

Il dossier

Alimentazione e salute zoom prima e dopo la pandemia

Pagine 6 a 11

Consigli pratici
**Come ridurre il proprio
premio d'assicurazione
malattia?**

Pagina 4

Novità
**PrimaFlex, primo modello
alternativo della Svizzera a
incentivare la prevenzione.**

Pagina 5

Quanto costa?
**Quanto costano
gli incidenti in
bicicletta?**

Pagina 12



La calma di Maude

Maude Favre, 38 anni, lavora per il Groupe Mutuel dal 2018 ed è responsabile di team al Contact Center di Villars-sur-Glâne (FR). È madre di due figli di 15 e 13 anni e vive con il suo compagno, anch'egli padre di due figli di 11 e 6 anni, nella campagna friburghese. Quali sono le qualità necessarie per lavorare nel Contact Center?

«La capacità di riprendersi, di mantenere la calma, di adeguarsi alle richieste e alle aspettative dei clienti. Buone capacità relazionali, per aiutare gli assicurati nel miglior modo possibile. Una grande resistenza allo stress. Un dipendente risponde a circa 60 telefonate al giorno.»

Maude è una persona poliedrica. Sebbene la sua madrelingua sia il francese, parla anche lo svizzero tedesco.

«Sono un libro aperto, sorridente, socievole, mi piace la vita, mi piacciono le persone. Mi piace muovermi, viaggiare, ho voglia di conoscere molti paesi.»

E in Svizzera?

«La mia famiglia è originaria della regione della Gruyère, quindi sono attaccata a questa regione; come pure alla regione in cui sono cresciuta, Montagny, e anche alle rive del lago, a Estavayer.»

Le sue passioni?

«Sono piuttosto creativa e mi piacciono molto i tatuaggi. Ogni tatuaggio ha un significato. Mi piace anche fare il paddle in estate, con i bambini.»

Se parliamo di musica, lei cosa dice?

«Mi piace il funk, il soul, James Brown o Aretha Franklin, oppure i Portishead e Nick Cave, o i Rammstein, Matthieu Chedid, sono molto eclettica. La musica è parte integrante della mia vita.»

Un proverbio, un'immagine, quando deve attraversare un momento più difficile?

«Una frase che diceva sempre mio padre: aspettarsi di tutto, ma non sorprendersi di nulla. Tutto ciò che ci accade nella vita, sia esso positivo o negativo, ci insegna e ci dà qualcosa.»

Indice



- 4 Consigli pratici**
Come ridurre il proprio premio d'assicurazione malattia?
- 5 Novità**
PrimaFlex, il primo modello alternativo della Svizzera a incentivare la prevenzione.
- 6 Il dossier**
Zoom sull'alimentazione della popolazione svizzera. Un sondaggio rappresentativo mostra come il comportamento alimentare della popolazione svizzera sia cambiato durante e dopo la pandemia.
- 12 Quanto costa?**
Quanto costano gli incidenti in bicicletta?
- 13 Consigli pratici**
Premium, la nuova assicurazione per le cure ambulatoriali, le misure di prevenzione con prestazioni inedite per le spese sanitarie.
- 14 L'ho provato**
Il settore FemTech, un cantiere avveniristico
- 15 Suggerimenti di previdenza**
Variainvest, una previdenza su misura. François Murer, responsabile sviluppo Salute e Previdenza al Groupe Mutuel, ce ne parla.

leclub

- 16 Le vostre nuove offerte**
Scoprite una selezione di offerte LeClub®, e il nuovo concorso mag.

Impressum

Editore

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Redazione

Jean-Christophe Aeschlimann
Vanessa Sadecky
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Ideazione e creazione

Jean Philippe Chevassu

Illustrazioni

Nicolas Bonvin (pagine 12 e 14)

Fotografie

Thomas Masotti (pagine 2 e 15),
Atelier UBEZIO (pagina 11),
Adobe Stock

Internet

www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail

gmmag@groupemutuel.ch

Pubblicazione

Triennale in italiano,
francese e tedesco

Stampa

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Tiratura totale: 875000 copie.

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

Questa rivista è stampata su carta certificata FSC – per una gestione sostenibile delle foreste.

stampato in
svizzera



MISTO
Carta da fonti gestite in
maniera responsabile
FSC® C007631

È possibile ridurre la spesa assicurativa, ottimizzando la propria copertura. Ecco un promemoria dei modi più semplici e veloci per farlo.

Come ridurre il premio dell'assicurazione malattia di base

I premi rappresentano un onere considerevole per il bilancio familiare. È possibile attenuare tali costi, grazie ad alcuni suggerimenti semplici da attuare. Soprattutto perché la vostra situazione personale o quella della vostra famiglia potrebbe essere cambiata da un anno all'altro.

Ad esempio, avete ripreso a lavorare dopo un'interruzione, avete dato alla luce il vostro primo figlio o avete cambiato casa da poco?

Quando in autunno verranno annunciati i premi per il 2023, potete approfittarne per fare il punto sulle condizioni della vostra copertura d'assicurazione malattia.

Ci sono due punti essenziali da considerare, se desiderate beneficiare di premi più convenienti.

L'importo della franchigia annua e il modello d'assicurazione più adeguato alle vostre esigenze, due opzioni che possono anche essere abbinate.

Franchigie annue

Una franchigia elevata comporta una riduzione dei premi, ma il vostro contributo ai costi sanitari sarà più elevato. La franchigia va quindi scelta in base alla propria situazione personale ed economica.

Le persone in buona salute preferiranno una franchigia più elevata, mentre coloro che si curano regolarmente o che beneficiano di un'assunzione considerevole o integrale dei premi da parte del Cantone (sussidi) preferiranno una franchigia bassa.

Riduzioni annue massime per franchigia

Franchigia più elevata

Beneficia di un risparmio sui premi fino a **1540 franchi** all'anno, per adulto con una franchigia annua di **2500 franchi**. Per i bambini, risparmia fino a **420 franchi** all'anno, per ogni figlio di età inferiore a 19 anni con una franchigia annua di **600 franchi**.

Adulti dai 19 anni

Franchigie	Riduzioni*
CHF 300.-	Aucune
CHF 500.-	CHF 140.-
CHF 1000.-	CHF 490.-
CHF 1500.-	CHF 840.-
CHF 2000.-	CHF 1190.-
CHF 2500.-	CHF 1540.-

*Riduzioni annue massime

Bambini da 0 a 18 anni

Franchigie	Riduzioni*
CHF 100.-	CHF 70.-
CHF 200.-	CHF 140.-
CHF 300.-	CHF 210.-
CHF 400.-	CHF 280.-
CHF 500.-	CHF 350.-
CHF 600.-	CHF 420.-

*Riduzioni annue massime

Modelli alternativi d'assicurazione di base

In funzione delle vostre esigenze in termini di salute e del vostro stile di vita, potete scegliere tra la nostra vasta gamma di modelli alternativi che vi consentono di beneficiare di una vantaggiosa riduzione del premio, se accettate di conformarvi a determinati principi (per esempio, consultare prima di tutto il proprio medico di famiglia in caso di problemi di salute). Per il 2023, proporremo quattro modelli alternativi, con la novità di PrimaFlex, che offre massima flessibilità e libertà (vedere pagina 5).

Modelli alternativi: la nostra offerta 2023

	Il vostro primo punto di contatto	Iter terapeutico	Vantaggi esclusivi in Svizzera
PrimaFlex novità	Telemedicina 24/7 o Farmacia o Medico di famiglia	Libera scelta dell'iter terapeutico	Offerta di prevenzione e prestazioni senza franchigia
SanaTel	Telemedicina 24/7	Libera scelta dell'iter terapeutico	
OptiMed	Medico di famiglia (da un elenco di partner)	Seguire i consigli del medico	
PrimaCare	Medico di famiglia	Seguire i consigli del medico	

Nuovo modello alternativo

PrimaFlex, flessibile e innovativo



PrimaFlex è il primo modello alternativo d'assicurazione in Svizzera che incentiva attivamente la prevenzione e non fattura la franchigia su determinate prestazioni. PrimaFlex innova e consente di usufruire di un premio particolarmente interessante.



Con PrimaFlex, modello d'assicurazione di base LAMaI, ad ogni nuovo problema di salute, l'assicurato sceglie l'interlocutore che preferisce per una consulenza preliminare. Ciò significa che una preziosa consulenza può essergli fornita gratuitamente al telefono tramite il centro di consulenza medica Medgate o in una farmacia partner. Gli assicurati PrimaFlex possono così prendere una decisione informata sull'iter terapeutico da intraprendere. Se l'assicurato ha un medico di famiglia, può consultarlo direttamente in qualsiasi momento.

PrimaFlex è anche il primo modello in Svizzera a incentivare attivamente la prevenzione.

Medgate propone infatti, gratuitamente, una consulenza personalizzata. Per esempio, nel caso dello screening del cancro al seno, può prescrivere l'esame alle assicurate che presentano determinati fattori di rischio e che, grazie a **PrimaFlex**, possono usufruirne senza pagare la franchigia. Le farmacie partner propongono test gratuiti quando il farmacista lo ritiene necessario (per esempio, per individuare un rischio di diabete).

PrimaFlex è doppiamente innovativa: è l'unico modello alternativo in Svizzera che non applica una franchigia su determinate prestazioni che contribuiscono a contenere l'aumento dei costi, come i farmaci generici.

Come procedere per passare a PrimaFlex?

Basta contattare il nostro reparto delle Offerte al numero **0800 808 848**. Dato che si tratta di un'assicurazione di base, non ci sono limiti di età, né questionari sullo stato di salute.

Da ottobre
2022

Un numero dedicato per i vostri premi 2023*

A partire dal 1° ottobre 2022, un nuovo numero dedicato e gratuito sarà a disposizione di tutti gli assicurati del Groupe Mutuel.

I nostri esperti saranno a disposizione per aiutarvi e consigliarvi sui vostri premi 2023* e trovare le soluzioni più adatte alle vostre esigenze.

*comunicati per posta durante il mese di ottobre 2022



0800 808 088


A partire dal 1° ottobre 2022

Dal lunedì al venerdì
dalle 8:00 alle 20:00
e il sabato
dalle 08:00 alle 12:00.



Zoom sull' alimentazione della popolazione svizzera

durante e dopo
la pandemia.



Un sondaggio rappresentativo condotto dal Groupe Mutuel mostra come il comportamento alimentare della popolazione svizzera sia cambiato durante e dopo la pandemia. Gli svizzeri sono molto disciplinati: due terzi delle persone intervistate si sono messi ai fornelli e la maggior parte di loro non ha consumato più alcolici o dolci.

Che dire del consumo di zuccheri, delle abitudini alimentari e del consumo di alcolici della popolazione svizzera? Queste sono solo alcune delle domande, tutte legate all'alimentazione e alla salute, che il Groupe Mutuel ha posto nel suo sondaggio. Uno studio rappresentativo (1226 partecipanti di età compresa fra i 15 e i 79 anni), condotto a fine aprile 2022 dall'istituto di ricerche di mercato LINK su incarico del Groupe Mutuel, ha preso in esame l'alimentazione della popolazione svizzera durante la pandemia.

Una persona su cinque ha cambiato le proprie abitudini alimentari

Avendo avuto più tempo a disposizione per cucinare o avendo cucinato molto a casa, circa una persona su cinque sostiene di aver cambiato modo di alimentarsi durante la pandemia. Gli under 30 hanno modificato la propria alimentazione in misura maggiore rispetto ad altre fasce d'età.

La maggior parte degli intervistati ha dichiarato di non aver consumato più alcolici durante la pandemia e tale percentuale è più elevata fra le donne. Più di due terzi delle persone intervistate sostengono di non aver aumentato o di aver aumentato solo di poco il consumo di dolci e zuccheri, in particolare nella fascia di età compresa fra i 45 e i 79 anni. Ciò significa che, in seguito alla pandemia, una persona su cinque ha avvertito il bisogno di alimentarsi in modo più sano.

Il sondaggio si è anche incentrato sull'equilibrio alimentare. La maggior parte delle persone intervistate ha dichiarato di seguire in misura più o meno rigorosa le raccomandazioni dei nutrizionisti, in particolare le donne e la popolazione della Svizzera romanda.

Alla domanda «Rispetta la proporzione del 50% di glucidi, 30% di lipidi e 20% di proteine raccomandata dai nutrizionisti?» è stato risposto come segue: «Più o meno» per il 58% delle persone intervistate.

Quasi un quarto di loro non segue queste raccomandazioni scientifiche. Va notato che sono soprattutto gli uomini a ignorarle o a non conoscerle.

Una persona intervistata su tre ha conosciuto oscillazioni di peso

La pandemia ha avuto ripercussioni sul peso di un terzo delle persone intervistate. Il 10% degli intervistati ha dichiarato di aver perso peso e il 23% di averne preso.

Rispetto alle altre fasce d'età, ad aumentare di peso sono state soprattutto le persone di età compresa fra i 30 e i 44 anni. Il 68% delle persone intervistate ha dichiarato di aver mantenuto lo stesso peso (vedere secondo grafico).

La principale differenza fra uomini e donne riguarda l'equilibrio alimentare, da un lato, e il consumo di carne, dall'altro. La maggior parte delle persone intervistate mangia carne rossa una o due volte alla settimana.

Il sondaggio mostra chiaramente che gli uomini consumano più carne: si dichiarano vegetariani nel 13% dei casi, mentre per le donne la percentuale sale al 21%.

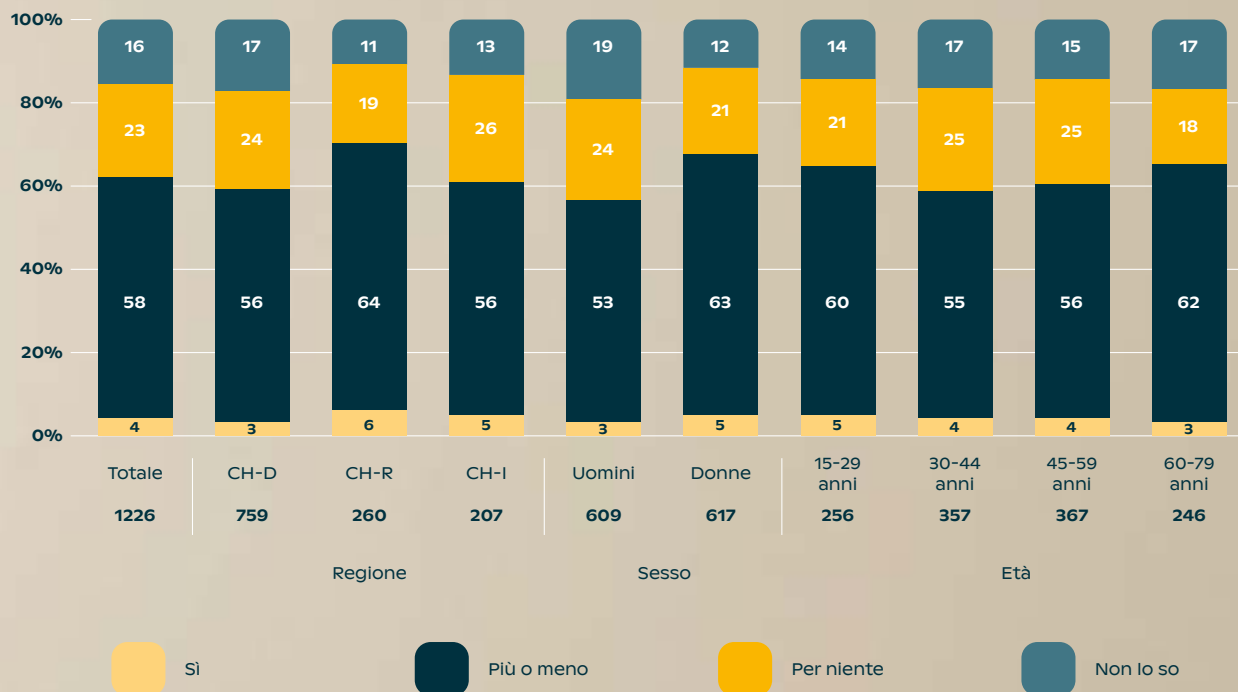
Le abitudini alimentari: fonte di problemi psichici soprattutto nei giovani

Durante la pandemia quasi nessuna delle persone intervistate ha riscontrato problemi fisici o psichici riconducibili alle proprie abitudini alimentari. Tuttavia, la percentuale di coloro che hanno avuto problemi psichici legati all'alimentazione è più alta nella fascia di età compresa fra i 15 e 29 anni che in altri gruppi.

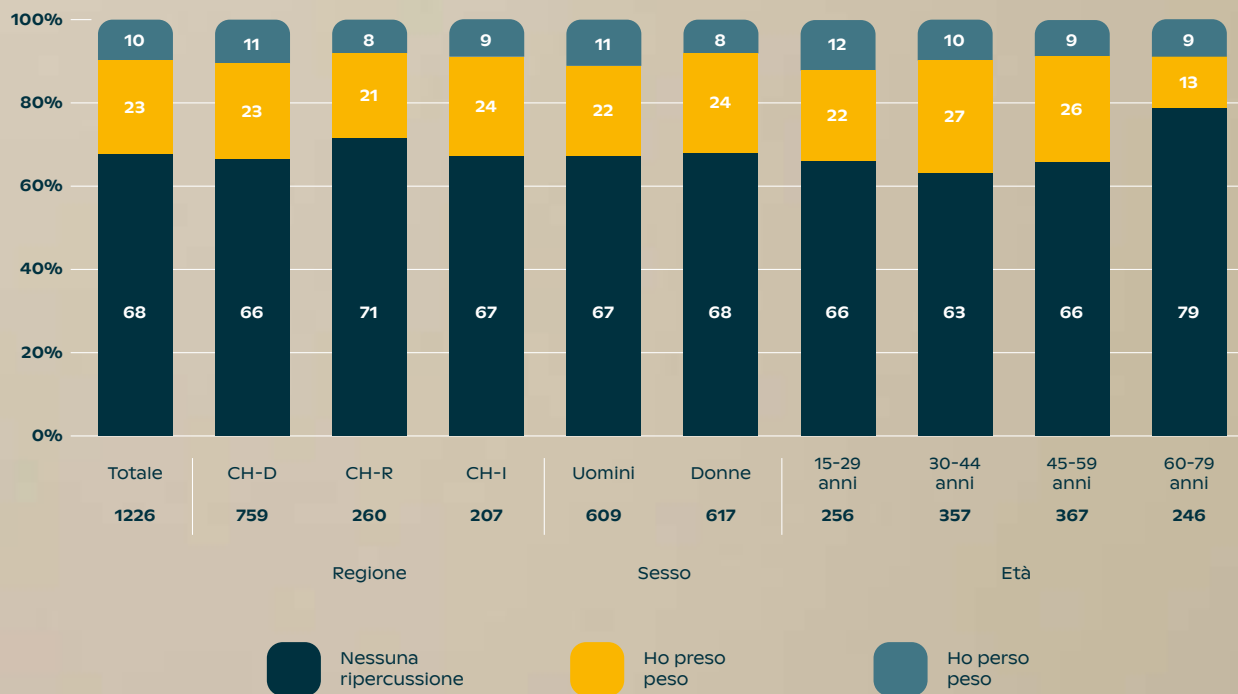
Il 5% degli intervistati ha lamentato problemi psichici. In tutte le fasce d'età, questa percentuale era solo del 3%. In tutte le fasce d'età, il 4% delle persone ha lamentato dolori fisici. Nella Svizzera italiana, il 5% degli intervistati di tutte le fasce d'età ha accusato problemi psichici causati dal cambiamento di abitudini alimentari.



I nutrizionisti raccomandano una distribuzione dei nutrienti pari al 50% di carboidrati, al 30% di grassi e al 20% di proteine. È il suo caso?



La pandemia ha avuto ripercussioni sul suo peso?



Un conforto salutare

Durante la pandemia, René Schudel, cuoco e ambasciatore della nutrizione per il Groupe Mutuel, ha trovato conforto nel preparare deliziose minestre a partire da verdure fresche acquistate da produttori locali e poi congelate. Anche la sua collega Marie Robert, cuoca e ambasciatrice del Groupe Mutuel, è una fan di minestre confortanti e salutari o del cosiddetto «comfort food». «Una delle mie zuppe preferite è una vellutata Dubarry con crostini e un po' di curry in polvere.»

Trovate qui di seguito la ricetta del gazpacho estivo al peperoncino di René Schudel, disponibile anche su Facebook, Instagram e YouTube:



Gazpacho estivo al peperoncino

Ingredienti:

3 pomodori
3 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cetriolo
1 peperone appuntito
1 peperone verde
1 cipolla, tritata
1 peperoncino (se vi piace il piccante)
1 manciata di mollica di pane
1 pizzico di sale e pepe
Un po' di basilico, fleur de sel (fior di sale)
e pepe per la presentazione

1. Tagliare i pomodori a metà e mettere le metà in una padella molto calda in modo che i pori si chiudano. Rosolare per tre minuti. Riservare.

2. Mettere gli spicchi d'aglio nella padella con un cucchiaino di olio d'oliva, scaldare e togliere gli spicchi non appena sono dorati. Attenzione: non troppo a lungo, altrimenti l'aglio diventa marrone e amaro.

3. Mettere i pomodori e gli spicchi d'aglio in un frullatore e tritare leggermente.

4. Togliere i semi e tagliare a pezzetti il cetriolo, il peperone appuntito, il peperone verde, la cipolla e il peperoncino e tritarli nel frullatore.

5. Mescolare il pepe, il sale e la mollica per qualche minuto.

6. Diluire la zuppa con un po' d'acqua e legarla con un cucchiaino di olio d'oliva. A seconda dei gusti, aggiungere un filo di olio all'aglio e/o una punta di miele. Condire con un po' di basilico, fleur de sel e pepe.

«Abbiamo il diritto di concederci un gelato dopo una riunione difficile»



La psicologa nutrizionista Ronia Schiffan ci dà consigli su come mangiare in modo salutare.

Groupe Mutuel:
Signora Schiffan, dal punto di vista psicologico, esiste una regola d'oro per una alimentazione sana?

Ronia Schiffan:

Per me il termine «sano» ha sempre una connotazione morale. È importante avere un rapporto positivo con il cibo. Perché non ha senso forzarsi ad adottare determinati comportamenti se non ci fanno stare bene.

Come si fa a mangiare in modo salutare quando si deve affrontare una situazione stressante come quella della pandemia?

Ognuno di noi reagisce in modo molto diverso al cibo e allo stress. Alcune persone perdono l'appetito, altre hanno interiorizzato fin dall'infanzia il principio di mangiare di più, in modo irregolare o permanente, quando sono sotto stress. La domanda da porsi è piuttosto: quali sono le nostre strategie per gestire le emozioni negative? Chi tende a «mangiare le proprie emozioni» sotto stress, cioè a «sgranocchiare» le emozioni negative, può anche appropriarsi di altre strategie. Più le nostre strategie sono varie, meglio è. Possiamo andare a prendere un gelato dopo una riunione difficile per consolarci; fare una lunga passeggiata o una lunga chiacchierata con gli amici per liberarci delle emozioni negative.

È utile dire che alcuni alimenti sono «buoni» e altri «cattivi» o è controproducente?

È controproducente. Il punto è sempre lo stesso: tutto è una questione di quantità e di associazioni. Si raccomanda di conoscere se stessi e di osservare il proprio comportamento. Può essere utile un approccio intuitivo all'alimentazione, come ad esempio chiedersi: cosa mi fa stare bene? Perché mangio? Cosa suscita in me il mangiare? Seguire le tendenze alimentari che cambiano ogni minuto, invece, non serve proprio a nulla.

Quanto costano gli incidenti in bicicletta?

Che si tratti di una bicicletta elettrica o di una bicicletta tradizionale, i costi degli incidenti che coinvolgono le due ruote sono considerevoli.

7600 franchi per incidente. Questo è il costo medio di un incidente in bicicletta secondo la Cassa nazionale svizzera di assicurazione contro gli infortuni (Suva). I costi annuali attuali ammontano a **192 milioni di franchi** per circa **21600 incidenti all'anno**. I costi degli incidenti che coinvolgono biciclette elettriche e biciclette tradizionali non sono contabilizzati separatamente nelle statistiche della Suva.

Questo perché raramente i ciclisti indicano il tipo di due ruote utilizzato, quando dichiarano un incidente. Negli ultimi anni, il numero di incidenti che hanno coinvolto biciclette elettriche è aumentato costantemente. Secondo l'Ufficio federale delle strade (USTRA), il numero di incidenti mortali tra i ciclisti di biciclette elettriche è aumentato leggermente nel 2021. Nel 2020, sono morte 15 persone, mentre nel 2021 la cifra è salita a 17.



Il numero di feriti gravi è leggermente aumentato tra il 2020 e il 2021, passando da 521 a 531.

98 persone con una e-bike veloce hanno avuto un incidente grave (2020: 114), mentre per le biciclette elettriche lente il numero è salito a 450 nel 2021, rispetto a 422 del 2020.

Per quanto riguarda le biciclette elettriche lente, la fascia d'età 65-74 anni spicca con un record negativo.

Nel 2021, gli incidenti gravi sono stati 115, contro i 78 del 2020. In confronto, nel 2021 hanno perso la vita 22 ciclisti (29 nel 2020) e 819 sono rimasti gravemente feriti (934 nel 2020).

Spesso l'incidente grave è causato dal ciclista stesso.

L'aumento degli incidenti con le e-bike è ovviamente legato anche al fatto che in Svizzera si vendono più biciclette elettriche. L'USTRA, tuttavia, non rileva la natura di questa correlazione. È chiaro che un nuovo mezzo di trasporto come l'e-bike richiede misure per renderlo più sicuro. Basti pensare che fino a circa 50 anni fa molte auto non avevano cinture di sicurezza o airbag.



L'utilizzo delle luci durante il giorno è **obbligatorio** dalla primavera.

Nell'aprile del 2022 è entrata in vigore una nuova misura di prevenzione.

Da questa data, le biciclette elettriche devono essere dotate di luci diurne. Inoltre, le biciclette elettriche veloci devono essere dotate di un sensore di velocità.

I conducenti di biciclette elettriche che circolano di giorno senza aver acceso le luci rischiano una multa di 20 franchi.

A partire da aprile del 2024, le biciclette elettriche dovranno essere dotate di un contatore.

D'ora in poi, le biciclette elettriche con pedalata assistita fino a 45 chilometri orari dovranno essere dotate di un sensore di velocità, per controllare meglio le velocità massime nelle zone di 20 e 30 km/h. Le prossime statistiche sugli incidenti mostreranno quanti incidenti saranno stati evitati grazie a queste nuove misure.



Con l'assicurazione Premium, il Groupe Mutuel lancia una nuova copertura completa e ampia per le cure ambulatoriali, le misure di prevenzione e prestazioni inedite per la vostra spesa sanitaria corrente. Presentazione di un prodotto conveniente.

Cure complementari Premium

Premium, molteplici vantaggi per tutta la famiglia

Destinata sia ai singoli individui che alle famiglie, sia per le cure mediche che per le spese correnti nell'ambito della prevenzione e della contraccezione, l'assicurazione Premium offre un'ampia gamma di prestazioni, tra cui:

Cure mediche:

- Medicinali e vaccinazioni
- Medicina alternativa
- Cure
- Controllo e cure dentarie





Altre prestazioni:

- Occhiali e lenti a contatto / mezzi ausiliari
- Spese di trasporto, ricerca e soccorso
- Assistenza domestica / pasti a domicilio

Bambini:

- Ortodonzia
- Custodia di bambini malati a domicilio

L'assicurazione Premium assume i costi di interessanti prestazioni di prevenzione (fitness, iscrizione a club sportivi, check-up, abbonamenti per lo sci o la piscina ecc.). Inoltre, per la prima volta, il Groupe Mutuel rimborsa le misure di contraccezione prescritte da un medico e rimborsa le spese del farmacista per la consegna di farmaci soggetti a prescrizione senza dover consultare prima il medico.

	Esempi di prestazioni	Costi	Assunzione Premium*
 Fitness	Abbonamento annuale di fitness	CHF 800.-	CHF 400.- (50%, max CHF 500.- l'anno)
 Contracezione	Contracezione (inserimento di una spirale ormonale)	CHF 400.-	CHF 360.- (90%, max CHF 500.- l'anno)
 Sport	Quota d'iscrizione annuale a un club di tennis	CHF 200.-	CHF 180.- (90%, max CHF 200.- l'anno)
 Occhiali	Fattura dell'ottico	CHF 750.-	CHF 500.- (max CHF 500.- ogni 3 anni)

* Queste cifre sono una media e possono variare a seconda dell'assicurato.

Per ulteriori informazioni, visitate la nostra pagina web dedicata o contattateci al numero 0800 808 848.

Il FemTech

un cantiere avveniristico

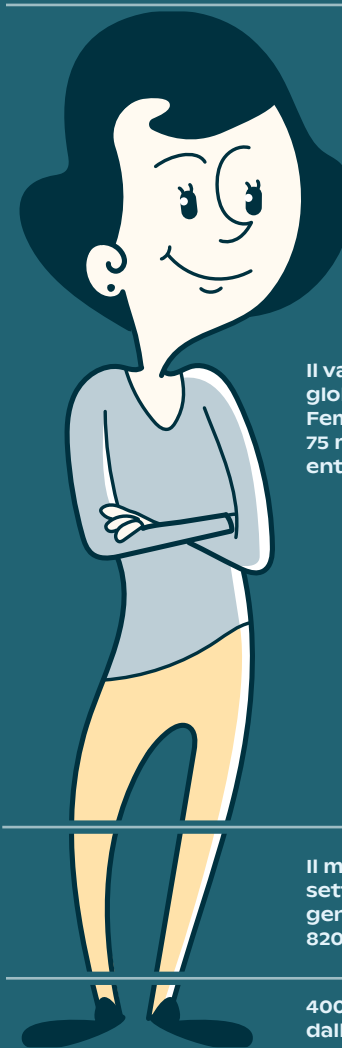
FemTech? Il termine «FemTech», contrazione delle parole inglesi «female» «technology» (letteralmente: tecnologia femminile) oggi molto in voga, si riferisce a una vasta gamma di tecnologie progettate per migliorare la salute e il benessere delle donne. Zoom.

Diversi studi pubblicati negli ultimi anni dimostrano che il sesso biologico influenza la salute, la sua percezione, la sua prevenzione e il suo trattamento. Tenere conto del genere potrebbe quindi essere una chiave per migliorare la qualità della prevenzione e delle cure. Le conoscenze scientifiche, così come il loro uso clinico, hanno portato a percepibili disuguaglianze tra donne e uomini. Eppure, vi sono molteplici campi che richiedono soluzioni specifiche per le problematiche femminili: la gravidanza, le mestruazioni, la fertilità o la menopausa.

Sebbene su scala globale il settore FemTech rappresenti ancora solo il 4% dei finanziamenti per la ricerca e lo sviluppo nel settore sanitario specificamente destinato alla salute delle donne, questo 4% rappresenta comunque circa 400 milioni investiti dalla Svizzera nel 2021, il che colloca il nostro Paese al quarto posto a livello mondiale.

Nel 2019, il mercato globale FemTech ha generato non meno di 820 milioni di dollari di ricavi e costituisce adesso una promettente classe di attività per gli investitori, con un valore di mercato stimato a 75 miliardi di dollari entro il 2025.

Per Sophie Revaz, membro della direzione generale del Groupe Mutuel, esiste un forte legame tra la salute e la carriera professionale di una donna. **«Una buona salute è sempre una base migliore per una carriera professionale di successo. Migliorare la salute delle donne significa anche contribuire ad accrescere le loro opportunità di successo nel mondo professionale. Si tratta anche di ricordare che i miglioramenti nel settore delle cure, della prevenzione e del trattamento, oltre a essere benefici per le donne, vanno anche a beneficio degli altri, come i coniugi, i figli, la famiglia e la società in generale.»**



Il valore del mercato globale del settore FemTech è stimato a 75 miliardi di dollari entro il 2025

Il mercato globale del settore FemTech ha generato entrate pari a 820 milioni di dollari

400 milioni investiti dalla Svizzera nel 2021

Tech4Eva

L'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL) e il Groupe Mutuel desiderano promuovere lo sviluppo di queste start-up dedite al settore FemTech sostenendole attraverso l'ecosistema dell'Innovation Park dell'EPFL e un coaching di alto livello. Dopo il successo della sua

prima edizione nel 2021, che ha visto le startup specializzate nel settore sanitario per le donne raccogliere 60 milioni di franchi svizzeri, Tech4Eva, un acceleratore unico in Svizzera, ha iniziato la sua seconda stagione, per la quale un comitato di selezione ha scelto 28 startup, tra oltre 120 candidature

provenienti dalla Svizzera e dal resto del mondo. Grazie alla partnership tra l'EPFL Innovation Park e il Groupe Mutuel, le start-up selezionate beneficiano di uno dei migliori ecosistemi sanitari in Europa. Possono accedere a collaborazioni e investitori di livello internazionale.

Desiderate mantenere il vostro tenore di vita all'età della pensione? Il Groupe Mutuel lancia VarialInvest, un prodotto flessibile e adatto a tutte le situazioni individuali. Presentazione. Che siate lavoratori dipendenti o autonomi, madri di famiglia o single, giovani lavoratori o golden silver, VarialInvest è in grado di soddisfare al meglio i vostri interessi.



Maggiori informazioni
su VarialInvest :
www.groupemutuel.ch/youtube

VarialInvest, una previdenza su misura

François Murer, responsabile sviluppo Salute e Previdenza al Groupe Mutuel, ce ne parla.

Diversi studi dimostrano che la previdenza è una delle principali preoccupazioni degli svizzeri...

Per la maggior parte degli svizzeri, le prestazioni del 1° e del 2° pilastro non saranno sufficienti a mantenere il loro tenore di vita quando raggiungeranno l'età della pensione. Tuttavia, è nell'ambito della previdenza individuale che ognuno di noi può prendere decisioni sulla propria previdenza e su quella della propria famiglia. Il 3° pilastro è un complemento essenziale alla propria previdenza pensionistica. Serve anche a coprire la propria famiglia o se stessi dagli imprevisti della vita (invalidità, decesso).

In questo contesto, cosa è consigliabile fare?

Il primo passo è chiedersi cosa è importante per voi. Per esempio: risparmiare sulle tasse? Costituire un risparmio? Migliorare la propria situazione alla pensione? Coprire se stessi o la propria famiglia? Il Groupe Mutuel, con VarialInvest, è in grado di proporvi soluzioni su misura, in cui l'assicurato può scegliere il risparmio che desidera e la copertura d'assicurazione necessaria. Questo prodotto offre agevolazioni fiscali nel pilastro 3a e, in alcuni cantoni, in quello 3b (Ginevra e Friburgo in particolare), dove i premi possono essere detratti dal reddito.

Ma cos'altro?

Con VarialInvest, avete il libero controllo sull'allocazione dei vostri premi tra risparmi garantiti, se scegliete la prudenza, o fondi d'investimento interessanti, se preferite la performance. Sono possibili anche pagamenti aggiuntivi nel corso dell'anno. Il cliente sceglie la copertura d'assicurazione desiderata e può adeguare il contratto in funzione dell'evoluzione della sua situazione personale.

La vita sta cambiando, oggi forse più che mai...

VarialInvest, come detto, è modulabile durante la validità del contratto. Non spetta ai clienti adattarsi al prodotto, ma al prodotto adattarsi alla vita dei nostri clienti. Per esempio, VarialInvest consente di sospendere il contratto se non si ha la possibilità di risparmiare per un certo periodo. Oppure di versare di più alla fine dell'anno nella propria previdenza, se si è ricevuto un bonus salariale.



Maggiori informazioni:
www.groupemutuel.ch/it/clients-privés.html



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



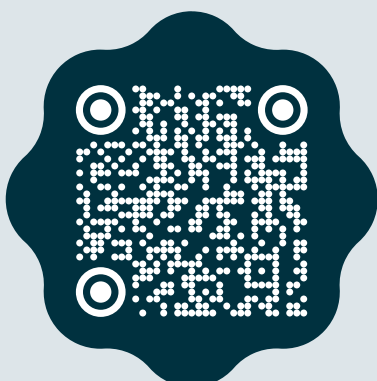
Trovate le nostre migliori **offerte** nelle edizioni della rivista Mag e nei volantini allegati alle fatture inviate a febbraio, maggio e novembre



Tutte le offerte LeClub® sono **interamente finanziate dalle società partner**, senza alcun legame con i premi d'assicurazione.



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.



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

leclub



BLACKROLL®

Allenamento e postura corretta

30%
di sconto



Che si tratti di un allenamento per la coordinazione e la stabilizzazione o di un allenamento con pesi aggiuntivi, la GYMBALL è il partner ideale per l'allenamento.

- Inodore e senza lattice
- Prodotta in Germania
- Caricabile fino a 500 kg
- Può essere gonfiata fino a 56-65 cm.
- Pompa inclusa

Questo prodotto è anche particolarmente adatto per una postura seduta rispettosa della schiena durante il lavoro d'ufficio.



🔗 **Il vostro vantaggio:**

GYMBALL e pompa a soli CHF 38.- invece di CHF 54.-.

🔗 **Come usufruire dell'offerta?**

Connettersi sul sito blackroll.ch e utilizzare il codice **2022-GM** al momento dell'ordine.

🔗 **Validità e condizioni:**

Offerta valida fino al 31 ottobre 2022.

BLACKROLL®

info@blackroll.ch
blackroll.ch

50%
di sconto

In buona salute grazie ad un esercizio regolare

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

- 10-11 settembre 2022 / **StraLugano**
- 11 settembre 2022 / **Stadtlauf St. Gallen**
- 15 ottobre 2022 / **Hallwilerseelauf**
- 23 ottobre 2022 / **Lausanne Marathon**
- 19 novembre 2022 / **Corrida Bulloise**
- 10 dicembre 2022 / **La Trotteuse-Tissot**
- 11 dicembre 2022 / **Zürcher Silvesterlauf**



Il vostro vantaggio:

50% di sconto sulle corse podistiche

Come usufruire dell'offerta?

- Connettetevi al sito www.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

50%
di sconto

Usfruite di molteplici interessanti vantaggi



Grazie alla Sunclub Premium*, usfruite di molteplici interessanti vantaggi in tutte le farmacie-profumerie SUN STORE.

- Approfittate di uno sconto del 10% su ogni acquisto e raccogliete punti fedeltà. Beneficiate di vantaggi esclusivi sulle vostre prescrizioni.
- Ricevete un buono di CHF 5.- ogni 500 punti.
- Ottenete, il 10 di ogni mese, uno sconto del 19% su tutto l'assortimento autorizzato**.
- Approfittate regolarmente delle promozioni esclusive Sunclub.

Il vostro privilegio:

- 50% di sconto sull'adesione alla Sunclub Premium
- CHF 15.- invece di CHF 30.- / 1 anno
- CHF 25.- invece di CHF 50.- / 2 anni

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 2022.
* attualmente, la Sunclub Premium è esclusivamente disponibile nelle farmacie
** vedere i CG su www.sunstore.ch/it/cg

1 crema acquistata
= 1 crema offerta

Una boccata d'ossigeno per idratare la pelle



Realizzata con oltre il 96% di ingredienti naturali, la linea «Oxygen & Fragrances» (Ossigeno & Fragranze) idrata la pelle per tutto il giorno!

- Idratante
- Ossigenante
- Texture leggera e fondente per una facile applicazione
- Rinfrescante, lenitiva, calmante, rinvigorente o nutriente

Menta, anguria, rosa, camomilla o cioccolato.
Scoprite due fragranze al prezzo di una!

Il vostro privilegio:

- 1 crema acquistata = 1 crema offerta sulla linea «Oxygen & Fragrances»
- 10% su tutto lo shop online, escluso sulle promozioni in corso e i kit

Come usufruire dell'offerta?

Connettersi sul sito karinherzog.ch e inserire il codice **GMSUMMER22** al momento dell'ordine.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31 ottobre 2022.

Karin Herzog
SWISS MADE

021 791 72 91
info@karinherzog.ch
karinherzog.ch

30%
di sconto

Soggiornare in oltre 500 alberghi con sconti fino al 50%

Scoprite gli sconti riservati ai soci di hotelcard.com e soggiornate a prezzi fino al 50% meno cari in oltre 500 alberghi in Svizzera e nei paesi limitrofi. Da una locanda di charme nei Grigioni a un hotel benessere a 5* sulle rive del lago Lemano, c'è tutto.

- Accesso esclusivo alle migliori offerte alberghiere in Svizzera
- Un'ampia scelta di alberghi tutto l'anno
- Risparmio medio di CHF 100.- su ogni pernottamento
- Sostegno all'industria alberghiera locale
- Sistema di prenotazione semplice

Hotelcard non percepisce alcuna commissione dagli alberghi, che quindi propongono ai soci di Hotelcard l'accesso esclusivo ai prezzi migliori.



Il vostro privilegio:

Hotelcard

- valida 1 anno a soli CHF 69.- invece di CHF 99.-
- valida 2 anni a soli CHF 133.- invece di CHF 173.-
- valida 3 anni a soli CHF 187.- invece di CHF 247.-

Come usufruire dell'offerta?

Connettersi sul sito hotelcard.com/gmprofit o telefonare allo 0800 083 083. Utilizzare il codice **gmprofit** al momento della prenotazione.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31 dicembre 2022. L'offerta si applica soltanto ai nuovi clienti e non può essere utilizzata per il rinnovo di un'Hotelcard già esistente.

HOTELCARD

0848 711 717
office@hotelcard.com
hotelcard.com

Da CHF **1600.-**
per occhio

Chirurgia refrattiva, dite addio agli occhiali e lenti a contatto

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. Potete altresì effettuare il test di idoneità a Sion o a Ginevra.

Il vostro privilegio:

Da CHF 1600.- per occhio anziché CHF 2400.-

Come usufruire dell'offerta?

- Contattate il centro Swiss Visio desiderato per fissare un appuntamento per il test di idoneità, menzionando la vostra adesione al Groupe Mutuel. Se il trattamento non ha luogo, vi sarà addebitato il costo della valutazione preoperatoria (CHF 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 2022.



refractive@swissvisio.net
laservision.swissvisio.net



055 415 15 15
alpamare@alpamare.ch
alpamare.ch

20%
di sconto

Divertimento in acqua per tutta la famiglia

Scivolare e nuotare tra piante tropicali e rovine Maya

Oltre allo scivolo più lungo e spettacolare, il Jungle Run, vi aspettano altri undici scivoli caratteristici. Anche la piscina del fiume Rio Mare e la grande piscina a onde con onde da surf alte 1,20 metri sono un'esperienza da provare. Il relax è garantito nel bagno termale Alpa con idromassaggio e nel bagno termale salino o con un massaggio e nella sauna. Per i più piccoli c'è un'area per bambini con scivoli, una piscina per bambini e una selezione di giochi d'acqua.

Il vostro vantaggio:

Il 20% di sconto sul vostro biglietto d'ingresso e su quello di tre persone che vi accompagnano.

Come usufruire dell'offerta?

Esibire la tessera d'assicurazione alla cassa d'Alpamare.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 22 dicembre 2022. Non cumulabile con altre promozioni e non valida sulla tariffa per i piccoli. Massimo quattro biglietti per persona assicurata.

Concorso mag

MIGROS
Online

Vincete, col nostro partner Migros Online

1° al 4° premio: un buono sconto del valore di **CHF 250.-**

Domanda 1:

Quanto costa in media un incidente in bicicletta in Svizzera?

- CHF 2500.- CHF 5800.- CHF 7600.-

Domanda 2:

Come si chiama il primo modello alternativo d'assicurazione in Svizzera, creato dal Groupe Mutuel, per incoraggiare la prevenzione?

- Premium PrimaFlex PrimaCare

Cognome e nome:

.....

CAP/Luogo:

.....

Indirizzo:

.....

E-mail:

.....

Condizioni di partecipazione

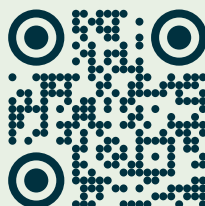
Sul sito www.groupemutuel.ch/concorso, fino al 31 ottobre 2022, o per posta tramite il presente tagliando da inviare in busta affrancata al seguente indirizzo: Groupe Mutuel - Marketing - Rue des Cèdres 5 - Casella postale - CH-1919 Martigny. Nessun obbligo d'acquisto. Nessuna corrispondenza sarà inviata 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 Compressport Switzerland non sono autorizzati a partecipare.

La vita vera è gestire le proprie assicurazioni con un dito



Il vostro spazio clienti

Scaricare l'applicazione
e creare il proprio account



DISPONIBILE SU
Google Play

Scarica su
App Store

- › Scansionare e inviare le fatture istantaneamente
- › Consultare i documenti e i rimborsi
- › Modificare i contratti e i dati personali

La tessera d'assicurazione
sempre a portata di mano



groupemutuel.ch/spazio-clienti

groupe **mutuel**