

Mag #1

Il giornale degli assicurati

Salute | Prevenzione | Consigli | Prossimità



Diabete "Non c'è nulla di cui vergognarsi"

PAGINA 4

Testimonianza di Kevin Brady.
Ginevrino, 63 anni, affetto da tale malattia.

INFORTUNI SCIISTICI

Costano cari.
610 milioni ogni anno.

Pagina 8



PATOUCH

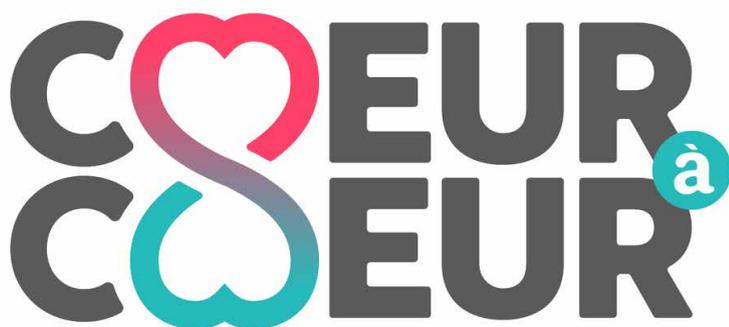
Scoprite una bella
associazione.

Pagina 13



25 000

È l'importo della donazione, in franchi, che la Fondazione Groupe Mutuel ha devoluto nell'ambito dell'operazione Cœur à Cœur 2020.



TALE IMPORTO È STATO CONSEGNATO DALLA FONDAZIONE GROUPE MUTUEL IL 18 DICEMBRE 2020, AL TERMINE DI UNA SETTIMANA DI RACCOLTA FONDI CHE QUEST'ANNO HA PERMESSO DI RAGGIUNGERE COMPLESSIVAMENTE GLI OLTRE 2 MILIONI DI FRANCHI.

Questa operazione della RTS, in collaborazione con la Catena della Solidarietà, è stata sostenuta da sette radio regionali della Svizzera romanda. Questa quinta edizione di Cœur à Cœur si proponeva nuovamente di raccogliere il maggior numero possibile di donazioni, attraverso la Catena della Solidarietà, per finanziare progetti a favore di bambini vittime di abusi fisici o psicologici, negligenza o violenza sessuale.



- 4** SALUTE
Diabete «Non c'è nulla di cui vergognarsi»
- 8** QUANTO COSTA
610 milioni per gli infortuni sciistici
- 9** CONSIGLI
Come proteggersi dal cybermobbing
- 10** L'INFOGRAFICA
Siamo a vostra disposizione
- 12** È SUCCESSO DOMANI
Il pediatra 2.0
- 13** ZOOM
Patouch: in nome dell'infanzia
- 14** INCONTRO CON UN'ASSICURATA
Ritratto di Anita Stecher
- 16** OFFERTE LECLUB
Esclusivi sconti per voi

IL 1° GENNAIO 2021 È ENTRATO IN VIGORE UN NUOVO ACCORDO DI SETTORE. TALE ACCORDO CONTIENE REGOLE VOLTE AD AGIRE CONTRO LE TELEFONATE INDESIDERATE. SCOPRITE COME SAPERE SE UNA CHIAMATA CONCERNE EFFETTIVAMENTE IL GROUPE MUTUEL.

Telefonate indesiderate? No grazie!

Il Groupe Mutuel è stato uno dei primi fautori e firmatari dell'accordo di settore sulla regolamentazione del mercato. L'elemento centrale del nuovo accordo riguarda la rinuncia al marketing telefonico a freddo, ossia alle chiamate per le quali non avete dato il vostro consenso.

Purtroppo, alcuni call center adottano un approccio molto aggressivo. Telefonano dall'estero o fanno finta di essere dipendenti del Groupe Mutuel. Tali pratiche sono dannose per l'immagine di tutto il settore.

Porre domande precise

«Nome, data di nascita e indirizzo? Qualcun altro ha la procura sul suo conto?». Le conosciamo tutti, le domande di sicurezza a cui dobbiamo rispondere quando chiamiamo la nostra banca o la nostra compagnia di assicurazione.

Quando il telefono squilla, basta invertire i ruoli. Se uno sconosciuto afferma di essere un dipendente del Groupe Mutuel, ponetegli le seguenti tre domande di sicurezza:

- Qual è il suo nome e cognome e da quale filiale o centro servizi chiama?
- A quale numero di telefono posso richiamarla?
- Presso quale società d'assicurazione (Mutuel, Easy Sana, Philos ecc.) sono assicurato(a) e che copertura ho?

Se l'interlocutore non vuole o non è in grado di rispondere alle domande, è quasi certamente una chiamata «fredda» che non ha nulla a che vedere con il Groupe Mutuel. Potete riagganciare senza problemi.



10



14



KEVIN BRADY HA 63 ANNI E ABITA A GINEVRA. È NATO A DUBLINO, IN IRLANDA, DOVE È CRESCIUTO E HA FREQUENTATO LE SCUOLE. OGGI, IL DIABETE DA CUI È AFFETTO È SOTTO CONTROLLO, MA SE L'È VISTA BRUTTA.

«Non c'è nulla di cui vergognarsi»

«Non ero consapevole del rapporto tra ciò che ingerivo e il mio corpo.»

Kevin Brady è arrivato in Svizzera nel 1975 per studiare violino al conservatorio di Ginevra. È poi entrato a far parte dell'OSR, dove è rimasto per dieci anni. Affetto da problemi di udito, ha allora deciso di lanciarsi nell'informatica e ha aperto un negozio a Ginevra, prima di andare a lavorare per un'azienda americana. Ha viaggiato molto, soprattutto in Asia e in Europa. Dopo l'11 settembre, Kevin cerca di avvicinarsi a Ginevra, a sua moglie e ai suoi quattro figli. Inizia una nuova attività nel settore della tappezzeria per automobili, fino al suo pensionamento nel 2020.

Kevin ha conosciuto lo stress nella sua vita professionale. «Mangiavo in modo irregolare. Soprattutto quando ero in viaggio. Non ero consapevole del rapporto esistente tra ciò che ingerivo e il mio corpo». Con il senno di poi, guardando indietro negli anni, Kevin si è reso conto di una combinazione di fattori: la mancanza di esercizio fisico, la tendenza a mangiare troppo e in modo irregolare e la tendenza a usare il cibo come compensazione.

«Nel 2011, ho partecipato a uno studio presso l'HUG sul tasso di zucchero nel sangue e sull'obesità. Allora pesavo 120 chili, oggi ne peso 97. Mi hanno detto che ero prediabetico, ma è finita lì. Infatti, i prediabetici funzionano e lavorano come tutti gli altri. In qualche modo si ha la sensazione che tutto sia normale».

La tempesta si è abbattuta nel 2016. «Sono comparsi i primi sintomi. Necessità di urinare ogni due ore, giorno e notte, mancanza di energia, sete perpetua e problemi visivi, soprattutto al mattino. Non ce la facevo più. Il diabetologo mi ha mandato al pronto soccorso dell'HUG».

Cosa è successo dopo? «Ho dovuto fare iniezioni di insulina ogni giorno.» Il tasso di glicemia di Kevin è sceso a livelli ragionevoli in meno di un anno. «La prima cosa che ho fatto è stata l'esercizio fisico - andare in bicicletta, nuotare e camminare - il sabato mattina con l'associazione diabete-geneve.ch».

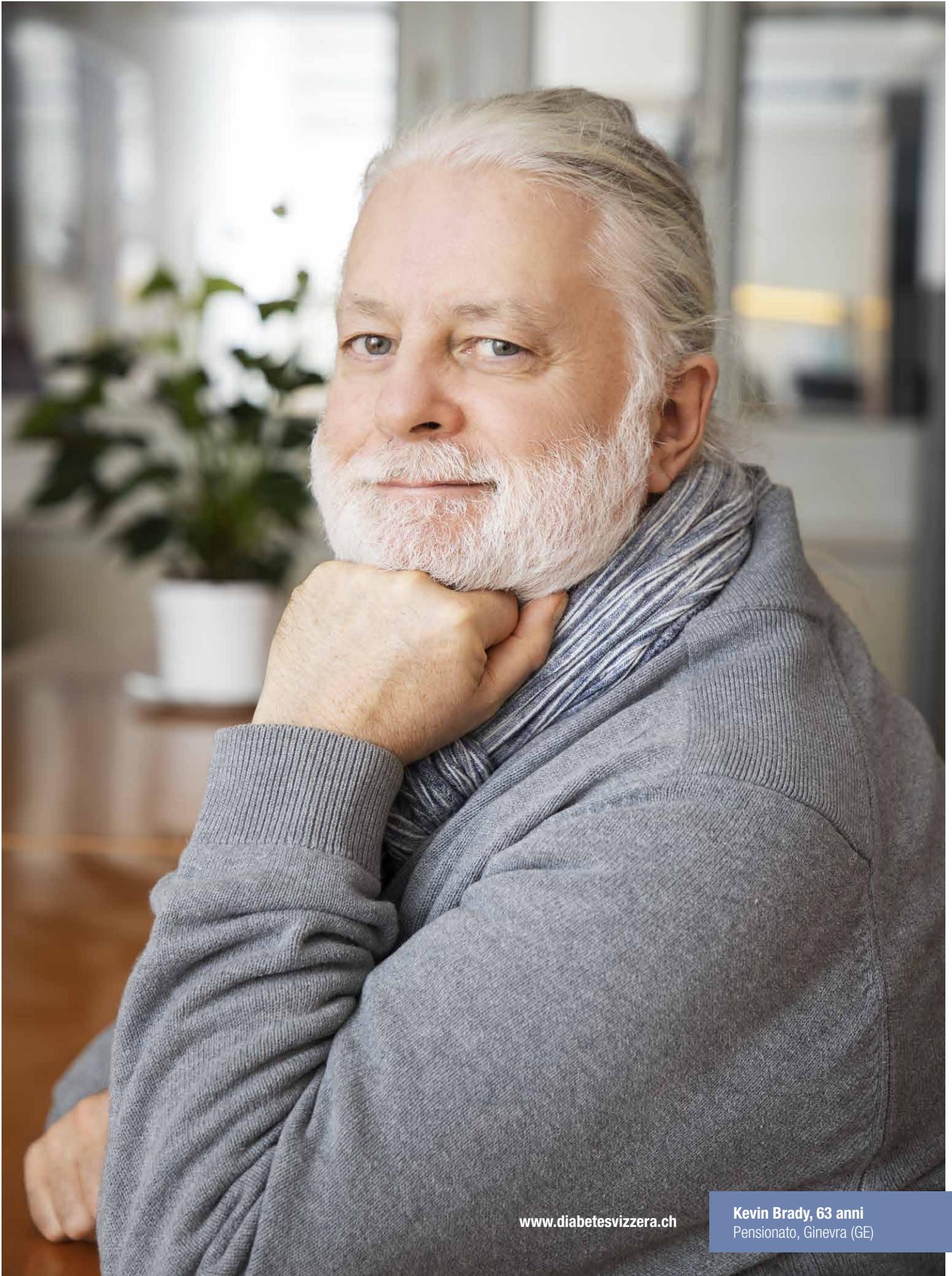
Possiamo dire che nel caso di Kevin, il diabete è stato preso in tempo (il suo valore oggi: 5,9%). Ma c'è stato un problema: «Le mie arterie si sono ostruite, un effetto del diabete. Nel 2018, mi hanno messo un bypass, una cosa grossa, ma è andata bene». Kevin se l'è vista brutta.

Oggi, Kevin, mangia in modo diverso? «Evito i carboidrati, i cibi zuccherati... Mangio proteine, formaggio, carne, molta verdura, in estate le insalate e la frutta».

Che consigli darebbe Kevin alle persone con prediabeto? «Di occuparsene». E alle persone con il diabete? «Di informarsi e di non chiudersi in se stessi. Oltre il 10% della popolazione soffre di questa affezione. Ogni cantone ha un'associazione dedicata al diabete, sotto l'egida di diabetesuisse.ch. Se si soffre di diabete, è molto importante trovare altre persone che soffrono di questa malattia, scambiare, condividere, porre domande. Non vergognarsi, soprattutto nei casi di obesità, e non sentirsi in colpa. Occorre evitare l'isolamento».



Intervista (in francese e tedesco) su www.groupemutuel.ch/youtube



www.diabetesvizzera.ch

Kevin Brady, 63 anni
Pensionato, Ginevra (GE)

“Posso fare tutto, tranne l’insulina”

Loïc Ledormeur

35 anni, sposato, due figli
Ginevra



LOÏC LEDORMEUR, 35 ANNI, È NATO A GINEVRA DA UNA MADRE DI ORIGINE BRETONNE E DA UN PADRE DI ORIGINE ITALIANA. HA IL DIABETE DI TIPO 1 DALL'ETÀ DI 18 ANNI.

Loïc è sposato con Vi, di origine vietnamita, e ha due figli, Océane, 9 anni, ed Elian, 2 anni e mezzo. Dopo gli studi commerciali e una scuola superiore di management, è stato attivo nei mercati, nella sicurezza, nella vendita. Divenuto membro dell'Associazione ginevrina per il diabete, ora vi lavora a livello amministrativo. «I confinamenti», dice, «segnano una recrudescenza del diabete e del prediabete, come dimostrano le nostre proiezioni».

Loïc lo constata anche: «Oggi, sempre più persone si ammalano di diabete di tipo 1, sempre più tardi. Allo stesso tempo, il diabete di tipo 2 si manifesta sempre più precocemente, già intorno ai 15 o 20 anni».

Com'è iniziato tutto ciò? «Ricordo la prima notte in cui non sono riuscito a dormire. Sono andato in bagno a urinare ogni 5 o 10 minuti e allora bevevo da 10 a 15 litri di acqua al giorno».

«All'inizio è molto complicato. Ma ci si abitua, si cambia ritmo, si fanno le iniezioni (ndr: una ad ogni pasto e una in più al giorno, che agisce tutto il giorno) e si inizia a fare sport, nel mio caso la palestra. Oggi, vivo con i vincoli del diabete. Tuttavia, se si segue bene la cura, questa permette di vivere una vita normale. Una frase riassume bene questa affezione: sono diabetico, posso fare tutto, tranne l'insulina!».

www.diabete-geneve.ch



MyDiabCheck l'applicazione del Groupe Mutuel

MyDiabCheck è un'offerta dedicata alle persone a rischio di diabete di tipo 2 o già affette da questa patologia. La sua efficacia si basa sull'osservazione che per una persona a rischio o affetta da questa malattia cronica è possibile limitarne l'evoluzione o addirittura indurre una remissione. L'applicazione fornisce l'accesso a strumenti di prevenzione e a un coach, che accompagna l'utente nei suoi obiettivi e nei mezzi per raggiungerli. MyDiabCheck propone contenuti educativi digitali.

 **myDiabCheck**

Trovate tutto su: www.mydiabcheck.ch

5 consigli

per prevenire il
diabete di tipo 2



Abituare i bambini a mangiare in modo sano e a fare esercizio fisico.



Fare un test di rischio online sul sito www.diabetesvizzera.ch o www.mydiabcheck.ch.



Scendere dai mezzi pubblici una fermata prima di dove si deve andare e proseguire a piedi per il resto del percorso.



Trovare alternative alle bevande zuccherate.



Fare controllare regolarmente la glicemia.

«Per prevenire il diabete, bisogna iniziare da piccoli»

In Svizzera, si annoverano circa 200 consulenti in diabetologia. Oda Machemer è una di loro. In questa intervista, spiega le differenze tra il diabete di tipo 1 e il diabete di tipo 2 e perché è opportuno definire questa malattia metabolica come «nemico invisibile».

Sig.ra Machemer, qual è lo stato attuale del diabete in Svizzera?

La Svizzera gode di un margine di progressione rispetto agli altri Paesi europei, in particolare per quanto riguarda la diagnosi precoce, gli esami medici preventivi e la formazione all'autogestione. Oggi, molti studi seguono più da vicino i pazienti affetti da diabete. Inoltre, li formano meglio ed effettuano esami preventivi in modo più sistematico. Spesso, consulto i pazienti diabetici soltanto quando hanno complicazioni tardive. Vorrei che la formazione all'autogestione fosse proposta a tutti i diabetici non appena la malattia si manifesta.

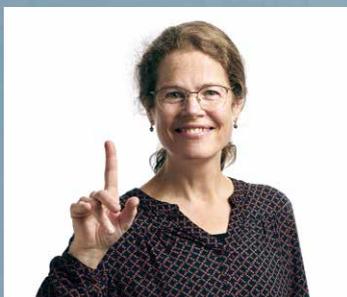
Quali sono i tipi di diabete più comuni?

Quando si parla di diabete, in genere si parla di diabete di tipo 2. Questa è la forma più comune di diabete. Un tempo, si chiamava «diabete dovuto all'invecchiamento», perché si manifestava nella seconda metà della vita. In Svizzera, questo disturbo metabolico cronico colpisce mezzo milione di persone. Il diabete di tipo 1 è più raro e colpisce bambini e giovani.

«I test di rischio online sono un buon strumento di prevenzione»

Qual è la principale differenza?

Nel diabete di tipo 2, il corpo umano produce insulina. Quindi il trattamento consiste essenzialmente in cambiamenti dello stile di vita, adattamenti dell'alimentazione e aumento del movimento. Nel diabete di tipo 1, il corpo non produce abbastanza insulina dall'inizio della malattia. L'insulina deve essere somministrata per iniezione.



Oda Machemer

Consulente presso lo studio di Endocrinologia e Diabetologia di Berna

Il diabete di tipo 2 è spesso indicato come il nemico invisibile. È giusto?

Sì, è giusto. Spesso le persone non sanno di essere affette da diabete di tipo 2. I nostri corpi si adattano costantemente. A volte la glicemia aumenta molto gradualmente nel corso degli anni, in modo insidioso. È poi più difficile motivarsi a fare qualcosa per la propria salute.

E come si può rafforzare questa motivazione?

Circa la metà delle persone affette da diabete sostiene di sentirsi bene e di non avvertire l'aumento della glicemia. Spesso, è soltanto quando continuo la mia analisi che esse si rendono conto dei segni della malattia. Sete, minzione frequente, mancanza di energia, crampi muscolari, affaticamento, difficoltà di concentrazione o morale basso possono essere segni di diabete. È quindi importante porre ai pazienti domande su tali segni. Le sensazioni che proviamo sono più facili da interpretare dei valori.

Quando il diabete di tipo 2 viene diagnosticato, a volte è già troppo tardi. Come faccio a sapere se sono un paziente a rischio?

È possibile effettuare un test di rischio online per farsi un'idea. Se si ha la glicemia alta, la pressione sanguigna e il colesterolo alti, ci si dovrebbe regolarmente sottoporre a controlli medici.

Cosa ne pensa delle sedute di «coaching salute» in videoconferenza?

Ci permettono di entrare in contatto con persone che non verrebbero a trovarci in studio. È più pratico effettuare un consulto di presenza, ma ai fini della prevenzione, ritengo che più canali utilizziamo, più persone riusciamo a raggiungere.



QUANTO COSTA?

Ogni anno, nel nostro Paese, si verificano 90 000 infortuni durante gli sport invernali. Tra questi, non c'è da stupirsi che lo sci alpino sia ai primi posti, con una media di circa 52 320 infortuni, seguito dallo snowboard (11 060), dallo slittino (6460), dallo sci di fondo (5440), dall'hockey sul ghiaccio (5010), dal pattinaggio e dal pattinaggio artistico (3780) e dallo sci escursionismo (970).

610 milioni per gli infortuni sciistici

GLI SVIZZERI AMANO GLI SPORT INVERNALI. QUESTI, TUTTAVIA, COMPORTANO RISCHI DI INFORTUNI CHE HANNO ANCHE UN COSTO.

Questi infortuni hanno un costo. Per lo sci, i costi ammontano in media a 610 milioni di franchi (snowboard: 74 milioni). Gli importi sono suddivisi nel seguente modo: feriti lievi (100 milioni), feriti moderatamente gravi (182 milioni), feriti gravi (235 milioni), disabili (49 milioni) e morti (44 milioni). Si tratta di cifre impressionanti, che riflettono anche un aumento dei costi, stimato dalla SUVA a circa il 70% in 15 anni.

Questo aumento dipende in particolare dall'evoluzione dell'attrezzatura e dall'avvento del carving, dalla preparazione delle piste, dall'innevamento artificiale e dall'età degli

sciatori (la categoria più colpita è quella dei 40-59 anni).

Per lo sci alpino, le parti del corpo più frequentemente interessate sono: il ginocchio (il 30,9%; nello snowboard il 15,2%); la cintura scapolare / le parti superiori delle braccia (il 24,1%; nello snowboard il 23,4%); le parti inferiori delle gambe e le caviglie (il 13,8%; nello snowboard il 13,1%); il busto (il 13,7%; nello snowboard il 19%); il polso, la mano, le dita (il 11,8%; nello snowboard il 13,1%).

Il costo medio di una gamba rotta? La SUVA lo stima a 22 500 franchi, per tutti i tipi di assicurazioni insieme.

La SUVA fa appello alla responsabilità individuale degli sportivi: sta a loro assicurarsi di essere in buone condizioni fisiche e di non sopravvalutare le loro capacità.

I vari dati, sia in termini di numero di infortuni che di ripartizione dei costi, provengono da stime dell'Ufficio per la prevenzione degli infortuni (UPI).



COME FUNZIONA?

Ho cambiato il mio ordine permanente per il 2021

Si avvicina un nuovo anno e con esso la sua parte di cambiamenti. Anche per i contratti assicurativi che vengono rinnovati di anno in anno, sono necessari degli adeguamenti. I premi, ad esempio, dipendono dall'andamento dei costi sanitari in Svizzera. Di norma, i nuovi premi vengono applicati all'inizio dell'anno. Anche se la digitalizzazione e l'automazione ci risparmiano una gran quantità di lavoro, gli ordini permanenti o le informazioni sul conto devono essere controllati per garantire che i pagamenti siano effettuati correttamente.

Avete domande sui metodi di pagamento?

Desiderate modificare le vostre coordinate bancarie?

Il nostro servizio clienti sarà lieto di aiutarvi al numero 0848 803 111.



Cybermobbing: come proteggersi?

MA PERCHÉ TANTO ODIO SUL WEB? «LO SCHERMO CREA UNA DISTANZA E QUINDI AUMENTA IL SENTIMENTO DI IMPUNITÀ PER L'AUTORE. SENTENDOSI ONNIPOTENTI, I MOBBER SI LASCIANO ANDARE PIÙ FACILMENTE CHE NELLA VITA REALE», SPIEGA GAËTAN THEYTAZ, RESPONSABILE DEI SOCIAL NETWORK DEL GROUPE MUTUEL.

Cos'è esattamente il cybermobbing?

Divulgazione di voci, linciaggi di gruppo, insulti, ripetuti commenti discriminatori, ricatti con foto intime, sexting, minacce di morte o di stupro o anche ordini di suicidio sono tra le situazioni più ricorrenti tra le molestie online. I commenti violenti influiscono sul benessere mentale, le parole/immagini oscene hanno un impatto sull'integrità sessuale e le minacce aumentano il sentimento di insicurezza. Peggio ancora, con il tracking e la geolocalizzazione, il cybermobbing può anche seguirvi nella vita reale. In ogni caso, le vittime possono rapidamente vivere l'inferno. I suicidi dovuti al cybermobbing sono particolarmente numerosi, soprattutto tra gli adolescenti.

I nostri consigli per proteggersi

- Utilizzare preferibilmente una rete Internet sicura. Non inviare e-mail o messaggi privati via reti Wi-Fi pubbliche.
- Selezionate i vostri dati che figurano su Internet. Limitate la quantità di informazioni personali disponibili sui vostri profili.
- Pensateci bene prima di pubblicare una foto di voi stessi e dei vostri cari. Non acconsentire MAI ad inviare foto intime a nessuno.
- Controllate e ricontrollate le impostazioni di privacy dei vostri social network e delle vostre applicazioni (privato/pubblico, geolocalizzazione, identificazione di altri utenti ecc.).

Scoprite l'assicurazione CyberProtect

Desideroso di aiutare i propri assicurati a preservare la loro identità digitale, il Groupe Mutuel ha creato e lanciato nel 2020 l'assicurazione CyberProtect. Questa nuova assicurazione vi offre assistenza giuridica e informatica, nonché strumenti concreti di prevenzione.

www.cyber-protect.ch



1° PREMIO VIDEO Meilleur du Web 2020



La nostra ultima campagna pubblicitaria per l'assicurazione CyberProtect ha vinto il premio del Video dell'anno al concorso «Meilleur du Web 2020». Realizzata dall'agenzia Franz & René, questa campagna digitale è composta da due video che sensibilizzano ai pericoli di Internet e mettono in rilievo il nuovo prodotto assicurativo. Avete la possibilità di visionarle sul nostro canale Youtube.

SIAMO A VOSTRA DISPOSIZIONE!

OGNI GIORNO, PIÙ DI 150 DIPENDENTI, TOTALMENTE DEDITI AL VOSTRO SERVIZIO, RISPONDONO ALLE VOSTRE CHIAMATE, ALLE E-MAIL E AI MESSAGGI TRAMITE L'APPLICAZIONE GMAPP O SUI SOCIAL NETWORK. QUI DI SEGUITO, QUATTRO DI LORO SI PRESENTANO E SPIEGANO IL LORO LAVORO E LA LORO FONTE DI MOTIVAZIONE.

«Rispondo alle domande che i nostri clienti ci inviano tramite i social network come Facebook o Instagram. Per alcuni è più facile contattarci attraverso questi canali, perché un breve messaggio li soddisfa. Gli assicurati apprezzano le nostre risposte semplici e veloci. Tuttavia, a seconda della domanda, ciò può essere un vero rompicapo. Non posso rispondere a tutte le domande con un messaggio privato. Fortunatamente, gli assicurati sono comprensivi e grati dell'aiuto che fornisco loro. Ciò dimostra che il mio lavoro è importante e apprezzato. Le mie attività sono varie. Inoltre, nelle mie risposte, mi piace ogni tanto poter dare un'idea di ciò che succede dietro le quinte del Groupe Mutuel. Un giorno, qualcuno ha trovato una tessera d'assicurazione in Colombia e ci ha contattato via Facebook. Il titolare della tessera non era più assicurato da noi, così abbiamo deciso di distruggerla».

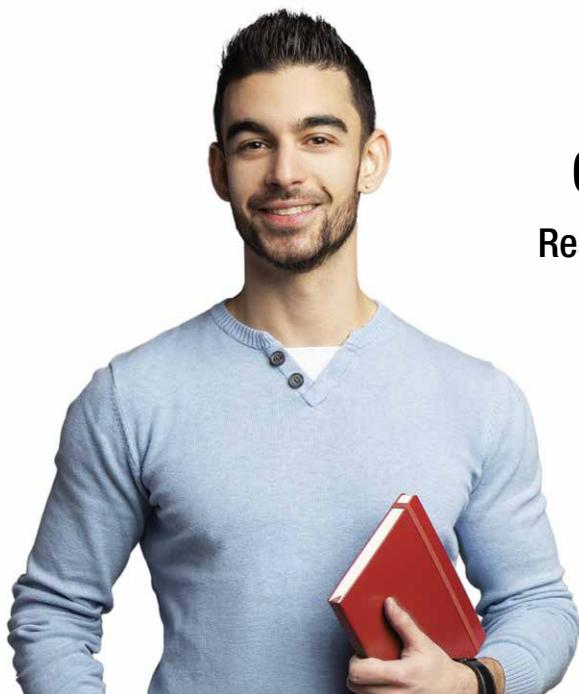
Livia Zimmermann
Community Manager
Martigny



Yves Zaugg
Consulente clienti senior
Contact Center
Villars-sur-Glâne



«Il mio lavoro consiste nell'assistere i nostri assicurati, nel rispondere al meglio alle loro domande e nel consigliarli. Rispondo a circa 50 - 60 telefonate al giorno. Il mio motto: il cliente è il re. Soddisfare i nostri clienti è la mia priorità assoluta. Anche se l'attività è di per sé sempre la stessa, ogni colloquio è unico. Soddisfare tutte le aspettative dei nostri assicurati è la mia fonte di motivazione quotidiana. Mi piace rispondere alle loro domande e sono soddisfatto quando loro lo sono. La mia apertura mentale è un bene prezioso. Durante i colloqui che conduco con i nostri clienti, a volte, scopro qualcosa di più sulla loro vita personale e questo può far scaturire situazioni divertenti. Ho una voce piuttosto maschile, ma spesso le persone si rivolgono a me come «Signora Zaugg», ad esempio».



Oscar Sottile
Responsabile di team
Contratti
Sion

«Nel mio reparto, rispondiamo in particolare alle richieste che i nostri clienti ci inviano via e-mail. Questo canale di comunicazione sta diventando sempre più popolare, in quanto sempre più persone utilizzano Internet. Quale Responsabile, gestisco i miei collaboratori e li supporto nei casi più complessi. Presto sempre attenzione alle loro esigenze. Per me è importante aiutarli a soddisfare i nostri assicurati. Così facendo, mi metto sempre nei panni del cliente e cerco di immaginare di cosa avrei bisogno se fossi al suo posto. Apprezzo molto il contatto diretto con i nostri assicurati. Le mie attività quotidiane sono molto diversificate e impegnative. Non ho il tempo di annoiarmi! Ai miei inizi, una sera, ho risposto a una telefonata al posto di una collega, sebbene fossi sul punto di andar via per prendere il treno. All'altro capo del telefono, una signora di una certa età mi ha raccontato molti aneddoti interessanti sulla sua vita, così ho perso non solo il treno che avrei dovuto prendere, ma anche i due successivi».



Laura Morganella
Consulente clienti senior
Contact Center
Sion

«Quello che mi piace è poter parlare direttamente con le persone. Ogni cliente ha le proprie opinioni, esigenze e preoccupazioni. Potermi adattare a ciascuno di essi e fornire aiuto durante ogni conversazione telefonica mi stimola giorno dopo giorno. Consigliamo i nostri clienti, forniamo loro precisazioni su ciò che non hanno capito, ma registriamo anche i reclami. Quando finisco un colloquio più complesso del solito, so di aver fatto del mio meglio. Siamo tutti umani e capita a tutti di avere brutte giornate. Il mio lavoro consiste anche nel sostenere i miei colleghi e nel dare il benvenuto ai nuovi collaboratori. Questo sostegno reciproco è estremamente prezioso. In nove anni, ho collezionato molti aneddoti durante le mie conversazioni telefoniche. Dopo una delle mie prime telefonate, uno dei nostri clienti era così contento che avessi trovato una soluzione al suo problema che avrebbe voluto gridare il mio nome al microfono della stazione di Sion in modo che tutti lo sapessero».

CIFRE CHIAVE

ogni giorno

6000

telefonate

ogni giorno

110

collaboratori a
disposizione per
rispondere al telefono

ogni mese

67 000

e-mail

GMapp

ogni mese

260 000

connessioni in media

ogni giorno

2200

fatture inviate

Social network

41 000

persone sono abbonate
al Groupe Mutuel

0848 803 111

info@groupemutuel.ch

Infortuni: assicurate i vostri figli



La stagione invernale è già inoltrata da tempo. Le prime nevi hanno scatenato la frenesia di uscire fuori sci, pattini o slittini. L'euforia è tale che Pietro*, 8 anni, e un suo amico si precipitano sulla loro slitta lungo il pendio dietro lo chalet di vacanza. Purtroppo, Pierre e il suo amico si scontrano. Pierre deve andare all'ospedale dove viene sottoposto a vari esami; fortunatamente se ne esce con una semplice commozione cerebrale. Questo è solo uno dei tanti esempi, perché ogni anno in Svizzera si verificano più di 6000 infortuni con gli slittini, il 60% dei quali coinvolge bambini fino a 16 anni. Questi infortuni possono comportare costi che non sono coperti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie o che sono solo parzialmente coperti, tra cui:

- i costi di trasporto (ad es. in elicottero);
- i costi di ospedalizzazione in un reparto privato (camera singola e libera scelta della clinica/del medico) per le persone assicurate che hanno scelto la variante eco o Acrobat standard;
- I costi di recupero scolastico in caso di assenza prolungata.

L'assicurazione Acrobat assume queste conseguenze finanziarie e, nei casi più gravi che comportano un'invalità permanente, versa un importo

forfettario fino a CHF 700'000.– a seconda del danno fisico subito. Con un premio mensile a partire da CHF 3.40.– (a seconda dell'opzione assicurativa scelta), potete assicurare vostro figlio in caso di infortunio che può verificarsi a casa, a scuola, a casa di un amico, in viaggio o durante le attività sportive.

* nome fittizio

Per maggiori informazioni:
www.groupemutuel.ch/acrobat

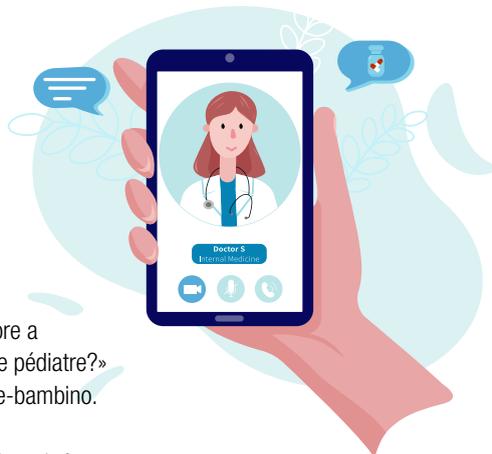
Siete interessati? Richiedete una consulenza o un'offerta:
tel. 0800 808 848
E-mail: offerte@groupemutuel.ch

È SUCCESSO DOMANI

«Cosa dice il pediatra?»

IL PRIMO SERVIZIO DI TELECONSULTO PEDIATRICO IN SVIZZERA

Oggi, gli orari di apertura di uno studio pediatrico sono difficilmente compatibili con il ritmo quotidiano di una famiglia attiva e spesso monoparentale. E il pronto soccorso è saturo. «que dit le pédiatre?», il primo servizio di teleconsulto pediatrico in Svizzera, permette ai genitori di consultare un pediatra sette giorni su sette. La consultazione avviene in videoconferenza. Dopo il consulto, se sono necessari dei farmaci, il medico può rilasciare una prescrizione online. E, se necessario, il medico inviterà il genitore a consultare uno specialista. Nel primo trimestre del 2021, «que dit le pédiatre?» lancerà a Vevey (VD) il primo studio phygital (fisico e digitale) madre-bambino.



www.queditlepediatre.ch Questo sito internet esiste per il momento soltanto in francese.



LA FONDAZIONE GROUPE MUTUEL

è un organismo senza scopo di lucro creato nel 2018, che incita al benessere, alla promozione e alla prevenzione della salute in Svizzera. Gestisce tre tipi di impegni: **un fondo d'incentivazione** per gli enti, le associazioni e le persone che si adoperano per la salute in Svizzera; **un sostegno ai singoli assicurati** attraverso un'assistenza straordinaria e specifica; **un sostegno alla ricerca.**



L'ASSOCIAZIONE PATOUCH È UNO DEI BENEFICIARI SCELTI DAL FONDO D'INCENTIVAZIONE DELLA FONDAZIONE GROUPE MUTUEL NEL 2020. IL SUO OBIETTIVO: PREVENIRE E COMBATTERE LA VIOLENZA SESSUALE, GLI ABUSI FISICI E PSICOLOGICI CHE COINVOLGONO BAMBINI E ADOLESCENTI.

Secondo lo studio Optimus, ogni anno, in Svizzera, vengono maltrattati da 30'000 a 50'000 bambini. Bernard Jaquet, presidente e fondatore di Patouch, sottolinea che «solo il 10% dei casi di violenza sono noti alle autorità».

PATOUCH: IN NOME DELL'INFANZIA

Patouch è un'associazione senza scopo di lucro riconosciuta di pubblica utilità, che opera in tre aree: campagne di prevenzione; corsi nelle scuole, nei club sportivi, ecc., compresa la formazione dei professionisti per fornire ai bambini gli strumenti per proteggersi da violenza e abusi; la creazione e l'estensione della zona Patouch.

Bernard Jaquet, che è stato ispettore di polizia giudiziaria, lo sottolinea: «È essenziale sviluppare le capacità dei bambini. Si insegna loro come affrontare la paura, come riconoscere che il loro corpo appartiene solo a loro, come distinguere tra gesti accettabili e inaccettabili, come evitare il pericolo, come difendersi e come chiedere aiuto. E naturalmente, in quest'epoca di digitalizzazione accelerata, come "stare in guardia sul web».

“Apriamo gli occhi e agiamo”

«Apriamo gli occhi e agiamo» è il titolo della campagna in corso. È visibile attraverso manifesti nello spazio pubblico e inserzioni sui social network. In particolare, è sostenuta da Léonard Gianadda, il carismatico imprenditore e fondatore della Fondazione Gianadda, a Martigny, che partecipa attraverso uno spot di prevenzione – www.groupemutuel.ch/youtube

Zona Patouch

L'Associazione Patouch propone alle istituzioni pubbliche di mobilitarsi contro qualsiasi forma di violenza. Firmatari di una carta, questi si impegnano a prestare aiuto alle persone in difficoltà, sotto forma di una zona di rifugio aperta principalmente a bambini e adolescenti e accessibile anche a chiunque si senta in pericolo. È attraverso l'esposizione di un adesivo sulle loro vetrine o cassette postali che le aziende (ristoranti, negozi, ecc.) indicano la loro partecipazione alla Zona Patouch.

**Association Patouch – 25 E, route de Chandoline – 1950 Sion
info@patouch.ch – 0800 800 140 – 079 661 55 83**

«L'ATTIVITÀ FISICA: UN RIFLESSO QUOTIDIANO»

CORSA, CICLISMO O YOGA: L'ATTIVITÀ FISICA FA PARTE DELLA VITA QUOTIDIANA DI ANITA STECHER, LA NOSTRA ASSICURATA. DIVERTIMENTO E SALUTE SONO IL LEITMOTIV DI QUESTA MARATONETA APPASSIONATA. ANITA STECHER, ORIGINARIA DEL TIROLO, VIVE LA PROPRIA VITA PROFESSIONALE CON LO STESSO ENTUSIASMO. OLTRE AL SUO LAVORO A TEMPO PIENO NEL CAMPO DELLA COMUNICAZIONE, STA ANCHE SCRIVENDO UNA TESI ALL'UNIVERSITÀ

Quando Anita Stecher, 38 anni, si prefigge un obiettivo, fa di tutto per raggiungerlo. Nata in Austria, ha sempre desiderato vivere a Zurigo, dopo aver svolto uno stage in Engadina all'età di 17 anni. Qualche anno dopo, si è trasferita a Zurigo Hottingen ed è diventata responsabile del marketing e della comunicazione di una grande associazione svizzera.

Le piace stare vicino alla natura, ai suoi amici e all'aeroporto.

Apprezza anche la diversità del suo lavoro: «Quello che mi piace del mio lavoro, soprattutto, è la mancanza di routine. Non ci sono due giorni uguali. E ho a che fare con persone di ogni genere». Le piace soprattutto organizzare grandi progetti.

«Nel 2020 la nostra associazione ha festeggiato il suo giubileo e abbiamo avuto l'opportunità di organizzare eventi straordinari per 4000 persone e viaggi speciali in treno».

Anita fa in modo che non ci sia mai una routine: ha ottenuto un secondo master e poi ha iniziato un dottorato. «Ho sempre voluto ottenere una laurea. Ma non volevo per questo rinunciare al mio lavoro. E quando ho scoperto che si potevano fare entrambe le cose allo stesso tempo, ho fatto il grande passo»

Ma come concilia tutte queste attività?

«Sono molto disciplinata. Ho acquisito questa qualità dallo sport. Organizzo le mie giornate in modo da poter andare a correre o a fare le pulizie durante la pausa pranzo. E non ho un televisore, il che mi fa risparmiare molto tempo».



Anita Stecher (38 anni),
Responsabile di comunicazione e di marketing



“Sorrìdi e il mondo ti sorriderà!”

Chi è?

Anita Stecher lavora a tempo pieno come responsabile della comunicazione e del marketing e attualmente sta scrivendo una tesi in scienze della comunicazione sull'intelligenza artificiale.

Un proverbio, un motto?

«Sorrìdi e il mondo ti sorriderà!»

Musica?

Prima di una maratona, ad Anita piace mettersi nell'atmosfera con "Can't stop the feeling" di Justin Timberlake.

Lo sport e l'attività fisica in generale sono molto importanti nella vita di Anita. «Vengo da una famiglia molto sportiva, ci è sempre piaciuto fare sport».

È stato per caso che ha iniziato a correre le maratone. «Ero a Vienna e avevo sentito parlare della maratona, così mi sono iscritta». Ma all'inizio era in lista d'attesa. «Sono stata informata della mia partecipazione alla fine di gennaio e la maratona era in aprile. Ho dovuto iniziare subito a prepararmi, ma non avevo idea di come fare. Mi sono allenata soltanto sul tapis roulant». Nonostante il breve periodo di preparazione, Anita ha finito con successo la sua prima maratona. È scoccata la scintilla:

“Volevo solo tagliare il traguardo, ma mi è piaciuto talmente tanto correre la maratona che ho deciso di continuare.”

Ora Anita corre due o tre maratone l'anno. Preferibilmente una in primavera e una in autunno. Le piace anche abbinare la corsa con la sua seconda passione: viaggiare. Dopo le maratone di Firenze, Nizza e Amsterdam hanno seguito quelle di New York, Boston, Hawaii, Giappone e Sudafrica. "In questo modo,

l'esperienza è totale. Sono grandi maratone e, allo stesso tempo, si conosce la gente e la cultura del paese. È così che trascorro le mie vacanze. Mi piace anche portare con me i miei genitori».

Anche se partecipa a gare, Anita non si è mai prefissa obiettivi specifici. «Lo sport dovrebbe essere divertente e io corro sempre con il sorriso sulle labbra. In ogni caso, il tempo della corsa dipende sempre dalla forma fisica della giornata. Per me la cosa più importante è fare sport tutti i giorni, che sia per venti minuti o per due ore. È come lavarsi i denti: un riflesso quotidiano».

Nel 2019, Anita è entrata a far parte del Team Groupe Mutuel, che si allena in squadra e partecipa alle gare di corsa podistica. «È stato allora che ho iniziato a interessarmi a cose come il mio battito cardiaco e il mio programma di allenamento. Ho notato subito la differenza. Camminavo e misuravo le distanze in modo diverso».

Sebbene molte corse siano state annullate nel 2020, a causa del coronavirus, Anita ha trovato il modo di continuare a fare sport e ad allenarsi. «Ho fatto molto rafforzamento muscolare e ho rafforzato soprattutto i muscoli del busto per evitare lesioni. E ho anche imparato a «rallentare il ritmo». Si deve apprezzare il fatto di essere in buona salute».

Oltre allo sport, si preoccupa della sua salute: «Mi piace mangiare prodotti freschi e cucinare ogni giorno. È facile aprire una scatola di conserve, ma non lo faccio». È anche molto importante per lei potersi riposare la notte senza essere disturbata: «Il cellulare non oltrepassa la porta della mia camera da letto».

Anita ha trovato il suo ritmo e il suo equilibrio interiore. «Le persone dovrebbero essere più soddisfatte di se stesse e non cercare costantemente il riconoscimento degli altri o avere l'impressione di dover fare sempre di più o consumare di più».

LeClub®



weekend4two.ch



DOMO



Au Fil des Mois



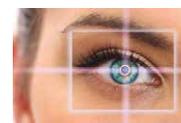
Diego Benaglio Sports



ZIZZZ



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. 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.

weekend4two.ch

BREVI SOGGIORNI ED ESCURSIONI GIORNALIERE UNICHE

20%

DI SCONTO SU
ALCUNI BREVI
SOGGIORNI

Brevi soggiorni ed escursioni giornaliere per due persone sono la specialità di weekend4two – sia per voi stessi che come regalo.

- Offerte di alta qualità
- Partner accuratamente selezionati ed esperienze create su misura
- Consulenza semplice e personalizzata e prezzi modici

Naturalmente, weekend4two è disponibile in qualunque momento e senza costi aggiuntivi come interlocutore competente, dalla prenotazione al vostro arrivo. Ciò lascia più tempo per preparare l'esperienza perfettamente organizzata per due.

IL VOSTRO VANTAGGIO

Sconto del 20% su alcuni soggiorni

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito weekend4two.ch/groupemutuel



VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30 aprile 2021.

È possibile prenotare viaggi per date successive.

Offerta non cumulabile con altri sconti. Si applicano le condizioni generali di vendita di weekend4two.

weekend4two.ch

031 542 00 90

office@weekend4two.com

www.weekend4two.ch

DOMO

VIVERE A CASA PIÙ A LUNGO E IN AUTONOMIA GRAZIE AD UN SISTEMA DI CHIAMATA D'EMERGENZA

25%

DI SCONTO SU UN
ABBONAMENTO
PER CHIAMATE
D'EMERGENZA

Il sistema di chiamata d'emergenza intelligente di DOMO offre sicurezza a casa 24 ore su 24. Il suo esclusivo sistema DOMO Security rileva le situazioni insolite, come ad esempio un'assenza di movimento dovuta ad una caduta, e invia una chiamata d'emergenza.

- Avviso ai parenti o alla centrale d'emergenza a qualsiasi ora del giorno o della notte
- Soluzione facile da installare
- Garantisce la privacy (senza microfono o telecamera)
- Orologio discreto, medaglione o bracciale con pulsante d'allarme
- Applicazione gratuita con un'utile funzione di chat in caso d'emergenza



DOMO offre tranquillità ai suoi clienti e ai loro cari. Perché non lo fate anche voi?

IL VOSTRO VANTAGGIO

- **Sconto del 25%** su uno dei tre abbonamenti per chiamate d'emergenza DOMO Security noleggiati per un anno
- Ad es. DOMO Security START da **Fr. 32.25** al mese

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Consulenza personale per telefono
Precisare il codice promozionale «**LECLUB2021**»

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30 giugno 2021. Non valida su accessori, costi d'installazione o servizi aggiuntivi e non cumulabile con altri sconti.

058 800 58 00
info@domo-safety.com
www.domo-safety.ch



Au Fil des Mois

STIMOLATE IL CERVELLO DEI VOSTRI PICCOLI

25%

DI SCONTO SUL
LIBRO PER LA PRIMA
INFANZIA KITIBOOK



Il Kitibook è un libro stimolante in tessuto per bambini dai 10 mesi ai 6 anni, basato sul metodo Montessori. È al 100% personalizzabile e aiuta a sviluppare nozioni diverse a seconda dell'età dei bambini.

- Elaborato con la collaborazione di logopedisti e psicomotricisti
- Eco-responsabile
- Nessun prodotto di origine animale

IL VOSTRO VANTAGGIO

Sconto del 25% sul libro per la prima infanzia Kitibook

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Sul sito www.aufildesmois.ch, create il libro e inserite il codice promozionale **kitibook21** al momento dell'ordine.
- Nel negozio Au Fil des Mois, Avenue du Midi 9, 1950 Sion, esibendo la tessera d'assicurazione.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30 aprile 2021. Si applicano le condizioni generali di vendita di Au Fil des Mois.



027 323 73 42
contact@aufildesmois.ch
www.aufildesmois.ch



Diego Benaglio Sports

IN FORMA PER LA VITA

SCONTI
FINO AL

30%

Che sia per bere un po' d'acqua durante la lezione di yoga o per shakerare un buon frullato dopo un allenamento in palestra, l'accurato design della bottiglia di vetro Mantra vi farà vivere un'esperienza rinfrescante.

- Apertura per bere con tappo a vite
- Apertura per bere in vetro Clearsip™
- Tracolla staccabile
- Senza BPA e ftalati

Usufruite altresì del tappetino di yoga in sughero. Particolarmente antiscivolo, questo tappetino al 100% riciclabile non contiene sostanze nocive, PVC o latex ed è adatto alle persone che soffrono di allergie.

IL VOSTRO VANTAGGIO

- Bottiglia di vetro Mantra: **Fr. 27.90** anziché Fr. 39.90
- Tappetino di yoga in sughero: **Fr. 48.90** anziché Fr. 69.90

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Inviare un'e-mail a info@dbsports.ch con indicato il codice **Mutuel30**. Precisate i prodotti desiderati, un indirizzo di consegna, un indirizzo di fatturazione e il colore della bottiglia.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30 aprile 2021. Spese di spedizione Fr. 10.-.
Spedizione gratuita a partire da un ordine di Fr. 100.-.



044 683 22 00
info@dbsports.ch
www.shop.dbsports.ch/it

ZIZZZ

ZIZZZ SI PRENDE CURA DEL VOSTRO SONNO

25%

DI SCONTO

Scoprite i vantaggi di dormire con biancheria da letto biologica, ecologica e sostenibile. Zizzz offre una linea di prodotti di alta gamma per garantirvi il sonno migliore e più soffice.

- Biancheria da letto in cotone biologico GOTS®, naturale al 100% e disponibile in sei colori e sei misure
- Piumoni e cuscini ecologici in lana naturale al 100%, con imbottitura Swisswool® e cotone biologico, lavabili in lavatrice
- Piumoni e cuscini ecologici in piuma, naturali al 100%, con piume d'anatra o d'oca DownPass®

IL VOSTRO VANTAGGIO

Sconto del 25% sulla biancheria da letto, sui piumoni e sui cuscini in lana e piume Zizzz

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito www.zizzz.ch/en, utilizzare il codice **mutuel25** al momento dell'ordine.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 agosto 2021.



022 575 24 74
info@zizzz.ch
www.zizzz.ch/en

SUN STORE

USUFRUITE DI MOLTEPLICI INTERESSANTI VANTAGGI

50% DI SCONTO
SULLA SUNCARD

- Sconto immediato del 10% ad ogni acquisto
- 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 compleanno
- Buono per uno sconto del 30% ad ogni rinnovo della tessera

IL VOSTRO VANTAGGIO

- **Fr. 15.-** anziché Fr. 30.- per un anno
- **Fr. 25.-** anziché Fr. 50.- per due 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 Winterthur.

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 Winterthur (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



Concorso GMmag

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

1° premio: un equipaggiamento da corsa del valore di Fr. 500.-

2° premio: un paio di scarpe da corsa del valore di Fr. 200.-

3° premio: un buono di Fr. 100.-

Domanda 1

Quante persone soffrono di diabete di tipo 2 in Svizzera?

Domanda 2

Quanto costano in media, ogni anno, gli infortuni sciistici?

Domanda 3

Come si chiama la tecnologia presente nelle scarpe da corsa Mizuno?

Risposte

Gel Wave Booster

Cognome e nome: _____

CAP/Luogo: _____

E-mail: _____

Indirizzo: _____

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

Condizioni di partecipazione

Sul sito www.groupemutuel.ch/concorso, fino all'11 aprile 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 Mizuno non sono autorizzati a partecipare.

34 agenzie 5 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



Al vostro servizio a Delémont (JU):
Laure, Nathalie e Elisa (da sinistra a destra), dell'agenzia di Neuchâtel-Jura aperta recentemente.

AGENZIE REGIONALI

5000 Aarau

Buchserstrasse 12

5400 Baden

Stadtturmstrasse 19

4052 Bâle

St. Alban-Anlage 46

1996 Basse-Nendaz

Chemin de la Place 30

3011 Berne

Waisenhausplatz 25

2502 Biel/Bienne

Mühlebrücke 2

3902 Brigue-Glis

Gliserallee 10

1630 Bulle

Rue de Vevey 11

7000 Coire

Grabenstrasse 9

2800 Delémont

Quai de la Sorne 22

1700 Fribourg

Rue de Locarno 9

1201 Genève

Rue Argand 3

1218 Grand-Saconnex Route de Ferney 211

1914 Isérables

Place de l'Église 3

1006 Lausanne

Av. de la Rasude 8

1010 Lausanne

Route d'Oron 1

6900 Lugano

Viale Stefano Franscini 40

6003 Lucerne

Hirschmattstrasse 40

1920 Martigny*

Rue des Cèdres 5

1870 Monthey

Avenue du Théâtre 4

2000 Neuchâtel

Avenue de la Gare 3

4600 Olten

Ringstrasse 15

1937 Orsières

Route du St-Bernard 61

3960 Sierre

Rue de Pradec 1

1950 Sion

Rue de la Blancherie 41

4500 Soleure

Lagerhausstrasse 1

9000 Saint-Gall

Poststrasse 12

7500 Saint-Moritz

Via Maistra 24

3600 Thoune

Frutigenstrasse 24E

1872 Troistorrents

Place du Village 24

1752 Villars-sur-Glâne Rte du Petit-Moncor 6

8400 Winterthur

Tösstalstrasse 7

8001 Zurich

Widdergasse 1

8050 Zurich-Oerlikon Birchstrasse 117

* 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, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner
Concezione e creazione: Jean Philippe Chevassu, Sébastien Delarue
Pubblicazione: Trimestrale in italiano, francese e tedesco
Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag
E-mail: gmmag@groupemutuel.ch
Fotografie: AMOI Sàrl (Pagina 20), Thomas Egli (Pagine 3, 7, 14 e 15), Thomas Masotti (Pagine 1, 3, 5, 6, 10 e 11), Adobe Stock media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg
Stampa: 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