

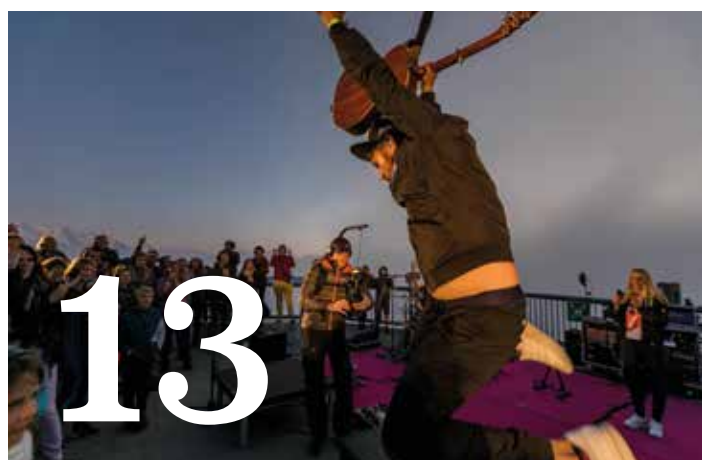


Le vertigini del sonno

PAGINA 4

I consigli del Dr. José Haba-Rubio per dormire meglio ed essere in buona salute





- 4** VICINI A VOI
Le vertigini del sonno

- 8** QUANTO COSTA
Molte più fratture in inverno

- 9** AL VOSTRO SERVIZIO
Prima premiazione della Fondazione

- 10** L'INFOGRAFICA
Come si calcola il premio?

- 12** AL VOSTRO SERVIZIO
Nuovo modello d'assicurazione

- 13** ZOOM
Sounds of Silence

- 14** INCONTRO
Ritratto di Thomas Boyer

- 16** LECLUB
Offerte uniche

60%

È LA PERCENTUALE DI NUOVI CONTRATTI PER IL TERZO PILASTRO FIRMATI DALLA FASCIA D'ETÀ 25 - 40 ANNI. L'ETÀ MEDIA ALLA SOTTOSCRIZIONE È DI 31 ANNI. OSSERVIAMO CHE LA SOTTOSCRIZIONE DI UN TERZO PILASTRO È DIVENTATA SEMPRE PIÙ INDISPENSABILE PER LE GIOVANI GENERAZIONI, TENUTO CONTO CHE LE RENDITE DEL 1° PILASTRO (AVS) E DEL 2° PILASTRO (LPP) COPRONO IN MEDIA SOLTANTO IL 60% DELL'ULTIMO REDDITO.

I vantaggi di una polizza d'assicurazione vita - 3° pilastro - sono molteplici.

Garanzia del capitale all'età della pensione e del capitale in caso di decesso, liberazione dal pagamento dei premi in caso d'invalidità. Il più interessante, tuttavia, è probabilmente il risparmio sulle imposte.

Ad esempio, un giovane di 25 anni che abita a Locarno e dichiara un reddito imponibile di Fr. 60 000.- può realizzare un risparmio fiscale annuo pari a Fr. 928.-. L'altro grande vantaggio di questo tipo di assicurazione sulla vita è la possibilità di costituirlo in pegno per l'acquisto di un immobile e quindi di rafforzare la qualità del dossier presentato per ottenere un mutuo ipotecario.

I vantaggi del 3° pilastro



Vantaggi: risparmi sulle imposte

Se sottoscrivete un'assicurazione del 3° pilastro, realizzate notevoli risparmi fiscali.



Previdenza e protezione

Con questo tipo di assicurazione siete coperti in caso di decesso o d'invalidità e migliorate la vostra previdenza e quindi la vostra pensione.

COME FUNZIONA

OTTIMIZZARE E RISPARMIARE

LE GIORNATE SI ACCORCIANO, L'ARIA SI RINFRESCA E GLI ALBERI SI RIVESTONO DI TINTE VIVACI: L'AUTUNNO È ALLE PORTE. MA CHE RAPPORTO CON L'ASSICURAZIONE MALATTIA? È IL MOMENTO IDEALE PER PENSARE AL MODO MIGLIORE PER OTTIMIZZARE LA VOSTRA ASSICURAZIONE MALATTIA OBBLIGATORIA.



Siete in buona salute e non avete quasi mai bisogno di cure mediche? Avete sentito dire che il vostro medico di famiglia ha chiuso il proprio studio o avete ripreso a lavorare dopo un'interruzione? Vale la pena fare un punto della situazione, anno dopo anno.

I tre ingredienti più importanti

La franchigia, la copertura infortunio e i modelli alternativi d'assicurazione sono gli elementi chiave che determinano i vostri premi. E sono facili da modificare. Vorreste ad esempio aumentare la franchigia? In effetti, maggiore è la franchigia, minore è l'importo del premio. È un buon modo per risparmiare se non si va spesso dal medico. È importante identificare se avete doppie coperture. Per le persone che lavorano almeno otto ore a settimana presso lo stesso datore di lavoro, l'assicurazione contro gli infortuni è assunta dall'azienda. In tal caso, potete far togliere la copertura infortuni dalla vostra assicurazione.

Vi potrebbe altresì interessare un modello alternativo d'assicurazione. I vantaggi e la qualità dei servizi sono identici. Cambia soltanto la prima persona da contattare in caso di necessità medica. Che si tratti del modello «medico di famiglia», «telemedicina» o «rete di cure»: confrontate semplicemente i vari prodotti sul nostro sito web o contattateci allo 0848 803 111.



Le vertigini del sonno



DITEMI COME DORMITE E VI DIRÒ CHI SIETE. SEBBENE IL SONNO SIA ANCORA UN UNIVERSO IN GRAN PARTE INESPLORATO, IN SVIZZERA I DISTURBI E LE MALATTIE DEL SONNO ESISTONO VERAMENTE. PANORAMICA, INCLUSO DELLE BUONE ABITUDINI DA PRENDERE. DA SCOPRIRE IN QUESTE PAGINE E NEI NOSTRI BLOG IN VERSIONE DIGITALE.



Maggiori informazioni sul sonno.

Non meno del 30% della popolazione di questo paese ha difficoltà, grandi o piccole, nei rapporti con Morfeo. Una proporzione che sembra considerevole e, in effetti, lo è.

Dato, soprattutto, che a tale percentuale ne fa eco un'altra, altrettanto sorprendente. Negli ultimi cinquant'anni, la durata media del sonno notturno, in Svizzera e nei paesi occidentali, è diminuita di un'ora. Siamo sull'orlo di una «epidemia di carenza di sonno», afferma Matthew Walker, direttore del Center for Human Sleep Science dell'Università di Berkeley, California, e autore del libro «Perché dormiamo».

Secondo le sue ricerche, meno dell'8% della popolazione mondiale dormiva sei ore a notte nel 1942, contro una persona su due nel 2017. La vita moderna, l'illuminazione, il tempo libero, la televisione, il web: tutto contribuisce a moltiplicare le opportunità di rimanere attivi e svegli fino a tarda sera o durante la notte.

La carenza di sonno è una realtà sociale e contemporanea della nostra cosiddetta civiltà del tempo libero.



Il Dr. José Haba-Rubio, nella sua clinica del sonno a Losanna

Il Dr. José Haba-Rubio, neurologo e medico del sonno al Centre du sommeil de Florimont di Losanna, lo constata: «Viviamo l'epoca della storia dell'umanità in cui l'uomo dorme di meno. Nell'ultimo secolo abbiamo perso in media un'ora e mezza di sonno al giorno. Gli adolescenti, d'altra parte, dormono un'ora in meno rispetto a trent'anni fa, il che è enorme».

Il Dr. Daniel Brunner, specialista di medicina del sonno e responsabile del centro Schlafzentrum a Hirslanden, Zurigo, ricorda: «Quando ero bambino, dopo la mezzanotte, non c'era più alcun programma in televisione, si vedeva solo un'immagine fissa sullo schermo; oggi siamo molto attivi di notte, abbiamo smartphone e tablet, webk, televisione, Netflix e facciamo sport. Ma ci alziamo sempre agli stessi orari. Risultato: dormiamo di meno».

Insoddisfazione sul tempo dedicato al sonno, sonno non riparatore, difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli, espressioni di stanchezza e sonnolenza diurna: i disturbi del sonno sono diversi e vari (ne esistono circa 78 in medicina). Sappiamo che l'effetto della carenza cronica di sonno si riflette in un calo della motivazione, nell'aumento della sonnolenza e nella riduzione della creatività.

Il Dr. Tifenn Raffray, psichiatra e medico del sonno, direttore medico del Centre du sommeil di Florimont, a Losanna, sottolinea che, in Svizzera, «l'insonnia è il problema più frequente», e che la Svizzera è per l'appunto tra i principali paesi in cui il consumo di sonniferi pro capite è il più elevato (vedere blog dedicato all'insonnia).



Per scoprire i consigli per un buon sonno riparatore, leggete la guida nelle pagine seguenti!

Un'altra patologia particolarmente diffusa, nota il Dr. José Haba-Rubio:

la temuta apnea ostruttiva del sonno, le cui conseguenze sono gravi in termini di alterazione della qualità della vita e di equilibrio cognitivo. Oltre alla sonnolenza e quindi al rischio di incidenti, l'apnea notturna, se non trattata, aumenta i rischi cardiovascolari (ipertensione, ictus, infarto).

In Svizzera non meno del 49% degli uomini e del 24% delle donne adulte ne soffrono, secondo i dati di uno studio pubblicato nel 2015 sulla rivista «Lancet Respiratory Medicine» e che è da allora diventato un riferimento mondiale in questo campo, condotto a Losanna dal Prof. Raphaël Heinzer, dal Dr. Haba-Rubio e dalla loro équipe.

Il sonno è soggetto ad un ritmo che varia da persona a persona.

Dovrebbe essere rispettato con orari per andare a dormire e soprattutto orari di risveglio che devono essere costanti.

Durante i momenti di veglia notturna,

è meglio alzarsi, uscire dalla stanza e trovare un'occupazione fino al successivo ciclo del sonno.

Creare le condizioni ambientali

migliori (evitare il rumore, ambienti troppo caldi o freddi, ecc.).



Il tempo trascorso a letto dovrebbe essere limitato al sonno

e separare il letto da qualsiasi attività non compatibile con il sonno, come guardare la televisione o mangiare.

Evitare l'auto-somministrazione di sonniferi, prenderli soltanto su consiglio medico e in modo limitato.

Si raccomanda di fare esercizio fisico, ma non la sera.

LE TAPPE DEL CICLO DEL SONNO

1

ADDORMENTAMENTO

Andiamo a letto.
Siamo rilassati.
5 a 10 minuti



2

SONNO LENTO MOLTO LEGGERO

Sentiamo i rumori della casa, ma non abbiamo voglia di rispondere. Capiamo le conversazioni.
10 minuti



3

SONNO LENTO LEGGERO

Sentiamo ancora, ma non capiamo più nulla.
20 minuti



Nathalie Joner (43 anni), insegnante e madre di famiglia, Crissier (VD)



Michel Donath (60 anni), consulente di pubbliche relazioni, padre di famiglia, Zurigo



Susanne Pelozzi (54 anni), sacrestana, madre di famiglia, Berna

Quando ero adolescente e poi giovane, pensavo che dormire fosse una perdita di tempo.

Oggi penso che dormire sia vitale. Quando si è troppo stanchi, tutta la vita diventa faticosa, mentre quando si è dormito bene, tutto va meglio e tutta la vita è più piacevole, si accettano meglio gli imprevisti. Ho l'impressione di aver bisogno di più ore di sonno da quando sono diventata mamma. E quando si diventa mamma, il ritmo cambia completamente; come pure la sensibilità: si sente tutto, anche il minimo rumore nel sonno.

Dormire, per me, significa rigenerare il corpo, ricaricare le batterie, piacere, benessere.

In genere, dormo bene. Ho notato che quando faccio sport, in particolare nuoto, dormo persino meglio. Faccio due chilometri di stile libero tre volte a settimana.

Cosa mi piace del sonno?

Innanzitutto, quando si dorme, non si hanno preoccupazioni. Adoro la calma della notte, la fase di meditazione prima di addormentarsi; si può pensare a due o tre cose, mi piace la sensazione di dormire, la morbidezza, un buon materasso, una soffice coperta; è il massimo per me!

Il sonno è quando il corpo e la mente si riposano, I muscoli si rilassano, le cellule si rigenerano.

Passiamo quasi un terzo della giornata e persino della vita a dormire. Per me dormire significa energia, se il corpo è riposato, anche la giornata trascorre meglio. Durante il sonno, anche la mente si riposa, il cervello digerisce in un certo senso quello che si è fatto durante il giorno, l'anima si esprime nei sogni. Il sonno è il corpo, sì, ma anche l'anima e la mente.



Mantenere orari dei pasti costanti

ed evitare pasti pesanti la sera e prima di andare a dormire.

Evitare di «rimuginare» a letto,

imparare a rilassarsi prima di andare a dormire.

Dormiamo più di quanto si pensi

e la durata delle fasi di veglia notturna è spesso sopravvalutata.




4 **SONNO LENTO PROFONDO**
Non sentiamo più nulla. Siamo tagliati fuori dal mondo.
20 minuti

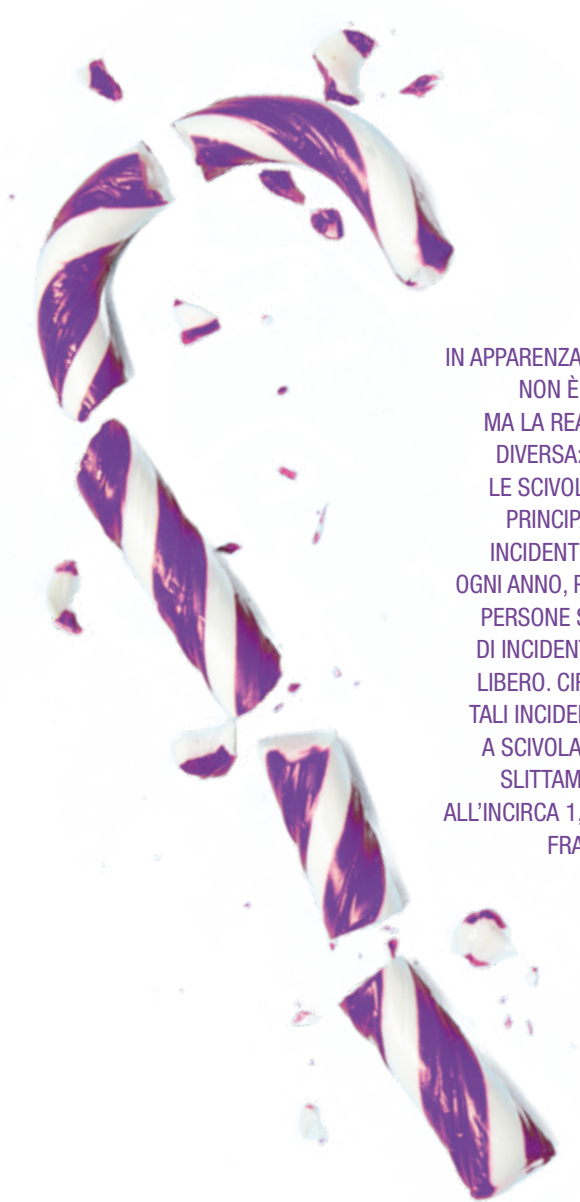


5 **SONNO LENTO MOLTO PROFONDO**
Dormiamo molto profondamente.
40 minuti

6 **IL SONNO PARADOSSALE**
Il cervello ricarica le batterie e registra ciò che ha imparato durante il giorno.
10 a 15 minuti



MOLTE PIÙ FRATTURE IN INVERNO



IN APPARENZA, CAMMINARE
NON È PERICOLOSO.
MA LA REALTÀ È MOLTO
DIVERSA: LE CADUTE E
LE SCIVOLATE SONO LA
PRINCIPALE CAUSA DI
INCIDENTI IN SVIZZERA.
OGNI ANNO, PIÙ DI 500 000
PERSONE SONO VITTIME
DI INCIDENTI NEL TEMPO
LIBERO. CIRCA IL 44% DI
TALI INCIDENTI È DOVUTO
A SCIVOLATE, CADUTE O
SLITTAMENTI E COSTA
ALL'INCIRCA 1,3 MILIARDI DI
FRANCHI L'ANNO.

Molti più rischi in inverno

L'inverno si avvicina e con esso le strade innevate, le scale poco spalate e i marciapiedi scivolosi.

Sebbene la popolazione svizzera trascorra meno tempo all'aperto in inverno, gli incidenti dovuti a scivolate e cadute durante la stagione fredda sono maggiori che in qualsiasi altro periodo dell'anno, con la conseguente impennata dei costi. I sondaggi condotti da Suva mostrano che una caduta dovuta al ghiaccio o alla neve costa il 20% in più di una caduta senza componenti meteorologiche. Questa differenza di costi è dovuta alla gravità delle lesioni. Le conseguenze più comuni di una caduta «ordinaria» sono distorsioni, stiramenti e lacerazioni dei legamenti.

Invece, una caduta a causa del ghiaccio o della neve può causare fratture spesso costose.

Eventuale responsabilità dei proprietari di immobili

In linea di massima, gli assicuratori contro gli infortuni coprono i costi di un infortunio dovuto a una caduta o a una scivolata. L'elemento determinante della responsabilità non è solo il modo in cui si è verificato l'incidente, ma anche il luogo dell'incidente. Se qualcuno si fa male su una strada privata ghiacciata, la responsabilità incombe al proprietario dell'immobile. Questo è infatti tenuto a spalare la neve ed eventualmente a salare o sabbare i marciapiedi della proprietà.

COME FUNZIONA

L'assicurazione complementare copre altresì i costi della prevenzione

**Avete stipulato un'assicurazione complementare,
ma ne avete usufruito poco finora?**

È segno che siete in buona salute!
Eppure, lo sapevate che l'assicurazione complementare non prevede prestazioni soltanto in caso di problemi di salute, ma copre anche i costi delle misure di prevenzione?
Se desiderate offrirvi un abbonamento in palestra per i mesi più freddi dell'anno, assicuratevi che l'opzione corrispondente sia inclusa nella vostra assicurazione complementare e che il centro di fitness sia riconosciuto dagli assicuratori malattia.
Altre misure di prevenzione includono la ginnastica della schiena, le mammografie e le vaccinazioni.



Fondation Groupe Mutuel

IL 12 SETTEMBRE SCORSO SI È SVOLTA A MARTIGNY LA PRIMA CERIMONIA DI PREMIAZIONE DELLA FONDAZIONE GROUPE MUTUEL. IN QUESTA OCCASIONE, SONO STATE PREMIATE TRE ASSOCIAZIONI E UN'AZIENDA.



Il medico del pronto soccorso Romano Mauri presiede Ticino Cuore.



Una missione che va dritta al cuore. La Fondazione Ticino Cuore si è fatta un nome nell'ambito dei First Responder.

È la fondazione Ticino Cuore ad essersi aggiudicata il primo premio della Fondazione Groupe Mutuel. La sua missione: salvare vite umane.

**FONDAZIONE
TICINO CUORE**

Imparando come reagire in caso di arresto cardiaco, cosa fare in attesa dell'arrivo dei soccorsi e come utilizzare un defibrillatore, sempre più cittadini possono salvare la vita

degli altri. La fondazione, presieduta da Romano Mauri, medico di pronto soccorso di una rinomata clinica luganese, mette a disposizione circa 950 defibrillatori nella Svizzera italiana, che permettono di salvare circa nove vite in più ogni anno.

Grazie alle attività della fondazione, il tasso di sopravvivenza in caso di arresto cardiaco al di fuori di un ospedale è superiore al 14% nel Canton Ticino, contro il 5% nel resto della Svizzera. Inoltre, le conseguenze neurologiche

di tali arresti cardiaci sono notevolmente ridotte quando vengono fornite le cure giuste al momento giusto, fino all'arrivo dei soccorsi.

Questo modello è un esempio da seguire in tutta la Svizzera per la presa a carico dei casi d'arresto cardiaco. È proprio dalla rapidità con la quale viene prestata l'assistenza che dipende la sopravvivenza del paziente. Il Dr. Mauri rileva che: «Tutte le tecnologie più avanzate e le risorse economiche possibili non servirebbero a nulla senza una collettività con una forte cultura del soccorso».

Gli altri vincitori di questa prima edizione

ALTRI TRE PREMI SONO STATI ASSEGNATI DURANTE LA CERIMONIA

Nella categoria Associazioni, il secondo e il terzo premio sono stati assegnati alla Lega Vallesana contro il cancro, che quest'anno festeggia il suo 60° anniversario, e all'associazione ginevrina AVVEC, che lotta per le vittime di violenza domestica, attraverso l'assistenza diretta, ma anche attraverso attività

di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, comprese conferenze rivolte agli adolescenti.

Scoprite le attività di queste due associazioni nei loro siti Internet:

www.lvcc.ch
www.avvec.ch

Nella categoria delle aziende, il premio è stato vinto dall'industriale vodese Maillefer. Le misure adottate per la salute dei dipendenti, come i seminari sulla salute o le attività sportive, hanno riscosso molto successo e hanno contribuito al benessere dei dipendenti dell'azienda.



ligue valaisanne contre le cancer
krebsliga wallis

AVEC
AIDE AUX VICTIMES
DE VIOLENCE EN COUPLE

M
MAILLEFER

COME SI CALCOLA IL PREMIO?

ECCO LA RICETTA UTILIZZATA PER DEFINIRE OGNI ANNO I PREMI D'ASSICURAZIONE. TRA REGOLE E COMPLESSITÀ, L'ESERCIZIO È ARDUO.

1

La pianificazione

Le attività per calcolare i premi iniziano a fine aprile. Vari modelli sono stati testati per produrre una versione definitiva dei premi per il 2020. Questi ultimi sono presentati entro il 31 luglio per essere convalidati e avallati dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Alla data stabilita dal Dipartimento federale dell'interno, i nuovi premi vengono comunicati alla fine di settembre.



4

Il premio

Una volta che tutto è stato calcolato e verificato da motori di calcolo e modelli matematici, entra in gioco l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). È l'organo di vigilanza che controlla e approva i vostri premi. Lo scopo di questa convalida è di tutelare i vostri interessi garantendo la trasparenza dell'assicurazione sociale e la solvibilità degli assicuratori.



2

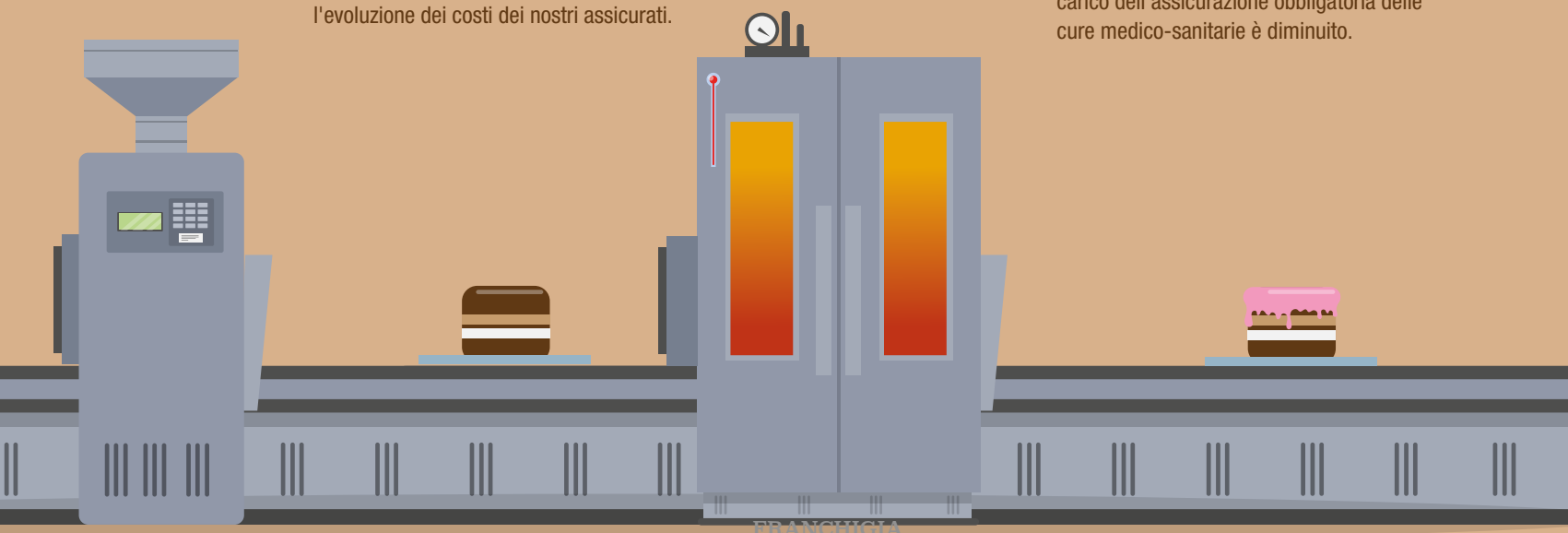
Evoluzione degli assicurati

Il premio viene calcolato sulla base di una serie di assicurati. Per il 2020, ad esempio, ci siamo basati sugli assicurati del 2019. Poi stimiamo le future adesioni e le future disdette. In funzione del numero di assicurati ottenuto, analizziamo l'evoluzione dei costi dei nostri assicurati.

3

I costi sanitari

I premi degli assicuratori malattia riflettono i costi sanitari. Più la quantità di prestazioni mediche utilizzate è elevata, più i costi aumentano e, di conseguenza, anche i premi. Dall'introduzione della LAMAL nel 1996, i costi sanitari sono aumentati notevolmente. Tuttavia, negli ultimi due anni, l'aumento dei costi a carico dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie è diminuito.

**Un esercizio imposto**

In primo luogo, i premi sono soggetti a varie regole.

- Per calcolare il premio, la ricetta prevede diversi ingredienti: la fascia d'età, il luogo di domicilio, il modello d'assicurazione e la franchigia.
- I premi devono coprire i costi (prestazioni mediche + compensazione dei rischi (CDR) + spese di gestione) nelle diverse regioni.
- Le sovvenzioni incrociate tra cantoni sono vietate.
- Infine, i premi devono rispettare determinate regole, come le riduzioni concesse per le franchigie opzionali o per i modelli alternativi.

Ingredienti

Fascia d'età



Luogo di domicilio



Modello d'assicurazione



Franchigia

La compensazione dei rischi: la garanzia di un'assicurazione sociale ed equa

Una persona assicurata che soffre di una malattia cronica o che soggiorna in ospedale costa ovviamente più di una persona assicurata in buona salute. Per questo motivo, i partner dell'assicurazione malattia in Svizzera hanno creato un meccanismo chiamato compensazione dei rischi (CDR).

In pratica, ciò significa che un assicuratore il cui portafoglio è composto da assicurati più sani di quello di un altro assicuratore deve versargli un importo a titolo di indennizzo. In questo modo si garantisce la solidarietà tra i contribuenti svizzeri secondo i principi dell'assicurazione sociale.



AL VOSTRO SERVIZIO



Nuovo modello d'assicurazione

PrimaPharma

CON L'ASSICURAZIONE PRIMAPHARMA, IL GROUPE MUTUEL AUMENTA LA PROPRIA OFFERTA DI MODELLI D'ASSICURAZIONE MALATTIA OBBLIGATORIA.

Le modalità dell'assicurazione in sintesi

In caso di problemi di salute, la persona assicurata deve recarsi (salvo in caso di emergenza e nei casi particolari previsti nelle condizioni d'assicurazione) presso una farmacia partner, dove il personale valuterà il suo stato di salute e la guiderà sull'iter terapeutico da intraprendere. Tale consulenza è gratuita per le persone assicurate. Un trattamento di automedicazione (sotto la responsabilità del farmacista) sarà consigliato ogni qualvolta che la situazione lo permette. Se risulta necessaria una consultazione presso uno studio medico, il farmacista indirizzerà la persona assicurata verso un altro fornitore di cure appropriato (medico generico o specialista).

L'assicurato deve conformarsi alle raccomandazioni emesse alla fine del colloquio di consulenza.

Questo nuovo modello d'assicurazione PrimaPharma sarà disponibile in tutta la Svizzera dal 1° gennaio 2020.

Le persone interessate possono già sottoscrivere.

I vantaggi dell'assicurazione PrimaPharma

Le persone che scelgono questo modello alternativo beneficiano in media di uno sconto del 14% rispetto all'assicurazione malattia di base standard.

La persona assicurata beneficia pienamente delle competenze e del valore aggiunto del proprio farmacista partner, quale primo interlocutore per le cure di base.

L'interlocutore di primo ricorso (farmacia partner) è accessibile senza appuntamento, durante gli orari estesi delle farmacie partner.

Se è necessario effettuare una visita medica, la persona assicurata è libera di scegliere il fornitore di prestazioni. Deve esclusivamente conformarsi alla specializzazione medica raccomandata dal farmacista (ad es. dermatologo).

Per una consulenza o un'offerta, contattate il nostro servizio delle offerte
allo 0800 808 848 o all'indirizzo offerte@groupemutuel.ch

In caso di problemi di salute, recatevi in una farmacia partner.

AMAVITA +

FARMACIA
SUN STORE

coop
vitality +

**È la grande
novità
dell'autunno**

**Il teleconsulto
diventa realtà**



Il Groupe Mutuel innova e offre l'opportunità di ottenere una consulenza medica tramite video. CallDoc è un modello d'assicurazione malattia obbligatoria basato sulle consultazioni mediche per telefono o tramite video, 24/24 e 7/7.

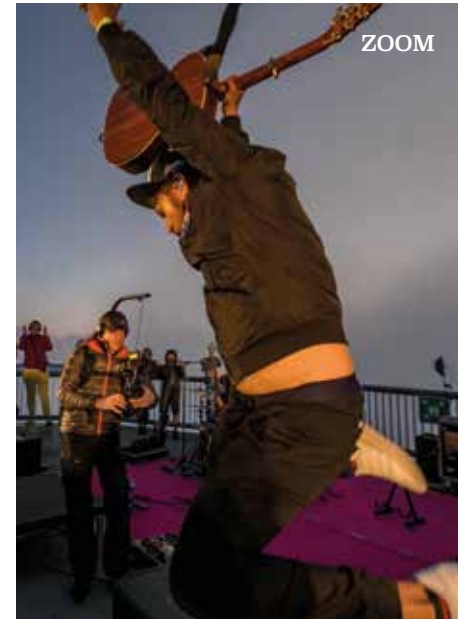
Oltre a tutti questi vantaggi, usufruite di un conveniente sconto sui premi, rispetto all'assicurazione malattia di base standard.

In caso di problemi di salute, l'assicurato contatta prima di tutto il partner di telemedicina Medi24.

In caso di necessità, un medico potrà contattarvi telefonicamente o tramite video, in funzione delle vostre disponibilità.

La telemedicina vi offre la massima flessibilità.

**Per maggiori informazioni,
chiamate la nostra hotline:
0848 803 111.**



Sounds of Silence

IL PRIMO CONCERTO DI «SOUNDS OF SILENCE», TENUTO DAL GRUPPO HALUNKE, È STATO UN'ESPERIENZA MUSICALE INDIMENTICABILE. IL PUBBLICO HA GODUTO DELLA LORO MUSICA CON L'AUSILIO DI CUFFIE WIRELESS ALL'AVANGUARDIA.

Cosa hanno in comune il gruppo di heavy metal Metallica e il gruppo dialettale svizzero Halunke?

Entrambi hanno fatto un concerto muto. Con «Sounds of Silence», i professionisti della società neon tree GmbH, specializzata nell'organizzazione di eventi, hanno creato una serie di appuntamenti unici. Dotati di cuffie wireless, vanno alla ricerca dei luoghi più insoliti per organizzarvi concerti inediti. Il concetto? Sostituire gli altoparlanti con cuffie wireless.

In questo modo, qualsiasi strada, qualsiasi foresta e qualsiasi montagna può diventare un palcoscenico per concerti. È quello che è avvenuto lo scorso luglio sullo Schilthorn. L'apertura della serie di concerti «Sounds of Silence» è stata una commovente avventura sonora di fronte ai celebri giganti bianchi: l'Eiger, il Mönch e la Jungfrau!

Due habitués del luogo - Christian e Anja Häni, meglio conosciuti con il nome del loro gruppo Halunke - hanno registrato il loro ultimo album, Ponyhof, sullo Schilthorn e sono tornati alla fonte della loro ispirazione per «Sounds of Silence».

Vincete dei biglietti per il prossimo concerto:

www.groupemutuel.ch/events,
www.facebook.com/groupemutuel.ch,
www.instagram.com/groupemutuel.

SOSTITUIRE GLI ALTOPARLANTI CON CUFFIE WIRELESS.



Inviare la vostra candidatura per il Team Groupe Mutuel 2020

Il Groupe Mutuel s'impegna altresì nello sponsoring di manifestazioni di corse podistiche. In questo ambito, lancerà l'anno prossimo un progetto unico. I prezzi includono un piano di allenamento individuale, attrezzature sportive e la partecipazione gratuita alle gare di corsa podistica.

Inviare la candidatura tra il 1° novembre e il 15 dicembre per il Team Groupe Mutuel 2020 sul sito www.groupemutuel.ch/teamgroupemutuel

«POSSIAMO GUARDARE AL FUTURO»

FINANZIAMENTO, STABILIZZAZIONE DEI COSTI, PRIORITÀ. THOMAS BOYER, IL NUOVO DIRETTORE GENERALE DEL GROUPE MUTUEL, PRESENTA LA SUA VISIONE SUL FUTURO DEL SISTEMA SANITARIO SVIZZERO. ED ESPONE I MOTIVI PER CUI HA ACCETTATO DI COGLIERE QUESTA SFIDA. INCONTRO CON UN DIRIGENTE MOTIVATO E DETERMINATO.

Qual è il suo stato d'animo?

Ottimista e combattivo. Il Groupe Mutuel è un'azienda unica che ha sempre saputo adattarsi e ha dimostrato uno spirito imprenditoriale, puntando in particolare sull'innovazione. È quindi con serenità e fiducia che vivo questi primi mesi quale CEO.

Cosa le ispira il Groupe Mutuel?

Molto orgoglio. Un'azienda del Vallese con pochi dipendenti negli anni '80, che in meno di vent'anni è diventata una delle compagnie di assicurazione leader in Svizzera, è una storia di raro successo. Oggi è un'azienda stabile e solida, pronta ad affrontare nuove sfide.

Quali sono le ragioni principali che l'hanno spinto a lasciare il suo precedente posto di lavoro e ad accettare di diventare il nuovo CEO del Groupe Mutuel?

Sono sempre stato legato al Groupe Mutuel e ai suoi dipendenti. Ho già lavorato al Groupe Mutuel come membro della direzione nel 2006-2007. In qualità di membro del consiglio di amministrazione (ndr. dal 2014 a giugno 2019), ho partecipato attivamente alla definizione dell'attuale strategia aziendale. Ciò ha chiaramente avuto un impatto sulla mia decisione. Mi sento pronto.

Quali sono le ragioni principali che l'hanno spinto a lasciare il suo precedente posto di lavoro e ad accettare di diventare il nuovo CEO del Groupe Mutuel?

E' vero, gli ultimi anni sono stati più difficili. Quando si diventa leader del proprio mercato, è più facile perdere clienti che acquistarli. Era inoltre necessario passare attraverso una fase di consolidamento strutturale. Siamo diventati l'assicuratore leader nella Svizzera romanda. Ma ora questo periodo è finito. Possiamo guardare al futuro. Il Groupe Mutuel è un'azienda incredibile, che ha riscosso un successo strepitoso ed è entrata in una nuova fase. Il Groupe Mutuel annovera 1,3 milioni di clienti. Ciò significa che quasi il 20% della popolazione svizzera ha un legame con il Groupe Mutuel e si fida di noi. Sono l'innovazione, la qualità dei nostri servizi e il consolidamento delle nostre reti di vendita che ci permetteranno di tornare ad una crescita moderata e qualitativa.

«È di fondamentale importanza andare oltre gli interessi individuali e fare in modo che tutti i vari protagonisti collaborino ancora più attivamente per trovare soluzioni»

Quali sono le sue priorità?

La prima è quella di servire i nostri clienti nel miglior modo possibile. Dobbiamo fornire loro un livello di servizio della massima qualità. Le aspettative dei clienti sono cambiate. Stanno diventando sempre più importanti. Dobbiamo quindi mantenere, migliorare e rafforzare la qualità.

La seconda priorità è quella di consolidare le nostre reti di distribuzione in modo da poter raggiungere meglio i nostri potenziali clienti e offrire loro una consulenza ancora più personalizzata.

La terza priorità è la diversificazione e l'innovazione. Il nostro mondo si sta muovendo velocemente. Si sta evolvendo.

Cosa ne pensa del sistema sanitario svizzero?

Il sistema sanitario è molto costoso e grava sempre più sui bilanci delle famiglie. E' quindi logico che i cittadini si preoccupino. Ma non dimentichiamo che il nostro sistema sanitario è nel complesso molto buono. Abbiamo quindi la responsabilità di mantenere l'accesso a cure di qualità per tutta la popolazione. È una responsabilità collettiva di tutti i protagonisti. Dobbiamo necessariamente andare oltre gli interessi individuali e adottare un approccio globale. Tutti i protagonisti (medici, farmacisti, politici, assicuratori...) devono collaborare ancora più attivamente per trovare soluzioni.

Qual è secondo lei il pericolo maggiore per il sistema sanitario svizzero?

Il finanziamento a lungo termine è un problema. Ciò comporta diversi rischi, come la medicina a due livelli o un onere finanziario insopportabile, soprattutto per le famiglie e la classe media. Questi elementi potrebbero mettere a repentaglio la solidarietà tra gli assicurati e credo che ciò sia molto pericoloso per la coesione nazionale. La responsabilità individuale e collettiva deve essere mantenuta. Una qualche forma di consenso deve essere trovata nel sistema sanitario svizzero.



Intervista video



“Il Groupe Mutuel è un'azienda incredibile, che ha riscosso un successo strepitoso ed è entrata in una nuova fase.”



CV Express

Abita a Ginevra
Originario del cantone di Friburgo
Nato nel 1971, sposato, tre figli.

Master in gestione aziendale HEC Losanna.

Venti anni nelle assicurazioni: Swiss Life,
La Mobilière, Groupe Mutuel.

Presidente della Fondazione d'arte
drammatica a Ginevra (teatro La Comédie
e teatro Le Poche).





Objectif-Thalasso



Pharmalp



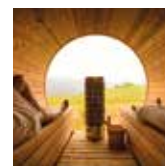
Comedy Festival Schweiz



Swissbabyservice



Lea & Jojo



Maya Boutique Hôtel & Spa



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

Tutte le offerte LeClub® sono interamente finanziate dalle società partner, senza alcun legame con i premi d'assicurazione, ad eccezione dell'offerta Comedy Festival Schweiz pubblicata 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.

Objectif-Thalasso

UNA SETTIMANA DI TALASSOTERAPIA NEL PAESE DELLA LOIRA



Alliance Pornic Resort Hotel Thalasso e Spa

Dal 10 novembre al 7 dicembre 2019:

1° curista Fr. 2484.-, 2° curista Fr. 420.-

Prezzo totale: Fr. 2904.- anziché Fr. 4097.-

Dal 5 gennaio al 15 febbraio 2020:

1° curista Fr. 2530.-, 2° curista Fr. 420.-

Prezzo totale: Fr. 2950.- anziché Fr. 4191.-

Dal 16 febbraio al 28 giugno 2020:

1° curista Fr. 2777.-, 2° curista Fr. 420.-

Prezzo totale: Fr. 3197.- anziché Fr. 4506.-

PRESTAZIONI INCLUSE

- Soggiorno di 7 notti in camera doppia Littoral, in mezza pensione
- Cura Remise en Forme Relax (24 trattamenti in 6 giorni)
- Documentazione viaggio
- Spese di dossier e assicurazione annullamento

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Per telefono allo 0848 85 86 85 o via e-mail

all'indirizzo info@objectif-thalasso.ch

Precisare il codice **Groupe Mutuel** e il numero

UFSP al momento della prenotazione.

CURA E ALLOGGIO OFFERTI

PER IL 2° CURISTA

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida dal 3 novembre al 28 giugno 2020 (ultimo ritorno), con riserva di disponibilità, per qualsiasi prenotazione effettuata entro il 31 dicembre 2019. Prezzo del soggiorno a persona in franchi svizzeri (basati sulla tariffa della camera singola, alloggio e cura offerti al 2° curista, prezzo del 2° curista corrisponde alla mezza pensione). Offerta valida esclusivamente per i curisti che pernottano nella stessa camera. Prezzo variabile in funzione del tasso di cambio applicato al momento della prenotazione. Tassa di soggiorno di EUR 1.60 a persona/notte (da pagare sul posto). Transfer dall'aeroporto di Nantes su richiesta.



0848 85 86 85

info@objectif-thalasso.ch

www.objectif-thalasso.ch

Pharmalp

**SAPONE DELLE ALPI 100%
NATURALE E SWISS MADE**

25% DI SCONTO

Sapone delle Alpi per le mani, molto delicato, a base di **olio di oliva biologico e di quattro piante alpine biologiche** (stella alpina, pino silvestre, rosmarino, lavanda), coltivate da agricoltori delle montagne vallesane. Il 100% degli ingredienti è di origine naturale. Senza parabeni o coloranti. Prodotto svizzero.



IL VOSTRO VANTAGGIO

25% di sconto per l'acquisto di tre flaconi da 250 ml

- **Fr. 29.- i tre flaconi** invece di Fr. 38.70
- Costi di spedizione offerti per la Svizzera
- Prodotto solitamente disponibile soltanto in farmacia e drogheria

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Via e-mail: contact@pharmalp.ch
 - Per posta: Pharmalp, Route des Eteryps 22, 1964 Conthey
- Si prega di indicare i dati completi.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 17 dicembre 2019.
Tutti gli invii saranno effettuati per posta.

contact@pharmalp.ch
www.pharmalp.ch



Comedy Festival Schweiz

25% DI SCONTO

**SUI VOSTRI BIGLIETTI
PER DIVERSI
RAPPRESENTAZIONI**



Grazie a un sagace umorismo e a numeri di magia mozzafiato, gli artisti vi faranno vivere momenti indimenticabili, ricchi di emozioni e di risate. Gran parte del ricavato sarà devoluto in favore di bambini disagiati.

Date della tournée del Comedy Festival Schweiz 2020:

- 19 marzo 2020: Spreitenbach
- 20 marzo 2020: Spreitenbach
- 21 marzo 2020: Basel
- 23 marzo 2020: Kirchberg
- 24 marzo 2020: Zürich
- 25 marzo 2020: Flums
- 26 marzo 2020: Safenwil
- 27 marzo 2020: St. Gallen

IL VOSTRO VANTAGGIO

25% di sconto sui biglietti in platea per tutte le rappresentazioni ad eccezione di Zurigo.

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Consultate l'offerta «Comedy Festival Schweiz» sul sito www.ticketcorner.ch
- Scegliete la data e il numero di posti (max. quattro biglietti per assicurato)
- Selezionate il Groupe Mutuel e inserite il codice promozionale

COMEDYMUTUEL

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida per il Comedy Festival Schweiz dal 19 al 27 marzo 2020. Sono esclusi i biglietti VIP e la rappresentazione a Zurigo. Massimo quattro biglietti per assicurato.

Gli assicuratori privati membri del Groupe Mutuel e le società amministrate dal Groupe Mutuel partecipano finanziariamente alla riduzione proposta in questa offerta.

www.comedy-festival.ch



Swissbabyservice PANNOLINI PAMPERS A DOMICILIO

21% DI SCONTO

La promessa Pampers

Da oltre 50 anni, i genitori si affidano a Pampers per prendersi cura del loro bebè. Per Pampers, lo sviluppo di un bebè felice e in buona salute è fondamentale.

Scrupolosamente testati, i pannolini Pampers sono creati con materiali sicuri, soffici e particolarmente elastici. Vostro figlio gode così di una qualità che gli dona la protezione di cui ha bisogno per sentirsi sicuro in qualunque circostanza. Concentratevi su ciò che è davvero importante: l'amore, il sonno e il gioco.

Con Swissbabyservice, finita l'ansia dell'ultimo pannolino

Il servizio di consegna a domicilio di pannolini Swissbabyservice vi avvisa via e-mail e/o sms prima che finiscano i pannolini. Il vostro tempo è prezioso, godetevi insieme a vostro figlio.



L'alternativa biologica

Con il nostro Swilet si ottiene un pannolino biologico totalmente sostenibile, naturalmente degradabile e particolarmente adatto alla pelle. Disponibile presso di noi, ordinate subito il meglio per il vostro bambino.

IL VOSTRO VANTAGGIO

Sconto del 40% in totale* su tutto l'assortimento Swissbabyservice, incluso sugli articoli Pampers.

* il 19% di sconto permanente + il 21% di sconto esclusivamente riservato agli assicurati del Groupe Mutuel.

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Sul sito www.swissbabyservice.ch, scegliete i pannolini che vi servono.
- Per usufruire dello sconto, al momento dell'ordine inserite il codice promozionale **GM2019** nell'apposito campo.

VALIDITÀ

Offerta valida fino al 31 dicembre 2019

052 720 58 58

info@swissbabyservice.ch

www.swissbabyservice.ch

SWISSBABYSERVICE.CH

Lea & Jojo IMPERMEABILI ECOLOGICI PER BAMBINI

40% DI SCONTO

L'impermeabile per bambini che abbina qualità, responsabilità ecologica, etica sociale e sicurezza

L'impermeabile Lea & Jojo unisce grande funzionalità e versatilità. Può essere usato separatamente oppure abbinato con una giacca in pile, un piumino leggero o persino un piumino quando la temperatura si abbassa notevolmente. Il modello classico può essere indossato nel parco della ricreazione o durante un'uscita in città. Questo indispensabile impermeabile è disponibile nelle taglie da 18 mesi a 12 anni.

CARATTERISTICHE

- Tessuto esterno traspirante e impermeabile
- Rivestimento esterno in poliestere riciclato al 100%
- Fodera in raso di poliestere riciclato al 100%
- Stampa digitale BIONIC-FINISH® ECO, un rivestimento ecologico e privo di fluorocarbonio
- Tessuti e finizioni certificati BLUEDESIGN, OEKI TEK 100 e/o GRS

I VOSTRI VANTAGGI

40% di sconto su tutta la collezione classica e sui costumi da bagno; spedizione gratuita.

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito www.leaetjojo.com, inserire il codice **GRUPE2019LJ** al momento dell'ordine.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 gennaio 2020.

Non cumulabile con altre offerte o sconti.

info@leaetjojo.com
www.leaetjojo.com



Maya Boutique Hôtel & Spa

SOGGIORNO DIGIUNO & DETOX

25%

DI SCONTO

Godetevi un soggiorno Digiuno & Detox nel cuore delle Alpi del Vallese, sotto la supervisione di professionisti.

Combinare il piacere e il comfort di un centro benessere con gli innumerevoli benefici del digiuno:

- Disintossicazione e rigenerazione fisica
- Alimentazione corretta
- Più energia e vitalità
- Rafforzamento del sistema immunitario

Consultate il programma completo: www.jeune-detox.ch

Il Maya Boutique Hôtel & Spa è un eco hotel esclusivo, premiato più volte sulla scena internazionale per il design innovativo. (www.maya-boutique-hotel.ch).

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30 giugno 2020, soggetta a disponibilità. Sconto applicato sulla tariffa standard, offerta non cumulativa.



IL VOSTRO VANTAGGIO

Per due

6 notti: **Fr. 937.50** per persona anziché Fr. 1250.–

Persona sola

6 notti: **Fr. 1387.50** anziché Fr. 1850.–

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Per telefono al 027 565 51 55 o per e-mail info@jeune-detox.ch
- Specificare l'offerta Groupe Mutuel
- Esibire la tessera d'assicurazione al momento del check-in (una tessera d'assicurazione per camera)



027 565 51 55
info@jeune-detox.ch
www.jeune-detox.ch



Concorso GMmag

Vincete, col nostro partner Objectif-Thalasso, uno dei seguenti premi:

1° premio: un buono del valore di Fr. 1000.–

2° premio: un buono del valore di Fr. 500.–

Domanda 1:

Dove si trova il centro del sonno del Dr. José Habia-Rubio?

Domanda 2:

Quanti anni ha il nuovo CEO del Groupe Mutuel?

Domanda 3:

In quale regione si trova il Pornic Alliance Resort Hotel Thalasso and Spa?

Risposte

Cognome e Nome: _____

CAP/Luogo: _____

E-mail: _____

Indirizzo: _____

Numero UFSP (iscritto sulla tessera d'assicurazione): _____

Condizioni di partecipazione

Sul sito www.groupemutuel.ch/concorso, fino al 30 novembre 2019 o per posta tramite la presente cartolina da inviare in busta chiusa al seguente indirizzo:

Groupe Mutuel - Comunicazione d'impresa - Rue des Cèdres 5 - Casella postale - 1919 Martigny

Trovate le risposte nel giornale GMmag o sul sito www.objectif-thalasso.ch. Nessun obbligo d'acquisto. Nessuna corrispondenza sarà inviata in merito al concorso. I vincitori saranno informati 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 Objectif-Thalasso 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



Agenzia di Ginevra: Eric, Cristina e Carine

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	Mühlebrücke 2	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	Faubourg de l'Hôpital 9	8001 Zurich	Widdergasse 1
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8050 Zurich-Oerlikon	Birchstrasse 117
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61		
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, casella postale, CH-1919 Martigny
Redazione:	Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Serkan Isik, Pascal Vuistiner
Concezione e creazione:	Timothée Passeraub & Jean Philippe Chevassu
Pubblicazione:	Trimestrale in italiano, francese e tedesco
Internet:	www.groupemutuel.ch/gmmag
E-mail:	gmmag@groupemutuel.ch
Fotografie:	François Wavre (Pagine: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 15 e 20), Sophie Stieger (Pagina: 7), Susanne Keller (Pagina: 7), illustrations Herji (Pagine: 5, 6 e 7), Adobe Stock, Getty Images
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