8 Referenzzinssatz und Mietzins
- 10 Interview mit Andreas Cabalzar
- 12 Neuigkeiten der PKGR

**Impressum**

Ausgabe Nr. 1  
November 2025  
Auflage: 10 100 Ex.

Text | Layout | Druck  
communicaziun.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Manchmal tut es gut, innezuhalten, durchzuatmen und sich eine «pausa» zu gönnen. Genau dazu lädt dieses Magazin ein: Zurücklehnen und dabei Einblicke in Themen gewinnen, die Sie und uns bewegen.

Der Name «pausa» knüpft an Ihr Leseerlebnis an und an unsere Aufgabe als Pensionskasse Graubünden. Denn eine Pause können Sie nur dann geniessen, wenn Sie wissen: Ihre Vorsorge ist in guten Händen.

«pausa» wird in allen drei Kantonssprachen verstanden und steht für die Mehrsprachigkeit und Vielfalt in Graubünden. Werte, die wir als PKGR täglich leben.

In unserer ersten Ausgabe zeigen wir, wie Sie Ihre Vorsorge aktiv gestalten können – von Wahlsparplänen über freiwillige Einzahlungen bis hin zur wichtigen Entscheidung, ob Rente, Kapital oder eine Kombination für Sie die richtige Lösung ist. Wir berichten zudem über nachhaltige Immobilienprojekte, die nicht nur Wohnraum schaffen, sondern auch Biodiversität und Gemeinschaft fördern. Und wir lassen Menschen zu Wort kommen, die unsere Pensionskasse prägen, geben Einblicke in Entwicklungen und stellen Services vor, die wir für Sie weiterentwickeln. Ich wünsche Ihnen eine anregende «pausa» und viele Impulse für Ihre Zukunft.



Andrea Seifert  
Direktor der PKGR



RENTE ODER KAPITALBEZUG?

Vorsorgen fürs Alter beschäftigt uns alle.



Eine Patentlösung gibt es nicht. Wichtig ist, dass Sie sich die richtigen Fragen stellen und mit Weitblick handeln. Wir unterstützen Sie und finden die passende Lösung für Sie.

«Vorsorge kompakt» fasst die wichtigsten Fakten zu Rente und Kapitalbezug zusammen, damit Sie Ihre Entscheidung gezielt treffen können.

Gut vorbereitet in die Zukunft  
Früh planen zahlt sich aus. Ihre Beiträge und Zinsen fliessen direkt auf Ihr Sparkonto bei der PKGR. Dieses Guthaben wächst über die Jahre, gehört Ihnen und begleitet Sie auch bei einem Stellenwechsel. Für viele Versicherte ist es das grösste finanzielle Guthaben neben dem Bankkonto oder der Säule 3a. Wer sich früh informiert, kennt seine Möglichkeiten, trifft rechtzeitig Entscheidungen und gewinnt Klarheit und Sicherheit für die Zukunft.

Gründe für einen Rentenbezug

- Sie möchten ein regelmässiges und garantiertes Einkommen bis ans Lebensende, das nach Ihrem Tod auch lebenslang für Ihren Partner oder Ihre Partnerin ausbezahlt wird.
- Die Renten aus der AHV und der PKGR sind Ihr wichtigstes Einkommen.
- Sie haben keine oder wenig Erfahrungen mit Geldanlagen und wollen sich auch künftig nicht damit befassen.
- Sie haben zusätzliches Vermögen, das Sie flexibel anlegen können.
- Die beim Kapitalbezugs einmalig anfallende Steuerlast ist Ihnen zu hoch.

Rente, Kapital oder beides?

Bei der Pensionierung haben Sie drei Möglichkeiten: Entweder Sie entscheiden sich für eine Rente, die ein sicheres Einkommen garantiert und Ihre Hinterlassenen schützt.

Oder Sie wählen den Kapitalbezug für die volle Flexibilität. Das Erbe bleibt in der Familie, wobei Sie das Anlagerisiko tragen. Für viele Versicherte ist die Kombination interessant: Ein

Teil wird als Rente ausbezahlt, ein Teil als Kapital. So verbinden Sie die Sicherheit einer lebenslangen Zahlung mit der Freiheit, über einen Teil Ihres Guthabens frei zu verfügen. Die Grafik zeigt Ihnen anhand

von Beispielen, wie sich unterschiedliche Varianten – Rente, Kapital oder eine Kombination – auf Ihre Altersleistungen auswirken.

Variante	Total Sparguthaben	Kapitalbezug	Übriges Sparguthaben (für Rente)	Altersrente	Höhe Partnerrente*	Partnerrente
100 % Rente	500 000	0	500 000	23 500 (1985 p.M.)	60 %	14 100 (1175 p.M.)
CHF 100 000 als Kapital und Rest als Rente	500 000	100 000	400 000	18 804 (1567 p.M.)	60 %	11 292 (941 p.M.)
100 % Kapital	500 000	500 000	0			

\* In der Tabelle mit 60 % als Beispiel aufgeführt. Versicherte können die Höhe der Partnerrente von 30, 60 oder 100 % wählen.

Gründe für einen Kapitalbezug

- Sie möchten das Kapital für geplante Anschaffungen (z.B. Haus-/Wohnungskauf) oder die Rückzahlung Ihrer Hypothek verwenden.
- Sie rechnen mit einer kürzeren Lebenserwartung und wollen möglichst viel vererben.
- Sie kennen sich mit Geldanlagen aus und sind überzeugt, die notwendige Rendite zu erzielen, auch im Falle eines langen Lebens.
- Sie wollen jederzeit und flexibel über Ihr Geld verfügen und können Ihren finanziellen Grundbedarf auch ohne Pensionskassen-Rente decken.

Unser Vorsorgeteam zeigt Ihnen die verschiedenen Altersleistungen gerne auf: [vorsorge@pk.gr.ch](mailto:vorsorge@pk.gr.ch) oder +41 81 257 35 75

Für eine umfassende Finanz- und Pensionsplanung inkl. Berücksichtigung der Steuerfolgen empfiehlt sich eine Beratung, z.B. bei Ihrer Hausbank.



## MIT FREIWILLIGEN EINZAHLUNGEN GUT ABGESICHERT

**Mit den richtigen Entscheidungen heute, sichern Sie sich Spielraum und Sicherheit für morgen.**

Alles zu Ihrer  
Vorsorge



### Was Sie zu den freiwilligen Einzahlungen wissen müssen

Mit einer freiwilligen Einzahlung (Einkauf) in die PKGR stärken Sie Ihre Vorsorge gezielt. Zusätzliche Beiträge schliessen Lücken, die durch Studium, Teilzeitarbeit oder Stellenwechsel entstanden sind und erhöhen Ihre künftigen Altersleistungen.

Je früher ein Einkauf erfolgt, desto länger wirkt er sich positiv aus: Ihr Sparkonto wächst zusätzlich durch den Zinseszinseffekt und Ihre Altersleistungen steigen. Zudem zahlen Sie weniger Steuern.

### Das Wichtigste auf einen Blick

– Freiwillige Einkäufe führen zu einer höheren Rente oder einer höheren Kapitalauszahlung.

- Sie können vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden.
- Freiwillige Einkäufe sind nur möglich, wenn Vorbezüge für Wohneigentum vollständig zurückbezahlt sind.
- Ein Kapitalbezug innerhalb von drei Jahren nach einem Einkauf ist ausgeschlossen.
- Die maximale Einkaufssumme finden Sie auf Ihrem Vorsorgeausweis.

### Wahlsparpläne – Ihr persönlicher Weg zur gewünschten Rente

Mit den Wahlsparplänen der PKGR bestimmen Sie selbst, wie schnell Ihr Altersguthaben wächst. Sie wählen zwischen drei Varianten und passen so den Sparbeitrag Ihrer aktuellen

Lebenssituation an. Ein Wechsel ist jeweils bis zum 31. Dezember über myPKGR möglich.

### Die drei Wahlsparpläne der PKGR

1. Basic – tiefster Beitrag, langsames Ansparen. Geeignet, wenn finanziell andere Prioritäten im Vordergrund stehen.
2. Standard – ausgewogen, planmässiges Wachstum. Eignet sich für alle, die solide und kontinuierlich vorsorgen möchten.
3. Plus – höherer Beitrag, schnellerer Vermögensaufbau. Attraktiv für Versicherte, die ihre Vorsorge aktiv stärken und Spielraum für die Zukunft schaffen wollen.

### Checkliste Vorsorge

1. Haben Sie Ihre Lücken erkannt? Prüfen Sie, ob Ihr aktueller Sparbeitrag und Ihre PK-Leistungen für die gewünschte Altersvorsorge ausreichen.
2. Wollen Sie schneller ans Ziel? Mit einem höheren Sparplan wächst Ihr Guthaben schneller und Ihre Leistungen im Alter steigen.
3. Nutzen Sie die Möglichkeit für freiwillige Einkäufe? Zusatzeinzahlungen erhöhen Ihre Altersleistungen und bringen Steuervorteile.
4. Möchten Sie Ihren Wahlsparplan anpassen? Das ist beim Eintritt oder jährlich bis zum 31. Dezember über myPKGR möglich.
5. Sind Sie gut vorbereitet? Handeln Sie rechtzeitig, so schaffen Sie Klarheit und Sicherheit, damit Sie Ihre Pension geniessen können.

### Erweiterte Serviceleistungen

#### Persönliche Beratung

Sie können sich jederzeit persönlich und individuell bei uns zu Ihren Leistungen bei der PKGR beraten lassen. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns [vorsorge@pk.gr.ch](mailto:vorsorge@pk.gr.ch) oder +41 81 257 35 75

#### Veranstaltungen und Webinare

Künftig erweitert die PKGR ihr Serviceangebot mit Veranstaltungen und Webinaren für Versicherte und Arbeitgebende. Damit erhalten Sie zusätzliche Impulse und praxisnahes Wissen rund um Vorsorge, Arbeit und Gesundheit.

### Zu den Events





## MEHR RAUM FÜR MENSCH UND NATUR

Immobilien sind weit mehr als Mauern und Dächer, sie gestalten unser Lebensumfeld.

Gestaltung  
Umgebung Sägen-  
strasse 113 mit  
Nef Naturgärten  
aus Trimmis



Mieterschaft beim  
«Miteinander» an  
der Saluferstrasse  
in Chur



**Die PKGR investiert nicht nur in Wohnungen, sondern auch in die Qualität der Umgebung. Ob Neubau, Biodiversitätsgarten oder Service für Mietende: Im Mittelpunkt steht der Anspruch, Wohnraum mit Mehrwert zu schaffen. Dazu gehören eine naturnahe Umgebungsgestaltung, nachhaltige Bauweise und ein unkomplizierter Zugang zu Informationen und persönlicher Beratung.**

### Umgebungsgestaltung Sägenstrasse 113 in Chur

Ein Garten muss nicht perfekt sein, um schön zu wirken. Wilde Ecken schaffen Lebensraum für Pflanzen sowie Tiere und fördern die Artenvielfalt direkt vor der Haustür.

Die naturnahe Umgestaltung rund um das Mehrfamilienhaus zeigt, dass ökonomischer Nutzen und ökologische Verantwortung zusammengehen: Re-

genwasser wird vor Ort versickert, der Pflegeaufwand bleibt gering, und der Garten bietet Kindern und Erwachsenen neue Erlebnissräume. Gleichzeitig investiert die PKGR langfristig in den Werterhalt der Liegenschaft und die lokale Artenvielfalt. Mit solchen Projekten möchte die PKGR zeigen, dass nachhaltiges Bauen und Wohnen weit über Energieeffizienz hinausgehen: Es geht darum, Lebensräume zu schaffen für Menschen, Pflanzen und Tiere.

### Gelebte Nachbarschaft an der Saluferstrasse in Chur

Wie Sie nun wissen, ist Biodiversität ein wichtiger Teil der zukünftigen Immobilieninvestitionen bei der PKGR. Diese Haltung zeigt sich auch bei der bestehenden Liegenschaft mit dem Projekt «Gelebte Nachbarschaft» an der Saluferstrasse. Ungenutzte Rasenflächen verwandelten sich zum belebten

Garten mit Gemüsebeeten, Hochbeeten und Begegnungszonen. Mieterinnen und Mieter können hier ihre eigenen Gärten bewirtschaften, sich treffen und erholen. Es wachsen nicht nur Kräuter und Gemüse, sondern auch ein «Miteinander»: Man trifft sich auf Holzbänken unter dem schattigen Baum, tauscht Gartentipps aus und teilt die Ernte. Das Projekt ist Erholungsraum, Lehrstube und Begegnungsort zugleich.

Zum Video





## REFERENZZINSSATZ UND MIETZINS

# Der Mietzins ist für viele ein wichtiger Kostenfaktor im Alltag. Doch wovon hängt er eigentlich ab?

### Alles Wissenswerte auf einen Klick

Im digitalen Mietercenter der PKGR stehen alle wichtigen Unterlagen rund ums Wohnen bereit. Mit wenigen Klicks laden Sie die passenden Formulare herunter und reichen sie online ein.



**Eine entscheidende Rolle spielt der Referenzzinssatz. Er beeinflusst, ob die Miete steigt, sinkt oder gleichbleibt. Wer die Grundlagen kennt, kann seine Rechte und Pflichten besser einschätzen und gezielt handeln.**

Der Referenzzinssatz bestimmt in der Schweiz, ob Mietzinse steigen oder sinken dürfen. Grundlage für seine Berechnung ist der durchschnittliche Zinssatz aller inländischen Hypothekarforderungen der Banken. Jede Bank meldet der Schweizerischen Nationalbank (SNB) vierteljährlich die Zinssätze ihrer Hypotheken. Diese Werte werden nach dem Volumen gewichtet, zu einem Durchschnitt zusammengeführt und anschliessend auf Viertelprozente (0,25 Prozent) gerundet.

Der so berechnete Referenzzinssatz wird viermal jährlich vom Bundesamt für Wohnungswesen veröffentlicht.

### Oft missverstanden

Der Referenzzinssatz wird oft mit dem Leitzinssatz verwechselt, der ebenfalls vierteljährlich durch die SNB festgelegt und publiziert wird. Dieser beeinflusst die Kreditzinsen, die Inflation und den Wechselkurs des Frankens.

### Was bedeutet das für Mieterinnen und Mieter?

Sinkt der Referenzzinssatz, können Mieterinnen und Mieter eine Reduktion verlangen. Steigt er, dürfen Vermieter den Mietzins erhöhen. Eine Veränderung um 0,25 Prozentpunkte entspricht rund 3 Prozent der Nettomiete ohne Nebenkosten. Neben dem Referenzzinssatz

spielen auch andere Faktoren eine Rolle: Die Teuerung gemäss Landesindex der Konsumentenpreise, gestiegene Unterhalts- und Betriebskosten oder Investitionen der Vermietenden.

### Wichtig

Eine Mietzinssenkung erfolgt nicht automatisch, sie muss schriftlich beim Vermieter beantragt werden. Möglich ist die Anpassung nur zu den im Mietvertrag festgelegten Kündigungsterminen. Wird das Gesuch vom Vermieter abgelehnt, kann die Schlichtungsbehörde eingeschaltet werden.

Mieterhöhungen müssen Vermieter mit dem amtlichen Formular des jeweiligen Kantons mitteilen und dabei die gesetzlichen Fristen einhalten.

## INTERVIEW MIT ANDREAS CABALZAR

# Andreas «Res» Cabalzar prägte die Pensionskasse Graubünden während mehr als zwei Jahrzehnten als Arbeitnehmendenvertreter und Präsident der Verwaltungskommission.

Er begleitete zentrale Reformen, die Verselbstständigung der PKGR sowie die Bewältigung grosser Herausforderungen wie die Finanzkrise von 2008. Ende 2025 geht er in Pension und blickt im Gespräch zurück auf prägende Momente, die Entwicklung der PKGR und seine persönlichen Pläne für die Zukunft.

### Res, welche waren für dich die prägendsten Meilensteine in den letzten 22 Jahren?

Eigentlich jede Sitzung der Verwaltungskommission. Natürlich waren die Traktanden nicht immer spektakulär, aber jede Sitzung hatte ihre Besonderheiten.

Eindrücklich war meine erste Sitzung 2004 unter der Leitung der späteren Bundesrätin Evelyn Widmer-Schlumpf. Ein weiterer Höhepunkt war die Behandlung unseres Reformpakets im Grossen Rat und die fast einstimmige Zustimmung bei der Schlussabstimmung. Der zunehmende Individualisierungstrend in der Gesellschaft führt dazu, dass das Bewusstsein für die berufliche Vorsorge als Versicherung im Kollektiv schwin-

det. Sie wird immer häufiger als reine individuelle Sparanlage wahrgenommen und verliert damit ihren eigentlichen Charakter. Damit ist es gelungen, ein geschlossenes Altrentnervorsorgewerk mit Staatsgarantie zu schaffen – für mich war das, wie die Lösung des gordischen Knotens.

### Wie hat sich die PKGR in dieser Zeit entwickelt?

Die PKGR ist von einer farblosen Dienststelle der Kantonsverwaltung mit wenig Handlungsspielraum zu einer starken Partnerin im Vorsorgebereich geworden.

### Wie hat sich deine Rolle als Präsident bzw. Mitglied der Verwaltungskommission über die Jahre verändert?

Vor der Verselbstständigung war man eher Teil einer Begleitkommission. Die Arbeitnehmendenvertretung wurde informiert, die Traktanden lagen nahe am operativen Geschäft. Zwar fällt die Verwaltungskommission die Anlageentscheide, stets nach Vorgaben der Regierung, bis hin zu Diskussionen über einzelne Bauelemente bei Immobilienanlagen. Mit der Verselbstständigung war eine Neuausrichtung unumgänglich. Die Verwaltungskommission wurde zum Aufsichtsorgan. Seither konzentrieren sich die Traktanden auf die strategische Ebene, auf Rahmenbedingungen sowie die Festlegung und Überwachung der Ziele.

### Welche Entwicklungen in der beruflichen Vorsorge bereiten dir Sorgen?

Die demografische Entwicklung ist für jede Pensionskasse eine grosse Herausforderung. Zunehmend Sorge bereiten mir auch die Individualisierungstrends privater Anbieter. Eine öffentlich-rechtliche Pensionskasse am Markt kann sich dem nicht entziehen, besonders dann, wenn sie bestehende Anschlüs-

se halten und neue dazugewinnen will.

Berufliche Vorsorge ist keine reine individuelle Sparanlage, sondern eine Versicherung im Kollektiv. Dieses Bewusstsein geht zunehmend verloren.

### Was gibt Anlass zur Hoffnung?

Die Stärke unserer Sozialpartnerschaft. Sie ermöglicht es, tragfähige Lösungen zu finden, wenn es nötig ist. Diese Qualität lässt sich bis in die Anfänge der beruflichen Vorsorge zurückverfolgen.

Hoffnung geben mir auch die heutige Stabilität der PKGR und ihre Resilienz.

### Wie charakterisierst du die heutige PKGR mit drei Stichworten?

Sehr effizient, sehr gute Leistungen – und dank guter Verzinsung sowie der Wahlsparpläne sehr attraktiv für Versicherte und Arbeitgebende.

### Was schlägst du vor, damit sich die Versicherten, insbesondere die jungen, vermehrt um ihre Altersvorsorge kümmern?

Mit guten Beispielen, die zeigen, welchen Nutzen es hat, wenn jemand mehr spart als das Minimum, etwa durch Steuerreduktion oder Eigenkapital für ein Eigenheim. Das sollte möglichst im direkten Kontakt geschehen oder mit spannenden Beiträgen über Social Media.

### Über zwei Jahrzehnte an der Spitze einer Pensionskasse – wie hat dich diese Aufgabe persönlich geprägt?

Sie entsprach und entspricht auch heute noch meinem Naturell. Ich höre gerne zuerst zu und versuche, mir ein Bild zu machen, bevor ich auf eine Lösung hinarbeite. Man hat mir schon vorgeworfen, mit mir könne man nicht streiten, was übrigens nicht stimmt.

Beeindruckt hat mich immer der direkte Austausch mit den Regierungsrätinnen und Regierungsräten, mit der Departementsspitze und mit den anderen Mitgliedern der Verwaltungskommission. Dazu kamen auch die Konfrontationen in Sachfragen, das gemeinsame Angehen von Problemen bis zur Lösung, wie wir das im Reformpaket geschafft haben. Für mich war das gelebte Sozialpartnerschaft auf Augenhöhe.

### Nach der langen Zeit in dieser verantwortungsvollen Milizfunktion: Was kommt als Nächstes?

Ich werde mit dem Thema der beruflichen Vorsorge weiterhin verbunden bleiben. Vorbehaltlich der Wiederwahl behalte ich meine Mandate im Vorstand des Verbands des Bündner Staatspersonals, in der Geschäftsleitung des Verbands öffentliches Personal Schweiz und im PK-Netz, solange ich das Gefühl habe, noch etwas beitragen zu können. Daneben möchte ich mich stärker meiner Sammlung an Blechspielzeugen widmen und vielleicht ein kleines Verkehrsmuseum aufbauen. Ich freue mich auch sehr auf mehr Zeit für die Musik mit CHRUTSTIL, auf die Familie und unsere beiden Vierpfoter. Und ich habe keine Angst vor dem Staubsauger.

### Und welchen Tipp gibst du der PKGR mit auf den Weg für eine erfolgreiche Zukunft?

Macht weiter so, haltet am Gesamtkonzept fest, entwickelt es dort weiter, wo es sinnvoll ist, tretet mutig auf, zeigt eure Stärken und lasst euch nicht von jedem Modetrend verleiten. Den neuen und wiedergewählten Mitgliedern der Verwaltungskommission wünsche ich viel Erfolg und hoffentlich viel Freude an ihrer Aufgabe.





## NEUIGKEITEN DER PKGR

# Die digitalen Verwaltungskommissionswahlen und die HR-Fachtagung waren wichtige Meilensteine.



In dieser Rubrik fassen wir zusammen, was die PKGR in letzter Zeit bewegt hat und geben Ihnen Einblicke in Entwicklungen, die auch für Sie von Bedeutung sind.

## Verwaltungskommissionswahlen 2026 – 2029

Vom 11. Juli bis 20. August 2025 wählten die versicherten Personen der PKGR ihre neue Vertretung in der Verwaltungskommission. Die neue Amtszeit beginnt am 1. Januar 2026 und endet am 31. Dezember 2029.

Zehn Kandidierende haben sich zur Wahl gestellt. Neben den beiden bereits am 12. Juni 2025 in stiller Wahl Gewählten sind die drei Personen mit den meisten Stimmen gewählt.

Die Verwaltungskommission ist gleichberechtigt zusammengesetzt und das oberste Führungsorgan der PKGR. Die fünf Vertreterinnen und Vertreter der Arbeitgebenden werden von der Regierung des Kantons Graubünden bestimmt.

## Vertretung der Arbeitnehmenden von den Versicherten der PKGR gewählt

- Andri Müller, bisher (437 Stimmen)
- Josef Züger, bisher (407 Stimmen)
- Celina Jörgen, neu (330 Stimmen)
- Michele Zanetti, neu (in stiller Wahl gewählt)
- Andreas Frei, neu (in stiller Wahl gewählt)

Von den rund 9900 Wahlberechtigten haben 760 Personen an der Online-Wahl teilgenommen.

## Vertretung der Arbeitgebenden von der Regierung des Kantons Graubünden bestimmt

- Martin Bühler, bisher
- Patricia Deflorin, bisher
- Roger Gabathuler, bisher
- Raphaela Holliger, neu
- Ernst Sax, bisher

**Wir wünschen dem neu zusammengesetzten Gremium einen erfolgreichen Start.**

**Wir bedanken uns für die wertvollen Rückmeldungen: Die Umfrage ergab eine 100 % Weiterempfehlung, ein deutliches Zeichen, dass sowohl Inhalt wie auch Ablauf überzeugt haben.**

## Das Gremium der bisherigen Verwaltungskommission

Wir bedanken uns herzlich für das grosse Engagement sowie das Vertrauen und freuen uns auf die verbleibende Zusammenarbeit bis zum 31. Dezember 2025.

Andreas Heimer, Sabine Claus und Andrea Seifert an der Fachtagung

## Fachtagung und HR-Workshop vom 9. September 2025

Coach und Organisationsberaterin Sabine Claus eröffnete die Tagung mit einer Keynote zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Das Fachreferat von Andreas Heimer, Leiter Kundenbetreuung und Leistungen PK Rück, zeigte auf, wie die PKGR Arbeitgebende bei Präventions- und Wiedereingliederungsmassnahmen unterstützt. Den praxisnahen Abschluss bildete ein interaktiver HR-Workshop mit dem Vorsorge-Team der PKGR. Die Teilnehmenden erhielten konkrete Einblicke in die umfassenden Leistungen der Kasse und lernten, das Onlineportal «myPKGR» effizient im Arbeitsalltag einzusetzen. Das kompakte Format aus Fachreferaten, Stehlunch und Workshop fand durchweg positive Resonanz und bestätigte den Nutzen dieses Weiterbildungsangebotes.



Das Weiterbildungsangebot der PKGR wird laufend ausgebaut. Die nächsten Termine finden Sie unter: [pkgr.ch/events-kurse](https://pkgr.ch/events-kurse)



Andreas Cabalzar, Martin Bühler, Patricia Deflorin, Josef Züger, Patrik Galliard, Ernst Sax, Marianna Hutter, Roger Gabathuler, Andri Müller, es fehlt Simon Höhener



pausa

# Wir begleiten Sie durchs Leben.



**PKGR**

Pensionskasse Graubünden  
Cassa da pensiun dal Grischun  
Cassa pensioni dei Grigioni

Pensionskasse Graubünden  
Alexanderstrasse 24  
7000 Chur

+41 81 257 35 75  
[vorsorge@pk.gr.ch](mailto:vorsorge@pk.gr.ch)  
[www.pkgr.ch](http://www.pkgr.ch)