

Thierry Pauli (59 anni) è di natura entusiasta e ha una passione per la sua famiglia e per la sua azienda. Si ritiene, oggi, un uomo felice, anche se non lo è sempre stato.

Il burnout riguarda tutti

PAGINA 4

QUANTO COSTA

Un miliardo
per le allergie

Pagina 8



INCONTRO CON UN ASSICURATO

Julio Parreira,
infermiere capo
reparto

Pagina 14



CATEGORIE DI MEDICINALI

più sicurezza, meno vincoli.

DA GENNAIO 2019, NELL'AMBITO DELLA REVISIONE DELLA LEGGE SUGLI AGENTI TERAPEUTICI, SWISSMEDIC HA EFFETTUATO UNA REVISIONE DELLE CATEGORIE DI MEDICINALI. FINORA, ESISTEVANO CINQUE CATEGORIE DI MEDICINALI.



I medicinali acquistati in drogheria non possono essere rimborsati tramite l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOCMS).

- A** – Medicinali dispensati esclusivamente in farmacia e su prescrizione medica non rinnovabile.
- B** – Medicinali dispensati esclusivamente in farmacia e su prescrizione medica rinnovabile.
- C** – Medicinali dispensati esclusivamente in farmacia senza prescrizione medica.
- D** – Medicinali dispensati in farmacia e in drogheria, senza prescrizione medica.
- E** – Medicinali venduti liberamente.

Riconsiderare le precauzioni da prendere

La riassegnazione dei medicinali del gruppo C ha richiesto una perizia scientifica. Le sostanze in questione sono state valutate in funzione delle precauzioni d'uso da prendere. Gli studi condotti hanno preso in considerazione le interazioni di ogni medicinale con altre sostanze che possono essere ottenute con o senza prescrizione medica. Pertanto, i medicinali trasferiti nella categoria B saranno dispensati esclusivamente a condizione che il farmacista fornisca una consulenza sulla dispensazione. Senza essere più vincolante, tale misura consente di usufruire pienamente delle competenze del proprio farmacista. Invece, le sostanze catalogate nel gruppo C che sono trasferite nella categoria D saranno disponibili anche in drogheria, su consiglio specialistico.

Attenzione al piccolo dettaglio che fa tutta la differenza

Se la revisione della legge sugli agenti terapeutici rende ormai determinati medicinali disponibili in drogheria, la legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) non ha tuttavia modificato le proprie condizioni. Dato che tale normativa non riconosce le drogherie come fornitori di prestazioni autorizzati, i medicinali acquistati in drogheria non possono essere rimborsati tramite l'assicurazione di base (AOCMS).



4

VICINI A VOI

Il burnout riguarda tutti

8

QUANTO COSTA

Un miliardo per le allergie

9

CONSIGLI PER LA SALUTE

La galassia dei modelli alternativi

10

INFOGRAFIA

Percorso di una fattura

12

AL VOSTRO SERVIZIO

La Fondazione Groupe Mutuel

13

INTERVISTA

Matthias Aebischer

14

INCONTRO CON UN ASSICURATO

Ritratto di Julio Parreira

16

LECLUB

Offerte entusiasmanti

1921822

È IL VOLUME DI TELEFONATE CHE IL GROUPE MUTUEL HA RICEVUTO NEL 2018. TALE NUMERO, CONTRO OGNI ASPETTATIVA, È IN LEGGERO AUMENTO DELLO 0,1% RISPETTO AL 2017, NONOSTANTE LA FLUTTUAZIONE DEL NOSTRO NUMERO DI ASSICURATI DELL'ASSICURAZIONE DI BASE (AOCMS).



Con quasi due milioni di telefonate, ciò significa che quasi il 25% della popolazione svizzera (all'incirca otto milioni di abitanti) ha, almeno una volta nell'anno, telefonato al Groupe Mutuel nel 2018. Per rispondere a tutte queste telefonate, disponiamo di vari centralini telefonici, tutti basati in Svizzera, nei nostri centri servizi di Zurigo-Oerlikon, Aarau, Villars-sur-Glâne, Losanna e Sion.

È importante curare le relazioni telefoniche, in quanto il primo contatto deve subito dare un'immagine positiva della nostra azienda. In quest'ottica, abbiamo ulteriormente migliorato la fase di risposta. Da un anno a questa parte, ad esempio, abbiamo ampliato gli orari di ricevimento telefonico, dalle 8:00 alle 18:00. Abbiamo altresì rafforzato l'assistenza ai collaboratori, grazie a vari aiuti che cominciano a dare buoni risultati. Sviluppiamo inoltre nuovi canali di dialogo come GMnet/GMapp, cui aggiungiamo di frequente nuove funzionalità per migliorare l'esperienza cliente su questi supporti digitali. Il nostro robot Izzy registra anch'esso un vero e proprio successo per offrire ai nostri clienti maggiore interattività.



«Quando si crolla, si crolla»

THIERRY PAULI (59 ANNI) È SPOSATO CON CHRISTINE E HA TRE FIGLI. AVVOCATO DI FORMAZIONE, THIERRY, ORIGINARIO DI BIENNA, LAVORA COME COMMERCIANTE DI VINI DA 32 ANNI. THIERRY PAULI È UN UOMO ENTUSIASTA E HA UNA PASSIONE PER LA SUA FAMIGLIA E PER LA SUA AZIENDA, CHE SI È MOLTO SVILUPPATA. «QUANDO TUTTO VA BENE, Afferma, SI LAVORA CON FACILITÀ E SENZA LIMITI; SI HA UN'ENERGIA INESAURIBILE E NON SI È MAI STANCHI.» SE, OGGI, SI CONSIDERA UN UOMO FELICE, NON LO «È SEMPRE STATO», PRECISA A GMMAG, PRIMA DI RACCONTARE QUELLO CHE GLI È SUCCESSO.

«Una mattina, nel 2002, avevo 42 anni, mentre mi facevo la barba, ho perso la metà del mio fatturato. Ero commerciante di vini per dei grandi magazzini e ho sentito alla radio che questi erano stati venduti. Un duro colpo. Non si sono commessi errori, ma all'improvviso si perde un enorme fatturato. Si passa dallo stress positivo a quello negativo.

»Lo stress professionale si trasforma, nell'arco di un minuto, in uno stress puramente difensivo. L'energia non è più la stessa. Si ha meno voglia di andare a lavorare. Quando si fanno progressi, si lavora con piacere. Quando si lavora per sopravvivere e per salvaguardare i posti di lavoro, è molto più difficile. In realtà, si passa il tempo a cercare di salvare una situazione che è già persa in partenza.

»Ho vissuto in queste condizioni per più o meno due anni e, poi, una mattina, di nuovo, apprendo che un vino importante per la mia attività, un Mouton Rothschild, era stato messo in commercio a un prezzo esorbitante. Duro colpo e bruttissima notizia. Da questo istante, ho cominciato a non capire più ciò che leggevo. Era l'epoca in cui lavoravo quattordici ore al giorno. L'indomani, non riuscivo ancora a leggere. Sono andato dal medico. Dopo alcuni minuti, questi mi ha detto: la mando in una clinica.

»Mia moglie, già da un po', si preoccupava e si diceva che stavo dando fondo a tutte le mie riserve. Io non me ne rendevo conto; volevo salvare il salvabile; ero nel mio mondo.



«Ho realizzato che non avevo più avuto tempo per far nulla.»

»Ho detto al medico che avevo previsto delle vacanze con la mia famiglia e che per me erano sacre. Ho avuto la fortuna di avere accanto una moglie eccezionale che capiva la situazione. Sono allora partito per la Spagna con la mia famiglia. Non sono mai andato dallo psicologo.

»Dopo queste due settimane di vacanza, sono andato nel Giura, da solo, in una fattoria, per riflettere. Alcune persone mi avevano consigliato dei libri sulla crescita personale, di cui uno è stato per me decisivo (*The Inner Athlete - Realizing your fullest Potential* di Dan Millman). «Ho realizzato che non avevo più avuto tempo per far nulla.» Dobbiamo tutti fare in fretta e io facevo in fretta in tutto. Per di più, nel mio mestiere, per avere successo, quel che conta è la rapidità.

»Dopo questo riposo campestre, mi sono sentito molto meglio. Occorreva ritrovare del tempo per se stessi. È quello di cui il corpo ha bisogno. Avevo sempre creduto che quello che mi diceva la mia testa fosse la verità. Eppure, il medico insisteva su questo punto: «Non la capisco, signor Pauli, lei è uno sportivo, allena i suoi muscoli e il cuore, ma perché non ha mai allenato il suo cervello?»

»E aggiungeva: «Deve necessariamente essere in ufficio alle 7:00 del mattino? Vada piuttosto a sedersi in un bar, legga il giornale; il suo ruolo quale capo è quello di riflettere. Ed ha veramente bisogno di vedere tutte le persone che incontrava di solito? E di essere il marito perfetto? E il padre perfetto?»



“Ho la fortuna di avere una moglie eccezionale.”

Thierry Pauli, 59 anni
Commerciante di vini, Bienna (BE)

»In realtà, avevo voluto essere perfetto in tutto. Vengo da una famiglia protestante, in cui soltanto il lavoro è valorizzato. Penso che oggi giorno sono un miglior capo di quando lavoravo giorno e notte.

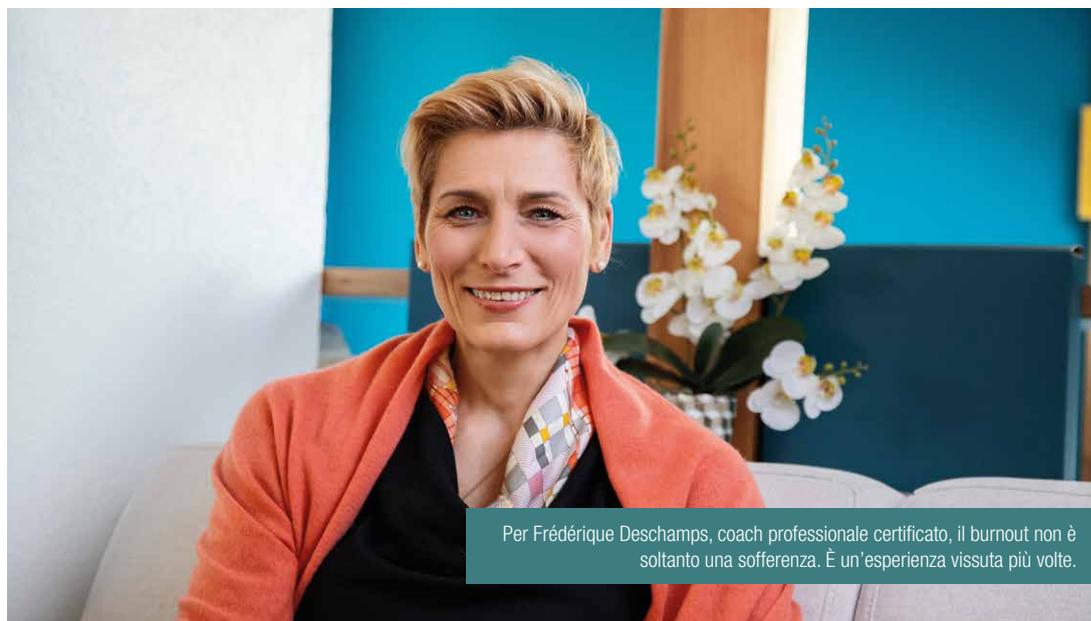
»Quando ci si ritrova in burnout, si crolla. La vita quotidiana era diventata per me insopportabile; il minimo problema diventava enorme. Non riuscivo più a vedere la luce all'uscita del tunnel.

»Le persone che ci circondano sono davvero importanti. Se non si percepisce di avere a fianco qualcuno che ci vuole aiutare, può diventare davvero difficile.

»Oggi, continuo ad alzarmi alle 5:00 del mattino, ma mi ritaglio del tempo per me, in pensieri positivi. Ho capito che per la mia azienda, quello che conta è la pertinenza delle mie decisioni. Nell'ambito familiare è la stessa cosa: ho chiesto alla mia famiglia di accettare i miei difetti - mia moglie li ha accettati; i miei figli un po' meno, perché i figli idealizzano spesso la figura paterna.

»Viviamo in un mondo in cui le pressioni e le esigenze sono numerose. Chi ha già sofferto di burnout ha un vantaggio sugli altri: può meglio percepire gli eventuali segnali d'allerta. E se ha disciplina, sa che deve fermarsi. In fin dei conti, ne sono uscito molto più forte da questo burnout. Oggi, so quando devo fermarmi, e so quando si deve dire no. Ho la stessa vita di prima, ma oggi l'apprezzo e la vivo, mentre prima non me ne rendevo conto.

«Vorrei aggiungere ancora una cosa: la sfortuna può colpire ovunque. Che si abbiano soldi o meno, non cambia nulla. Quando si crolla, si crolla. Non ha nulla a che vedere con i soldi.»



Per Frédérique Deschamps, coach professionale certificato, il burnout non è soltanto una sofferenza. È un'esperienza vissuta più volte.

«Un cammino verso la riconciliazione»

Frédérique Deschamps ha lavorato per tredici anni come dirigente per delle multinazionali, in Svizzera e all'estero. È specializzata in intelligenza emotiva, dinamiche di gruppo, equilibrio tra lavoro e vita privata. Eppure, sebbene conosca la luce, ha anche sperimentato il buio.

«Un giorno, dovevo avere 13 anni, siamo andati in gita scolastica. Alla fine della giornata, hanno dovuto portarmi, non potevo più camminare. Il medico ha decretato che dovevo smettere di praticare sport a livello agonistico. Facevo nuoto dall'età di 7 anni, un allenamento al giorno. Potevo dire addio alla mia carriera sportiva. È stato duro, ma mi ha salvato la vita.

»Dopo aver conseguito il diploma di scuola superiore, all'età di 16 anni, ho lasciato casa e sono andata a studiare ingegneria in Francia. Poi, ho lavorato in una multinazionale svizzera e, successivamente, sono stata assunta come responsabile dell'assicurazione qualità. Un periodo straordinario, lavoravo dodici ore al giorno. Davo molto e ricevevo altrettanto. Poi, è giunta la promozione a livello europeo. Prendevo l'aereo tutti i giorni. Mi davano sempre tanto, ma ricevevo poca o quasi niente riconoscenza. Mi sono completamente esaurita. Ho avuto molteplici segni premonitori: tre incidenti d'auto nell'arco di un anno, mal di schiena, continui smarrimenti dell'agenda. Ero irascibile; avevo relegato in secondo piano la mia vita privata. Ero sempre di premura, avevo 32 anni...

»Una mattina, verso le 4:00, la sveglia ha suonato, ma non sono riuscita ad alzarmi... Ero come paralizzato fisicamente. La diagnosi emessa: esaurimento da lavoro - all'epoca si cominciava a pena a parlare di burnout. Sono andata in cura per tre mesi ed è in questa occasione che ho letteralmente divorato un libro di Vincent Lenhardt (*Les Responsables porteurs*

de sens - in francese). Il problema è che come manager, avevo perso il senso di ciò che facevo.

»La rivelazione, per me, è stata l'essermi resa conto che ciò che mi interessava e mi appagava quale manager era aiutare le persone a realizzare il loro sogno professionale.

Esistono tre elementi chiave per lottare contro il burnout.

»A 47 anni, mi sono nuovamente lasciata prendere dalla mia passione per le persone. Oggi, posso affermare di aver operato in me profonde trasformazioni: ho smesso di voler controllare tutto; ho smesso di essere sempre ossessionata dall'eccellenza; ho imparato ad accettare meglio i miei limiti e sono riuscita a dire no. Ho messo un tocco di leggerezza e di semplicità nella mia vita professionale e in quella personale e accetto meglio la mia vulnerabilità.

Esistono tre elementi chiave per lottare contro il burnout. Il primo, il miglior antidoto contro il burnout, è quello di lavorare sul senso. Il secondo è di integrare nella pratica degli strumenti di intelligenza emotiva. Il terzo è la teoria dei tre cerchi di cui parla Marco Aurelio, il quale dice: «Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso, e la saggezza per conoscerne la differenza.» Il primo cerchio: ciò su cui ho il controllo; il secondo cerchio: ciò su cui ho un'ascendenza; il terzo cerchio: ciò su cui non ho né controllo, né ascendenza. Gli psicologi affermano che il 90% dei nostri pensieri rientra nel terzo cerchio - i rimpianti del passato; le paure del futuro; gli scenari catastrofici immaginati; insomma tutte le preoccupazioni e i pensieri negativi, inutili e illusori che riempiono le nostre menti. La libertà è anche il frutto del perdono e della riconciliazione con sé e con gli altri.»

Il burnout? Secondo la Segreteria di Stato dell'economia (SECO), il burnout è uno stato di esaurimento emotivo e mentale, accompagnato da affaticamento fisico. Le persone colpite da burnout hanno l'impressione che le loro «pile» siano scariche.

IL BURNOUT, UN RISCHIO PSICOSOCIALE



IN SVIZZERA, SUL POSTO DI LAVORO:

il **36%** dei dipendenti soffrirebbe di tensioni relazionali

l' **8%** sarebbe esposto a mobbing

il **24%** si sentirebbe sfinito

il **14%** sarebbe già stato diagnosticato depressivo, di cui due terzi a seguito di un sovraccarico di lavoro

«NEL MIO LAVORO, HO SEMPRE PIÙ SPESSO L'IMPRESSIONE DI ESSERE SFINITA EMOTIVAMENTE»:

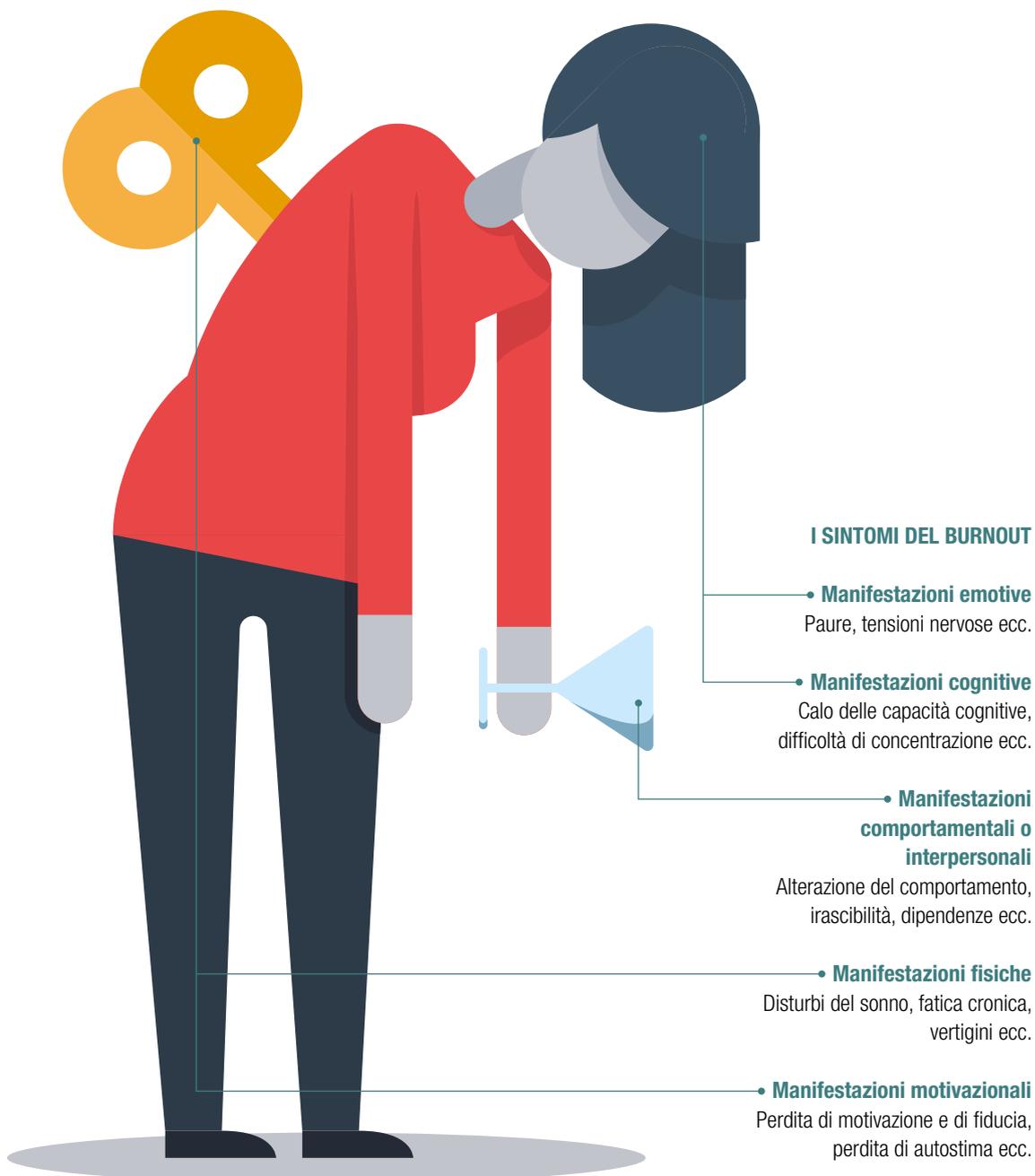
il **25%** delle persone attive impiegate afferma di esserne colpito

il **21%** afferma di esserne «piuttosto colpito»

il **4%** afferma di esserne pienamente colpito

Maggiori informazioni

www.stressnostress.ch/it.html
www.seco.admin.ch/it
www.pme-vital.ch



UN MILIARDO PER LE ALLERGIE



NON ESISTONO STATISTICHE DETTAGLIATE SUI COSTI DELLE ALLERGIE IN SVIZZERA. TUTTAVIA, GLI ESPERTI RITENGONO CHE LE CURE E I COSTI DERIVANTI AD ESEMPIO DA UNA RIDOTTA CAPACITÀ LAVORATIVA SUPERINO UN MILIARDO DI FRANCHI L'ANNO.

Stando alle cifre, una parte compresa tra il 25 e il 35% della popolazione svizzera soffre di reazioni allergiche o allergie. In alcuni casi, si tratta di allergie croniche, ma molto spesso le allergie sono di natura stagionale. Le più conosciute sono il raffreddore da fieno o le allergie ai pollini.

Se i sintomi sono gravi e condizionano la vostra capacità lavorativa, può essere utile consultare un medico o uno specialista (allergologo). I costi sono coperti dall'assicurazione obbligatoria delle

cure medico-sanitarie. La desensibilizzazione è un metodo terapeutico che può migliorare i sintomi a lungo termine o addirittura farli scomparire completamente. Colpisce direttamente la causa dell'allergia.

La terapia può durare diversi anni, ma spesso ha buone possibilità di successo (fino all'80% secondo gli esperti).

COME FUNZIONA

Il contributo in caso d'ospedalizzazione

15 franchi al giorno

Oltre alla franchigia e all'aliquota, il legislatore ha previsto, per le persone assicurate, un terzo contributo alle spese delle prestazioni mediche di cui usufruiscono: il contributo alle spese di degenza ospedaliera o "tassa ospedaliera". Tale contributo di 15 franchi al giorno è a carico della persona assicurata in caso di ricovero ospedaliero.

Il contributo è legalmente giustificato dalle spese di consumo risparmiate durante la degenza ospedaliera, come i pasti. Sono esenti i bambini (da 0 a 18 anni) e i giovani adulti in formazione (da 18 a 25 anni). Lo stesso vale per le donne in caso di maternità, durante le degenze ospedaliere dalla 13a settimana di gravidanza, durante il parto e fino a otto settimane dopo il parto.



I MODELLI ALTERNATIVI D'ASSICURAZIONE SEDUCONO
SEMPRE PIÙ ASSICURATI.

LA GALASSIA DEI MODELLI ALTERNATIVI

Stando alle ultime statistiche dell'UFSP, quasi 7 adulti su 10 hanno optato per questa forma di assicurazione, che propone premi più convenienti rispetto all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie tradizionale. Questa evoluzione va di pari passo con la grande varietà di modelli disponibili. Trovate qui di seguito una sintesi dei diversi modelli alternativi d'assicurazione che propone il Groupe Mutuel.

TIPI DI MODELLI ALTERNATIVI E PRINCIPI

Medico di famiglia/rete di cure

All'atto dell'adesione, scelgo un medico di primo ricorso (PRM), liberamente o sulla lista della rete di cure (a seconda del modello). Lo consulto prima di tutto in caso di problemi di salute (salvo in caso di emergenza o nei casi previsti nelle condizioni assicurative). Il mio "MPR" mi cura o mi indirizza verso uno specialista o un centro ospedaliero appropriato che rilascia un buono di delega.

Telemedicina (SanaTel)

Prima di consultare un medico, telefono innanzitutto a Medi24 (salvo in caso di emergenza o nei casi previsti nelle condizioni assicurative).

Prendo nota del consiglio di Medi24.

Alla fine del colloquio telefonico, sono libero di scegliere il trattamento da seguire.

Miste (PrimaTel)

All'atto dell'adesione, scelgo un medico di primo ricorso (PRM). In caso di problemi di salute, telefono innanzitutto a Medi24 (salvo in caso di emergenza o nei casi previsti nelle condizioni assicurative). Alla fine del colloquio telefonico, seguo le raccomandazioni emesse da Medi24 e consulto il medico di primo ricorso.

Attenzione, in caso di inosservanza dei principi/obblighi, l'assunzione delle spese mediche può essere limitata o addirittura rifiutata per alcuni prodotti assicurativi. Fanno fede le condizioni d'assicurazione di ogni modello alternativo.



Alcune "parole chiave" per aiutarvi:

Rete di cure: una rete è costituita da medici indipendenti o da medici dipendenti di uno studio di gruppo che si incontrano regolarmente per condividere le loro conoscenze o discutere casi complessi.

Telemedicina: questo termine si riferisce alle attività mediche fornite a distanza, per telefono o via Internet.

Buono di delega: si tratta di un documento che il medico di primo ricorso (PRM) deve compilare quando indirizza un paziente verso uno specialista o un ospedale.

Medi24: è il nostro partner di telemedicina. Medi24 SA ha più di 120 consulenti sanitari (infermieri esperti che esercitano con la supervisione di medici), che rispondono alle vostre telefonate 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in svizzero tedesco, tedesco, francese, italiano e inglese.

MPR: è l'abbreviazione di "medico di primo ricorso" (chiamato anche "medico di famiglia"), cioè il medico che si deve scegliere quando si sottoscrive un modello alternativo d'assicurazione del tipo "medico di famiglia" o "rete di cure".

Per maggiori informazioni, potete contattare lo 0800 808 848, scrivere all'indirizzo offerte@groupemutuel.ch

PERCORSO DI UNA FATTURA

UNA VOLTA CHE INVIATE UNA FATTURA DI CURE AL GROUPE MUTUEL, COSA SUCCEDERÀ? PERCHÉ I TEMPI DI RIMBORSO DELLA FATTURA POSSONO A VOLTE ESSERE LUNGI? PERCHÉ IL PROCESSO È SPESSO COMPLESSO? TENTIAMO DI ILLUSTRARVI LE SPIEGAZIONI.

1

Ricezione

Nel 2018, abbiamo ricevuto a Martigny, **17,5 milioni di fatture**. Il 75% ci sono indirizzate direttamente dai fornitori di prestazioni, molto spesso in formato elettronico, e il 25% dagli assicurati, per posta. Questi oltre quattro milioni di fatture degli assicurati giungono ai nostri uffici in due modi: la maggior parte in formato cartaceo, ma anche, da un po' di tempo a questa parte, in formato elettronico grazie a GMapp, l'applicazione mobile del Groupe Mutuel.



2

Trattamento

Le fatture cartacee sono scansionate nella nostra sede di Martigny. Sono poi suddivise in funzione di vari criteri che consentiranno ai diversi specialisti del Groupe Mutuel di verificarle. Da alcuni anni, lavoriamo senza carta, in quanto **tutti i fascicoli sono digitalizzati**. Addio la montagna di scartoffie sulle scrivanie!



I vantaggi di utilizzare GMapp

L'applicazione GMapp permette tra l'altro di scattare una foto della fattura prima di inviarla in tempo reale, in modo digitale. Questa nuova funzione riscuote sempre più successo non solo perché non c'è più scambio di documenti cartacei, ma anche perché il processo è molto più rapido, venendo a mancare le varie fasi di invio postale, ricezione e scansione dei documenti e risposta postale al cliente. Tempo guadagnato: **tra tre e cinque giorni lavorativi**.

Verifica

Siamo soggetti a disposizioni legali e tariffarie che gli specialisti del Groupe Mutuel applicano. Dobbiamo verificare che i dati siano corretti e preparare la convalida. Al Groupe Mutuel, **il 63,2% delle fatture è trattato in modo automatico**. Il resto è trattato manualmente. È in questi casi, ad esempio, che possiamo richiedere rapporti medici che consentono di valutare la situazione specifica di ogni assicurato.

3



17,5 milioni di fatture sono trattate ogni anno

4

Convalida

Una volta effettuati i controlli, la fattura deve essere convalidata e deve essere preparato il rimborso. Nel 2018, sono stati richiesti **120.000 referti medici** (circa il 25%) e il resto è stato presentato spontaneamente (il 75%). In fin dei conti, tale proporzione rimane piuttosto bassa (meno dell'1% dei 17 milioni di fatture ricevute), anche se un referto medico è molto spesso indice di una maggiore complessità dell'incarto e quindi tempi di attesa spesso più lunghi.



5

Rimborso

Questo è il centro nevralgico del sistema in quanto, quando si invia una fattura all'assicuratore, spesso si desidera che il rimborso avvenga quanto più rapidamente possibile. Al Groupe Mutuel, rimborsiamo le spese mediche **in media entro due settimane**. Ciò che richiede tempo sono i controlli delle fatture e le richieste di rapporti medici che possono rallentare il processo. Queste indagini sono importanti perché ci permettono di **risparmiare il 10% sulle fatture inizialmente inviate**.



Fondation Groupe Mutuel

LE AMBIZIONI DELLA NUOVA FONDAZIONE DEL GROUPE MUTUEL:
SOSTENIAMO CHI NE HA BISOGNO E RICOMPENSIAMO CHI LO MERITA.

La Fondazione Groupe Mutuel, creata nel 2018, sviluppa le proprie attività senza scopo di lucro. Essa sostiene il benessere, la promozione e la prevenzione della salute per la popolazione svizzera. Il suo campo d'azione si estende agli istituti e alle associazioni, ai singoli assicurati e alle aziende. Per compiere la propria missione, la Fondazione Groupe Mutuel sostiene tre iniziative, lanciate quest'anno.

Un sostegno speciale e specifico a determinati assicurati

Un sostegno istituzionale

Un fondo d'incentivazione è creato per gli istituti, le associazioni e le persone che si adoperano per la salute in Svizzera. Nell'ambito di campagne di prevenzione, di promozione della salute, ma anche della ricerca o dell'istruzione, il fondo

apporta il proprio sostegno finanziario a progetti ritenuti particolarmente utili.

Un sostegno ai singoli assicurati

Spese inaspettate, generate da una grave malattia o da un infortunio, possono rapidamente mettere in pericolo la situazione economica di un nucleo familiare. Allo stesso modo, i costi di determinate cure innovative non ancora riconosciute in Svizzera possono essere difficilmente sostenuti da una parte della popolazione. Cosciente di tali situazioni, la Fondazione Groupe Mutuel crea un fondo per offrire un sostegno speciale d'emergenza a determinati assicurati la cui domanda di aiuto sarà stata selezionata a seguito di un'accurata analisi da parte di specialisti.

Un premio per le aziende, le associazioni e gli istituti

La Fondazione Groupe Mutuel ricompenserà ogni anno coloro che hanno contribuito in modo

significativo a migliorare la salute in Svizzera, in occasione della consegna dei Premi della Fondazione. Un Premio Impresa, sotto forma di misure di prevenzione in azienda, sarà attribuito a una società che avrà implementato misure particolarmente efficaci nel campo della gestione e della promozione della salute dei propri dipendenti.

Dei premi ricompenseranno altresì tre associazioni, istituti o individui che avranno operato in modo particolarmente brillante nell'interesse della salute della popolazione svizzera.

I vincitori saranno designati da una giuria composta dai membri della Fondazione. I premi, per un valore globale di circa CHF 50'000, saranno attribuiti ogni anno, a settembre, durante una serata speciale organizzata in Svizzera.

Trovate tutte le informazioni sulla Fondazione nel sito Internet del Groupe Mutuel:

www.groupemutuel.ch/fondazione

È SUCCESSO DOMANI



La realtà virtuale

La realtà virtuale si riferisce ad una rivoluzionaria tecnologia digitale che simula la presenza fisica di un utente.

La realtà virtuale è già entrata nel mondo della medicina. Che sia a favore dei pazienti, con cure, terapie, diagnosi o trattamenti, o a favore dei medici, con nuovi strumenti o formazione, la realtà virtuale viene utilizzata sempre più spesso. Agendo sul cervello del paziente, permette ad esempio al paziente di dimenticare il dolore, e in alcuni casi può anche sostituire l'anestesia. Oppure, durante il parto senza epidurale, può ridurre notevolmente la sensazione di dolore.

Per i pazienti ricoverati in ospedale, è uno strumento contro lo stress e può aiutare a migliorare il morale, mentre per le persone in fin di vita, può ridurre la loro ansia.

MATTHIAS AEBISCHER
L'EX GIORNALISTA
TELEVISIVO, OGGI
MEMBRO DEL CONSIGLIO
NAZIONALE, PATITO DI
SPORT, PRESIEDE LA
PIÙ GRANDE CORSA
POPOLARE IN SVIZZERA.

UN VERO COLPO DI FORTUNA

Come ha iniziato a correre?

Tutto è iniziato 45 anni fa a Schwarzenburg. Non esisteva alcun club di atletica. Così sono andato in una palestra dove non ero il velocista più rapido. Tuttavia, sulle lunghe distanze, ero tra i migliori.

Gli studi dimostrano che gli appassionati di corsa podistica vivono più a lungo. È il suo caso?

Oggi, posso dire di sì, mi motiva. È per questo che vado a correre tre volte a settimana. Non corro veloce come una volta, ma non importa. Corro per rimanere in forma e trovare un equilibrio con la mia vita professionale. Lavoro spesso sette giorni a settimana. Se non mi muovessi abbastanza, con un lavoro come questo, potrei morire presto (n.d.r.: afferma ridendo).

Che cosa significa per lei presiedere la più grande corsa popolare in Svizzera?

Quando mi è stata offerta questa opportunità, ne sono stato felicissimo. Io stesso ho gareggiato 18 volte al Gran Prix di Berna e sempre con grande piacere. Ora è il mio lavoro preferito e un colpo di fortuna. Posso contare su un comitato direttivo e su un comitato d'organizzazione altamente motivati. Insieme, vogliamo incoraggiare ancora più persone in futuro.

Perché non corre più?

Quale Presidente, ho altre responsabilità. Devo prepararmi per tutti gli scenari. In caso di emergenza, dobbiamo essere in grado di decidere rapidamente se deviare la gara o addirittura annullarla. La sicurezza dei partecipanti è la nostra massima priorità.

«Le dieci miglia più belle del mondo»... Perché questa denominazione per il Gran Prix di Berna?

Se avesse partecipato, lo saprebbe (n.d.r.: risponde ridendo). I migliori corridori del mondo hanno detto di non aver mai vissuto nulla di simile prima d'ora. Quasi 150.000 spettatori li incoraggiano e si ha l'impressione di correre in uno stadio per tutta la gara. Questo stadio è Berna.

«È QUI CHE STO BENE.»

INFERMIERE CAPO REPARTO DELL'OSPEDALE RIVIERA-CHABLAIS DI MONTHEY (VS), JULIO PARREIRA AMA LA SVIZZERA, CHE HA ADOTTATO. CI RACCONTA IL SUO PERCORSO DI VITA E LE SUE PASSIONI.

E' presto. Quel giorno, il cielo è blu a Monthey. Sopra la piccola città dello Chablais, lungo la strada che conduce alle Portes du Soleil, l'ospedale sta vivendo i suoi ultimi mesi nell'attuale forma, prima del trasferimento nel nuovo Centro ospedaliero Riviera-Chablais di Rennaz (VD), che aprirà dopo l'estate. È lì che Julio Parreira riceve il GMmag.

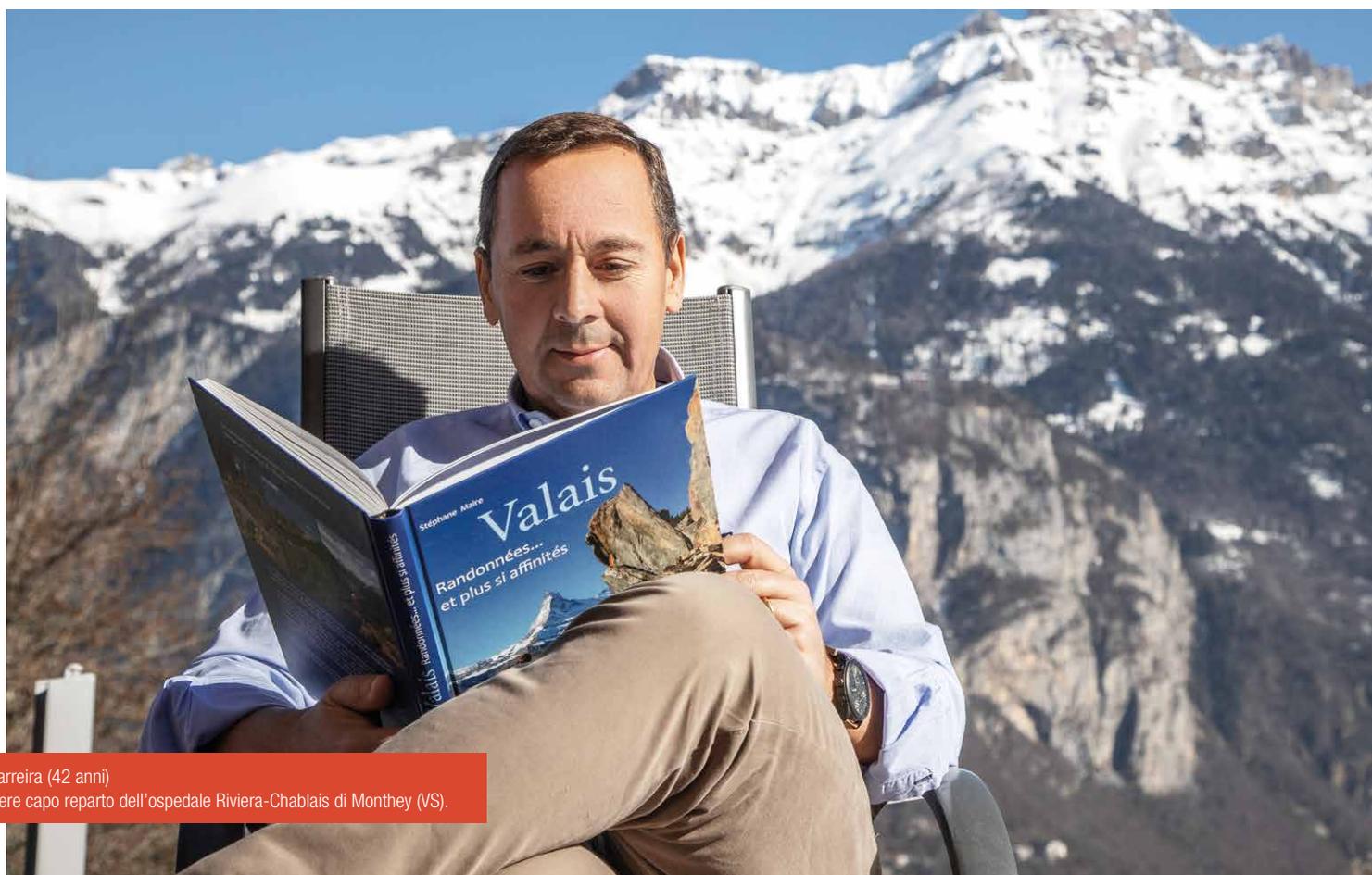
Perché si alza la mattina? "Per la gioia di vivere.

Cerco di godermi ogni nuovo giorno come fosse l'ultimo. Ogni mattina è una nuova sfida".

Julio Parreira ne ha già vissute di sfide. È nato in Portogallo, nel villaggio di Torre de Moncorvo, all'interno del paese, molto vicino al confine spagnolo, nella regione del Douro. Suo padre fa il postino, sua madre gestisce un piccolo chiosco e ha una sorella minore. "Ci siamo tutti aiutati a vicenda.»

Già giovane, avevo questo sogno: diventare infermiere. "Sono riuscito a realizzarlo. Dopo la formazione all'ospedale São João di Porto, sono rimasto a Porto e ho lavorato per alcuni anni in un pronto soccorso. Allo stesso tempo, avevo un secondo lavoro, anch'esso a tempo pieno, una specie di centrale 144".

È stato un periodo intenso, senza ferie e ritmato dal lavoro giorno e notte. È qui che Julio incontra la donna che sarebbe diventata sua moglie, che sposa subito e con la quale ha una bambina, Mariana (oggi 13 anni). Passano cinque anni e Julio continua ad avere due lavori e sua moglie, anche lei infermiere, lavora al 125%. Poi un giorno, proprio quando Mariana stava per



Julio Parreira (42 anni)
Infermiere capo reparto dell'ospedale Riviera-Chablais di Monthey (VS).

iniziare la scuola, la rivelazione: "Ci siamo detti che l'istruzione di nostra figlia doveva essere la nostra priorità. Quindi o dovevamo ridurre i nostri tassi di lavoro o dovevamo emigrare".

"La decisione è stata presa in fretta. Se all'epoca conoscevamo il francese? A malapena. Parole come buongiorno, arrivederci, come sta. Non molto di più. Io e mia moglie abbiamo fatto un corso intensivo di 40 ore di francese medico. Siamo riusciti a trovare due posti di lavoro all'ospedale di Chablais".

L'accento di Julio, in francese, che parla molto bene, è leggermente cantato. "Dato che il mio capo all'epoca era della Svizzera tedesca, ho mantenuto una leggera intonazione.»

Julio e sua moglie hanno cominciato a sciare, correre, fare escursioni a piedi e in montagna. La Svizzera è il loro paese del cuore, il loro paese d'adozione. "Vorrei che un giorno ci adottasse, perché è qui che sto davvero bene.»

Per Julio, essere infermiere è una vocazione. Si tratta innanzitutto di aiutare gli altri a far meglio e a vivere meglio, non si riduce solo alla

somministrazione di farmaci o all'apposizione di bende. Si tratta di considerare la persona nel suo insieme. E la salute significa poter vivere bene ogni giorno, senza sofferenze.

“Essere infermiere è una vocazione. Si tratta di aiutare l'altra persona a vivere meglio, non si limita solo alla somministrazione di farmaci.”

Cose straordinarie che gli sono successe, Julio può citarne alcune? "Ero in un'auto con amici in Portogallo, abbiamo avuto un incidente, ci siamo ribaltati con la macchina; ho visto la mia vita sfilare davanti ai miei occhi. Ne siamo usciti indenni.

Julio, infatti, quando è arrivato in Svizzera, non era proprio come è oggi. "Pesavo 110 chili. Mi sono detto che se avessi cambiato paese, avrei cambiato anche la mia vita. Così mi sono comprato delle scarpe da ginnastica e mi sono detto: "Vado a correre! Ho camminato per 800 metri e non ce l'ho più fatta! Ma, col tempo, ho cambiato le mie abitudini, mangiato meno grasso, comprato una bicicletta, fatto più movimento. Oggi corro in media tra i 5 e i 20 chilometri da una a tre volte a settimana e mi sento meglio".

L'anno scorso, mentre correva, Julio ha avuto un segnale d'allarme, un improvviso dolore al petto. Conseguenza: gli è stato posizionato uno stent. "Oggi posso dire che tutto si è risolto. Il Groupe Mutuel mi ha sostenuto molto bene e mi ha accompagnato. Ma avevo paura e mi chiedevo perché proprio in quel momento. Il mio medico mi ha detto che sono stato fortunato ad aver accusato tale dolore durante lo sport, perché in altre circostanze avrebbe potuto essere più repentino e fatale".

“La fortuna protegge chi cerca di andare avanti.”

Chi sono?

Sono nato il 15 giugno 1976 a Torre de Moncorvo, Portogallo. Mia moglie si chiama Silvia, mia figlia Mariana (13 anni). Sono infermiere di formazione. In Svizzera, ho iniziato a lavorare in un reparto di chirurgia, poi sono diventato capo unità, ora capo del reparto d'ortopedia e traumatologia, responsabile di circa 80 persone, suddivise tra Monthey e Vevey.

Un proverbio, un motto?

"La fortuna protegge chi cerca di andare avanti.»

Una musica?

Dipende dal mio stato d'animo del momento. Potrei rispondere Bob Marley e il suo reggae se ho bisogno di rilassarmi o il Fado quando la "saudade" mi chiama (n.d.r.: "saudade" è una parola portoghese che esprime un sentimento di malinconia, nostalgia e speranza).



LeClub®

Primavera 2019



DB Sports AG



JBL FREE



KED HELMSYSTEME



Eni



Traumfrau Mutter



7132 Hotel



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

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

Tutte le offerte LeClub® sono interamente finanziate dalle società partner, senza alcun legame con i premi d'assicurazione, ad eccezione dell'offerta Maag Music & Arts AG pubblicata in questo numero. I vostri dati personali non sono per nessun motivo utilizzati nell'ambito della selezione e dell'elaborazione delle offerte. Non sono per nessun motivo trasmessi ai nostri partner. Per la diffusione delle suddette offerte, utilizziamo esclusivamente i dati relativi all'indirizzo.

DB Sports AG

BLENDERBOTTLE COMBO PAK

35% DI SCONTO

Il **ComboPak** contiene un BlenderBottle® SportMixer™ (volume di riempimento 820 ml, scala graduata fino a 760 ml) e un GoStak® Starter 4Pak (150 ml, 100 ml, 60 ml e 40 ml) con pratico manico.



GoStak®

Nutrizione sportiva: basta sovrapporre i cestini in qualunque ordine e misura.



BlenderBottle® SportMixer™

La bottiglia d'acqua che miscela: resistente, non cattura gli odori, senza bisfenolo A.

IL VOSTRO VANTAGGIO

35% di sconto sul BlenderBottle® ComboPak nero o rosa: **Fr. 22.70** anziché Fr. 34.90 (più spese di spedizione).

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Sul sito www.shop.dbsports.ch, inserire il codice promozionale **GM2019BB** al momento dell'ordine.
- Per telefono allo 044 683 22 00

CONDIZIONI E VALIDITÀ

Offerta valida fino al 30 Settembre 2019. Spese di spedizione Fr. 10.-.

db
DIEGO BENAGLIO
SPORTS AG

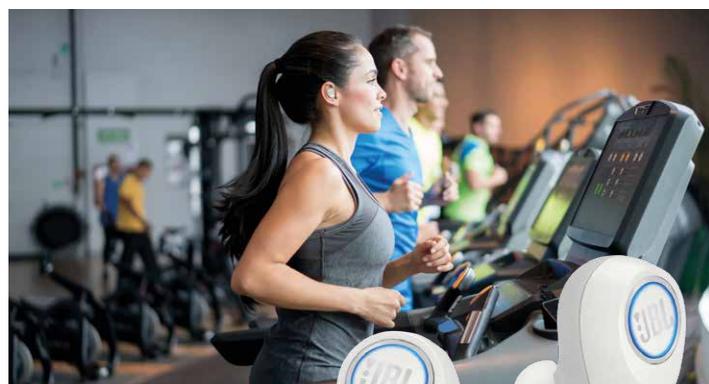
044 683 22 00
info@dbsports.ch
www.dbsports.ch

JBL FREE LE CUFFIE IN-EAR WIRELESS

25% DI SCONTO

Chiamate, musica, sport – non resta che scegliere. Senza fili.

Le cuffie in-ear wireless JBL Free offrono l'inconfondibile suono JBL in un pacchetto intuitivo e intelligente. Completamente prive di fili e facili da usare, le JBL Free sono compagne flessibili per chiamate, musica e sport. Con design ergonomico sicuro e confortevole, le cuffie sono dotate di tre inserti auricolari e due inserti in gel di taglie diverse, per fornire una vestibilità su misura, ideale da portare tutto il giorno.



CARATTERISTICHE

- Completamente senza fili
- 24 ore di riproduzione continua
- Custodia di ricarica intelligente
- Kit mani libere
- Comandi facili
- Splashproof (a prova di spruzzi)
- JBL Signature Sound
- Garanzia 24 mesi

IL VOSTRO VANTAGGIO

JBL FREE al prezzo di **Fr. 119.90** (spedizione inclusa) anziché Fr. 159.90

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito www.jblsound.ch/free, inserire il codice promozionale **gmjblfree**

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 luglio 2019 o fino a esaurimento scorte.

032 755 95 00
www.garmingps.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. 79.-

Modelli bambini

- Meggy: **Fr. 45.-** anziché Fr. 59.-

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, offerta «KED».



COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito www.ked-helmsysteme.ch, inserire il codice sconto **GM35KED** quando si effettua l'ordine.

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 31 maggio 2019. 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
www.ked-helmsysteme.ch



Eni
**PROSSIMI PIENI
DI CARBURANTE**

3CT/L DI SCONTO

Con la carta AgipPLUS:

- pagate senza contanti in 285 stazioni di servizio Eni/Agip in Svizzera e nel Liechtenstein
- fate il pieno di carburante, 24 ore su 24, e acquisti shop, dalle ore 6 alle ore 22
- ricevete il conteggio all'inizio del mese e lo pagate alla fine del mese tramite bollettino di versamento o sistema di addebito diretto
- la vostra carta è protetta da un codice PIN personale



I VOSTRI VANTAGGI

- **Sconto di 3 ct** al litro su benzina SP e diesel
- **Tassa annua di Fr. 10.- offerta**
- **Tassa di fatturazione di Fr. 2.50 al mese offerta**

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

Sul sito www.groupemutuel.ch/leclub, offerta «Carta AgipPLUS», stampare il modulo d'ordine, compilarlo e spedirlo al seguente indirizzo:
Eni Suisse S.A., Agip Card Center, Av. Gratta-Paille 1, 1018 Lausanne

VALIDITÀ

Offerta valida fino al 31 dicembre 2019.

0800 308 308
agipplus@agip.ch
www.eni.com/ch



MAAG MUSIC & ARTS AG

**SU TUTTI I BIGLIETTI
TRAUMFRAU MUTTER**

DAL **20%** DI SCONTO

Pannolini, poco sesso e altri disastri: "Traumfrau Mutter" è il giornale della vita quotidiana vissuta con un bambino. Un concentrato di episodi, situazioni e preoccupazioni quotidiane dei genitori. Con grande umorismo e autoderisione, cinque donne esperte parlano della maternità. Non sempre con linguaggio appropriato. Ma poco importa, i bambini sono già a letto! Solo in Svizzera, più di 80'000 spettatori hanno visto il successo teatrale "Traumfrau Mutter" dalla sua creazione nel 2006.

Rappresentazioni in quattro città:

- Berna: 11-14 Maggio 2019
- Basilea: 16-18 Maggio 2019
- Wil: 22-25 Maggio 2019
- Zurigo: 4-8 Giugno 2019

IL VOSTRO VANTAGGIO

Almeno il 20% di sconto su tutti i biglietti

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Sul sito www.traumfrau-mutter.ch/groupemutuel
- Selezionare la data e i posti desiderati (massimo quattro biglietti per assicurato)
- Inserire il numero UFSP (che figura nella tessera d'assicurazione) come codice promozionale

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino all'8 giugno 2019, secondo le disponibilità. Massimo quattro biglietti per assicurato.

www.traumfrau-mutter.ch



7132 Hotel

UN SOGGIORNO RILASSANTE AL 7132 HOTEL A VALS

PIÙ DEL **20%** DI SCONTO

I VOSTRI VANTAGGI

Soggiorno per due persone e due notti

- House of Architects****by 7132:
Fr. 900.- anziché Fr. 1'150.-
- 7132 Hotel*****Superior, camera Spa Deluxe:
Fr. 1'900.- anziché Fr. 2'490.-

PRESTAZIONI INCLUSE

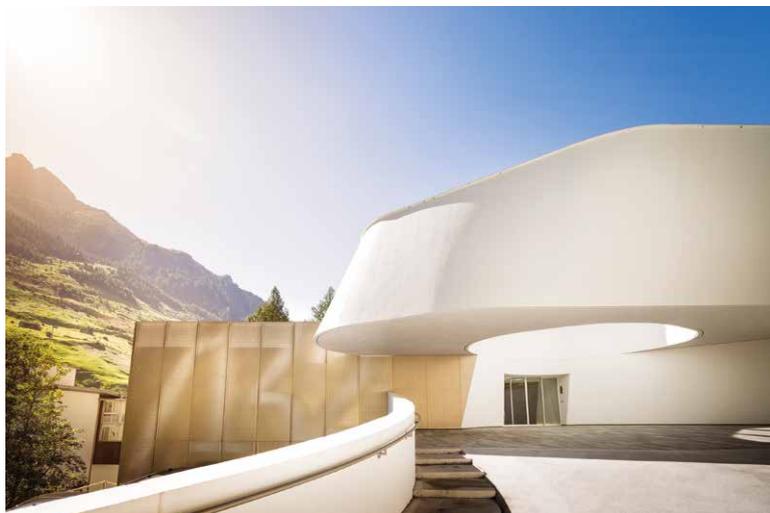
- Colazione al ristorante 7132 Red
- Ingresso alla spa
- Una cena di quattro portate al ristorante 7132 Red (15 punti Gault&Millau) di un valore di Fr. 250.- (bibite escluse)

Inoltre, per la categoria di camera Spa Deluxe al 7132 Hotel*****Superior

- Un massaggio con prodotti ESPA (60 minuti) di un valore di Fr. 170.- a persona

COME USUFRUIRE DELL'OFFERTA?

- Prenotare per telefono o via e-mail con il codice promozionale «LeClub»
- Esibire la tessera d'assicurazione al check-in (una tessera per camera)



Il 7132 Hotel è sinonimo di esperienze di benessere, d'architettura e di gastronomia di alto livello, nella bella regione delle Alpi di Vals. Le Terme, costruite dall'architetto Peter Zumthor a partire da 60'000 lastre di quarzite di Vals, sono state poste sotto tutela del patrimonio culturale poco dopo la costruzione.

The Art of
Alpine Luxury. **7132**

VALIDITÀ E CONDIZIONI

Offerta valida fino al 30 giugno 2019,
secondo disponibilità.

058 7132 000
reservations@7132.com
www.7132.com

Concorso GMmag

In palio, grazie al nostro partner 7132 Hotel:

1° premio: una notte per due persone al 7132 Hotel***Superior in camera Spa Deluxe con colazione, cena al ristorante 7132 Red e ingresso alla 7132 spa del valore di Fr. 1'200.-**

2° premio: un Day Spa per due persone con Mindful Body Treatment, ingresso alla 7132 spa e Light Lunch al ristorante 7132 Red del valore di Fr. 580.-

3° premio: una notte per due persone all'House of Architects**by 7132 con colazione e ingresso alla 7132 spa del valore di Fr. 466.-**

Domanda 1:

Quante persone parlano del burnout in questa edizione del giornale?

Domanda 2:

Quante fatture tratta il Groupe Mutuel ogni anno?

Domanda 3:

Come si chiama l'architetto che ha costruito l'area spa del 7132 Hotel?

Risposte

Cognome e Nome: _____

CAP/Luogo: _____

E-mail: _____

Indirizzo: _____

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

Condizioni di partecipazione

Sul sito www.groupemutuel.ch/concorso, fino al 15 maggio 2019 o per posta tramite questo volantino da inviare in busta affrancata al seguente indirizzo:
Groupe Mutuel - Comunicazione d'impresa - Rue des Cèdres 5 - Casella postale - CH-1919 Martigny.

Trovate le risposte nel giornale GMmag. 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 del 7132 Hotel non sono autorizzati a partecipare.

34 agenzie 5 centri servizi

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



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

0848 803 111



Stefano
al vostro servizio all'agenzia di Baden

AGENZIE REGIONALI

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

* Sede principale



Assicurazione malattia

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Assicurazione vita

0848 803 999
vita@groupemutuel.ch



Assicurazione patrimonio

0848 803 222
clienti@groupemutuel.ch

Mag Groupe Mutuel



IMPRESSUM

| | |
|--------------------------------|---|
| Editore: | Groupe Mutuel, rue des Cèdres 5, casella postale, CH-1919 Martigny |
| Redazione: | Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Serkan Isik, Pascal Vuistiner |
| Concezione e creazione: | Sébastien Delarue & Jean Philippe Chevassu |
| Pubblicazione: | Trimestrale in italiano, francese e tedesco |
| Internet: | www.groupemutuel.ch/gmmag |
| E-mail: | gmmag@groupemutuel.ch |
| Fotografie: | Thomas Masotti (pagine: 1, 2, 5, 6, 14 et 15), Iris Andermatt (pagina: 3), Gianna Aellig (pagina: 13), Kathrin Gubelmann (pagina: 20) |
| Stampa: | stamperia Saint-Paul, Fribourg Tiratura totale: 850'000 copie |

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



Troppe scartoffie nella vostra vita?
Gestite gratuitamente i vostri rapporti col
Groupe Mutuel grazie a GMnet e GMapp,
in modo semplice e sicuro!
Maggiori informazioni su:
www.groupemutuel.ch/gmnet



stampato in
svizzera