

Banca Cantonale Grigione

# Il momento giusto per la sua pianificazione del pensionamento.



## Pensionamento anticipato



Quando si desidera andare in pensione in anticipo, è importante pianificarlo bene. Prenda le misure necessarie già a 50 anni.

Pagina 10

## Struttura patrimoniale



Investa il suo patrimonio in modo ottimale, in modo da avere sempre denaro a sufficienza dopo il pensionamento.

Pagina 12

## Ammortamento



Al pensionamento ci si chiede se vale la pena ammortare un'ipoteca: ponderare accuratamente pro e contro.

Pagina 14

## Sommario

Pianificazione del pensionamento BCG Consulenza a tutto tondo in ogni fase di vita	Pagina 4
Risparmio 3 e cassa pensione Migliorare la previdenza per la vecchiaia e risparmiare sulle imposte	Pagina 6
Risparmio in titoli Dal profilo di investitore alla strategia di investimento ottimale	Pagina 8
Pensionamento Posso permettermi un pensionamento anticipato?	Pagina 10
Pianificazione patrimoniale e della liquidità Investimenti orientati al futuro con una struttura ottimale del patrimonio	Pagina 12
Ipotecche In pensione senza debiti?	Pagina 14
Pianificazione della successione Provvedendo per tempo, il da farsi è chiaro	Pagina 15
Intervista a Peter Wasescha «Adesso è bello sentirsi liberi.»	Pagina 17
In forma nella terza età Efficienti grazie all'allenamento di resistenza	Pagina 18

## Editoriale.



Con il pensionamento inizia per lei una fase di vita che vorrebbe fosse attiva e serena. Per questo occorre creare i presupposti necessari, con una pianificazione accurata e decisioni ben ponderate. Per tali decisioni è necessario pianificare il pensionamento con professionalità.

Preparandosi per tempo al pensionamento, lei potrà mantenere il suo usuale stile di vita senza preoccupazioni finanziarie. Non è troppo presto iniziare già a 50 anni a programmare il proprio collocamento a riposo. In questa fascia di età si hanno le migliori opportunità per sfruttare in modo ottimale tutte le possibilità e realizzare risparmi sulle imposte. Inoltre, è possibile adottare misure mirate, volte a strutturare il capitale secondo le proprie esigenze.

Nella presente pubblicazione le spieghiamo a cosa fare attenzione nel pianificare il pensionamento e come programmare al meglio l'ultima fase della sua vita lavorativa. Affinché possa godersi appieno la vita oggi e in futuro.

Le auguro una buona lettura.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Gartmann', with a stylized flourish at the end.

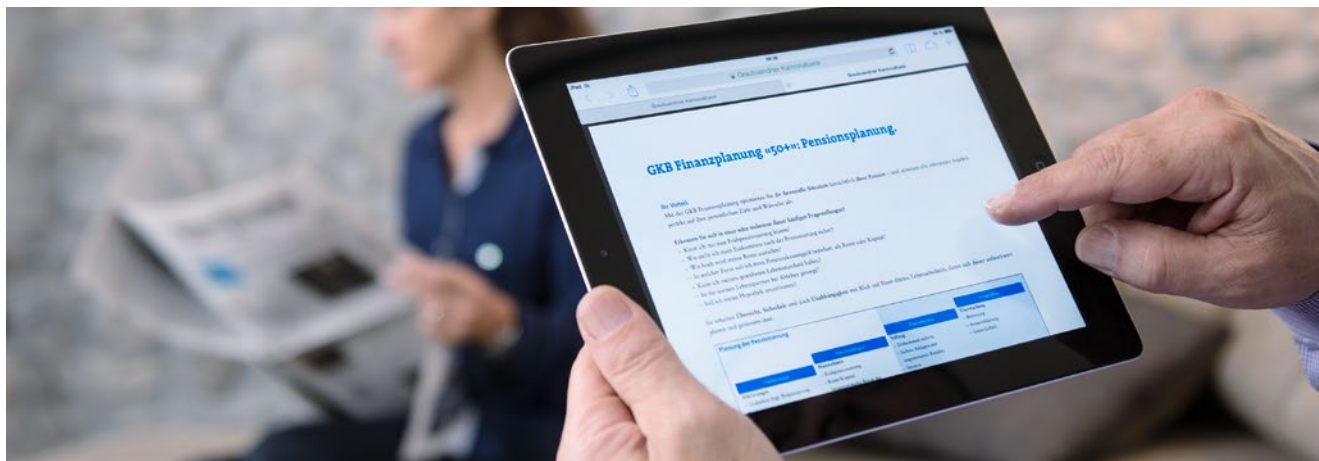
Martin Gartmann

Responsabile Clientela privata  
Banca Cantonale Grigione

P.S.: si iscriva subito alla nostra serata informativa «Pianificazione del pensionamento» nelle sue vicinanze e incontri i nostri esperti di previdenza all'aperitivo che concluderà l'evento. [gkb.ch/impulsreferat](http://gkb.ch/impulsreferat)

Pianificazione del pensionamento BCG.

Consulenza a tutto tondo in ogni fase di vita.



Con una pianificazione a tutto tondo del pensionamento si analizzano, strutturano e ottimizzano la situazione finanziaria e i desideri individuali.

**I bisogni personali e finanziari dipendono in misura determinante dalla fase di vita, in cui ci si trova al momento. Secondo la situazione, è consigliabile procedere a un'analisi accurata degli obiettivi individuali della propria vita. Questo è ancora più importante per la vita dopo il pensionamento.**

Molti dei nostri desideri sono strettamente legati alla fase di vita, in cui ci troviamo al momento. Altri invece ci accompagnano per decenni e vengono adattati in continuazione. In ogni fase di vita ci vediamo confrontati con importanti decisioni finanziarie, che lasciano la loro impronta nella nostra vita quotidiana, attuale e futura. Perciò è importante conoscere gli obiettivi personali della propria vita. Quanto maggiore la chiarezza con cui sono formulati, tanto più precisi gli obiettivi finanziari che possiamo derivarne. A tal fine la Banca Cantonale Grigione offre una consulenza a tutto tondo per

ogni fase di vita, con servizi finanziari adeguati a clienti privati e commerciali.

#### **Pianificazione mirata e tempestiva del pensionamento**

Il pensionamento è un evento che incide profondamente nella vita di un

individuo. Questo vale per gli aspetti personali ed emotivi, come anche per le numerose questioni finanziarie, a cui bisogna rispondere:

- A quanto ammonteranno le mie rendite (AVS e cassa pensione)?
- Dovrei scegliere una rendita periodica o piuttosto prelevare il capitale?

**50° compleanno**

**Nel pieno della vita**

**Pianificazione patrimoniale**

- Considerazioni relative al pensionamento
- Accumulo mirato di un patrimonio/ Sfruttare l'orizzonte temporale

**Ottimizzazione fiscale**

- La ripartizione su più conti 3a consente il pagamento scaglionato
- Colmare le lacune della cassa pensione

La pianificazione del pensionamento BCG prepara sistematicamente alla vita da pensionati.

- Dopo il pensionamento il mio reddito sarà sufficiente per finanziare l'usuale standard di vita?
- Il reddito sarà sufficiente per il/la mio/a partner quando non ci sarò più?
- Come posso ottimizzare la mia situazione fiscale?

### Vantaggi di una pianificazione del pensionamento

Con la pianificazione del pensionamento BCG i suoi bisogni personali vengono posti al centro di tutte le considerazioni. Perciò la sua situazione finanziaria complessiva viene analizzata, strutturata e ottimizzata secondo i suoi obiettivi e desideri personali.

Questo le consente di sapere se il pensionamento anticipato che lei desidera sia realizzabile o meno e quali sono

i vantaggi di una rendita periodica e del prelievo di capitale, rispettivamente. Simultaneamente le presentiamo proposte per garantire il suo reddito dopo il pensionamento, le illustriamo le possibilità di una strutturazione ottimale del patrimonio e come conseguire vantaggi fiscali.

### Piano personale di pensionamento e programma di misure

Con la pianificazione del pensionamento BCG la situazione finanziaria e fiscale del cliente viene ottimizzata nell'ottica del suo pensionamento. Sulla base di queste informazioni, il consulente alla clientela elabora, insieme con il pianificatore finanziario, un piano di pensionamento personale e un programma di misure.

### Rendita o prelievo del capitale

«Non esiste una soluzione di validità generale per questa questione. La risposta è piuttosto il risultato di un'accurata ponderazione di considerazioni emotive e razionali, della propria situazione personale e dei desideri e obiettivi soggettivi. Tutti questi aspetti influiscono sulla decisione giusta per lei.»



Remo Casutt  
Responsabile pianificazione finanziaria e previdenziale  
Banca Cantonale Grigione

#### 55° compleanno

#### Preparazione del pensionamento

##### Strutturazione del patrimonio

- Budget, accumulo e consumo

##### Risparmio in titoli

- Riduzione del rischio con un orizzonte di investimento più breve

##### Ipoteca

- Ammortare o non ammortare?

##### Prelievo capitale di previdenza

- Rendita o capitale?
- Scaglionamento

#### 65° compleanno

#### Pensionamento

##### Pianificazione patrimoniale e della liquidità

- Garanzia del reddito
- Consumo del patrimonio
- Pianificazione termini
- Coordinamento delle scadenze

##### Abitazione in proprietà

- Cessione domicilio e ipoteche

##### Pianificazione della successione

- Anticipo di eredità, designazione beneficiari
- Convenzione matrimoniale e contratto successorio

Risparmio 3 e cassa pensione.

## Migliorare la previdenza per la vecchiaia e risparmiare sulle imposte.

Nel quadro della pianificazione del suo pensionamento, con il conto previdenza Risparmio 3a lei ha la possibilità di accumulare in modo mirato un capitale per il suo pensionamento. Inoltre può risparmiare sulle imposte riscattando anni di affiliazione alla cassa pensione. A questo proposito bisogna tenere conto di varie cose.



Con la previdenza privata mediante il 3° pilastro ci si può garantire il proprio usuale standard di vita. Costituisce la base dell'ottimizzazione fiscale nell'ambito della previdenza.

La previdenza vincolata tramite il pilastro 3a riduce il carico fiscale e migliora la previdenza per la vecchiaia. Costituisce la base dell'ottimizzazione fiscale. Anche le persone con un impiego a tempo parziale e un reddito imponibile per l'AVS possono usufruire di questo vantaggio fiscale. Non hanno bisogno di essere affiliate a una cassa pensione. Inoltre bisogna controllare che le prestazioni previdenziali della

cassa pensione non presentino lacune. Di regola queste informazioni si possono trovare nell'attestato rilasciato dalla cassa pensione.

### Ottimizzazione fiscale tramite il 3° pilastro

Durante la fase di risparmio l'importo versato può essere dedotto dal reddito

imponibile. Inoltre i fondi della previdenza sono esenti dall'imposta sulla sostanza. Lo stesso vale per gli interessi che fruttano. Il capitale di vecchiaia viene tassato soltanto al momento in cui si ricevono le relative prestazioni. Dato che nei Grigioni queste imposte sono molto vantaggiose, sfruttando adeguatamente il pilastro 3a si conseguono notevoli vantaggi. Un consiglio: aprire vari conti del pilastro 3a ed



effettuare prelevamenti scaglionati. In questo modo si consegue un ulteriore vantaggio, perché le imposte si basano su una tariffa progressiva.

### Colmare le lacune della cassa pensione

I versamenti speciali per colmare lacune della cassa pensione sono deducibili dal reddito imponibile. Però, dato che

si tratta pure di fondi di previdenza vincolata, prima bisogna considerare accuratamente il momento e l'importo del versamento. Quando si effettua un tale riscatto l'aveve di vecchiaia esistente non può essere prelevato come capitale per la durata di tre anni.

In caso di decesso prima del pensionamento il pilastro 3a della previdenza vincolata viene pagato ai superstiti. Invece nel caso della cassa pensione fanno stato il regolamento e la situazione di vita. Pertanto è importante far verificare concretamente quali conseguenze abbia un tale riscatto per le prestazioni in caso di decesso o invalidità.

### Interessi e vantaggi fiscali

Dal punto di vista delle rendite il riscatto di anni di affiliazione alla cassa pensione è interessante. Grazie alla remunerazione a un tasso di favore e al vantaggio fiscale, a confronto del rischio di un investimento corrispondente, è possibile conseguire – al netto delle imposte – un rendimento superiore alla media. Una consulenza e una pianificazione competenti la aiutano a compiere i passi giusti.

### Riscatto di anni di affiliazione a una cassa pensione

«Se si pianifica per tempo, il riscatto di anni di affiliazione alla cassa pensione permette di migliorare la previdenza per la vecchiaia e ottimizzare il carico fiscale.»



Anja Mathis  
Pianificatrice finanziaria  
Banca Cantonale Grigione

Risparmio in titoli.

## Dal profilo di investitore alla strategia di investimento ottimale.

**Il capitale della previdenza per la vecchiaia dovrebbe essere investito a lungo termine. Con il personale profilo di investitore si aprono prospettive per avere un rendimento interessante.**

Anche lei ha senz'altro aspettative molto individuali riguardo al suo investimento. Per tenerne conto sistematicamente, nel campo degli investimenti di capitale si opera con profili individuali di investitore o di rischio.

Un tale profilo viene definito mediante tutta una serie di domande sulla situazione reddituale e patrimoniale, le

aspettative in materia di rendimento, la capacità di rischio e la propensione al rischio, l'orizzonte di investimento e l'esperienza personale nel campo degli investimenti.

### Tenere conto della situazione del reddito e del patrimonio

La situazione complessiva è un fattore importante, per determinare la strategia di investimento adatta. A tal fine bisogna tenere conto della situazione reddituale attuale e futura. Per esempio, donazioni o eredità, le presumibili prestazioni della cassa pensione

o lo sviluppo del reddito influiscono sulla definizione di una strategia di investimento ottimale.

### Conservazione del capitale o aumento del valore

Logicamente tutti vorrebbero un investimento, il cui valore cresca ogni anno (rendimento) e non sia soggetto a fluttuazioni (rischio) e possa essere venduto in qualsiasi momento a un prezzo equo.

Purtroppo non esistono investimenti patrimoniali in grado di soddisfare



Con ogni strategia di investimento l'importante è il senso di benessere personale.



## Profilo dell'investitore



Chi vuole investire con successo, deve definire il proprio profilo di investitore. Tale profilo comprende diverse componenti. Alla fin fine è il personale profilo di investitore a decidere la strategia individuale di investimento da scegliere.

simultaneamente tutti e tre i criteri. Perciò è estremamente importante che lei rifletta se dare la preferenza alla conservazione del capitale o all'aumento di valore.

### Capacità di rischio e propensione al rischio

Fondamentalmente possono tollerare rischi maggiori le persone in condizioni di investire a lungo termine, che hanno meno bisogno della somma corrispondente del loro patrimonio e che sono finanziariamente indipendenti. Invece la propensione al rischio è una misura che indica quanto sia disposto un investitore ad accettare eventuali perdite. Perciò in primo piano c'è sempre la sua sensazione di benessere. A questo riguardo è irrilevante se la perdita sia o meno finanziariamente accettabile.

### Orizzonte temporale dell'investimento

La previdenza per la vecchiaia si basa su un orizzonte di investimento a lungo termine. Oltre all'aspetto della sicurezza, anche il rendimento del capitale investito svolge un ruolo essenziale. Questa situazione offre interessanti prospettive per gli investimenti in titoli con un allettante potenziale di rendimento.

La domanda su cosa si voglia poi fare con il denaro è particolarmente utile per determinare la durata di un investimento: si tratta di accumulare un patrimonio senza un orizzonte temporale fisso? Oppure il denaro dovrà essere utilizzato fra qualche anno per l'ammortamento di un'abitazione propria? In funzione del bisogno si possono determinare le

forme di investimento da prendere in considerazione. Quanto più breve il periodo, tanto più si limitano fin dall'inizio i rischi di perdita con la scelta della forma di investimento. Con un orizzonte temporale più lungo si possono invece superare o compensare meglio i crolli della borsa.

### Esperienze personali

Solo chi conosce il proprio carattere e le proprie aspettative riguardo ai suoi investimenti può sviluppare la strategia di investimento adatta. Prima di investire il suo denaro in borsa, si prenda tempo e chiarisca che tipo di investitore è lei. Il suo consulente sarà lieto di aiutarla a farlo.

## Pensionamento.

# Posso permettermi un pensionamento anticipato?

Un terzo delle persone che esercitano un'attività lucrativa in Svizzera accarezza l'idea di un pensionamento anticipato. Se sta prendendo in considerazione di uscire dal mondo del lavoro prima dell'età ordinaria di pensionamento, deve tenere presenti alcuni punti importanti.



Un pensionamento anticipato va pianificato per tempo, in modo da colmare le lacune della previdenza. Così la strada per ritirarsi anticipatamente dal mondo del lavoro non presenterà più ostacoli.

Con il pensionamento inizia una nuova fase della vita, anche dal punto di vista finanziario. Un lavoratore dovrebbe confrontarsi per tempo con la possibilità di un pensionamento anticipato. Perché almeno 3–5 anni prima della pensione – meglio sarebbe ancora prima – si devono prendere decisioni concrete.

- Intende percepire la rendita AVS anticipatamente oppure continuare a lavorare?
- Vuole percepire la sua pensione in forma di capitale o di rendita?
- Quali sono le conseguenze di un pensionamento anticipato per i

suoi fondi previdenziali?

- Può permettersi un pensionamento anticipato?

Quanto prima lei va in pensione, tanto prima bisogna fare il punto della situazione. A questo riguardo è importante una buona pianificazione. La cosa migliore è prendere le misure necessarie già a 50 anni.

### Il pensionamento anticipato ha il suo prezzo

La rendita AVS può essere percepita anche con uno o due anni di anti-

### Capitale o rendita?

Che cos'è più sensato: percepire una rendita vita natural durante oppure prelevare il capitale? Questo dipende dai propri bisogni personali e dalla situazione patrimoniale, in cui uno si trova.

Anche gli aspetti fiscali sono rilevanti. Le rendite sono imponibili al 100% come reddito. Diversa è invece la situazione quando si preleva il capitale. In tal caso esso viene tassato, ma con un'aliquota ridotta, che varia da un Cantone all'altro.

I Grigioni sono fra i Cantoni con le aliquote più basse per l'imposta sulle prestazioni in capitale.

cipo. Ma la cosa ha il suo prezzo: la rendita viene ridotta vita natural durante. Inoltre, i prepensionati devono continuare a versare i contributi all'AVS, finché non raggiungono l'età ordinaria di pensionamento. Vengono considerati come non esercitanti un'attività lucrativa, pertanto i relativi contributi si basano sul patrimonio e sul reddito della rendita. Occorre pertanto verificare caso per caso se conviene percepire anticipatamente la rendita AVS.

### Decidere per tempo se percepire la rendita o il capitale

Chi si fa collocare a riposo anticipatamente, può ricevere la sua rendita prima dell'età ordinaria di pensionamento, al più presto però a 58 anni. La rendita viene ridotta in funzione del numero di anni di anticipo. La decisione riguardo alla scelta tra rendita

o capitale deve essere presa il prima possibile e attentamente ponderata. Determinanti sono la situazione patrimoniale personale, quella familiare e gli altri redditi.

### Diverse soluzioni

Il prepensionamento è senz'altro costoso. Se però, grazie a un'abile pianificazione, si riescono a coprire con altri mezzi le lacune che possono formarsi, nulla impedisce di godersi il pensionamento anticipato. Per il finanziamento delle lacune della copertura può utilizzare la previdenza vincolata (pilastro 3a), la previdenza libera (pilastro 3b) e naturalmente il suo patrimonio disponibile. In alcuni casi sussiste anche la possibilità che il datore di lavoro renda finanziariamente possibile il prepensionamento con una rendita transitoria AVS.

### Pensionamento anticipato

«La fattibilità di un pensionamento anticipato e le conseguenze finanziarie di un tale progetto devono essere verificate tempestivamente. In tal modo lei può sapere per tempo quali passi deve intraprendere per raggiungere il suo obiettivo.»



Diego Caluori  
Pianificatore finanziario senior  
Banca Cantonale Grigione



Se si vuole andare anticipatamente in pensione, si dovrebbe fare per tempo il punto della situazione.

Pianificazione patrimoniale e della liquidità.

## Investimenti orientati al futuro con una struttura ottimale del patrimonio.

**A tal fine occorre una pianificazione patrimoniale in ogni fase della vita. Soprattutto a partire dal 50° anno di età si dovrebbe investire il patrimonio in maniera ottimale in vista del pensionamento, al fine di disporre sempre di denaro sufficiente anche una volta terminata l'attività lucrativa.**

Il pensionamento è un evento importante nella vita di una persona. Comporta una nuova libertà di azione, ma anche delle sfide: Bisogna realizzare nuove strutture e abituarsi al nuovo ritmo di vita. In tutto questo le finanze sono un fattore importante. Infatti per una

vecchiaia serena occorre, oltre che una buona salute, anche l'indipendenza finanziaria. Con il pensionamento vengono a mancare i consueti redditi lavorativi, sostituiti dalle rendite e da ulteriori utili di capitale.

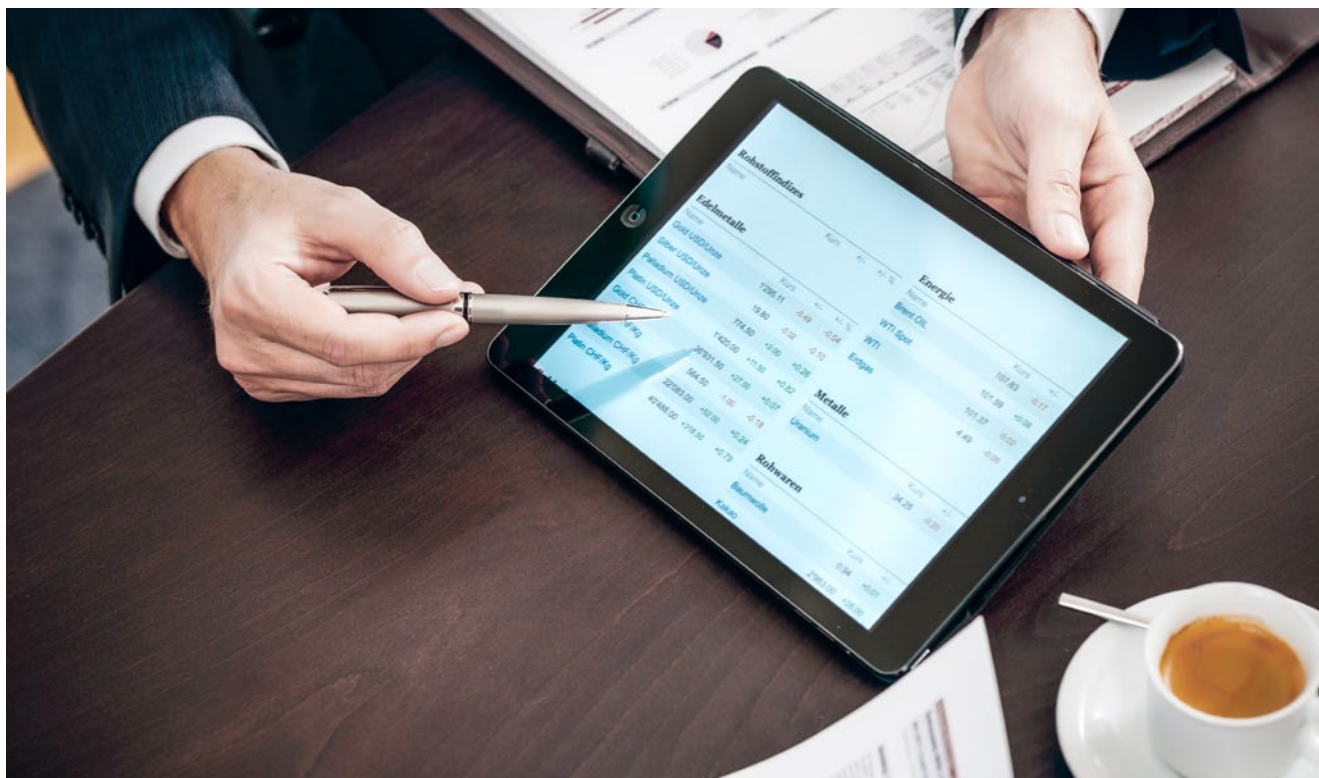
### Investire prima del pensionamento

Qual è dunque il modo ottimale per investire il capitale nella fase di vita antecedente al pensionamento? Molte volte si punta solo al rendimento più elevato possibile, senza considerare altri aspetti. La pianificazione patri-

moniale ideale dovrebbe fondarsi sulle esigenze personali, sui desideri e sugli obiettivi dell'investitore. Importante: le decisioni sbagliate di oggi possono rivelarsi costose domani; è pertanto fondamentale tenere conto di tutte le componenti patrimoniali.

### Riorientamento degli investimenti patrimoniali dopo il pensionamento

I capitali previsti dalle soluzioni previdenziali garantiscono il suo futuro e pertanto devono essere gestiti in modo mirato e ragionevole. Durante la pen-



La pianificazione personale garantisce l'indipendenza finanziaria nella vecchiaia. Specialmente a partire dai 50 anni di età si dovrebbe investire il proprio patrimonio in modo ottimale in vista del pensionamento.

sione si dovrebbero poter coprire le normali spese per il mantenimento del tenore di vita e le spese *una tantum* mediante mezzi liquidi, subito disponibili. In seguito la parte residua del capitale dovrebbe essere ottimizzata tenendo conto di aspetti quali la sicurezza, il rendimento e l'ottimizzazione fiscale.

### La pianificazione a lungo termine garantisce l'indipendenza finanziaria

Una pianificazione a lungo termine del patrimonio e della liquidità

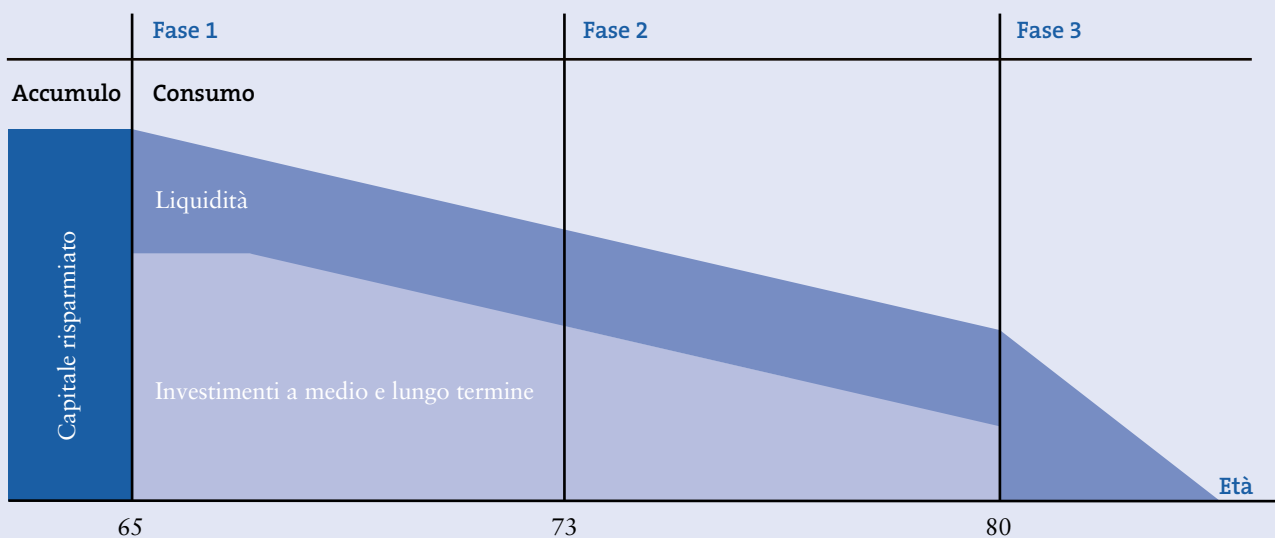
le consente di creare chiarezza e le procura un senso di sicurezza. Essa le offre:

- Una rappresentazione della struttura del suo patrimonio
- Un piano per il consumo del patrimonio commisurato alle sue esigenze
- Una proposta di attuazione concepita per il suo piano di consumo del patrimonio, comprese le date di scadenza dei suoi investimenti
- Una rappresentazione grafica delle «fasi di investimento» per

l'ottimizzazione della sua pianificazione personale della liquidità e del patrimonio.

In tal modo lei potrà godersi appieno la sua indipendenza finanziaria.

#### Esempio di un piano di consumo a lungo termine (programma a 3 fasi).



Mediante la pianificazione patrimoniale e della liquidità BCG lei può adattare meglio ai suoi desideri e obiettivi personali la struttura del suo patrimonio, prendendo in considerazione in un'ottica a lungo termine tutti gli elementi personali e finanziari esistenti. A tal fine le sue entrate e uscite vengono analizzate e le relative scadenze armonizzate in modo che sia i costi periodici per il mantenimento del tenore di vita sia le uscite *una tantum* siano sempre coperti da una liquidità sufficiente. Un piano di consumo adeguato ai suoi bisogni la aiuta a garantirsi e ottimizzare il suo reddito e patrimonio personale per il periodo dopo il pensionamento.

Ipoteche.

## In pensione senza debiti?



Per i proprietari di un'abitazione, in vista del pensionamento si pone la domanda se sia ragionevole un ammortamento della loro ipoteca.

**Molti proprietari di immobili desiderano andare in pensione possibilmente senza debiti. Allo stesso tempo tanti temono però che l'ammortamento delle ipoteche comporti svantaggi fiscali. Per questo motivo i pro e i contro vanno ponderati accuratamente.**

L'ammortamento dell'ipoteca consente di ridurre le spese per il mantenimento del tenore di vita, poiché vengono meno o diminuiscono gli interessi per il capitale di terzi. D'altro canto, però, tali interessi non possono più essere dedotti dalle imposte, il che implica un carico fiscale più elevato. Inoltre il denaro impiegato per l'ammortamento resta bloccato nell'immobile. Ciò significa che tale capitale non è

più disponibile per i consumi futuri e non può essere utilizzato.

**Rinunciare all'ammortamento può essere conveniente.**

Ci si deve altresì chiedere cosa fare con il denaro non necessario per l'ammortamento. Rinunciare all'ammortamento dell'ipoteca conviene quando il capitale investito frutta un rendimento superiore all'onere degli interessi per l'ipoteca al netto della riduzione fiscale. Gli interessi per forme di investimento sicure sono di norma leggermente inferiori a quelli per le ipoteche. E quindi i costi ipotecari risultano solo lievemente più alti del reddito da interessi su collocamenti sicuri. Pertanto nel complesso, la rinun-

cia all'ammortamento comporta solo costi supplementari molto contenuti.

**Liquidità o ammortamento**

I proprietari di immobili devono pertanto prendere la decisione seguente: ritengono più importante disporre di una liquidità sufficiente e quindi di una maggiore flessibilità oppure beneficiare di una minima riduzione delle spese fisse per il mantenimento del tenore di vita mediante l'ammortamento dell'ipoteca? Nell'ambito della pianificazione del pensionamento BCG le viene presentato un quadro dettagliato della situazione. In tal modo si ha la sicurezza di disporre sempre di sufficiente liquidità anche in età avanzata.

## Pianificazione della successione.

# Provvedendo per tempo, il da farsi è chiaro.

**Nessuno sa che cosa ci riserva il futuro. Tanto più importante è quindi creare per sé e per i propri familiari una posizione il più possibile sicura. Vale la pena di rifletterci per tempo.**

Le norme legali in materia di diritto matrimoniale e successorio lasciano anche spazio per i bisogni personali. Con regole chiare si possono prendere in considerazione le aspettative individuali ed evitare controversie. A tal fine bisogna chiarire le domande seguenti:

- Che tipi di disposizione ci sono e quali sono le loro limitazioni?
- Come posso garantire una sicurezza ottimale al/la mio/a partner?

### Testamento e contratto successorio

Fondamentalmente si hanno a disposizione i due strumenti del testamento e del contratto successorio. A sua volta il testamento può essere in tre forme differenti. La forma più conosciuta è il testamento olografo. Chi non vuole redigerlo da solo, si può rivolgere a un notaio. Il notaio stila un testamento pubblico e lo autentica davanti a due testimoni.

La terza forma è il testamento orale. In questo caso le ultime volontà sono

comunicare a voce a due testimoni indipendenti, che devono trasmetterle immediatamente a un'autorità giudiziaria. Il contratto successorio è un contratto fra più contraenti e quindi stabilisce vincoli reciproci. La risoluzione o la modifica sono possibili soltanto con il consenso di tutti i contraenti.

### Come favorire il coniuge

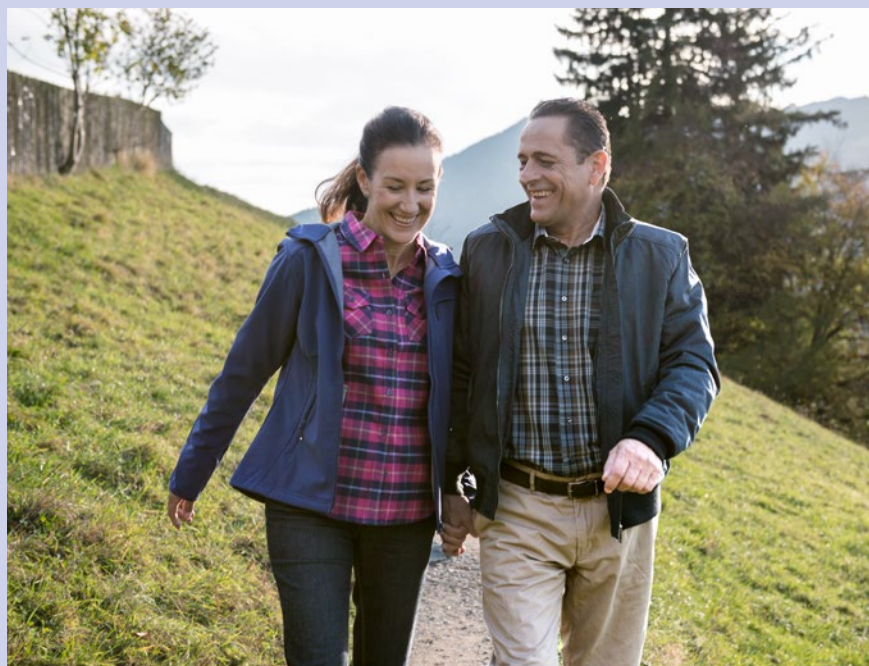
In caso di decesso di una persona coniugata, per prima cosa si procede alla liquidazione del regime dei beni matrimoniali. Consiste nell'accertare cosa apparteneva al partner superstite e cosa invece finisce nella massa, ossia nell'eredità. Solo successivamente si può definire in cosa consiste esatta-

mente l'eredità, che poi viene divisa fra il coniuge superstite e gli altri eredi.

### Combinare una convenzione matrimoniale con un contratto successorio

Con una convenzione matrimoniale si possono stabilire regole per la liquidazione del regime dei beni matrimoniali e pertanto aumentare fino a un massimo del 100% la quota di patrimonio che spetta al coniuge superstite. Per definire la distribuzione dell'eredità dei coniugi alla loro morte, la convenzione matrimoniale può essere combinata con un contratto successorio.

Una consulenza competente la aiuta a compiere i passi giusti.



Chi si preoccupa per tempo di pianificare la propria successione, può soddisfare le aspettative personali ed evitare che un giorno insorgano controversie.





Intervista a Peter Wasescha.

## «Adesso è bello sentirsi liberi.»

Peter Wasescha si è fatto pensionare anticipatamente insieme con la moglie Rita. Da allora i coniugi, che hanno lavorato entrambi come postini, conducono la vita desiderata, liberi di fare quello che vogliono. Prima però c'è stata una pianificazione della pensione BCG. Hanno avuto così la certezza che un tale passo sarebbe stato finanziariamente fattibile.



Peter e Rita Wasescha: «Come pensionati adesso viviamo meglio di quello che ci saremmo aspettati»

### Signor Wasescha, da quando è in pensione?

Mi sono fatto prepensionare un anno fa, insieme con mia moglie. Allora aveva 60 anni, io 62.

### Adesso può vivere come se l'era immaginato?

Vorrei addirittura dire che oggi viviamo meglio di quanto avessimo sperato. Inizialmente avevamo paura di cadere in un buco. Ma per noi è sempre stato importante avere un equilibrio

work-life funzionante. Così mentalmente abbiamo potuto tollerare bene questa uscita dal mondo del lavoro. Adesso è bello sentirsi liberi.

### Come è cambiata la vostra vita con il pensionamento?

Adesso abbiamo una vita più comoda e senza stress. L'importante è saper fare un uso intelligente del proprio tempo libero.

Abbiamo numerosi hobbies – lettura, fare legna, bricolage, cercare funghi,

andare in bicicletta e naturalmente la nostra Harley Davidson – quindi a questo riguardo non abbiamo nessun problema.

### A cosa bisogna fare attenzione nel realizzare i propri desideri?

Bisogna aver cura che i propri desideri siano finanziariamente fattibili.

Questo richiede una pianificazione accurata e saper maneggiare correttamente il denaro. Finché uno è in forma, non si dovrebbe rimandare niente.

### Qual è in tutto questo il ruolo della pianificazione del pensionamento?

Un ruolo importantissimo. Ci ha dimostrato che il prepensionamento era senz'altro possibile.

Per molto tempo ci siamo domandati se le nostre finanze sarebbero state sufficienti. I calcoli fatti con la pianificazione del pensionamento hanno rafforzato la nostra convinzione di poterlo fare.

### Qual è il vantaggio maggiore di una tale pianificazione?

Il vantaggio maggiore è che non dobbiamo preoccuparci di niente. Dell'attuazione del piano di misure concepito in base alla pianificazione del pensionamento si è occupata la nostra consulente, d'intesa con noi.

In forma nella terza età.

## Efficienti grazie all'allenamento di resistenza.

Con l'avanzare dell'età il corpo non assimila più così tanto ossigeno come una volta. La metà di tale diminuzione è inevitabile, ma l'altra metà si può recuperare con un allenamento di resistenza.

Un allenamento di resistenza comprende anche un allenamento del sistema cardiocircolatorio. In tal modo si allenano sia il cuore e la circolazione che la muscolatura e così possono funzionare meglio. L'intensità dell'attività sportiva corrispondente – per esempio jogging – dovrebbe essere moderata e far aumentare la frequenza cardiaca.

**Spesso all'inizio fare di meno vuol dire ottenere di più**

Se finora non si è fatto molto movimento, ma adesso si vorrebbe iniziare a farlo, si dovrebbe procedere lentamente, ma con regolarità. Per le persone senza allenamento, che vorrebbero mettersi in forma, camminare

a passo rapido (walking) può essere la cosa giusta per incominciare. In questo modo si percorrono da 5 a 6 chilometri all'ora. Ripetendo l'esercizio tre volte alla settimana, i progressi si fanno ben presto notare. All'inizio bastano già 10 – 15 minuti di allenamento, perché la frequenza è più importante della durata. Da principio fare di meno vuol dire spesso ottenere di più.

**Si incomincia così**

Iniziare lentamente; dopo 4–6 settimane di allenamento continuo, se ci si sente bene si può aumentare l'intensità. Si dovrebbero inoltre calzare scarpe da ginnastica di buona qualità (farsi consigliare in ne-

gozio). Un allenamento equilibrato non consiste soltanto in una forma di movimento, come walking o jogging, ma comprende pure un allenamento di forza.

Oltre al miglioramento della resistenza e allo sviluppo di forza muscolare, è importante la mobilità. Questa si può migliorare con esercizi di allungamento e stretching. Se possibile, prima si dovrebbe far accertare la propria forma. Dopo di che, l'allenamento può essere dosato con precisione. Chi soffre di qualche disturbo dovrebbe parlare con il proprio medico, prima di iniziare con l'allenamento.

**Per tenere duro**

Per non perdere la motivazione, l'ideale è allenarsi in gruppo. Così si incontrano altre persone, ci si può intrattenere – perché tutti all'inizio incontrano le medesime difficoltà per vincerle. Se una volta capita di avere poca energia o di non avere voglia, i compagni di allenamento possono fornire la motivazione giusta. Il contatto con altre persone fa bene e migliora l'effetto del movimento sul corpo e sulla mente. In ogni caso si dovrebbe scegliere un allenamento possibilmente divertente, in modo da continuare con costanza per lungo tempo. Non bisogna dimenticare di inserire delle pause, che sono importanti per riprendersi.

Fonte: [www.graubünden-bewegt.ch](http://www.graubünden-bewegt.ch)



Il contatto con altre persone fa bene al corpo e alla mente.

## La pianificazione del pensionamento BCG offre i vantaggi seguenti:

- Basi per decidere quando andare in pensione
- Proposte per misure personalizzate
- Analisi completa della propria situazione finanziaria (liquidità, patrimonio, imposte)
- Consulenza personale

Nelle analisi e nelle decisioni concernenti il suo pensionamento, i suoi bisogni sono posti in primo piano. Vengono presi in considerazione i suoi obiettivi e le sue possibilità e armonizzati in modo ottimale fra loro. In tal modo per 1 000 franchi lei ottiene una base decisionale di alta qualità e può preparare in modo ottimale il suo pensionamento. Quanto prima getterà le basi, tanto più ampio sarà il suo margine di manovra.



## Fissi oggi stesso un appuntamento!

Il momento giusto è adesso. Cominci subito con la previdenza mirata e getti le basi per la sua futura indipendenza finanziaria. Siamo a sua completa disposizione.

Banca Cantonale Grigione, Contact Center, Casella postale, 7001 Coira, [info@gkb.ch](mailto:info@gkb.ch).  
Telefono +41 81 256 96 01 – Telefax +41 81 256 99 42

## Pianificazione finanziaria «50+».

Panoramica dei nostri servizi di consulenza:

### Pianificazione patrimoniale e della liquidità BCG:

Elaboriamo un piano per il consumo del patrimonio commisurato alle sue esigenze.

### Pianificazione successoria BCG:

Analizziamo la sua situazione finanziaria e regoliamo la successione secondo i suoi desideri.