



Groupe Mutuel

Aprile 2020

# Mag<sup>#2</sup>

Il giornale degli assicurati

Info | Tendenze | Benessere | Salute



## “Mangiare rende felici”

PAGINA 4

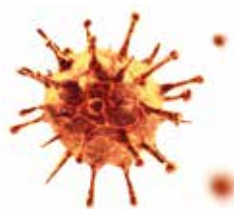
Scoprite i buoni consigli della nutrizionista bernese, Brigitte Buri.



Assicurato. Proprio ora.

**CORONAVIRUS**  
Informazioni importanti

Pagina 20



**CŒUR À CŒUR**  
con la Fondazione  
Groupe Mutuel

Pagina 12



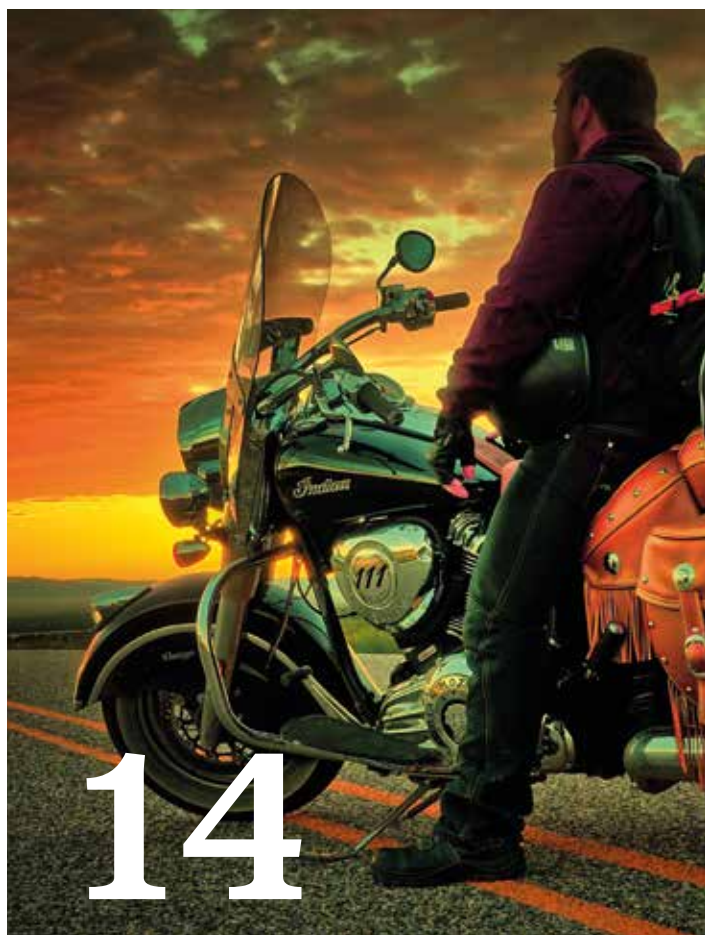
# 111 grammi

## Gli svizzeri mangiano troppa carne

L'INDAGINE NAZIONALE SULLA NUTRIZIONE MENUCH MOSTRA CHE LE PERSONE DI ETÀ COMPRESA TRA 18 E 75 ANNI CONSUMANO IN MEDIA 111 GRAMMI DI CARNE A PERSONA AL GIORNO. VALE A DIRE PIÙ DI TRE VOLTE LA QUANTITÀ RACCOMANDATA.

I giovani consumano più carne degli anziani e gli uomini mangiano molta più carne delle donne. Il 4,7% degli adulti non mangia per niente carne.

Per potersi attenere al consumo di carne raccomandato, si consiglia di introdurre giorni senza carne durante la settimana e di sostituire la carne con legumi, ad esempio.



4

VICINI A VOI

**La nutrizione con Brigitte Buri**

8

QUANTO COSTA

**Le zecche in Svizzera**

9

CONSIGLI PER LA SALUTE

**Allergie e intolleranze**

10

INFOGRAFICA

**I medicinali più cari della Svizzera**

12

È SUCCESSO DOMANI

**Infezioni nosocomiali**

13

ZOOM

**Fondazione Groupe Mutuel**

14

INCONTRO CON UN ASSICURATO

**Ritratto di Johnny Scherer**

16

LECLUB

**Offerte estive**

20

CORONAVIRUS

**Informazioni importanti**



**Una domanda? La risposta in diretta grazie alla**

# LIVE CHAT

AVETE UNA DOMANDA SUL CONTRATTO D'ASSICURAZIONE, UNA NOTIFICA DA FARE O BISOGNO DI UN'INFORMAZIONE? GRAZIE ALLA LIVE CHAT, POTETE PORRE LE VOSTRE DOMANDE ONLINE E DIALOGARE IN TEMPO REALE CON UN COLLABORATORE. OTTERRETE COSÌ UNA RISPOSTA IMMEDIATA.

**Capire meglio le domande dei nostri assicurati; rispondere il più precisamente possibile ai loro quesiti e alle loro esigenze e persino anticiparli?**

Il Groupe Mutuel presta la più grande attenzione a tali priorità. E ciò comporta altresì una costante ottimizzazione dell'accessibilità a tutti i canali di comunicazione (call-center, posta elettronica e postale, web, social network, agenzie, GMnet, GMapp ecc.). Perché la qualità e la rapidità del servizio includono naturalmente una comunicazione il più possibile efficiente, adeguata agli usi in continua evoluzione. Sappiamo che questo legame di fiducia e di scambio è oggi un criterio decisivo per la soddisfazione e la fidelizzazione degli assicurati. Il Groupe Mutuel ne fa una sua priorità.

**“Entrate in contatto istantaneamente con il Groupe Mutuel”**



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

Grazie alla live chat, i nostri clienti pongono le loro domande online e dialogano in tempo reale con i nostri collaboratori. Alla fine della conversazione, l'assicurato può scegliere di conservare la discussione in formato elettronico e può attribuire un voto di soddisfazione.

**Il servizio live chat è disponibile nella sezione «Contatto» del nostro sito Internet.**

Il logo della live chat compare quando un operatore è disponibile. Non appena l'icona della live chat compare, entrate immediatamente in comunicazione con il Groupe Mutuel, sul vostro computer, sul tablet o sullo smartphone. La live chat è istantanea e il cliente ottiene la risposta nel tempo reale della conversazione. Disponibile in quattro lingue (italiano, francese, tedesco e inglese), dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 18:00.





Brigitte Buri,  
nutrizionista, Berna



Intervista (in francese e tedesco) su  
[www.groupemutuel.ch/youtube](http://www.groupemutuel.ch/youtube)

# «MANGIARE RENDE FELICI»

BRIGITTE BURI LAVORA DA TRENT'ANNI COME NUTRIZIONISTA. PRESSO IL SUO AMBULATORIO «BESSERESSEN» ASSISTE CHI DESIDERA MIGLIORARE LE PROPRIE ABITUDINI ALIMENTARI SULLA BASE DI EVIDENZE SCIENTIFICHE. PER LA NUTRIZIONISTA VANNO EVITATE PRIVAZIONI, DIETE RADICALI E MONODIETE.

## «Non si perde peso da un giorno all'altro»

È primavera. Finalmente ritornano in tavola frutta e verdura fresca. Il rabarbaro locale, le insalate e gli asparagi di stagione ci assicurano una dieta varia e salutare.

Ma la vasta scelta di prodotti alimentari disponibili in paesi industrializzati come la Svizzera può rendere difficile la scelta di cosa mangiare. I media, la pubblicità e le promozioni inducono a comportamenti d'acquisto incontrollati e, di fronte a una tale sovrabbondanza di prodotti, molte persone non sanno più cosa è buono per la salute e cosa non lo è.

È noto che la dieta e l'esercizio fisico hanno un impatto diretto sulla salute e sulla qualità della vita. Ma cosa mangiano e cosa bevono in Svizzera uomini e donne, e in che quantità?

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria ha esaminato la questione.

Lo studio intitolato menuCH fornisce dati rappresentativi sul consumo alimentare della popolazione svizzera. La conclusione di tale studio è che la nostra dieta è squilibrata.

## Brigitte Buri, cosa ne pensa dei risultati dello studio menuCH?

Il dato principale che emerge da questo studio è che in Svizzera mangiamo cibi troppo zuccherati, troppo poca frutta e verdura, troppo pochi latticini e troppa carne. Tale dato è confermato dalla mia esperienza pratica.

## Ritiene che il suo compito sia quello di proteggere la popolazione svizzera dai rischi di una cattiva alimentazione?

Pensare di avere una missione può essere pericoloso o controproducente. Mi vedo più come un'interfaccia o una pioniera. Il mio lavoro è quello di fornire informazioni nell'ambito della nutrizione. La conoscenza però da sola non basta. Il successo si basa anche su un percorso di accompagnamento che valorizza l'individuo e che va personalizzato con istruzioni precise e concrete.

## Come funzionano queste istruzioni?

Le istruzioni che impartisco hanno come obiettivo quello di cambiare le abitudini alimentari a lungo termine assicurando il piacere di mangiare. Cambiare un comportamento non è facile. È quindi importante formulare obiettivi chiari e vincolanti e procedere per tappe, il che significa puntare ad ogni seduta a un obiettivo specifico, non a dieci obiettivi alla volta. È essenziale che il cambiamento di regime alimentare sia adattato allo stile di vita dell'individuo.

## Ci può fare un esempio?

Se un amante del cioccolato decide di non mangiare più cioccolato a partire da domani, è molto improbabile che ci riesca. La dieta «crash» è un altro esempio. Il principio del tutto o niente è votato al fallimento. Cambiare abitudini alimentari richiede tempo, pazienza e una buona dose di serenità. In quanto la sfida sta nel formulare e rispettare le singole tappe del percorso. Non ci si trova in sovrappeso da un giorno all'altro. La perdita di peso segue la stessa logica.

# «Il principio del tutto o niente è votato al fallimento»





**Le misure preventive nei confronti di bambini in età scolare non sono a volte esagerate? Per molti genitori il solo motivo per cui vanno vietati il pane al cioccolato o la barretta ai cereali durante lo spuntino delle dieci è evitare un picco di zuccheri e avere così alunni più calmi.**

«Ausgewogenes Zmorge/Znüni» (colazione e spuntino delle dieci equilibrati) è un progetto nazionale di promozione della salute che coinvolge diversi partner. L'obiettivo non è tenere calmi gli alunni, ma garantire che abbiano un sano ed equilibrato apporto energetico, ovvero che assumano la giusta quantità di energia: né troppa, né troppo poca. I valori nutrizionali e l'energia sono fondamentali per compensare mancanza di concentrazione e risultati scadenti.

**C'è un gruppo target che è stato trascurato?**

La nostra strategia nutrizionale è fortemente incentrata sui bambini. Va benissimo, però ho la sensazione che siano stati un po' trascurati i giovani. Ricordiamo che vivono una fase della vita caratterizzata dal distacco dai genitori e dai modelli abituali. È quindi fondamentale trattare l'argomento in modo mirato anche per questa fascia d'età.



**“Anche una mela è cibo fast food”**

**Cosa ne pensa delle misure preventive messe a punto in Svizzera?**

La Svizzera dispone di una strategia in ambito alimentare che raccomanda soprattutto la riduzione volontaria dello zucchero negli alimenti – in particolare nello yogurt e nel muesli. La strategia contempla raccomandazioni specifiche per i diversi gruppi target e materiale informativo per anziani, donne in gravidanza, bambini, persone vegetariane e per il settore delle mense. Se si aggiungono le misure di promozione della salute, disponiamo di una vasta gamma di provvedimenti che hanno come obiettivo l'adozione di un'alimentazione varia ed equilibrata.

**I cibi fast food sono economici, a differenza del cibo sano. Come mangiare in modo salutare senza spendere troppi soldi?**

Anche una mela o un'insalata di lenticchie sono cibi fast food, perché rispondono pienamente al concetto di pasto veloce.

Per molti però pasto veloce significa soltanto hamburger, hot dog, pizza e ciambelle, tutti cibi piuttosto economici, ma che danno di solito un senso di sazietà solo temporaneo.



**NON  
DIMENTICATE  
DI BERE!**

**Cinque consigli per il fabbisogno giornaliero, che va da 1,5 a 2 litri.**

1. Scegliete un liquido privo di calorie che abbia un buon sapore (acqua, acqua con limone, tè non zuccherato).
2. Preparate una bottiglia fin dal mattino, non sceglietela troppo grande e riempitela di nuovo nel pomeriggio.
3. Iniziate o terminate sempre le pause con un bicchiere d'acqua.
4. Bevete un bicchiere d'acqua prima o dopo esservi lavati i denti.
5. Utilizzate la funzione di promemoria dello smartphone o del computer, oppure annotate il consumo in un'agenda (ad es. un bicchiere d'acqua ogni due ore tutti i giorni).

**L'alimentazione dei bambini e degli adolescenti è condizionata dagli innumerevoli influencer che popolano i social network. A chi dovremmo credere?**

Che la nutrizione sia un argomento trattato sui social network è positivo. Ma è difficile sapere di chi fidarsi. Attraverso i social media, gli influencer diffondono molte informazioni su ciò che si dovrebbe o non si dovrebbe fare in materia di nutrizione. E spesso queste informazioni non si basano su conoscenze nutrizionali, ma su esperienze personali.

Consiglierei a questi influencer di indicare chiaramente i loro consigli come tali. I «follower» devono essere consapevoli del fatto che ciò che può essere vantaggioso per gli influencer può non esserlo necessariamente per loro. Quando per esempio si sente parlare di cure miracolose come la «dieta del sonno», la prudenza è d'obbligo.

**Nel campo dell'alimentazione appaiono regolarmente nuove tendenze: veganismo, regime low carb, paleo dieta, dieta senza glutine. Cosa pensarne?**

Nei miei trent'anni di lavoro come nutrizionista ho osservato tantissime tendenze diverse. Colpisce il fatto che diete che andavano di moda in passato ritornino ciclicamente in auge. Vanno e vengono, fanno parte della nostra società.

È stato però appurato che regimi dietetici molto restrittivi, unilaterali o radicali sono controproducenti, producono un effetto yo-yo o causano disturbi alimentari.

# Nutrizione: mito o realtà?



## FALSO

I cibi fast food sono di solito molto ricchi di grassi!



## VERO

Le diete più rigorose e restrittive sono spesso votate al fallimento.



## FALSO

Molte persone ingrassano semplicemente bevendo un bicchiere d'acqua.



## VERO

In Svizzera si consuma troppa carne.



## FALSO

Più elevato è il contenuto energetico del cibo che consumiamo, maggiore è la capacità di concentrazione!

**Idea di ricetta veloce e sana**

## Ceci e cavolfiori al forno



**Ingredienti (per 2 persone)**

- 1 barattolo di ceci (peso sgocciolato 240 g)
- 1 cavolfiore piccolo tagliato a cimette (circa 400 g), o altra verdura di stagione
- 1 cipolla piccola tagliata a pezzettoni
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di curry, di paprika e di curcuma
- ½ cucchiaino di sale, un po' di pepe

**Preparazione**

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi.
2. Mettere i ceci in uno scolapasta, sciacquarli sotto l'acqua corrente e sgocciolarli.
3. Mescolare l'olio con le spezie in un'insalatiera.

4. Aggiungere i ceci, il cavolfiore e la cipolla e mescolare con un cucchiaino.
5. Versare il tutto in una teglia foderata con carta da forno.
6. Cuocere al centro del forno per 25-35 minuti.

**Servire con formaggio feta o yogurt bianco.**

Per un pasto equilibrato, accompagnare con un'insalata. Una porzione contiene: 320 kcal, 13 g di grassi, 28 g di carboidrati, 13 g di fibre, 14 g di proteine.

Fonte: BESSERESSEN, Berna

# LA PREVENZIONE CONTRO LE ZECCHIE IN SVIZZERA

LE ZECCHIE SONO ORMAI PRESENTI SU QUASI TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE: SOLTANTO I CANTONI DI GINEVRA E DEL TICINO NON SONO STATI DICHIARATI ZONE A RISCHIO DALL'UFFICIO FEDERALE DELLA SANITÀ PUBBLICA.

## La puntura di zecca è pericolosa

Può trasmettere infatti due patologie: la meningoencefalite primaverile-estiva (FSME o encefalite da zecche) e la borreliosi o malattia di Lyme. Nel caso dell'encefalite da zecche, la vaccinazione è raccomandata nelle zone a rischio e per chi percorre frequentemente sentieri boschivi (le zecche si trovano soprattutto nei sottobosco). La malattia di Lyme, invece, può essere curata esclusivamente con antibiotici in quanto non esiste una protezione vaccinale.

Per proteggersi dall'encefalite da zecche occorrono tre vaccinazioni.

Il vaccino costa Fr. 47.35 a dose (= Fr. 142.05), cifra alla quale vanno aggiunti da 20 a 60 franchi circa (a seconda della modalità di fatturazione e della tariffa cantonale) per il consulto e la vaccinazione dal medico oppure da 0 a 30 franchi in caso di vaccinazione in farmacia. Complessivamente, la protezione vaccinale ha un costo compreso tra i 150 e i 250 franchi e dura all'incirca 10 anni.

Nelle zone a rischio, l'assicurazione di base copre le spese se il vaccino viene prescritto da un medico.

A tal proposito, dal punto di vista dell'assicurazione, la puntura di zecca rappresenta un sinistro che deve essere dichiarato all'assicuratore per essere coperto.

Esiste oggi un nuovo coltellino svizzero con dispositivo integrato per rimuovere le zecche: gli assicurati del Groupe Mutuel possono acquistarlo a prezzo ridotto in quanto membri LeClub (tutte le informazioni a pagina 16).

## Per maggiori informazioni:

<https://www.ch.ch/it/zecche/>

## COME FUNZIONA

# Nessun utile nell'assicurazione malattia obbligatoria

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione malattia di base) è un'assicurazione sociale che non è destinata a generare profitti. Le eventuali eccedenze vengono restituite agli assicurati o consolidano le riserve. In questo modo, gli assicuratori malattia soddisfano i requisiti di legge in materia di riserve minime e garantiscono che le prestazioni mediche per i loro assicurati possano essere pagate, in qualunque circostanza, con i premi riscossi.

È invece possibile realizzare utili nel settore delle assicurazioni complementari private e volontarie. Il Groupe Mutuel li investe nello sviluppo della società attraverso progetti per la qualità del servizio agli assicurati.



# ALLERGIE E INTOLLERANZE

NEL GIRO DI UN SECOLO, LA PERCENTUALE DI ALLERGICI È PASSATA DALL'1 AL 30%. TRA LE CAUSE SI ANNOVERANO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO, MA ANCHE IL FATTO DI VIVERE IN UN MONDO SEMPRE PIÙ ASETTICO. INFATTI, NONOSTANTE L'IGIENE SIA UN SEGNO DI PROGRESSO, L'ASSENZA DI CONTATTI TRA I BATTERI E IL NOSTRO CORPO NE HA PARADOSSALMENTE RIDOTTO LA SOGLIA DI TOLLERANZA.

## Conseguenze sorprendenti

Se il sistema immunitario è indebolito, tutto ciò che è a contatto con il mondo esterno diventa potenzialmente problematico. Possono insorgere reazioni a livello respiratorio (pollini), cutaneo (lattice) e ovviamente digestivo. In quest'ultima fattispecie, un adulto che soffre di allergia alimentare avrà, nell'80% dei casi, una reazione soltanto a cinque alimenti di consumo quotidiano (arachidi, pesce, crostacei, noci e nocciole). Ma non è solo questione di stile di vita.

L'intolleranza al glutine, ad esempio, si trasmette per via ereditaria. Un disturbo che tra l'altro era già stato individuato in epoca romana da un medico di nome Areteo di Cappadocia. Nulla di nuovo, dunque.

Bisogna ricordare però che le persone affette da celiachia soffrono sia dal punto di vista fisico che sociale.

## Che intolleranti questi allergici!

La vita quotidiana di intolleranti e allergici non è delle più semplici, anche se i primi sono messi un po' meglio dei secondi. Mettetevi nei loro panni: siete al ristorante e dopo esservi chiesti cosa avete voglia di mangiare, non è raro che vi chiediate anche se nel brodo ci sia dell'aglio.

Un concetto che può apparire astratto alla maggior parte delle persone, ma che costituisce una sofferenza concreta per altre. Perché, al di là di potersi imbattere in un cameriere irritabile, ne va del prosieguo della serata: la passeremo tranquilli sorseggiando un caffè dopo una buona cena o sarà una serata «movimentata» a bordo di un'ambulanza a causa di uno shock anafilattico?

«Un'intolleranza non è una moda, è una sofferenza»

# I DIECI MEDICINALI PIÙ CARI DELLA SVIZZERA

ECCO LA HIT-PARADE DEI DIECI PRODOTTI TERAPEUTICI CHE SONO COSTATI DI PIÙ AGLI ASSICURATORI MALATTIA, NEL 2019. DA SOLI RAPPRESENTANO OLTRE IL 12% DEL COSTO DEI MEDICINALI IN SVIZZERA, CIRCA 900 MILIONI DI FRANCHI SU UN TOTALE DI 7,2 MILIARDI DI FRANCHI.

## +25%

La spesa per il costo dei farmaci è letteralmente esplosa negli ultimi cinque anni, passando da 5,3 miliardi nel 2014 a oltre 7 miliardi nel 2019, vale a dire un aumento di 1,7 miliardi, pari a circa il 25%.



La Confederazione, tramite l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), rivede periodicamente i prezzi di centinaia di farmaci.

Dal 2020, ciò comporterà un nuovo risparmio di 100 milioni di franchi l'anno. Tuttavia, tali risparmi sono letteralmente assorbiti dall'aumento dei prezzi dei nuovi farmaci.

Il costo di questi nuovi farmaci, come ad esempio i farmaci antitumorali, supera ora il miliardo di franchi, mentre nel 2014 era di soli 606 milioni di franchi.

Senza gli sforzi intrapresi dall'UFSP, l'aumento sarebbe quindi ancora maggiore.

Un'altra pista è l'uso più diffuso dei farmaci generici, che sono ancora poco prescritti e permetterebbero risparmi più considerevoli, sebbene siano pur sempre costosi in Svizzera.

**2014**  
5,659 miliardi

**2015**  
6,005 miliardi



**1**  **Xarelto**  
Anticoagulante  
117 milioni di franchi

**6**  **Pantoprazol**  
Antiulcera  
71 milioni di franchi

**2**  **Humira**  
Immunosoppressore  
109 milioni di franchi

**7**  **Lucentis**  
Oftalmogia  
69 milioni di franchi

**3**  **Eylea**  
Oftalmologia  
102 milioni di franchi

**8**  **Revlimid**  
Immunosoppressore  
68 milioni di franchi

**4**  **Remicade**  
Immunosoppressore  
87 milioni di franchi

**9**  **Simponi**  
Immunosoppressore  
56 milioni di franchi

**5**  **Gilenya**  
Immunosoppressore  
74 milioni di franchi

**10**  **Keytruda**  
Antineoplastico  
40 milioni di franchi



Fonte: SASIS – Tariffpool

**2016**  
6,390 miliardi

**2017**  
6,753 miliardi

**2018**  
7,027 miliardi

Evoluzione in franchi  
di tutti i farmaci prescritti in ambulatorio e rimborsati  
dall'assicurazione malattia di base dal 2014 al 2018.

Fonte: SASIS – Datenpool

# Infezioni nosocomiali

## Le infezioni nosocomiali vengono contratte nelle strutture ospedaliere.

Sapevate che negli Stati Uniti, ogni anno, ne sono colpiti circa due milioni di pazienti, con 90 000 decessi? E che in Svizzera, su 70 000 pazienti colpiti, ne muoiono 2000? Tra i rimedi più efficaci figura l'igiene delle mani del personale curante. A tal proposito, IBM ha realizzato una minuscola antenna collegata a un microchip che rileva se il personale di cura adotta realmente le necessarie misure igieniche. Un ospedale dell'Ohio l'ha provata. Grazie a sensori dislocati in diverse aree della struttura ospedaliera, il microchip è stato in grado di segnalare se un determinato membro del personale sanitario in procinto di entrare nella stanza di un paziente avesse effettivamente provveduto a lavarsi le mani.

Fonte: «Médecine augmentée» (Éditions G d'Encre).



## L'assicurazione per far fronte al tumore di un bambino

# Kids Protect

Nella vita quotidiana, le malattie e gli infortuni possono manifestarsi all'improvviso e sconvolgere la vita di una famiglia. Oltre all'aspetto emotivo, è anche l'equilibrio finanziario ad esser messo a dura prova.

La nostra assicurazione «KidsProtect», unica in Svizzera, consente di tutelarsi dalla perdita di reddito e dalle spese straordinarie che le famiglie con un bambino affetto da cancro devono affrontare. L'erogazione di una rendita mensile consente al genitore di ridurre o interrompere la propria attività professionale per sostenere al meglio il figlio malato o per compensare alcune spese aggiuntive come i costi di trasporto per recarsi in ospedale.

### KidsProtect è:

- una rendita mensile di Fr. 4000.- versata non appena la malattia viene diagnosticata da un medico, per un massimo di 15 mesi nell'arco di 60 mesi, indipendentemente da altre prestazioni sociali o assicurazioni private;
- una importo da utilizzare liberamente, senza doverne giustificare l'uso che se ne fa;
- un premio mensile di Fr. 4.-.

Questa assicurazione può essere stipulata per tutte le persone domiciliate in Svizzera che non sono affette da cancro o che non hanno mai sofferto di cancro in passato e che non hanno ancora compiuto 17 anni. La copertura assicurativa entra in vigore tre mesi dopo la data di entrata in vigore del contratto (termine di attesa).

**Per una consulenza o un'offerta, contattate il nostro servizio delle offerte al numero 0800 808 848 o all'indirizzo [offerte@groupemutuel.ch](mailto:offerte@groupemutuel.ch)**



# Fondation Groupe Mutuel

## Un primo anno ricco di impegni

CHE SI TRATTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE O DI PREVENZIONE, LA FONDAZIONE GROUPE MUTUEL, ENTE SENZA SCOPO DI LUCRO, SVILUPPA LA PROPRIA AZIONE PER IL BENE DELLA POPOLAZIONE SVIZZERA. ZOOM SUI SUOI PRINCIPALI IMPEGNI DOPO POCO PIÙ DI UN ANNO DI ATTIVITÀ.

### **La Fondazione Groupe Mutuel sviluppa la propria attività secondo tre assi di contributi:**

sostegno alle associazioni, aiuti agli assicurati e ricompense agli operatori del mondo sanitario attraverso premi assegnati una volta l'anno.

Per quanto riguarda quest'ultimo punto, le associazioni Ticino Cuore ([www.ticinocuore.ch](http://www.ticinocuore.ch)), AVVEC (Aides aux victimes de violence en couple, [www.avvec.ch](http://www.avvec.ch)) e la Lega vallesana contro il cancro (60 anni nel 2019, [www.valais.liguecancer.ch](http://www.valais.liguecancer.ch)), hanno vinto i primi premi della Fondazione nella categoria associazioni/istituti. La società Dentsply si è aggiudicata il premio della categoria aziende per le misure implementate in favore della salute dei propri dipendenti ([www.maillefer.ch](http://www.maillefer.ch) [www.dentsplysirona.com](http://www.dentsplysirona.com)).

### **Nel 2019, circa 15 associazioni hanno ricevuto il sostegno della Fondazione Groupe Mutuel:**

la Fondazione Pro Mente Sana, per il suo progetto di formazione dei familiari delle persone affette da disturbi psichici, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch); il Kinderspital di Zurigo, per la realizzazione della linea di assistenza per le malattie orfane e rare, [www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch); diverse associazioni di First Responder che lavorano per migliorare le possibilità di sopravvivenza in caso di arresto cardiopolmonare (TI, FR, VD, BE, VS, GE), [www.first-responder.ch](http://www.first-responder.ch) e la Lega vodese contro il cancro per l'organizzazione del suo 60° anniversario nel 2020, [www.vaud.liguecancer.ch](http://www.vaud.liguecancer.ch).

### **Cœur à Cœur: per il diritto all'infanzia**

La Fondazione Groupe Mutuel si è unita alla RTS e alla Catena della solidarietà per la campagna di raccolta fondi Cœur à Cœur 2019, che sostiene i bambini vittime di violenza in Svizzera. Per l'occasione, la Fondazione Groupe Mutuel ha raccolto e devoluto all'incirca 31 578 franchi. [www.coeurrts.ch](http://www.coeurrts.ch)

# 31 578

**È la somma, in franchi, raccolta dalla  
Fondazione Groupe Mutuel durante  
l'operazione Cœur à Cœur 2019.**

**Trovate tutte le informazioni relative alla  
Fondazione e la sua attualità su:**  
[www.groupemutuel.ch/fondazione](http://www.groupemutuel.ch/fondazione)



# «L'AMERICA, OVVERO LA LIBERTÀ»

UN BEL GIORNO, SULLE SCRIVANIE DI GMMAG È ARRIVATO  
UN LIBRO SU UN VIAGGIO COAST TO COAST PIENO DI SPLENDEDE FOTOGRAFIE.  
ABBIAMO VOLUTO CONOSCERE IL SUO AUTORE, UN ASSICURATO DEL GRUPPO MUTUEL.  
IL SUO NOME: JOHNNY SCHERER.

## Abbiamo incontrato Johnny Scherer a Zurigo

Ci immaginavamo forse d'incontrare un uomo dall'aspetto di un biker abbronzato, ma ci siamo dovuti ricredere: Johnny Scherer ricorda piuttosto il ragazzo della porta accanto. Ci ha raccontato tutto di questa avventura americana. E le sue passioni.

Per cominciare, Johnny, che suona piuttosto americano, è il suo vero nome? «In realtà mi chiamo Johannes Scherer. Ma mi chiamano Johnny da sempre. Sono nato a Zurigo e sono sempre stato affascinato dall'America. Da piccolo ritagliavo dai cataloghi di viaggio le immagini delle montagne americane, delle motociclette e dei camper.»

Prima di questo viaggio in moto descritto nel libro, Johnny Scherer era stato 35 volte negli States, attraversando quasi tutti gli Stati – tranne le Hawaii, l'Alaska e l'Illinois. Viaggi di due o tre settimane, in ogni periodo dell'anno, Natale e Capodanno compresi.

## Johnny non lascia niente al caso

«Pianifico tutto. Se non lo fai rischi di perderti delle cose fondamentali che si trovano magari a due o tre chilometri di distanza.»

Di aneddoti Johnny ne ha da vendere. Ne ha scelti due o tre per noi, ma credeteci, ne ha davvero tanti da raccontare. Ad esempio quello del ponte sul Red River, al confine tra il Texas e l'Oklahoma: «Un'ora e mezza per ammirare l'alba. Ci dicevamo: ehi, non è una cosa che si vede tutti i giorni. Non c'era nessuno nei paraggi, si sentivano soltanto i gufi e i coyote».

Oppure questo: «Un giorno, in Missouri, ci eravamo fermati lungo la strada davanti a un Amish Shop. D'un tratto, un tipo ci si è avvicinato e ci ha detto: ehi ragazzi, vorrei venire con voi! Non aveva la benché minima idea di chi fossimo e di dove stessimo andando».

## L'America è sinonimo di avventura.

«Lì puoi ritrovare una straordinaria sensazione di libertà. Puoi andare dove vuoi e ovunque arrivi sei il benvenuto.» Ma l'avventura, a volte, è un po' rock'n'roll. Come quella volta in cui due biker si sono messi a girare attorno a Johnny e al suo amico – due tizi completamente tatuati, dei professionisti, evidentemente. Si avvicinavano, si rallontanavano, ritornavano, li squadravano. «Dopo un po' sono venuti a piedi verso di noi e uno dei due mi ha detto: «Just checking» («Diamo soltanto un'occhiata», ndr). E sono ripartiti. Un po' di paura l'abbiamo avuta.»

E cosa ne pensa della salute? «È la base di tutto.» Johnny vorrebbe allenare di più la propria resistenza e la propria frequenza cardiaca. Sta attento a quel che mangia, anche se adora il... junk food (le schifezze, ndr). Per quanto riguarda il sonno, riconosce che potrebbe dormire di più, «ma quando lavori tutto il giorno hai anche voglia di fare qualcosa la sera».

Già avuti problemi di salute? «Un incidente in palestra, sono caduto sulla schiena. Si dice che una volta che ti viene il mal di schiena ti resta per sempre, ma devo ammettere che per tutto il mio decorso post-operatorio ho potuto e posso ancora contare sul Groupe Mutuel, con mia grande soddisfazione.»



## «Zum Teufel mit den Ozarks»

Johnny Scherer, «Zum Teufel mit den Ozarks», racconto in immagini e parole di un viaggio in moto attraverso gli Stati Uniti. 240 pagine e oltre 450 fotografie a colori. Il libro ripercorre l'itinerario giorno per giorno. 7000 km totali, in tre settimane. Per maggiori informazioni: [www.kikr.ch](http://www.kikr.ch)



**«Il mio motto potrebbe  
essere: Do it or  
die trying.»**

# LeClub®

Estate 2020



SWIZA®



Swissbabyservice



KED HELMSYSTEME



Navigazione dei laghi  
di Neuchâtel e Morat



Opitec



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)

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.

SWIZA®

## L'INDISPENSABILE COLTELLINO SVIZZERO



**L'unico coltellino svizzero tascabile con strumento per rimuovere le zecche.**

Lo SWIZA® Tick Tool è il primo e unico coltellino svizzero a includere uno strumento appositamente ideato per rimuovere le zecche. Il compagno ideale per tutti gli sportivi, i proprietari di animali domestici e gli amanti delle passeggiate all'aria aperta.

Con il dispositivo di rimozione delle zecche in plastica sviluppato da SWIZA® e convalidato da Werner Tischhauser, scienziato ed esperto di zecche (A&K Strategy GmbH Spin-off dell'Università di scienze applicate di Zurigo), le zecche possono essere rimosse in modo semplice e sicuro. Rispettosi dell'ambiente, i coltelli SWIZA® sono prodotti al 100% in Svizzera (Delémont - JU). Tutti i prodotti sono ecologici (le parti in plastica sono parzialmente biosorgenti) e gli imballaggi sono fatti di cartone riciclato. Tutti i prodotti sono garantiti a vita.

### IL VOSTRO VANTAGGIO

- **Il 30% di sconto** su tutta la collezione Tick Tool fino al 31 maggio 2020
- **Il 20% di sconto** su tutta la collezione Tick Tool dal 1° giugno al 31 dicembre 2020

\*IVA e spese di spedizione incluse



# 30% DI SCONTO



TT03  
**Fr. 27.30\***  
anziché Fr. 39.–



TT05  
**Fr. 37.10\***  
anziché Fr. 53.–



TT03 WOOD  
**Fr. 55.30\***  
anziché Fr. 79.–

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito Internet [www.swiza.com](http://www.swiza.com)  
Codice: **SGM2020**

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

- Il 30% di sconto su tutta la gamma Tick Tool, fino al 31 maggio 2020
- Il 20% di sconto su tutta la gamma Tick Tool, dal 1° giugno al 31 dicembre 2020



**AUTHENTIC SWISS KNIFE**  
[www.swiza.com](http://www.swiza.com)

032 625 19 04  
[info@swiza.com](mailto:info@swiza.com)  
[www.swiza.com](http://www.swiza.com)





**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 circostanze. 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, godetevelo 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, ordina subito il meglio per il tuo 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](http://www.swissbabyservice.ch), scegliete i pannolini che vi servono.
- Per usufruire dello sconto, al momento dell'ordine inserite il codice promozionale GM2020 nell'apposito campo.

### VALIDITÀ

Offerta valida fino al 31 dicembre 2020

052 720 58 58

[info@swissbabyservice.ch](mailto:info@swissbabyservice.ch)

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

SWISSBABYSERVICE.CH

**KED HELMSYSTEME**

## PEDALATE IN TUTTA SICUREZZA

FINO AL **35%** DI SCONTO

Godetevi la stagione delle passeggiate in bicicletta in tutta sicurezza, grazie a un equipaggiamento di qualità firmato KED. Il sistema di regolazione dei caschi consente di adeguare il casco in modo preciso e sicuro. Il nuovo B-VIS con visiera è ideale per chi porta gli occhiali e ha un'ampia superficie riflettente laterale e posteriore per la massima sicurezza.

### I VOSTRI VANTAGGI

**Fino al 35% di sconto** sui seguenti modelli di caschi da bici KED.

#### Modelli adulti

- B-Vis X-lite: **Fr. 150.-** anziché Fr. 199.-
- Crom: **Fr. 70.-** anziché Fr. 109.-

#### Modelli giovani

- Street Junior Pro: **Fr. 55.-** anziché Fr. 69.-

#### Modelli bambini

- Meggy: **Fr. 44.-** anziché Fr. 55.-

Tutto l'anno, usufruite di **uno sconto del 20%** su tutto l'assortimento KED.

Trovate tutti i dettagli di questa offerta permanente sul sito

[www.groupemutuel.ch/leclub](http://www.groupemutuel.ch/leclub), offerta «KED».



### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito [www.ked-helmsysteme.ch](http://www.ked-helmsysteme.ch), inserire il codice promozionale **GM35KED** al momento dell'ordine.

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida dal 2 aprile al 31 maggio 2020. Non cumulabile con altre promozioni e valida sui modelli specificati. Prezzi IVA inclusa, spese di spedizione incluse. Pagamento entro 10 giorni.

044 836 61 31

[info@schmidbikeparts.ch](mailto:info@schmidbikeparts.ch)

[www.ked-helmsysteme.ch](http://www.ked-helmsysteme.ch)



Navigazione dei laghi di Neuchâtel e Morat

## SU TUTTE LE TRAVERSATE

# 50%

 DI SCONTO

### Crociera dei Tre Laghi

La società di navigazione dei laghi di Neuchâtel e Morat vi propone una crociera dei Tre Laghi. Ristorazione a bordo (si consiglia di prenotare) e meravigliosi paesaggi. Questa crociera vi regalerà uno spettacolo naturale mozzafiato. Scoprite il canale della Broye e il canale della Thielle, nel corso d'acqua navigabile più lungo della Svizzera.

### IL VOSTRO VANTAGGIO

- Il 50% di sconto su tutte le traversate dei laghi di Neuchâtel e Morat.

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

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

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida dal 10 aprile al 25 ottobre 2020. Non cumulabile con l'abbonamento metà prezzo delle FFS o con altri sconti. Orari disponibili sul sito [navig.ch](http://navig.ch). Imbarco da tutti i punti di imbarco dei laghi di Neuchâtel e Morat.



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

 **Navigation**  
Lacs de Neuchâtel et Morat SA  
sur les Trois-Lacs / auf Drei-Seen

Opitec



# 20%

 DI SCONTO

ornitore di valore per le scuole, Opitec offre più di 10'000 articoli. Alcuni assortimenti sono stati sviluppati appositamente per migliorare le capacità cognitive e le capacità motorie fin dai bambini.

### Cassetta per esperimenti. Codice Articolo: 209688

Scoprire la forza dei magneti con la "mongolfiera galleggiante" o creare un "mostro di schiuma" con prodotti dalla cucina. Questi ed altri esperimenti di scienze naturali si trovano nella scatola appositamente concepita per bambini in età prescolare e della scuola elementare.

### Energia solare Engino® STEM. Codice Articolo: 116596

Lo starter kit contiene le istruzioni per costruire sei modelli diversi (elicottero, pala eolica, aereo, robot, gru, trattore). La scatola contiene altresì un opuscolo dettagliato nel quale sono chiaramente spiegate la teoria e l'applicazione dell'energia solare, eolica e idraulica. Età: 8 anni in su.

### Razzo ad acqua AquaStar. Codice Articolo: 210429

Si tratta di un sistema completo con il quale quasi tutte le bottiglie PET in circolazione, senza l'impiego di collanti o utensili, possono essere trasformate in un razzo ad acqua! Con solo acqua e aria vola fino a 100 m di altezza!

### IL VOSTRO VANTAGGIO

- 20% sugli articoli scelti in allegato

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA ?

- Codice Groupemutuel20

### VALIDITÀ E CONDIZIONI

- Offerta valida dal 31 marzo al 31 maggio 2020  
- Condizioni generali di vendita Opitec Svizzera

026 488 38 39  
[info.ch@opitec.com](mailto:info.ch@opitec.com)  
[www.opitec.ch](http://www.opitec.ch)

**OPITEC**  
... plus de 10'000 articles de bricolage en stock !



ifolor

## LE VOSTRE FOTO: MERAVIGLIOSE E UNICHE

# 20% DI SCONTO

Non sarebbe una bella idea raccogliere tutti i momenti più belli in un album fotografico personale? Ad esempio, nell'album fotografico Deluxe, il bestseller d'ifocolor. Oppure creare decorazioni per parete uniche?

### Fatevi ispirare dai prodotti fotografici ifolor

- Album fotografici per ogni occasione
- Cartoline d'auguri personalizzate
- Decorazioni da parete, calendari fotografici e regali fotografici per i vostri cari

### IL VOSTRO VANTAGGIO

**20% di sconto** su foto e prodotti fotografici (Valore minimo di ordinazione Fr. 50.-, escl. spese di spedizione)

### COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Online sul sito: [www.ifolor.ch/leclub](http://www.ifolor.ch/leclub)
- Tramite software e app gratuiti: [www.ifolor.ch/downloads](http://www.ifolor.ch/downloads)

Al termine dell'ordinazione inserite il vostro esclusivo codice del buono Groupe Mutuel: **LECLUBTZQ9**



### VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 ottobre 2020, una sola volta a persona (esclusi i buoni regalo e spese di spedizione). L'offerta non è cumulabile con altri buoni. Non si accettano pagamenti in contanti. Utilizzabile su tutto l'assortimento, esclusi i buoni regalo e i costi di spedizione. Valore minimo di ordinazione: Fr. 50.-.



071 686 54 54 - [service@ifolor.ch](mailto:service@ifolor.ch) - [www.ifolor.ch](http://www.ifolor.ch)



## Concorso GMmag

Vincete, col nostro partner Compressport Switzerland, uno dei seguenti premi:

- 1° premio: un buono del valore di Fr. 300.-**
- 2° premio: un buono del valore di Fr. 200.-**
- Dal 3° al 7° premio: un buono del valore di Fr. 100.-**

### Domanda 1

Una mela può essere considerata "fast food". Vero o falso?

### Domanda 2

Quanti viaggi negli Stati Uniti ha effettuato il nostro assicurato Johnny Scherer?

### Domanda 3

Come si chiama lo zaino di running ultraleggero (solo 80g) Compressport progettato in collaborazione con Sébastien Chaigneau?

### Risposte

Cognome e nome: \_\_\_\_\_

CAP/Luogo: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

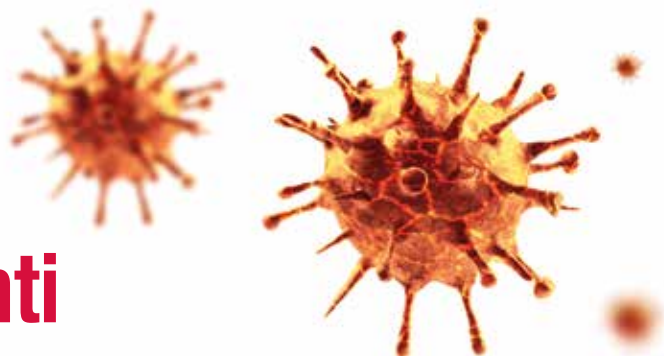
Numero UFSP: (che figura sulla tessera d'assicurazione) \_\_\_\_\_

### Condizioni di partecipazione

Sul sito [www.groupemutuel.ch/concorso](http://www.groupemutuel.ch/concorso), fino al 31 marzo 2020 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 - CH-1919 Martigny

Trovate le risposte nel giornale GMmag e sul sito [www.compressport.com](http://www.compressport.com). 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 Compressport non sono autorizzati a partecipare.

# Coronavirus informazioni importanti



Gentili assicurati,

Siamo a vostra disposizione

tenuto conto della situazione di emergenza sanitaria connessa al Coronavirus (COVID-19), per proteggere la salute dei nostri dipendenti, clienti, fornitori e partner, abbiamo preso solide misure che vanno a volte ben oltre le esigenze imposte dalle autorità.

Abbiamo ad esempio reso operativi la nostra unità di crisi e il nostro piano d'azione per garantire la continuità delle nostre attività e consentire ai nostri principali servizi di perseguire il loro lavoro per sostenere, nei limiti del possibile, i nostri assicurati. Tutto ciò, cercando di proteggere attivamente i nostri collaboratori tramite misure come il telelavoro.

Faremo del nostro meglio per mantenere il miglior livello di servizi possibile, bisogna tuttavia aspettarsi tempi di risposta e di rimborso delle prestazioni più lunghi. Ci scusiamo anticipatamente per tali disagi.

Tutte le decisioni prese scaturiscono da un atto di responsabilità nei confronti di tutta la popolazione e siamo persuasi che, in una simile situazione eccezionale, la protezione della salute deve essere la priorità di ciascuno di noi.

Vi ringraziamo per la comprensione e la fiducia che ci dimostrate ogni giorno.

Auguriamo buona salute a voi e ai vostri cari.

Thomas Boyer  
CEO



SITO INTERNET

[www.groupemutuel.ch](http://www.groupemutuel.ch)  
Live Chat e ChatBot



E-MAIL

[info@groupemutuel.ch](mailto:info@groupemutuel.ch)



TELEFONO

0848 803 111



SOCIAL NETWORK

tramite Facebook o Twitter



Assicurazione malattia

0848 803 111

[info@groupemutuel.ch](mailto:info@groupemutuel.ch)



Assicurazione vita

0848 803 999

[vita@groupemutuel.ch](mailto:vita@groupemutuel.ch)



Assicurazione patrimonio

0848 803 222

[clienti@groupemutuel.ch](mailto:clienti@groupemutuel.ch)

 **Mag**  
Groupe Mutuel



## IMPRESSUM

**Editore:** Groupe Mutuel, rue des Cèdres 5, casella postale, CH-1919 Martigny

**Redazione:** Gilles Tornay, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Serkan Isik, Pascal Vuistiner

**Concezione e creazione:** Timothée Passeraub e Jean Philippe Chevassu

**Pubblicazione:** Trimestrale in italiano, francese e tedesco

**Internet:** [www.groupemutuel.ch/gmmag](http://www.groupemutuel.ch/gmmag)

**E-mail:** [gmmag@groupemutuel.ch](mailto:gmmag@groupemutuel.ch)

**Fotografie:** Vanina Moreillon (Pagina 1, 5), Olivier Maire (Pagina 3), Johnny Scherer (Pagina 2 et 14), 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](http://www.groupemutuel.ch/gmnet)



stampato in  
svizzera