

CSS

N°2 | 2025

ELEI?

Discussione + riflessione  
sulla salute

Angela Haas

La presentatrice della SRF e  
otto bambini delle scuole  
elementari discutono le grandi  
questioni della vita.

IN PRIMO PIANO

# Bambini + riflessioni

Quattro chiacchiere nella scuola elementare 04

In bici con tutta la famiglia  
Consigli per la salute

21

Una porta aperta verso una vita sana  
Esperienze personali

27

SOMMARIO

# Bambini + riflessioni

## In primo piano



### 04 Quattro chiacchiere tra i banchi di scuola

Otto bambini guardano al futuro sognando un mondo più giusto.

### 14 Intervista

La presentatrice di «SRF Kids» Angela Haas spiega perché non dovremmo mai sottovalutare i bambini.

### 16 Ispirazione

Ecco come i bambini immaginano il futuro.

### 18 Dietro le quinte

Educazione ambientale come concetto vissuto: un orto scolastico come aula, anziani come insegnanti e bambini che imparano in modo ludico i nessi.

# CSS La sua salute. La sua partner.

## La sua salute

### 21 Consigli per la salute

In bici con i bambini – come creare esperienze indimenticabili per tutta la famiglia.

### 24 Trucchi per rendere gustosi ai bambini anche i cibi sani

### 25 Ricette per una merenda sana

## La sua partner

### 27 Esperienze personali

Dopo un'operazione di bypass, Franz Brandl ha scoperto l'app Manoa.

### 30 Dietro le quinte

Acquistare prodotti locali e sani con il CSS Coin.

### 32 C'è dell'altro?

Cruciverba, offerte interessanti e molto altro ancora – partecipi anche lei.

*Come preferiscono  
trascorrere il tempo libero  
i bambini in Svizzera?*

IN PRIMO PIANO

# Bambini + riflessioni

Salute, movimento, convivenza, ambiente e futuro: sono temi che interessano tutti noi. Ma cosa ne pensano in realtà i più giovani? In questo numero di «CSS e lei?» diamo la parola ai bambini della scuola di Dagmersellen. Vorremmo sapere cosa è importante per loro e come vedono il futuro. Otto bambini della 4ª elementare discutono tra loro, analizzano criticamente i nostri punti di vista e ci comunicano i loro pensieri. Le grandi questioni della vita – dal punto di vista dei più piccoli. Ascoltiamo e ci ralleghiamo delle loro risposte fresche e sincere, che ci stimolano a vedere la vita con occhi nuovi.

Questi otto bambini della quarta elementare di Dagmersellen hanno filosofato sulla vita insieme alla presentatrice della SRF Angela Haas. Legga la chiacchierata nelle prossime pagine.



Snack per la pausa sani e adatti ai bambini alle pagine 25 e 26



Queste sono le attività più popolari del tempo libero:

Bambine

- 1 Giocare
- 2 Fare sport
- 3 Dipingere, disegnare, fotografare
- 4 Stare in famiglia
- 5 Leggere
- 6 Incontrare amiche e amici
- 7 Guardare la TV o un film
- 8 Fare bricolage, costruzioni, lavori manuali
- 9 Animali domestici
- 10 Stare nella natura

Bambini

- 1 Giocare
- 2 Fare sport
- 3 Gaming
- 4 Incontrare amiche e amici
- 5 Guardare la TV o un film
- 6 Stare in famiglia
- 7 Stare nella natura
- 8 Leggere
- 9 Usare lo smartphone
- 10 Dipingere, disegnare, fotografare

Attività come giochi, sport e contatti sociali caratterizzano il tempo libero dei bambini tra i 6 e i 13 anni in Svizzera. Nonostante la crescente digitalizzazione, le tradizionali attività per il tempo libero mantengono un ruolo predominante. Tuttavia, i media digitali occupano un posto significativo nella vita quotidiana dei bambini. Nel complesso, i giochi elettronici esercitano un fascino maggiore sui ragazzi che sulle ragazze.



ANIC (10)

SANTINA (10)

FINN (11)

STELLA (10)

QUATTRO CHIACCHIERE TRA I BANCHI DI SCUOLA

## La vita e il mondo visti dai piccoli

Tra pallamano, amore per gli animali e robot, otto bambini guardano al futuro sognando un mondo più giusto. E sono tutti d'accordo: l'amicizia, i sogni e la pace sono quello che conta davvero. Ecco le opinioni fresche e genuine che bambine e bambini della scuola elementare hanno condiviso con noi.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

Otto bambini della scuola di Dagmersellen si confrontano con la moderatrice della SRF Angela Haas sul proprio tempo libero, sui sogni per il futuro e sulla loro concezione di comunità, dando vita a un incontro vivace.



GIAN (10)

AMELIA (10)

TIM (11)

ANGELA (29)

LANA (10)

Tra i temi toccati la loro passione per gli sport di squadra, il desiderio di proteggere gli animali e il mondo che si immaginano tra cent'anni. E alla fine risulta chiaro: non importa cosa abbia in serbo il futuro; ciò che conta è che le persone restino unite, si ascoltino e risolvano i conflitti pacificamente. La invitiamo a seguire questa vivace chiacchierata con piccoli e grandi ospiti:

**AMELIA (10), ANIC (10), FINN (11), GIAN (10), LANA (10), SANTINA (10), STELLA (10) E TIM (11)** frequentano la quarta elementare in due classi del polo scolastico di Dagmersellen. Nell'ambito di un programma di sviluppo cantonale, nel 2024

la sezione elementare è stata riconosciuta dal Canton Lucerna come «Scuola dal profilo particolare» per l'educazione ambientale. Qui scolare e scolari imparano infatti a comprendere le dinamiche ambientali e a integrare la dimensione ecologica nella loro quotidianità.

**ANGELA HAAS (29)** modera il programma TV «SRF Kids News» e i programmi radiofonici «Eins für d Familie» e «SRF Kids im Radio». Già da piccola è stata reporter per il programma radio per bambini «DRS Pirando», ha scritto per alcune riviste per ragazzi e ha svolto uno stage presso «SRF Zambo».

**ANGELA:** Siete pronti per una bella chiacchierata? Oggi vogliamo parlare della vita e «fare un po' di filosofia» insieme. Sapete cosa significa?

**GIAN:** No, in realtà non saprei.

**ANGELA:** Fare filosofia è un po' come un grande gioco dei perché. Si fanno domande come «Perché sono qui?». Poi si riflette sul tema e se ne discute con gli altri. Le risposte possono essere tante, e nessuna è del tutto giusta o sbagliata. L'importante è riflettere insieme. Ne avete voglia?

**ANIC:** Sì, certo! Mi va.

**ANGELA:** Allora cominciamo. Se poteste essere un animale, quale scegliereste e perché?

**LANA:** Io un ghepardo, perché va velocissimo. Mi piace molto correre, per cui il mio animale non può che essere veloce.

**SANTINA:** Io sarei un armadillo, perché mi piace fare le cose con calma.

**GIAN:** A me piacerebbe essere grande e forzuto come un elefante.

**ANGELA:** E io vorrei essere un delfino, perché il mondo sottomarino mi affascina. Ma vi siete mai chiesti perché noi esseri umani siamo su questa terra? Così entriamo nella parte filosofica, dove appunto non c'è niente di giusto o sbagliato.

## Parlarsi e ascoltarsi a vicenda

**TIM:** Io credo che Dio abbia creato prima gli animali e poi le persone. E poi, anche se può sembrare strano, ha creato anche altre forme di vita. Quindi anche gli alieni. Non può essere che abbia creato solo noi; probabilmente ha inventato anche altre forme di vita.

**AMELIA:** Anche io credo che Dio abbia creato gli animali e le scimmie. Col tempo le scimmie si sono evolute in uomini-scimmia, metà scimmia e metà uomo. Poi a un certo punto sono diventati uomini. E siamo arrivati fino a qui.

**ANGELA:** E secondo voi, perché è una cosa bella che esistano gli esseri umani? Che senso ha per voi?

**SANTINA:** Possiamo confrontarci tra noi, ed è interessante scoprire cose sugli altri e sapere cosa pensano.

**ANGELA:** Giusto, impariamo gli uni dagli altri. E dovremmo sfruttare il nostro tempo qui. Ma quand'è che per voi il tempo è del tutto sprecato?

**FINN:** La guerra è tempo sprecato. Non fa bene alla gente. Muoiono un sacco di persone e un intero Paese può andare distrutto.

**ANGELA:** Cosa provate quando sentite parlare della guerra o ne leggete?

**FINN:** Provo rabbia verso chi ha iniziato la guerra.



—  
«A me piacerebbe essere grande e forzuto come un elefante.»  
—

Gian (10)



«Provo rabbia  
verso chi ha iniziato  
la guerra.»

Finn (11)

**AMELIA:** Io mi sento triste. Vorrei andare dove c'è la guerra e spiegare che le cose si possono risolvere anche in un altro modo. Si può anche parlare.

**STELLA:** È tempo sprecato anche quando si inizia a litigare senza un motivo.

**ANIC:** Gli adulti sprecano il loro tempo anche quando stanno attaccati al telefono. Mi dà fastidio quando non ci ascoltano per niente.

**ANGELA:** Ti capisco. Ma ora passiamo a un tema più allegro. Avete qualche grande sogno nel cassetto che vorreste realizzare?

## Di sogni e modelli importanti

**TIM:** Io vorrei diventare giocatore professionista di pallamano. Non so se ci riuscirò, ma mi piacerebbe molto. Mi alleno un sacco e vorrei giocare in una squadra di pallamano professionistica.

**ANGELA:** E perché ti piacerebbe così tanto?

**TIM:** Non mi annoierei mai. Ora mi alleno solo quattro volte a settimana. Cioè, «solo» ... Ma appunto mi annoio molto spesso, per cui penso che se mi allenassi di più mi annoierei di meno.

**ANGELA:** Non pensi che se giocassi a pallamano tutto il giorno alla fine ti stuferesti comunque?

**TIM:** No.

**LANA:** Anch'io vorrei diventare giocatrice professionista di pallamano. Così sarei super famosa e potrei conoscere nuove compagne di squadra. E anche se a volte perdessimo ci consolerebbero a vicenda. Questo rincuora e dà forza.

**ANGELA:** Quindi quello che ti piace è lo spirito di squadra?

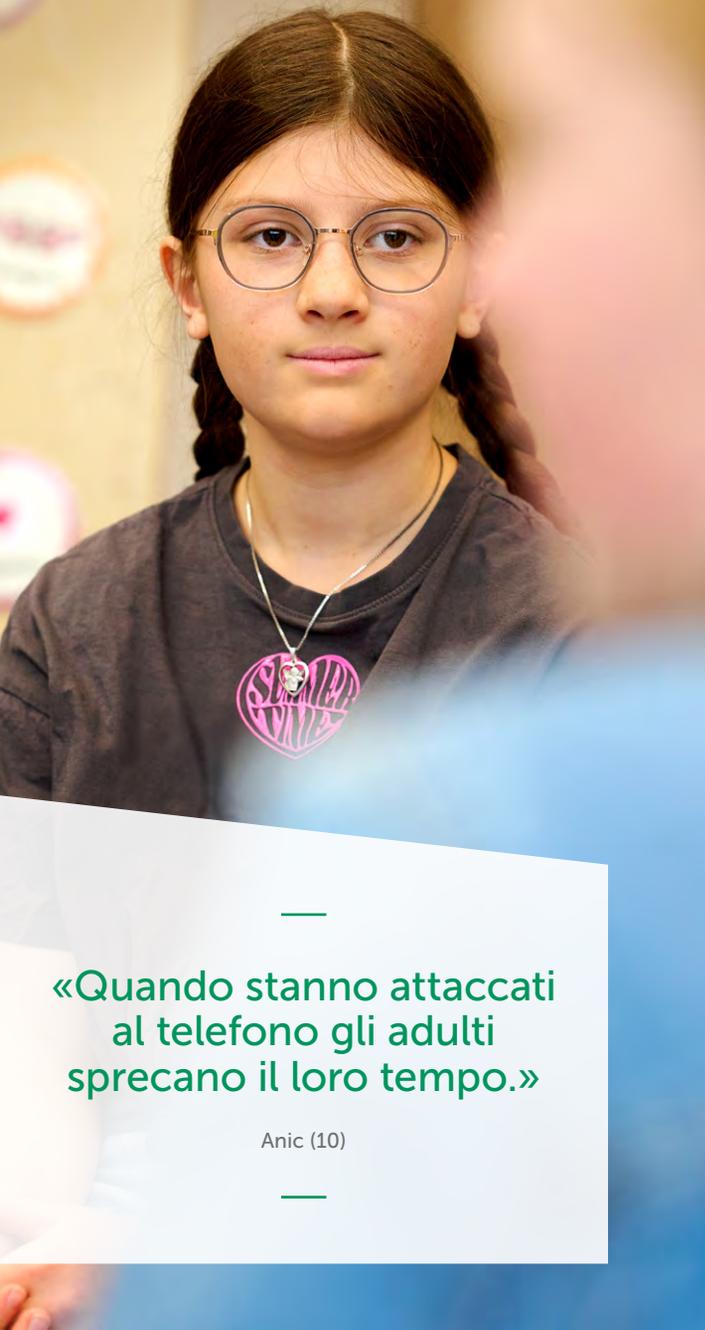
**LANA:** Sì, mi piace molto.

**STELLA:** Il mio sogno è diventare insegnante. Mi piace mostrare cose agli altri, ad altri bambini o a un gruppo. E la mia maestra mi piace tanto, per questo vorrei diventare insegnante come lei.

**SANTINA:** Il mio sogno è proteggere gli animali, mi piacciono un sacco. Purtroppo non tutte le persone li trattano bene. Alcuni animali vengono tenuti in gabbie piccolissime. Vorrei che li rispettassimo di più.

**ANGELA:** Quali animali vorresti proteggere?

**SANTINA:** Per colpa dell'uomo alcuni animali stanno quasi per estinguersi. Vorrei proteggere quelli in particolare.



—  
«Quando stanno attaccati  
al telefono gli adulti  
sprecano il loro tempo.»  
—

Anic (10)

**ANGELA:** Quale animale hai nominato prima?

**SANTINA:** L'armadillo.

**ANGELA:** Ed è a rischio d'estinzione anche lui?

**SANTINA:** No, lui no, ma il leone ad esempio sì. Se continuiamo a sparargli e a dargli la caccia, tra qualche anno non ce ne saranno più.

## Il mondo tra cent'anni

**ANGELA:** Ora guardiamo un po' al futuro. Come credete che sarà il nostro mondo tra cent'anni?

**SANTINA:** Dipende da noi. Se iniziamo ora a prenderci cura degli animali o a gettare meno rifiuti, la natura potrà riprendersi. Ma se non facciamo qualcosa adesso, non andrà a finire bene.

**ANGELA:** E tu come pensi siano le persone al giorno d'oggi? Come cambieranno nei prossimi cento anni?

**SANTINA:** Ad alcune persone non interessa un bel niente e fanno come si è sempre fatto. Altre, invece, riconoscono che bisogna agire in qualche modo. Tante organizzazioni fanno davvero tutto il possibile per salvare gli animali. Se queste persone diventassero la maggioranza, le cose andrebbero bene.

**ANGELA:** Se pensiamo ai nostri computer, agli smartphone e agli orologi risulta chiaro che in cent'anni potrebbe succedere di tutto. Come si sposteranno le persone nel futuro?

**FINN:** Le auto non andranno più a benzina ma a idrogeno, sarà tutto ecologico e super moderno. Ad esempio potremo dettare allo smartphone un'operazione e lui la calcolerà automaticamente.

**ANGELA:** E si dovrà ancora andare a scuola?

**FINN:** Forse. Ma magari ci saranno dei robot a fare lezione.

**ANGELA:** Per cui tra cent'anni a insegnare non saranno più le persone. Come ti sembra questa prospettiva?

**FINN:** Interessante.

**ANGELA:** Perché?

**FINN:** I robot sanno tutto con la massima precisione.

**ANGELA:** Quindi i robot sono più intelligenti delle persone?

**FINN:** Sì, hanno l'intelligenza artificiale.

**STELLA:** Anch'io penso che tra cent'anni molti lavori saranno sostituiti dai robot. Ma avrei paura se fosse un robot a farmi lezione. Mi piace la mia insegnante, è così gentile. Un robot non lo sarebbe.

**TIM:** Neanche a me piacerebbe se ci fossero robot dappertutto; penso sarebbe meglio se tutto restasse così com'è. Ci sono tanti apparecchi

elettronici, ma non troppi. Altrimenti i robot controllerebbero ogni cosa. Poi le persone se ne starebbero sedute e lascerebbero fare tutto a loro. E allora diventerebbero tutti pigri e soli.

## La pace si costruisce insieme

**ANGELA:** Meglio insieme che da soli. Ma cosa serve a noi umani per poter andare d'accordo?

**AMELIA:** A scuola quando qualcuno litiga usiamo il «ponte della pace».

**ANGELA:** Come funziona questo ponte della pace?

**AMELIA:** È un tappetino che srotoliamo per terra. Sopra ci sono diversi punti, rossi lungo i bordi e verdi al centro. All'inizio i due bambini che hanno litigato si mettono sui due punti rossi. Un bambino racconta cos'è successo e l'altro ascolta. Poi si scambiano i ruoli e l'altro bambino inizia a raccontare. Allora entrambi i bambini si mettono sul punto arancione e raccontano come si sono sentiti durante il litigio. Al punto giallo dicono cosa vorrebbero. Alla fine arrivano entrambi sul punto verde e fanno un patto.

**ANGELA:** Quindi li raggiungono un compromesso?

**AMELIA:** Sì, fanno di nuovo la pace.

**ANGELA:** E questo ponte della pace ti sembra una bella cosa?

**AMELIA:** Sì, anche se a volte non si raggiunge un buon compromesso. Nel senso che qualche volta non ci si riesce a mettere bene d'accordo. A quel punto bisogna venirsi incontro, ma poi nessuno dei due è soddisfatto.

**ANGELA:** Quindi a scuola avete il ponte della pace. Se invece pensate alla vita in generale, magari alla famiglia o ai vostri amici, cosa bisogna fare per poter convivere serenamente?

**STELLA:** Bisognerebbe accettare l'opinione degli altri e trattarsi sempre con rispetto.

**SANTINA:** Penso sia importante riuscire a lasciarsi alle spalle un litigio e andare avanti. Altrimenti si litigherà sempre, e questo può avere conseguenze anche sugli altri. E poi si innervosiscono tutti, quando in realtà si trattava solo di una cosa tra due persone.



—  
«A scuola quando qualcuno litiga usiamo il ponte della pace.»

Amelia (10)

**LANA:** In famiglia rimanere uniti e darsi una mano a vicenda è importante.

**ANGELA:** Ma come nasce questo senso di unione?

**LANA:** Non lo so. Ho sempre aiutato mio fratello, e anche i miei genitori. E loro aiutano me e mio fratello. E diventiamo uniti.

## Grandi superpoteri

**ANGELA:** Ci sono cose degli adulti che vi infastidiscono?

**FINN:** Mi danno dei nomignoli un po' stupidi e mi toccano i capelli.

**ANGELA:** E questo come ti fa sentire?

**FINN:** Non mi piace e mi dà noia.

**GIAN:** A me dà fastidio che gli adulti dicano sempre di no quando voglio qualcosa di dolce.

**ANGELA:** E secondo te perché lo dicono?

**GIAN:** Affinché io non mangi solo cose dolci, ma anche cose sane. Altrimenti poi non faccio più nemmeno sport e sto tutto il tempo sul divano.

**ANGELA:** Allora forse a volte gli adulti un po' di ragione ce l'hanno. Proviamo ora a vedere le cose dalla prospettiva opposta. C'è qualcosa che ammirate in particolare di una persona?

**LANA:** Io ammiro quanta pazienza ha mia mamma. Mio fratello e io facciamo un sacco di stupidaggini. Quando scherziamo tra noi, a volte ci scordiamo di non essere da soli. Allora mio padre qualche volta si arrabbia, ma mia mamma resta sempre tranquilla. Ammiro la pazienza che ha. Io non ne ho proprio.

**ANGELA:** Allora tua mamma è una specie di supereroina. Quale superpotere vi piacerebbe avere e per cosa lo usereste?

**STELLA:** A me piacerebbe potermi teletrasportare. Così non dovrei aspettare per andare da qualche parte, ci arriverei subito.

**ANIC:** Io vorrei poter volare. Così non dovrei camminare tanto fino a scuola.

**AMELIA:** A me piacerebbe avere quel potere che ti permette di sapere cosa sta per succedere o se qualcuno è in casa. Quando sono in casa da sola ho paura che ci siano i ladri; allora mi nascondo in camera. Se avessi questo superpotere non ne avrei bisogno, perché saprei sempre se c'è qualcuno in casa.



«Penso sarebbe meglio se tutto restasse così com'è.»

Tim (11)



—  
«Il mondo non sarà  
un bel posto per noi  
se sarà fatto solo di vetro  
e cemento.»

Santina (10)  
—

**ANGELA:** Ti capisco, purtroppo anche io ho ancora questa paura. Sarebbe davvero utile avere un presentimento del genere.

**TIM:** A me piacerebbe avere un superpotere che mi permetta di diventare grande o piccolo quanto voglio. A pallamano sono davvero basso come portiere, ed è un problema. Per questo tutti, ma proprio tutti mi dicono che dovrei mangiare più zuppa per crescere.

**ANGELA:** E a volte è fastidioso, no?

**TIM:** Sì, per questo vorrei tantissimo poter diventare più alto. E se poi mi stufassi potrei sempre rimpicciolirmi e fare degli scherzetti. Potrei diventare piccolo come un topolino, correre di qua e di là e spaventare tutti, dato che non mi vedrebbero.

## L'importanza dell'amicizia

**LANA:** Io vorrei sapere cosa passa per la testa degli altri. Quando ad esempio mio fratello si arrabbia, vorrei chiudere gli occhi e concentrarmi. E nella sua testa vedrei il motivo per cui si è arrabbiato.

**ANGELA:** Aiuteresti tuo fratello come si fa con un buon amico. Secondo voi cos'è che rende un'amicizia speciale?

**TIM:** Io passo tanto tempo con i miei due migliori amici. Per me è importante che stiano dalla mia parte.

**ANIC:** Per me con gli amici è importante non giocare solo in casa, ma passare anche del tempo fuori. In casa si fanno sempre le stesse cose.

**ANGELA:** E a te cosa piace della tua amica?

**ANIC:** Che è proprio come me e che ci organizziamo per vederci. A volte non ci riusciamo perché abita da un'altra parte, per cui ci vediamo solo una volta a settimana. Ma poi quando siamo insieme è come se ci vedessimo ogni giorno.



—  
«In un'amicizia ci  
si dovrebbe poter fidare,  
e non parlare alle spalle  
delle altre persone.»

—  
Stella (10)  
—

**ANGELA:** Oh, questo è molto bello. Quindi vi conoscete così bene che è come se vi vedeste tutti i giorni.

**STELLA:** In un'amicizia ci si dovrebbe poter fidare, e non parlare alle spalle delle altre persone.

**LANA:** Anche per me è importante che non si spari degli altri. Se non ti piace come è vestita qualcuna, non bisognerebbe dirgli «Guarda come sei vestita male! Non voglio più essere tua amica». Perché l'amicizia non c'entra con l'aspetto.

## Rispettare la natura

**ANGELA:** Sono d'accordo con te. Ma ora parliamo un po' della natura. Quali luoghi della natura vi piacciono particolarmente?

**TIM:** A me piacciono le montagne e la neve. La mia montagna preferita è il Cervino. Andiamo spesso a Riederalp e da lì il Cervino si vede benissimo.

**ANGELA:** E come ti senti quando guardi una montagna grande come il Cervino?

**TIM:** Mi sento bene. Mi piace l'aria fresca che si respira lassù, l'aria di montagna, e la neve.

**LANA:** Anche a me piace stare nella natura. In estate mi sdraio sui prati e mi rinfresco con un gelato. Ma mi piace anche stare in acqua, ad esempio al mare. Il mondo sottomarino è affascinante, mi piace molto. Là sotto c'è un mondo del tutto diverso.

**ANGELA:** Hai un pesce preferito?

**LANA:** Mi piacciono un sacco i pesci trasparenti. È come vederli ai raggi X: si vedono solo le loro ossa.

**AMELIA:** A me piace più di tutto la spiaggia. Ci costruisco castelli di sabbia con i miei fratelli, poi facciamo scorrere l'acqua nel fossato.

**STELLA:** Anche a me piace molto stare in spiaggia. Sono nata in Croazia e se faceva abbastanza caldo andavamo in spiaggia quasi ogni giorno. Mi piace andare sott'acqua e guardare le conchiglie, i coralli e i pesci.

**ANGELA:** Anche tu hai un pesce preferito?

**STELLA:** Il pesce palla è davvero carino. Io non ne ho mai visto uno, ma mia sorella sì.

**ANGELA:** Davvero? Io ne ho visto uno proprio un paio di settimane fa. Sono buffi quando si gonfiano tutti!

**SANTINA:** A me piace la natura in tutte le sue forme, ma più di tutto mi piace il bosco. In estate lì fa fresco e c'è più ombra rispetto ad altri posti.

**ANGELA:** E perché è importante che le persone si prendano cura dell'ambiente?

**FINN:** Perché altrimenti, prima o poi, il mondo diventerebbe una discarica. Sarebbe un grande problema per l'ambiente. E un giorno potremmo addirittura soffocare.

**SANTINA:** Il mondo non sarà un bel posto per noi se sarà fatto solo di vetro e cemento. Finn ha ragione, senza natura prima o poi non avremmo più ossigeno. Perché sono gli alberi a garantircelo.

**ANGELA:** E tu cosa fai in prima persona per tutelare la natura?

**SANTINA:** Non getto mai rifiuti per terra. Li porto via con me, oppure li butto nel cestino. E faccio parte di un'organizzazione che protegge gli animali. Una volta, ad esempio, abbiamo costruito mucchi di rami per ermellini o donnole. Anche se siamo un gruppo piccolino, facciamo comunque qualcosa per la natura. Ma più persone partecipano, più si può aiutare l'ambiente.

**ANGELA:** Aiutate la natura e anche gli animali. Se poteste parlare con loro, cosa vorreste chiedere?

**STELLA:** Vorrei sapere quali sono le loro difficoltà. Se si sentono oppressi da noi umani o se hanno paura di noi.

**SANTINA:** Sapere come si sentono gli animali sarebbe un enorme passo avanti per la scienza. Diciamo «Seduto» a un cane e lui si siede, ma semplicemente perché è stato addestrato così.

**LANA:** A me piacerebbe parlare con un ghepardo. Vorrei chiedergli di portarmi a fare un giro con lui. Così potrei vedere da vicino quanto corrono veloci.

**ANGELA:** Grazie, è stato bellissimo «fare un po' di filosofia» con voi. Le vostre parole mi fanno guardare con fiducia al futuro. Grazie mille per questa chiacchierata! \_



---

«Io ammiro  
quanta pazienza ha  
mia mamma.»

Lana (10)

---

INTERVISTA

# «Le domande dei bambini mostrano la loro perspicacia»

La moderatrice di «SRF Kids» Angela Haas spiega perché non dobbiamo mai sottovalutare i bambini, e ci rivela gli aspetti che più le piacciono del suo lavoro.

Testo: Manuela Specker, foto: Franca Pedrazzetti

**Sin da bambina hai vestito i panni della giornalista in una trasmissione per bambini, da giovane tenevi delle rubriche. Da dove nasce questa aspirazione professionale così precoce?**

Sono sempre stata molto curiosa, sin da piccola, e avevo l'esigenza di raccontare ciò che vivevo. Per questo, all'età di 12 anni ho capito che sarei diventata una giornalista. Da giovanissima la trasmissione per bambini alla televisione svizzera mi ha offerto un contenitore dove sfogarmi.

**Sei rimasta fedele al tuo pubblico target originario. Cosa ritieni particolarmente importante nel tuo rapporto con i bambini?**

Il fatto di comunicare con loro alla pari e di prenderli sul serio. E trasmettere le tematiche trattate in un linguaggio per loro comprensibile. Spesso è impegnativo, poiché presuppone di partire da zero per spiegare le cose, evitando di nascondersi dietro termini stranieri o formulazioni vaghe.

**C'è qualcosa che riesce a stupirti ogni volta?**

Lo sguardo dei bambini sul mondo è privo di pregiudizi, e le loro domande mostrano perspicacia, ci costringono a ribaltare la prospettiva sulle cose. Poco tempo fa, una bambina di 10 anni si è rivolta a me per dirmi che era innamorata. A quanto pare, la maestra le aveva detto che prima della pubertà i bambini non possono davvero innamorarsi. Dal ragionamento critico di questa bambina è nato un podcast sull'argomento.

**Noti una costante in ciò che preoccupa in modo particolare i bambini?**

In relazione a quanto accade nel mondo, spesso chiedono se può succedere anche da noi. Pro-

vano una certa inquietudine e si sentono minacciati, anche da governanti con uno sguardo cupo.

**Cosa ti colpisce maggiormente del tuo giovane pubblico?**

Di quanto siano riflessivi a questa età. Ricordo una ragazzina che ha parlato delle sue esperienze di bullismo. Si era rivolta a me di sua iniziativa, decisa a raccontare la sua esperienza con la speranza di aiutare altri bambini che vivono la stessa situazione. Non dovremmo mai sottovalutare i bambini.

---

«Un pizzico in più della disinvoltura dei bambini farebbe bene a tutti noi.»

Angela Haas,  
moderatrice della SRF

---

**In che modo noi adulti possiamo imparare da loro?**

I bambini vivono nel presente e sprizzano gioia di vivere. Possiamo farci coinvolgere e vivere il momento; una qualità che vale senz'altro la pena copiare. Apprezzo anche il loro essere così onesti, diretti e autentici. Negli adulti, queste caratteristiche spesso si perdono perché hanno

bisogno di identificarsi con una determinata immagine. Un pizzico in più della disinvoltura dei bambini farebbe bene a tutti noi.

**Come fai a preservare la bambina che c'è in te?**

In effetti devo impegnarmi molto, soprattutto per motivi legati al mio lavoro. I numerosi appuntamenti e riunioni non sempre favoriscono la capacità di cogliere l'attimo senza pensare alla prossima incombenza da sbrigare. Cerco di ritagliarmi consapevolmente dei momenti, ad esempio dedicandomi alla pittura con l'acquerello.

**Quali consigli ti senti di dare ai bambini per la loro futura vita da adulti?**

Se qualcosa vi turba, dovete assolutamente parlarne con qualcuno di cui vi fidate, poco importa se con un genitore, un insegnante o una compagna di scuola. È importante non tenersi dentro le proprie ansie. Io l'ho fatto da ragazza e solo

attorno ai 20 anni ho capito il valore dello scambio, anche soltanto per comprendere che non siamo da soli con le nostre preoccupazioni. È un'esperienza liberatoria.

**Qual è la motivazione che ti spinge a continuare a moderare le trasmissioni per bambini?**

Son un pubblico straordinario: oltre a dare moltissimo in cambio, sono estremamente attenti. È interessante notare come le persone adulte mi chiedano spesso se non desidero passare al telegiornale, invece di limitarmi alla televisione per i più piccoli. Non trovo che le trasmissioni per bambini valgano meno. In fondo, i bambini sono il nostro futuro e hanno lo stesso diritto di ricevere spiegazioni sul mondo. Con il mio lavoro voglio contribuire a far sentire ai bambini che la loro voce conta, che sono importanti e che li ascoltiamo. \_



—  
**Angela Haas**

è cresciuta a Sitterdorf, nel Canton Turgovia. Si è inserita molto presto nel mondo del giornalismo. Da ragazza ha tenuto una rubrica nella rivista per genitori «Fritz e Fränzi», ha lavorato come giornalista per bambini nella trasmissione «Pirando» della DRS, scritto per diverse riviste per giovani e svolto un praticantato presso la trasmissione «Zambo», della SRF. Nel marzo del 2020, Angela Haas si è diplomata alla scuola di giornalismo MAZ di Lucerna. Attualmente si occupa della moderazione della trasmissione televisiva «SRF Kids News» e delle trasmissioni radiofoniche «Eins für d Familie» e «SRF Kids im Radio».





Hausaufgaben-  
macher<sup>5</sup>



Roboter

mensch<sup>6</sup>



### Oggetti nascosti

Questo piccolo essere grigio  
del futuro si nasconde 7 volte  
in questa immagine-gioco.  
Chissà in quali posti è stato?  
Trova la soluzione  
alla pagina 35.



DIETRO LE QUINTE

# Imparare per la vita

Quanta acqua beve al giorno una mucca? Perché il letame è importante per la fertilità del terreno? Che sapore ha il latte fresco appena munto? Gli allievi della scuola elementare di Dagmersellen hanno avuto l'opportunità di scoprirlo di persona. Testo e foto: Daniel Schriber

Il sole splende già alto nel cielo quando la 4ª elementare di Dagmersellen si ritrova alla fattoria Wiggerhof insieme alla maestra. Poiché le temperature sono primaverili, le giacche non servono. «Benvenuti alla nostra fattoria!», saluta l'agricoltore Lukas Steiner, accogliendo il gruppo di venti bambini. Sono presenti anche Niklaus Steiner e tre persone anziane che accompagnano la scuola elementare di Dagmersellen in diversi progetti sul tema dell'educazione ambientale. Dopo una breve introduzione il gruppo si dirige direttamente nella stalla. L'aria è pervasa dall'odore del fieno. Alcune mucche ruminano pigramente, mentre altre, curiose, alzano la testa.

Alle pareti della stalla sono appesi diversi manifesti con immagini e infografiche che spiegano ai bambini diversi aspetti dell'allevamento di bovini da latte. «Sapete quanta acqua beve al giorno una mucca?» chiede Lukas Steiner. Il coro di risposte non si fa attendere: «10 litri?» – «Forse 50?» – «100?» L'agricoltore sorride. «Circa 80 litri, l'equivalente di due bidoni di latte interi.» Stupore dei presenti. Poi spiega la dieta delle mucche: erba, fieno, insilato di grano. Dopodiché, i bambini possono dare da mangiare agli animali. «Fa tanto solletico alle dita!» esclama ridendo una bambina, quando una mucca allunga delicatamente la sua lingua ruvida per prendere il fieno. Tim, 11 anni, è affascinato dal raschiatore per raccogliere il letame, un dispositivo che



---

«Sin dall'inizio, l'idea è stata di far vivere agli allievi il percorso intero, dal seme al prodotto pronto da mangiare.»

Niklaus Steiner,  
agronomo in pensione

---

viene utilizzato nelle aziende agricole per mantenere la pulizia nelle stalle e negli altri alloggi degli animali. «Non l'avevo mai visto, ma è davvero forte!» dice l'allievo di quarta, osservando come il raschiatore tiene automaticamente pulita la stalla.

Mentre nella fattoria della famiglia Steiner i bambini imparano l'origine del latte, a scuola si dedicano allo studio dell'agricoltura sostenibile. Nella scuola insignita del marchio «Educazione ambientale» (vedi informazione in basso) gli allievi di Dagmersellen imparano a sviluppare un approccio attivo nei confronti delle tematiche ambientali, a riconoscere le possibilità di azione nella quotidianità e a considerare gli aspetti ambientali nello svolgimento di compiti e nei processi decisionali.

Un orto scolastico come aula, persone anziane che fungono da docenti e bambini che imparano in modo ludico il percorso dall'erba al latte: ciò che a Dagmersellen cresce e prospera dal 2017 è molto più di un semplice progetto scolastico. È un laboratorio didattico intergenerazionale che dà vita all'educazione ambientale. Niklaus Steiner, 75 anni, è una delle menti dietro al progetto. Laureato in agronomia, ha lavorato per molti anni nella cooperazione allo sviluppo all'estero e, successivamente, nella consulenza per l'agricoltura biologica. Dopo il pensionamento, ha deciso di trasmettere le sue conoscenze, non in una sterile aula per seminari, bensì con le mani nella terra. Insieme ad altre persone anziane, ha sviluppato l'idea di un orto scolastico, dove gli allievi di terza e quarta elementare coltivano cereali e patate. «Sin dall'inizio, l'idea è stata di far vivere agli allievi il percorso intero, dal seme al prodotto pronto da mangiare», spiega Niklaus Steiner.



## Educazione ambientale come concetto vissuto

Le scuole elementari di Buchs, Dagmersellen e Uffikon nel 2024 sono state insignite dal Canton Lucerna del marchio «Scuola dal profilo particolare: educazione ambientale». Il marchio rientra in un programma di promozione cantonale che offre alle scuole un sostegno specialistico e finanziario di quattro anni. Nell'ambito di diverse unità di apprendimento gli allievi imparano a comprendere le correlazioni ecologiche e a integrare gli aspetti ambientali nella loro quotidianità. «La sostenibilità e l'educazione ambientale sono parte integrante del Piano di studio 21, ma di solito molti contenuti vengono insegnati solo a livello teorico», spiega la direttrice scolastica Jacqueline Bättig. «Il nostro intento era invece quello di rendere possibili delle finestre temporali e dei progetti che permettessero di vivere queste tematiche attivamente e in maniera pratica.» Un altro esempio è costituito dal mercato settimanale delle merende nel piazzale della scuola, dove gli allievi vendono snack salutari ai loro compagni di classe.



\*Prendersi cura della natura e dell'ambiente

Frumento, farro, segale, patate e mais: ogni coltura è scelta consapevolmente, così da poter essere trasmessa con un approccio pratico e interessante. «Il percorso delle patate l'abbiamo definito «dal tubero ai rösti», per il mais abbiamo scelto «dal seme di mais al popcorn»», aggiunge l'agronomo in pensione. E oggi, per l'appunto, dall'erba al latte.

—

**«È stata un'esperienza totalmente nuova per me. Adesso so esattamente da dove proviene il nostro latte.»**

—

Nova,  
allieva

## Tra stalla e sala di mungitura

Dopo aver appreso nella stalla ciò che mangiano le mucche e l'importanza dell'alimentazione e del partorire regolarmente i vitelli per la produzione del latte, i bambini tornano all'aperto. Nell'aria aleggia un odore intenso. «Puh, che puzza!» dice un bambino tappandosi il naso.



«Eh sì, è letame», risponde ridendo l'agricoltore Lukas Steiner. «Senza quello, il prato non sarebbe così rigoglioso.» I bambini scoprono così che il letame contiene preziose sostanze nutritive come azoto e fosfato che mantengono fertile il terreno. Poi la situazione si fa avvincente: la classe può entrare nella sala di mungitura. Lukas Steiner mostra come si munge una mucca. Nova, 10 anni, è affascinata: «È stata un'esperienza totalmente nuova per me. Adesso so esattamente da dove proviene il nostro latte.» Per finire, sul piazzale della fattoria viene servito un piccolo assaggio di latte fresco appena munto. Alcuni bambini lo provano senza paura, altri sono più scettici. Tuttavia, per Tim la chicca è stata un'altra: «Ciò che mi è piaciuto di più è stato il latte al cioccolato che hanno aggiunto come sorpresa. Lo bevo spesso anche a casa.» E il latte fresco invece? «Preferisco quello confezionato.»

## Tanta gioia e impegno

Il progetto scolastico di Dagmersellen dimostra in modo esemplare come educare alla sostenibilità attraverso un approccio pratico, interattivo e intergenerazionale. «Si tratta di creare esperienze d'apprendimento che restino impresse», sottolinea Niklaus Steiner. Definisce il suo impegno per il progetto come «un'esperienza estremamente ricca e bella». Lui stesso ha imparato molto negli anni passati. «Bisogna inventare continuamente cose nuove per tenere occupati i bambini. Però, si viene ampiamente ripagati quando si vede con quanto slancio e gioia partecipano le varie classi.» Poco prima di pranzo, la 4ª elementare e la maestra si congedano dalla fattoria Wiggerhof, con un bagaglio pieno di nuove impressioni. E chissà, magari la prossima tazza di latte avrà un sapore diverso. \_





CONSIGLI PER LA SALUTE

# In sella alla mountain bike sin da piccoli



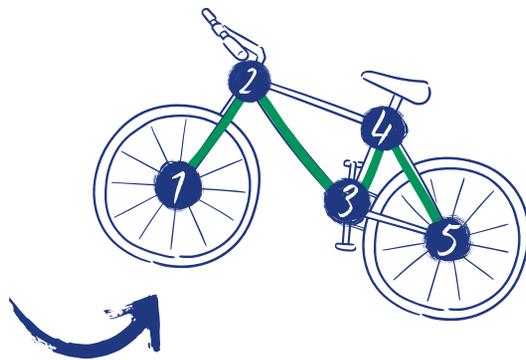
La mountain bike migliora la forma fisica dei bambini e allo stesso tempo sviluppa coordinazione ed equilibrio. È un modo ideale per far conoscere ai bambini la natura in modo giocoso, migliorare le loro capacità motorie e aumentare la fiducia in sé stessi. Con la giusta pianificazione e attrezzatura si possono vivere esperienze indimenticabili per tutta la famiglia. Testo: Evita Mauron-Winiger

## Pedalaré insieme

Da tempo la mountain bike non è piú uno sport riservato agli adulti – anche i bambini lo praticano con entusiasmo. Tuttavia, proprio per le piccole e i piccoli biker non conta solo la tecnica. Anche l'attrezzatura giusta e un allenamento mirato sono importanti per muoversi in sicurezza con tutta la famiglia. Consideri la mountain bike come un'attività da vivere insieme, dove l'esperienza è piú importante della competizione. In questo modo non si perde il divertimento e i bambini sviluppano un atteggiamento positivo nei confronti dello sport.

## Regolare correttamente la bike

Si assicuri che la mountain bike di sua figlia o suo figlio sia in buone condizioni e della giusta dimensione. Una bicicletta leggera è piú maneggevole e rende la guida piú piacevole. Una sella adatta e impugnature ergonomiche possono aumentare ulteriormente il comfort. Effettui un check della mountain bike prima di ogni giro. **Il cosiddetto M-check garantisce che sia pronta all'uso** e che tutte le sue parti, come ruote, manubrio, freni, pedali e sella, siano regolate correttamente.



## Protezione a 360 gradi

Oggi il casco è un elemento imprescindibile. Si assicuri i bambini lo indossino correttamente e anche che le cinghie siano ben allacciate. Non dimentichi gli occhiali da sole, poiché proteggono non solo dai raggi solari, ma anche dai rami. Chi si addentra in mountain bike su radici, pietre e terreni accidentati dovrebbe indossare, oltre ai guanti, anche ginocchiere e paragoniti, che offrono una protezione supplementare in caso di caduta.



## Allenare l'equilibrio

L'equilibrio è fondamentale per una buona tecnica di guida, sia per gli adulti sia per i bambini. Ci sono molti esercizi ludici per sviluppare il senso dell'equilibrio dei più piccoli e migliorare il feeling con la mountain bike. Forse piacerà l'esercizio con la pallina da tennis, che non solo allena la guida con una mano, ma è anche molto divertente: il bambino va verso un cono sul quale è posta una pallina e toglie una mano dal manubrio per afferrarla. Poi la porta al cono successivo, dove la deposita. Per questi esercizi è importante che il divertimento sia in primo piano. Più ludico è l'allenamento, più i bambini sono motivati.



## Affinare la guida

Il vero campo di pratica è il terreno. Tuttavia, è importante che prima il bambino apprenda le tecniche di guida di base.

- **Esercitarsi nella posizione di base**

Mostrici al bambino la cosiddetta posizione del gorilla: il peso è sui pedali e braccia e gambe sono piegate. Questa posizione è basilare per mantenere il controllo della mountain bike su terreni accidentati.

- **Frenate e curve**

Mostrici al bambino come frenare correttamente e affrontare le curve in sicurezza per ridurre il rischio di incidenti.

- **Riconoscere i pericoli**

Insegna a riconoscere tempestivamente pericoli come radici, sassi o altri ostacoli e a reagire di conseguenza.

## Imparare a valutare il rischio

Pur con tutte le precauzioni, sulla mountain bike non si possono escludere anche momenti difficili. Soprattutto con i bambini si deve essere preparati anche a una caduta, di tanto in tanto. Se il bambino non si fa male, queste esperienze sono anche utili, perché aiutano a sviluppare le capacità di valutare i rischi, a conoscere i propri limiti e quelli della mountain bike. Tuttavia, è particolarmente importante che i bambini indossino sempre un equipaggiamento protettivo, per ridurre il rischio di gravi lesioni.

## Pianificare tour a misura di bambino

Quando si organizzano tour in mountain bike con i più piccoli è particolarmente importante pianificare i percorsi con cura e sceglierli a misura di bambino:

- **Itinerari vari**

I bambini perdono rapidamente interesse se il percorso è monotono. Scegli quindi tour con terreni diversi, attrazioni interessanti e opportunità di gioco.

- **Obiettivi realistici**

Adatti la lunghezza e la difficoltà del tour alle capacità e alla resistenza dei bambini. Eviti di sovraccargarli, per non generare frustrazione.

- **Pause regolari e flessibilità**

Ogni tanto i bambini hanno bisogno di fermarsi per esplorare i dintorni o semplicemente per fare una pausa. Pianifichi quindi soste regolari e sia flessibile, per andare incontro alle loro esigenze. \_

📄 Scopri qui cosa significa andare in mountain bike con i bambini:  
[css.ch/biking-bambini](https://css.ch/biking-bambini)

## Kids Line per le emergenze

Kids Line offre consulenza medica rapida e in tutta semplicità al telefono 24 ore su 24. Il team è specializzato nella cura dei bambini ed è composto da personale infermieristico pediatrico e medici esperti. Aiuta a valutare i casi di emergenza e, se necessario, indirizza ai reparti di pronto soccorso. La CSS assume i costi della consulenza per i bambini che hanno l'assicurazione di base presso la CSS. A seconda dell'operatore di rete mobile possono sorgere costi per la chiamata.

📄 Telefono 0800 44 43 33  
[css.ch/kidline](https://css.ch/kidline)

CONSIGLIO

# Imparare a mangiare in modo sano

Ciò che mangiano i bambini influisce sulla loro salute per tutta la vita. Con piccoli trucchi e un'atmosfera rilassata si riesce a rendere gustosi anche a loro i cibi sani.

Testo: Evita Mauron-Winiger

Gli alimenti freschi e ricchi di sostanze nutritive aiutano lo sviluppo dei bambini. Stimolano non solo la crescita, ma anche lo sviluppo mentale e il sistema immunitario. Molti bambini hanno periodi in cui rifiutano determinati alimenti. In tal caso può essere d'aiuto proporre nuove pietanze in modo ludico e senza pressioni, ad esempio sotto forma di piatti colorati o cucinando insieme.

## Cucinare insieme

Oltre alla scelta degli alimenti, sono importanti anche le abitudini alimentari. I genitori e chi si prende cura di loro modelli importanti: chi mangia in modo sano influenza positivamente anche i bambini. Mangiare insieme senza costrizioni favorisce un buon atteggiamento nei confronti del cibo. La frenesia, le distrazioni dovuti agli schermi o il forzare a mangiare hanno invece effetti negativi.

Coinvolgere i bambini nella spesa, nella preparazione dei pasti o nell'apparecchiare la tavola li aiuta a scoprire con curiosità nuovi alimenti. È importante che imparino presto ad ascoltare il loro senso di fame e sazietà. Pertanto, il cibo non dovrebbe mai essere un premio o una consolazione. \_



## Consulenza per la salute delle famiglie

Essere genitori è una grande responsabilità che comporta molti compiti e riuscire a gestire tutto può essere impegnativo. La consulenza per la salute familiare aiuta prima che tutto diventi troppo. La prima consulenza da parte dei coach della salute CSS è gratuita per le persone assicurate alla CSS.

Fissi qui un appuntamento:  
[css.ch/consulenza-famiglia](https://css.ch/consulenza-famiglia)

## Lunchbox

Ordini le lunchbox di Sigg a prezzo ridotto nel nostro shop:

enjoy365.ch

Frullato di fragole

Pane di banane

Cocodrillo di carote

Barrette di frutta

Trova le ricette sulla pagina successiva.

## Energia dal contenitore per la merenda

I bambini in età scolare hanno bisogno di un'alimentazione equilibrata per rimanere concentrati e pieni di energia. Una merenda sana con spuntini ricchi di sostanze nutritive garantisce un'energia duratura, mentre gli snack zuccherati fanno oscillare velocemente la glicemia. Queste ricette aiutano a mantenere in forma i bambini durante la giornata scolastica.

### BARRETTE DI FRUTTA

Le barrette al muesli fatte in casa sono ideali per la scuola e per quando si è fuori casa: pratiche, nutrienti e rapide da preparare. La frutta secca permette di evitare l'aggiunta di zuccheri.

### PANE DI BANANE

Questo spuntino è dolcificato solo con banane mature e un po' di miele, senza zucchero industriale. La farina di spelta integrale fornisce preziose sostanze nutritive, è ben tollerata ed è ricca di fibre che saziano e aiutano la digestione.

### COCCODRILLO DI CAROTE

Le carote forniscono beta-carotene per occhi sani. Essendo una verdura ricca di fibre, mantengono stabile la glicemia. In generale, le verdure dovrebbero essere parte integrante di ogni pasto.

### FRULLATO DI FRAGOLE

Le fragole forniscono molta vitamina C per un sistema immunitario forte. Unendole al latte si ottiene una bevanda ricca di proteine e vitamine, ideale per la crescita durante l'infanzia e l'adolescenza.



## Barrette di frutta

### INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 100 g di frutta secca (ad es. uvetta o mirtilli rossi non zuccherati)
- 35 g di burro
- 2-4 C. di miele (in base ai gusti)
- 150 g di fiocchi d'avena
- 1 C. di cannella
- 1 stecca di vaniglia

### PREPARAZIONE

Mischiare gli ingredienti secchi e la frutta. Far sciogliere a fuoco basso il miele, il burro, la cannella e la polpa di vaniglia e lasciar sobbollire per qualche minuto. Mischiare tutti gli ingredienti, distribuirli sulla teglia da forno e livellarli bene. Cuocere nel forno per 10-15 minuti a 170 °C. Tagliare le barrette quando il composto è ancora caldo.

📖 [Maggiori informazioni sulla ricetta: css.ch/barrette](https://css.ch/barrette)



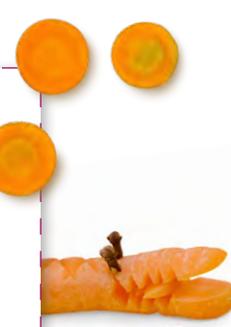
## Cocodrillo di carote

### INGREDIENTI

- 1 carota grande
- 2 chiodi di garofano per gli occhi

### PREPARAZIONE

Lavare accuratamente la carota e tagliare l'estremità sottile. Intagliare la bocca: incidere longitudinalmente l'estremità più spessa della carota per 4 cm, creando piccoli denti di cocodrillo sui bordi. Applicare gli occhi: con la punta del coltello, incidere due piccoli croci e inserirvi i chiodi di garofano. Intagliare la pelle del cocodrillo: con il coltello, incidere un motivo a squame sulla buccia della carota.



## Pane di banane

### INGREDIENTI

- 80 g di burro, a temperatura ambiente
- 2 uova
- 50 g di miele liquido
- 1 pizzico di sale
- 4 banane mature
- 100 g di mandorle tritate finemente
- 50 g di mandorle tritate grossolanamente
- 100 g di carote finemente grattugiate
- 200 g di farina integrale di spelta
- 2 c di lievito in polvere

### PREPARAZIONE

Mettere in una ciotola il burro, le uova, il miele e il sale e montarli fino a ottenere un composto schiumoso. Schiacciare tre banane con una forchetta e mescolarle con l'impasto di uova e burro. Aggiungere le mandorle e le carote. Unire delicatamente la farina e il lievito in polvere. Versare l'impasto in uno stampo per cake. Tagliare una banana a metà per il lungo e metterla sull'impasto con il lato tagliato verso l'alto. Cuocere il dolce al centro del forno preriscaldato a 160 °C per 50 minuti.

📖 [Maggiori informazioni sulla ricetta: css.ch/pane-banane](https://css.ch/pane-banane)

## Frullato di fragole

### INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- 150 g di fragole mature
- 150 ml di latte intero

### PREPARAZIONE

Lavare e preparare le fragole. Metterle in un frullatore insieme al latte. Frullare, versare attraverso un colino e servire.





ESPERIENZE PERSONALI

# Una porta aperta verso una nuova vita sana



L'appassionato di sport Franz Brandl soffriva di una forte tachicardia, una condizione che aumenta il rischio di infarto. Dopo un'operazione di bypass, il cliente CSS ha scoperto l'app Manoa, che l'ha aiutato a tornare a una vita sana.

Testo: Melanie Julia Schneider, foto: Matthias Jurt

Quando era in forma, Franz Brandl era solito pedalare per oltre 30 chilometri per andare a lavorare, ma è anche andato in bicicletta dalla Svizzera all'Atlantico. Nessun tragitto era troppo lungo per il soletese. Si potrebbe pensare che una persona così sportiva non dovrebbe sviluppare una malattia cardiaca. «Invece, come già mio padre e mio fratello, ho avuto dei problemi cardiaci», racconta Franz Brandl. Soffriva ripetutamente di forti attacchi di tachicardia: oltre 170 battiti al minuto. Nella primavera 2023 è stato costretto a recarsi più volte al pronto soccorso. Ha dovuto sottoporsi a un triplo intervento di bypass, a cui è seguita una degenza in riabilitazione. «Mi ci è voluto molto tempo per recuperare le forze. Anche solo un breve tragitto con la bicicletta elettrica era troppo faticoso per me», ricorda. Per lui, è stato difficile accettare questa nuova realtà.

## La paura lascia il posto al rilassamento

Una mattina, Franz Brandl ha trovato nella bucalettere un flyer della CSS che illustrava l'app Manoa, pensata per aiutare chi soffre di ipertensione. Ha subito installato l'app sul suo smartphone. «Volevo fare tutto il possibile per ridurre al minimo il rischio d'infarto. Quel che succedeva al mio corpo mi spaventava», sottolinea il 63enne. Ha cominciato a misurare ogni giorno la pressione arteriosa e a scansionare con l'app lo schermo del suo apparecchio. In base ai dati, l'app Manoa ha elaborato rapporti che poi ha potuto presentare al suo cardiologo. «Inoltre, dall'app ho ricevuto consigli su come regolare la mia pressione arteriosa tramite il movimento, i metodi di rilassamento e un'alimentazione sana», spiega Franz Brandl.

L'app lo ha informato in merito al rischio di ammalarsi di diabete dovuto all'ipertensione e gli ha inviato idee di ricette. «Ho iniziato a seguire una dieta puramente vegetariana, ispirata alla cucina mediterranea», afferma Franz Brandl. In questo modo ha perso 14 chili. Ora mangia regolarmente legumi e rinuncia a grassi animali, zuccheri raffinati e prodotti a base di farina bianca.

«Volevo fare tutto il possibile per ridurre al minimo il rischio d'infarto.»

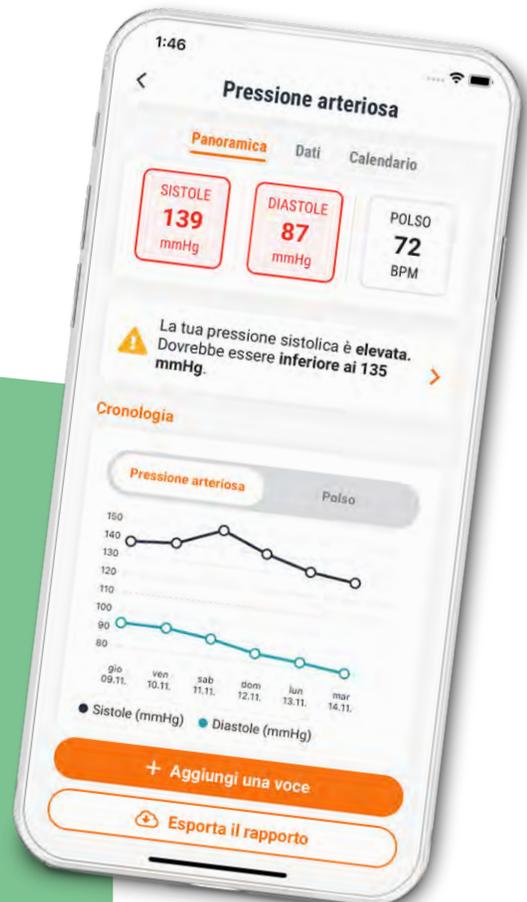
Franz Brandl,  
cliente CSS

«Ogni settimana preparo un pane con farina di spelta o integrale», racconta entusiasta. Cucina vegetariano anche quando invita i suoi amici, che in realtà preferiscono la carne. «Il mio tofu marinato piace sempre di più», spiega sorridendo.

*Ecco come l'app Manoa supporta chi soffre di ipertensione*

L'app Manoa è d'aiuto nel misurare correttamente la pressione arteriosa. Sulla base di questo dato si ricevono consigli personali negli ambiti relax, movimento e alimentazione. Il training online aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e motiva a seguire uno stile di vita sano. L'offerta è gratuita per sei mesi per chi ha un'assicurazione complementare della CSS.

[css.ch/manoa](https://css.ch/manoa)





## Riacquistare il piacere del movimento

L'app Manoa lo ha anche motivato a reintegrare più attività fisica nel quotidiano, anche se all'inizio c'è voluto un po' di coraggio. Come ingegnere Franz Brandl trascorre molto tempo seduto, perciò ora di tanto in tanto lavora in piedi, grazie a una scrivania regolabile. Inoltre, nella pausa pranzo si reca in palestra per esercitarsi con il vogatore. E va di nuovo in bicicletta. Tuttavia, dopo l'operazione non ha ancora osato intraprendere un tour su due ruote nelle Alpi. «Voglio tornare in forma», sottolinea, «L'app Manoa mi ha aiutato a fissare nuovi obiettivi». Il suo grande sogno è percorrere in bicicletta, quando sarà in pensione, gli oltre 1200 chilometri della Pamir Highway, in Asia centrale.

Franz Brandl guarda nuovamente con positività al futuro. «La struttura didattica dell'app mi ha aiutato molto: i temi sono presentati in piccole porzioni facili da assimilare.» Ha salvato tutti i

## Più movimento giorno per giorno

Discuta con il coach della salute della CSS le sue abitudini relative al movimento. Esplorate insieme le possibilità per aumentare l'attività fisica. Gli obiettivi concordati l'aiutano a cambiare il comportamento. Consigli e suggerimenti la motivano nel quotidiano. La prima consulenza da parte dei coach della salute CSS è gratuita per le persone assicurate.

 Le interessa?

Fissi online un appuntamento:  
[css.ch/coaching-movimento](https://css.ch/coaching-movimento)

consigli e le ricette come PDF per leggerli in un secondo momento. «Volevo approfondire alcuni ambiti», aggiunge. Per questo motivo ha letto libri di esperti del cuore e dietisti. «Per me, l'app Manoa è stata un catalizzatore che mi ha aperto la porta verso una nuova vita sana», afferma. Sono passati due anni dalla sua operazione. Ora non gli occorre più l'app, è riuscito a ridurre i medicinali per il cuore da cinque a due e i valori della sua pressione arteriosa sono stabili. «Consiglio l'app Manoa a tutte le persone che sono a rischio di infarto», conclude Franz Brandl. \_

DIETRO LE QUINTE

# Prodotti locali e sani a prezzo ridotto

Con il CSS Coin la CSS offre a chi ha un'assicurazione complementare la possibilità di usufruire di numerose offerte per uno stile di vita attivo e sano, con generosi ribassi. Testo: Roland Hügi, foto: Tom Huber

Se nel 2023 il CSS Coin era stato avviato come progetto pilota limitato a quattro Cantoni, oggi è un'offerta fissa e ampiamente utilizzata in tutta la Svizzera dalla clientela CSS che dispone di un'assicurazione complementare. Si tratta di un credito utilizzabile sul quale la CSS accorda un ribasso fino al 40% e che può essere riscosso presso numerose aziende partner in tutta la Svizzera. Con il CSS Coin la CSS sottolinea il suo ruolo di partner per la salute. Infatti, possono essere utilizzati esclusivamente per offerte negli ambiti movimento, alimentazione, consapevolezza e benessere. I partner sono aziende come ottici, centri

fitness, piscine al coperto, ferrovie di montagna, ma anche drogherie, negozi sportivi o singoli studi medici. Le aziende partner ricevono come controvalore del CSS Coin 1 franco per ogni CSS Coin, mentre chi ha un'assicurazione complementare paga al massimo 70 centesimi per un CSS Coin.

## Salvaguardare il budget familiare

Una persona che non vorrebbe più fare a meno del CSS Coin è Ines Neubauer. Ha scoperto il progetto pilota già due anni fa. «Oggi sono una convinta utilizzatrice dell'offerta CSS», spiega la cliente CSS del Canton Lucerna. Per lei il CSS Coin è un ottimo esempio di come la CSS non si limiti a vuote promesse, bensì proponga alle sue assicurate e ai suoi assicurati anche offerte utili riguardanti il tema della salute, con un reale valore aggiunto. «Essendo incentrato su uno stile di vita sano e consapevole, il CSS Coin mi permette di beneficiare delle relative offerte e di salvaguardare il nostro budget familiare», afferma Ines Neubauer.



*Risparmio il 30% su acquisti sani*

Acquisti a prezzo ridotto i Coin con l'app CSS Coin e li usi nella sua regione presso partner selezionati.



## Riscuoterli in tutta semplicità

Uno sguardo al sito web [css-coin.ch](https://css-coin.ch) l'aiuta a scoprire nuove e interessanti offerte nella sua zona. «Utilizziamo particolarmente spesso i CSS Coin per la piscina coperta», spiega Ines Neubauer. «In inverno, però, andiamo regolarmente anche alla pista di pattinaggio, dove i miei due figli possono divertirsi.» Inoltre, usa i CSS Coin anche per acquisti a prezzi ridotti nei negozi di prodotti bio o in quelli di articoli sportivi. La famiglia Neubauer richiede in particolare articoli per il ciclismo: «Due volte all'anno facciamo un tour in bicicletta.» Per questo motivo è molto contenta che nella sua regione diversi negozi specializzati accettino i CSS Coin. Poiché Ines Neubauer si dedica anche al tema dell'attenzione consapevole e del rilassamento, apprezza che nell'ambito del programma CSS Coin si possa usufruire anche di queste offerte. Oltre ai vantaggiosi ribassi accordati dalla CSS, Ines Neubauer trova positiva soprattutto la semplicità con cui può acquistare i CSS Coin per un valore fino a 500 franchi nell'app CSS Coin e utilizzarli comodamente presso i negozi partner tramite codice QR.

---

«Utilizziamo  
particolarmente  
spesso i CSS Coin per  
la piscina coperta.»

Ines Neubauer,  
cliente CSS

---

Ritiene che il CSS Coin sia una possibilità semplice per permettere alle assicurate e agli assicurati CSS di riflettere maggiormente sulla loro salute e di sfruttare le relative offerte. Lei stessa, attraverso il suo lavoro nel campo dell'attenzione consapevole e dell'esperienza nella natura, cerca di contribuire affinché le persone sviluppino abitudini sane e possano aumentare il loro benessere. «Il CSS Coin – ma anche altre offerte digitali della CSS – può essere un interessante incentivo finanziario: magari per un abbonamento per la piscina coperta o per l'acquisto di un paio di scarpe da corsa, praticamente sponsorizzati dalla CSS.»

## Sempre nuove aziende partner

Nel frattempo i CSS Coin possono essere utilizzati presso oltre 1000 aziende partner in tutte le regioni del Paese. Al momento nella sola Svizzera tedesca se ne contano oltre 600, mentre nella Svizzera romanda e in Ticino circa 300. E il viaggio è tutt'altro che finito: si aggiungono costantemente nuovi partner. Poiché alla CSS sta a cuore la sua salute. \_

[🔗](https://css-coin.ch) Per saperne di più in merito al CSS Coin:  
[css-coin.ch](https://css-coin.ch)



---

### Ines Neubauer

ha un diploma in economia aziendale. Dal 2018 ha frequentato diversi aggiornamenti professionali nei settori attenzione consapevole, rilassamento e gestione dello stress e ha ottenuto anche la certificazione in pedagogia delle erbe. Abita insieme alla sua famiglia nel Canton Lucerna.

[🔗](https://gruenfink.ch) [gruenfink.ch](https://gruenfink.ch) (in tedesco)

ENJOY365: SHOP PER LA SALUTE

# Quando i giorni si allungano

Visiti luoghi nuovi e programmi le escursioni estive nella natura. Scopri su enjoy365 i prodotti che rendono la sua avventura indimenticabile! Foto: messe a disp

15%

 PER TUTTI GLI ASSICURATI

## Scopra la varietà degli ostelli della gioventù svizzeri

Si conceda una pausa e si assicuri un ribasso del 15% sul pernottamento, inclusa la colazione a buffet, in circa 50 ostelli della gioventù svizzeri selezionati. Scopri sistemazioni uniche in diverse regioni della Svizzera, da romantici castelli e ville signorili a ostelli dal design moderno. C'è qualcosa per tutti i gusti.

 Riscuota il codice sconto online o sul posto. Trovi la sua prossima meta per una gita su: [enjoy365.ch/it/shj](https://enjoy365.ch/it/shj)



CSS COIN: LI RISCUOTA IN MODO SICURO E FACILE

CSS.  
COIN

## La vita sana è dove ti immergi

Sono in arrivo le giornate calde. Grazie alla sua assicurazione complementare, con il CSS Coin beneficia di fino al 40% di ribasso in vari stabilimenti balneari in tutta la Svizzera. Utilizzi il CSS Coin presso oltre 30 stabilimenti balneari partner, sia nelle sue vicinanze che altrove in Svizzera.

E se il tempo fosse brutto, potrà rilassarsi in fantastici bagni termali.

 [css-coin.ch](https://css-coin.ch)

*Il nostro consiglio*



50%

 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

## L'alleato ideale per qualsiasi tempo

Giacche softshell resistenti per le sue escursioni quotidiane, in ogni condizione meteo. Tessuto morbido, che respinge acqua e sporco.

**Haglöfs Rosson Softshell Hood per uomo e donna  
CHF 90 anziché 180**

Prezzi IVA inclusa, fino ad esaurimento scorte

40%



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

## Aiuta in caso di punture d'insetto

Rimedio miracoloso contro punture e morsi di insetti

**Beurer: dispositivo per la cura di punture di insetti BR90  
CHF 20.30 anziché 33.80**

Prezzi IVA inclusa, fino ad esaurimento scorte



50%

 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

## Protezione per tutta la famiglia

Protezione ottimale della pelle per le giornate di sole

**Sensolar protezione solare SPF50, 400 ml  
CHF 29.95 anziché 59.90**

Prezzi IVA inclusa, fino ad esaurimento scorte

# active 365



ACTIVE365: APP PER LA SALUTE

## activePoints – più di semplici punti

L'app per la salute active365 l'aiuta nel quotidiano a seguire uno stile di vita salutare. Vari consigli ed esercizi le permettono di raccogliere activePoints.

Il loro utilizzo è flessibile: può convertirli in buoni enjoy365, donarli in beneficenza o farseli versare sul suo conto bancario. Da un anno sono a disposizione ulteriori offerte stagionali, con ribassi interessanti. Non appena avrà raccolto abbastanza activePoints, potrà utilizzarli direttamente come desidera, tramite active365.

Aumenti il suo benessere con grande facilità e approfitti della varietà degli activePoints!

 Si metta subito all'opera! Scarichi subito active365!



## CRUCIVERBA

Importante isola dell' Estonia		Formaggio da tavola svizzero di pasta dura	Andata in poesia Periodi di 12 mesi	Bagna Kosovska Mitrovica		Pronome maschile Gentiluomo inglese				
Città turca sullo stretto del Bosforo										
Un codice bancario				Antico educatore privato						
Quartiere di Roma			3	Allegri		8				
		Sigla della Nigeria				Affluente della Mosella				
Una cantante di fado (f)		Affettato nei gusti		1	eSwatini sulle targhe Un tessuto di lana					
			10	Nome di donna Paesaggio sudafric.		Simbolo del Metical				
Fiume del Regno Unito				Tipo di memoria Tela per pantaloni		5				
Città della Russia		7								
Rupia pakistana, codice monetario	Un tipico tappeto anatolico	Coreografo francese TV di Stato it.		4						
		Dispositivo del CERN Filosofo scozz. (f)			11	Furono signori di Ferrara				
Unità lineare inglese		6			L'Australia sulle targhe	Istituto bancario vaticano				
				2	Organi dell'olfatto La Romania sulle targhe					
Passo della danza classica		Così è il viso folto di peli				9				
Maniera, mezzo				Antico titolo notarile						
					2459630					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Soluzione del cruciverba 1/2025: SCINTILLIO  
 Congratulazioni alla vincitrice: Madeleine Wenger, Saillon

### Trovata la soluzione?

La invii per posta entro il 14 luglio 2025 a:  
 CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,  
 Tribtschenstrasse 21, Casella postale, 6002 Lucerna

Oppure online: [css.ch/cruciverba](https://css.ch/cruciverba)

La vincitrice/il vincitore sarà sorteggiata/o.  
 Sono escluse le vie legali.



## Si aggiudichi uno dei 25 buoni di Swiss Historic Hotels del valore di 1000 franchi.

Dal grand hotel in montagna alla semplice locanda storica fino all'ex monastero sul lago: ogni Swiss Historic Hotel ha la sua storia da raccontare. Con questo buono decide lei dove e come immergersi nella loro atmosfera.

## Swiss Historic Hotels

Questi originali edifici storici del settore alberghiero svizzero sono testimoni unici del tempo e offrono una ricchezza incomparabile di racconti, tradizioni ed esperienze avvincenti. \_Foto: messe a disp.

[swiss-historic-hotels.ch](https://swiss-historic-hotels.ch)

*Offerta per le lettrici e i lettori «Momento di relax dal fascino storico»*

Con il codice «CSS2025» la clientela CSS riceve un ribasso del 5% sull'acquisto di un buono di Swiss Historic Hotels. I buoni possono essere riscossi in circa 60 alberghi.

Offerta valida dal 10 giugno al 10 luglio 2025.

Si assicuri i buoni su [www.swiss-historic-hotels.ch](https://www.swiss-historic-hotels.ch): clicchi in alto a destra su «Buono», digiti il codice e approfitti.

## Impressum

«CSS e lei?» è la rivista per i clienti del Gruppo CSS per gli assicurati della CSS.  
 È pubblicata con scadenza trimestrale in tedesco, francese e italiano.

**SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:**  
 CSS Assicurazione malattie SA e  
 CSS Assicurazione SA

**INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:**  
 CSS, Tribtschenstrasse 21, Casella postale  
 2568, 6002 Lucerna, [kundenmagazin@css.ch](mailto:kundenmagazin@css.ch)

**CAPOREDATTRICE:** Evita Mauron-Winiger  
**CONCETTO E PROGETTAZIONE:** Minz, Agenzia  
 per la comunicazione visiva, Lucerna, [minz.ch](https://minz.ch)

**COPYRIGHT:** la riproduzione è consentita solo indicandone la fonte.

**MATERIALE FOTOGRAFICO:** se non indicato diversamente, le immagini sono di gettyimages: p. 3: kitamin, Roman Arbutov, AnnaFrajtova, saenal78, mhatzapa; p. 18-20: t\_kimura; p. 21: simonkr; p. 22: ourlifelooklikeballoon, Halfpoint; p. 23: Animaflora; p. 24: Paperkites; p. 26: Watcharapol\_Kun, filistimlyanin; p. 28: loops7; p. 30: rustemgurler; p. 35: t\_kimura.

**N.B.:** per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi si applicano sempre esclusivamente le Condizioni generali d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti «comunicazione ufficiale» hanno carattere vincolante dal punto di vista legale.

**TIRATURA COMPLESSIVA:** 820 000 copie  
**STAMPA:** Stämpfli AG, Berna, [staempfli.com](https://staempfli.com)  
**CARTA:** certificata FSC®

[css.ch/rivista](https://css.ch/rivista)

stampato in  
**svizzera**



PROSPETTIVE

# Tema principale: salute + prezzo

Quanto vale per lei la sua salute e quanto deve costarle? Chi è in buona salute ha la base migliore per avere una vita appagante. Per questo motivo, la salute è spesso considerata il bene più prezioso o impagabile. Vale quindi la pena investire tempo ed energia nella propria salute, ad esempio facendo sufficiente attività fisica, seguendo un'alimentazione equilibrata o dormendo a sufficienza. Ma è auspicabile la «salute a tutti i costi»? E qual è l'onere che ciò comporta? La questione concernente i costi evidenzia invece il conflitto fra il valore personale della salute e i costi effettivi del sistema sanitario svizzero. Anche la CSS affronta questo dilemma, impegnandosi per un sistema sanitario di alta qualità, efficiente sotto il profilo dei costi e accessibile a tutti. Lei cosa ne pensa?

*Ecco dove era nascosto 7 volte il piccolo essere grigio alle pagine 16 e 17:*



## Ecco come contattarci

### Domande sui prodotti

Le collaboratrici e i collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili anche al telefono:

[css.ch/agenzia](https://css.ch/agenzia)

### Domande su prestazioni e fatture

Il Centro servizi clienti è a sua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18:

[css.ch/domande](https://css.ch/domande) o 0844 277 277  
(tariffa locale rete fissa svizzera)

### Modifica indirizzo

La modifica di indirizzo può essere comunicata al Centro servizi clienti della CSS tramite il sito web:

[css.ch/indirizzo](https://css.ch/indirizzo)

### Emergenze e consulenza medica 24h

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e se ha domande di natura medica 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41058277777)

### Disdire la rivista

Riceve più copie della rivista (per es. come famiglia) e preferirebbe trovarne solo una nella bucalettere? Ce lo comunici:

[css.ch/disdire](https://css.ch/disdire)

**AZB**  
CH-6002 Lucerna  
P.P. / Journal  
Posta CH SA



Richiedi  
la cartina gratuita  
delle capanne.



# Il richiamo della montagna e il fascino delle capanne.

Programmi la sua prossima escursione con la cartina «Capanne delle Alpi svizzere», che offre una rapida panoramica delle capanne alpine con indirizzi di contatto e suggerimenti per le sue escursioni e i pernottamenti nelle Alpi.

📄 Per maggiori informazioni sulle offerte riguardanti i pernottamenti e ordinare gratuitamente la cartina: [enjoy365.ch/it/cas](http://enjoy365.ch/it/cas)

Scopra il lato più bello del meraviglioso paesaggio alpino svizzero. Grazie al nostro partenariato con il CAS, le clienti e i clienti della CSS pernottano a un prezzo più conveniente in 85 capanne CAS.

Club Alpino Svizzero CAS  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Sviszer



La tua salute.  
La tua partner.

