

E LEI?

Discussione + riflessione
sulla salute



Philomena Colatrella

si dimette dal suo ruolo di CEO
dopo 9 anni e lascia la CSS

IN PRIMO PIANO

Rivoluzionare + ripartire

La CSS a colloquio con cinque ospiti 04

Quando lo stress
siede a tavola con noi
Consigli per la salute

19

Riprendere in mano la propria vita
grazie al coaching della salute
Esperienze personali

23

SOMMARIO

Rivoluzionare + ripartire

CSS La sua salute. La sua partner.

In primo piano



04 Discutere insieme

Una chiacchierata su rivoluzioni, ripartenze e su come lasciarsi alle spalle il passato.

12 Ispirazione

Ecco come ripartire con nuove abitudini.

14 Intervista

Lo psicologo Mathias Allemand indica cosa occorre perché i nuovi inizi abbiano successo.

16 Ritratto

Nella sua vita Nicolas Egger ha spesso lasciato strade note per percorrerne di nuove.

18 Intervista

La CEO della CSS Philomena Colatrella volge lo sguardo al passato e al futuro.

La sua salute

19 Consigli per la salute

Cosa si può fare se lo stress modifica l'appetito?

22 Ricetta

Le polpette di tofu sono un buon nutrimento per i nervi.

La sua partner

23 Esperienze personali

Riprendere in mano la propria vita grazie al coaching della salute.

26 Dietro le quinte

La fondazione IdéeSport motiva i bambini a fare attività fisica.

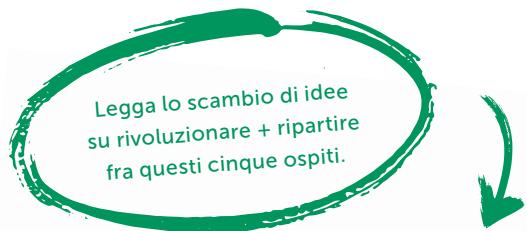
28 Dietro le quinte

La «WG Kunterbunt» della Fondazione Joël Kinderspitex è una delle cinque offerte premiate dalla Fondazione CSS.

30 C'è dell'altro?

Comunicazioni ufficiali, questioni assicurative e altro ancora.

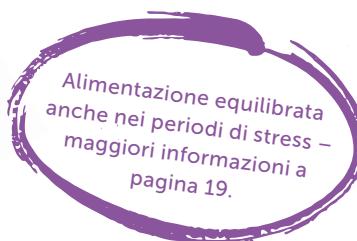
Nella vita di tutti i giorni sente la pressione a vivere in modo sano?



Legga lo scambio di idee
su rivoluzionare + ripartire
fra questi cinque ospiti.

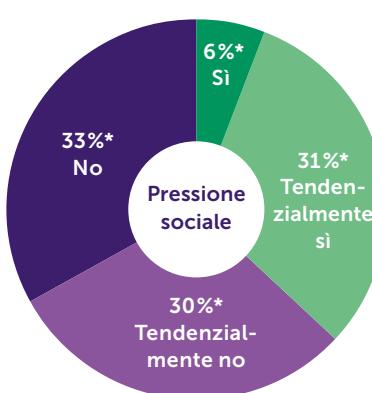
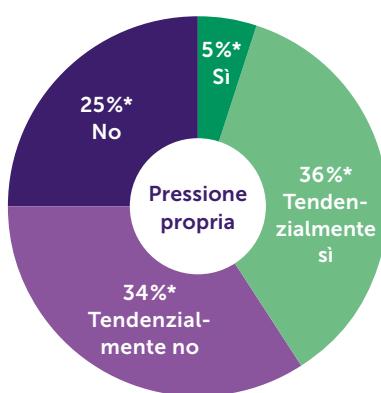
Rivoluzionare + ripartire

Sta per arrivare un nuovo anno, che porta con sé alcune domande: cosa vorrei cambiare? Dove voglio andare davvero? Quali idee non riesco più a togliermi dalla testa? È il momento dell'anno per coltivare aspirazioni. Alcune di queste sono grandi e chiare: il sogno di una fattoria, di trasferirsi in un'altra città oppure di un nuovo inizio professionale. Altre sono più intime, ma non meno importanti: più tempo per se stessi, una conversazione di chiarimento con una persona o imparare a dire di no. La fine dell'anno invita a una nuova partenza e insieme ai nostri ospiti guardiamo al futuro. L'inizio dell'anno non è solo un nuovo inizio, è anche un invito a prendere sul serio le proprie aspirazioni. Forse è il momento di fare il primo passo. Cosa ne pensa?



Alimentazione equilibrata
anche nei periodi di stress –
maggiori informazioni a
pagina 19.

Da dove viene la pressione a vivere in modo sano?



Lo stile di vita individuale influenza direttamente la nostra salute e la nostra capacità di rendimento. Una sufficiente attività fisica, il sonno e un'alimentazione equilibrata sono presupposti importanti per una buona salute. Negli ultimi anni la consapevolezza di tali legami è cresciuta. Il rovescio della medaglia: il 37% della popolazione si sente sotto pressione a causa delle aspettative della società e il 41% per la propria esigenza di condurre uno stile di vita sano.

* Percentuale degli intervistati che hanno dato questa risposta nell'ambito dello Studio della CSS sulla salute.



Elenco degli ospiti

Mathias Allemand
Professore titolare presso
l'Università di Zurigo

Philomena Colatrella
CEO CSS Assicurazione malattie

Nicolas Egger
CEO e fondatore di Aepsy

Mariska Praktiek
Docente certificata di mindfulness per
persone affette da ADHD e burnout

Pietro Zanolli
Pastore e guardiano di capanna

La CSS pone domande

Ogni anno lo Studio della CSS sulla salute accerta come sta la popolazione svizzera. La sesta edizione 2025 conferma la tendenza negativa degli ultimi anni: solo circa una persona su dieci si sente molto sana. È la metà rispetto a cinque anni fa. L'attuale sondaggio pone l'attenzione in particolare sulle innovazioni nel sistema sanitario: l'intelligenza artificiale genera scetticismo, ma allo stesso tempo è anche utilizzata per l'autodiagnosi.

↗ Qui sono riportate maggiori informazioni: css.ch/studio

MARISKA PRAKTIK

Docente certificata
di mindfulness per persone
affette da ADHD e burnout

PIETRO ZANOLI

Pastore di capre e
guardiano di capanna

BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

DISCUTERE INSIEME

Verso nuovi mondi

La nostra vita è segnata da esperienze e decisioni sempre nuove. Una chiacchierata su ripartenze, rivoluzioni e su come lasciarsi alle spalle il passato.

Testo: Roland Hügi, foto: Franca Pedrazzetti

Quando partiamo per un nuovo inizio, ci lasciamo davvero il passato alle spalle? E serve una certa sofferenza prima di intraprendere qualcosa di nuovo? Nel nostro colloquio cinque persone discutono delle loro esperienze professionali più significative, di come sono riuscite a ricavare qualcosa di nuovo dai frammenti del passato e di cosa serve per farlo.

MATHIAS ALLEMAND (51) è professore titolare all'Università di Zurigo e senior researcher presso l'Alta Scuola Pedagogica di Sciaffusa. Ha conseguito un dottorato in psicologia dello sviluppo nell'arco della vita e si occupa di temi della psicologia della personalità, dello sviluppo e della salute, tra cui l'aggrapparsi, il perdonare e il lasciar andare.

NICOLAS EGGER
CEO e fondatore Aepsy

PHIOMENA COLATRELLA
CEO CSS Assicurazione malattie

MATHIAS ALLEMAND
Professore titolare
all'Università di Zurigo



PHIOMENA COLATRELLA (57) lavora da 26 anni per la CSS. Dal 2016 dirige come CEO le attività operative dell'azienda e promuove la trasformazione dell'assicurazione malattie in partner per la salute. A fine anno lascerà la carica di CEO della CSS.

NICOLAS EGGER (35) ha abbandonato la sua carriera nella finanza per viaggiare in Asia come backpacker. Cinque anni fa ha fondato la sua seconda azienda, Aepsy. La piattaforma digitale permette di trovare, con un semplice clic, psicologhe e psicologi qualificati, adeguati e con disponibilità, ottenendo così rapidamente l'aiuto giusto.

MARISKA PRAKTIK (53) ha avuto una brillante carriera internazionale nella comunicazione aziendale, ha subito un burnout e ha ricevuto

una diagnosi di ADHD. Oggi aiuta persone e organizzazioni a rompere vecchi schemi. Punta su programmi di training basati sulla mindfulness per aprire nuovi orizzonti.

PIETRO ZANOLI (58) ha lavorato per molti anni nel mondo bancario svizzero prima di abbandonare questo ambiente nel 1999. Ha preso in gestione l'Alpe Nimi in Val Maggia, dove da allora lavora come guardiano di capanna e pastore di capre. Di tanto in tanto si impegna anche come pompiere di montagna e istruttore della protezione civile.

BEATRICE MÜLLER (64) modera il colloquio con i nostri ospiti. Conosciuta come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come consulente nell'ambito della comunicazione.



«Ho imparato ad apprezzare anche il passato – fa parte di me e arricchisce oggi il mio lavoro di insegnante di mindfulness.»

Mariska Praktiek,
docente certificata di mindfulness per persone affette
da ADHD e burnout

BEATRICE MÜLLER: «Rivoluzionare» e «ripartire» sono due parole con lo stesso significato?

MATHIAS ALLEMAND: Rivoluzionare è per me qualcosa di positivo: fare nuove esperienze, uscire dalla zona di comfort, vivere qualcosa di nuovo.

PIETRO ZANOLI: Uscire dalla zona di comfort, a seconda della situazione, richiede anche una certa dose di forza – quello sarebbe piuttosto ripartire.

MARISKA PRAKTIK: Per vederla in questo modo, però, la zona di comfort deve essere piuttosto scomoda.

NICOLAS EGGER: Non necessariamente. A volte la vita quotidiana inizia ad avvolgerti come una pianta rampicante. Allora serve un atto di forza, uno strappo da tutto ciò a cui ci si è abituati.

BEATRICE MÜLLER: Anche la CEO della CSS si trova davanti a una svolta dopo 26 anni. Come si sente?

PHILOMENA COLATRELLA: In modo ambivalente. Per me, rivoluzionare significa però avere il coraggio di lasciare il ruolo che mi diverte di più e percorrere con speranza nuovi orizzonti e nuove vie. Per questo guardo al futuro con curiosità e gioia. Sento che, dentro di me, sono pronta.

BEATRICE MÜLLER: Ma ci sono anche situazioni in cui si è quasi costretti a ripartire da zero.

Rompere vecchi schemi

MARISKA PRAKTIK: Il mio burnout a 45 anni e la diagnosi di ADHD è stato uno di quei momenti. Per me ha significato la fine della carriera svolta fino a quel momento. Ma è stato più un crollo che una rivoluzione. Prima del mio burnout mi limitavo a funzionare, vivendo tutto solo a livello mentale. Oggi sento quando è il momento di premere il tasto di stop.

BEATRICE MÜLLER: Anche il bancario aveva un tasto di stop?

PIETRO ZANOLI: Sarebbe un'esagerazione. A quanto pare già a sei anni avevo detto a mia madre che volevo diventare un pastore di capre socialista. Ma si sa com'è – prima si fa qualcosa di serio, come un apprendistato in banca, per esempio. All'epoca la mia personalità era come addormentata. Finché non ho ristrutturato il mio rustico e ritrovato le mie radici.

BEATRICE MÜLLER: E com'è stato per l'altro bancario a questo tavolo?

NICOLAS EGGER: Per me è stato piuttosto «Siddhartha» di Hermann Hesse ad aprirmi gli occhi. A vent'anni ho capito che ci sono tanti bancari che hanno tutto, ma non sono felici. Poi ci è voluta ancora una lunga notte con un buon amico, due bicchieri di whisky, e la nostra ripartenza è stata suggellata con una stretta di mano. E così siamo partiti in direzione Asia.

BEATRICE MÜLLER: Come spiega lo psicologo il momento della rivoluzione?

MATHIAS ALLEMAND: L'apertura verso il nuovo è una caratteristica centrale della personalità umana, guidata dalla nostra curiosità. Ma ci sono persone che – diversamente, forse, dal gruppo qui presente – hanno bisogno di una bella spinta per affrontare una nuova situazione. Quindi, mentre alcuni si lanciano velocemente verso una nuova idea, altri hanno bisogno di più tempo. L'apertura però si può imparare – anche se richiede tempo ed energia. Infatti, nuovi tratti della personalità o nuovi comportamenti non si acquisiscono dall'oggi al domani. I nuovi comportamenti vanno allenati, bisogna rifletterci su e trarne delle conclusioni. Solo così si sviluppa la personalità.

MARISKA PRAKTIK: Trovo importante anche riconoscere i propri schemi – e imparare a percepire se ti fanno bene o no. Solo così puoi uscire dal tran tran quotidiano, lasciarti il passato alle spalle e crescere a livello personale.

PHILOMENA COLATRELLA: Questo sviluppo personale è stato un fattore centrale in tutta la mia carriera. Non sono però una persona che stravolge la propria vita da un giorno all'altro. Piuttosto, ho sempre riflettuto su me stessa e sul mio lavoro, mettendo sul piatto della bilancia la mia apertura e curiosità, e così sono andata avanti costantemente nel mio lavoro. È un processo interiore che ho sempre confrontato con le circostanze esterne. E ora sono al punto in cui sento di voler aprire un nuovo capitolo e ne sono convinta.

PIETRO ZANOLI: Anch'io sono sempre stato aperto e curioso. Era piuttosto atipico nel mio ambiente familiare, dove una carriera ordinata contava di più che affrontare la vita con apertura e curiosità. Infatti, ho iniziato con un lavoro «serio» e poi ho dovuto fare qualche deviazione prima di arrivare, più di un quarto di secolo fa, sull'Alpe Nimi a 1718 metri s.l.m. Oggi mi occupo di 70 capre e ospito turisti che arrivano da tutto il mondo.

—
«L'apertura verso il nuovo
è una caratteristica
centrale della personalità
umana.»

Mathias Allemand,
professore titolare all'Università di Zurigo





«Uscire dalla zona di comfort, a seconda della situazione, richiede anche una certa dose di forza.»

Pietro Zanoli,
pastore di capre e guardiano di capanna

Tempo di voltare pagina

BEATRICE MÜLLER: Vorrei introdurre il concetto di sofferenza. È una condizione necessaria per iniziare qualcosa di nuovo?

NICOLAS EGGER: Per me, a volte è proprio così: la sofferenza aiuta a mettersi in moto. Così posso concentrare tutta la mia energia in qualcosa di nuovo – come la piattaforma per la salute Aepsy, che oggi aiuta molte persone in situazioni difficili.

PHILOMENA COLATRELLA: Per me questo ragionamento è troppo riduttivo. Sembra che si debba avere paura prima che possa esserci un cambiamento. Io sono sempre riuscita a dare il via a qualcosa di nuovo senza dover prima soffrire.

NICOLAS EGGER: Non intendevo certo dire che sia necessario arrivare a questi estremi. Altrimenti dovremmo dire a tutti quelli che vogliono un cambiamento: andate a cercare la sofferenza ...

MARISKA PRAKTIK: Non sarebbe proprio consigliabile. Forse dovremmo semplicemente usare un'altra parola. Che ne dite di crisi? Non si tratta di glorificare la sofferenza. Al contrario, la sofferenza fa parte dell'essere umano e con la mindfulness possiamo imparare a non evitarla o reprimerla, ma a percepirla e gestirla in modo costruttivo.

NICOLAS EGGER: Non importa come la chiamiamo. Secondo me il fatto è che la vita, di solito, ti porta proprio a quel momento in cui trovi la forza di dire basta, prendere nuove strade e ritrovare te stesso.

MARISKA PRAKTIK: Proprio come dice il motto «Never waste a good crisis» – lasciare andare e trarre nuova energia da una situazione di crisi.

PIETRO ZANOLI: Lasciare andare è una parola chiave importante. In cima alla montagna ho molto tempo per riflettere. Così ho sviluppato la mia teoria dei sette minuti, per non rimuginare sempre sugli stessi problemi. Qualunque cosa sia, per sette minuti mi arrabbio o ci penso. Poi chiudo l'argomento. Basta, finito. Tutto il resto è tempo perso.

MATHIAS ALLEMAND: A prima vista questo approccio può sembrare valido, ma a volte ci vogliono anni prima che una persona riesca a voltare pagina. Soprattutto quando si parla di perdono. Ci sono studi che dimostrano che molte persone, anche dopo quarant'anni, continuano a ripensare a un'offesa subita. Da questo punto di vista, sette minuti sono davvero pochi. Ma è comunque sensato chiarire subito certe situazioni, invece di portarsene dietro per mezza vita.

PIETRO ZANOLI: Mi interessa soprattutto non dover affrontare la vita con uno zaino pesante pieno di problemi.

Imparare a lasciare andare

BEATRICE MÜLLER: Per svuotare lo zaino bisogna rompere con il passato, lasciarsi le cose alle spalle, dire addio. Siete d'accordo con questa affermazione?

NICOLAS EGGER: In effetti, ho proprio la sensazione che in queste situazioni ogni volta ho dovuto lasciare morire – o meglio, lasciar andare – una parte della mia personalità. Solo così ero libero di fare il passo successivo, di iniziare un nuovo progetto. Da questo punto di vista, si può davvero parlare di una rottura.

PHILOMENA COLATRELLA: Io lo definirei quasi come una sorta di processo di lutto. Nel mio caso, inizia esattamente nel momento in cui prendo la decisione di andare via. Questo processo rappresenta un punto di svolta importante ed è caratterizzato, da una parte, dal lasciare andare e, dall'altra, dalla costruzione di un nuovo profilo, di una nuova identità.



«A volte la vita quotidiana inizia ad avvolgerti come una pianta rampicante.»

Nicolas Egger,
CEO e fondatore Aepsy

MARISKA PRAKTIK: Questo è un classico addio, ma per me è anche importante non lasciarmi semplicemente il passato alle spalle, ma valorizzarlo. La mia carriera internazionale mi ha segnata – con tutto ciò che ho potuto vivere, ma anche con le sfide particolari che ho dovuto affrontare come persona con ADHD non diagnosticata. Oggi, come insegnante di mindfulness per persone con ADHD e burnout, ne traggo grande beneficio, perché tutte queste esperienze contribuiscono a formare la mia persona. A volte emerge una parte della mia personalità, a volte un'altra – ma alla fine si tratta di portare tutto con sé nel proprio percorso di crescita.

MATHIAS ALLEMAND: Un buon addio è fondamentale. Chi passa da un lavoro all'altro senza riflettere rischia di portarsi dietro i vecchi problemi, e torniamo così al discorso dello zaino vuoto o pieno.

PHILOMENA COLATRELLA: È come cambiare solo il motore di una nave, ma lasciare tutto il resto com'è.

BEATRICE MÜLLER: Chiudiamo il cerchio con un'ultima domanda: cosa desiderate per la vostra vita futura – e cosa cambiereste se poteste farlo con uno schiocco di dita?

Riconoscere le opportunità nel presente

PIETRO ZANOLI: Vorrei restare per sempre libero come lo sono adesso. Ho trovato la mia strada e sono il capo di me stesso. Se faccio degli errori, la responsabilità è solo mia. Se invece va tutto bene, posso darmi una pacca sulla spalla – e naturalmente ringraziare anche i miei fantastici collaboratori, che alla fine contribuiscono anch'essi alla mia felicità.





—
«Guardo al futuro
con curiosità e gioia.»

Philomena Colatrella,
CEO CSS Assicurazione malattie

—

NICOLAS EGGER: Va bene così com'è. Desidero solo riuscire a mantenere la libertà e il coraggio di addentrarmi sempre in nuovi mondi. Dove mi porterà questo viaggio – chi lo sa? Per me questa domanda è legata a un dialogo interiore continuo, in cui confronto sempre dove mi trovo e dove potrei andare in futuro.

PHILOMENA COLATRELLA: Ho la buona sensazione che, dopo la mia uscita dalla CSS, potrò dedicarmi a progetti interessanti e che mi aspetta un percorso di crescita stimolante. Il bello di questa situazione è che posso sempre scegliere liberamente come voglio vivere la mia vita. Per il momento, però, sono felice di poter finalmente avere di nuovo del tempo per me stessa e vivere il presente.

MARISKA PRAKTIK: Voglio vivere la mia vita in modo consapevole – rendermi conto che sta accadendo proprio adesso. Sarebbe un peccato lasciarla passare. Non ho bisogno di lunghi pe-

riodi di ritiro. Spesso basta qualche respiro consapevole o un minuto per sentire come sto e come stanno le persone intorno a me. Ed è proprio in questi momenti che, per me, si aprono nuovi orizzonti e possibilità.

MATHIAS ALLEMAND: Desideri? Non se ne parla forse a inizio anno, quando tutti si chiedono cosa cambiare nei prossimi 365 giorni ...? Se proprio ne devo esprimere uno, allora vorrei essere aperto e vivere nel presente. Spesso in questo modo si creano opportunità inaspettate e possibilità di iniziare qualcosa di nuovo. A volte ci si rende conto solo dopo che si è trattato di una svolta – e che si è già partiti verso qualcosa di nuovo. —

ISPIRAZIONE

In cerca di nuove abitudini

L'anno nuovo è alle porte e con esso anche i consueti buoni propositi. Approfitti di questa occasione per riflettere su come prendersi cura di sé nel nuovo anno.

Testo: Laura Brand, illustrazione: Nadja Baltensweiler

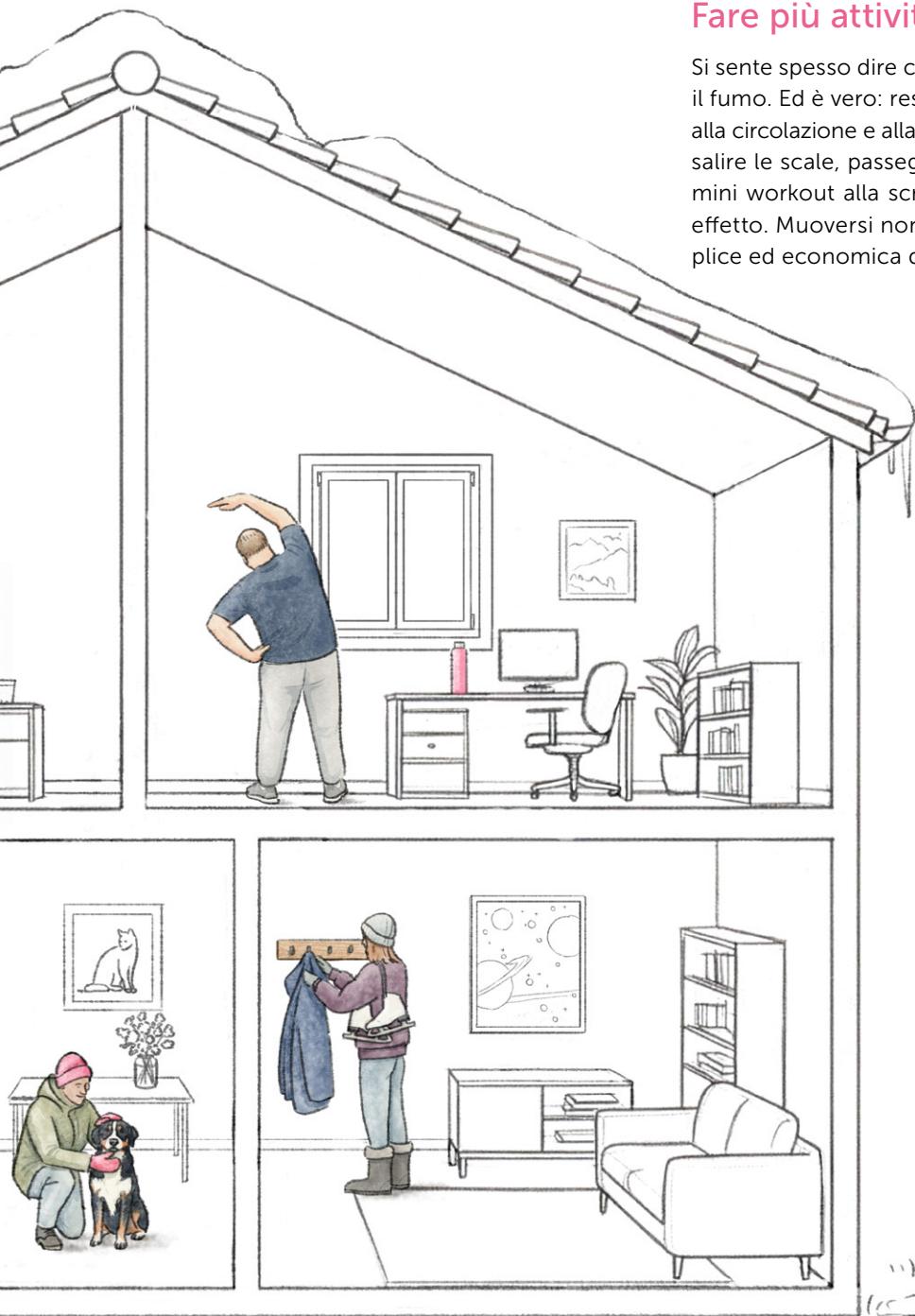
Mettere via lo smartphone

La costante reperibilità distrae, stressa il nostro cervello e aumenta il rischio di burnout. Chi pianifica consapevolmente dei momenti offline riduce gli ormoni dello stress e dorme meglio. Già un fine settimana senza smartphone fa miracoli. Pause regolari dallo schermo hanno un effetto positivo sul benessere mentale.



Rompere con i vecchi schemi

Le diete drastiche spesso falliscono perché generano rinculo e pressione. Meglio invece adottare abitudini alimentari sane nel quotidiano: più verdura, frutta e prodotti integrali, preparare in precedenza pasti freschi o bere il caffè senza zucchero. Chi fa piccoli passi alla propria portata riesce a lungo termine a modificare i vecchi schemi.



Fare più attività fisica

Si sente spesso dire che la sedentarietà è dannosa quanto il fumo. Ed è vero: restare ore seduti alla scrivania fa male alla circolazione e alla schiena. Anche attività leggere come salire le scale, passeggiare durante la pausa pranzo o dei mini workout alla scrivania aiutano a contrastare questo effetto. Muoversi non è un lusso, bensì la forma più semplice ed economica di prevenzione.

Provare cose nuove

Vivere in modo più sano dipende spesso da decisioni che costano fatica: provare un nuovo sport, accettare aiuto in caso di problemi fisici o mentali o mettere in discussione abitudini poco sane. Chi sperimenta qualcosa di nuovo pone le basi per una vita più attiva e autodeterminata. Adesso tocca a lei.

Fare attenzione al sistema immunitario

Frequenti malattie o spossatezza fisica negli ultimi mesi? Potrebbero essere sintomi di un sistema immunitario indebolito. Occorre rafforzarlo mediante sane abitudini quotidiane: per esempio dormire a sufficienza, andare al lavoro in bicicletta, passeggiare all'aperto con qualsiasi tempo o bere più acqua. È importante prendere sul serio i segnali d'allarme del corpo.

*Piccoli passi,
grande risultato*

Non sempre è facile motivarsi al cambiamento e mantenerlo. In un corso in tre parti, i nostri coach della salute forniscono nuovi impulsi al movimento e all'alimentazione.

Visualizzzi qui le date dei corsi e si iscriva subito:
css.ch/abitudini

INTERVISTA

L'apertura si può apprendere

Le persone hanno la possibilità di evolvere fino a tarda età – se poi lo fanno davvero è un altro discorso, dice lo psicologo Mathias Allemand. Cosa occorre affinché i nuovi inizi abbiano successo. Testo: Vanessa Buff, foto: Franca Pedrazzetti

Lei fa ricerche su come le persone cambiano durante tutta la vita. Individua determinate fasi in cui siamo particolarmente inclini a rompere con i vecchi schemi e ripartire?

Di solito questo accade piuttosto quando si è giovani. Per le persone in età più avanzata, invece, è più importante mantenere le relazioni, la qualità della vita o il benessere. Eppure, naturalmente c'è anche chi vuole cambiare quando non è più giovane. In ogni caso la domanda è: con «ripartenza» intendo una specie di atto liberatorio? O piuttosto la voglia di provare qualcosa di nuovo e imparare?



Viene in mente la famosa crisi di mezza età.

Dal punto di vista scientifico, esiste davvero?

La ricerca non è in grado di confermarlo. Tuttavia, è chiaro che nella mezza età si inizia a guardare indietro, mentre da giovani si guarda soprattutto avanti, avendo la sensazione di avere un tempo infinito a disposizione. Più si invecchia e più ci si rende conto che non è così. Questo può portare a tracciare un bilancio intermedio e poi a prendere un'altra direzione.

Quali sono i fattori che portano una persona a intraprendere un nuovo inizio?

Sono molto individuali. Forse sono gli amici e la famiglia a segnalare che è arrivato il momento di cambiare. Oppure si arriva da soli a questo punto perché si soffre troppo. Se si intende la svolta come uno sviluppo personale, anche la discrepanza tra ciò che sono e ciò che voglio essere può motivarmi a cambiare la mia personalità.

Come si fa a modificare la propria personalità?

In primo luogo, c'è bisogno di riflettere: ad esempio, noto che in certe situazioni perdo le staffe. Questo mi dà fastidio e penso a cosa potrei fare di diverso la prossima volta, il che comporta che devo confrontarmi con me stesso e chi mi sta intorno.

Mathias Allemand

è psicologo e nelle sue ricerche si occupa, tra l'altro, di psicologia dello sviluppo durante l'arco della vita, del perdonare e del lasciar andare. Il 51enne è professore titolare all'Università di Zurigo e senior researcher presso l'Alta Scuola Pedagogica di Sciaffusa.

 uzh.ch (in tedesco e inglese)
 phsh.ch (in tedesco)

E poi?

Oltre a una forte motivazione, occorre esercitarsi regolarmente. Se desidero diventare più estroverso, dando un'occhiata all'agenda posso pensare a quando e dove essere più socievole. Posso prefiggermi di fare una chiacchierata con la persona alla cassa mentre faccio la spesa e poi farlo davvero. Inoltre, è importante anche la cosiddetta attivazione delle risorse.

Cosa intende con questo termine?

Ogni persona ha determinate risorse che possono aiutarla a ricominciare, per esempio il suo ambiente sociale. Se si vuole cambiare qualcosa, può essere utile parlarne ad alcuni buoni amici e chiedere loro di ricordarselo regolarmente.

Ci sono anche caratteristiche della personalità che favoriscono i cambiamenti?

L'apertura, la curiosità o l'estroversione possono favorirli: se sono una persona socievole e so di riuscire ad allacciare contatti facilmente, un nuovo inizio dopo un trasferimento o un cambio di lavoro mi pesa meno.

E cosa ostacola?

Il fatto di essere sempre preoccupati o di reagire allo stress con ansia può rappresentare un grande ostacolo. In psicologia, lo definiamo emotività negativa. Ma come ho detto prima, si può imparare a essere aperti, così come si può anche smettere di girare intorno ai problemi.

A quarant'anni la maggior parte delle persone sa chi è; la personalità sembra non poter più cambiare granché. Può confermare questa impressione?

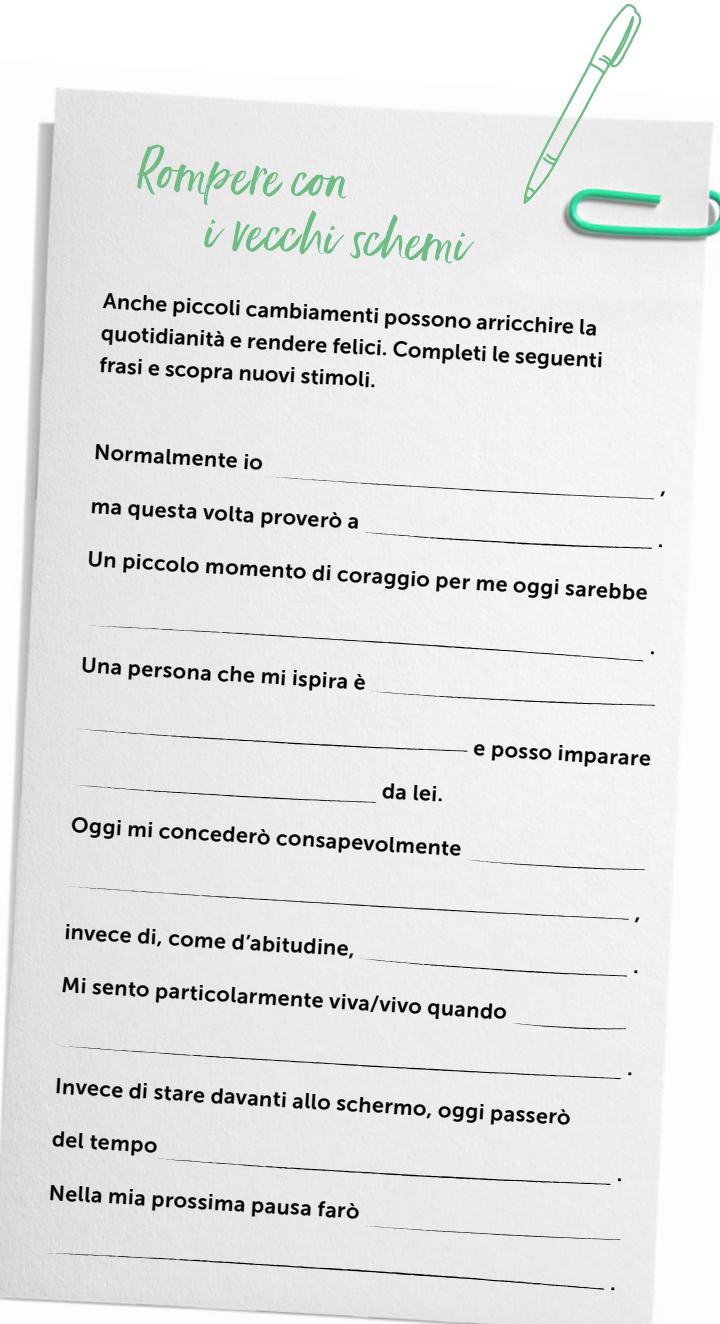
In passato si pensava che la personalità si formasse fino a circa trent'anni, per poi rimanere stabile. Oggi questa supposizione è considerata superata: studi più recenti dimostrano che le persone evolvono fino all'età avanzata. Per tutta la vita abbiamo la possibilità di provare qualcosa di nuovo. Se lo facciamo davvero, è però molto individuale.

E lei quando ha provato a fare qualcosa di nuovo?

Un momento decisivo per me è stato l'intenso confronto con la mia ansia da palcoscenico durante gli studi. Prima era un incubo dover parlare davanti a un pubblico. Sapevo che, se volevo lavorare come ricercatore e psicologo, dovevo risolvere il problema.

Cosa le è stato d'aiuto?

Da un lato il feedback degli altri: si pensa sempre che tutti notino la voce che si spezza e le mani che tremano. Sentire dire che non era vero mi ha dato sicurezza. Dall'altro mi sono occupato del fenomeno della paura: secondo la cosiddetta curva della paura, a partire da un determinato momento l'ansia diminuisce. Sapevo quindi che superati i primi minuti sarebbe andato tutto meglio.



RITRATTO

Da bancario a mediatore

Nella sua vita Nicolas Egger ha spesso lasciato strade note per percorrerne di nuove. Oggi dirige Aepsy, un'azienda che offre un nuovo modo di accedere al sostegno psicologico. Testo: Daniel Schriber, foto: Franca Pedrazzetti

Da giovane, la sua vita ruotava intorno al calcio. Nicolas Egger gioca negli juniores di GC, Winterthur e FC Zurigo. Il sogno di essere professionista sembra a portata di mano, ma improvvisamente un infortunio al ginocchio blocca tutto. Invece di nascondere la testa sotto la sabbia, Egger guarda avanti. «Dato che prima avevo vissuto praticamente solo per il calcio, la fine forzata della carriera mi ha aiutato a intraprendere nuove strade.» Improvvisamente c'è molto spazio da riempire. Egger decide di entrare nel mondo della finanza, completa gli studi e inizia a lavorare presso una grande banca e un hedge fund a Zugo. «È stato stimolante fare soldi e avere successo», afferma Egger, cresciuto nel quartiere operaio di Schwamendingen a Zurigo.

Via dalla gabbia dorata

Tuttavia, più si immerge in questo settore e più nettamente percepisce che l'obiettivo che pareva così attraente non è in linea con le sue idee di realizzazione di sé. «Ho visto molti che non avevano più preoccupazioni economiche, ma che comunque non sembravano felici.» Per Egger questo è un punto di svolta: matura la decisione di cambiare e cercare risposte altrove.

Nel 2012 lascia lavoro e casa per andare in Asia. Il viaggio lo porta attraverso diversi Paesi, a lezioni di meditazione e di surf, a incontri con altre culture e con se stesso. «È stato l'opposto alla mia vita di prima, rigidamente strutturata», afferma.

Aepsy: aiuto psicologico con un clic

In Svizzera è spesso difficile accedere a un sostegno psicologico: è proprio qui che entra in gioco Aepsy. La piattaforma aiuta le persone a entrare rapidamente e facilmente in contatto con psicologi e psicoterapeuti riconosciuti. Grazie ad Aepsy, circa l'85% di chi cerca aiuto trova un posto per una terapia entro una settimana.

Chi cerca sostegno risponde ad alcune domande personali. Su questa base, Aepsy propone tre terapiste o terapisti disponibili e adeguati dal punto di vista specialistico. Per creare fiducia, è possibile visualizzare i profili

e persino ascoltare campioni vocali. Circa il 70% delle sedute si svolge online, ma sono possibili anche incontri di persona.

Le sedute presso Aepsy costano tra i 140 e i 250 franchi all'ora, le assicurazioni complementari di regola assumono fino a 3000 franchi all'anno. Ad oggi oltre 250 terapiste e terapisti accuratamente selezionati fanno parte della rete, che offre consulenza in oltre 20 lingue. L'obiettivo è quello di dare alle persone l'accesso al supporto il più presto possibile – non solo quando sono gravemente malate.

aepsy.ch



Dopo otto mesi ritorna. Sul volo di ritorno a casa scrive su un quaderno come intende vivere in futuro: vorrebbe un mix di imprenditorialità e curiosità costante. Poco dopo lancia le prime idee di startup e collabora alla creazione di Poinz, una piattaforma di cashback che gestisce in modo operativo per oltre sei anni. Sembra di nuovo aver trovato la stabilità, ma la svolta successiva non si fa attendere.

Nel 2019 la sua ragazza attraversa un periodo difficile. Insieme cercano invano una terapia. Dopo ore di ricerche, lo stomaco comincia a brontolare. «Ho ordinato dei momo, che sono stati recapitati mezz'ora dopo. In quel momento ho capito quanto fosse assurdo: per il cibo ci sono numerose startup con consegna lampo, ma chi cerca un aiuto psicologico spesso attende un posto in terapia per settimane o mesi.» Questo contrasto diventa il fattore scatenante. La convinzione di Egger: «Chi ha bisogno di aiuto dovrebbe riceverlo subito. Se questo non accade, la sofferenza aumenta – e colpisce anche la famiglia e le persone vicine.» Il giovane imprenditore passa all'azione e nel 2020 fonda insieme a due partner la piattaforma Aepsy (vedi infobox a sinistra).

Aiuto psicologico per tutti

Quando poco dopo inizia la pandemia, Egger teme una fine anticipata dei suoi piani. «Sembrava che il mondo stesse crollando.» Ma accade esattamente il contrario: le psicologhe e gli psicologi iniziano a lavorare online e la società parla di salute mentale in modo più aperto che mai. «È stata la base perfetta per Aepsy», spiega il fondatore e CEO Nicolas Egger, «oggi ogni cinque minuti in Svizzera inizia una seduta su Aepsy.» Per Egger questo è più che un successo imprenditoriale. La sua missione: «Vogliamo destigmatizzare l'aiuto psicologico e renderlo accessibile a tutti.»



Nicolas Egger

Da talento calcistico a bancario, da backpacker a fondatore di startup e CEO. Nicolas Egger spiega la visione della sua piattaforma per la salute Aepsy in questo video:

css.ch/aepsy

Nicolas Egger stesso partecipa ogni martedì a una seduta di terapia. Non vede la terapia come un segno di debolezza, ma come un supporto che rafforza le persone, come un allenatore nello sport o un coach sul lavoro. Non è più l'unico ad essere convinto di questa realtà: sempre più datori di lavoro finanziato le sedute per i loro collaboratori, e anche le assicurazioni ampliano le loro prestazioni. «Ogni franco destinato alla prevenzione rende il doppio», afferma Egger. Il suo percorso, dal campo di calcio ai trading desk fino al lavoro di imprenditore, è la dimostrazione di come le ripartenze possano aprire nuovi orizzonti. [_](#)

La CSS partecipa

SwissHealth Ventures, una società affiliata del Gruppo CSS, investe in startup ambiziose nel settore digital health. Dal 2024 l'azienda partecipa anche alla startup di salute mentale Aepsy.

css.ch/swisshealth-ventures

INTERVISTA

Orgogliosa dei risultati

A fine anno la CEO Philomena Colatrella lascerà la CSS. Negli ultimi 26 anni si è impegnata con grande passione per l'azienda, ricoprendo diverse funzioni. Testo: Roland Hügi, foto: Franca Pedrazzetti



Philomena Colatrella

lavora alla CSS dal 1999, all'inizio come avvocata, poi come general counsel/compliance officer, prima di essere nominata nel 2012 Segretaria generale e vice CEO del Gruppo CSS. Nel 2016 ha assunto la presidenza della Direzione generale.

css.ch

Quando ha sentito che era giunto il momento di lasciare la CSS?

Già quando sono stata scelta come CEO nel 2016, per me era chiaro che non volevo stare incollata alla poltrona. Dalla fine del 2023 è emersa sempre più in me la convinzione di voler affrontare qualcosa di nuovo. Ci tenevo però a consegnare alla mia successione una CSS in buono stato. Questo rispecchia anche la mia personalità. Sono una persona che prende decisioni dopo aver riflettuto.

Lei ha trascorso 26 anni alla CSS. Come è riuscita a trovare costantemente nuove motivazioni?

Mi occorre un'ampia varietà di temi. Inoltre, sono resistente alle crisi e mi piace trovare soluzioni in situazioni difficili, soprattutto quando si tratta della nostra clientela. Alla CSS, in questi anni ho trovato tutto questo. Non appena una tappa era conclusa, si presentava una nuova sfida, spesso proprio nel momento in cui pensavo che fosse giunto il momento di andarmene. Questa costante novità e la passione di creare valore aggiunto per la nostra clientela sono stati il mio alimento, la mia grande motivazione per impegnarmi con passione nella stessa azienda per un quarto di secolo.

Di quali successi è particolarmente orgogliosa?

Guardo con particolare soddisfazione ai premi inferiori alla media per quasi tutti questi anni, ma anche il successo nell'acquisizione e nell'integrazione di diverse compagnie di assicurazione mi riempie di orgoglio: veri e propri progetti giganteschi. Lo stesso vale per il carattere visionario della CSS. Penso per esempio al posizionamento dell'azienda come partner per la salute. Ma anche dal punto di vista della politica sanitaria, la CSS ha ottenuto molto. Ad esempio tramite l'associazione delle assicurazioni malattie curafutura, grazie alla quale siamo riusciti ad attuare importanti progetti di riforma: EFAS o la nuova tariffa medica Tardoc, per esempio. E la lista potrebbe continuare.

A che cosa guarda con particolare entusiasmo ora che sta per iniziare una nuova fase della sua vita?

Recentemente sono stata sul Kilimangiaro e ho avuto modo di riflettere: ho volto lo sguardo al passato e ho acquisito una visione chiara del futuro. Sino alla fine dell'anno sarò lieta di tanti incontri arricchenti nell'azienda e poi potrò affidare con fiducia il mio incarico a Mirjam Bamberger. ...



CONSIGLI PER LA SALUTE

Quando lo stress siede a tavola con noi

Lo stress colpisce lo stomaco. Non influisce soltanto sulle nostre emozioni, ma spesso anche sulle nostre abitudini alimentari e sulla nostra digestione. Ma perché succede questo e come possiamo uscire da abitudini non sane come la fame nervosa? Testo: Gian Beeli

Lo stress modifica l'appetito

Lo stress danneggia l'equilibrio del corpo e questo si riflette spesso sull'appetito. Alcune persone lo perdono, mentre per altre aumenta eccessivamente. Indipendentemente dal troppo o dal troppo poco: in entrambi i casi, il corpo non riceve in modo ottimale ciò di cui ha bisogno. Se lo stress causa fame nervosa o inibisce l'appetito, è una questione molto individuale. Influiscono fattori biologici, psicologici e sociali. Ad esempio, le persone più sensibili alla dopamina, l'ormone della felicità, tendono a mangiare di più se sono stressate poiché reagiscono maggiormente a stimoli di ricompensa come zucchero o grassi. Anche il tipo di stress ricopre un ruolo: quello cronico aumenta i livelli di cortisolo, il che può accrescere l'appetito. In caso di stress acuto, invece, il nostro corpo rilascia più adrenalina, che reprime la fame.

Mangiare per frustrazione

Mangiare per frustrazione o stress viene definito alimentazione emotiva. Significa che mangiamo per regolare le emozioni e non per fame. Il corpo cerca semplici opzioni per liberarsi dallo stress. Alimenti come cioccolata, patatine o fast food fungono da valvola di sfogo rapido: sono facilmente disponibili, hanno un sapore intenso e danno sollievo immediato. Il problema è che la causa dello stress rimane. Chi compensa regolarmente con il cibo rischia un circolo vizioso: stress – cibo – esaurimento – ancora più stress. I sensi di colpa dopo aver mangiato rafforzano ulteriormente questo circolo.

Coach della salute CSS al suo fianco

Soffre di stress o desidera cambiare la sua alimentazione? I coach della salute della CSS l'aiutano a gestire meglio le situazioni stressanti o a modificare le sue abitudini alimentari in modo duraturo.

 css.ch/coach-salute



Fame emotiva o reale?

La fame emotiva è assolutamente umana. Chi conosce le differenze tra fame reale ed emotiva può affrontarla più facilmente. Quella fisica si sviluppa lentamente, si manifesta con un brontolio dello stomaco e può essere placata con vari alimenti. Quella emotiva arriva improvvisamente, si concentra su alcuni spuntini e raramente scompare dopo aver mangiato.

Questione di strategia

Già con piccoli cambiamenti possiamo migliorare le nostre abitudini alimentari nei momenti di stress ed evitare la fame emotiva o anche la malnutrizione. Chi tende a mangiare a causa dello stress può concedersi delle brevi pause e praticare la consapevolezza. Due respiri profondi o un bicchiere d'acqua possono già aiutare a interrompere il primo impulso. Prima di mangiare uno spuntino, dovremmo fermarci un attimo e riflettere sugli attacchi di fame. È utile tenere a disposizione anche alternative sane: noci, banane o un pezzetto di cioccolato fondente placano il bisogno, senza crolli glicemici e sensi di colpa. Inoltre, è d'aiuto preparare in precedenza pasti sani e nutrienti. Con il meal prep – cioè pianificare e cucinare in anticipo per più giorni – è più facile mangiare con regolarità nei momenti di stress e non ricorrere a varianti malsane.





Una ricetta consigliata

Quando lo stress influenza la vita di tutti i giorni, sono necessarie ricette veloci e sane. Un buon esempio sono le polpette di tofu. Rafforzano i nervi, sono ricche di proteine e pronte in meno di 30 minuti. La ricetta è riportata sul retro.

Mangiare bene invece di stressarsi

Lo stress costante non è solo una questione di natura psichica. Lascia anche tracce fisiche come problemi del sonno, un sistema immunitario indebolito e disturbi digestivi. Nei periodi stressanti digeriamo peggio, poiché lo stress riduce la nostra attività intestinale. Proprio se trascuriamo anche l'alimentazione, indeboliamo ulteriormente il nostro corpo e la resilienza allo stress. Un'alimentazione equilibrata e regolare con molti alimenti di origine vegetale è uno scudo protettivo contro

lo stress: stabilizza il tasso glicemico, protegge la digestione, rafforza il sistema immunitario e previene gli attacchi di fame. Il cibo non deve però essere soltanto funzionale, bensì anche fonte di piacere. Chi si nutre davvero, invece di «riempirsi» soltanto, si sente più equilibrato a lungo termine.

Sostanze nutritive sane

Per attenuare lo stress con l'alimentazione possiamo prestare particolare attenzione a determinate sostanze nutritive. Gli alimenti ricchi di fibre, fermentati e conservati in modo naturale favoriscono la salute dell'intestino. Un intestino sano è fondamentale per il nostro benessere. Il magnesio, le vitamine del gruppo B e gli acidi grassi omega-3 rafforzano il sistema nervoso e la resilienza allo stress, mentre gli antiossidanti di bacche, verdure, noci o tè verde proteggono dallo stress ossidativo. Anche il triptofano ha un ruolo importante in quanto migliora l'umore: l'aminoacido favorisce la produzione della serotonina, l'ormone della felicità. Buone fonti di esso sono i fiocchi d'avena, i prodotti a base di soia, le banane o il formaggio. Se integriamo queste sostanze nutritive in modo equilibrato nella nostra dieta, creiamo una base stabile per nervi forti e pace interiore.

Rafforzi la salute mentale

Nel programma «Food & Soul» dell'app per la salute active365 mostriamo come un'alimentazione equilibrata e varia favorisca positivamente anche la salute psichica.

Lo provi:



☞ Riconosca la fame emotiva con la nostra mini-checklist su css.ch/fame-emotiva

Polpette di tofu

INGREDIENTI PER 4 PERSONE (CA. 20 POLPETTE)

- 350 g di tofu o tofu affumicato
- 60 g di fiocchi d'avena
- 40 g di semi di girasole
- ½ mazzetto di prezzemolo liscio
- 2 C di salsa di soia
- 2 C di semi di chia o di lino frantumati
- 2 C di acqua
- 2 spicchi di aglio
- 1 C di paprica in polvere
- ½ c di sale

PREPARAZIONE

Strizzare bene il tofu tra due fogli di carta da cucina e tagliarlo grossolanamente a dadini. Macinare i fiocchi d'avena fino a ottenere una farina fine. Mescolare i semi di chia o di lino con 2 cucchiai di acqua e lasciarli riposare per 5 minuti. Tritare grossolanamente il prezzemolo. Tagliare l'aglio a fette. Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere un composto appiccicoso. Formare con le mani delle polpette delle dimensioni di una noce. Rosolare le palline in 2-3 cucchiai d'olio per circa 8 minuti, finché saranno dorate su tutti i lati. Servire a piacere con contorni a scelta.

Guardi il video della ricetta:
css.ch/tofu



Ingredienti calmanti

I singoli ingredienti di questa ricetta forniscono preziosi nutrienti che danno energia e sostengono il sistema nervoso.

- **Tofu:** ricco di proteine e magnesio. Le proteine stabilizzano il livello di zucchero nel sangue, il magnesio rilassa i muscoli e ha un effetto calmante sul sistema nervoso.
- **Semi di chia:** forniscono acidi grassi omega-3 che hanno un effetto antinfiammatorio e migliorano la resistenza allo stress. Inoltre, contengono fibre che aiutano a mantenere stabile il livello di energia e a regolare la glicemia.
- **Fiocchi d'avena:** sono ricchi di vitamine del gruppo B e carboidrati complessi, che favoriscono il buonumore e mantengono costante la glicemia – ideali contro le oscillazioni dovute allo stress.
- **Semi di girasole:** piccoli concentrati di energia con magnesio, vitamina B1 e triptofano. Favoriscono la produzione di serotonina, l'ormone della felicità.
- **Aglio:** oltre agli effetti antiossidanti, migliora la circolazione sanguigna e ha un'azione antinfiammatoria, perfetto per fare del bene al corpo sotto stress.

Questa combinazione rende le polpette di tofu un vero e proprio alimento per i nervi, che aiuta a contrastare i sintomi dello stress e a prevenirli, favorendo una maggiore serenità nel quotidiano.



Consiglio

Le polpette di tofu possono essere conservate in frigorifero per tre o quattro giorni, mentre nel congelatore addirittura per uno o due mesi. All'occorrenza posizionarle ancora congelate su una teglia da forno, spennellarle con poco olio e cuocerle a 200 gradi in modalità statica (sopra e sotto) per circa 20 minuti, finché diventano dorate.





ESPERIENZE PERSONALI

Riprendere in mano la propria vita

Inizialmente, dopo la decisione di separarsi presa da sua moglie, il cliente CSS* si è sentito mancare il terreno sotto i piedi. Poi, grazie all'aiuto della coach della salute CSS Anna Walbersdorf, ha ritrovato la sua capacità di agire e la resilienza. Testo: Roland Hügi

* L'immagine non mostra la persona interessata. Il cliente della CSS desidera rimanere anonimo.

«Mi ha colto completamente alla sprovvista», così riassume Reto B.* il momento di circa un anno e mezzo fa. All'epoca sua moglie, con cui era sposato da molti anni e con cui ha tre figli, gli comunicò che voleva separarsi. «Per me era ancora più incomprensibile, perché già da tempo stavamo facendo una terapia familiare.» Il motivo principale della terapia era il figlio maggiore, che dall'età di 13 anni aveva iniziato ad avere sempre più problemi nella vita. «Io e mia moglie non riuscivamo più a trovare un punto d'incontro su come affrontare la situazione.» La terapia doveva aiutare a chiarire la situazione difficile e a risolvere le divergenze tra i membri della famiglia. «Il terapista ci disse che eravamo sulla buona strada.» E poi, il fulmine a ciel sereno.

Caos emotivo

«All'inizio ho provato solo rabbia», racconta Reto B. «E il fatto che mia moglie vivesse questa decisione come una liberazione mi ha ferito profondamente.» Grazie alla sua ampia cerchia di conoscenti e, non da ultimo, alla sua professione di insegnante, è riuscito a rimanere a galla. «Il mio lavoro era da un lato un rifugio, dall'altro la conferma che riuscivo ancora a fare qualcosa di

buono e che non ero del tutto incapace.» Ma per quanto riguarda i suoi sentimenti, il cliente CSS continuava a girare in tondo e non riusciva più a gestire la situazione complicata – cosa che anche i suoi colleghi gli facevano notare. Prima di iniziare a cercare un aiuto professionale, però, ci sono voluti altri momenti difficili, tra cui la rottura totale dei rapporti con i suoi figli per un certo periodo.

Obiettivi chiari

Retò B. si rivolse al suo medico di famiglia, che gli consigliò uno psicologo. Trovare uno psicologo in tempi ragionevoli, però, si rivelò impossibile. Alla fine, scoprì un'offerta di coaching sul sito della CSS e si iscrisse subito. Poco dopo ebbe il primo contatto con Anna Walbersdorf, coach della salute CSS specializzata in famiglia. «Il coaching si concentra su temi attuali di persone psicologicamente sane e non può sostituire una terapia se necessaria», spiega, sottolineando la differenza tra una terapia classica e il coaching offerto dalla CSS. Al primo incontro con Reto B. si è innanzitutto fatto il punto della situazione. «Abbiamo analizzato insieme le sue sfide del momento e stabilito un obiettivo.» È importante che la definizione degli obiettivi non venga fatta dal coach. «La persona interessata deve riflettere da sola su questi aspetti.» Un tema centrale è sempre stato anche la fiducia in se stessi: la convinzione di poter affrontare una situazione difficile con le proprie risorse.

Progressi grazie a compiti a casa

È stato proprio questo approccio preciso che ha convinto Reto B. «Al contrario della terapia familiare di cui parlavo prima, in questo caso mi sono sentito molto più coinvolto», afferma. «Anna Walbersdorf non aveva paura di chiamare i problemi con il loro nome e la definizione degli obiettivi mi ha messo alla prova, ma mi ha anche aiutato a crescere.» L'obiettivo era quello di recuperare la propria capacità di agire e sviluppare resilienza per le situazioni difficili. Alla fine di ognuna delle sei sessioni di coaching, il cliente CSS riceveva un compito, per esempio: «Come devo prepararmi per potermi relazionare meglio con i miei figli al prossimo incontro?» Compiti di questo tipo sono importanti, perché permettono alla persona di riflettere sulla propria situazione



Anna Walbersdorf

ha aiutato il cliente CSS Reto B.* nell'ambito di un coaching a ritrovare la sua capacità di azione e a sviluppare la resilienza per affrontare le situazioni difficili.

css.ch/coach-salute

*Nome modificato



tra un incontro e l'altro e di lavorare verso l'obiettivo prefissato. La durata del coaching non è predefinita. «In questo caso, però, abbiamo entrambi notato rapidi progressi e dopo sei incontri abbiamo potuto trarre un bilancio positivo», dice Anna Walbersdorf.

Nel complesso, è sempre stato uno scambio molto intenso e utile. «Non avrei mai pensato che questo coaching della CSS mi avrebbe fatto progredire così tanto in così poco tempo», sottolinea Reto B. Ha potuto togliere i suoi paraocchi – e anche il suo ambiente personale, soprattutto i suoi figli, se ne sono accorti. «Inoltre, nel mio lavoro di insegnante sono tornato ad essere più produttivo e soprattutto più creativo.» Tutti segnali che Reto B. ha ritrovato la strada verso la vera vita. Ora vuole chiudere le ultime cose che ancora gli pesano – in primis il divorzio. E poi andare avanti positivamente nella sua nuova vita. —

Consulenza sul tema della vita familiare

Riuscire a gestire tutto nella vita familiare può essere molto impegnativo. Ecco perché bisognerebbe chiedere aiuto prima che sia troppo tardi. Per esempio tramite il coaching familiare della CSS, durante il quale discute con il coach della salute la sua situazione attuale per cercare insieme risposte e soluzioni. I consigli l'aiutano a gestire meglio le situazioni stressanti nella quotidianità.

 css.ch/consulenza-famiglia

DIETRO LE QUINTE

Meglio di qualsiasi parco giochi

La fondazione IdéeSport attira numerosi bambini durante la stagione invernale con i suoi programmi di attività fisica «MiniMove» e «OpenSunday». Scopri cosa li entusiasma in particolare e perché la CSS, come partner per la salute, è ora parte del progetto. Testo: Manuela Specker, foto: Philipp Schmidli

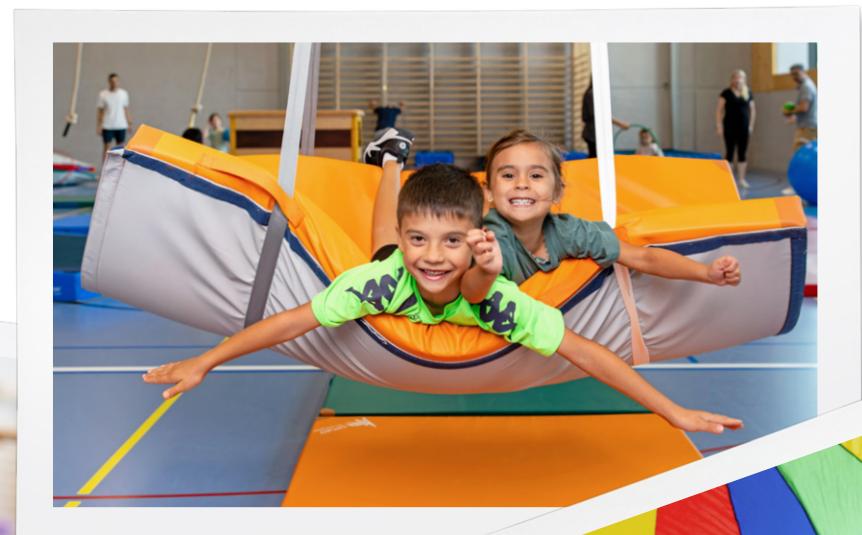
Appena si aprono le porte della palestra, i bambini corrono dentro e prendono possesso degli attrezzi. Alcuni si appendono alla corda che pende dal soffitto e saltano dal cassone come Tarzan dagli alberi. Altri scalano la spalliera, camminano in equilibrio sulla trave, si scatenano con la palla o si divertono sui materassini trasformati in altalene.

Siamo nel pieno di «MiniMove», il programma di attività fisica della fondazione IdéeSport per bambini in età prescolare. Le palestre, normalmente chiuse al pubblico, aprono le loro porte la dome-

nica e vengono allestite in modo creativo e vario dai giovani coach di IdéeSport, tanto che non ricordano affatto le classiche lezioni di ginnastica.

Tanto spazio per sperimentare

Le pause, in un ambiente così stimolante, sono quasi fastidiose: ancora prima che la merenda sia finita, Jamie propone al padre di tornare subito in palestra. «Così abbiamo tantissimo spazio», dice entusiasta, trascinando lui e la sorellina Mayla



nella direzione desiderata. Il papà, John Sahli, è molto colpito: «Qui i bambini vivono una meravigliosa alternativa alla quotidianità. Possono provare tante cose che non si trovano in nessun parco giochi. È divertente e stimola la loro creatività. Come papà, qui mi lascio guidare completamente dai miei figli. Sono loro a decidere cosa vogliono fare e io cerco di essere un buon compagno di squadra per loro.»

Con «OpenSunday», IdéeSport propone inoltre un programma specifico per i bambini un po' più grandi, in età scolare. Questa domenica possono cimentarsi nella giocoleria e ricevere consigli da un professionista. Non si immerge completamente nell'attività: «Qui bisogna essere ben concentrati ed essere presenti.» Più tardi, i bambini si scatenano con gli attrezzi e giocano. I palloni volano per aria, un bambino fa la ruota, sul trampolino si prova il salto mortale all'indietro – tra i più grandi c'è tanto movimento e vivacità quanto tra i più piccoli.

Entusiasmo palpabile

Questi programmi promuovono la gioia di muoversi. Per questo motivo, la CSS ha stretto un partenariato con IdéeSport e contribuisce a far conoscere ai suoi assicurati «MiniMove» e «OpenSunday». «L'idea è semplice, ma è molto sensata: durante la stagione invernale si sfrutta l'infrastruttura delle palestre – soprattutto perché in questo periodo, a causa del tempo, è difficile giocare all'aperto», dice Angelina Tona, responsabile Sponsoring CSS. In questo modo, i bambini possono dare libero sfogo al loro bisogno di movimento.

Alla domanda su cosa sia piaciuto di più, i bambini rispondono: «Tutto!» E chi precisa, nomina l'altalena. «Perché», spiega Ava, «mio papà può spingermi tanto in alto e mi piace stare in aria.» 



La CSS sostiene IdéeSport

La CSS ha stretto una partnership con la fondazione IdéeSport. Grazie alle offerte di movimento «MiniMove» e «OpenSunday», la CSS contribuisce a promuovere la salute dei bambini. La partecipazione è gratuita e non è necessario iscriversi. Gli eventi, che hanno anche un forte carattere integrativo, sono facilmente accessibili per tutti. Ogni anno in tutta la Svizzera vengono organizzate circa 3500 manifestazioni con circa 172 000 partecipanti in 21 Cantoni, in 187 sedi.

 [Alla panoramica:
css.ch/ideesport](http://css.ch/ideesport)

DIETRO LE QUINTE

Un progetto del cuore

Nella «WG Kunterbunt» di Joël Kinderspitex, i bambini affetti da disabilità o malattie gravi trascorrono un fine settimana con un'assistenza professionale. Mentre giocano, fanno lavori e sperimentano cose nuove, i genitori e i familiari possono ritrovare le forze. Anche la famiglia Muffler beneficia dell'offerta premiata dalla Fondazione CSS. Testo e foto: Daniel Schriber

Quando Amila ride, contagia tutti. A casa sua, in un piccolo villaggio del Canton Argovia, la bambina di sei anni si muove allegra e aperta – gattando agile, al suo ritmo. Presto ci si è resi conto che il suo sviluppo motorio non corrispondeva alla norma. A quattro mesi Amila ha iniziato la sua prima fisioterapia, a un anno e mezzo è arrivata la diagnosi: una paralisi cerebrale che influisce soprattutto sugli arti inferiori. «È stato uno shock al quale è seguito un intenso processo di elaborazione», ricorda sua madre Franziska.

Oggi Amila può fare qualche passo con le ortesi o muoversi con il deambulatore. Però, a casa si libera subito dai supporti. «Sono un po' come gli scarponi da sci», afferma il papà Simon. «Dopo un'intera giornata vuole semplicemente liberarsene.» Oltre alle limitazioni motorie, anche il suo sviluppo linguistico ed emotivo è risultato più

lento, ma la bambina irradia gioia di vivere, accoglie gli ospiti e chiacchiera instancabilmente. «Amila è allegra e aperta», afferma Franziska Muffler. Un grande sostegno sono i suoi fratelli Niel (12) e Lias (10). «Portano la sorella in palmo di mano, nel vero senso della parola», spiega Simon Muffler. «Non si sono mai lamentati della difficoltà di avere una sorella con esigenze particolari.»

«Abbiamo di nuovo più
forza e pazienza.»

Franziska e Simon Muffler

Tempo libero con gli
altri bambini

Anche se la famiglia è molto unita, la quotidianità è impegnativa, per questo sono ancora più preziosi i momenti di sollievo. Amila ha già potuto trascorrere tre fine settimana nella «WG Kunterbunt», una volta a Lucerna e due a Hasliberg. L'offerta della Fondazione Joël Kinderspitex si rivolge ai bambini con disabilità complesse, che vengono accuditi con amore. Mentre Amila con gli altri bambini a Hasliberg cucina, fa lavori, va in piscina o gioca nella grande sala giochi, la famiglia Muffler a casa attinge a nuove forze. «Riempiamo queste giornate con attività che con Amila sono impossibili o difficili da realizzare: cinema, escursioni, sciare», racconta Franziska. Tuttavia, ammette che all'inizio ha avuto difficoltà a lasciar andare la figlia. Però il sostegno dona nuova

Fondazione CSS e
suo premio

Dal 1987, la Fondazione CSS sostiene persone in situazioni difficili e promuove progetti sociali nell'ambito dell'assicurazione malattie e infortuni. Ogni anno assegna premi per un totale di 100 000 franchi. Nel 2025 sono state premiate, oltre a Joël Kinderspitex, anche la Fondation Planètes Enfants Malades (Losanna), la Stiftung visoparents (Dübendorf), la Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration (Zurigo) e l'Association Ecoute Voir (Yverdon-les-Bains).
css.ch/fondazione



Fondazione Joël Kinderspitex

La Fondazione Joël Kinderspitex è la più grande nel suo genere in Svizzera. Oltre 300 collaboratori prestano annualmente circa 100 000 ore di assistenza a bambini gravemente malati, disabili o in fin di vita. Con la «WG Kunterbunt» a Hasliberg, Sciaffusa e San Gallo offre regolarmente alle famiglie interessate fine settimana che danno sollievo. Mentre i bambini fanno preziose esperienze sociali, l'offerta rappresenta per i genitori un modo per fare il pieno di forza ed energia.

joel-kinderspitex.ch (in tedesco e francese)

energia e leggerezza a tutta la famiglia. «Abbiamo di nuovo più forza e pazienza. E anche i ragazzi ne approfittano, perché ognuno può fare quel che gli piace.»

Susanne Lüthi, responsabile regionale di Joël Kinderspitex Svizzera, conosce molte storie di questo tipo. «Offriamo ciò che serve a tanti genitori e familiari», afferma. La «WG Kunterbunt» è come una vacanza per tutte le parti interessate – ed è un progetto che le sta a cuore. «Spesso ho la pelle d'oca quando sento quanto sono grati i genitori.» E la richiesta è notevole: oltre a Hasliberg vi sono anche sedi a Sciaffusa e San Gallo e ne sono in programma altre. L'offerta è finanziata tramite donazioni, trovare i fondi è una sfida. «Abbiamo quasi sempre un'assistenza one-to-one da parte di personale infermieristico», afferma Susanne Lüthi. «Senza donazioni, non sarebbe possibile.»

L'impegno viene riconosciuto

Un importante aiuto è il premio della Fondazione CSS: nel 2025 Joël Kinderspitex ha ricevuto 20000 franchi in riconoscimento del suo impegno. «Il premio ci dimostra che il nostro lavoro viene visto e apprezzato», sottolinea soddisfatta Susanne Lüthi. «Questo ci motiva enormemente.» Per la famiglia Muffler nel frattempo è chiaro che la WG Kunterbunt le rende la vita più facile – e Amila felice. «Desidero che percorra la sua strada e possa sviluppare i suoi punti di forza», afferma Franziska Muffler. «E che anche in futuro abbia intorno a sé persone che le fanno del bene.» La WG Kunterbunt crea importanti premesse in tal senso. Offre alle famiglie l'occasione di trovare energie e ai bambini come Amila la possibilità di fare esperienze preziose. [_](#)

COMUNICAZIONE UFFICIALE

Diversi adeguamenti e novità

Ecco una panoramica delle principali novità in vigore dal 1° gennaio 2026.

Dichiarazione sulla protezione dei dati

La dichiarazione sulla protezione dei dati della CSS fornisce informazioni su quali dati personali vengono registrati dalle società del Gruppo CSS e sugli scopi per cui vengono trattati.

Dal prossimo anno, la CSS offrirà anche assicurazioni sulla vita. A questo scopo è stata fondata una nuova società all'interno del Gruppo: la CSS

Assicurazione vita SA. Per informarla sul trattamento dei dati presso questa nuova società, pubblichiamo una versione aggiornata della dichiarazione sulla protezione dei dati.

☞ Per saperne di più in merito alla dichiarazione sulla protezione dei dati CSS aggiornata: css.ch/adattamento

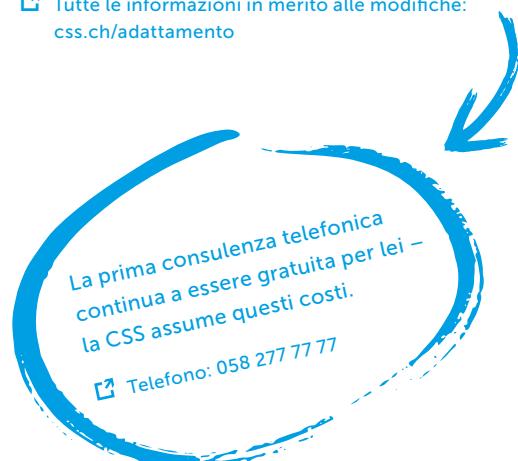
Telemedicina: parità di trattamento tra le prestazioni mediche fornite al telefono e quelle fornite nello studio medico

Negli ultimi anni la telemedicina si è fortemente sviluppata. Presso la CSS può ricevere una prima consulenza medica telefonica gratuita 24 ore su 24 – indipendentemente da dove si trovi. Se in seguito è necessario un medico, per esempio per la prescrizione di ricette o una valutazione medica, anche in questo caso si può telefonare.

Dal 1° gennaio vale quanto segue: le prestazioni mediche tramite telemedicina sono trattate come una visita presso lo studio medico. Ciò significa che queste prestazioni mediche sono a pagamento e vengono conteggiate come una normale visita medica. La CSS fa sì che tutte le prestazioni

mediche vengano conteggiate in modo equo e uniforme, indipendentemente dal fatto che avvengano al telefono o in uno studio medico.

☞ Tutte le informazioni in merito alle modifiche: css.ch/adattamento



Nuovi giustificativi

Dopo un trattamento medico o una terapia, riceverà come finora la fattura con la polizza di versamento QR e il giustificativo di rimborso. Adesso le verranno inviati anche i seguenti due documenti.

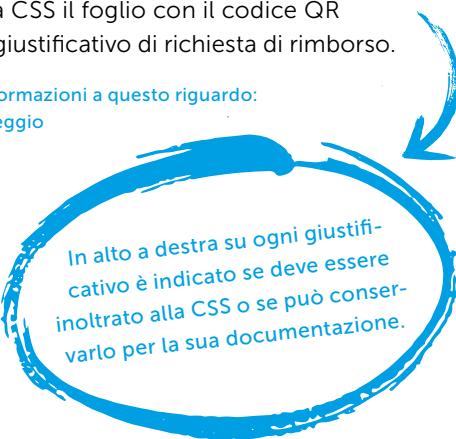
- **Panoramica delle prestazioni del trattamento**

Questa panoramica elenca tutti i trattamenti conteggiati, così come sono riportati sul giustificativo di rimborso. La panoramica delle prestazioni è per la sua documentazione.

- **Foglio codice QR**

Questa panoramica comprende tutti i trattamenti conteggiati in forma leggibile da una macchina. In futuro, la invitiamo a inviare sempre alla CSS il foglio con il codice QR insieme al giustificativo di richiesta di rimborso.

☞ [Maggiori informazioni a questo riguardo:
css.ch/conteggio](http://css.ch/conteggio)



Assicurazioni complementari

La invitiamo a tener presente le seguenti novità che, in base alle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) e a seconda della sua copertura assicurativa, potrebbero riguardarla.

- **Condizioni per il ribasso familiare migliorate**

Ora le famiglie possono usufruire del ribasso familiare anche quando la persona responsabile dell'educazione e il figlio o la figlia avente diritto al ribasso non abitano nella stessa economia domestica.

- **Più prestazioni per gli occhiali**

Ora, oltre alle lenti per occhiali, la CSS paga a carico dell'assicurazione complementare anche le montature. A seguito di tale ampliamento della copertura sono state adeguate le CGA.

- **Assicurazioni per decesso o invalidità**

- (a seguito di infortunio/malattia)

Nelle CGA vi è un parziale cambiamento delle formulazioni. La sua copertura assicurativa rimane invariata e lei non deve fare nulla.

☞ [Trova maggiori informazioni qui:
css.ch/adattamento](http://css.ch/adattamento)

Modello del medico di famiglia Profit

Il modello del medico di famiglia Profit le offre adesso i seguenti vantaggi, che abbiamo indicato nel corrispondente regolamento.

- Può scegliere il suo primo interlocutore per le questioni riguardanti la salute: il suo studio del medico di famiglia, uno studio telemedico di famiglia, una rete sanitaria regionale o una farmacia partner. Il primo interlocutore da lei scelto è indicato sulla polizza.
- Per una prima consulenza rapida e priva di complicazioni, ora sono a sua disposizione anche il Centro di consulenza telemedica, strumenti digitali come il Symptom Checker nell'app Well e le farmacie.
- Se lo studio del suo medico di famiglia chiude, p. es. a causa di un pensionamento, e lei non ne indica uno nuovo, possiamo registrare per lei uno studio telemedico di famiglia.

- Determinate prestazioni sono esentate dalla partecipazione ai costi, quindi pagherà meno.
- Se necessita di fisioterapia, ergoterapia o logopedia e questa è prescritta da uno specialista, non deve più contattare anche il suo primo interlocutore.
- Ora le emergenze devono essere notificate entro 10 giorni – in tutta semplicità tramite il suo partner di coordinamento o l'app myCSS.
- Adesso è obbligatorio acquistare anche i cosiddetti biosimilari (alternative più convenienti ai medicamenti originali), se disponibili. In questo modo contribuisce a ridurre i costi per tutte le persone assicurate.
- Per i mezzi ausiliari (p. es. mezzi deambulatori o bendaggi) in futuro ci sarà un elenco di differenti convenienti presso i quali si potrà acquistarli.

☞ Per ulteriori informazioni a questo riguardo:
css.ch/adattamento

ENJOY365: SHOP PER LA SALUTE

Attivi e rilassati per tutto l'inverno

Si gode l'aria fresca invernale, i paesaggi innevati e la particolare atmosfera dell'Avvento, ideali per esperienze da condividere e momenti di relax. In enjoy365 trova tutto per un periodo dell'Avvento indimenticabile. Foto: messe a disp.



PER TUTTI GLI ASSICURATI

25%

Vitamine sane

Nei mesi invernali può essere utile sostenere il proprio sistema immunitario in modo mirato. Presso il nostro partner Vitaminplus, chi è assicurato alla CSS approfitta di un ribasso del 25% su tutti gli integratori alimentari. La linea Vitalstoff le fornisce vitamine e minerali importanti per la vita di tutti i giorni e la greenline offre prodotti vegetali senza additivi artificiali. L'ideale per rafforzare il sistema immunitario e avere più energia.

Per ulteriori informazioni:
enjoy365.ch/it/vitaminplus



CSS COIN: LI RISCUOTA IN MODO SICURO E FACILE

CSS.
COIN

Vantaggi economici per il suo benessere

Grazie al CSS Coin beneficia presso 151 drogherie in tutta la Svizzera di un ribasso fino al 40% sui suoi acquisti. L'ampia gamma di prodotti per la cura del corpo o di altri articoli per l'economia domestica offre la varietà ideale per tutte le esigenze individuali. Il competente personale delle drogherie la aiuterà negli acquisti.

Acquisti subito i CSS Coin con un ribasso e li usi per pagare comodamente tramite l'app CSS Coin in drogheria.

Scopri subito le drogherie nelle sue vicinanze:



Il nostro consiglio

50%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Caldi da indossare

I pantaloni invernali Runbold offrono protezione e comfort ottimali grazie al softshell a 3 strati, al morbido pile e alle cerniere di ventilazione: perfetti per le escursioni nelle fredde giornate invernali.

**Pantaloni invernali Runbold di Mammut
CHF 75 anziché 150**

Prezzi IVA inclusa, offerta valida fino ad esaurimento scorte

40%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

All'avventura sugli sci

Il suo biglietto per il divertimento sulle piste

**Buono per uno skipass del valore di 100 franchi di Ticketcorner
CHF 60 anziché 100**

Prezzi IVA inclusa, offerta valida fino ad esaurimento scorte

40%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Sistemare con intelligenza invece di trascinare con fatica

Accompagnatore pratico per tutti i giorni

**Trolley della spesa di Polybag
CHF 179.40 anziché 299**

Prezzi IVA inclusa, offerta valida fino ad esaurimento scorte



ACTIVE365: APP PER LA SALUTE

Trovare la calma nel periodo dell'Avvento – rilassarsi con suoni delicati

Per molti il periodo che precede il Natale è davvero speciale, ma anche ricco di sfide. Tra la ricerca dei regali, i numerosi appuntamenti e i preparativi per le festività, spesso rimane poco spazio per sé. Ci immergiamo rapidamente in un vortice di frenesia e cose da fare, dimenticando quanto siano importanti le piccole isole di riposo per il nostro benessere.

Proprio in questi casi vale la pena pianificare consapevolmente dei momenti di relax. Magari ci si può concedere la sera una pausa a lume di candela, mentre fuori imperversa il freddo. I suoni delicati possono avere un effetto particolarmente benefico: la musica nella gamma di frequenze tra i 60 e gli 80 BPM, che si tratti di orchestra d'archi, flauto di pan, arpa o armoniosi suoni elettrici, aiuta a ridurre lo stress, rilassare i muscoli e vivere la magia dell'Avvento.

active365 la aiuta con l'unità «Suoni soft per rilassarsi». Si gode questa piccola pausa per vivere il periodo dell'Avvento in modo consapevole e rilassato, nonostante tutta la frenesia.

↗ Scarichi subito active365!



CRUCIVERBA

Il re di una tragedia di Shakespeare	▼	Città della Francia	▼	Caldo in inglese Un Young del rock	Lunghe tavole di legno	▼	TeleMonteCarlo Dipart. della Francia
Lo spirito combattivo dell'atleta	►		▼			3	▼
Pelle umana Una dea greca	►			Rupia d. Seychelles Sostitui la Salut 7			
►			Profondi Sistema di telefonia mobile	▼		Fibra tessile vegetale	
Antico popolo germanico	►		▼		Un articolo 2 Un acciaio	▼	
►		7	Ruscelli Antica capitale di Cipro	▼		Organizzazione non governativa	▼
Parimenti (lat.)				Nord-Nord-Ovest Cantatore it. (t)	6		
Sigla del web	►		Locale del Far West Fiume della Bulgaria				
Cavaliere in breve	Superiore del monastero	1	Facsimile telefonico Un fuoristrada			Gabbia per pollame	
Gioiello per i francesi			▼	5	Un fiume tedesco	▼	Il DOC dei francesi
►			Chiude l'alfabeto Si dice affermando	▼			▼
Le buone fiabe	Egregio, insigne, eccellente						4
Offensivi della religiosità				Schweizer Alpen-Club			
2505751							
1	2	3	4	5	6	7	

Soluzione del cruciverba 3/2025: EFFICIENTE

Ci congratuliamo con la vincitrice Margrit Eicher, Hombrechtikon

Ha trovato la soluzione?

La invii per posta entro il 12 gennaio 2026 a:

CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
Tribschenstrasse 21, casella postale, 6002 Lucerna

Oppure la invii online: css.ch/cruciverba

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



Impressum

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

SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:

CSS Assicurazione malattie SA,

CSS Assicurazione SA,

CSS Assicurazione vita SA

INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:

CSS, Tribschenstrasse 21, Casella postale
2568, 6002 Lucerna, kundenmagazin@css.ch

CAPOREDATTRICE: Eva Mauron-Winiger

CONCETTO E PROGETTAZIONE: Minz, Agenzia
per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

COPYRIGHT: la riproduzione è consentita
solo indicandone la fonte.

MATERIALE FOTOGRAFICO: se non indicato
diversamente, le immagini sono di gettyimages:
p. 3: WDnet, Bozena_Fulawka, hanibaram;
p. 15: joakimbkk; p. 16: rustemgurler; p. 19:
SolStock; p. 21: pidjoe, miniseries; p. 22:
undefined undefined, djgfloree, Zakharova_
Natalia; p. 23: Ridofranz; p. 25: Ridofranz;
p. 26: t_kimura; p. 32: t_kimura, Kwangmoozaa;
p. 33: Olha Palats; 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: Swissprinters AG, Zofingen

CARTA: certificata FSC®

stampato in
svizzera



css.ch/rivista



Si aggiudichi un soggiorno allo Swiss Holiday Park di Morschach del valore di 1000 franchi.

Si gode tre pernottamenti rilassanti per due persone, incluso ingresso libero alle terme (riscuotibili entro il 31.12.2026).

Swiss Holiday Park

Lo Swiss Holiday Park, il più grande resort turistico e per il tempo libero della Svizzera, sovrasta il Lago dei Quattro Cantoni ed è circondato da un impressionante paesaggio montano. Famiglie, coppie e viaggiatori singoli troveranno qui tutto il necessario per giornate rilassanti e attive. Si rilassi nell'ampia area wellness e spa, si goda giochi e divertimento nelle vaste terme e scopra le svariate offerte sportive e per il tempo libero. Anche la varietà culinaria è garantita: dalla cucina tradizionale svizzera alle specialità internazionali. I più piccoli avranno a disposizione un ricco programma di animazione e numerose possibilità di gioco. _Foto: messe a disp.

swissholidaypark.ch

Offerta per lettrici e lettori

20% di ribasso su un pernottamento in albergo allo Swiss Holiday Park in qualsiasi categoria di camera. Il ribasso vale solo per le persone assicurate alla CSS.

Prenotabile su:
swissholidaypark.ch/css

Mirjam Bamberger nominata nuova CEO del Gruppo

Mirjam Bamberger (51) assumerà la funzione di CEO del Gruppo CSS a partire da febbraio 2026. Succede a Philomena Colatrella, che lascia il suo ruolo di CEO dopo nove anni. Mirjam Bamberger può vantare una grande esperienza nel settore assicurativo, fra l'altro nel Gruppo AXA, dove ha ricoperto diverse posizioni dirigenziali, da ultimo come membro della direzione del Gruppo European Markets & Health. Si è particolarmente impegnata per la vicinanza alla clientela, l'innovazione digitale e nuove soluzioni per la salute. «La CSS è un marchio forte con valori forti e una storia di successo», afferma Mirjam Bamberger. «Sono lieta di poter condurre l'azienda nella nuova fase strate-



gica, insieme alle collaboratrici e ai collaboratori, e di contribuire attivamente a plasmare il sistema sanitario in Svizzera.» Mirjam Bamberger possiede la doppia cittadinanza svizzera e tedesca e ha conseguito un Executive MBA dell'IMD di Losanna, nonché un master all'Università di Colonia. [»](#)

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

Modifica indirizzo

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

css.ch/indirizzo

Disdire la rivista

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

css.ch/disdire

Domande su prestazioni e fatture

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

css.ch/domande o 0844 277 277
(tariffa locale rete fissa svizzera)

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)



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

La vita sana è dove sei tu.



Paga con il CSS Coin presso
oltre 1000 partner in tutta la
Svizzera e risparmia il 30%.
css-coin.ch

La tua salute.
La tua partner.
CSS