

E lei?



percezione + fiducia

Tre suggestive storie di vita riguardanti il corpo – una meraviglia che caratterizza tutti noi.

Pagina 9

Vantaggi per lei

Da 5 anni l'iniziativa per la salute CSS promuove la sua salute con active365, enjoy365 e il CSS Coin.

Pagina 25

CSS



6

«La percezione del mio corpo è migliore rispetto a quando ero giovane.»

L'artista Masha Dimitri

percezione + fiducia

Cosa succede quando il corpo non funziona più come al solito? Tre persone raccontano di come hanno imparato a sentirlo in modo nuovo – e a fidarsi di nuovo di se stesse. Una conversazione sulla perdita, la percezione e la forza interiore. Legga a pagina 9.



9

Giuliano Carnovali, Pirmin Loetscher e Masha Dimitri (da sin. a ds.) raccontano come la percezione del corpo e la fiducia in sé hanno segnato la loro vita.

Focus

- 4 Un grave infortunio cambia tutto: Giuliano Carnovali sta imparando a comprendere il suo corpo in modo nuovo.
- 6 Masha Dimitri e l'importanza della fiducia in sé per la sua carriera.
- 8 Come diventiamo consapevoli? Tre consigli del coach di mindfulness Pirmin Loetscher.
- 9 Una chiacchierata su corpo, limiti e fiducia.

Salute

- 17 Uscire dalla modalità di produttività costante grazie al coaching della salute CSS.
- 20 Ecco come essere consapevoli nel quotidiano.
- 23 Alimentazione intuitiva: ascoltare le sensazioni invece di stressarsi con le diete.
- 24 Ricetta: il taboulé di quinoa stimola a mangiare cibi ricchi di sostanze nutritive.



24

Alimentarsi in modo intuitivo: ascolti la sua pancia mentre mangia e provi questa ricetta di taboulé ricca di sostanze nutritive.

Informazioni utili

- 25 Iniziativa per la salute CSS: al suo fianco ogni giorno da cinque anni.
- 28 Periodo di vacanze: cosa paga l'assicurazione malattie all'estero?
- 30 enjoy365, CSS Coin e active365: i suoi vantaggi.

Giuliano Carnovali

È nato nel 1998 e vive a Zurigo, dove studia economia aziendale e management dello sport; in più lavora a tempo parziale per una cassa pensioni. Giocatore professionista di tennis in sedia a rotelle, ambisce a partecipare ai Giochi Paralimpici del 2028. È inoltre brand ambassador, ha più di 400 000 follower sui suoi social e come speaker si impegna per temi quali l'inclusione e per l'importanza di un cambio di prospettiva.

giulianocarnovali.ch (sito in tedesco)



Sempre in campo nonostante le difficoltà

Nella notte di Capodanno del 2018 Giuliano Carnovali viene investito da un treno. Da allora non solo ha lottato per tornare a vivere, ma ha anche imparato a «leggere» il suo corpo in un modo tutto nuovo.

Testo: Ismail Osman | Foto: Romina Amato

A Giuliano Carnovali chiedono spesso di ripercorrere la sua storia: il trauma, le lesioni subite e il lungo percorso per tornare a vivere. Ma chi lo incontra capisce subito che lui, oggi ventisettenne, non è rimasto ancorato al passato. Giuliano vive nel presente, con lo sguardo rivolto al futuro. Eppure non esita a raccontare la sua esperienza, perché sa che la sua storia potrebbe essere d'aiuto ad altre persone. «Non sono certo il tipo che direbbe qualcosa come: su dai, è una sciocchezza. Ma è importante sentirsi dire che prima o poi andrà meglio.»

Torniamo all'incidente: nella notte di Capodanno del 2018, il giovane zurighese inciampa scendendo da un treno locale e cade nello spazio tra il convoglio e la banchina. Il treno riparte, procurandogli gravissime lesioni alla colonna vertebrale, al busto e all'avambraccio destro.

Indietro non si torna

Dopo l'incidente, per Giuliano Carnovali inizia una lunga battaglia. Il giovane vuole capire, riprendere il controllo e trovare soluzioni, ma dolori, posture scorrette e sovraccarichi lo mettono costantemente a dura prova. «Ogni nuovo problema era come un pugno in faccia», racconta. All'inizio, alle battute d'arresto si fa prendere dal panico e dalla disperazione.

«A un certo punto ho realizzato che non c'era una soluzione semplice e che non potevo più tornare indietro a come ero prima.» Una constatazione dolorosa, ma al tempo stesso liberatoria. Invece di combattere i sintomi inizia a metterli a fuoco: «Ho dovuto imparare ad ascoltare davvero il mio corpo.» E così percepire il suo fisico diventa più importante che controllarlo.

Un cambio di prospettiva importante

Questo cambio di prospettiva cruciale gli apre nuove porte, sia a livello psicologico che fisico. Dopo sei mesi, per la prima volta sente una contrazione nella gamba. In seguito recupera la muscolatura e oggi riesce a stare in piedi e a fare qualche passo. Questi progressi sono la dimostrazione che il suo corpo reagisce e non è del tutto «fuori uso».

Proprio in questo periodo scopre anche il tennis su sedia a rotelle. Sul campo i progressi sono tangibili: con l'allenamento migliorano le performance e iniziano ad arrivare i successi. Con ogni set vinto, torneo dopo torneo, il giovane rafforza la fiducia nelle proprie capacità. «La vita è un gran caos», afferma. «La mia più grande forza è essere consapevole che non ho tutto sotto controllo, ma posso comunque influire su molte cose.»

Partecipare a tornei internazionali, rappresentare vari marchi e salire sul palco come speaker oggi gli dà visibilità. Nell'intervista con la CSS gli preme però far passare un messaggio basilare: i progressi fisici restano comunque possibili e da un'esperienza traumatica possono prendere forma percorsi inattesi.

Dall'allenamento costante alla meditazione

Masha Dimitri è nata in una famosa famiglia di artisti circensi e da giovane si è formata per diventare funambola professionista. Nell'intervista ci racconta cosa farebbe diversamente oggi e che ruolo ha avuto la fiducia in sé per la sua carriera.

Testo: Vanessa Buff | Foto: Romina Amato

Cos'ha imparato sul suo corpo quando era artista circense e acrobata?

Nel mondo del circo girava un detto: con il corpo si guadagna il denaro che servirà poi per rimetterlo in sesto. Anch'io mi sono esibita nonostante i dolori e non mi sono presa abbastanza cura di me. Oggi farei diversamente e lo consiglierei di cuore anche a ogni giovane acrobata.

Cosa le è mancato?

Prima ci si esercitava rigorosamente e senza sosta, senza dare alcun peso a stretching mirato, yoga o meditazione. Se allora i miei insegnanti mi avessero detto che in futuro avrei tratto giovamento da queste attività, sarei stata loro molto grata. Quando penso che da giovane ero convinta di poter sfruttare al massimo il mio corpo ignorando i suoi bisogni, a volte mi viene quasi da ridere.

E oggi?

Oggi quando non sto bene la mia reazione è molto più rapida. La percezione del mio corpo è migliorata rispetto a quando ero giovane. Non significa che annullo uno spettacolo perché non mi sento in forma, ma con questa consapevolezza riesco ad affrontare diversamente il tutto e a calibrarmi meglio. Inoltre credo che nella formazione di artiste e artisti oggi si presti maggiore attenzione all'equilibrio fisico.

Da acrobata, come ha conciliato al meglio corpo e mente?

Con anni e anni di allenamento: in questo l'acrobatica non è diversa dal praticare sport o suonare uno stru-

mento. Per me i due elementi andavano di pari passo: con l'esercizio fisico allenavo anche la mente.

Aveva dei rituali per trovare la giusta concentrazione prima di uno spettacolo?

Mi bastava fare riscaldamento e ripassare tutte le sequenze di movimenti che mi servivano per il numero. Ma con il tempo ho cercato di rinunciare a quest'abitudine.

Per quale motivo?

Non volevo avere la sensazione che il numero sarebbe stato un successo solo se avessi ripetuto ogni movimento prima di andare in scena. Quindi dovevo ripetermi: «L'ho fatto per tanti anni, ne sono capace.» Era proprio un esercizio mentale.

A sentirla sembrerebbe facile.

Non intendo un semplice «sì, dai, vedrai che andrà bene». Si tratta piuttosto di visualizzare cosa ho imparato e allenato in tutti questi anni. A volte la gente si stupisce del cachet di artiste e artisti; può sembrare una cifra molto alta per uno spettacolo di

Masha Dimitri

È nata nel 1964 e a 15 anni ha iniziato la sua formazione nella scuola circense di Budapest. È poi passata alla «Scuola Teatro Dimitri» in Ticino, fondata dal padre, divenuto famoso con il personaggio del clown Dimitri, e da sua moglie Gunda. Sono seguiti vari ingaggi, ad esempio per il Cirque du Soleil, esibizioni con i suoi spettacoli e lavori di regia.

mashadimitri.ch

Nella sua carriera ci sono stati dei momenti in cui ha perso la fiducia nel suo corpo?

Io qui vedo due concetti diversi: uno è la fiducia in me stessa e in ciò che sono in grado di fare avendolo imparato negli anni, un po' come andare in bicicletta. L'altro è la consapevolezza che non riesco più a fare una certa cosa e che non fa più per me. Ad esempio ho lavorato nel circo solo sei anni, poi ho deciso che questo genere di acrobatica estrema era troppo impegnativa per me. Per esprimere la mia arte sono passata al teatro, che mi ha dato maggiore flessibilità. Anche questo mi ha aiutata a prendermi più cura del mio corpo.

mezz'ora. Ma dietro questi 30 minuti ci sono mesi o magari anni di allenamento. E questo peraltro vale per tutti i lavori in cui le persone sono maestre nel proprio campo. Sto imparando a percepirlo con più consapevolezza.

Cosa intende esattamente?

Vorrei prestare più attenzione a quello che fanno le altre persone: perché la giardiniera pota l'albero proprio in quel modo? Come fa il saldatore a sapere qual è l'angolazione giusta con cui applicare un pezzo? Penso che sia davvero affascinante e vorrei affinare la mia sensibilità a riguardo.

Consigli dell'artista Masha Dimitri



Esercitarsi a più non posso e, quando si sbaglia, rialzarsi e riprovare.



Concedersi delle pause e ricalibrare le pretese che abbiamo nei nostri confronti.



Sopportare la noia: solo chi ha la forza di ripetere la stessa cosa fa davvero progressi.

Come aumentare la consapevolezza?

Imparare a ritrovare la fiducia in sé e aumentare la connessione con il proprio corpo è possibile, spiega Piermin Loetscher, istruttore di mindfulness. Ecco i consigli dell'esperto.

Testo: Vanessa Buff

1 Diventare consapevoli

Il vero cambiamento comincia con una presa di coscienza. Per aumentare la fiducia in sé e la percezione del proprio corpo è importante, in primo luogo, riconnettersi con se stessi. Quali difficoltà devo affrontare? Quali aspetti della mia vita di ogni giorno sono per me fonte di stress e su qua-

li risorse posso contare? Prendersi dei momenti per sé con regolarità crea lo spazio necessario per esplorare queste domande, ad esempio ritagliandosi cinque minuti ogni sera per scrivere il proprio diario. Anche la meditazione può essere d'aiuto, ma ad alcuni basta una mezz'ora sul balcone davanti a una tazza di tè. La modalità può variare da persona a persona.

Pirmin Loetscher

Nato a Lucerna nel 1978, ha lavorato per diversi anni nel settore della promozione culturale e degli eventi. A seguito di una lunga malattia, nel 2002 ha iniziato a dedicarsi al training autogeno e mentale. Oggi lavora nella sua azienda LIV, fondata nel 2014, come life e business coach, oltre che come istruttore di mindfulness. Diverse sue opere sono inoltre state inserite nella lista dei bestseller della rivista tedesca SPIEGEL, da ultime il workbook «Achte auf dich» e il volume «Achtsam im Alltag: 3 einfache Schritte zu weniger Stress und mehr Gelassenheit» (in tedesco).

liv.ch (sito in tedesco)

2 Imparare giorno dopo giorno

Chi si prefigge di partecipare alle Olimpiadi tra quattro anni non pretenderà certo di ottenere prestazioni di livello olimpico fin dal primo giorno. Lo stesso vale quando si parla di autostima e percezione di sé: alla meta si arriva integrando piccoli gesti nel quotidiano. Un esempio? Prepararsi un buon pasto da gustare un boccone alla volta, invece di divorare sempre un panino davanti al PC. Oppure, alla fermata del bus, concentrarsi sui propri piedi anziché farsi trascinare dai pensieri. Anche mettere da parte il cellulare intenzionalmente può essere d'aiuto: la connessione costante ma effimera con il mondo esterno non fa altro che allontanarci da noi stessi.

3 L'importanza dell'amor proprio

Cambiare può risultare faticoso e, alle volte, addirittura doloroso. L'importante è non giudicarsi e guardare alle proprie debolezze con un'attitudine positiva, consapevoli del fatto che lavorarci è possibile. A volte è necessario ricorrere a un supporto esterno, ad esempio a un coach che aiuti a riconoscere il proprio valore, oppure anche solo a una persona vicina, capace di tenere alta la motivazione giorno dopo giorno. Se l'obiettivo è utilizzare lo smartphone in modo più consapevole, perché non dare il via, magari, a una sfida con il proprio partner?

Voci a confronto sul tema

percezione + fiducia

A tu per tu nel locale «aff»
di Affoltern am Albis.



Quando il corpo ci pone dei limiti il rapporto con noi stessi cambia. Masha Dimitri, artista, Giuliano Carnovali, giocatore di tennis in sedia a rotelle, e Pirmin Loetscher, istruttore di mindfulness (da sin. a ds.) parlano di connessione con il proprio corpo e di una nuova fiducia in sé.

Quando il corpo ci parla

Il nostro corpo è una macchina straordinaria, ma a volte ce ne accorgiamo solo quando ci mostra i suoi limiti. Tre persone ci raccontano come hanno imparato a «sentire» il loro corpo in un modo nuovo, ritrovando così anche la fiducia in sé.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: Romina Amato

Giuliano Carnovali: Prima dell'incidente avevo poca consapevolezza del mio corpo; faceva semplicemente il suo lavoro. Potermi muovere era scontato, nella vita di ogni giorno come nello sport. Ma quando mi sono risvegliato in ospedale senza sentirmi più le gambe, ho realizzato che metà del mio corpo si era fermata. Solo in quel momento ho capito quale risorsa avessi prima.

Pirmin Loetscher: A 23 anni ho contratto la febbre ghiandolare di Pfeiffer, ossia la mononucleosi. Una mattina il mio corpo ha smesso di collaborare. Non avevo più energia e mi sentivo sfinito anche solo dopo pochi passi. Per più di due anni non sono riuscito a fare quasi nulla. Ho riacquisito fiducia in me solo quando ho smesso di inseguire il «vecchio Pirmin». Ora ero così e non mi restava che accettarlo. E sono ripartito da lì.

Giuliano Carnovali: Basta un momento e la vita come la conoscevi non c'è più. La testa ti riporta sempre al «prima». Ma solo quando sono riuscito a lasciare andare il passato ho capito di essere sempre lo stesso. Questa consapevolezza mi ha tolto un grande peso.

Pirmin Loetscher: Si è sempre la stessa persona completa, che il corpo ti segua o meno. Quel che conta è stare nel qui e ora e vivere ogni esperienza in pienezza.

Fiducia nella propria forza interiore

Masha Dimitri: Io non ho vissuto momenti così forti. A segnare il mio percorso è stata la performance: dopo la formazione sono entrata direttamente nel circo; volevo sfruttare al massimo le mie capacità. Sapevo che non sarebbe durata per sempre. Mi sono chiesta chi fossi senza tutto questo solo in un secondo momento. La domanda si è insinuata un po' alla volta, man mano che «consumavo» il mio corpo.

Pirmin Loetscher: Per quanto tempo sei andata avanti con queste prestazioni estreme al circo?

Masha Dimitri: A 20 anni i medici mi dissero che dovevo smettere. Io pensavo solo: ma come si permettono? Ho sopportato il dolore per lungo tempo. Già a 12 anni nel mio corpo si era bloccato qualcosa, al punto che non riuscivo più a camminare. E comunque su quel palco pensavo: «Tieni duro.»

Giuliano Carnovali: Come hai imparato a gestire quel dolore?

Masha Dimitri: Ho vissuto a lungo con la paura di bloccarmi di nuovo, ma poi con il tempo l'ho lasciata andare. Oggi riesco a riconoscere queste situazioni, ne metto a fuoco le conseguenze e so reagire. Anche passare dal circo al teatro mi ha aiutata: là se un trucco non riesce trovo sempre altre vie.

Giuliano Carnovali: Ho sofferto a lungo di dolori neuropatici per via della mia paralisi incompleta, che fa sì che i nervi inviino segnali «errati». Ho combattuto duramente con questa situazione. Di notte passavo ore e ore sveglio; era come sentire una scossa elettrica ogni due-tre secondi. A un certo punto ho capito che il dolore non proveniva dalla gamba, ma dalla testa. Come percepisco il mio dolore? Più come una minaccia

o una sensazione sgradevole che riesco a osservare? In ogni caso ho imparato a modificare la mia percezione. La sofferenza fisica era un elemento spiacevole, certo, ma da cui non mi facevo più sopraffare. E questo dimostra il potere della mente su quello che proviamo.

Masha Dimitri: Io non affrontavo la cosa solo con la testa. Per me era più una questione fisica: cosa riesco ancora a fare e cosa no? Quando sei pronto ad ascoltarlo il corpo te lo mostra in modo molto chiaro.

Pirmin Loetscher: Con questa consapevolezza è possibile cercare attivamente una soluzione.



**Pirmin
Loetscher**

Trainer mindfulness e mental coach di Lucerna. Dopo una difficile malattia si è avvicinato al training autogeno e oggi aiuta le persone a coltivare chiarezza e resilienza e ad avere maggiore equilibrio. E nel frattempo scrive nei suoi libri.

**Giuliano
Carnovali**

Studia economia a Zurigo e gioca a tennis su sedia a rotelle. Dopo il suo incidente del 2018 ha ritrovato una nuova motivazione nello sport e sogna le Paralimpiadi. Nei suoi canali social si impegna per una maggiore inclusione e per l'importanza di un cambio di prospettiva.

**Masha
Dimitri**

Artista e attrice ticinese. Dopo la formazione a Budapest e la «Scuola Teatro Dimitri» ha intrapreso una carriera nel circo internazionale. Oggi porta in scena il suo spettacolo clownesco in cui unisce movimento e introspezione.

Masha Dimitri: Esatto; io ho iniziato a rallentare gradualmente, con le acrobazie a terra e il flick-flack. E non perché volessi, ma perché non potevo fare altrimenti. L'ho deciso con grande cognizione di causa. Per questo non rimpiango quello che facevo un tempo.

Pirmin Loetscher: Non avere nostalgia del passato è fondamentale. Da piccoli ci si sente orgogliosi di ogni conquista, ma a un certo punto si smette di imparare cose nuove. Per la nostra società si può solo crescere; rallentare è una cosa sbagliata. Ma proprio come in natura un albero di 80 anni ha meno foglie di uno di 40, ed è del tutto normale. Questi cicli naturali ci trasmettono una nuova energia.

Continuare ad ogni costo

Giuliano Carnovali: Quando mi sono svegliato dall'incidente avevo tre pensieri fissi. Il primo era che il mondo avrebbe continuato a girare anche senza di me. Anche se fossi morto, il giorno dopo il sole sarebbe sorto comunque. Questo pensiero mi ha riconnesso con la natura; è stato come tornare all'essenziale.

Masha Dimitri: So di cosa parli; quel legame con la natura che si fa ri-sentire quando tutto si ferma. Cosa resta in un momento del genere?

Giuliano Carnovali: Andare al lavoro, fare sport: non avevo più nulla di tutto questo. Non mi ci potevo più identificare. Mi restava solo la famiglia. E il mio secondo pensiero riguardava loro: i familiari sono le persone che ti stanno davvero vicino. Ho capito cosa avevano dovuto affrontare. È stato doloroso e mi ha fatto sentire in colpa.

Pirmin Loetscher: E come l'hai gestita?

Giuliano Carnovali: Volevo solo cancellare tutto e fare come se non fosse successo niente. Ma non può andare così. Se non capisci davvero il tuo flusso di pensieri torni sempre a quel «vorrei che tutto fosse come prima». E questo non fa che rendere le cose più difficili.



«**Nella vita di ogni giorno ascoltare i segnali del corpo non è sempre facile.**»

Giuliano Carnovali

Masha Dimitri: Cosa ti ha aiutato?

Giuliano Carnovali: All'inizio ho lottato. Non volevo essere solo «quello in sedia a rotelle». Quest'immagine mi ha spinto ad andare avanti. Ma a un certo punto non basta più e non puoi che imparare ad ascoltare il tuo corpo. Ho sviluppato una profonda fiducia in me stesso. Oggi so esattamente chi sono, indipendentemente da come mi vedono gli altri. Sono consapevole del mio valore e questa energia interiore mi dà una grande forza. Ed ecco il mio terzo pensiero: sapevo che ce l'avrei fatta.

Masha Dimitri: Hai toccato un punto importantissimo: cosa pensano gli altri di noi. Per anni ho lavorato per prenderne le distanze e diventare davvero la persona che sono. Questo fa tutta la differenza.

Pirmin Loetscher: La consapevolezza arriva quando, oltre a connetterti con il mondo esterno, ti ricongiungi anche con la tua persona. Oggi viviamo piuttosto al contrario: siamo sempre connessi, sì, ma solo raramente con noi stessi. E questo legame



rafforza la fiducia in sé. Entrando in contatto con se stessi si cresce.

Saper controllare i pensieri

Masha Dimitri: Sono d'accordo. E come siete riusciti a ritrovare questa connessione con voi stessi?

Pirmin Loetscher: Tutto è iniziato dalla percezione di sé e dalla capacità di riconoscere i propri limiti. Non siamo per forza tutti bravi allo stesso modo in ogni cosa. La fiducia in sé non arriva dal confronto

con gli altri, ma dalla consapevolezza di chi si è.

Masha Dimitri: Per me la fiducia in sé è come una sensazione di pace. Non è un'emozione forte, ma piuttosto una consapevolezza: il mio corpo sa quel che fa, e io posso fidarmi di lui. Purtroppo in una società della prestazione come la nostra non le si attribuisce lo stesso valore.

Pirmin Loetscher: Esatto, e in questo senso ritagliarsi spazi per sé e riposare è altrettanto naturale. Se invece non facciamo altro che correre come



« **Non rimpiango
quello che facevo
un tempo.** »

Masha Dimitri

Imparare a gestire una crisi fin da piccoli

Giuliano Carnovali: Quando capisci che sono i tuoi pensieri a guidarti, la prospettiva cambia, che sia dopo un incidente o nella vita di ogni giorno. Viviamo troppo spesso nel passato o proiettati nel futuro, quando dovremmo solo sentire i nostri pensieri e lasciarli fluire. Per me prenderne atto è stato un vero punto di svolta. A volte basta un attimo per lasciar andare le cose. E se poi quei pensieri negativi ritornano, li sai riconoscere più in fretta.

Masha Dimitri: Quanto sarebbe bello se non ci volesse una crisi per impararlo, ma ce lo insegnassero a scuola.

Pirmin Loetscher: In Inghilterra la mindfulness è già materia scolastica. Lì si favorisce consapevolmente la percezione di sé; da noi lo si fa appena.

Giuliano Carnovali: Quando si parla di mindfulness molti pensano alla meditazione, ma in realtà si tratta solo di osservare, sentire ed essere presenti davvero.

criceti in una ruota senza uno spazio nostro, finiamo per perdere quella fiducia. Dobbiamo tornare a concederci delle pause, proprio come ci insegna la natura.

Giuliano Carnovali: Dopo l'incidente mi sono spesso fatto prendere da un vortice di pensieri. Le cose più semplici del quotidiano mi «attivavano»: bastava incrociare qualcuno che non mi sorrideva più come un tempo e subito mi sentivo ferito. A un certo punto però mi sono domandato cosa accendesse in me tutto questo. E ho capito di essere io.

Pirmin Loetscher: E come hai fatto a bloccare quel vortice?

Giuliano Carnovali: Ho iniziato a osservare i miei pensieri chiedendomi cosa stesse succedendo davvero nella mia testa. A che gioco sto giocando? Solo a quel punto ho capito quanto i pensieri mi stessero trascinando in basso.

Pirmin Loetscher: So di cosa parli. Nel mio caso sono arrivato anche ad avere attacchi di panico.

In ascolto di te

Il workbook «Achte auf dich» («Ascolta te stesso») di Pirmin Loetscher aiuta a lavorare su mindfulness, consapevolezza e serenità ed è disponibile in tedesco su:

enjoy365.ch

Pirmin Loetscher: Sono strumenti con cui in realtà nasciamo già e che dobbiamo solo ritrovare. Come? Facendo attenzione al mondo esterno e osservando cosa provoca in noi. Sono tanti i segnali che ignoriamo, dai conflitti sul lavoro al malessere quotidiano. Continuiamo ad andare avanti finché il corpo non decide di parlare. Ma badando troppo alle aspettative del mondo esterno perdiamo la connessione con noi stessi.

Giuliano Carnovali: Certo, nella vita di ogni giorno ascoltare i segnali del corpo non è sempre facile.

Pirmin Loetscher: Esatto, ma quel che conta è fare il primo passo e proseguire poi con costanza, facendo piccoli progressi. Tanti non fanno che posticiparlo: «Dopo le vacanze inizio una nuova vita», e poi ricadono negli stessi schemi. Cosa può aiutare? Riflettere in modo intenzionale, ad esempio tenendo un diario in cui fissare i propri pensieri e riconoscere i cosiddetti «pattern», per poi lavorarci e infine lasciarli andare. Un modo per investire nella propria vita, e non

in una casa o in un'auto. Siamo così proiettati verso l'esterno che finiamo per non accorgerci più di come stiamo davvero. Accettare quel che si prova inizialmente è doloroso, ma necessario.

Masha Dimitri: Da dove inizi quindi nelle tue sessioni di coaching?

Pirmin Loetscher: Innanzitutto dai valori personali: quali ti guidano e come li vivi nel quotidiano con le persone intorno a te, nel lavoro o in famiglia? Trovi delle resistenze?

Masha Dimitri: Cosa intendi esattamente con «valori»?

«**La serenità si ritrova anche dedicandosi pienamente ad attività come lo sport, il trekking o il lavoro manuale.**»

Pirmin Loetscher



A tu per tu

Il focus di molte campagne pubblicitarie è sull'ottimizzazione di sé, mentre il nuovo approccio comunicativo della CSS è del tutto opposto: ci concentriamo sulla meraviglia di ogni persona per quella che è.

Qual è l'obiettivo della campagna della CSS?



Reto Schertenleib,
responsabile Brand &
Marketing Communications

Volevamo allontanarci da questo focus costante sulle proprie mancanze: oggi si parla tanto di quello che non abbiamo e di come potremmo migliorarci, e questo può generare grande pressione. La nostra campagna vuole andare proprio nel senso opposto invitando a fermarsi e prendere atto di quanto abbiamo già. Ogni giorno il nostro corpo compie imprese incredibili, e spesso non ce ne accorgiamo nemmeno. Vivere con questo stupore cambia del tutto la prospettiva: basta essere sempre critici, è ora di amarsi di più! E da qui può svilupparsi una fiducia in sé del tutto nuova, un punto centrale per noi della CSS. Non vogliamo dire alle persone in cosa potrebbero migliorare, ma incoraggiarle ad avere una maggiore fiducia in sé.



Alla campagna:
css.ch/credi-in-te

Perfezionismo? No, grazie

Pirmin Loetscher: Se vuoi aiutare gli altri ma lavori in un contesto che tende a sfruttare le persone, l'ambiente va in contrasto con i tuoi valori. Oppure mettiamo tu sia una persona con un grande bisogno di armonia che si ritrova spesso coinvolta in conflitti: a un certo punto il tuo corpo reagisce. Spesso nelle sessioni guardiamo all'infanzia: cosa ti rendeva davvero felice? Molti tendono a mettere da parte questi spunti, ma è proprio lì che bisogna andare. Da ragazzino ad esempio passavo ore a sistemare il mio motorino, mi dava grande soddisfazione. A 28 anni ho preso di nuovo atto di questa mia esigenza e ho iniziato a immergermi nella mia creatività.

Masha Dimitri: È splendido «perdersi» completamente in qualcosa senza pressioni esterne, solo perché se ne avverte il bisogno.

Pirmin Loetscher: Esatto; per ritrovare la serenità non serve per forza meditare. Può arrivare anche dedicandoci pienamente ad attività come lo sport, il trekking o il lavoro manuale. Il fisico magari farà fatica, ma la mente ne trae un grande giovamento. E nel frattempo si riflette e si rielabora.

Masha Dimitri: Io oggi mi impegno per fare del mio meglio al netto delle mie possibilità; non importa se il risultato non è perfetto. E questa è una scelta che mi dà serenità.

Pirmin Loetscher: Ogni situazione è nuova, ma essere perfetti non serve. L'importante è dare il massimo in quel frangente con le competenze che si hanno. Domani diventeremo più bravi, ma quel che conta è il qui e ora. E commettere errori è parte del percorso.

Giuliano Carnovali: Accettare le cose quando non vanno come vorrei mi è di grande aiuto. Abbiamo quest'idea di dover essere sempre felici, ma è davvero possibile? La vita è tutt'altro che lineare. Accettare per me significa riuscire a «stare» anche in una situazione difficile che rimarrà così per il resto della mia vita. Non ne cerco solo gli aspetti positivi, ma convivo con il fatto che le cose vadano anche male.

Pirmin Loetscher: Esatto; senza momenti difficili non vedremmo quelli più belli. Anche invecchiare e tutto quello che porta con sé rientra in questo ragionamento. Sforzarsi al massimo per rimanere eternamente giovani non fa che complicare le cose. Un altro caso in cui accettare è fondamentale.

Masha Dimitri: Lasciar andare per me non significa perdere qualcosa, ma piuttosto creare spazio per qualcos'altro. A volte magari ancora più bello di quello che c'era prima.

Dritti al punto

Questo confronto mette in luce la forza che si sviluppa quando smettiamo di combattere contro chi siamo e ci mettiamo in ascolto di noi stessi e dei nostri bisogni, leggendo i segnali del nostro corpo e prendendo atto dei limiti che abbiamo.

Respirare profondamente e rallentare il ritmo

Esaurimento, inquietudine e sensazione di essere costantemente al limite: quando, intorno ai 45 anni, Sandra Arnold si è trovata improvvisamente a combattere questi sintomi, all'inizio non sapeva cosa le stesse succedendo. Nel coaching della salute CSS ha trovato sostegno per comprendere meglio questa fase della vita.

Testo: Ismail Osman

Foto: Getty Images, Romina Amato

Sandra Arnold* si è descritta a lungo come un «coniglietto Duracell», una persona sempre piena di energia. Lavoro, famiglia, casa: molte cose si svolgevano contemporaneamente e le pause erano rare. «Funzionavo e basta», afferma. Per molto tempo questo ritmo le è sembrato normale. Madre di tre figli, si alzava presto, organizzava la vita familiare, lavorava, faceva commissioni, pianificando già i compiti successivi.

Salute

Ma circa un anno e mezzo fa qualcosa è cambiato. La solita energia era improvvisamente venuta meno. «Inizialmente ho continuato, ma a un certo punto ero arrivata al capolinea», racconta l'oggi quarantaseienne. Oltre ai disturbi fisici, si manifestavano sempre più spesso esaurimento, inquietudine e ansia. «Perceivo uno squilibrio psichico e a un certo punto ho capito che non ce la facevo più a vivere la quotidianità così come me l'ero imposta.»

Trovare la causa invece di combattere i sintomi

Sandra Arnold si rivolge al suo medico di famiglia per chiedere consiglio, che le propone un trattamento con antidepressivi. Tuttavia, la cliente CSS ha la netta sensazione che questa non sia la strada giusta, che si debbano prima trovare le cause dell'esaurimento, invece di curare solo i sintomi. «Da un lato, non volevo semplicemente essere sedata. Dall'altro, avevo l'impressione che questo non spiegasse davvero quel che mi stava succedendo.» In quel momento non si è sentita né compresa, né presa realmente sul serio. «In seguito sono riuscita in qualche modo a tirare avanti e ho cercato di informarmi da sola.»

Le sue ricerche la portano a concentrarsi sul tema della menopausa e sulle relative modifiche ormonali. Un colloquio con la ginecologa rafforza il sospetto che possa esserci un collegamento con i sintomi psicologici. Inizia una terapia ormonale sostitutiva, ma resta con la sensazione di star trattando solo i sintomi. Su suggerimento della ginecologa e grazie alle proprie ricerche, Sandra Arnold viene infine a conoscenza delle offerte di coaching della CSS – in particolare del coaching per la salute della donna (vedi riquadro informativo a pagina 19).

Anna Walbersdorf

È coach della salute alla CSS. Durante un percorso di coaching, ha aiutato la cliente CSS a riscoprire le proprie risorse e a rafforzare nuovamente la fiducia nel proprio corpo.

Parlarne aiuta

Dopo un primo colloquio telefonico, decide di continuare con l'offerta. «Mi faceva bene poter parlare con una specialista neutrale», afferma. «Qualcuno che ascoltasse, facesse domande e mi aiutasse a mettere ordine nella mia situazione personale.»



« L'immagine del coniglietto Duracell è calzante. Anche lui, a volte, ha bisogno di un tasto di spegnimento per far durare la batteria più a lungo. »



Anna Walbersdorf

La coach della salute CSS Anna Walbersdorf si trova spesso a dover affrontare situazioni simili. Molte donne si rivolgono a lei con problemi come disturbi del sonno, esaurimento o sbalzi d'umore – spesso accompagnati dalla sensazione che qualcosa non quadri, qualcosa tuttavia di difficile da definire. «Molte sentono che qualcosa sta cambiando, ma non riescono a individuarne con precisione le cause.»

Anche per Sandra Arnold all'inizio la sofferenza era grande. Nel primo

colloquio ha principalmente avuto modo di raccontare tutto, ricorda Anna Walbersdorf. Nei seguenti colloqui l'attenzione si è concentrata maggiormente sulla quotidianità. Insieme abbiamo analizzato quali fattori influenzino il benessere, come lo stress, il sonno, il movimento o l'alimentazione. «Spesso emerge che interagiscono più fattori», afferma Anna Walbersdorf. L'obiettivo è scoprire dove sono possibili piccoli cambiamenti.

Uscire dalla modalità di produttività costante

Un tema importante è il modo di gestire le proprie energie, spiega la coach della salute. Molte donne sono abituate da anni a funzionare in modalità di prestazione continua. «L'immagine del coniglietto Duracell è calzante», dice. «Anche lui, a volte, ha bisogno di un tasto di spegnimento per far durare la batteria più a lungo.»

Il processo di coaching per Sandra Arnold non si è ancora concluso. Tuttavia, ha iniziato a inquadrare la sua situazione in modo diverso. «Oggi so che molte delle cose che ho vissuto fanno parte di questa fase della vita. Questo mi ha aiutata a capire che non c'è niente di «sbagliato» in me.» Allo stesso tempo organizza la sua quotidianità con maggiore consapevolezza rispetto al passato. Pianifica momenti di recupero, presta maggiore attenzione alle sue esigenze e cerca di prendere sul serio i segnali del corpo. Sandra Arnold vede il coaching della CSS come un importante sostegno in questo percorso. «Per me è un passo importante per riguadagnare più fiducia in me stessa e nel mio corpo.»

Consulenza per la salute della donna

I coach della salute CSS offrono consulenza alle assicurate su tutte le questioni relative alla salute femminile – ad esempio su menopausa, problemi di sonno, esaurimento o cambiamenti ormonali. Durante un colloquio telefonico o video si discute la situazione attuale e si cercano insieme soluzioni, ad esempio negli ambiti dello stile di vita, dello stress, del movimento o dell'alimentazione. Il primo colloquio dura generalmente da 30 a 60 minuti ed è gratuito per le assicurate alla CSS. I passi successivi vengono concordati individualmente.



Per la consulenza:
css.ch/salute-donna

Liberare la mente, mettere ordine tra i pensieri

Appuntamenti, messaggi, liste delle cose da fare: spesso, mentalmente, siamo già al passo successivo, invece di vivere consapevolmente il momento presente. La consapevolezza può aiutare a ritrovare la calma in modo intenzionale. Anche piccoli esercizi possono essere facilmente integrati nella vita di tutti i giorni.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images

Il mattino inizia, lo smartphone già in mano, fioccano i messaggi e la giornata si mette in moto. I pensieri volano al compito successivo, al lavoro o ai punti in sospeso sulla lunga lista delle cose da fare, sempre troppo lunga.

La consapevolezza entra in gioco proprio qui, ossia concentrando con-

sapevolmente la propria attenzione sul momento presente, su ciò che sta accadendo ora. Può trattarsi del proprio respiro, di una conversazione, di una passeggiata o di un'azione quotidiana come annaffiare i fiori o pranzare.

Piccole pause con grande effetto

Gli studi dimostrano che esercizi regolari di consapevolezza possono aiutare a ridurre lo stress e a migliorare la concentrazione. Chi impara a focalizzare la propria attenzione in modo consapevole percepisce più rapidamente quando si crea tensione e può quindi intervenire in modo mirato. Molte persone riferiscono inoltre che, grazie a questi esercizi, si sentono più equilibrate e riescono ad affrontare le sfide con maggiore serenità.

Non si tratta di eliminare completamente i pensieri. L'obiettivo consiste piuttosto nel percepire consapevolmente pensieri e sentimenti senza lasciarsi subito travolgere. Ciò può essere particolarmente utile nella frenesia quotidiana, ad esempio in situazioni lavorative stressanti o quando molti stimoli ci colpiscono contemporaneamente.



Quando rilassarsi non basta più

Il coaching anti-stress aiuta a gestire meglio le tensioni e a superare le sfide con più facilità. Insieme al suo coach della salute analizza la sua situazione attuale, individuando così i fattori scatenanti dello stress e cercando soluzioni per ridurli.



Per saperne di più sul coaching:

css.ch/antistress

Diventare calmi e sereni

Scopra esercizi di consapevolezza gratuiti su active365:

active365.ch

La buona notizia: per praticare la consapevolezza non servono lunghe meditazioni né corsi speciali. Bastano pochi minuti al giorno per avere un effetto positivo. Ciò che conta non è tanto la durata quanto la regolarità. Chi inserisce ripetutamente piccoli momenti di attenzione nella vita di tutti i giorni si crea brevi isole di tranquillità. Queste piccole pause aiutano a schiarire la mente e raccogliere nuove energie.

Essere nel qui e ora

La consapevolezza non richiede di fare tutto alla perfezione. L'importante è concedersi regolarmente piccoli momenti di attenzione consapevole. Due o tre minuti al giorno sono già un buon inizio.

Con il tempo, queste brevi pause diventano rituali fissi nella vita quotidiana. Ci aiutano a fermarci ogni tanto, a respirare profondamente e a percepire più chiaramente quel che è importante in quel momento. Proprio in questo consiste la forza della consapevolezza: ci ricorda che ogni momento merita attenzione.



Ulteriori informazioni:

css.ch/consapevolezza

Quattro semplici esercizi di consapevolezza da fare a casa

1 Due minuti di respirazione consapevole

Si sieda comodamente e si concentri per due minuti sulla sua respirazione. Percepisca come l'aria entra ed esce. Quando emergono dei pensieri, li lasci andare e torni consapevolmente al suo respiro.

2 Mangiare e bere con consapevolezza

Provi ad assaporare un pasto o una tazza di tè in modo consapevole. Presti attenzione al profumo, al sapore e alla temperatura. Si prenda il tempo per ogni boccone o sorso, senza guardare lo smartphone (trova maggiori informazioni sull'alimentazione consapevole alle pagine 23 e 24).

3 La pausa di un minuto

Quando la quotidianità diventa frenetica, una breve interruzione può aiutare. Si fermi per un attimo, respiri profondamente alcune volte e ascolti il suo corpo. Le spalle o le mandibole sono tese? Cerchi di scioglierle intenzionalmente.

4 Camminare con consapevolezza

Durante la prossima passeggiata può concentrare l'attenzione sul movimento: come poggia i piedi per terra? Quali suoni sente? Com'è l'aria? Questa percezione consapevole riporta la mente nel qui e ora.

Metta alla prova la sua forza mentale

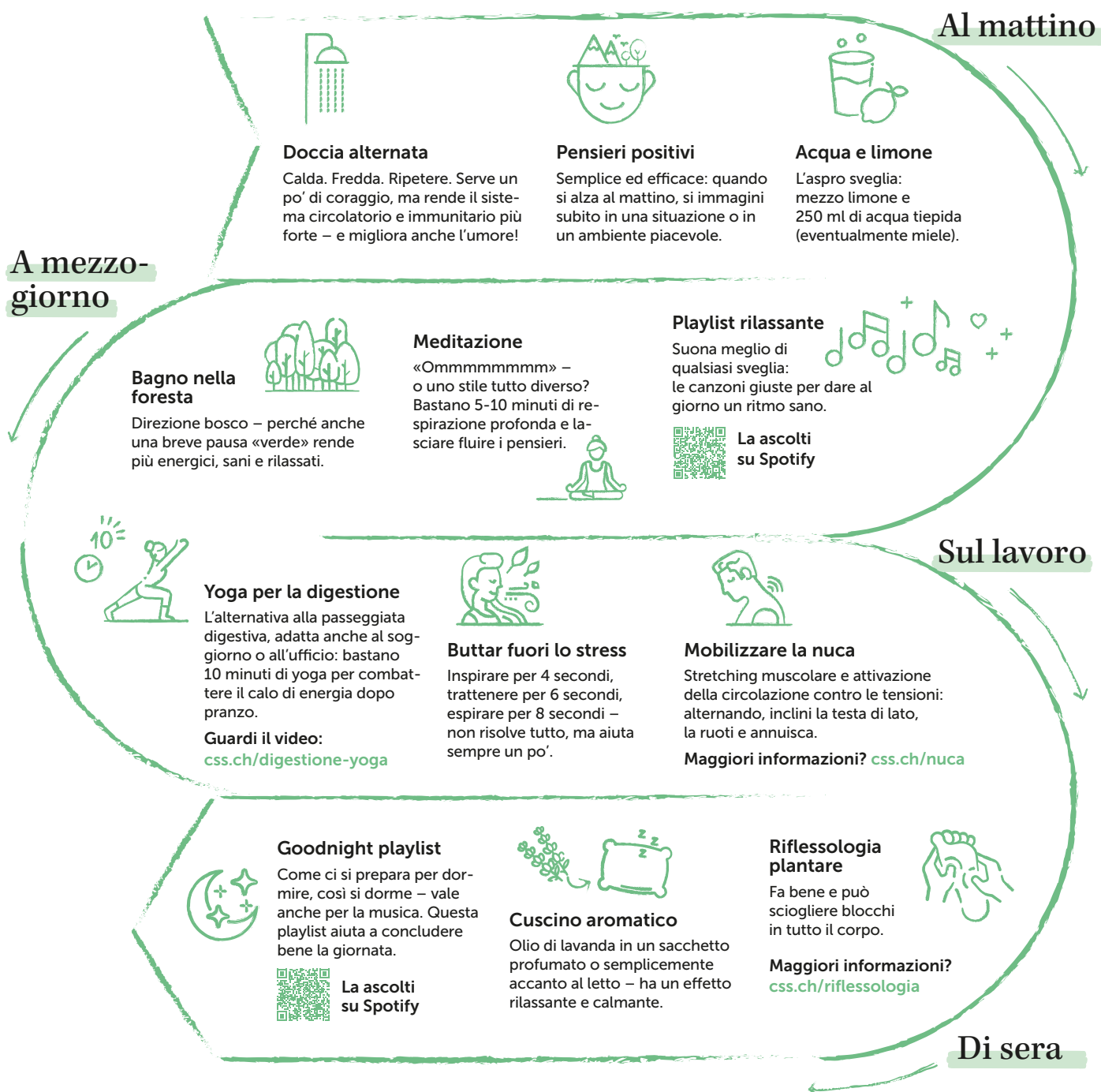
Scopra quanto è resiliente nella vita quotidiana e approfitti di consigli pratici per rafforzare ulteriormente la sua forza mentale.



Al test di resilienza:
css.ch/test-resilienza

Giorno dopo giorno più rilassati

Meno stress, più energia: già due o tre di queste semplici routine possono darle una spinta positiva nella vita quotidiana. Si metta alla prova!



Altri consigli:

css.ch/rilassamento

Seguire l'intuizione

Ascoltare il proprio corpo nell'alimentazione e concedersi ciò che si desidera. Chi si libera dai vecchi schemi scopre una nuova libertà a tavola e dice addio all'effetto yo-yo.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images

Alimentazione intuitiva significa fidarsi delle proprie sensazioni e dei segnali del corpo invece di seguire rigide regole dietetiche. L'idea di base: ogni persona ha un ritmo alimentare individuale e può tornare a riconoscere consapevolmente fame e sazietà. Nella nostra società dell'abbondanza, molte persone mangiano per noia o frustrazione. Molti mangiano facendo altro, così il senso di sazietà passa inosservato. Alimentazione intuitiva significa liberarsi da vecchi schemi e affinare la propria percezione del corpo.

Concedersi qualche sfizio senza rimorsi

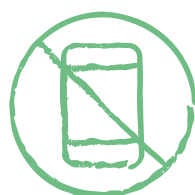
È importante nutrirsi in modo vario e gustoso – senza sensi di colpa, divieti o stress da dieta. Chi ha voglia di una fetta di torta può concedersela – ciò che conta è la misura e la frequenza con cui si manifestano questi desideri. Mangiare in modo consapevole aiuta a percepire fame e sazietà. La scelta degli alimenti dovrebbe basarsi su prodotti freschi e naturali, poiché i piatti pronti e il fast food offrono poca varietà. I consigli come la piramide alimentare servono da orientamento e non dovrebbero rappresentare una regola severa.



Mangiare con consapevolezza

La Società Svizzera di Nutrizione (SSN) consiglia di mangiare con consapevolezza e di prestare attenzione ai segnali di fame e sazietà.

Per percepire meglio quando si è sazi, la SSN consiglia:



Evitare distrazioni durante i pasti (niente TV o cellulare)



Prendersi tempo e mangiare lentamente



Godersi i pasti in modo consapevole e masticare bene

Fresco, colorato e gustoso

Questo taboulé di quinoa sazia, rinfresca e invoglia a mangiare cibi ricchi di sostanze nutritive.



Non è poi così difficile. Chi desidera nutrirsi in modo intuitivo può seguire questi semplici principi:

- mangiare solo quando si ha davvero fame, non per frustrazione o altre emozioni
- godersi ciò che si desidera e ciò che fa bene
- ascoltare il proprio corpo dopo il pasto – è pieno di energia o spossato?
- prendersi tempo per riscoprire i segnali del proprio corpo
- evitare di concentrarsi sulle tabelle caloriche e di pesare gli alimenti
- lasciarsi ispirare da nuovi sapori

Basta con la frustrazione da dieta!

L'alimentazione intuitiva non è un programma dietetico. Può aiutare a controllare la linea, ma l'obiettivo è il peso forma personale. Alcuni studi indicano che chi mangia in modo intuitivo soffre meno dell'effetto yo-yo, perché non segue diete restrittive e il comportamento alimentare rimane stabile nel tempo.



Per saperne di più
sull'alimentazione intuitiva:
css.ch/alimentazione-intuitiva

Taboulé di quinoa

Ingredienti per 4 porzioni

Taboulé di quinoa

120 g di quinoa
85 g di lenticchie marroni
1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia
1 melograno
½ cetriolo
1 cipollotto
succo di 1 limone
4 C di olio di colza
sale e pepe

Feta al sesamo

250 g di feta
4 C di farina
1 uovo
4 C di sesamo
olio per friggere

Preparazione

Cuocere quinoa e lenticchie separatamente, secondo le istruzioni riportate sulla confezione, in acqua leggermente salata. Scolare e lasciare raffreddare completamente. Nel frattempo tritare finemente il prezzemolo. Tagliare il melograno a metà ed estrarre i chicchi. Tagliare il cetriolo a cubetti e il cipollotto a rondelle sottili. Mettere quinoa e lenticchie in una grande ciotola e mescolare con prezzemolo, chicchi di melograno, cetriolo e cipollotto. Aggiungere succo di limone e olio di colza e mescolare bene. Regolare di sale e pepe a piacere.

Tagliare la feta in 8–12 triangoli (a seconda della grandezza desiderata). Versare la farina in un piatto. Sbattere l'uovo in un altro piatto con una forchetta. Versare il sesamo in un terzo piatto. Passare i triangoli di feta prima nella farina, eliminando l'eccesso, poi nell'uovo e infine nel sesamo, premendo leggermente i semi. Scaldare un po' d'olio in una padella a fuoco medio. Friggere i pezzi di feta fino a doratura su tutti i lati.

Disporre il taboulé di quinoa nei piatti e servire con la feta al sesamo calda sopra o accanto.



Link alla ricetta:
css.ch/taboule

Buono a sapersi

L'iniziativa per la salute della CSS

Chi ha problemi di salute ne conosce fin troppo bene l'importanza. Chi è in buona salute, invece, a volte dimentica di prendersene cura affinché la situazione rimanga tale. Per questo motivo la CSS la sostiene da cinque anni con la sua iniziativa per la salute, che riunisce sotto un unico tetto tre piattaforme: active365, enjoy365 e CSS Coin.

Testo: Luca, Arnold, Evita Mauron-Winiger
Foto: Getty Images, messe a disp.

L'iniziativa per la salute della CSS è nata dalle esigenze delle nostre clienti e dei nostri clienti: molti desiderano infatti maggiore motivazione e piccoli incentivi per una vita sana, come quelli offerti da active365. Allo stesso tempo, i prodotti che promuovono la salute sono spesso costosi – enjoy365 e il CSS Coin li rendono accessibili a tutti. Le nostre piattaforme digitali sono facili da utilizzare e uniscono offerte pratiche a prodotti regionali, per far sì che la salute possa essere integrata in tutta semplicità e ovunque nella vita quotidiana.

Cinque anni di motivazione, benefici e stimoli sani

L'iniziativa per la salute della CSS

L'iniziativa per la salute sostiene le persone assicurate nel prendersi attivamente cura della loro salute nella vita quotidiana e riunisce sotto un unico tetto tre piattaforme: enjoy365, enjoy365 e CSS Coin. Nascono così offerte semplici e motivanti che favoriscono il movimento, un'alimentazione consapevole e la mindfulness. L'iniziativa unisce servizi digitali con vantaggi concreti per la vita quotidiana.

active365

Abitudini sane

active365 è l'app per abitudini sane nella vita quotidiana. Motiva con obiettivi e ricompense concrete e rende visibili i progressi. Più si è attivi, maggiore è la ricompensa: si può arrivare fino a 400 franchi all'anno. I punti raccolti possono essere versati in contanti, donati o convertiti in buoni per enjoy365.



active365.ch



9930 anni

È il tempo che una sola persona impiegherebbe ad allenarsi se dovesse accumulare lo stesso numero di minuti di allenamento totalizzati da tutti gli utenti di active365 dal lancio dell'app. In totale sono stati raggiunti 5 219 189 737 minuti di training.



961 volte

Con il numero di passi raccolti da tutti gli utenti tramite active365 negli ultimi cinque anni, si potrebbe andare e tornare dalla Luna 961 volte. In totale sono stati fatti 1 043 642 003 065 passi.

«**Tanti piccoli passi nella vita di tutti i giorni fanno la differenza. Chi non molla è motivato e sperimenta quanto possano essere facili le abitudini sane.**»

Dominic Reinle,
coach della salute CSS



Le offerte più popolari



Buono per uno skipass



Buono CAS



Noci Stoli

enjoy365

Vivere in modo sano

Quali prodotti sono adatti a me se voglio vivere in modo più sano? Come posso trovarli senza passare ore a cercarli? enjoy365 le dà la soluzione: uno shop online con assortimento accuratamente selezionato concernente i temi movimento, alimentazione e attenzione consapevole. Mondi tematici e offerte stagionali le facilitano la selezione.



enjoy365.ch



Biohof Fluofeld, Oberarth

La fattoria biologica, con un proprio negozio, è stata tra i primi partner a credere nel CSS Coin nel 2023. L'iniziativa dà i suoi frutti: oltre 500 clienti hanno acquistato verdura, frutta, uova, carne e altre specialità pagando con il CSS Coin e quindi risparmiando.

CSS Coin

Acquistare prodotti sani nella sua regione

I prodotti migliori si trovano nel negozio dietro l'angolo. Per questo motivo, con il CSS Coin promuoviamo in modo mirato offerte regionali e legate alla salute. Con un'assicurazione complementare può acquistare a prezzo ridotto presso circa 1500 partner in tutta la Svizzera. Può ottenere in tutta semplicità i CSS Coin con l'app e pagare direttamente sul posto alla cassa.



css-coin.ch

Per chi è pensata l'offerta?

L'app active365 e le offerte dei partner (v. enjoy365.ch/it/partner) sono a disposizione di tutte le persone assicurate alla CSS. Chi ha un'assicurazione complementare o un'assicurazione per cose della CSS approfitta di ulteriori vantaggi e può utilizzare pienamente tutte e tre le piattaforme.

Come sono finanziate le offerte?

L'iniziativa per la salute è finanziata con fondi del Gruppo CSS. Le offerte con vantaggi speciali sono possibili grazie all'assicurazione complementare e quindi sono a disposizione solo di chi ha questo tipo di assicurazione.

Cosa paga l'assicurazione malattie all'estero?

Un'emergenza medica all'estero può diventare rapidamente molto costosa. L'assicurazione di base svizzera assume solo una parte dei costi all'estero e perlopiù solo in caso di emergenza. Chi desidera una copertura ottimale dovrebbe verificare la sua assicurazione.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images, Peter Maurer

1 Assicurazione di base: protezione limitata

All'estero l'assicurazione di base obbligatoria copre le prestazioni esclusivamente in caso di emergenza, ad esempio per malattie o infortuni improvvisi, quando il rientro in Svizzera non è possibile. I trattamenti programmati all'estero non sono coperti. Sono assunti i costi per i trattamenti d'emergenza negli ospedali pubblici e negli studi medici, tuttavia al massimo fino a un importo pari al doppio dei costi che sorgerebbero in Svizzera. Se i costi sono maggiori, la differenza è pagata dalla persona assicurata.

2 Assicurazione complementare: per una maggiore sicurezza

Nei Paesi con elevati costi della salute, come Stati Uniti, Australia o Giappone, spesso la copertura dell'assicurazione di base non basta. Chi desidera una copertura completa può scegliere tra varie assicurazioni complementari.

Da tenere presente

Le prestazioni vengono di solito assunte solo previa garanzia di pagamento.

Assicurazione ambulatoriale myFlex

Copertura in tutto il mondo per trattamenti d'emergenza ambulatoriali e stazionari, prestazioni di assistenza e rimpatri.



Ulteriori informazioni:

css.ch/myflex-ambulatoriale

Assicurazione ospedaliera myFlex Premium

Accesso a cliniche di prim'ordine in tutto il mondo e assunzione di trattamenti stazionari programmati all'estero.



Ulteriori informazioni:

css.ch/ospedale

3 Assicurazione viaggi: utile per ogni viaggio

L'Assicurazione viaggi della CSS protegge per esempio in caso di emergenze, perdita del bagaglio o annullamento. Offre un aiuto rapido e semplice e una protezione finanziaria affidabile. Personalizzi la sua Assicurazione viaggi in base alle sue esigenze e scelga solo le prestazioni di cui ha realmente bisogno, per un singolo viaggio o per un anno intero. In caso di emergenza, l'Assicurazione viaggi integra in modo ottimale l'assicurazione di base e può essere stipulata in tutta semplicità, anche il giorno della partenza.



Ulteriori informazioni:
css.ch/viaggi

Richieda una consulenza

Ogni assicurazione complementare e l'Assicurazione viaggi offrono vantaggi specifici. Si informi su quale soluzione si adatta meglio ai suoi piani di viaggio. Richieda un appuntamento per una consulenza:

css.ch/consulenza

Abbiamo chiesto

Ha senso stipulare un'assicurazione complementare?



Joachim Flickinger
Responsabile Sviluppo
dell'offerta

Un'emergenza medica può trasformarsi in una vera sfida, soprattutto all'estero. Durante le vacanze, ad esempio, può capitare che l'appendice si infiammi improvvisamente e sia necessario agire in fretta – cosa fare in questi casi? Proprio in queste situazioni ci si accorge di quanto sia preziosa un'assicurazione viaggi o una delle nostre assicurazioni complementari con copertura all'estero, perché colmano lacune importanti e coprono costi che l'assicurazione di base rimborsa solo in parte o per nulla. Con le nostre soluzioni assicurative offriamo tutela contro i rischi finanziari in caso di emergenza medica. Così, anche all'estero, può concentrarsi su ciò che conta davvero: la sua salute.

Importanti documenti assicurativi per quando si è in viaggio

Per i viaggi in Europa è importante avere la tessera d'assicurazione svizzera in formato fisico. Comprende la tessera europea di assicurazione malattia che deve essere esibita sul posto. In alcuni Paesi (ad es. Cuba, Russia, Iran) occorre anche un attestato assicurativo. Per informazioni a questo proposito è possibile contattare il Dipartimento federale degli affari esteri (DFAE) o l'organizzatore del viaggio. La CSS rilascia, su richiesta, una relativa dichiarazione.



Maggiori informazioni:
css.ch/estero

Offerte per lei



Per tutte le persone assicurate

Pernottare ad alta quota



Sapeva che con la sua tessera d'assicurazione CSS può pernottare a prezzo ridotto in 87 capanne CAS? Come cliente della CSS, i pernottamenti le costano quanto ai soci CAS. Pianifichi la sua prossima esperienza in capanna con la cartina gratuita «Capanne delle Alpi svizzere», pubblicata in collaborazione tra la CSS e il Club Alpino Svizzero CAS.



Per ulteriori informazioni e ordinare la cartina: enjoy365.ch/it/sac



Ne approfitti subito: enjoy365.ch



50%

Per chi ha un'assicurazione complementare

Bastoncini da trekking regolabili Black Diamond

CHF 47.50*

Prezzo di mercato CHF 95
Solo fino a esaurimento scorte



50%

Per chi ha un'assicurazione complementare

Carretto Deluxe Pro di Micro

CHF 106.50*

Prezzo di mercato CHF 213
Solo fino a esaurimento scorte



40%

Per chi ha un'assicurazione complementare

Cerotti per punture di insetti di Moskinto

CHF 13.20*

Prezzo di mercato CHF 22
Solo fino a esaurimento scorte

* Prezzi IVA inclusa

Per chi ha un'assicurazione complementare

Si immerga e si rilassi

Le giornate calde stanno arrivando. Grazie alla sua assicurazione complementare, con il CSS Coin beneficia di un ribasso fino al 40% in vari stabilimenti balneari in tutta la Svizzera. Utilizzi il CSS Coin presso gli oltre 50 stabilimenti balneari partner. E in caso di brutto tempo, potrà rilassarsi in fantastici bagni termali.

 Scarichi subito l'app CSS Coin e ne approfitti. Maggiori informazioni: css-coin.ch



Per chi ha un'assicurazione complementare

active365 raggiunge un nuovo record di donazioni

La community active365 ha stabilito un nuovo record di donazioni. Tra il 1° agosto 2025 e il 31 gennaio 2026 è stata raccolta l'incredibile cifra di 82 445 franchi per la Lega svizzera contro il cancro. È la somma più alta che abbiamo mai raggiunto insieme in cinque anni di active365.

La Lega svizzera contro il cancro sostiene le persone che devono convivere con una diagnosi di tumore, offrendo sostegno, consulenza e aiuto concreto – ad esempio per i trasporti per recarsi alle terapie o il reinserimento nel mondo del lavoro. Grazie alle donazioni, le persone colpite e le loro famiglie possono contare su un supporto nei momenti difficili e anche dopo.

Un grazie di cuore a tutte le persone che hanno donato i loro activePoints! Insieme otteniamo grandi risultati e dimostriamo quanta solidarietà c'è nella nostra community.



css.ch/credi-in-te

Il tuo occhio percepisce
10 milioni di informazioni al secondo.

Ma a volte vedi bene
solo a occhi chiusi.

Credi in te. Sei

incredibile.

CSS