



Groupe Mutuel

Giugno 2021

# Mag<sup>#2</sup>

Il giornale degli assicurati individuali

Salute | Prevenzione | Consigli | Prossimità

## Il 45% degli svizzeri pratica meno sport

Scoprite i risultati del nostro  
esclusivo sondaggio sugli  
svizzeri e lo sport in periodo  
di pandemia.

PAGINE 4 - 8



Assicurato. Proprio ora.

### INTERVISTE

Ajla Del Ponte reagisce al  
nostro sondaggio

Pagina 6



### SESSUALITÀ E COPPIA

Come sopravvivere  
alla pandemia?

Pagine 14-15





# 50 mln

Il Groupe Mutuel ha deciso di rimborsare ai propri assicurati 50 milioni di franchi, provenienti dalle riserve. Il dossier sarà presentato questa estate per ottenere l'avallo dell'UFSP a settembre. «Tale volontà di ridurre le nostre riserve, che deve ancora essere approvata dall'UFSP, s'inscrive nella continuità del rimborso dei 101 milioni di franchi effettuato nel 2020. Le riserve servono per far fronte agli

imprevisti - il periodo che stiamo vivendo dimostra quanto siano utili - ma non fa parte della nostra strategia aumentarle inutilmente. Assumiamo le nostre responsabilità attraverso atti concreti e nell'interesse dei nostri assicurati», afferma Thomas Boyer, CEO del Groupe Mutuel.

## Le farmacie - Il primo punto di contatto per ottenere spiegazioni sui farmaci

Molte persone si rivolgono al loro medico quando hanno bisogno di farmaci. Tuttavia, in molti casi, la prescrizione del medico non è più necessaria da oltre due anni. Rivolgetevi al vostro farmacista e guadagnate tempo e denaro.

Categorie di dispensazione dei medicinali dal 1° gennaio 2019

Categoria	A Con prescrizione	B Con prescrizione	D Senza prescrizione	E Libera vendita
Punto(i) di distribu- zione	Studio medico Farmacia	Studio medico Farmacia	Drogheria Farmacia	Vendita al dettaglio
Esempio	Antibiotici	Medicinali per la pressione arteriosa	Medicinali a base di piante	Pasticche contro la tosse

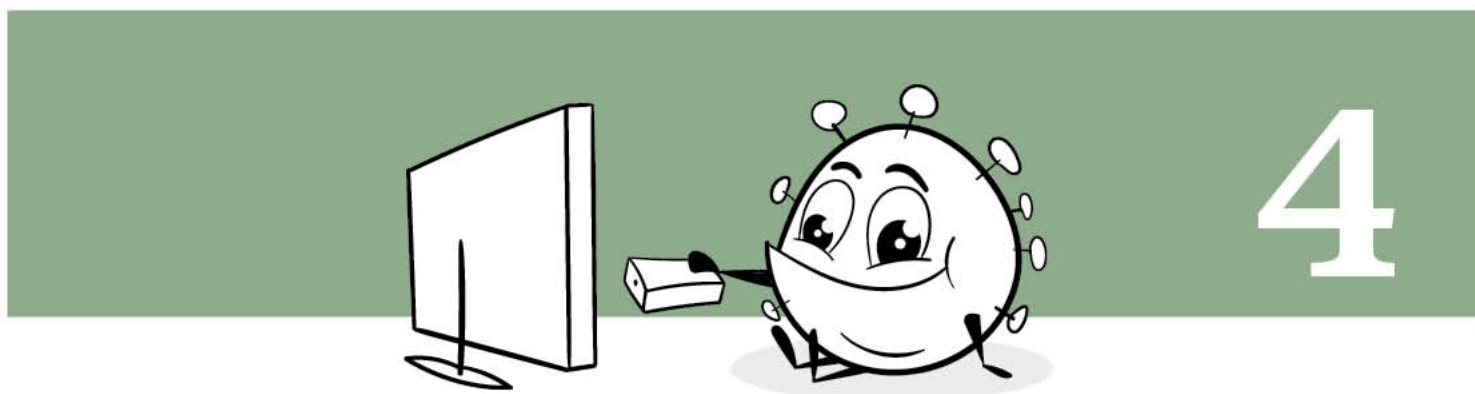
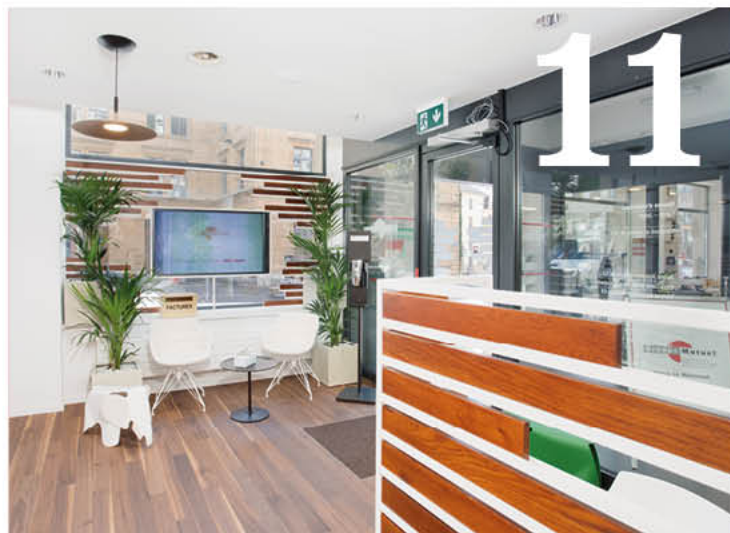
Dal 2019, i medicinali sono soggetti a quattro categorie di distribuzione, che vanno dalla dispensazione su prescrizione (categorie A e B) alla libera vendita (categoria E). **Così, da due anni a questa parte, molti farmaci con obbligo di prescrizione medica possono essere ottenuti direttamente in farmacia senza ricetta.**

Questo vale per circa un centinaio di farmaci per l'allergia stagionale, i disturbi gastrici, le malattie della pelle, l'asma e le disfunzioni erettili.

Tali farmaci non possono essere rilasciati senza previo consulto, nemmeno in farmacia. Una discussione con il cliente ha luogo nell'apposita stanza, in tutta discrezione. I farmacisti sono legalmente tenuti a documentare la loro decisione e la dispensazione del farmaco sulla base di un questionario ufficiale.

Nella maggior parte dei casi, il servizio è fatturato all'assicurato. In cambio, il cliente non deve andare dal medico per ottenere una prescrizione. Tuttavia, se il farmacista ritiene che una visita dal medico sia ancora necessaria, viene rilasciato un buono di delega.

Questa procedura è volta ad alleggerire il carico degli studi medici e del pronto soccorso e a meglio sfruttare le competenze dei farmacisti. Il cambiamento è anche di grande beneficio per i clienti che evitano visite inutili dal medico e risparmiano tempo e denaro.



**4-5**

DOSSIER

**I risultati del nostro esclusivo sondaggio  
sugli svizzeri e lo sport**

**6-7**

DOSSIER

**Interviste incrociate di Ajla Del Ponte  
e Kariem Hussein**

**11**

CONSIGLI

**Nuovo design per le nostre agenzie**

**12**

IL GRUPPO MUTUEL DÀ LA PAROLA AI SUOI CLIENTI

**La vostra opinione conta**

**14-15**

INCONTRO CON UN'ASSICURATA

**Ritratto di Annie De Falcis,  
mediatrice di coppia e familiare**





# Le conseguenze invisibili della pandemia

**Un sondaggio lo dimostra:  
dall'apparizione del coronavirus, quasi il  
45% degli svizzeri pratica meno sport.**

CON LA CRISI DEL CORONAVIRUS, LA NOSTRA VITA QUOTIDIANA È STATA STRAVOLTA. MOLTE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ QUOTIDIANE NON SONO PIÙ POSSIBILI O DEVONO ESSERE RIORGANIZZATE. CIÒ HA ANCHE DELLE CONSEGUENZE SULLA NOSTRA SALUTE, COME DIMOSTRA UN SONDAGGIO DEL GRUPPO MUTUEL. DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA, GLI SVIZZERI FANNO MOLTO MENO ESERCIZIO FISICO.

Nel complesso, la popolazione svizzera è molto sportiva. La Confederazione è al terzo posto tra i paesi europei più sportivi, dietro la Finlandia e la Svezia. I dati dell'Osservatorio svizzero dello sport mostrano che quasi il 60% degli svizzeri fa sport due volte a settimana o persino più spesso, mentre un abitante su sette non pratica alcuna attività sportiva.

L'anno scorso, il boom del fitness ha registrato una battuta d'arresto. Le palestre e gli impianti sportivi hanno dovuto chiudere e le attività di gruppo nei club sono state vietate. Gli svizzeri si sono improvvisamente ritrovati a casa per la maggior parte del tempo e hanno dovuto inventare nuove routine quotidiane per non lasciarsi prendere dalla pigrizia. Molti non ce l'hanno fatta, come mostra un sondaggio rappresentativo del Groupe Mutuel.

**Escursioni**

**Fitness**



# 40%

**dei giovani (18-25 anni)  
sta peggio di prima  
della pandemia**

## Informazioni sul sondaggio

Periodo di realizzazione: dal 24 al 30 marzo 2021

Numero di persone intervistate: 1225

Target: persone residenti in Svizzera nelle tre regioni, di età compresa tra 18 e 79 anni, con accesso a Internet

Metodo: sondaggio su Internet

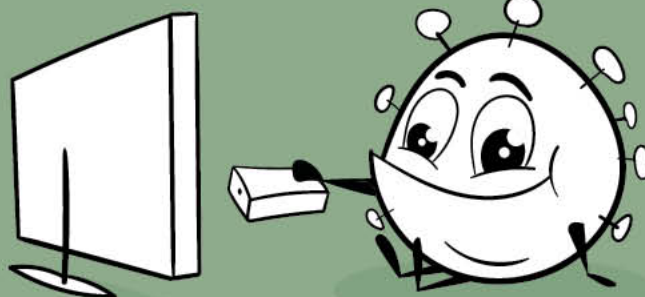


# MOTIVI

- 68% A CAUSA DELLE RESTRIZIONI SANITARIE
- 34% PER MANCANZA DI MOTIVAZIONE
- 32% MANCANZA DI AMICI E DI SPORT COLLETTIVO

# 45%

## pratica meno sport



### È difficile praticare sport al di fuori degli abituali contesti

Dall'inizio della pandemia, quasi il 45% della popolazione svizzera pratica meno sport di prima.

Mentre prima attribuivano al loro livello di forma fisica un punteggio medio di 4,1, ora tale punteggio è sceso a 3,6. La fascia di età 30-44 anni è particolarmente colpita dalla mancanza di esercizio fisico dovuta al coronavirus e gli svizzeri tedeschi sono leggermente più colpiti degli svizzeri romandi. Tra i principali motivi di questa riduzione dell'attività sportiva, le persone intervistate hanno citato la chiusura di palestre e impianti sportivi, nonché la mancanza di motivazione e di interazione sociale con amici e colleghi attraverso le attività. Quindi, non appena la crisi sarà alle spalle, i giovani, in particolare, desiderano tornare alle loro buone abitudini e fare più sport.

### L'aumento dell'attività sportiva rimane un'eccezione

Coloro che si ricordano del lockdown come di un periodo di ingorghi sui sentieri forestali e di scaffali vuoti nei negozi di biciclette dovrebbero sapere che una piccola categoria di persone particolarmente attive è emersa in quel periodo. Il 15% della popolazione svizzera è diventata persino più attiva da quando è scoppiata la pandemia. Si tratta per lo più di giovani e di abitanti della regione romanda. La loro motivazione principale è stata il bisogno di aria fresca e di contatto con la natura, la loro salute e il tempo libero che avevano a disposizione grazie al telelavoro e alla scomparsa di altre attività.

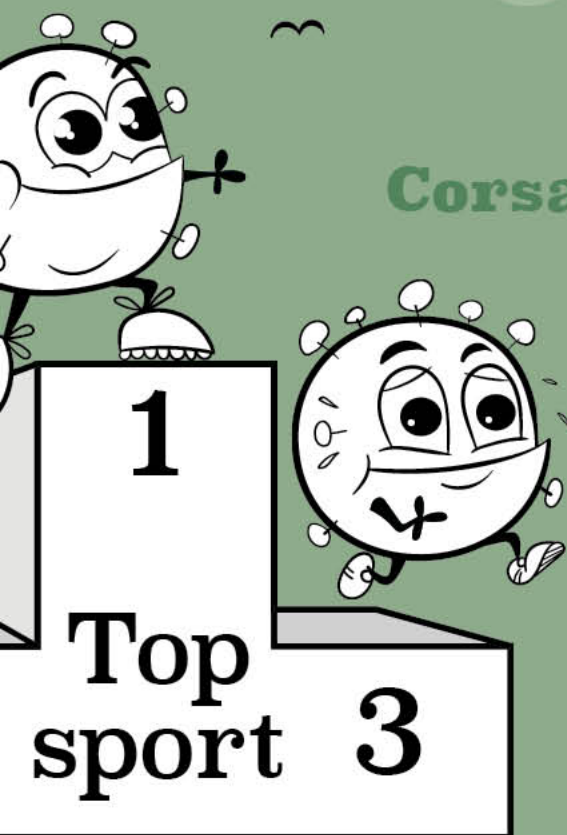
**Le attività sportive più popolari tra gli svizzeri sono l'escursionismo (praticato dal 43% delle persone intervistate), il fitness e la corsa podistica (il 32% e il 26%), nonché lo sci e lo snowboard, lo yoga e le varie discipline ciclistiche.**

### Anche la salute mentale soffre

La mancanza di esercizio fisico, la mancanza di contatti sociali e le paure economiche hanno conseguenze nefaste sulla nostra salute mentale. Secondo il sondaggio, i giovani e le donne sono i più colpiti. Il 40% dei giovani di età compresa tra 18 e 25 anni e il 38% delle donne intervistate hanno affermato che la loro salute mentale è peggiorata dall'inizio della pandemia. In Ticino e nella Svizzera romanda, due regioni particolarmente colpite dal coronavirus, la situazione è persino peggiore.

Questi risultati confermano quelli del grande studio «Swiss Coronavirus Stress Study» condotto dall'Università di Basilea. Secondo lo studio, il 29% dei giovani sotto i 24 anni mostra sintomi depressivi. Stando ai ricercatori, i principali vettori di stress psicologico sono il peso mentale causato dagli stravolgimenti, le difficoltà finanziarie, le condizioni di vita a casa e la paura del futuro. L'attività fisica, invece, ha consentito di ridurre questo stress.

## Corsa



## LE CONSEGUENZE DELLA MANCANZA DI ATTIVITÀ

L'inattività fisica favorisce molte malattie, come l'infarto, l'ictus o il diabete, che a lungo andare possono essere fatali. In Svizzera, nel 2017, il 2% dei decessi è stato attribuito alla mancanza di attività fisica. Una persona è considerata fisicamente inattiva se ogni settimana svolge meno di 150 minuti di attività di moderata intensità o meno di 75 minuti di attività intensa.



# «CON LO SPORT, POSSO RENDERMI CONTO DI DOVE SONO I MIEI LIMITI»

**L'anno scorso è stato molto difficile a causa della pandemia. Ajla Del Ponte, la nostra nuova ambasciatrice e campionessa europea dei 60m indoor, ci racconta come ha vissuto questo periodo e dà consigli a chi ancora esita a lanciarsi nella pratica di un'attività fisica.**

**Ajla, il nostro sondaggio ha mostrato che, l'anno scorso, molti svizzeri hanno praticato meno attività fisica del solito. Che consiglio puoi dare a coloro che desiderano riprendere lo sport?**

È importante ricominciare ad allenarsi gradualmente. Il corpo deve adattarsi allo sforzo. C'è il rischio di lesioni, se ci si allena con la stessa intensità di prima. Potrebbe volerci del tempo per tornare allo stesso livello, ma con una buona dose di pazienza, diventerà più facile e il piacere tornerà rapidamente.

**Che consiglio puoi dare a coloro che sono già stati molto attivi durante la pandemia e ora desiderano passare alla tappa successiva del loro allenamento?**

Penso che il modo migliore per progredire sia fissarsi delle piccole sfide. Da soli o in gruppo, è un ottimo modo per far battere il cuore! Qualunque sia lo sport, consiglio di fissare degli obiettivi, con un piano di allenamento e una seria preparazione. Proprio come per un vero campionato!

**Come hai cominciato a fare atletica?**

Sono entrata nel mondo dell'atletica un po' per caso... A scuola, abbiamo partecipato alla UBS Kids Cup. Avevo ottenuto buoni risultati e mia madre ebbe l'idea di iscrivermi al mio attuale club, l'Unione Sportiva Ascona. A quel tempo non facevo sport e mi mancava. L'atletica è molto varia e si pratica soprattutto all'aperto, cosa che mi è piaciuta. Ero anche molto curiosa di vedere se sarei stata in grado di diventare più veloce.

**Come hai vissuto l'ultimo anno durante la pandemia?**

All'inizio della pandemia, sono tornata a casa dei miei genitori. Ero stata lontana da casa per quattro anni e stare con la mia famiglia mi ha fatto molto bene. Nonostante le restrizioni, mi allenavo spesso fuori con mio fratello Karim. Questo mi ha motivato molto e mi ha aiutato a tenere alto il morale. Tuttavia, ho dovuto adattare il mio allenamento, perché non sono potuta andare sulla pista di atletica per un po'. Così abbiamo misurato e segnato una distanza di 200 metri sulla strada, in modo che potessi fare il mio allenamento di resistenza.

**Dove trovi la motivazione per allenarti tutti i giorni?**

Prima di tutto, amo quello che faccio! La mia motivazione principale è quella di potermi dire, alla fine della mia carriera, si spera, di aver fatto tutto il possibile, ogni giorno e ogni settimana, per raggiungere il mio pieno potenziale. Con lo sport, posso rendermi conto di dove sono i miei limiti e, poi, oltrepassarli.





# «LO SPORT È UNO SFOGO»

**Kariem Hussein si allena molto. Davvero molto. Il campione europeo dei 400m ostacoli non potrebbe vivere senza lo sport. L'atleta 32enne spiega in questa intervista perché lo sport non può essere sostituito.**

**Durante la crisi del coronavirus, quasi la metà della popolazione ha fatto meno esercizio. Ti sorprende?**

No. Le palestre e gli impianti sportivi hanno dovuto chiudere e la maggior parte delle persone non sapeva come allenarsi o quale attività fare. Si possono fare molte cose all'aperto senza necessariamente ricorrere a pesi, ma le persone che non amano correre hanno probabilmente fatto meno esercizio. In Svizzera, siamo particolarmente viziati in termini di impianti sportivi. Se ci vengono tolti, ci sentiamo un po' persi.

**Eppure, il 15% della popolazione ha praticato più sport. Cosa ne pensi?**

Con la crisi, molte persone hanno avuto più tempo a disposizione. Coloro che non hanno un abbonamento in palestra o non si allenano in un centro sportivo hanno approfittato di questo periodo per adottare uno stile di vita più sano. Quando si è sportivi, si ha sempre l'opportunità di andare a fare un'attività salutare nella foresta.

**Come il coronavirus ha cambiato le tue abitudini sportive?**

Come professionista, sono contento di avere a disposizione una rete efficace. Con la buona volontà e il sostegno, ho sempre trovato un posto per allenarmi, nel rispetto delle misure di protezione sanitarie. La più grande limitazione per me è stata quella di doverlo fare, in parte, senza la presenza del mio allenatore. La seconda sfida è stata la pianificazione dell'allenamento. Campionati europei, campionati del mondo o giochi olimpici: dato che il loro svolgimento è sempre dipeso dalla situazione del coronavirus, non sapevo mai quando dovevo essere pronto. L'intensità del mio allenamento dipende molto dalle date delle gare.

**Molti giovani non hanno potuto allenarsi nei club a causa della pandemia. Non rischiamo di perdere tutta una generazione di talenti?**

Non credo. Penso, anzi, che un rallentamento generale abbia fatto bene. Anche il recupero fa parte dello sport. Se, invece, ai giovani talenti o agli atleti professionisti non fosse stato permesso di allenarsi per un anno, ciò avrebbe avuto un impatto negativo sulle loro prestazioni.

**La mancanza di sport è fonte di frustrazione.**

**Cosa si può fare per rimediarvi?**

Lo sport non può essere sostituito. Per molti, è uno sfogo. Senza sport, non si possono evacuare le frustrazioni. La mia raccomandazione è di trovare delle alternative. Finché non c'è un confinamento totale, abbiamo la possibilità di andare in bicicletta, correre o anche scalare le montagne.

**Cosa ti dà speranza?**

La natura. Gli esseri umani sono sempre riusciti ad adattarsi alla natura. Non so come ci adatteremo al coronavirus, ma sopravviveremo anche a questa pandemia.





# Come proteggere il proprio corpo

Nicole Widmer, fisioterapista sportiva presso Medbase, sa esattamente come funzionano muscoli, tendini e legamenti durante l'esercizio. Dopo una lunga pausa, devono riabituarsi a sollecitazioni più elevate. Per tornare in forma, si consigliano il ciclismo, le passeggiate e il nuoto. Inoltre, i seguenti consigli sono utili per riprendere un'attività senza farsi male.

## Stabilità attraverso il rafforzamento muscolare

Gli atleti dilettanti possono facilmente allenarsi a casa facendo esercizi che sfruttano il peso corporeo:

- squat o affondi per i muscoli delle gambe;
- esercizi con bottiglie di plastica o elastici terapeutici per la parte superiore del corpo;
- pilates e rafforzamento dorsale e degli addominali per il busto.

## Coordinamento e reattività

Due esercizi che possono essere facilmente integrati in una routine quotidiana:

- lavarsi i denti su una sola gamba. Gli esperti possono chiudere gli occhi allo stesso tempo;
- variazioni mentre si cammina, come camminare all'indietro o su una linea.

## Conservazione della mobilità

I muscoli e le fasce devono rimanere flessibili. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario:

- allungare bene i muscoli coinvolti;
- utilizzare un rullo per le fasce per rilassare i muscoli.

Nicole Widmer, fisioterapista sportiva presso Medbase

## Siete riluttanti all'esercizio fisico?

**Ecco alcuni consigli su come eliminare i chili presi durante il confinamento.**

Le palestre sono chiuse e il frigorifero non è lontano: i periodi di confinamento hanno talvolta lasciato il segno! Tania Ferreira, coach di fitness e nutrizione, vi dà cinque consigli per aiutarvi a ritrovare la motivazione per lo sport e il fitness.



### 1. Fare sport al risveglio

Sembra impossibile per chi non è mattiniero! Ma è più facile fare esercizio quando si è riposati. Al mattino si ha più forza di volontà e quindi si inizia la giornata con il piede giusto.



### 2. Instaurare una routine

Se non si può fare esercizio al mattino, fissare un momento specifico che non può essere rimandato.



## La sfida *Groupe Mutuel Bouge* è un successo

Nell'ambito della campagna *La Svizzera in movimento*, di cui il *Groupe Mutuel* è lo sponsor principale, l'azienda ha proposto ai suoi 2700 dipendenti una sfida chiamata *Groupe Mutuel Bouge*. Ed è un successo! Più di 700 dipendenti (il 25% del personale) suddivisi in circa 60 squadre si sono iscritti a questa sfida sportiva, che si svolge in tutta la Svizzera durante il mese di maggio. Importante non è la prestazione sportiva, bensì la partecipazione e il piacere di muoversi. Congratulazioni a tutti.



# "LO SPORT NON DEVE ESSERE NECESSARIAMENTE INTENSO»



### Siamo un partner nazionale di Laureus

Per la Fondazione Laureus, lo sport ha il potere di cambiare la vita. Anche noi ne siamo convinti e sosteniamo la fondazione nei suoi programmi di sport sociali attraverso la nostra *Fondation Groupe Mutuel*. Perché una cosa è certa: le giovani generazioni hanno bisogno di un sostegno particolare.

**Anna Bernasconi ha 13 anni. Per lei, lo sport è un hobby e non ha limitato la sua attività durante la pandemia. Si è solo adattata e ha trovato un'alternativa nel «Girls in Sport Camp» della Fondazione Laureus.**

In questi tempi di pandemia, la missione della Fondazione Laureus è più importante che mai. Il suo obiettivo è quello di promuovere l'integrazione e lo sviluppo della personalità dei bambini e dei giovani attraverso lo sport. Ogni anno, più di 10 000 bambini partecipano ai progetti sportivi della fondazione Laureus. La fondazione pone una grande enfasi nella promozione delle ragazze: il suo «*Girl in Sport Camp*» mira a rafforzare la loro autostima attraverso il fitness, il calcio, l'unihockey e l'hip-hop.

### Lo sport come fonte di piacere

All'inizio, Anna Bernasconi, di Berna, non era molto entusiasta all'idea di partecipare a un campo sportivo. La giovane scolaria tredicenne era scettica quando sua madre l'ha iscritta. «Non sono proprio il tipo di ragazza interessata ai campi sportivi», dice Anna. Tuttavia, durante la settimana trascorsa al campo estivo nel centro sportivo di Kerenzerberg con altri 70 partecipanti, ha subito capito il valore dello sport: «Lo sport mi dà piacere. Quando si raggiunge un obiettivo sportivo e si può dire di averlo raggiunto, si prova una grande sensazione». Durante il campo estivo, ha anche imparato ad ascoltare il suo corpo e ha scoperto lo yoga. Attraverso lo stretching e il riscaldamento, previene il rischio di lesioni. Alla fine del campo estivo, è stata contenta che la madre l'abbia iscritta.

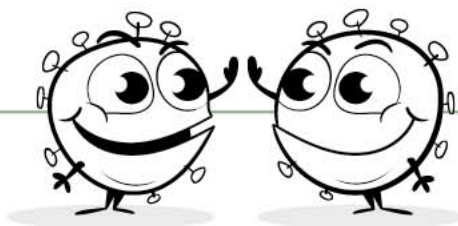
### L'obiettivo non è vincere una medaglia d'oro

Quasi la metà degli svizzeri di età superiore ai 18 anni ha praticato meno sport a causa della crisi del coronavirus. Anna afferma: «Non ho fatto meno sport, ma ho dovuto adattarmi. Per esempio, mi muovevo davanti ai video di fitness, andavo in bicicletta e facevo lunghe passeggiate. Lo sport non deve essere necessariamente intenso. Una lunga passeggiata a passo sostenuto fa anche bene alla salute e l'obiettivo non è vincere una medaglia d'oro».



### 3. Privilegiare un esercizio fisico breve ma intenso

Cercare di fare sessioni di esercizi corte, più volte a settimana. È più facile essere motivati per un esercizio di 20 minuti che per un'ora.



### 4. Allenarsi in coppia

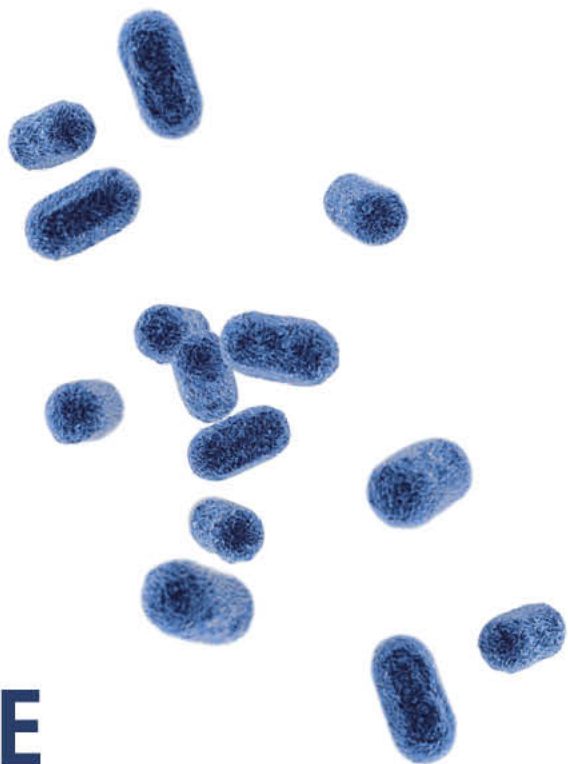
Probabilmente l'avrete sentito un milione di volte, ma funziona davvero!



### 5. Offrirsi una ricompensa

Offrirsi una ricompensa non alimentare alla fine del mese, come un nuovo capo d'abbigliamento, un profumo, un viaggio o qualcosa che vi motivi a perseguire i vostri obiettivi.





# LE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI

Anche se le cause di un'intossicazione alimentare sono molte e varie, la campilobatteriosi è la causa batterica più comune di malattia gastrointestinale negli esseri umani. Provoca più casi di diarrea della salmonella, sia nei paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo.

## Una buona igiene contro la campilobatteriosi

In Svizzera, vengono registrati ogni anno tra i 7000 e gli 8000 casi di campilobatteriosi, il cui costo ammonta a circa 9 milioni di franchi, senza contare i costi socio-economici.

Come sottolinea l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), l'agente patogeno della campilobatteriosi è ampiamente diffuso, ad esempio negli animali selvatici (uccelli, roditori), nel bestiame (pollame, bovini) o negli animali domestici (cani, gatti).

La trasmissione dell'agente patogeno all'uomo avviene principalmente attraverso il consumo di cibo contaminato come carne poco cotta, soprattutto pollame, acqua contaminata o latte non pastorizzato. Può anche verificarsi dopo il contatto diretto con animali portatori del batterio.

Molte infezioni rimangono asintomatiche. Se si manifestano i sintomi, questi includono spesso diarrea, dolore addominale, nausea, febbre e a volte vomito; di solito si manifestano da due a cinque giorni dopo l'infezione. Generalmente, gli individui colpiti guariscono nell'arco di una o due settimane. Senza trattamento, è possibile una ricaduta.

La prevenzione richiede una buona igiene in cucina. Si raccomanda di cucinare accuratamente la carne, di lavare regolarmente le mani con il sapone e di pulire gli utensili e le superfici potenzialmente contaminate con acqua calda e detergente e di asciugarli accuratamente. Il latte crudo deve essere bollito prima di essere bevuto.

Fonte:

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Da consultare anche: [www.sicurezzaatavola.ch](http://www.sicurezzaatavola.ch)

In caso di avvelenamento o di sospettato avvelenamento:

[www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

numero di tel. d'emergenza: 145 (24 ore su 24).



## Ci sarà un baby boom dopo il Covid-19?

**Durante il confinamento, le coppie hanno passato molto più tempo a casa. Conclusione logica? Più bambini per la Svizzera.**

Dopo un anno di pandemia, tuttavia, gli ospedali non stanno confermando l'atteso baby boom. In alcuni centri sono nati meno bambini, in altri di più. Nel complesso, i tassi di natalità sono rimasti stabili. Ma quello che non è successo può ancora succedere... L'ospedale universitario di Vaud (CHUV) ha studiato l'impatto delle precedenti epidemie sul tasso di natalità. I risultati hanno mostrato un calo del numero di nascite da nove a dieci mesi dopo l'inizio dell'epidemia. Nelle regioni studiate, tuttavia, il calo è stato seguito da un rialzo dei tassi di natalità. Se questa tendenza continua, ci potrebbe essere un baby boom post-Covid all'inizio del 2022.







Nuovo design  
per le agenzie del  
Groupe Mutuel

Vicini al cliente, è il nostro motto quando si tratta di fornire ai clienti il miglior servizio possibile. Sebbene il Groupe Mutuel stia facendo passi da gigante in materia di digitalizzazione, siamo convinti dell'importanza di una presenza fisica, soprattutto quando si tratta di fornire una consulenza complessa. Ecco perché stiamo aprendo undici nuove agenzie regionali in tutta la Svizzera. Questo permetterà ai clienti attuali e futuri di recarsi nell'agenzia del Groupe Mutuel della loro regione. Con le tredici agenzie generali esistenti, siamo più vicini che mai ai nostri clienti.

**SIAMO  
LADDOVE  
AVETE  
BISOGNO DI  
NOI.**

### **Tutta la gamma di prestazioni d'assicurazione**

Offerte per i membri della famiglia? Domande sulla fatturazione dei servizi o sulle modifiche del contratto? Attraverso le sue agenzie, il Groupe Mutuel propone tutta la gamma di servizi d'assicurazione malattia e di previdenza per privati e aziende. Quando accogliamo i nostri clienti, poniamo l'accento su un'esperienza piacevole e sulla discrezione. Una nuova disposizione degli spazi permette di avere conversazioni private senza essere disturbati e la presenza di un angolo bar rende la visita divertente.

### **Il Groupe Mutuel riunisce le sue forze interne**

L'espansione della rete di agenzie in tutta la Svizzera è solo uno degli elementi della nuova strategia di distribuzione del Groupe Mutuel. Dall'inizio del 2021, c'è stato molto fermento nel settore delle assicurazioni, con l'arrivo del «nuovo accordo di settore concernente gli intermediari». Il Groupe Mutuel accoglie con favore le nuove regole imposte da questo accordo, in quanto garantiranno una migliore qualità del servizio. Tuttavia, richiedono un cambiamento fondamentale nell'attività di vendita. Il passo principale è rafforzare la distribuzione interna e ridurre la dipendenza dagli intermediari esterni. Il Groupe Mutuel non solo apre nuove agenzie, ma ha anche creato 200 nuovi posti di lavoro a tempo pieno, all'inizio dell'anno. In particolare, abbiamo intensificato la nostra presenza nella Svizzera tedesca, in modo determinante, assumendo personale esterno. Circa 150 ex dipendenti della società Maklerzentrum Schweiz AG sono entrati a far parte dei dipendenti del Groupe Mutuel, all'inizio dell'anno. Questi esperti specialisti completano il team interno di professionisti e vi apportano nuove competenze. Sono state quindi poste le basi per continuare a rafforzare insieme l'orientamento al cliente e il nostro successo sul mercato.





## LA VOSTRA OPINIONE CONTA. DAVVERO!

«La discussione a cui  
ho partecipato è stata  
molto interessante.  
Apprezzo il fatto di  
poter condividere le mie  
opinioni e impressioni.  
Grazie mille!»  
Alexandre

SAPEVATE CHE, QUALI CLIENTI, POTETE SVOLGERE UN RUOLO IMPORTANTE NELL'ORIENTAMENTO DEL GROUPE MUTUEL E NELLA CONCEZIONE DI NUOVI SERVIZI E PRODOTTI? IL GROUPE MUTUEL ASCOLTA I SUOI ASSICURATI E TIENE CONTO DELLE LORO ESIGENZE E ASPETTATIVE.

Possono regolarmente esprimere la loro opinione sui nostri servizi e prodotti attraverso la nostra comunità "Voce del Cliente". L'anno scorso, 1300 assicurati ci hanno aiutato a migliorare la nostra corrispondenza, a rendere la nuova applicazione sanitaria MyHealthCheck più facile da usare, a perfezionare le sue caratteristiche e a testare la disposizione degli spazi delle nostre nuove agenzie.

Diverse volte l'anno, i membri della nostra comunità sono invitati personalmente a riunioni regionali individuali o di gruppo. Sono anche invitati a partecipare a brevi sondaggi online, via e-mail, fino a quattro volte l'anno. Per ringraziarli del loro sostegno, vengono ricompensati. Grazie al loro feedback, possono avere un'influenza importante sulle questioni attuali del Groupe Mutuel, adattare i servizi alle loro esigenze e conoscere meglio le attività del loro assicuratore malattia.



**Avete sottoscritto un'assicurazione  
malattia o un'assicurazione complementare  
da noi e avete più di 18 anni?**

**Allora diventate membri della nostra comunità!**

Inviare un'e-mail a [vocecliente@groupemutuel.ch](mailto:vocecliente@groupemutuel.ch)  
e vi accoglieremo con piacere nella nostra comunità.





## Perdita di reddito assicurata

LE ASSICURAZIONI IN CASO D'INCAPACITÀ DI GUADAGNO PROPOSTE DAL GROUPE MUTUEL VITA GMV SA GARANTISCONO UN REDDITO REGOLARE O IL VERSAMENTO DI UN CAPITALE IMMEDIATO.  
ESEMPIO CON ROSELYNE\*.

Siete salariati e desiderate che il vostro reddito sia coperto in modo ottimale in caso d'incapacità al lavoro a seguito di malattia o d'infortunio? Siete lavoratori autonomi e beneficiate esclusivamente delle prestazioni minime legali?

Qualunque sia la vostra situazione professionale, il Groupe Mutuel Vita GMV SA vi propone soluzioni personalizzate che proteggono efficacemente dalle conseguenze di un'incapacità al guadagno.

### Esempio con Roselyne\*, nata nel 1960, governante nel settore alberghiero.

«Nell'agosto 2002, consapevole dei rischi di una professione con un elevato grado di faticosità, ho deciso di stipulare un'assicurazione sulla vita al Groupe Mutuel Vita GMV SA. L'obiettivo era di migliorare la mia copertura nel caso di un evento inaspettato. All'epoca, non avevo idea che due anni dopo avrei sofferto di problemi cardiovascolari che, a causa della loro gravità, hanno portato rapidamente a una depressione duratura.

Mi sono poi resa conto di quanto una situazione, soprattutto finanziaria, possa deteriorarsi in poco tempo. In questo contesto, sono stata sollevata nel constatare che il Groupe Mutuel Vita GMV SA mi ha concesso molto rapidamente una liberazione del 100% dal pagamento dei premi, dopo la scadenza del termine di attesa di 90 giorni. Purtroppo, dato che la mia inabilità al lavoro continuava, nell'aprile 2005 ho dovuto inoltrare la domanda per le prestazioni dell'AI. Fortunatamente, avevo anche stipulato una rendita in caso d'incapacità di guadagno presso il Groupe Mutuel Vita GMV SA. Alla fine del termine di attesa, la rendita in caso d'incapacità di guadagno mi è stata versata.

Riconosciuta come invalida al 100% nel novembre 2006, sono contenta oggi, nel 2021, di aver pensato di sottoscrivere questa assicurazione sulla vita. Con una rendita di 6 000 franchi l'anno fino alla scadenza della polizza nel 2024, il calcolo è presto fatto. Non posso che incentivare le persone a interessarsi a questo tipo di prodotto.»



\* Nome fittizio

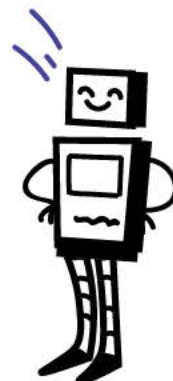
**Per maggiori informazioni sulle soluzioni di previdenza individuale o per realizzare un'analisi della previdenza:  
Hotline 0848 803 999 [www.groupemutuel.ch](http://www.groupemutuel.ch)**

È SUCCESSO DOMANI



## La salute al servizio delle donne

Donne e salute: la problematica è vasta e, oggi, in piena espansione. Include questioni specifiche come la gravidanza, le mestruazioni, la fertilità e la menopausa. Il Groupe Mutuel intende promuovere e sostenere la ricerca e lo sviluppo in questo settore, in collaborazione con l'EPFL Innovation Park del Politecnico federale di Losanna. Qualche settimana fa è stato lanciato Tech4Eva, un acceleratore di start-up nel campo delle tecnologie per la salute delle donne. Sono previsti programmi di selezione, workshop e coaching per incentivare l'emergere di nuove soluzioni in questo campo al contempo vasto e promettente.



Per maggiori informazioni su Tech4Eva: [www.tech4eva.ch](http://www.tech4eva.ch)





# «L'AMOR PROPRIO È MOLTO IMPORTANTE»

COS'È CHE FA ALZARE ANNIE DE FALCIS LA MATTINA? È L'AMORE PER SE STESSI, PER GLI ALTRI, PER LA VITA, PER LA GIOIA. QUALE MEDIATRICE DI COPPIA E FAMILIARE, CI RACCONTA ALCUNE COSE SUI CUORI E SULLE ANIME DI OGGI, PANDEMIA O MENO.

Annie De Falcis, mediatrice di coppia e familiare



**Annie De Falcis** ci accoglie a Enges (NE), sopra Saint-Blaise. L'incantevole villaggio si affaccia sul lago di Neuchâtel e offre una vista mozzafiato su tutto l'Altopiano e le Alpi, che sono ancora ricoperte di neve. Allegra, vivace e attenta, mette rapidamente il visitatore a suo agio. Allora, andiamo a fare un piccolo giro all'orizzonte dei cuori (presi e non presi) e delle anime di oggi.

**Quando le si chiede come sta in questi tempi particolari, Annie De Falcis non lascia spazio a dubbi:**

«Molto bene, ci si adatta a ciò che succede. Bisogna vedere il lato positivo di ogni evento. Quando mi alzo la mattina, mi dico: quale cuore potrò toccare oggi, che potrà a sua volta irradiarsi e toccare altri cuori?».

**Gli esseri umani sono essenzialmente governati dalle loro emozioni, o no?**

«Ebbene sì. E il problema è che ci hanno insegnato a non esprimerle. Allora, bisogna viverle e, se necessario, superarle o liberarsene, se sono negative. Amare se stessi, amare le proprie qualità tanto quanto le proprie debolezze, fino a raggiungere l'amore incondizionato, è così che si potrà amare l'altra persona».

**Mediatrice di coppia e familiare, che tipo di lavoro è?**

«Si tratta di accompagnare le persone in un percorso di comprensione, di acquiescenza e di elevazione di sé».

**E come?**

«Durante le consultazioni o le giornate di workshop, grazie a diversi strumenti, cioè le costellazioni familiari e la liberazione emotiva».

**Le costellazioni familiari?**

«È la capacità di mettersi nei panni dell'altra persona, di sviluppare la compassione e di liberare la sofferenza».

**E la liberazione emotiva?**

«Quando sperimentate un'emozione che vi disturba o vi causa dolore, accoglierla per liberarla e trasmutarla».

**Single, coppie, famiglie, tutti sono benvenuti nello studio di Annie De Falcis. Cosa emerge o viene fuori, spesso, da tutto ciò?**

«Con i single, è spesso la questione di cosa impedisce loro di attrarre l'anima gemella. Per le coppie, ci sono quelle che stanno insieme da anni e vogliono rendere più piccante la loro relazione, altre che stanno vivendo storie di tradimento, con la domanda: possiamo ancora salvare la situazione? E quelli che vogliono uscire da una relazione tossica. Spesso», dice Annie De Falcis, «le persone sono intrappolate in legami di dipendenza emotiva».

**Tutti ci poniamo la domanda: possiamo immaginare una relazione d'amore senza qualche forma di dipendenza?**

«Si può immaginare, ma questo sarebbe davvero il massimo. Questo è in realtà ciò per cui si dovrebbe lottare o che si dovrebbe raggiungere (ride). E questo è uno dei motivi per cui sono riuscita, col tempo, a dare tanta importanza a quello che io chiamo l'amor proprio. Più si ama se stessi, meno l'altra persona deve venire a riempire il vuoto che si ha in sé».

**Ma cos'è l'amor proprio? Non è come il narcisismo?**

«Certamente no. L'amor proprio è l'equilibrio».

**Ma cos'altro?**

«È riempire le proprie lacune, in modo che ci si possa sentire bene con se stessi. Finché si è nella dipendenza emotiva, non si ama veramente se stessi. Quando si ama se stessi, si ama l'altra persona, senza aspettative, e si può dire: ti amo».

**Quindi cosa si dovrebbe fare?**

«Cercare di riconnettersi con se stessi. Alla fine tutte le risposte si trovano dentro di sé».

**E IL COVID?**

Annie De Falcis è una mediatrice di coppia e familiare a Enges (NE). Si è formata con Lucien Essique, un noto terapeuta e autore. Assicurata presso il Groupe Mutuel, dice di essere molto soddisfatta del servizio e delle prestazioni dell'assicuratore. Allo stesso tempo, mette in scena i suoi spettacoli teatrali sotto forma di one-woman show che trattano i problemi di coppia.

Per Annie De Falcis, il Covid è soprattutto un rivelatore e un amplificatore di ciò che non funziona.

«Per le coppie in difficoltà, i rischi di esplosione si sono intensificati. Oggi, un'emozione sembra amplificarsi: la paura. La paura di morire, di mancare, di contaminare...»

Scoprire altri consigli di Annie De Falcis su [www.groupemutuel.ch/youtube](http://www.groupemutuel.ch/youtube) (soltanto in francese e in tedesco)



# LeClub®



TROBO SHOP



Epilazione laser definitiva



Hotel Sport Klosters \*\*\*



ZiZAN!A Biobotanica



MrLens.ch



Navigation Lacs de Neuchâtel et Morat



ifolor



Scoprite tutte le offerte LeClub® sul sito [www.groupemutuel.ch/leclub](http://www.groupemutuel.ch/leclub)

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

## TROBO SHOP

## SEDERSI, DORMIRE E RILASSARSI IN MODO SALUTARE

# 25%

**DI SCONTO**

Salute e benessere per giorno e notte con i prodotti della linea backgym:

- Postura corretta ogni giorno e durante lo sport
- Più movimento da seduti a casa e in ufficio
- Posizione sdraiata perfetta grazie al cuscino regolabile
- Zero tensioni muscolari nella zona del collo
- Massaggio lenitivo dei muscoli e delle fasce

### IL VOSTRO VANTAGGIO

**25 % di sconto** su tutti gli articoli backgym

- Core Stabilizer: **Fr. 88.50** anziché Fr. 118.-
- Correttore di postura: **da Fr. 66.75** anziché Fr. 89.-
- Cuscino sostegno collo: **Fr. 111.75** anziché Fr. 149.-
- Cuscino da collo: **Fr. 36.75** anziché Fr. 49.-
- Dispositivo di massaggio: **Fr. 148.50** anziché Fr. 198.-



### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Sul sito [trobo.shop](http://trobo.shop) inserire il codice **gmag2** al momento dell'ordine.

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021.

**TROBO SHOP**  
EINFACH MEHR VOM LEBEN

[info@trobo.shop](mailto:info@trobo.shop)  
[www.trobo.shop](http://www.trobo.shop)



## Epilazione laser definitiva

# APPROFITTATE DI UNA SOLUZIONE VANTAGGIOSA

SCONTI  
FINO AL

# 25%

### Fornitori partner

#### 25% di sconto:

Clinique Matignon

- Neuchâtel, Av. Jean-Jacques Rousseau 7, 032 322 22 15
- Sion, Av. de Tourbillon 34, 027 322 28 73
- Fribourg, Route des Arsenaux 10, Bâtiment C, 026 341 80 08

#### 20% di sconto:

Centro Laser Dr Gilardi

- Locarno, Via Ramogna 16, 091 756 20 30

Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG

- Meilen, Dorfstrasse 94, 044 925 20 20

### IL VOSTRO VANTAGGIO

Fino al **25% di sconto** sul prezzo di listino è accordato a tutti gli assicurati del Groupe Mutuel che iniziano un trattamento di varie sedute d'epilazione definitiva presso uno dei nostri partner.

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Contattate il centro di cure desiderato per un appuntamento. Precisate che siete assicurati presso il Groupe Mutuel. Al primo appuntamento, esibite la **tessera d'assicurazione**.

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021. Questa prestazione non è rimborsata dall'assicurazione malattia. Le sedute devono essere saldate direttamente presso il centro di cure interessato.



Clinique Matignon – [cliniquematignon.ch](http://cliniquematignon.ch)

Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG – [laserepilation.ch](http://laserepilation.ch)

Centro Laser Dr Gilardi – [dermastudio.ch](http://dermastudio.ch)

## Hotel Sport Klosters \*\*\*

# VACANZE PER TUTTA LA FAMIGLIA NEI GRIGIONI

# 25%

 DI SCONTO

L'Hotel Sport a Klosters è il rifugio ideale per tutti gli avventurieri e gli esploratori:

- Sauna, piscina coperta, sala fitness e campi da tennis
- Mini zoo, minigolf, pista da bowling e parco giochi
- All'esterno, il paesaggio di montagna invita a fare escursioni a piedi o in bicicletta o a fare un tuffo in un lago di montagna

### Prestazioni incluse:

- Cena di quattro portate (incl. buffet per bambini), colazione a buffet, un pranzo al sacco per soggiorno
- Programma per bambini: mini zoo, sala giochi per bambini, pista di bobby car ecc.

### IL VOSTRO VANTAGGIO

**Sconto del 25 %** sul soggiorno di 3 o 5 notti in mezza pensione.

- 3 notti in appartamento da **Fr. 585.-\***
- 3 notti in camera familiare duplex da **Fr. 835.-\***
- 3 notti in camera doppia da **Fr. 510.-**

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Prenotare direttamente, per telefono o via e-mail, presso l'albergo precisando il codice promozionale «**Group Mutuel**». Esibire la **tessera d'assicurazione** al momento del check-in (una tessera d'assicurazione per camera).

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida dal 19 giugno al 17 ottobre 2021. Supplemento week-end il venerdì e il sabato Fr. 25.- a persona e a notte (dai 12 anni) dal 26 luglio al 7 agosto. Prezzo su richiesta per camera singola o per pernottamenti più lunghi. Offerta soggetta a disponibilità – contingente limitato. Offerta non cumulabile con altri pacchetti o promozioni. Tassa di soggiorno esclusa.

\*Prezzo per due adulti e due bambini fino a 6 anni.

Supplemento di Fr. 15.- a notte per i bambini da 6 a 11 anni.

081 423 30 30

[info@hotel-sport.ch](mailto:info@hotel-sport.ch)

[www.hotel-sport.ch](http://www.hotel-sport.ch)

**Hotel Sport**  
\*\*\* KLOSTERS



ZiZAN!A Biobotanica

## SCOPRITE LA RIVOLUZIONE BOTANICA

# 20% DI SCONTO

ZIZANIA, è una gamma di prodotti cosmetici ecoresponsabile, senza compromessi sulla qualità e sul piacere di utilizzo:

- Cosmetici #CleanBeauty elaborati nel Vallese
- Alta concentrazione di ingredienti botanici
- Trasparenza totale, liste di ingredienti brevi
- Prodotti per la cura della pelle moderni e divertenti in un packaging minimalista e sostenibile

### IL VOSTRO VANTAGGIO

- **20% di sconto** sull'ordine a partire da Fr. 50.-
- Spedizione gratuita

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Sul sito **zizania.bio** inserire il codice promozionale **mutuel20** al momento dell'ordine.

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 agosto 2021. Non cumulabile con altre promozioni o sconti. Il buono può essere usato una volta sola.



hello@zizania.bio  
www.zizania.bio

  
**Z i Z A N ! A**  
BIOBOTANICA

MrLens.ch

## LENTI A CONTATTO, OCCHIALI DA SOLE E DA VISTA

# 20% DI SCONTO



Assicuratevi subito il vostro sconto Groupe-Mutuel del 20% e ordinate lenti a contatto, occhiali da sole e da vista in modo semplice e rapido sul sito MrLens.ch:

- Consulenza telefonica dalle 7:30 alle 18:00
- Consegna rapida
- Spedizione in Svizzera

### IL VOSTRO VANTAGGIO

- Tutto l'anno, il **20% di sconto** su tutta la gamma
- Acquisto tramite fattura possibile

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

- Sul sito **MrLens.ch**, nell'apposito campo, inserite il codice promozionale GM seguito dal vostro numero AVS. Esempio: GM7563047500962
- Per telefono allo 041 741 28 87 specificando il suddetto codice.

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 dicembre 2021. Non cumulabile con altre promozioni; offerta valida su tutta la gamma di prodotti, esclusi alcuni marchi selezionati, secondo le condizioni generali di vendita, e gli articoli già scontati.

041 741 28 87  
info@mrLens.ch  
www.mrLens.ch





## Navigation Lacs de Neuchâtel et Morat

### CROCIERA NELLA REGIONE DEI TRE LAGHI

# 50%

 DI SCONTO

La Società di navigazione dei laghi di Neuchâtel e Morat (LNM) vi propone la crociera nella regione dei tre laghi:

- Servizio di ristorazione a bordo (si consiglia la prenotazione)
- Paesaggi meravigliosi.
- Spettacolo naturale mozzafiato.

Scoprite il canale di Broye e il canale di Thielle, sulla più lunga via navigabile della Svizzera.

#### IL VOSTRO VANTAGGIO

**50% di sconto** su tutti i percorsi dei laghi di Neuchâtel e Morat

#### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Esibire la **tessera d'assicurazione** all'imbarco.

#### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Offerta valida fino al 24 ottobre 2021.  
Non cumulabile con l'abbonamento metà prezzo FFS o con altre promozioni.  
Orari disponibili su [navig.ch](http://navig.ch). Imbarco possibile da tutti i ponti d'imbarco dei laghi di Neuchâtel e Morat.



032 729 96 00  
[info@navig.ch](mailto:info@navig.ch)  
[www.navig.ch](http://www.navig.ch)

## ifolor

### SORPRENDETE I VOSTRI CARI CON UN REGALO

# FR. 20.—

 DI SCONTO

Scoprite l'universo dei prodotti fotografici ifolor e create i vostri ricordi personali per ogni occasione:

- Libri fotografici
- Decorazioni murali
- Regali fotografici e molto altro

Create facilmente il vostro prodotto fotografico personale online sul sito [ifolor.ch](http://ifolor.ch), nell'app mobile per iOS e Android o in ifolor Designer per Windows e Mac.

#### IL VOSTRO VANTAGGIO

**Sconto di Fr. 20.—** su tutte le foto e i prodotti fotografici (ordine minimo Fr. 80.—)



#### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA

Al momento dell'ordine sul sito [ifolor.ch](http://ifolor.ch) o tramite il Software o l'applicazione gratuita ([ifolor.ch/downloads](http://ifolor.ch/downloads)) inserire il codice promozionale **LECLUBTMAG**

#### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30.09.2021.  
Spese di spedizione e buoni regalo esclusi. Nessun pagamento in contanti e non cumulabile con altre promozioni.  
Ordine minimo di Fr. 80.—.

041 686 54 54  
[service@ifolor.ch](mailto:service@ifolor.ch)  
[www.ifolor.ch](http://www.ifolor.ch)



HOTELCARD

## Concorso GMmag

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

- 1° premio: un'Hotelcard valida tre anni del valore di Fr. 247.—**
- 2° e 3° premio: un'Hotelcard valida due anni del valore di Fr. 173.—**
- Dal 4° al 10° premio: un'Hotelcard valida un anno del valore di Fr. 99.—**

#### Domanda 1

Stando al nostro esclusivo sondaggio, a quanto ammonta la percentuale di svizzeri che pratica meno sport dall'inizio della pandemia?

#### Domanda 2

Quanti ambasciatori del Groupe Mutuel sono intervistati in questa edizione?

#### Domanda 3

In quale cantone sono prodotti i cosmetici dell'offerta LeClub ZiZANIA?

#### Risposte

- |                                 |                               |                                  |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 30%    | <input type="checkbox"/> 45%  | <input type="checkbox"/> 60%     |
| <input type="checkbox"/> 2      | <input type="checkbox"/> 3    | <input type="checkbox"/> 4       |
| <input type="checkbox"/> Zurigo | <input type="checkbox"/> Vaud | <input type="checkbox"/> Vallese |

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](http://www.groupemutuel.ch/concorso), fino al 29 agosto 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 Hotelcard non sono autorizzati a partecipare.



## 35 agenzie 6 centri servizi

Orari: dalle 7:45 alle 12 e dalle 13:30 alle 17:30  
(fino alle 17:00 il venerdì e i prefestivi)



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

**0848 803 111**



Nell'agenzia di Zugo, inaugurata recentemente,  
da sinistra destra: Melissa Rütti, consulente clienti,  
Michael Rüedi, agente generale, Sonia Röthlin, consulente clienti.

### AGENZIE REGIONALI

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

\* Sede principale



**Assicurazione malattia**  
0848 803 111  
info@groupemutuel.ch



**Assicurazione vita**  
0848 803 999  
vita@groupemutuel.ch



**Assicurazione patrimonio**  
0848 803 222  
clienti@groupemutuel.ch

# Mag

Groupe Mutuel



### IMPRESSUM

**Editore:** Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, case postale, CH-1919 Martigny  
**Redazione:** Jean-Christophe Aeschlimann, Lisa Flueckiger, Pascal Vuistiner, Serkan Isik  
**Concezione e creazione:** Jean Philippe Chevassu, Nicolas Bonvin  
**Pubblicazione:** Trimestrale in italiano, francese e tedesco  
**Internet:** www.groupemutuel.ch/gmmag  
**E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch  
**Fotografie:** Adobe Stock, Louis Dasselborne (Pagine: 1,14), Sophie Stieger (Pagina: 8), Thomas Masotti (Pagine 1, 3, 6, 7)  
**Stampa:** media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg  
Tiratura totale: 850'000 copie

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



### Dite addio alle scartoffie!

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

[www.groupemutuel.ch/gmnet](http://www.groupemutuel.ch/gmnet)



stampato in  
**svizzera**