

Mag #3

Il giornale degli assicurati

Salute | Prevenzione | Consigli | Prossimità



Ictus, ogni minuto conta

PAGINE 4 A 9

Scoprite la testimonianza
di Sonja Weber, 34 anni, Zurigo.



Assicurato. Proprio ora.

MODELLI ALTERNATIVI

Assicurazioni per
semplificarvi la vita

Pagina 12



MARIE ROBERT - RENÉ SCHUDEL

Ambasciatori del
Groupe Mutuel

Pagine 14-15



335 575

IL PORTALE CLIENTI ONLINE E LA SUA APPLICAZIONE GRATUITA VI PERMETTONO DI GESTIRE TUTTI I DATI E I DOCUMENTI D'ASSICURAZIONE IN MODO AUTONOMO. CIRCA 335575 PERSONE ASSICURATE AL GROUPE MUTUEL LI UTILIZZANO ATTUALMENTE.

Con i vostri dati protetti da un ID personale, una password e un codice di accesso, avete una visione globale di tutti i vostri documenti e informazioni attuali. Le informazioni sono scambiate in tempo reale, senza aspettare o perdere tempo. Intuitivi e interattivi, il portale e l'applicazione sono facili da utilizzare e vi permettono di gestire i vostri dati personali e i contratti (franchigia, infortunio, ecc.) con pochi click. Sono da oggi disponibili nuove funzioni. Per esempio, è ormai possibile visualizzare i buoni di delega per le persone assicurate che hanno un modello alternativo d'assicurazione con medico di famiglia. Le persone assicurate possono da oggi decidere il tipo di informazioni che desiderano ricevere (eNews, offerte commerciali, ecc.) e indicare le loro preferenze di comunicazione (mezzo di comunicazione e orario preferiti).

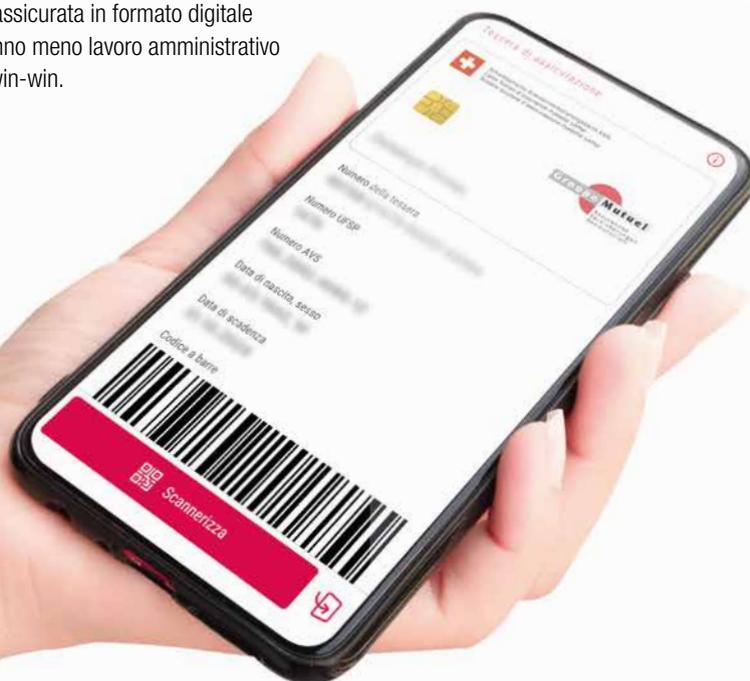
Utilizzate la vostra tessera d'assicurazione virtuale

VACCINAZIONI, TEST, CONTROLLI MEDICI PIÙ FREQUENTI... IL CORONAVIRUS CI PORTA A DOVER TIRARE FUORI LA NOSTRA CARTA D'ASSICURAZIONE PIÙ SPESSO DI PRIMA. È PROPRIO PER QUESTO CHE LA TESSERA D'ASSICURAZIONE VIRTUALE È PROPRIO INTERESSANTE. GRAZIE ALL'APPLICAZIONE GMAPP, AVETE SEMPRE A PORTATA DI MANO SUL VOSTRO SMARTPHONE LA VOSTRA TESSERA D'ASSICURAZIONE.

La tessera d'assicurazione virtuale offre molteplici vantaggi. Permette di identificarsi rapidamente e senza contatto presso il medico, la farmacia o l'ospedale. La tessera fisica, che può essere una fonte di trasmissione del virus, non è più necessaria per identificarsi. Basta scansionare un codice QR con lo smartphone o presentare il codice a barre visualizzato e autorizzare il trasferimento dei dati. In pochi secondi, i dati appaiono sullo schermo del fornitore di cure. Ciò facilita anche il lavoro degli operatori sanitari e dei farmacisti. Quando ricevono le informazioni della persona assicurata in formato digitale piuttosto che su supporto cartaceo, hanno meno lavoro amministrativo da effettuare. Una classica situazione win-win.

HAI VISTO LA MIA TESSERA D'ASSICURAZIONE?

L'assicurazione sanitaria digitale offre molteplici vantaggi per le famiglie, che possono facilmente riunire più tessere d'assicurazione nello stesso account utente. In questo modo, i dati di tutta la famiglia sono riuniti in un unico posto e disponibili in qualsiasi momento! Anche la protezione dei dati è garantita. In qualunque momento, la persona assicurata può determinare chi ha accesso ai dati della tessera.





LeClub 16

4 DOSSIER SULL'ICTUS
La rapidità d'intervento è cruciale

6 DOSSIER SULL'ICTUS
Cos'è l'ictus?

7 DOSSIER SULL'ICTUS
Testimonianze di Andreas Ulrich & Christine Odier

8 DOSSIER SULL'ICTUS
L'ictus in numeri

9 INTERVISTA
**Christian Kätterer
Neurologo**

10 QUANTO COSTA?
Incidenti con la moto

FORMAZIONE
Apprendistato

11 SALUTE
Mindfulness

12 AL VOSTRO SERVIZIO
**Semplificazione dei modelli
alternativi d'assicurazione**

13 CONSIGLI
**Ospedalizzazione del vostro
bambino**

14 I NOSTRI AMBASCIATORI
**Marie Robert e
René Schudel**

16 LE CLUB
Offerte per voi

DI FRONTE A UN ICTUS, LA RAPIDITÀ D'INTERVENTO È CRUCIALE

È LA DURA REALTÀ: CHIUNQUE PUÒ ESSERE COLPITO DA UN ICTUS. BISOGNA AMMETTERE CHE QUESTA AFFEZIONE NON È LEGATA ALL'ETÀ E A CIRCOSTANZE ESTERNE. PER ACCRESCERE LE LORO POSSIBILITÀ DI RECUPERO, LE VITTIME DI ICTUS DOVREBBERO RICEVERE CURE SPECIFICHE NELL'ARCO CRITICO DI TRE ORE. PURTROPPO, QUESTO SUCCEDDE SOLO NELLA METÀ DEI CASI.

Paralisi del viso, del braccio o della gamba che si verifica senza preavviso. Improvvisa incapacità di parlare o cecità. Gravi vertigini abbinate a problemi motori. Questi sono i principali sintomi associati a un ictus. Il riconoscimento precoce di questi segnali e l'intervento immediato possono salvare la vita. In effetti, in caso di emergenza, ogni minuto conta.

Riconoscere i sintomi di un ictus?

Connettetevi al sito www.swissheart.ch

Sonja Weber, 34 anni, Zurigo

Fino al 29 marzo 2016, Sonja Weber, psicologa laureata all'Università di Zurigo, è una giovane donna felice, allegra e in buona salute. In coppia con Phil, il suo compagno, si muove e lavora molto, fa regolarmente sport, pattinaggio a rotelle, camminate, arrampicate, jogging, ciclismo.

Il 29 marzo 2016, nel bel mezzo di una giornata di lavoro, la fatalità: Sonja è vittima di un'emorragia cerebrale, che si verifica durante una riunione con il suo team. Perde conoscenza. Riacquista poi i sensi per qualche istante e trova la forza di dire che non sente più il suo lato sinistro, per poi perdere nuovamente conoscenza. È stata immediatamente messa in coma indotto e sottoposta a un intervento chirurgico al cervello alla clinica Hirslanden di Zurigo.

Ricorda di aver sentito o provato qualcosa?

«No, non ricordo nulla, solo la sensazione di vedere o sentire cose, ma non ne ho memoria».

«E UN BEL GIORNO È SPUNTATO IL SOLE»

Quando si sveglia due settimane dopo, si sente persa. **«Non è affatto come nei film, dove l'eroe chiede: ma cosa è successo? No, per niente, è più una lunga fase di disorientamento».** Completamente paralizzata a livello del lato sinistro e su una sedia a rotelle, nella sua disgrazia, Sonja ha almeno la fortuna che il suo viso sia stato risparmiato. Oggi, Sonja è in grado di camminare, con qualche difficoltà, ma il suo braccio sinistro e la mano rimangono per lo più paralizzati. **«Un ictus è come essere improvvisamente strappato alla vita. Del tutto inaspettamente, quando fino ad allora conducevo una vita completamente sana».**

Si sa perché ciò succede?

«Avevo quella che si chiama una malformazione artero-venosa, dalla nascita, che non era stata diagnosticata».

Continua a pagina 6



Il periodo di riabilitazione è stato lungo, circa due anni, che Sonja ha trascorso in due cliniche successive, prima di trasferirsi in una struttura specializzata a Oberrieden (ZH). Lì, l'enfasi è stata posta sulla reintegrazione nella vita quotidiana – imparare a cucinare di nuovo, pulire la propria stanza, fare il bucato, andare a fare la spesa ecc. È qui che Sonja ha fatto i maggiori progressi e dove sta anche imparando a camminare di nuovo.

«Avevo la sensazione che non sarei mai più stata in grado di tornare a casa. Cosa mi ha aiutato? Soprattutto la mia famiglia, ma anche i miei amici. Senza di loro, non ce l'avrei fatta. Sto ancora imparando a camminare di nuovo. Ma il mio braccio sinistro è ancora molto debole, purtroppo».

L'obiettivo di Sonja è di tornare a lavorare come psicoterapeuta o consulente psicologica. È una combattiva. **«Tutto questo mi ha reso più forte. Ho imparato a combattere, a lottare per fare progressi».**

La storia non è finita. Un bel giorno del 2019, un sole, immenso e meraviglioso, è apparso nella vita di Sonja e Phil: è nata la loro figlia Aira. Una bambina come simbolo di amore e di speranza. **«Sa, conosco diversi casi di persone che sono state lasciate dai loro partner dopo aver subito un'emorragia cerebrale».**

Se le dico musica, Sonja, lei cosa dice?

«Mi piace ascoltare la musica. Per esempio Agnes Obel, Susanne Sundfør, mi piace anche la musica heavy metal».

Un posto per sognare nel mondo, con Phil?

«Vorrei andare in Sudafrica, un progetto che stavamo per realizzare nel dicembre del 2016, ma a cui abbiamo dovuto rinunciare a causa del mio incidente nel marzo dello stesso anno. Doveva essere il nostro viaggio di nozze».

Infine, un messaggio ai lettori di GMmag?

«Non arrendetevi. E focalizzarsi su ciò che va bene, piuttosto che su ciò che non va».

Lo sguardo profondo di Sonja, la sua bellezza e il suo carisma sono davvero la prova di una forza interiore fuori dal comune.

Per maggiori informazioni

FRAGILE Suisse sostiene in tutta la Svizzera le persone cerebrolesi e i loro familiari con svariate prestazioni. FRAGILE Suisse si impegna per le persone cerebrolesi e i loro familiari.

www.fragile.ch

La Fondazione svizzera di Cardiologia si impegna affinché un minor numero di persone soffra di malattie cardiovascolari o subisca un ictus cerebrale. Sul suo sito web, la Fondazione svizzera di Cardiologia presenta notevoli testimonianze video di persone colpite.

www.swissheart.ch

Christian Salamin, vittima di un grave ictus cinque anni fa, realizza questa estate una sfida folle: percorrere 5400 chilometri attraverso l'Europa su una bicicletta adattata, per sensibilizzare la popolazione a questa affezione. Christian Salamin è sostenuto nel suo progetto dalla Fondation Groupe Mutuel.

www.rideforestroke.com



Ma cos'è esattamente un ictus?

Un attacco cerebrale o «ictus» si verifica quando c'è una mancanza di afflusso di sangue al cervello. È anche conosciuto come ictus cerebrale **e ne esistono diverse forme.**

- 1** In circa l'**85%** dei casi, un coagulo ostruisce un vaso sanguigno. Le cellule nervose nella zona colpita ricevono troppo poco ossigeno e nutrienti, causandone il deterioramento. In questi casi si parla di ictus ischemico o infarto cerebrale.
- 2** Molto più raramente, c'è un'emorragia cerebrale. In questa situazione, un vaso sanguigno si rompe e il sangue scorre nel tessuto cerebrale.
- 3** In alcuni rari casi, si verifica un'emorragia subaracnoidea o meningea. Un vaso sanguigno nelle meningi si rompe e il sangue scorre tra le meningi e il cervello.

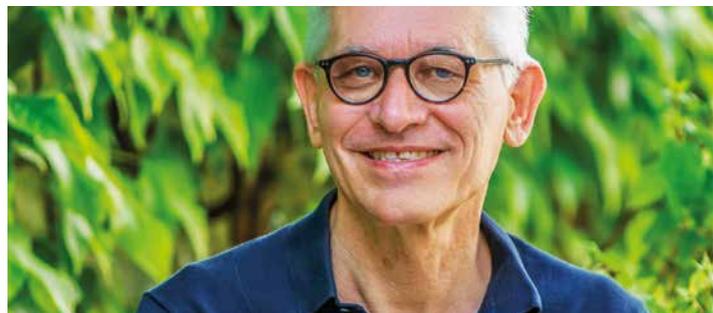
OGNI ICTUS HA LA SUA STORIA.

Andreas Ulrich, 64 anni, Dinhard (ZH)

«HO RITROVATO LA GIOIA DI VIVERE».

Il 5 maggio 2004, Andreas Ulrich si sveglia e sta per alzarsi dal letto. Ma non ce la fa a uscire dal letto. Quando la sua compagna gli chiede cosa sta succedendo, lui risponde: «bla bla». Tre volte di seguito. La sua compagna capisce e si precipita al telefono per comporre il 144.

«Quando mi sono svegliato una settimana dopo, all'ospedale universitario di Zurigo, tutto il mio lato destro era paralizzato. Ma ero già convinto che mi sarei ripreso. Grazie alle sue visite più volte a settimana, la mia compagna mi ha aiutato moltissimo. Dopo tre o quattro settimane in clinica, sono stato capace di stare in piedi, ma non potevo ancora muovere il braccio». Per poter davvero camminare meglio, ci sono voluti sette anni per Andreas. Dopo la clinica di riabilitazione, torna a casa dalla sua compagna Claudia a Zurigo, che non l'ha mai abbandonato e che ha alla fine sposato poco tempo dopo. **«Ho voluto riprendere il mio lavoro di ingegnere dal 2005, prima al 20%, poi al 40% e al 60%. Ma, ovviamente, non avevo la stessa capacità mentale di prima. Un giorno sono stato licenziato: uno shock enorme per me. Da allora, sono stato dichiarato disabile al 100%. Dal 2011, lavoro al 20% presso FRAGILE Suisse e sono molto felice. Se ho fatto progressi, è perché ci ho sempre creduto».** Per esempio, Andreas ha recuperato la maggior parte dell'uso del suo braccio destro grazie all'arrampicata. **«Ho ritrovato la gioia di vivere».**



Christine Odier, 51 anni, Bulle (FR)



«Nel mese di luglio 2011, avevo 41 anni, ho sentito un dolore alla nuca, pensavo fosse solo stanchezza. Fino a quel sabato mattina del 6 agosto, quando dovevo andare al lavoro. Mi sono alzata e sono crollata in bagno. Sono stata portata in elicottero all'Inselspital di Berna. Non ricordo nulla. Sono stata operata immediatamente. Sono rimasta lì per due settimane prima di essere mandata in una struttura di riabilitazione, sempre a Berna, dove ho imparato a camminare di nuovo per tre mesi. Ho lottato, lottato e ancora lottato. Lo psicologo ha cercato di farmi capire che dovevo considerare l'ipotesi di continuare la mia vita con un solo braccio, ma non ero pronta ad accettarlo. Oggi posso muovere il braccio, ma non posso allungarlo e non posso fare nulla con la mano».

«HO PIANTO COSÌ TANTO»

«All'inizio, mio marito era al mio fianco, ma dopo non riusciva a capire perché non stessi recuperando tutte le mie facoltà. La mia famiglia mi ha sostenuto molto. Ho voluto ricominciare a lavorare, ma mi sono resa conto che non era più possibile. Dopo aver trascorso quattro anni dai miei genitori a Ginevra, sono voluta tornare nella mia regione, che amo molto».

Christine Odier è raggianti, piena di grinta e di energia. **«Mi ci è voluto molto tempo per poter dire di nuovo: la vita è bella. Oggi sono autonoma. So dove sono i miei limiti e non cerco più di costringermi a raggiungerli a tutti i costi. Ho pianto tanto al pensiero di non ritrovare la mia vita, ma oggi so che ho un'altra vita che mi soddisfa. Quella di prima non c'è più, ma ce n'è una nuova! Il fatto di incontrare, nell'ambito di FRAGILE Suisse, altre persone che hanno subito un ictus, mi ha anche aiutato a ricostruire la mia vita. È lì che mi sono resa conto che non siamo soli».**

Scoprite tutta la storia di Christine Odier su www.groupe-mutuel.ch/youtube (soltanto in francese e tedesco)

Julia Eugster, responsabile dei servizi e della consulenza di FRAGILE Suisse

«L'ICTUS È PER LO PIÙ IGNORATO DALLA SOCIETÀ».

Per Julia Eugster, responsabile della consulenza di FRAGILE Suisse, la conclusione è chiara: **«Le persone cerebrali avrebbero bisogno di un sostegno più lungo di quello che hanno oggi. In molti casi, la vita cambia radicalmente. E si deve trovare la forza di accettarlo, un lungo cammino, per le persone stesse ovviamente, ma anche per la loro famiglia e le persone che le circondano. Julia Eugster insiste su questo punto: «il ritorno alla vita reale è un passo essenziale nella riabilitazione e questo passo richiede tempo, molto tempo».** Da qui la necessità di un sostegno a lungo termine.

D'altra parte, Julia Eugster sottolinea anche che la società in generale sa molto poco dell'ictus, anche se il numero di persone colpite è elevato. **«La società non conosce le conseguenze invisibili dell'ictus. Per esempio, quando una persona non parla più con la stessa facilità o non è più così veloce ad agire. O quando il carattere cambia».** Julia Eugster si rammarica del fatto che in questi casi prevale spesso l'incomprensione e a volte anche l'impazienza.



Fonti: Fondazione Svizzera di Cardiologia, FRAGILE Suisse

L'ICTUS IN NUMERI



L'80%
di loro ha più di
65 anni.

30 min.
In Svizzera, si verifica
un ictus ogni 30 minuti.

20%
Una vittima di ictus
su cinque ne muore.

3°
L'ictus è la terza causa
di morte più frequente in
Svizzera e nel mondo.

50%
Solo la metà delle vittime
di ictus è ammessa in un
centro di trattamento
specializzato entro
il periodo critico
di tre ore.



«RESISTIAMO GRAZIE A
RISULTATI INCORAGGIANTI».

CHRISTIAN KÄTTERER, 63 ANNI, È AL CONTEMPO PRIMARIO, NEUROLOGO, AUTORE, PADRE E MARITO. PER QUASI 29 ANNI SI È MOBILITATO AL REHAB BASEL E HA AIUTATO LE VITTIME DI GRAVI ICTUS. IN QUESTA INTERVISTA, SPIEGA COME HA MANTENUTO LA SUA FEDE, ANCHE DI FRONTE ALLE FATALITÀ PIÙ DURE.

Dr. Kätterer, qual è lo stato attuale del trattamento dell'ictus in Svizzera?

Il nostro protocollo terapeutico è molto buono. Nei casi ideali, le cure acute sono fornite in una fase iniziale in ospedali che devono soddisfare criteri rigorosi. La Svizzera ha 10 Stroke Center e 13 Stroke Units. L'infrastruttura per le cure acute nel nostro paese è quindi molto sviluppata.

Non tutte le vittime di ictus sono indirizzate in tempo in un'unità di trattamento specializzata. Come possiamo migliorare questo aspetto?

In termini di infrastrutture e di copertura geografica, in Svizzera, è possibile indirizzare molto rapidamente una vittima di ictus verso una Stroke Unit o uno Stroke Center. Abbiamo un efficiente sistema di trasporto aereo con la Rega e anche la rete di ambulanze di terra è molto densa. Per vincere la corsa contro il tempo, è essenziale riconoscere i sintomi e chiamare i servizi di emergenza il più rapidamente possibile. Dato che un ictus spesso non causa alcun dolore, questo non è sempre semplice.

Cosa possiamo fare per prevenire un ictus?

Una pressione sanguigna elevata è il fattore di rischio più comune. Anche il sovrappeso e la mancanza di esercizio fisico giocano un ruolo importante. Anche la sindrome dell'apnea nel sonno non deve essere sottovalutata, affezione che, oggi, è molto ben curata: un trattamento adeguato riduce al minimo il rischio di ictus. Inoltre, bisogna evitare tutto ciò che può danneggiare il sistema cardiovascolare, come il fumo o uno squilibrio tra vita professionale e vita privata.

Come affronta personalmente queste fatalità spesso difficili da vivere?

Ricordo una paziente di mezza età che è dipesa dalle nostre cure e dai nostri trattamenti per molti mesi. Il suo corpo era quasi completamente paralizzato dopo un ictus, ma era perfettamente lucida. Non poteva né parlare, né mangiare. Quattro anni dopo, l'ho incontrata per caso in un centro commerciale. Grazie alla sua sedia a rotelle elettrica, faceva la spesa da sola. Si è avvicinata a me e ha detto con voce molto chiara: «Mi riconosce?» Sono questi successi inaspettati che ci danno coraggio. Quattro anni fa, nessuno avrebbe pensato che ciò fosse possibile.

Consigli in caso di ictus: cosa potete fare per aiutare

144

Chiamate immediatamente il numero d'emergenza 144 e chiedete il trasferimento all'ospedale più vicino attrezzato con uno «Stroke Center» o una «Stroke Unit». Indicate l'indirizzo dove vi trovate e il nome e l'età della vittima dell'ictus.

Posizione

Stendete la persona sulla schiena con il busto piatto su una superficie dura (se la persona è incosciente, mettetela in posizione laterale di sicurezza). Sganciate i bottoni dei vestiti stretti, allentate la cravatta o il reggiseno, se necessario.

Nutrizione

Non date né acqua, né medicinali: rischio di soffocamento!

Sostegno

Rimanete vicini alla vittima, cercate di farla parlare e rassicuratela.

Gli incidenti con la moto sono i più costosi



IL PIACEVOLE CLIMA ESTIVO, LE STRADE TORTUOSE E I MAGNIFICI PAESAGGI SVIZZERI DANNO AI MOTOCICLISTI UN SENSO DI LIBERTÀ. SIAMO IN PIENA STAGIONE. MA IL FASCINO DELLA MOTO HA ANCHE I SUOI INCONVENIENTI, IN QUANTO GLI INCIDENTI CON LA MOTO GENERANO COSTI PIÙ ELEVATI.

Le statistiche sugli incidenti mostrano che gli incidenti in moto sono molto più costosi di quelli in auto, bicicletta, motorino o scooter. Negli ultimi anni, il costo medio di un incidente di moto è stato di 20 000 franchi, mentre un incidente d'auto è costato 10 000 franchi. Per quale motivo? I motociclisti hanno incidenti più gravi. Rispetto agli incidenti che coinvolgono altri mezzi di trasporto su strada, la percentuale di incidenti gravi in moto è significativamente più elevata. Questo significa che le spese mediche, le indennità giornaliere e le rendite per caso sono più alte per gli incidenti di moto che per gli altri incidenti stradali.

Le fratture e le lesioni multiple sono fattori di costo

Gli incidenti che provocano fratture e lesioni multiple sono particolarmente costosi. Gli incidenti con la moto causano questo tipo di lesioni più frequentemente degli incidenti con altri mezzi di trasporto. Un incidente stradale senza fratture costa circa 8 000 franchi per caso. Per un incidente stradale con fratture, gli assicuratori pagano tre volte tanto, cioè circa 24 500 franchi. La differenza è ancora più marcata nel caso di lesioni multiple, poiché un incidente stradale senza lesioni multiple costa circa 5 200 franchi per caso, mentre un incidente stradale con lesioni multiple costa circa 19 600 franchi, cioè quasi quattro volte tanto.

Fonte: Suva

FORMAZIONE

Posti di apprendistato e di stage al Groupe Mutuel



Con i suoi 2 700 dipendenti in tutta la Svizzera, il Groupe Mutuel mira notevolmente sulle nuove generazioni, con l'inserimento, ogni anno, di circa sessanta giovani in formazione. Sta quindi cercando apprendisti e tirocinanti MP-E per il 2022. I corsi di formazione si svolgono principalmente nei centri di servizio, dove vengono offerte diverse opportunità a Martigny, Sion, Losanna, Villars-sur-Glâne e Zurigo-Oerlikon.

Per unirsi a noi, appuntamento sul sito

<https://job.groupemutuel.ch/le-vostre-opportunita>

Le domande si apriranno all'inizio di settembre 2021.

Come può aiutarci la mindfulness?

Imparare nuovamente a vivere il momento presente

LAVORO, FAMIGLIA, PASSATEMPI E FACCENDE DOMESTICHE: OGNI GIORNO, ABBIAMO MOLTO DA FARE. QUESTO VOLUME DI ATTIVITÀ GENERA SPESSO UNO STRESS. LA MINDFULNESS PUÒ AIUTARCI A CONCEDERCI DEI MOMENTI DI RILASSAMENTO. LO PSICOLOGO DI ZURIGO, DANIEL SIGRIST, RISPONDE ALLE PRINCIPALI DOMANDE SU QUESTO APPROCCIO.

Daniel, perché la mindfulness è essenziale per la nostra vita quotidiana?

Viviamo ogni giorno a cento all'ora e dobbiamo soddisfare molte aspettative. Spesso non viviamo veramente il momento presente. Nei nostri pensieri siamo ancora nel passato o stiamo già anticipando il futuro. Per questo motivo, ci lasciamo sfuggire i piccoli momenti di felicità, che sono molti nel corso di una giornata.

Cosa significa veramente mindfulness?

La mindfulness consiste nel percepire consapevolmente un momento e nel goderselo pienamente. Praticando la mindfulness, impariamo di più su noi stessi, ascoltiamo

i nostri desideri e ci fidiamo della nostra intuizione. Di conseguenza, apprezziamo molto di più la nostra vita.

Cosa può fare la mindfulness per noi a lungo termine?

La consapevolezza ci permette di rafforzare le nostre risorse. Queste risorse ci aiutano ad affrontare le sfide che si presentano. Anche lo sport, la socializzazione e la famiglia aiutano. Avere molte risorse rafforza la nostra capacità di resilienza o, per così dire, il «sistema immunitario della nostra mente». Le persone resilienti superano le crisi e gli ostacoli esistenziali senza danni duraturi.

Quattro consigli per mettere più consapevolezza nella vita quotidiana

Pianificare pause di relax

Brevi pause di rilassamento aiutano ad affrontare la vita quotidiana. Pianificatele regolarmente, per esempio nella vostra agenda. L'attività fisica quotidiana e il rilassamento sono essenziali per ricaricare le batterie e riacquistare energia.

Concentrarsi sulla respirazione

Il nostro respiro ci dà dei veri momenti di calma. Basta qualche minuto di respirazione profonda per schiarirsi le idee. Per esempio, calcolate il ritmo della respirazione e concentratevi sul vostro respiro e su tale calcolo.

Cominciare in piccolo

Per molti, la meditazione può sembrare un po' strana all'inizio. Per le prime volte, cinque minuti possono sembrare un'eternità. Iniziate con brevissimi momenti di rilassamento con l'aiuto della vostra respirazione.

Annotare i piccoli momenti di felicità quotidiani

Scrivete ogni giorno tre momenti di felicità di cui siete grati. Questo vi aiuterà a concentrarvi sulle esperienze positive della vostra vita. Rafforzando la vostra positività, attiverete nuove risorse e la vostra felicità sarà ancora maggiore!

Semplificazione dei modelli alternativi d'assicurazione

NELL'AMBITO DELL'ASSICURAZIONE MALATTIA OBBLIGATORIA, CON I SUOI INNOVATIVI MODELLI ALTERNATIVI D'ASSICURAZIONE (MAA), IL GROUPE MUTUEL MIRA A CONTRIBUIRE ALLA RIDUZIONE DEI COSTI SANITARI E A PROPORRE AI SUOI ASSICURATI LA MAGGIORE RIDUZIONE POSSIBILE DEI PREMI. A PARTIRE DAL 1° GENNAIO 2022 LA GAMMA DI MODELLI ALTERNATIVI DI TIPO «MEDICO DI FAMIGLIA» SARÀ SEMPLIFICATA, PER MIGLIORARE LA CHIAREZZA DELLA GAMMA E RENDERE LE PROCEDURE AMMINISTRATIVE PIÙ FACILI. GRAZIE A PRINCIPI OTTIMIZZATI E A NUOVI VANTAGGI. SPIEGAZIONI

Chi è interessato da queste misure?

A partire dal 1° gennaio 2022, sono interessate tutte le persone assicurate che hanno sottoscritto un modello alternativo d'assicurazione (MAA), il cui principio è di consultare in primo luogo il medico di famiglia, cioè:

- gli assicurati dei modelli PrimaCare e SUPRAcare (libera scelta del medico di famiglia), saranno raggruppati sotto il nuovo nome di prodotto «PrimaCare»;

- gli assicurati dei modelli Rete di cure, Optimed e BasicPlus (scelta del medico di famiglia da una lista), saranno raggruppati sotto il nuovo nome di prodotto «OptiMed».

Cosa cambia

Le condizioni di assicurazione sono state riviste per renderle più semplici e pratiche. Per esempio:

1. Per quanto riguarda il buono di delega da inviare all'assicuratore per consultare uno specialista:

dal 1° gennaio 2022, tutti i medici generici o specialisti potranno firmare un buono di delega per evitare un consulto supplementare presso il medico di famiglia.

2. Per quanto riguarda le conseguenze dell'inosservanza del principio:

finora il trattamento non era rimborsato o lo era solo parzialmente;

a partire dal 1° gennaio 2022, la persona assicurata che non rispetta i principi dell'assicurazione sarà comunque rimborsata. Tuttavia, riceverà delle lettere che le ricordano i principi del modello alternativo scelto. In caso di inosservanza ripetuta, la persona assicurata sarà automaticamente trasferita nel modello standard con libera scelta del medico.

Cosa non cambia?

Il funzionamento di questi MAA non cambia e le persone assicurate continueranno a beneficiare della riduzione del premio corrispondente al loro modello.

Gli assicurati MAA interessati sono informati individualmente di questi miglioramenti?

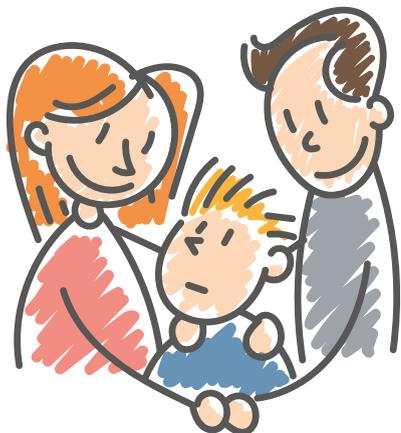
Sì, hanno ricevuto le nuove condizioni di assicurazione nell'ambito di una comunicazione dettagliata inviata loro personalmente durante i mesi di luglio e agosto 2021. (per posta o attraverso i nostri portali clienti GMnet e GMapp).



Troverete tutti i dettagli di questa semplificazione su www.groupemutuel.ch/maa

Mio figlio deve essere ricoverato – cosa devo fare?

CHE SI TRATTI DI UN EVENTO PIANIFICATO O DI UN'EMERGENZA, IL RICOVERO DI UN BAMBINO È SEMPRE UN CALVARIO PER TUTTA LA FAMIGLIA. OLTRE ALLE CURE DA FORNIRE AL BAMBINO MALATO, SORGONO MOLTE DOMANDE PER I GENITORI. IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE BAMBINO+OSPEDALE, RISPONDIAMO QUI ALLE DOMANDE PIÙ FREQUENTI.



Come posso spiegare a mio figlio che deve andare in ospedale?

È importante che i bambini sappiano quando e perché devono andare in ospedale, perché l'ignoto può causare una notevole ansia. Occorre parlare al bambino nel modo più appropriato possibile dell'imminente degenza, di cosa l'aspetta e rispondere alle sue domande. Il bambino dovrebbe anche essere coinvolto e autorizzato a fare domande durante il consulto preparatorio con il pediatra.

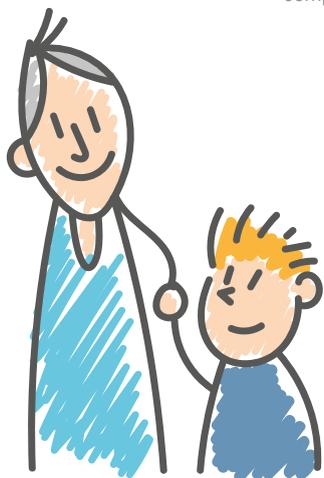
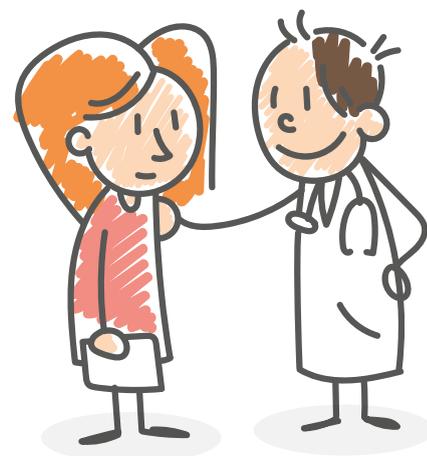
Idealmente, dovrete discutere con vostro figlio delle questioni relative alla salute e all'ospedale prima di una degenza in ospedale. Introducetelo al luogo in modo ludico, leggete con lui libri sull'argomento o visitate un ospedale.

Posso stare con mio figlio in ospedale?

Naturalmente potete accompagnare vostro figlio minore in ospedale. Per la maggior parte dei bambini, la vicinanza dei genitori durante la degenza in ospedale è la cosa più importante. I genitori non sono considerati visitatori, ma accompagnatori del loro bambino. In genere, un genitore è anche autorizzato a passare la notte nella stanza del bambino.

Chi posso contattare se ho un problema o ho bisogno di maggiori informazioni?

Cercate di chiarire tutte le questioni che ritenete urgenti o che vi preoccupano. Più siete informati, più sarete rilassati e più vostro figlio sarà sereno. I medici, il personale infermieristico o anche i consulenti della vostra compagnia di assicurazione saranno felici di rispondere alle vostre domande.



Per quanto tempo posso assentarmi dal lavoro?

Secondo il diritto del lavoro, i genitori hanno diritto a tre giorni pagati per occuparsi di un figlio malato su presentazione di un certificato medico. Dal 1° luglio 2021, i genitori di bambini gravemente malati avranno anche diritto a 14 settimane di congedo per motivi familiari, disciplinate dall'indennità di perdita di guadagno.

Cosa posso fare se nessun membro della famiglia può essere presente?

Se non potete stare con vostro figlio, molti ospedali propongono servizi di assistenza, spesso gestiti da volontari o da assistenti sociali.

kind+spital

Associazione Bambino+Ospedale (Kind+Spital)

Bambino+Ospedale (Kind+Spital) è un'associazione svizzera per i diritti e le necessità dei bambini nel campo della sanità. Sulla base della Carta di EACH, «Kind+Spital» (Bambino+Ospedale) si impegna ad offrire trattamenti e cure adeguate a ogni bambino ospedalizzato – indipendentemente dalla sua età o dalla malattia - e rispondenti alle esigenze delle famiglie.

www.kindundspital.ch

INCONTRO CON I NOSTRI DUE AMBASCIATORI CULINARI

LEI UTILIZZA LA FRUSTA (DA CUCINA) AL CAFÉ SUISSE; LUI DELIZIA I TELESPETTATORI CON LE SUE IDEE DI CUCINA ALL'APERTO. SONO MARIE ROBERT E RENÉ SCHUDEL. QUESTI DUE BRILLANTI E INNOVATIVI IMPRENDITORI GASTRONOMICI AMANO SFIDARE LE CONVENZIONI E COLTIVARE IL PROPRIO STILE DI CUCINA CHE È FANTASIOSO, DI STAGIONE MA FACILE DA RIPRODURRE. COME NELLE DUE RICETTE CHE CI SVELANO OGGI.

«La routine quotidiana di Marie Robert è una follia»

Marie Robert, raccontaci il tuo percorso!

Quest'anno saranno 11 anni che abbiamo rilevato Le Café Suisse a Bex. La mia filosofia, alla base, era di non pormi limiti, di essere coraggiosa e di non aver paura di affrontare le sfide. Oggi, non sono più un campione di donna, sono una Donna. Penso che ciò che mi ha permesso di evolvere è la maturità.

Avere il tuo proprio ristorante era il tuo sogno di bambina?

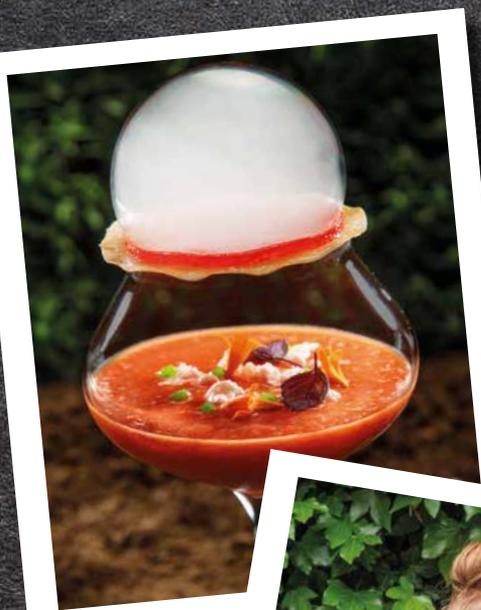
Per me, è sempre stata una cosa ovvia avere la mia attività per viziare i miei clienti e fare esattamente quello che volevo fare, sia per quanto riguarda le decorazioni che la mia cucina.

Cos'è importante per te nella tua cucina?

Quello che è importante per me è lavorare con prodotti locali, regionali e soprattutto di stagione. Mi piace anche educare i bambini su «Cos'è il buon mangiare?» e portare un tocco di «divertimento» nel loro piatto.

Come definiresti lo stile Marie Robert?

Direi l'autenticità. E direi anche che la vita quotidiana di Marie Robert è la follia. E ho intenzione di mantenere questo pizzico di follia!



Gazpacho di anguria, pomodori e formaggio fresco di pecora



MARIE ROBERT



Ingredienti per 4 persone:

- 1 anguria piccola
- 500 g di pomodori ben maturi
- 1 cetriolo
- Sale, pepe e tabasco
- 200 g di olio d'oliva
- 200 g di formaggio fresco di pecora



Sbucciare l'anguria e centrifugarla (o frullarla se non si ha una centrifuga)



Frullare i pomodori e il cetriolo sbucciato e privato dei semi



Condire con sale, pepe e tabasco



Montare il tutto mescolando con l'olio d'oliva



Mettere da parte in frigorifero per essere servito molto freddo



Servire con un po' di formaggio di pecora

René, come descriveresti il tuo stile di cucina?

Cucino in modo semplice, trasparente e facile da capire e cerco di trasmettere il mio stile di cucina nel modo più semplice possibile.

Cos'è particolarmente importante per te quando cucini?

Quando cucino, privilegio la freschezza degli alimenti! Cerco sempre di usare prodotti di stagione e ingredienti locali quando possibile, questo è il mio obiettivo principale. Quando immagino le mie ricette, cerco di non modificare troppo i prodotti di base.

Che consiglio daresti agli aspiranti cuochi?

Siate audaci, provate e ripetete i piatti più volte. Non c'è (quasi) nessun rischio. Naturalmente, è meglio provare cose semplici all'inizio e non iniziare con qualcosa di complicato.

Formaggio fresco fatto in casa e insalata di cetrioli, mela e menta



Lavare i cetrioli e la mela e tagliarli a cubetti



Mettere tutto in una ciotola



Aggiungere il succo e la scorza del lime e l'olio d'oliva



Condire con sale, pepe e zucchero
Tritare le foglie di menta sopra



Disporre le palline di formaggio fresco sopra il composto e aggiungere il pepe nero



Cosa significa la salute per te?

La salute è molto importante per me ed è un bene prezioso di cui occorre prendersi cura! Grazie a un'alimentazione ricca ed equilibrata, possiamo influenzare noi stessi la nostra salute. È quindi importante cucinare noi stessi e utilizzare prodotti freschi, regionali e di stagione.



Formaggio fresco (labneh)

Ingredienti per 2-3 persone:

- 500 g di yogurt di latte di capra
- 1 cucchiaino di sale
- 3 dl di olio d'oliva



Mescolare lo yogurt e il sale

Versare in un colino foderato con un panno pulito e poggiarlo sopra una ciotola

Coprire e lasciare scolare in frigorifero per almeno sei ore

Versare l'olio d'oliva in un barattolo

Inumidire le mani con un po' d'olio e formare delle palline con il formaggio fresco

Mettere le palline nel barattolo

Suggerimenti: potete sostituire il panno con un filtro da caffè e se volete che il formaggio si rassodi di più, potete strizzarlo.

Insalata di cetrioli, mela e menta

Ingredienti per 2-3 persone:

- ½ cetriolo e 2 o 3 mini cetrioli
- 1 mela verde
- 1 mazzo di menta fresca
- 1 lime, scorza e succo
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe
- 1 pizzico di zucchero

LeClub®



swip



AlquaThera



Coros



HotelCard



Corse podistiche



SUN STORE



SWISS VISIO



Scoprite tutte le offerte LeClub® sul sito www.groupemutuel.ch/leclub

Abbonatevi alla nostra newsletter e accedete in anteprima alle nuove offerte: www.groupemutuel.ch/leclub

Trovate le nostre migliori offerte nelle quattro edizioni della rivista GMmag e nei volantini allegati alle fatture inviate a maggio e a novembre. Tutte le offerte LeClub® sono interamente finanziate dalle società partner, senza alcun legame con i premi d'assicurazione, ad eccezione delle offerte Corse podistiche pubblicate in questo numero. I vostri dati personali non sono per nessun motivo utilizzati nell'ambito della selezione e dell'elaborazione delle offerte. Non sono per nessun motivo trasmessi ai nostri partner. Per la diffusione delle suddette offerte, utilizziamo esclusivamente i dati relativi all'indirizzo.

swip

UNA GAMMA DI COSMETICI AL
100% MADE IN SWITZERLAND

30% DI SCONTO

I prodotti swip sono stati appositamente sviluppati per fornire una soluzione efficace allo stress quotidiano del vostro corpo.

Una formula collaudata, prodotta al **100% in Svizzera** e arricchita con ingredienti naturali.

- **Crema solare** FPS 50+, consistenza non grassa e non appiccicosa, resistente all'acqua e al sudore
- **Balsamo di recupero** ad effetto criogenico rinfrescante per alleviare l'affaticamento muscolare e le varie infiammazioni
- **Crema antisfregamento** ultra efficace che protegge la pelle ed evita qualsiasi irritazione cutanea

IL VOSTRO VANTAGGIO

30% di sconto su tutto il sito Internet (incluso sulle confezioni multiple)



COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Connettersi al sito swip.swiss e inserire il codice **GM2021** al momento del pagamento.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021.

032 721 08 55
info@swip.swiss
www.swip.swiss

swip

AlquaThera IL MIO EQUILIBRIO BENESSERE

25% DI SCONTO

Il design moderno e chiaro della caraffa filtrante si fonde armoniosamente in qualsiasi ambiente. La sua forma ergonomica assicura una manipolazione comoda e facile.

- Contenitore di vetro per ridurre il consumo di plastica
- Costruzione antiscivolo della base di appoggio per garantire un supporto sicuro e stabile
- Indicatore LED integrato per segnalare quando la cartuccia del filtro deve essere cambiata

La caraffa filtrante di vetro AlquaThera è fatta di vetro borosilicato di alta qualità. Si caratterizza per la sua resistenza termica e una migliore conservazione dell'acqua.

Partecipate al prossimo webinar gratuito sull'acqua, il 30 settembre alle ore 18 (informazioni prossimamente sui social network @alquathera).



IL VOSTRO VANTAGGIO

- Caraffa filtrante di vetro a **Fr. 58.90** anziché Fr. 78.50
- Cartuccia per 150 litri

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Appuntamento sul sito alquathera.ch; inserire il codice **GM252021** al momento dell'ordine.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021.

032 835 20 24
contact@alquathera.ch
www.alquathera.ch



Coros COLLEGATO ALLA VOSTRA SALUTE

25% DI SCONTO



Orologio multisport COROS PACE 2 PREMIUM:
misurazione delle prestazioni durante la corsa,
il ciclismo e il nuoto.

Testato e perfezionato da atleti per gli atleti.

- Misurazione della frequenza cardiaca integrata al polso
- L'orologio GPS più leggero al mondo!
- Durata della batteria: 20 giorni
- Impermeabile e resistente alle intemperie
- Modalità notturna per salvaguardare gli occhi



In modalità Full GPS, la batteria dura 30 ore. Quando la batteria è scarica, è possibile ottenere altre 60 ore in modalità UltraMax. Con una temperatura di lavoro da -20 a +60 gradi, l'avrete sempre al polso, sia nei ghiacciai che nel deserto!

IL VOSTRO VANTAGGIO

- Orologio multisport Coros PACE 2: **Fr. 187.-** anziché Fr. 249.90
- Spedizione gratuita

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Appuntamento sul sito bucher-walt.ch/gm; inserire il codice **coros2021** al momento dell'ordine.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 ottobre 2021.

032 755 95 00
electronic@bucher-walt.ch
www.bucher-walt.ch



Hotelcard

LE MIGLIORI OFFERTE DI HOTEL IN SVIZZERA!

30% DI SCONTO



Che abbiate voglia di un soggiorno wellness o di un city break, scoprite i migliori hotel della Svizzera e scegliete con consapevolezza dove trascorrere le vacanze nei dintorni.

- I migliori alberghi wellness, Boutique- o di montagna
- Prenotazione facile
- Accesso alle migliori offerte di hotel in Svizzera
- Suggerimenti e idee per escursioni emozionanti ogni due settimane
- Da utilizzare tutte le volte che volete

Hotelcard non applica alcuna commissione agli alberghi. In cambio, quali membri beneficate di esclusivi prezzi in albergo del 30 al 50% inferiori. Più di 500 alberghi unici propongono le loro camere disponibili su hotelcard.com e aumentano così l'occupazione della loro struttura.

IL VOSTRO VANTAGGIO

Hotelcard per 1 anno: **Fr. 69.-** anziché Fr. 99.-

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Appuntamento sul sito hotelcard.com/leclub-21; ordinate la vostra Hotelcard personale.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 ottobre 2021, soltanto per nuovi clienti. Non può essere utilizzata per rinnovare un abbonamento Hotelcard esistente.

0848 711 717
office@hotelcard.com
www.hotelcard.com

HOTELCARD

Corse podistiche

IN BUONA SALUTE GRAZIE AD UN ESERCIZIO REGOLARE

50% DI SCONTO

Il Groupe Mutuel s'impegna per la vostra salute. In quest'ottica, sponsorizza vari eventi sportivi in tutta la Svizzera.

La vostra sfida, il nostro impegno

Quali assicurati del Groupe Mutuel, usufruite di riduzioni sull'iscrizione alle seguenti corse:

- 05.09.2021 Winterthurer Frauenlauf
- 12.09.2021 Basler Frauenlauf
- 09.10.2021 Hallwilerseelauf
- 09.-10.10.2021 GP Bern
- 13.10.-03.11.2021 Lausanne Marathon
- 20.11.2021 Corrida Bulloise
- 11.12.2021 La Trotteuse-Tissot
- 12.12.2021 Zürcher Silvesterlauf

IL VOSTRO VANTAGGIO

50% di sconto sulle corse podistiche



COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Connettetevi al sito groupemutuel.ch/leclub e selezionate la corsa desiderata che si trova nella categoria «Sport».
- Inserite il numero UFSP (che figura nella tessera d'assicurazione) nell'apposito campo per ottenere il codice promozionale.
- Effettuate l'iscrizione sul sito web della corsa podistica in questione.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida esclusivamente per le iscrizioni effettuate online. Per le condizioni specifiche definite per ogni corsa, vi invitiamo a riferirvi ai dettagli delle offerte disponibili sul sito www.groupemutuel.ch/leclub.

Le società del Groupe Mutuel e/o da lui amministrate partecipano finanziariamente alla riduzione proposta in questa offerta.

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

SUN STORE

USUFRUITE DI MOLTEPLICI INTERESSANTI VANTAGGI

50%

DI SCONTO SULLA
SUNCARD, GRATUITA
PER GLI ASSICURATI
PRIMAPHARMA

- Sconto immediato del 10%
- Sconto del 19% il 10 di ogni mese sull'assortimento autorizzato (vedere CG sul sito sunstore.ch/it/cg)
- Sconto supplementare del 10% per il vostro compleanno
- Buono per uno sconto del 30% ad ogni rinnovo della tessera

IL VOSTRO VANTAGGIO

- **Fr. 15.-** anziché Fr. 30.- / 1 anno
- **Fr. 25.-** anziché Fr. 50.- / 2 anni
- Gli assicurati **PrimaPharma** beneficiano della SunCard gratuitamente

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Rivolgersi alla propria farmacia profumeria SUN STORE, esibendo la tessera d'assicurazione.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021. Si applicano le condizioni generali di vendita di SUN STORE.



058 852 81 81
info@sunstore.ch
www.sunstore.ch

Swiss Visio

DITE ADDIO A OCCHIALI E LENTI A CONTATTO

FR. 1600.- PER OCCHIO

La chirurgia refrattiva riunisce i trattamenti oculistici al laser che correggono i disturbi della vista come la miopia, l'ipermetropia, l'astigmatismo e la presbiopia. Questo trattamento preciso, rapido e indolore può essere eseguito a Losanna, Neuchâtel o Zurigo.

IL VOSTRO VANTAGGIO

Fr. 1600.- per occhio anziché Fr. 2400.-

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Contattate il centro di cure desiderato per fissare un appuntamento per un primo esame e precisate che siete assicurati al Groupe Mutuel. Se non fosse possibile effettuare l'intervento, il check-up iniziale vi sarà fatturato (Fr. 200.-).
- Questo intervento non è rimborsato dall'assicurazione malattia.
- Contatto: Losanna (058 274 23 00), Neuchâtel (058 274 22 40) e Zurigo (058 274 23 30).

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021
per gli interventi con la tecnologia
Femto Laser.



refractive@swissvisio.net
www.laservision.swissvisio.net



weekend4two.ch

Concorso GMmag

Vincete, col nostro partner weekend4two, uno dei seguenti premi:

- 1° premio: un buono del valore di Fr. 500.-**
- 2° premio: un buono del valore di Fr. 250.-**
- Dal 3° al 5° premio: un buono del valore di Fr. 150.-**

Domanda 1

Quanti ictus si verificano in Svizzera ogni anno?

Risposte

5000 10 000 16 000

Domanda 2

Quanti ambasciatori culinari sono attivi per il Groupe Mutuel?

2 3 4

Domanda 3

Che tipo di eventi sportivi sono sponsorizzati dal Groupe Mutuel?

Sci Corsa podistica Calcio

Cognome e nome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Luogo: _____

Numero UFSP (che figura nella tessera d'assicurazione): _____

E-mail: _____

Condizioni di partecipazione

Sul sito www.groupemutuel.ch/concorso, fino all'31 ottobre 2021, o per posta tramite il presente tagliando da inviare in busta affrancata al seguente indirizzo:
Groupe Mutuel – Comunicazione d'impresa – Rue des Cèdres 5 – Casella postale – CH-1919 Martigny.

Nessun obbligo d'acquisto. Nessuna corrispondenza sarà inviata in merito al concorso. I vincitori saranno avvisati per iscritto. È escluso il ricorso alle vie legali.
Nessun pagamento in contanti, né trasferimento del premio. I vincitori accettano che il loro nome sia pubblicato. I collaboratori del Groupe Mutuel e di weekend4two non sono autorizzati a partecipare.

35 agenzie 6 centri servizi

Orari: dalle 7:45 alle 12 e dalle 13:30 alle 17:30

(fino alle 17:00 il venerdì e i prefestivi)



Il nostro servizio clienti
è a disposizione dalle 8:00 alle 18:00
dal lunedì al venerdì al numero

0848 803 111



L'agenzia di Olten al vostro servizio:
Marko Cacic, Emilie Beurret, Shaban Bajrami, Nathalie Vogt (da sinistra a destra).

AGENZIE REGIONALI

5000 Aarau	Buchserstrasse 12	1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	1950 Sion	Rue de la Blancherie 41
5400 Baden	Stadtturmstrasse 19	1914 Isérables	Place de l'Église 3	4500 Soleure	Lagerhausstrasse 1
4052 Bâle	St. Alban-Anlage 46	1006 Lausanne	Av. de la Rasude 8	9000 Saint-Gall	Poststrasse 12
1996 Basse-Nendaz	Chemin de la Place 30	1010 Lausanne	Route d'Oron 1	7500 Saint-Moritz	Via Maistra 24
3011 Berne	Waisenhausplatz 25	6900 Lugano	Viale Stefano Franscini 40	3600 Thoun	Frutigenstrasse 24E
2502 Biel/Bienne	Rue de la Gare 5	6003 Lucerne	Hirschmattstrasse 40	1872 Troistorrents	Place du Village 24
3902 Brigue-Glis	Gliserallee 10	1920 Martigny*	Rue des Cèdres 5	1752 Villars-sur-Glâne	Rte du Petit-Moncor 6
1630 Bulle	Rue de Vevey 11	1870 Monthey	Avenue du Théâtre 4	8400 Winterthur	Tösstalstrasse 7
7000 Coire	Grabenstrasse 9	2000 Neuchâtel	Avenue de la Gare 3	6300 Zoug	Bahnhofstrasse 2
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8001 Zurich	Widdergasse 1
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61	8050 Zurich-Oerlikon	Birchstrasse 117
1201 Genève	Rue Argand 3	3960 Sierre	Rue de Pradec 1		

* Sede principale



Assicurazione malattia

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Assicurazione vita

0848 803 999
vita@groupemutuel.ch



Assicurazione patrimonio

0848 803 222
clienti@groupemutuel.ch

Mag

Groupe Mutuel



IMPRESSUM

Editore: Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, case postale, CH-1919 Martigny

Redazione: Jean-Christophe Aeschlimann, Lisa Flueckiger, Pascal Vuistiner, Serkan Isik

Concezione e creazione: Jean Philippe Chevassu, Nicolas Bonvin

Pubblicazione: Trimestrale in italiano, francese e tedesco

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail: gmmag@groupemutuel.ch

Fotografie: Adobe Stock, LenaKa Studio (Pagine: 1,14), STUDIO RUDE – Rahel Schneuwly (Pagine: 1,15), FRAGILE Suisse et Fondation Suisse de Cardiologie (Pagina: 9), Wolf Fotografie AG (Pagina: 20), Thomas Masotti (Pagine: 1, 3, 5, 6, 7)

Stampa: media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg
Tiratura totale: 850 000 copie

Groupe Mutuel Mag è una pubblicazione per gli assicurati del Groupe Mutuel.



Dite addio alle scartoffie!

Lo spazio clienti online GMnet e l'applicazione mobile GMapp vi semplificano la vita!

Maggiori informazioni su:

www.groupemutuel.ch/gmnet



stampato in
svizzera