

pausa

LA RIVISTA DELLA CASSA PENSIONI DEI GRIGIONI

PREVIDENZA «IN BREVE»

Pensare alla previdenza per la vecchiaia ci riguarda tutti.

2

PIU SPAZIO PER LE PERSONE E LA NATURA

Gli immobili plasmano il nostro spazio di vita.

6

INTERVISTA A ANDREAS CABALZAR

Ha caratterizzato la CPGR durante più di due decenni.

10



Pensionskasse Graubünden
Cassa da pensiun dal Grischun
Cassa pensioni dei Grigioni

- 1 Editoriale
- 2 Rendita o prelievo di capitale?
- 4 Sicurezza rafforzata grazie ai versamenti volontari
- 6 Più spazio per le persone e la natura
- 8 Tasso di riferimento e pigione
- 10 Intervista a Andreas Cabalzar
- 12 Novità dalla CPGR

Impressum

Edizione no. 1
novembre 2025
Tiratura: 10 100 es.

Testo | Layout | Stampa
communicaziun.ch

Care lettrici e cari lettori,

a volte fa bene fermarsi, respirare profondamente e concedersi una «pausa». Proprio a questo invita questa rivista: rilassarsi e, allo stesso tempo, ottenere approfondimenti su temi che ci interessano e ci muovono.

Il nome «pausa» richiama la vostra esperienza di lettura e il nostro ruolo come Cassa pensioni dei Grigioni. Perché una pausa può essere davvero piacevole solo se si sa: la vostra previdenza è in buone mani.

«pausa» è comprensibile in tutte e tre le lingue cantonali e rappresenta il plurilinguismo e la varietà dei Grigioni. Valori che noi della CPGR viviamo ogni giorno.

Nel nostro primo numero mostriamo come potete gestire attivamente la vostra previdenza – dai piani di risparmio a scelta libera ai versamenti volontari, fino alla decisione importante se la pensione, il capitale o una combinazione siano la soluzione giusta per voi. Raccontiamo inoltre di progetti immobiliari sostenibili, che non solo creano spazi abitativi, ma promuovono anche biodiversità e comunità. E diamo voce a persone che contribuiscono a plasmare la nostra cassa pensioni, offriamo uno sguardo sugli sviluppi e presentiamo servizi che stiamo continuando a sviluppare per voi. Vi auguro una stimolante «pausa» e tanti spunti per il vostro futuro.



Andrea Seifert
Direttore della CPGR

RENDITA O PRELIEVO DEL CAPITALE?

Pensare alla previdenza per la vecchiaia ci riguarda tutti.



Non esiste una soluzione universale. È importante porsi le domande giuste e agire con lungimiranza. Noi vi supportiamo nel trovare la soluzione più adatta a voi.

Previdenza «in breve» sintetizza i punti chiave su rendita e prelievo del capitale, affinché possiate decidere in modo mirato.

Ben preparati per il futuro
Pianificare presto conviene. I vostri contributi e gli interessi confluiscono direttamente sul vostro conto di risparmio presso la CPGR. Questo patrimonio cresce nel tempo, è vostro e vi accompagna anche in caso di cambio di lavoro. Per molti assicurati, rappresenta il più grande capitale finanziario accanto al conto bancario o alla previdenza individuale (Pilastro 3a). Chi si informa per tempo conosce le proprie possibilità, prende decisioni in modo tempestivo e guadagna chiarezza e sicurezza per il futuro.

Motivi per scegliere la rendita
– Desiderate un reddito regolare e garantito per tutta la vita, che dopo il vostro decesso venga corrisposto a vita anche al vostro partner o alla vostra partner.
– Le rendite dell'AVS e della CPGR rappresentano la vostra principale fonte di reddito.
– Non avete esperienza nella gestione degli investimenti e preferite non occuparvene nemmeno in futuro.
– Disponete di un patrimonio supplementare che potete investire in modo flessibile.
– L'imposta unica dovuta in caso di prelievo del capitale vi sembra troppo elevata.

Rendita, capitale o entrambi?
Al momento della pensione avete tre possibilità: potete scegliere una rendita, che garantisce un reddito sicuro e protegge i vostri superstiti. Oppure potete optare per il

prelievo del capitale, per la massima flessibilità. L'eredità resta in famiglia, mentre voi sostenete il rischio degli investimenti. Per molti assicurati, risulta interessante la combinazione:

una parte viene erogata come rendita, l'altra come capitale. In questo modo unite la sicurezza di un pagamento vitalizio alla libertà di disporre liberamente di una parte del capitale.

La grafica illustra, attraverso esempi, l'impatto delle varie opzioni – rendita, capitale o combinata – sulle vostre prestazioni previdenziali future.

Opzione	Avere a risparmio	Prelievo capitale	Avere a risparmio residuo	Rendita di vecchiaia	Quota rendita per partner*	Rendita per partner
100 % rendita	500 000	0	500 000	23 500 (1985 a.m.)	60 %	14 100 (1175 a.m.)
CHF 100 000 capitale, resto rendita	500 000	100 000	400 000	18 804 (1567 a.m.)	60 %	11 292 (941 a.m.)
100 % capitale	500 000	500 000	0			

* Nella tabella il 60 % è indicato a titolo esemplificativo. Gli assicurati possono scegliere l'importo della rendita per il partner tra il 30 %, il 60 % o il 100 %.

Motivi per scegliere il prelievo del capitale

- Desiderate utilizzare il capitale per acquisti pianificati (ad es. acquisto di una casa o di un appartamento) oppure per rimborsare il vostro mutuo.
- Prevedete un'aspettativa di vita più breve e desiderate lasciare in eredità il più possibile.
- Avete esperienza negli investimenti e siete convinti di poter ottenere il rendimento necessario, anche in caso di vita lunga.
- Desiderate disporre del vostro denaro in qualsiasi momento e in modo flessibile e potete coprire il vostro fabbisogno finanziario di base anche senza la rendita della cassa pensioni.

Il nostro team previdenza sarà lieto di illustrarvi le diverse prestazioni di vecchiaia: vorsorge@pk.gr.ch oppure +41 81 257 35 75

Per una pianificazione finanziaria e previdenziale completa, che tenga conto anche delle conseguenze fiscali, è consigliabile rivolgersi a un consulente, ad esempio presso la vostra banca di fiducia.



SICUREZZA RAFFORZATA GRAZIE AI VERSAMENTI VOLONTARI

Prendendo oggi le decisioni giuste, garantite a voi stessi libertà e sicurezza per il domani.

Tutto sulla vostra previdenza



Cosa bisogna sapere sui versamenti volontari

Con un versamento volontario (riscatto) nella CPGR rafforzate in modo mirato la vostra previdenza. Contributi aggiuntivi colmano eventuali lacune dopo gli studi, un impiego part-time o un cambio di lavoro e aumentano le vostre prestazioni future per la vecchiaia.

Quanto prima viene effettuato il riscatto, tanto più a lungo avrà effetti positivi: il vostro conto di risparmio cresce ulteriormente grazie all'effetto dell'interesse composto e le vostre prestazioni previdenziali aumentano. Inoltre, pagherete meno tasse.

Punti principali in breve

– I versamenti volontari portano a una rendita più alta o a un pagamento in capitale maggiore.

- Possono essere dedotti dal reddito imponibile.
- I versamenti volontari sono possibili solo se prelievi per l'acquisto di proprietà abitativa sono stati completamente rimborsati.
- Un prelievo di capitale entro tre anni da un versamento volontario non è consentito.
- L'importo massimo del versamento volontario è indicato sul vostro certificato di previdenza.

Piani di risparmio opzionale – Il vostro percorso personale verso la rendita desiderata

Con i piani di risparmio opzionale della CPGR decidete voi stessi quanto rapidamente cresce il vostro avere per la vecchiaia. Potete scegliere tra tre varianti e adattare così il contributo di risparmio alla vostra si-

tuazione di vita attuale. Un cambiamento è possibile fino al 31 dicembre tramite myPKGR.

I tre piani di risparmio della CPGR

1. Basic – contributo più basso, accumulo più lento. Adatto se avete altre priorità finanziarie.
2. Standard – equilibrato, crescita pianificata. Ideale per chi desidera costruire una previdenza solida e continuativa.
3. Plus – contributo più alto, accumulo più rapido. Interessante per gli assicurati che vogliono rafforzare attivamente la loro previdenza e crearsi maggiore libertà per il futuro.

Checklist previdenza

1. Avete individuato le vostre lacune? Verificate se il vostro contributo attuale e le prestazioni della cassa pensioni sono sufficienti per la previdenza desiderata.
2. Volete raggiungere l'obiettivo più velocemente? Con un piano di risparmio più elevato il vostro capitale cresce più rapidamente e le prestazioni per la vecchiaia aumentano.
3. Sfruttate la possibilità di versamenti volontari? I versamenti aggiuntivi incrementano le prestazioni per la vecchiaia e offrono vantaggi fiscali.
4. Desiderate modificare il vostro piano di risparmio opzionale? Potete farlo all'entrata o ogni anno fino al 31 dicembre tramite myPKGR.
5. Siete ben preparati? Agendo tempestivamente create chiarezza e sicurezza, così da poter godere pienamente della vostra pensione.

Servizi estesi

Il nostro team è a vostra disposizione in qualsiasi momento per offrirvi consulenze personalizzate sulle prestazioni CPGR. Prenotate un incontro via e-mail a vorsorge@pk.gr.ch o al numero +41 81 257 35 75.

Eventi e webinar

La CPGR arricchirà la sua offerta di servizi con eventi e webinar dedicati ad assicurati e datori di lavoro, offrendo spunti aggiuntivi e conoscenze pratiche su previdenza, lavoro e salute.

Agli eventi



PIÙ SPAZIO PER LE PERSONE E LA NATURA

Gli immobili sono molto più che muri e tetti: plasmano il nostro ambiente di vita.

Progettazione
dell'ambiente –
Sägenstrasse 113
con Nef Natur-
gärten Trimmis



Momento condiviso
tra gli inquilini
presso Salufer-
strasse a Coira



Per la CPGR, l'investimento non riguarda solo gli appartamenti, ma anche la qualità dell'ambiente circostante. Che si tratti di nuove costruzioni, di un giardino per la biodiversità o di servizi dedicati agli inquilini, l'obiettivo è creare abitazioni con valore aggiunto, mediante un design vicino alla natura, costruzioni sostenibili e un facile accesso a informazioni e consulenze personalizzate.

Progettazione dell'ambiente Sägenstrasse 113 a Coira

Un giardino non deve essere perfetto per risultare piacevole: angoli naturali offrono habitat a piante e animali e favoriscono la biodiversità davanti a casa. La progettazione eco-compatibile dell'area attorno al condominio dimostra che utilità economica e responsabilità ecologica possono convivere. L'acqua piovana viene drenata sul posto, la manutenzione è ri-

dotta al minimo e il giardino crea nuovi spazi di gioco e scoperta per bambini e adulti. Contemporaneamente, la CPGR investe a lungo termine nel mantenimento del valore dell'immobile e nella biodiversità locale. Con iniziative di questo tipo, la CPGR dimostra che costruire e vivere in modo sostenibile significa molto più dell'efficienza energetica: significa creare habitat per persone, piante e animali.

Quartiere vivace presso la Saluferstrasse a Coira

La biodiversità è un elemento chiave dei futuri investimenti immobiliari della CPGR. Questo principio è visibile anche nel progetto esistente 'Quartiere vivace presso la Saluferstrasse, dove aree di prato inutilizzate sono diventate un giardino dinamico con orti, aiuole rialzate e zone di incontro. Gli inquilini possono coltivare i propri orti, socializzare e rilas-

sarsi. Crescono non solo erbe e verdure, ma anche lo spirito di comunità: si incontrano sulle panchine all'ombra, si scambiano consigli e condividono i raccolti. Il progetto combina spazio ricreativo, aula didattica e luogo di socializzazione.

Al video



TASSO DI RIFERIMENTO E PIGIONE

Per molti, la pigione è un importante fattore di costo nella vita quotidiana. Ma da cosa dipende?



Tutto quello che c'è da sapere in un click

Nel centro inquilini digitale della Cassa pensioni dei Grigioni è disponibile tutta la documentazione relativa all'alloggio. Con pochi click può scaricare i moduli adatti e inoltrarli online.



Il tasso di riferimento svolge un ruolo decisivo. Esso determina se la pigione aumenta, diminuisce o rimane invariata. Chi conosce le basi può valutare meglio i propri diritti e doveri e agire in modo mirato.

In Svizzera il tasso di riferimento determina se le pigioni possono aumentare o diminuire. La base per il suo calcolo è il tasso d'interesse medio di tutti i crediti ipotecari nazionali delle banche. Ogni banca comunica trimestralmente alla Banca nazionale svizzera (BNS) i tassi d'interesse delle sue ipoteche. Questi valori vengono ponderati in base al volume, riassunti in una media e successivamente arrotondati al quarto di percentuale (0.25 percento).

Il tasso di riferimento così calcolato viene pubblicato quattro volte all'anno dall'Ufficio federale delle abitazioni.

Spesso frainteso

Il tasso di riferimento viene spesso confuso con il tasso guida, anch'esso fissato e pubblicato trimestralmente dalla Banca nazionale svizzera. Questo influisce sui tassi di credito, sull'inflazione e sul tasso di cambio del franco.

Cosa significa ciò per gli inquilini?

Se il tasso di riferimento scende, gli inquilini possono chiedere una riduzione. Se aumenta, i locatori possono aumentare la pigione. Una variazione di 0.25 punti percentuali corrisponde a circa il 3 percento della pigione

netta escluse le spese accessorie. Oltre al tasso di riferimento hanno un ruolo anche altri fattori: il rincaro in base all'indice nazionale dei prezzi al consumo, l'aumento dei costi di manutenzione e d'esercizio o gli investimenti dei locatori.

Importante

Una riduzione della pigione non avviene automaticamente, ma va richiesta per iscritto al locatore. L'adeguamento è possibile solo per le scadenze di disdetta stabilite nel contratto di locazione. Se il locatore respinge la richiesta, può essere fatta intervenire l'autorità di conciliazione. Gli aumenti della pigione devono essere comunicati dai locatori tramite il modulo ufficiale del rispettivo Cantone, rispettando i termini legali.

INTERVISTA A ANDREAS CABALZAR

Andreas «Res» Cabalzar ha caratterizzato la Cassa pensioni dei Grigioni durante più di due decenni come rappresentante dei dipendenti e presidente della Commissione amministrativa.

Esso ha accompagnato riforme centrali, l'autonomizzazione della CPGR nonché la gestione di grandi sfide come la crisi finanziaria del 2008. A fine 2025 andrà in pensione e ripercorre nel dialogo i momenti più significativi, lo sviluppo della CPGR e i suoi piani personali per il futuro.

Res, quali sono stati per te i momenti più significativi – le pietre miliari – degli ultimi 22 anni?

In realtà, ogni riunione della Commissione amministrativa. Naturalmente, i punti all'ordine del giorno non erano sempre così spettacolari, ma ogni riunione aveva le sue particolarità.

Impressionante è stata la prima seduta nel 2004, sotto la direzione della futura Consigliera federale Evelyn Widmer-Schlumpf. Un altro momento culminante è stato la trattazione del nostro pacchetto di riforma in Gran Consiglio e l'approvazione quasi unanime nella votazione conclusiva.

Si è così riusciti a creare una cassa di previdenza chiusa per i vecchi beneficiari di rendite con garanzia statale – per me è stato come risolvere il nodo gordiano.

Come si è sviluppata la CPGR in questo periodo?

La CPGR si è trasformata da un'entità marginale dell'amministrazione cantonale, con competenze limitate, in una partner forte nel settore della previdenza.

Come è cambiato nel corso degli anni il tuo ruolo quale presidente risp. membro della Commissione amministrativa?

Prima dell'autonomizzazione si faceva piuttosto parte di una commissione di accompagnamento. La rappresentanza dei dipendenti veniva informata e i punti all'ordine del giorno erano vicini all'attività operativa. La Commissione amministrativa prendeva le decisioni sugli investimenti, sempre secondo le direttive del Governo, arrivando persino a discutere singoli elementi costruttivi negli investimenti immobiliari. A seguito dell'autonomizzazione era indispensabile un nuovo orientamento. La Commissione amministrativa diventò organo di vigilanza. Da allora i punti all'ordine del giorno si concentrano sul livello strategico, sulle condizioni quadro nonché sulla determinazione e il controllo degli obiettivi.

Quali sviluppi nella previdenza professionale ti preoccupano?

L'evoluzione demografica rappresenta una grande sfida per ogni cassa pensioni. Sono sempre più preoccupato anche per le tendenze individualistiche degli offerenti privati. Una cassa pensioni di diritto pubblico non può sottrarsi a questo, soprattutto se vuole mantenere

affiliazioni esistenti e acquisirne di nuove.

La previdenza professionale non è un semplice piano di risparmio individuale, bensì un'assicurazione collettiva. Questa consapevolezza va sempre più persa.

Cosa da motivo di speranza?

La forza del nostro partenariato sociale. Ci permette di trovare soluzioni sostenibili quando necessario. Questa qualità può essere fatta risalire agli inizi della previdenza professionale. Mi danno speranza anche l'odierna stabilità della CPGR e la sua resilienza.

Come caratterizzi l'odierna CPGR con tre parole chiave?

Molto efficiente, con prestazioni eccellenti – e grazie a buoni rendimenti e ai piani di risparmio opzionali, molto attraente per assicurati e datori di lavoro.

Cosa proponi affinché gli assicurati, in particolare i giovani, si occupino maggiormente della loro previdenza per la vecchiaia?

Con buoni esempi che mostrano i vantaggi di risparmio più del minimo, ad esempio attraverso la riduzione delle imposte o il capitale proprio per una abitazione propria. Ciò dovrebbe avvenire possibilmente a contatto diretto o con interessanti contributi sui social media.

Oltre due decenni alla guida di una cassa pensioni – in che modo questo incarico ti ha segnato a livello personale?

Era e corrisponde tuttora alla mia natura. Mi piace ascoltare e cercare di farmi un'idea prima di trovare una soluzione. Mi hanno già rimproverato di non poter litigare con me, cosa che tra l'altro non è vera.

Mi ha sempre colpito il confronto diretto con le consigliere e i consiglieri di Stato, con la dire-

zione del Dipartimento e con gli altri membri della Commissione amministrativa. A questo si aggiungevano anche i confronti su questioni di merito, l'affrontare insieme i problemi fino a trovare soluzioni – come siamo riusciti a fare con il pacchetto di riforma. Per me, questo è stato un vero partenariato sociale vissuto alla pari.

Dopo tutti questi anni in una funzione di milizia di grande responsabilità: Cosa viene adesso

Rimarrò legato al tema della previdenza professionale. Fatta salva la rielezione, mantengo i miei mandati nel comitato dell'Associazione del personale statale dei Grigioni, nella direzione dell'Associazione del personale pubblico Svizzera e nella rete della CP, finché avrò il sentimento di poter contribuire ancora qualcosa.

Inoltre, vorrei dedicarmi di più alla mia collezione di giocattoli di latta e forse costruire un piccolo museo dei trasporti. Non vedo l'ora di dedicare più tempo alla musica con CHRUTSTIL, alla mia famiglia e ai nostri due quadrupedi. E non ho paura dell'aspirapolvere.

E quale consiglio dai alla CPGR per un futuro di successo?

Continuate così, restate fedeli al concetto generale, sviluppatelo dove è sensato, mostratevi coraggiosi, mostrate i vostri punti di forza e non lasciatevi tentare da tutte le tendenze della moda. Auguro ai nuovi e rieletti membri della Commissione amministrativa tanto successo e, speriamo, tanta gioia nello svolgimento del loro lavoro.



Andreas «Res»
Cabalzar

Le elezioni digitali della Commissione amministrativa e il simposio HR sono state pietre miliari importanti.



In questa rubrica riassumiamo gli sviluppi che la CPGR ha subito negli ultimi tempi e forniamo informazioni riguardo a sviluppi importanti anche per Lei.

Elezioni della Commissione amministrativa 2026 – 2029

Dall'11 luglio al 20 agosto 2025 gli assicurati della Cassa pensioni dei Grigioni hanno eletto i loro nuovi rappresentanti nella Commissione amministrativa. Il nuovo mandato inizia il 1° gennaio 2026 e termina il 31 dicembre 2029.

Dieci candidate e candidati si sono messi a disposizione per le elezioni. Oltre alle due persone già elette tacitamente il 12 giugno 2025, sono elette le tre persone che hanno ottenuto il maggior numero di voti.

La Commissione amministrativa ha una rappresentanza paritaria ed è l'organo di direzione supremo della CPGR. I cinque rappresentanti dei datori di la-

voro sono nominati dal governo del Cantone dei Grigioni.

Rappresentanti dei dipendenti eletti dagli assicurati della CPGR

- Andri Müller, finora (437 voti)
- Josef Züger, finora (407 voti)
- Celina Jörger, nuova (330 voti)
- Michele Zanetti, Comune di Poschiavo, nuovo (eletto con votazione tacita)
- Andreas Frei, Regione Prättigau/Davos, nuovo (eletto con votazione tacita)

Su 9900 aventi diritto al voto, 760 hanno votato online.

Rappresentanti dei datori di lavoro determinati dal Governo del Cantone dei Grigioni

- Martin Bühler, finora
- Patricia Deflorin, finora
- Roger Gabathuler, finora
- Raphaela Holliger, nuovo
- Ernst Sax, finora

Auguriamo al nuovo organo ricostituito un buon inizio.

Grazie per i preziosi riscontri: il sondaggio ha registrato un tasso di raccomandazione del 100 %, un chiaro segnale che sia il contenuto sia l'organizzazione hanno convinto pienamente.

L'organo dell'attuale Commissione amministrativa

Ringraziamo di cuore per il grande impegno e la fiducia e siamo lieti di continuare la collaborazione fino al 31 dicembre 2025.

Andreas Heimer, Sabine Claus e Andrea Seifert durante il simposio

Simposio e work shop HR del 9 settembre 2025

La coach e consulente in organizzazione Sabine Claus ha aperto il simposio con una nota chiave dedicata alla salute mentale sul posto di lavoro. La relazione tecnica di Andreas Heimer, responsabile assistenza ai clienti e prestazioni PKRück, ha illustrato come la CPGR sostiene i datori di lavoro nelle misure di prevenzione e di reinserimento. La conclusione pratica è stata rappresentata da un workshop

HR interattivo con il team previdenza della CPGR. I partecipanti hanno ottenuto una visione concreta delle ampie prestazioni della cassa e hanno imparato a utilizzare in modo efficiente il portale online «MyPKGR» nella loro attività quotidiana. Il formato compatto, composto da relazioni tecniche, pranzo in piedi e workshop, ha ricevuto un riscontro estremamente positivo, confermando l'utilità di questa offerta formativa.



L'offerta formativa della CPGR viene costantemente ampliata. Le prossime date sono disponibili al seguente link:
pkgr.ch/events-kurse



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

pausa

La accompagniamo nella vita.



PKGR

Pensionskasse Graubünden
Cassa da pensiun dal Grischun
Cassa pensioni dei Grigioni

Cassa pensioni dei Grigioni
Alexanderstrasse 24
7000 Coira

+41 81 257 35 75
vorsorge@pk.gr.ch
www.pkgr.ch