

CSS

N°1 | 2024

E LEI?

La salute
Discussione + riflessione

Kathrin Lehmann
è pioniera in due discipline sportive
dominate dagli uomini.

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

IN PRIMO PIANO

Pionierismo + comunità

La CSS a colloquio con cinque ospiti 04

Cosa si dovrebbe sapere
in merito all'ADHD
Consigli per la salute

19

Così è iniziata
la storia della CSS
Viaggio nel tempo

28

SOMMARIO

Pionierismo + comunità

In primo piano



04 Discutere insieme

Per compiere atti pionieristici occorre la spinta della comunità? Non tutti gli ospiti sono d'accordo.

12 Lo sapeva ...?

Un lavoro pionieristico costante ha modellato la medicina moderna e rettificato alcuni errori medici.

14 Ritratto

Già da bambina, la talentuosa Kathrin Lehmann aveva compreso che, se vogliamo formare una squadra, abbiamo bisogno di tutti.

16 Intervista

L'essere umano ha bisogno di una comunità e ha per sua natura uno spirito pionieristico. La neuroscienziata Barbara Studer spiega perché.

18 Dietro le quinte

Ferdinand Steiner è giunto alla CSS nel 1980 come ultimo amministratore centrale e l'ha portata nell'era moderna.

CSS La sua salute. La sua partner.

La sua salute

19 Consigli per la salute

A lungo l'ADHD è stata interpretata erroneamente.

22 Più cibi sani nel piatto.

La sua partner

23 Esperienze personali

Grazie al coaching della salute CSS e a un training online, una cliente ha trovato la via d'uscita dalla paura.

26 Dietro le quinte

I CSS Family Weekends sono un'avventura per tutta la famiglia.

28 Viaggio nel tempo

L'inizio della storia della CSS è contraddistinto da veri visionari. Quando tutto ebbe inizio.

30 C'è dell'altro?

Questioni assicurative, comunicazioni ufficiali e altro ancora.

Chi ebbe un ruolo fondamentale nella fondazione della CSS nel 1899?

Da pagina 4 questi cinque ospiti discutono sul tema «Pionierismo + comunità».

IN PRIMO PIANO

Pionierismo + comunità

La storia di successo della CSS è iniziata il 5 marzo 1899 all'insegna del mutuo soccorso: 60 lavoratrici e lavoratori si riunirono per non trovarsi impreparati di fronte alle conseguenze di malattie e infortuni. Quelle donne e quegli uomini erano veri pionieri. Con il loro atto di solidarietà, affrontarono un problema esistenziale. Infatti, in quell'epoca una malattia o un infortunio rappresentava spesso la rovina finanziaria. Da 125 anni la CSS si impegna per rendere la salute accessibile e finanziariamente sostenibile per tutte e tutti, con un modo di pensare innovativo e basato sul partenariato. Per questo motivo, il dialogo di questo numero di «CSS e lei?» è dedicato al tema «Pionierismo + comunità». Come viviamo oggi questi concetti? Scopri cosa ne pensano i nostri ospiti.

Elenco degli ospiti

Kathrin Lehmann

Ex giocatrice di calcio e hockey su ghiaccio professionista, ora commentatrice di calcio in TV

Barbara Studer

Neuroscienziata e CEO di Hirncoach AG

Ferdinand Steiner

Ex CEO della CSS e pensionato

Karine Demierre-Rossel

Fondatrice di JeunesParents

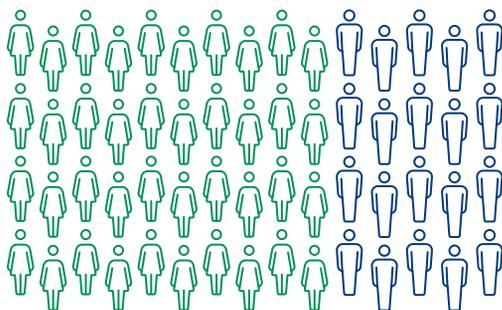
Irene Häfliger

Fedele cliente della CSS

Carote, rafano, quinoa, ...
al tibits i nostri ospiti hanno
gustato piatti vegetariani e
molto vari. Guardi a pagina 9.



Chiara divisione dei ruoli al momento della fondazione



40 donne e 20 uomini furono i membri fondatori della nostra cassa malati. Istituirono infatti la Cassa malati e infortuni cristiano-sociale della Svizzera (CMCS), ovvero l'odierna CSS, come si chiama dal 1987. La CSS festeggia il suo anniversario come leader di mercato e forza influente nel sistema sanitario svizzero.

[css.ch/125](https://www.css.ch/125)

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

Scopra alle
pagine 28 e 29
maggiori informazioni
sugli inizi della CSS.

IRENE HÄFLIGER
Fedele cliente CSS

KATHRIN LEHMANN

Ex giocatrice di calcio e hockey
su ghiaccio professionista,
ora commentatrice di calcio in TV

KARINE DEMIERRE-ROSSEL
Fondatrice di JeunesParents

BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

DISCUTERE INSIEME

Pionieri coraggiosi con spirito di comunità

Le grandi azioni pionieristiche necessitano della spinta della comunità o sono possibili anche in solitaria? A questa domanda la nostra allegra compagnia non ha trovato risposte certe.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

Pioniera sul campo da gioco, fondatrice di associazioni e aziende, ultimo amministratore centrale della CSS o prossimo pensionato con nuove idee per la testa, una cosa è certa: i nostri ospiti vivono lo spirito pionieristico. E per farlo, molte e molti di loro necessitano di sicurezza e del sostegno della comunità. Legga la chiacchierata con i seguenti ospiti:

KATHRIN LEHMANN (44) è l'unica donna ad aver vinto la Champions League sia nell'hockey su ghiaccio che nel calcio. È esperta di calcio per la SRF e la ZDF e la prima donna a far parte del Consiglio d'amministrazione di Swiss Ice Hockey.



Ore 15,
ristorante tibits
a San Gallo



BARBARA STUDER
Neuroscienziata e CEO
di Hirncoach AG

FERDINAND STEINER
Ex CEO della CSS
e pensionato



© tibits

Luogo dell'incontro

In qualità di pioniere nella gastronomia, il ristorante tibits è la cornice ideale per la nostra chiacchierata dedicata al tema «Pionierismo + comunità». La storia di successo di questa azienda a conduzione familiare è iniziata nel 2000 ed è riuscita a sdoganare i piatti vegetariani e vegani. Il tibits di San Gallo si trova nello stabile storico dell'ex Banca federale: è qui che i nostri ospiti si sono riuniti nella sala precedentemente destinata ai membri della direzione.

 tibits.ch (in tedesco, francese o inglese)

BARBARA STUDER (39) è esperta in neuropsicologia e psicologia della salute. La ricercatrice, relattrice nonché promotrice e CEO di Hirncoach AG promuove il fitness mentale e la salute con le sue offerte.

FERDINAND STEINER (88) è entrato nel 1980 in qualità di amministratore centrale (oggi CEO) nell'allora CMCS (Cassa malati e infortuni cristiano-sociale della Svizzera). Nel corso del suo mandato, la CMCS è stata ribattezzata CSS (Cassa malati Cristiano Sociale Svizzera).

KARINE DEMIERRE-ROSSEL (41) ha fondato l'associazione JeunesParents, con cui l'assistente sociale

si impegna a favore dell'interconnessione e dell'indipendenza finanziaria di genitori adolescenti.

IRENE HÄFLIGER (63) è assicurata alla CSS sin dalla nascita. La cliente CSS, appassionata di moda, lavora nel settore gastronomico ed è prossima alla pensione.

BEATRICE MÜLLER (63) modera il colloquio con i nostri ospiti. Conosciuta come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come trainer indipendente nell'ambito della comunicazione.

BEATRICE MÜLLER: Seduti a questo tavolo costituiamo una comunità. Vi trovate a vostro agio con persone di cui in realtà non sapete niente?

IRENE HÄFLIGER: Lavoro nella gastronomia, quindi mi trovo spesso circondata da persone estranee e devo dire che mi sento a mio agio. Sono una persona molto socievole.

KATHRIN LEHMANN: Parliamo di compagnia o di comunità? Per me c'è una differenza: ad esempio, in treno faccio molti incontri di viaggio e anche se non parlo con una persona, trovo che condividere per quattro ore uno scompartimento da quattro significa in qualche modo viaggiare insieme in senso comunitario.

BEATRICE MÜLLER: Signora Studer, secondo un cliché corrente, le ricercatrici e i ricercatori tendono a chiudersi nella loro torre d'avorio e non lasciano entrare nessuno. Lei non sembra rispecchiare questo cliché. Si definisce una persona socievole?



Socialità tra persone estranee

BARBARA STUDER: Io sto volentieri in compagnia. Mi piace essere circondata da persone che mi sono complementari, con talenti e caratteristiche diverse. Mi dà un certo equilibrio. Un aspetto che secondo me deve esserci anche all'interno di un team.

BEATRICE MÜLLER: Trarre ispirazione dal diverso?

BARBARA STUDER: E anche raccogliere una sfida. Non vorrei mai diventare monotona. Invece, in un gruppo particolarmente misto questo rischio non esiste.

FERDINAND STEINER: In tutto ciò che ho fatto nella mia vita, il senso di comunità è sempre stato fondamentale. Da un lato, sono cresciuto in una grande famiglia con molti cugini e cugine. Dall'altro, a livello professionale avevo sempre il compito di creare maggioranze. Non solo in qualità di amministratore centrale della CSS, ma anche come ispettore delle finanze della città di Lucerna o come membro del comitato del Consiglio d'amministrazione del TCS Svizzera. Si trattava sempre di trovare maggioranze all'interno di una comunità.

BEATRICE MÜLLER: Karine Demierre-Rossel, lei è madre di cinque bambini. Posso immaginare che sia abituata a sedersi a tavola con molte persone.

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: La mia figlia più piccola ha 7 anni, e la maggiore 24. I tre figli più grandi sono già usciti di casa, perciò non abbiamo più le grandi tavolate di una volta, a parte qualche volta alla domenica.

BEATRICE MÜLLER: Anche una squadra in uno sport costituisce una comunità. Per lei come sportiva, Kathrin Lehmann, quanto conta lo spirito di squadra?

«La comunità ha un enorme potere. Ci sentiamo sostenuti e protetti.»

Barbara Studer,
neuroscienziata e CEO di Hirncoach AG

«In tutte le mie funzioni professionali è sempre stato fondamentale raggiungere insieme un obiettivo.»

Ferdinand Steiner,
ex CEO della CSS e pensionato



KATHRIN LEHMANN: Le sportive e gli sportivi di punta, anche negli sport di squadra, sono molto più egoisti di quanto si possa immaginare. Però è vero che se condividi le vittorie e le sconfitte, sudi, ridi e dai il massimo in squadra, si crea un legame che mantieni per tutta la vita.

BEATRICE MÜLLER: Barbara Studer, a che livello è radicato in noi il senso di comunità? Lo apprendiamo o è innato?

BARBARA STUDER: C'è in parte un fattore genetico. Il resto lo impariamo dai nostri genitori e dal contesto in cui viviamo. Nella crescita, quanto spazio viene dato all'apertura mentale, agli altri punti di vista? Mio padre ci ha insegnato ad essere aperti, invitando spesso a casa nostra le persone emarginate o deboli. È grazie a lui che ho imparato presto ad apprezzare le persone per quello che sono. È una cosa che mi è rimasta.

BEATRICE MÜLLER: Lei sostiene che la nostra salute mentale influisce sulla nostra capacità di pensare in modo comunitario. Come si conciliano questi due aspetti?

BARBARA STUDER: Una mente sana ci rende capaci di pensare e agire con un senso comunitario. Provare empatia richiede determinate capacità mentali. Al contrario, si può dire che lo spirito comunitario rafforzi la nostra salute mentale. Siamo esseri sociali e abbiamo bisogno, oltre che di una buona attività fisica, soprattutto di buone relazioni sociali per mantenere sana la nostra mente, ma anche per essere felici. Il più grande studio sulla felicità condotto finora ha misurato sull'arco degli ultimi 85 anni come vivono le persone e quanto sono contente, individuando diversi fattori significativi per poter predire la felicità. È risultato che il fattore più influente sono le relazioni. Per questa ragione la comunità ha un enorme potere. Ci sentiamo sostenuti e protetti.



La **solitudine** involontaria produce esattamente l'effetto opposto. E, per inciso, nuoce alla nostra salute mentale e fisica più di mezzo pacchetto di sigarette al giorno.

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Lo osservo anche nei giovani genitori che accompagniamo con la nostra associazione JeunesParents. Si tratta di giovani che hanno avuto la prima figlia o il primo figlio a meno di 25 anni. Si trovano isolati, perché le loro coetanee e i loro coetanei non hanno figli e gli adulti si avvicinano a loro con una sorta di scetticismo e con molti pregiudizi. La nostra associazione può operare un cambiamento. I giovani genitori si trovano meno soli, poiché in JeunesParents incontrano persone nella stessa situazione che possono comprenderli.

BEATRICE MÜLLER: In quali ambiti i genitori adolescenti hanno bisogni di essere sostenuti?

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: lo stessa sono diventata mamma a 16 anni. Come molti genitori adolescenti, in quel momento stavo seguendo una

formazione. Chi desidera portarla a termine ha bisogno di un sostegno finanziario, ma anche di un aiuto per organizzarsi. Altrimenti è impossibile. Svolgere una formazione ed essere al tempo stesso genitori è una grande sfida. Per questo è fondamentale occuparsi anche della salute psichica. Come mamma adolescente ho potuto contare sull'aiuto dei miei genitori e del padre di mia figlia. Sono stata fortunata. Sento quindi il bisogno di ricambiare con chi non è così fortunato in questa situazione.

Salto nel tempo e fedeltà

BEATRICE MÜLLER: Come nel caso di JeunesParents, anche la CSS si fonda su un pensiero comunitario. Torniamo all'anno 1899, quando 60 lavoratrici e lavoratori si riunirono per non trovarsi impreparati di fronte alle conseguenze di malattie e infortuni. Queste persone si sono dette: formiamo una comunità, perché insieme siamo più forti. Il principio di base che ha dato vita all'attuale CSS è proprio questo. Ferdinand Steiner, in qualità di ex capo, probabilmente conosce questa storia meglio di altri.

FERDINAND STEINER: Le 60 persone venivano da San Gallo. Quindi la CSS è stata fondata qui.

BEATRICE MÜLLER: Esatto! È per questo che oggi ci troviamo a San Gallo.

FERDINAND STEINER: Un'assicurazione malattie è un tipico esempio di comunità. Prima del nostro scambio ho chiacchierato con Irene Häfliger. Come cliente di lunga data della CSS è stata consigliata e assistita da persone che erano mie collaboratrici e miei collaboratori durante il mio mandato. Ci conoscevamo tutti.

IRENE HÄFLIGER: Sono assicurata alla CSS sin dalla nascita. Ad oggi, sono 63 anni.

BEATRICE MÜLLER: Per quale motivo non ha mai cambiato?

IRENE HÄFLIGER: Come accennato da Ferdinand Steiner, una volta il contatto con la persona di riferimento era molto più personale. Oggi, viste le dimensioni dell'azienda, non è più così. Sono rimasta lo stesso alla CSS, a causa delle molte vicissitudini personali. Mi sono ammalata spesso e a 15 anni ho subito la mia prima operazione. La CSS si è occupata di me. Ho sempre avuto la sensazione di essere ben assicurata e ben protetta.

BEATRICE MÜLLER: Ferdinand Steiner, lei è arrivato alla CSS nel 1980. Com'era la CSS ai tempi in cui lei era amministratore centrale, oggi diremmo CEO?

FERDINAND STEINER: Era una comunità di 1000 sezioni. Viaggiavo in tutta la Svizzera per conoscere tutte queste sezioni.

«Se non hai nessuno che ti segue non puoi nemmeno essere un precursore.»

Kathrin Lehmann,
ex giocatrice di calcio e hockey su ghiaccio
ed esperta di calcio in TV

BEATRICE MÜLLER: Quindi era il capo in persona a spostarsi?

FERDINAND STEINER: Quando c'era l'aumento dei premi mi recavo in tutti i Cantoni per parlare con le persone. Dovevo trovare una comunità. Assicurarmi che, ad esempio, i ginevrini fossero d'accordo con i premi più contenuti in Appenzello. Oppure che la città di Lucerna accettasse dei premi notevolmente più alti rispetto a chi viveva nell'Entlebuch. Per potere imporre qualcosa dovevo cercare di portare la maggioranza dalla mia parte.

BEATRICE MÜLLER: Essere responsabili e cercare maggioranze per attuare un'idea all'interno di una comunità. Come si procede in questi casi?

Essere precursori coraggiosi

KATHRIN LEHMANN: Le persone con un'idea sono disposte anche ad assumersi delle responsabilità. E soprattutto a prendere delle decisioni. Poi c'è chi non ha voglia di decidere e si limita a seguire gli altri. Se non hai nessuno che ti segue non puoi nemmeno essere un precursore.

BEATRICE MÜLLER: E questo ci ricollega al secondo concetto fondamentale, ossia lo spirito pionieristico. Qualcuno precede in qualità di pioniera o pioniere. Avete già agito come pionieri di qualcosa?

Insalata di quinoa con mirtili rossi

La quinoa è un'alternativa ideale al frumento. Non solo, è adatta anche a chi soffre di allergia:

css.ch/quinoa

Succo di zenzero e barbabietola

Il salutare «supertubero»:

css.ch/barbabietola



Dadini di tofu al tandoori

Tofu e co. Quanto è sana la dieta vegana?

css.ch/vegana

Mousse di carote e rafano

La mousse può essere gustata anche come dip per un aperitivo. Qui trova la ricetta:

css.ch/dip



Ricette dalla cucina sperimentale

Qui trova altre ricette vegetariane proposte dalla cucina di tibits, da sperimentare a casa:

tibits.ch/rezepte (in tedesco, francese o inglese)

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Un'azione pionieristica di solito nasce piccola e poi diventa sempre più grande. Prima c'è l'idea e poi si prosegue passo dopo passo. Chi si arrende troppo presto non arriva fino in fondo. Per rendere l'associazione JeunesParents così professionale come lo è oggi ci è voluto tempo e anche perseveranza.

BEATRICE MÜLLER: Esistono persone particolarmente predestinate alle azioni pionieristiche?

BARBARA STUDER: Sono necessarie determinate caratteristiche personali, come l'apertura e la resistenza, oltre che una buona dose di coraggio. Però anche le emozioni creano terreno fertile per le azioni pionieristiche. L'ho sperimentato io stessa quando ho dato vita a Hirncoach. Volevo cambiare qualcosa perché provavo rabbia. L'offerta di training mentale e della memoria era limitata e in parte fuorviante. Oltre a questo tipo

di emozioni, per agire in maniera pionieristica occorre una situazione che metta in moto le cose. Può trattarsi di una persona o di una circostanza che offrono sostegno. E infine servono le persone giuste che credono nell'azione pionieristica e spingono nella stessa direzione.



—
«Le visioni sono fondamentali.
Più invecchio e più
chiaramente capisco ciò
che desidero fare.»

Irene Häfliger,
fedele cliente CSS

—

IRENE HÄFLIGER: Lei ha espresso un concetto fondamentale: serve coraggio per imporre qualcosa. In teoria, anch'io avrei voluto cambiare determinate cose, ma forse mi è mancato il coraggio o la sicurezza. Sono una persona che ha bisogno di muoversi sempre con un margine di certezza.

BEATRICE MÜLLER: Presto per lei comincerà una nuova fase di vita: andrà in pensione. A cosa le piacerebbe dedicarsi ora?

IRENE HÄFLIGER: La moda mi interessa parecchio, possiedo numerosi vestiti e scarpe. Potrei vestire molte persone. Mi è venuta quindi l'idea di noleggiare le mie cose. Sono tante le persone che non hanno niente da mettere per le occasioni speciali. Perché comprarle se si possono noleggiare da me?

KATHRIN LEHMANN: La trovo un'idea fantastica. Anche perché c'entra con la domanda: «Cosa mi piace fare?» Se si ha una risposta a questa domanda può nascere lo stimolo di dire: «Adesso lo faccio.» In tutto ciò che affronto mi pongo sempre questa domanda. È una cosa che nessuno può togliermi. Certamente ha a che fare con il coraggio, ma significa anche e soprattutto ascoltarsi: cosa amo fare? Cosa è importante per me?

IRENE HÄFLIGER: Mi sarebbe piaciuto mettermi in proprio. Ma una volta per farlo servivano molti soldi. Sono cresciuta nella ristorazione. Ho visto il lavoro dei miei genitori e tutto l'impegno che richiedeva. Avevo un buon amico che mi ha proposto di gestire insieme un locale gastronomico, purtroppo poco dopo è morto. Avrei dovuto decidere di farlo ugualmente, ma mi è mancato il coraggio.

Egoista o visionario?

BARBARA STUDER: Trovo che sia un ottimo esempio. Per attuare un progetto così servono coraggio e personalità, ma anche il contesto giusto per realizzarlo. La ricerca conferma che i due aspetti incidono entrambi a metà: una parte è determinata dalla predisposizione personale e l'altra dal contesto. La sicurezza psicologica, oltre che quella finanziaria, conta molto. È ciò che consente di fare dei passi coraggiosi, nella consapevolezza che se cadi c'è qualcuno che ti prende.

BEATRICE MÜLLER: È meraviglioso quando un'azione pionieristica ha successo, ma per riuscire c'è bisogno della comunità. Possiamo ritenerla una conclusione valida?



FERDINAND STEINER: In tutte le mie funzioni professionali è sempre stato fondamentale raggiungere insieme un obiettivo. Naturalmente nella mia testa ero focalizzato sul mio obiettivo o sulla mia idea. Tuttavia, era la comunità, ovvero la maggioranza delle collaboratrici e dei collaboratori, a dovere sostenere questa idea.

BARBARA STUDER: È vero. Oltre che di un'idea pionieristica, di coraggio e di un precursore, c'è bisogno della comunità nel suo insieme. C'è bisogno sempre della fiducia. Devo avere fiducia di riuscire. E devo avere persone che ripongono fiducia in me. È qualcosa di incredibilmente forte.

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Quando si realizza qualcosa insieme è più facile. Non è possibile agire da soli in modo pionieristico. Quando ho fondato la mia mia associazione c'erano sempre delle persone che contribuivano, andando nella stessa direzione. Una comunità dà sicurezza.

KATHRIN LEHMANN: Non voglio fare la guastafeste, ma alla base dell'azione pionieristica non c'è sempre un pensiero molto egoistico, che non ha niente a che vedere con la comunità?

BEATRICE MÜLLER: Però, se questo pensiero è chiaro, le altre persone lo possono seguire.

KATHRIN LEHMANN: Certamente ho bisogno di persone che approvano il mio pensiero o la mia idea, ma non tutti lo faranno. Ed è proprio a loro

«Un'azione pionieristica di solito nasce piccola e poi diventa sempre più grande. Prima c'è l'idea e poi si prosegue passo dopo passo.»

Karine Demierre-Rossel,
fondatrice di JeunesParents

che forse voglio dimostrare qualcosa. Per questo penso che il momento iniziale dell'essere pionieri è piuttosto caratterizzato dall'egoismo.

BARBARA STUDER: Io non parlerei di egoismo. Credo si tratti semplicemente di una visione particolarmente personale e particolarmente forte. La mia visione si è sempre basata sul concetto di offrire con Hirncoach aiuto a molte persone. E per me l'egoismo è agire soprattutto in modo da trarne vantaggi personali.

IRENE HÄFLIGER: Le visioni sono fondamentali. Più invecchio e più chiaramente capisco ciò che desidero fare. Adesso voglio trovare anche il coraggio di realizzare le mie idee. _

LO SAPEVA?

Errori della medicina

Alcune supposizioni mediche del passato possono essere state errate. Tuttavia, un lavoro pionieristico costante porta a nuove conoscenze e modella la medicina moderna, che si fonda su basi scientifiche.

Testo: Laura Brand, illustrazioni: Nadja Baltensweiler

La teoria umorale

Già nell'antichità esisteva la «nosologia dei fluidi corporei», che affermava che il corpo si ammala a causa di un disequilibrio tra le sue varie sostanze (sangue, muco, bile). Finché, negli anni '50 del 19° secolo, il medico Rudolf Virchow sviluppò la biologia cellulare. Da allora questa disciplina funge da base della medicina e dimostra che i disturbi nelle cellule somatiche portano a malattie.



Frenologia

Secondo questa teoria, significativa solo dal punto di vista storico, il carattere e il talento di una persona dovrebbero poter essere dedotti dalla sua forma cranica. Le tesi relative al «phren» (in greco antico significa «mente») formulate da Franz Joseph Gall nel 19° secolo avevano poche basi scientifiche e furono confutate. Tuttavia, in seguito contribuirono alla ricerca sul cervello.



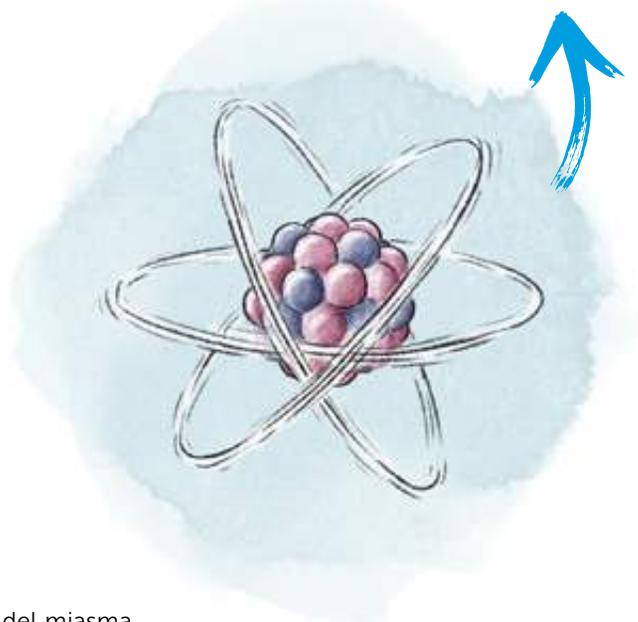


Radioattività

Henri Becquerel e Marie Curie scoprirono la radioattività all'inizio del 20° secolo. Da lì si sviluppò un vero e proprio entusiasmo per i presunti effetti curativi di elementi radioattivi come radio e uranio. Queste sostanze furono utilizzate in dentifrici e bagni termali fino a quando non vennero scoperti i loro effetti nocivi sul corpo.

Lobotomia

Negli anni '30 e '40 del 20° secolo, la recisione di parti del cervello era considerata un trattamento rivoluzionario per le malattie mentali come la depressione o l'ansia. Tuttavia, il metodo causava spesso danni irreversibili al cervello. Anche grazie all'introduzione di medicinali, a partire dagli anni '50 la medicina ha rinunciato a questa pratica crudele.



Teoria del miasma

Nell'antichità fu sviluppata la teoria del miasma, secondo cui l'aria trasporterebbe le esalazioni tossiche del suolo, diffondendo malattie come il colera e la peste. La paura del miasma, cioè dell'aria malsana, persisté fino alla metà del 19° secolo, quando Robert Koch scoprì i batteri come agenti patogeni, mettendo fine a questa teoria.



RITRATTO

Doppia classe mondiale

Kathrin Lehmann è pioniera in due discipline sportive dominate dagli uomini: calcio e hockey su ghiaccio. Scopriamo cosa ha fatto del suo talento.

Testo: Rahel Lüönd, foto: Franca Pedrazzetti

Si presenta in modo spensierato, allegro ed empatico, sa migliorare l'atmosfera con una battuta e ha un approccio diretto con le persone. L'amante di cani – Fleur è la sua fedele e silenziosa compagna – guarda negli occhi il suo interlocutore, gli pone molte domande e lo ascolta con attenzione. Sebbene Kathrin «Ka» Lehmann abbia dovuto combattere duramente e superare le resistenze per arrivare ai vertici nello sport, è rimasta una persona totalmente positiva. Probabilmente ciò è dovuto alla sua storia e alla sua natura. La comunità e lo spirito pionieristico ricoprono in questo ruoli basilari.

Sola tra i ragazzi

Partiamo dal momento in cui gran parte del nostro carattere viene formato: l'infanzia. Kathrin Lehmann è cresciuta sulla Goldküste di Zurigo con due fratelli e due insegnanti di sport come genitori. «Siamo cresciuti in modo spensierato in un quartiere con venti bambini.» Godeva di molte libertà e del pieno sostegno della famiglia, ma si è anche assunta ben presto delle responsabilità. Già allora per la giovane Kathrin contava il gioco in sé e per sé – soprattutto con altri. Non appena c'era una palla e dei bambini, iniziava una partita. Già allora si vedeva il talento sportivo: se vogliamo formare una squadra, abbiamo bisogno di tutti. Cominciò a germogliare il senso della comunità.

Se oggi si parla con «Ka» degli inizi, le vengono subito in testa delle immagini: una ragazza appassionata corre dietro a ogni pallone, sfreccia sul ghiaccio con un disco, discute con fiducia con la squadra, ride a voce alta, vince i duelli, reagisce impulsivamente alle ingiustizie. Ma agisce anche in modo intuitivo e sensibile e si comporta in maniera leale nei confronti degli altri giocatori. Ben presto la giovane Kathrin gioca in squadre di

soli uomini. Dava tutto quello che aveva, ed era molto. «C'è solo una frase che vorrei cancellare di quel periodo», racconta. È la motivazione espressa dagli allenatori per non fare giocare «Ka» nella prima squadra: «Potresti togliere il posto a un ragazzo di talento.»

Portiere in attacco

Ciò nonostante Kathrin Lehmann è riuscita a raggiungere i vertici mondiali in due discipline sportive. Come attaccante ha conquistato le piste di ghiaccio di diversi Paesi, nel calcio ha difeso, fra l'altro, la porta di club della Bundesliga. Kathrin Lehmann non ha riflettuto a lungo su questo insolito dualismo quando ci era dentro, e anche oggi non glorifica i suoi successi. Fare quello che le piaceva corrispondeva semplicemente alla sua personalità. «Non mi sono fatta fermare da nessuno.»

Oggi è un modello per tante giovani ragazze che, come lei, sono un po' più rumorose delle altre o, viceversa, non hanno ancora trovato del tutto la loro voce. «Per me essere un modello è la cosa più bella in assoluto», afferma la pioniera che ha spianato la strada, ma non ha potuto cambiare il mondo. «Nel calcio, per esempio, abbiamo ancora un problema di base. La stupida frase che ho sentito allora viene detta ancora oggi. Per questo mi sento in obbligo di continuare a darmi da fare.»

Il fuoco della passione c'è ancora

Per lei il gioco si è spostato dal ghiaccio e dal prato in altri stadi: nella sua scuola universitaria privata condivide la sua ricchezza di esperienze



con futuri manager sportivi. Quale esperta di calcio esprime la sua opinione alla ZDF o SRF. La 44enne arbitra inoltre partite nella lega più bassa del campionato di calcio tedesco, perché è la più vicina alle persone. Ecco che tornano le persone, i begli incontri, le conquiste altrui. Sono loro che mantengono viva la passione di «Ka». Sono le persone che fanno di Kathrin Lehmann una pioniera. Perché gli altri la seguono. E perché solo in questo modo vale la pena progredire. _

Kathrin Lehmann

è l'unica donna ad aver vinto la Champions League sia nell'hockey su ghiaccio che nel calcio e a giocare in entrambe le squadre nazionali per la Svizzera. Nel 2014 ha fondato la sua azienda, lo Sportbusiness Campus, e da molti anni è relatrice e docente in diverse università. È esperta di calcio per la SRF e ZDF e dal 2022 la prima donna nel Consiglio d'amministrazione di Swiss Ice Hockey.

kathrinlehmann.com (in tedesco)

INTERVISTA

«Imparare rende inevitabilmente felici»

L'essere umano ha bisogno di una comunità ed è per sua natura pionieristico. La neuroscienziata Barbara Studer spiega come possiamo coltivare la nostra curiosità per tutta la vita e perché dipendere dagli altri è un punto di forza.

Testo: Rahel Lüönd, foto: Franca Pedrazzetti

Barbara Studer, comunità e appartenenza sono bisogni umani fondamentali?

Sì, la comunità è un bisogno fondamentale che fa scaturire in noi molti processi complessi. Quando interagiamo con gli altri, il nostro cervello rilascia ormoni della felicità come la dopamina, la serotonina e l'endorfina. La comunità ci stimola molto a livello emozionale e cognitivo; è il miglior workout per il nostro cervello.

Quali fattori ci fanno adottare un pensiero più comunitario?

In generale, si può dire che pensiamo in modo più egoista quando abbiamo delle emozioni negative. Se siamo in equilibrio, siamo più generosi.

A che età impariamo a stabilire delle relazioni comunitarie con le altre persone?

Succede già da bambini. Ed è possibile sviluppare tale capacità. Quando i bambini ricevono subito tutto e vedono che le azioni indesiderate degli altri vengono sistematicamente valutate come «sgradevoli», sviluppano un pensiero piuttosto egoista. Al contrario, possiamo promuovere l'empatia invitandoli a cambiare prospettiva, il che sul piano cognitivo è possibile già a partire da quattro o cinque anni. È utile anche riflettere su come sostenersi a vicenda, su come rafforzare la collaborazione reciproca. Non è una debolezza avere bisogno di altre persone, bensì un grande punto di forza.



Barbara Studer

è neuroscienziata, imprenditrice e relatrice. La specialista di comprovata esperienza in neuropsicologia e psicologia della salute è promotrice e CEO di Hirncoach AG, insegna in diversi istituti e dà presentazioni su tematiche relative al fitness mentale e alla salute.

 hirncoach.ch (in tedesco)

Lo spirito pionieristico è intrinseco come il senso di comunità?

Siamo da subito molto curiosi. I bambini pongono domanda dopo domanda senza essere guidati da noi. Tuttavia, con il tempo togliamo loro questa curiosità e creatività. Il nostro sistema scolastico è ancora troppo rigido.

Come possiamo contrastare questa situazione?

Lodando i bambini per l'apprendimento, per gli errori e lo sforzo, non per il risultato. E lasciando che trovino le loro soluzioni. Imparare rende inevitabilmente felici, perché la felicità e l'apprendimento innescano lo stesso processo nel nostro sistema limbico. Quando ci vengono delle idee, è come fare una doccia di felicità.

Nella vita adulta, a un certo punto non impariamo più così automaticamente come quando eravamo bambini. Spesso sembra più un dovere che una doccia di felicità.

L'arte è capire cosa voglio davvero imparare e poi avere fiducia in me stessa. Con l'avanzare dell'età molti pensano di non essere più capaci di imparare. Ciò è infondato, poiché il cervello rimane per tutta la vita capace di apprendere e di modificarsi. La scoperta di nuovi ambiti di interesse può ravvivare l'entusiasmo per l'apprendimento. Inoltre, nella marea di informazioni dobbiamo selezionare consapevolmente cosa fa nascere la nostra curiosità.

È questo quel che hanno fatto le grandi pioniere e i grandi ricercatori?

Esatto. Hanno coltivato la loro curiosità nella quotidianità e l'hanno messa in pratica con coraggio. Il motore principale dello spirito pionieristico è il coraggio di voler cambiare qualcosa, accettando che l'errore è parte del processo. Posso vincere o imparare. Perdere non è un'opzione.

Interessante come possiamo allenare in modo mirato il nostro cervello a seguire gli schemi desiderati. Ci può raccontare anche del suo centro di fitness mentale Hirncoach?

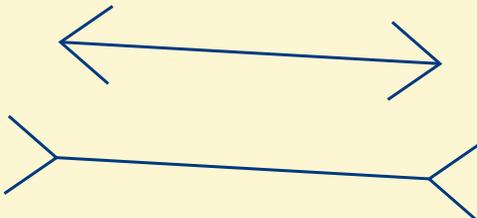
Abbiamo un sistema di abbonamenti e forniamo settimanalmente alla nostra clientela, su una piattaforma digitale, nuovi impulsi ed esercizi che si possono applicare nella vita di tutti i giorni, facilitando così l'allenamento cerebrale. Inoltre, abbiamo programmi per le aziende e anche per le scuole. Determinante per la nostra salute mentale a lungo termine è come ce ne occupiamo da giovani.

Lei riunisce i due punti chiave di questa rivista anche come persona: è pioniera per la salute cerebrale e sottolinea l'importanza delle comunità. Cos'è importante per lei in questo contesto?

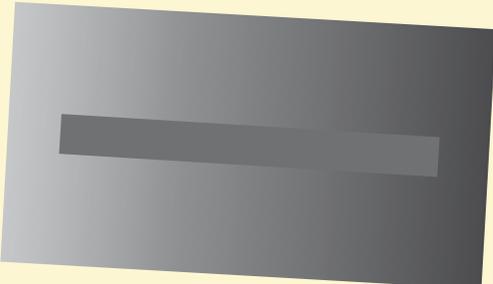
Provegno dalla ricerca universitaria. Poiché nella teoria ho avuto a che fare con scoperte promettenti, che però non sono mai state attuate, in me è cresciuto il desiderio che più persone potessero trarre vantaggio da queste conoscenze e venissero guidate nella loro applicazione. Per questo ho fondato Hirncoach. Mi dà enorme gioia vedere i cambiamenti positivi delle persone. _

Cosa vede?

1. Quale delle due linee orizzontali è più lunga?



2. Dov'è più chiara la sfumatura della barra grigia?



Scopra come il nostro cervello elabora tali immagini. Legga la soluzione a pagina 35.



DIETRO LE QUINTE

Modernizzatore per convinzione

Ferdinand Steiner giunse alla CSS nel 1980 in qualità di ultimo amministratore centrale. Da assicuratore malattie poco dinamico ne fece una compagnia assicurativa moderna. Testo: Roland Hügi, foto: Franca Pedrazzetti

Un'amministrazione strutturata in modo gerarchico che non trovava più spazio a sufficienza. A ciò si aggiungevano circa 1000 sezioni, alcune delle quali si sentivano piccoli principati. Ecco come si presentava la CSS (allora ancora CMCS – Cassa malattie e infortuni cristiano-sociale della Svizzera) quando nel 1980 Ferdinand Steiner

divenne il nuovo amministratore centrale. È vero che allora la CSS era la seconda assicurazione malattie in Svizzera, ma gli fu subito chiaro che, senza decisivi ammodernamenti e adeguamenti strutturali, l'azienda non sarebbe stata in grado di sopravvivere a medio termine.



Pensando al futuro

In qualità di ispettore delle finanze della città di Lucerna, portò alla CSS il know-how adeguato. Si era già occupato della ristrutturazione di molti dipartimenti dell'amministrazione comunale e aveva buone relazioni. Le sfruttò subito, avviando il processo per l'acquisto di un terreno nella Rösslimatt di Lucerna, dove nel 1987 venne aperta la nuova sede principale. «Per me fu altrettanto importante l'ampliamento dell'informatica», spiega Ferdinand Steiner. A quel tempo, infatti, i libri di cassa delle sezioni erano tenuti quasi esclusivamente a mano. Nel 1988, nonostante le opposizioni dei capi dipartimento e delle sezioni, implementò un sistema informatico allora rivoluzionario e unico nel settore. Già un anno prima erano stati realizzati altri due progetti visionari: il cambio di nome della CSS e un nuovo logo a forma di cristallo, sostituito solo nel 2022.

Il colpo più importante riuscì a Ferdinand Steiner nel 1994: dopo anni di lavoro di convincimento e preliminari, a Lucerna si tenne l'ultima assemblea dei delegati, che spianò la strada verso l'era moderna. Le 1000 sezioni furono sciolte. Al loro posto nacquero unità aziendali regionali (agenzie principali e regionali). Ferdinand Steiner: «Con la riforma abbiamo messo la CSS in forma per affrontare il futuro, ponendo in questo modo le basi per il suo sviluppo ulteriore nell'odierna partner per la salute». _

Ferdinand Steiner

ha studiato presso la Scuola universitaria professionale di San Gallo (HSG), dove ha ottenuto la licenza in materia di assicurazione, e ha quindi conseguito il dottorato all'Università di Friburgo. È un pensionato CSS dal 1997 e oggi mette il suo sapere a disposizione di istituzioni d'utilità pubblica, fra le altre la Caritas.



CONSIGLI PER LA SALUTE

ADHD oppure no?



La definizione di sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) ha dato luogo a molti errori: per molto tempo l'ADHD è stata interpretata erroneamente come una diagnosi «di tendenza». Oggi capiamo meglio l'ADHD dal punto di vista medico, ma alcuni di questi errori persistono. Per questo motivo, le prossime pagine rispondono a domande e chiariscono la questione. Testo: Evita Mauron-Winiger

Cos'è l'ADHD?

ADHD è l'acronimo inglese per sindrome da deficit di attenzione e iperattività. Le persone colpite hanno difficoltà a concentrarsi e sono iperattive o impulsive. I sintomi possono presentarsi in misura più o meno forte; non esiste infatti un'unica forma di ADHD. Oggigiorno si ritiene che l'ADHD sia un disturbo ereditario. Quando si è in presenza di un forma di ADHD senza segni di iperattività, si parla di ADHD di tipo disattento, talora definita ADD. Tutti gli altri sintomi, come la mancanza di concentrazione o i comportamenti impulsivi, sono identici in entrambe le patologie.

L'ADHD è una malattia?

Non si è concordi su come considerare l'ADHD: come una malattia o piuttosto come una particolarità individuale non patologica. In quest'ottica gli esperti spesso parlano di un neurotipo o di tratti tipici. A seconda della loro natura personale, le persone affette da ADHD si presentano piuttosto estroverse e iperattive oppure piuttosto introversive e calme, ma talvolta anche molto strutturate e concentrate. Le persone che soffrono di ADHD sono spesso creative e innovative: se si interessano di una determinata questione, possono persino concentrarsi eccessivamente e fornire prestazioni estreme in brevissimo tempo. Ad esempio, si pensa che anche Albert Einstein soffrisse di ADHD.



Solo i bambini sono affetti dall'ADHD?

L'ADHD è un'elaborazione degli stimoli cerebrali alterata, che dura per tutta la vita. Tuttavia, l'ADHD può manifestarsi in modo differente in diversi momenti della vita. Se non viene notata durante l'infanzia, vale a dire se non viene diagnosticata, in molti casi rimane nascosta anche in età adulta. Infatti, spesso, quando viene formulata una diagnosi non si pensa affatto all'ADHD. Molte persone affette da questo disturbo descrivono problemi diversi o aspecifici, come ad esempio difficoltà sul posto di lavoro, una malattia da dipendenza o conflitti nel rapporto di coppia o in famiglia. Tuttavia, per poter influenzare positivamente il decorso dell'ADHD è importante riconoscerla tempestivamente. Infatti, una diagnosi precoce di ADHD avrebbe potuto risparmiare a molte persone alcune esperienze negative.

Più relax nella quotidianità grazie al corso online

Si sente stressata/o e desidera più tranquillità e serenità? Risolvere da sé questa situazione non è facile. La aiutiamo a ridurre lo stress e a rafforzare la sua energia in un corso online in quattro parti.

📄 Si iscriva qui al corso online in francese:
css.ch/cours





ADHD nelle persone adulte

Un'adulta che soffre di ADHD
racconta nel podcast (in tedesco)
come convive con il disturbo:



L'ADHD è una sindrome maschile?

L'ADHD viene diagnosticata più frequentemente nei bambini maschi. Ciò tuttavia non significa necessariamente che le bambine non ne siano affette. Piuttosto, nelle bambine l'ADHD si manifesta in modo diverso rispetto ai maschi e i sintomi vengono meno collegati a questo disturbo. I bambini che soffrono di ADHD si comportano spesso in modo impulsivo e iperattivo. Hanno un forte bisogno di muoversi e difficoltà a concentrarsi, quindi sono piuttosto rumorosi e saltano all'occhio. Le bambine, invece, presentano il tipico sintomo del deficit di attenzione ma, diversamente dai maschi, cercano di non renderlo manifesto. Nelle bambine l'ADHD si palesa soprattutto con agitazione interiore e facilità a distrarsi. Inoltre, tendono a essere più introversive, il che complica ulteriormente la diagnosi. Con l'aumentare della pressione, ciò può portare a sintomi depressivi, disturbi ansiosi o alimentari.

È possibile curare l'ADHD?

I sintomi sono tanto individuali quanto il trattamento dei diversi pazienti. Non tutti, infatti, necessitano di una cura medicamentosa. Ci sono diverse forme di terapie che possono alleviare i sintomi dell'ADHD. Le terapie comportamentali specifiche, ma anche un'alimentazione sana nonché il movimento e lo sport aiutano molte persone colpite. A seconda della sofferenza e della gravità dei sintomi, può talvolta essere indicato anche il trattamento con farmaci. _

📄 Scopri maggiori informazioni sull'ADHD e perché spesso nelle donne non viene individuata: css.ch/adhd

Trovare specialisti adeguati

Grazie alla ricerca gratuita degli specialisti (consulenza in tedesco) trova la migliore o il migliore specialista per la tua situazione di salute – e questo entro 48 ore.

📄 Si annunci al numero 061 551 01 88 o
legga maggior informazioni:
css.ch/spezialisten-suche (in tedesco)

CONSIGLIO

Pienamente equilibrato

Dalla piramide al piatto: cosa contraddistingue un'alimentazione sana e su cosa dobbiamo basarci? Chi vuole alimentarsi in modo sano necessita in primo luogo di varietà a tavola. Testo: Evita Mauron-Winiger

Un'alimentazione sana influisce positivamente sulla nostra salute: è quanto emerge da varie ricerche. Un'alimentazione sana, abbinata a una sufficiente attività fisica, previene le malattie più diffuse, come le patologie cardiocircolatorie. Ma cosa comprende un'alimentazione sana e di cosa dovremmo tenere conto? Seguire una dieta equilibrata e varia è sano. Che si sia vegetariani, vegani o carnivori, vale una regola essenziale: è importante portare a tavola un buon mix di oli sani, verdure, frutta, proteine e carboidrati.

sposizione un po' più semplice e logica. Infatti, questo modello mostra come dovrebbe essere un pasto principale, vale a dire colazione, pranzo o cena: in un unico piatto equilibrato. Il piatto mostra gli alimenti che compongono un pasto completo e indica la proporzione approssimativa in cui ciascuno di questi alimenti dovrebbe comporre il piatto, affinché il pasto sia equilibrato. _

Qui trova ulteriori informazioni sul piatto sano: css.ch/piatto-sano

Il piatto sano

Chi voleva nutrirsi in modo sano ed equilibrato si è forse finora orientato al modello della piramide alimentare. Oggi parliamo sempre più spesso di piatto sano. Sebbene entrambi i modelli servano come punto di riferimento per un'alimentazione equilibrata, il diagramma del piatto permette un'e-

Più di $\frac{1}{4}$ di piatto di verdura

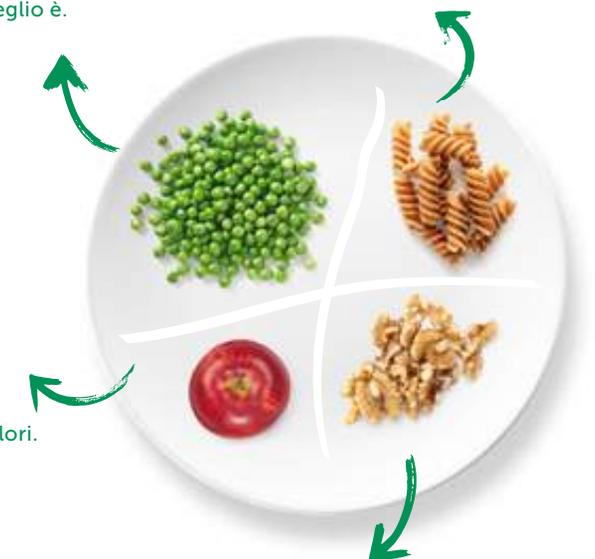
Più varietà c'è e meglio è.

Quasi $\frac{1}{4}$ di prodotti integrali

Limitare i cereali trasformati e quelli bianchi.

Quasi $\frac{1}{4}$ di frutta

Mangiare tanta frutta di tutti i colori.



Più di $\frac{1}{4}$ di proteina sana

Prediligere le proteine vegetali, il pesce o il pollo.

Coaching alimentare

Impari a nutrirsi in modo sano ed equilibrato. Insieme alla sua o al suo coach della salute, lei discute l'attuale comportamento alimentare e cerca possibilità di miglioramento. Gli obiettivi concordati insieme l'aiutano a consolidare nuove abitudini e a cambiare così l'alimentazione a lungo termine.

css.ch/offerte-nutrizione



ESPERIENZE PERSONALI



Vie d'uscita dalla paura

Con il sostegno della coach della salute e di un training online, una cliente della CSS* ha affrontato i suoi timori e ha imparato a resistere alle incertezze della vita e a concentrarsi sugli aspetti positivi. Testo: Tanja Nösberger

* L'immagine non mostra la persona interessata.
La cliente della CSS desidera rimanere anonima.

La paura di una malattia grave ha reso la vita difficile alla cliente: interpretava in modo errato i sintomi fisici e ciò le provocava forti sentimenti di ansia. «Il pensiero di non avere il completo controllo su di me e sul mio corpo mi opprimeva molto», racconta la 31enne. Sebbene cercasse di trovare l'equilibrio, la paura influenzava la sua quotidianità: di frequente si sentiva abbattuta e sempre più spesso priva di energia.

Durante un colloquio con il Centro servizi clienti della CSS è emerso il tema del coaching della salute. La cliente conosceva già l'offerta e ha contattato la sua ex coach. Poiché quest'ultima era in congedo maternità, Selina Züst, capogruppo Coach della salute, ha preso contatto con la cliente: «Al primo colloquio era nettamente percepibile la sua grande sofferenza. Allo stesso tempo era molto motivata a cambiare qualcosa.»



© Matthias Jurt

Selina Züst

è capogruppo Coach della salute CSS. Nell'ambito di un coaching ha aiutato una cliente CSS a superare i suoi sentimenti di ansia e concentrarsi sugli aspetti positivi.

Procedere passo dopo passo

Selina Züst sa che spesso le persone colpite desiderano cambiare qualcosa, ma da sole non ce la farebbero. «Insieme alla cliente o al cliente possiamo fare un'analisi sistematica della situazione e dare un orientamento su come procedere.»

Gli appuntamenti di coaching si svolgono al telefono, con la cliente in questione inizialmente ogni due settimane. Oltre al tema delle paure in generale, sono state discusse anche questioni acute. «Per esempio, avevo grande paura di un imminente appuntamento dal medico. Nel coaching ho potuto prepararmi in modo obiettivo e gestirlo in modo più rilassato.»

Non c'è giusto o sbagliato

«Durante il coaching non ho ricevuto alcuna soluzione già pronta per tenere sotto controllo le mie paure. Non sarebbe nemmeno stata una soluzione a lungo termine», afferma la cliente. Tuttavia, la coach della salute Selina Züst le ha posto le domande giuste affinché potesse scoprire da sola cosa l'aiutasse al meglio. In questo modo ha potuto elaborare strategie individuali.

Selina Züst ha percepito la cliente come una persona molto riflessiva, disposta a provare cose nuove. «Le davo dei suggerimenti che ha testato nella quotidianità e nell'appuntamento successivo discutevamo la sua esperienza. Così abbiamo potuto elaborare soluzioni efficaci per lei.» L'autodisciplina e la volontà di cambiare della cliente hanno contribuito molto in questo senso.

Coaching della salute della CSS

I coach della salute offrono una consulenza personale alle clienti e ai clienti su tematiche come stress e resilienza, sollecitazione in famiglia, età avanzata e cure, Long Covid, alimentazione e movimento. Inoltre, le clienti e i clienti ricevono consigli personali per orientarsi meglio nel sistema sanitario. La prima consulenza è gratuita per le persone assicurate alla CSS, quelle successive possono essere a pagamento.

css.ch/coach-salute



La collaboratrice del Coaching della salute sottolinea che non esiste «giusto» o «sbagliato»: «Teniamo conto di dove si trovano le nostre clienti e i nostri clienti in quel momento e svolgiamo il coaching in base alle loro esigenze individuali e al loro ritmo.»

Training online e colloqui

Parallelamente al coaching, la cliente ha utilizzato il training online in caso di ansie e paure. «Conoscevo già l'offerta e ho fatto buone esperienze con gli esercizi.» Nel primo colloquio con la cliente o il cliente, i coach della salute verificano se c'è interesse per un training online o se si preferisce un colloquio diretto. «È diverso da un cliente all'altro e dipende dal tema e dalla sofferenza della persona», spiega Selina Züst.

La cliente ha apprezzato i colloqui personali nell'ambito del coaching con Selina Züst come integrazione al training online: «Confrontarsi con le proprie paure può essere sconvolgente. I colloqui con la signora Züst mi hanno permesso di attutire tali sensazioni.»

Training online in caso di ansie e paure

Con esercizi e tecniche efficaci, il training online «velibra» aiuta le persone che soffrono di ansia e paure a sviluppare gradualmente capacità atte a gestire meglio i timori nella quotidianità. Per chi ha un'assicurazione complementare per costi di guarigione, l'offerta è gratuita per un utilizzo una tantum di sei mesi.

 css.ch/paure

Cercare un cambiamento

Con il tempo gli appuntamenti di coaching sono diminuiti e alla fine sono terminati. Oggi la cliente CSS sta bene. Ha integrato nella sua quotidianità gli esercizi con il training online e le strategie elaborate nel coaching. «La paura non è del tutto scomparsa, ma ora so gestirla bene», racconta. «Tra l'altro ho imparato a sopportare le incertezze della vita e oggi percepisco grande soddisfazione e gratitudine.»

Consiglia l'offerta a tutte le persone che si trovano in una situazione difficile e che non riescono ad andare avanti da sole. «Poter accettare aiuto in questo modo è un punto di forza. Ma bisogna avere la volontà di lavorare su se stessi ed essere disposti a cambiare qualcosa.» _

DIETRO LE QUINTE

Un'avventura per tutta la famiglia



I CSS Family Weekends entusiasmano grandi e piccini. Cosa rende così speciali questi eventi? Abbiamo dato un'occhiata a Churwalden (GR).

Testo e foto: Manuela Specker

«Chi ha già partecipato a un CSS Family Weekend?» chiede Klemens Brysch, specialista di pedagogia forestale ed esperienziale, al colorato gruppo. Circa un terzo delle mani si alza velocemente. Nel corso della giornata è chiaro perché: il programma a Churwalden fa perdere la cognizione del tempo ai circa 80 bambini e adulti, che si immergono in altri mondi e scelgono da soli cosa fare da una varietà di workshop. Essere creativi con materiali naturali o utilizzare trucchi per sopravvivere nella natura: non rimane deluso né chi ama giocare né chi cerca l'avventura.

L'imbarazzo della scelta

Introdotti nel 2022, i CSS Family Weekends fanno rapidamente il tutto esaurito. «Vorrei partecipare a tutti i workshop», afferma entusiasta Melanie Bruderer. Se l'anno scorso ha avuto modo di conoscere i segreti della cucina con le erbe selvatiche, questa volta ha imparato insieme alla sua famiglia come si possono preparare pomate con le erbe. I figli Ava (7) e David (3) sono completamente a loro agio quando si tratta di mescolare gli ingredienti, osservati da Oliver, il più giovane





membro della famiglia (6 mesi). «Quasi non dorme e non beve per paura di perdersi qualcosa», sorride Melanie Bruderer.

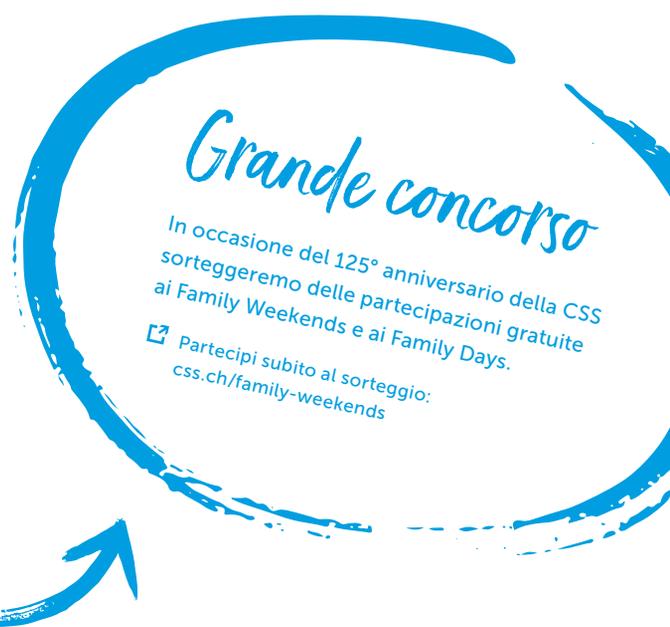
In un altro workshop, i partecipanti sperimentano come sopravvivere nella natura con fuoco e acqua. Sono presenti Cristian Filli e il figlio Mattia (7). «Ci piace stare nella natura, ma nella vita di tutti i giorni spesso lo facciamo troppo poco», spiega Cristian. Quando gli viene chiesto cosa gli piace di più, Mattia dice subito: «I letti a castello!»



Lasciarsi la routine quotidiana alle spalle

I partecipanti pernottano in una struttura per gruppi, dove ogni famiglia ha la propria camera. Questo rende il tutto ancora di più un'esperienza indimenticabile per tutta la famiglia. Per quanto l'evento si presenti in modo ludico, è preparato in modo estremamente professionale: i workshop sono tenuti da professionisti qualificati. Alcune offerte come lo yoga o una conferenza sulla resilienza sono pensate appositamente per gli adulti, mentre i più piccoli dipingono sui tavoli o preparano delle candele.

«I CSS Family Weekends sono una buona occasione per provare cose nuove, trovare l'equilibrio e portare con sé qualcosa nella vita di tutti i giorni», spiegano lo specialista di pedagogia della natura e delle aree naturali Adam Pohlodek e l'esperta di erbe Isabella Schlatter, che contribuiscono al programma con i loro rispettivi workshop. _



VIAGGIO NEL TEMPO

L'iniziativa personale si mostra efficace

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

L'industrializzazione del XIX secolo non ha visto solo vincitori. Anche l'ex «bimbo infilatore» Johann Baptist Jung aveva dovuto subire tutta la durezza del sistema capitalista. Perciò nel 1899 incitò all'iniziativa personale, ponendo così le fondamenta dell'odierna CSS. *Testo: Roland Hügi*

Un viaggio nel tempo lungo i 125 anni della CSS

L'inizio della storia della CSS è contraddistinto da veri visionari: nel 1899 si riunirono a San Gallo 60 uomini e donne che decisero di tutelarsi insieme dalle conseguenze di malattie e infortuni. Questo atto di solidarietà permise loro di far fronte a un problema esistenziale, dato che all'epoca era sufficiente una malattia o un infortunio per mandare le persone in rovina dal punto di vista economico.

Nel corso degli ultimi 125 anni, la CSS si è sviluppata diventando leader di mercato nel settore dell'assicurazione malattie e un importante elemento innovativo nel sistema sanitario svizzero. Le 60 persone assicurate sono diventate 1,7 milioni di clienti che si affidano a noi. Insieme, al fianco delle sue clienti e dei suoi clienti, la CSS Assicurazione continua a scrivere la sua storia.

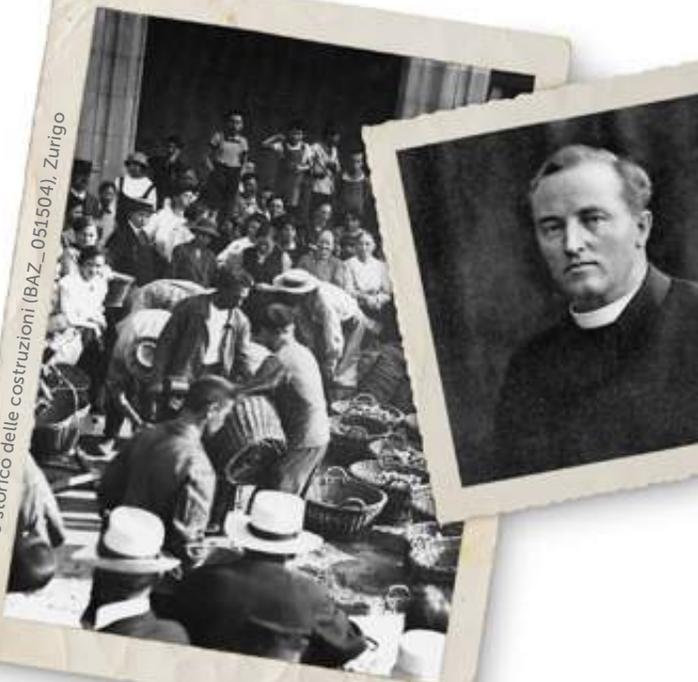
Nell'anno dell'anniversario, nei quattro numeri di «CSS e lei?» la porteremo con noi in un viaggio nel tempo che racconta i 125 anni della CSS. Le presenteremo quattro importanti pietre miliari nella storia della CSS. Scopri in questo numero come tutto ebbe inizio 125 anni fa.

Qui può trovare maggiori informazioni sugli inizi della CSS e su cosa caratterizza oggi la partner per la salute:

 css.ch/125



© Archivio storico delle costruzioni (BAZ_051504), Zurigo



Ispirato dal Papa

Johann Baptist Jung visse il momento più significativo della sua vita nel 1891. Papa Leone XIII pubblicò in quell'anno un'enciclica in 45 punti nella quale denunciava il crescente liberalismo e il relativo capitalismo. Da allora l'enciclica divenne un pensiero costante nella mente di Johann Baptist Jung, finché non giunse a questa conclusione: «Devo far seguire i fatti alle parole del Papa.» Essendo stato un operaio in passato, conosceva fin troppo bene la miseria dei lavoratori.

Così Johann Baptist Jung decise di fondare una propria associazione cristiana di lavoratori. Intorno al 1900, ne sorsero molte in Svizzera: basandosi sulla dottrina sociale della Chiesa cattolica, si adoperavano a favore delle esigenze dei lavoratori e delle loro famiglie, all'insegna dell'iniziativa personale e del mutuo soccorso.

Sostenersi a vicenda

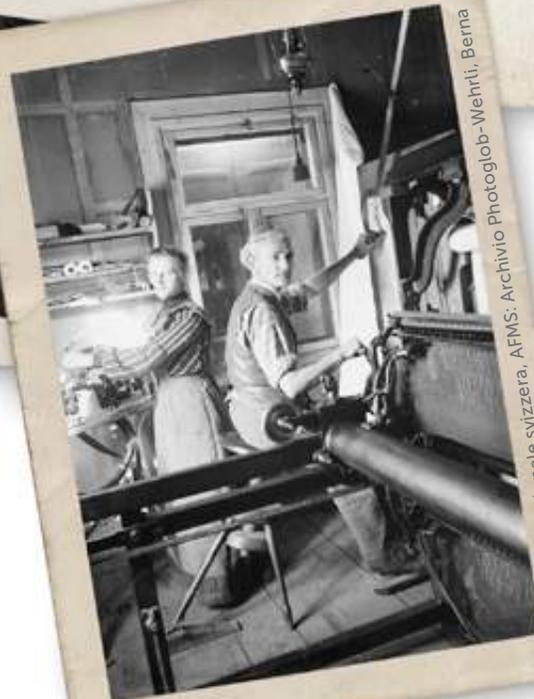
Johann Baptist Jung riuscì a convincere le lavoratrici e i lavoratori e così, nel 1899, fondò a San Gallo la prima associazione cattolica delle lavoratrici e quella dei lavoratori. Il 5 marzo 1899 sessanta membri delle due associazioni si riunirono nella sala da pranzo dell'Associazione cattolica degli artigiani di San Gallo e posero le basi della prima Cassa malati e infortuni cristiano-sociale della Svizzera (CMCS), che nel 1987 è stata ribattezzata CSS (Cassa malati Cristiano Sociale Svizzera).

All'inizio il principio del mutuo soccorso era concepito in modo estremamente semplice: chi non poteva lavorare a causa di una malattia o di un infortunio riceveva un'indennità giornaliera minima (inizialmente 80 centesimi). L'assicurazione delle cure medico-sanitarie, che copriva anche una parte dei costi delle cure, nacque solo nel 1913. Una commissione si occupò dell'elaborazione dei primi statuti, che vennero approvati il 30 aprile 1899. Le attività del reparto maschile e quelle del reparto femminile venivano gestite ciascuna da una propria amministrazione. E fu così che prese forma l'idea di Johann Baptist Jung, un tempo solamente un povero «bimbo infilatore». Grazie al suo intervento, ben presto nacquero altre sezioni, che nel 1910 si pronunciarono a favore di una centralizzazione completa. _

I lati oscuri di un'età dell'oro

Con l'avvento delle macchine da ricamo, nella Svizzera orientale la seconda metà del XIX secolo fu un periodo di grande sviluppo economico. Tuttavia, i guadagni furono solo per i produttori e gli esportatori di articoli ricamati, che si arricchirono in breve tempo, accumulando denaro a discapito della forza lavoro. Il modo più semplice era far produrre i ricami a domicilio, a basso costo. Le aziende non offrivano alcuna sicurezza sociale.

All'epoca non esistevano norme sull'orario di lavoro e il lavoro minorile era all'ordine del giorno. I lavoratori non erano in alcun modo tutelati in caso di malattia o infortunio. L'assenza dal lavoro portava rapidamente alla rovina finanziaria. Le casse malati e infortuni hanno quindi aperto una nuova prospettiva a chi si associava: sostenersi e proteggersi reciprocamente.



© Archivio Photoglob-Wehrli, Berna
© Biblioteca nazionale svizzera, AFMS

Nei prossimi tre numeri di «CSS e lei?» scoprirà come è proseguita la storia della CSS. Le presenteremo tre ulteriori pietre miliari.

Chiariamo questioni assicurative

Cosa è cambiato fundamentalmente nella partecipazione ai costi dei medicinali?

Il Consiglio federale promuove la vendita di generici e biosimilari (medicamenti d'imitazione). A questo scopo, in determinati casi ha aumentato l'aliquota percentuale dei medicinali. In futuro, chi acquisterà un medicamento per il quale esiste un prodotto più conveniente con lo stesso principio attivo dovrà pagare di più, come approvato dal Consiglio federale nel settembre 2023.

Aliquota percentuale maggiorata

Fondamentalmente, l'aliquota percentuale per i costi dei medicinali ammonta al 10%, qualora sia stata già raggiunta la cifra della franchigia. Finora, ai medicinali si applicava un'aliquota percentuale del 20 anziché del 10% se esisteva un medicamento più conveniente con il medesimo principio attivo (generico o biosimilare). In questo caso si parla di una cosiddetta aliquota percentuale maggiorata. Dal 2024, questa aliquota percentuale maggiorata passa dal 20 al 40%. In questo modo, il Consiglio federale vuole promuovere l'acquisto di generici e biosimilari meno costosi, per contenere così l'aumento dei costi della salute.

Eccezione

Se vi sono motivi di ordine medico contro l'assunzione di un generico o di un biosimilare, lei può continuare ad acquistare un preparato originale più costoso senza aliquota percentuale maggiorata. Tuttavia, ciò deve essere ora comprovato con fatti concreti. Il suo medico curante deve motivare nel dossier del paziente l'impossibilità a rinunciare al costoso preparato originale. Se lei acquista il medicamento originale in farmacia, quest'ultima deve documentare la motivazione.

Contribuisca a ridurre i costi della salute

Chieda al personale dello studio medico o della farmacia se esistono alternative più economiche. Confronti i prezzi e, se possibile, acquisti medicinali d'imitazione invece dei più costosi preparati originali.

– Testo: Evita Mauron-Winiger

css.ch/generico

COMUNICAZIONE UFFICIALE

Aliquota percentuale maggiorata adeguata nel regolamento

Il Consiglio federale ha aumentato al 40% l'aliquota percentuale maggiorata, con effetto al 1° gennaio 2024. Abbiamo introdotto questa modifica anche nei regolamenti dei nostri modelli assicurativi, che sono riportati qui:

css.ch/adattamento

Cosa sono i generici e i biosimilari?

Una volta scaduto il periodo di protezione mediante brevetto per i medicinali originali, per i principi chimici attivi sono immessi sul mercato dei generici e per quelli biologici dei biosimilari. Per quanto concerne i principi attivi, la loro forma galenica e la loro posologia, ambedue possono sostituire i preparati originali. Sono quindi altrettanto efficaci, ma meno costosi in quanto non comportano costi di ricerca e sviluppo.

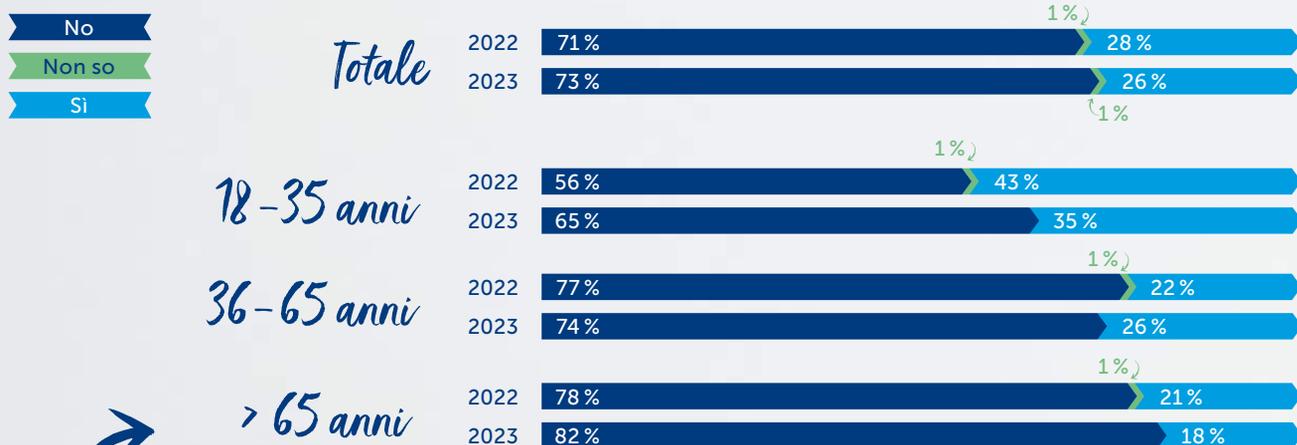
Chi si sente solo?

In un buon contesto sociale ci sentiamo bene mentalmente. Al contrario, la solitudine influenza negativamente il nostro benessere psichico. Lo studio CSS sulla salute fa luce sui retroscena e spiega chi è particolarmente interessato dalla solitudine al giorno d'oggi. Testo: Evita Mauron-Winiger

La comunità e l'inclusione sociale sono importanti per la salute mentale. Soltanto il 15% delle persone intervistate che afferma di godere di una buona salute psichica si sente solo. La percentuale è invece di oltre la metà in chi sostiene di non sentirsi bene. In misura superiore alla media, molti giovani adulti percepiscono un senso di solitudine. Il confronto con le rilevazioni dell'anno precedente mostra tuttavia che la quota delle persone tra i 18 e i 35 anni che si sentono sole è

diminuita, passando dal 43 al 35%. Per contro, la percentuale è aumentata nella fascia di età media. Una possibile spiegazione del miglioramento del benessere mentale dei più giovani rispetto al gruppo d'età intermedio può essere ricondotta al fatto che, due anni dopo le limitazioni dovute al coronavirus, la vita sociale dei giovani si è di nuovo intensificata. Però anche le persone di età superiore a 65 anni si sentono meno sole rispetto a un anno fa. _

Si è sentita sola o si è sentito solo ultimamente?



Il grafico mostra la percezione della solitudine in Svizzera nel 2022 e 2023.

Studio CSS sulla salute

Nel giugno 2023 la CSS ha voluto sapere per la quarta volta qual è il rapporto della popolazione svizzera con la salute e la malattia. Il rilevamento avviene con scadenza annuale ed è stato effettuato per la prima volta nel 2020 all'inizio della pandemia. Dopo questo quarto studio, disponiamo ora di un monitor della salute. Sono state intervistate 2432 persone nella Svizzera tedesca, francese e italiana.

ENJOY365: PIATTAFORMA DI OFFERTE

Arriva la primavera

Si scorgono i primi segni della primavera, che ci accompagnano all'inizio ufficiale della stagione. Con il pensiero è già alla nuova stagione? Allora trovi su enjoy365 ispirazione per il suo giardino e offerte interessanti per dare il benvenuto alla primavera. Dia un'occhiata adesso! Foto: messe a disp.



50%

 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Recupero e uso

Ottenere un compostaggio innovativo con il compostaggio con lombrichi di Urbalive. I resti del cibo offrono un mangime attraente per i suoi nuovi aiutanti: lombrichi per il compostaggio! Trasformano i rifiuti in fertilizzante naturale, che potrà riutilizzare in modo ottimale per erbe, frutta o verdura.

**Compostiera per lombrichi Urbalive
CHF 117 anziché 234**

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte



50%

 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Bombe vitaminiche sul davanzale della finestra

Fuori fa ancora troppo freddo per piantare? Non c'è problema. I microgreen possono essere comodamente coltivati sul davanzale della finestra. Le piccole bombe vitaminiche vi riforniscono anche d'inverno con un ricco apporto di sostanze nutritive.

**Pacchetto starter Microgreens incl. pacchetti di ricarica di Grow-Grow Nut
CHF 37.45 anziché 74.95**

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte



 PER TUTTI GLI ASSICURATI

20%

Si lasci stupire

Segua i molteplici eventi di MAAG Moments. Si lasci stupire nella sala luminosa grazie a meravigliosi mondi di colori o si goda eventi dal vivo con intrattenimento musicale. Come cliente CSS approfitta di un ribasso del 20% sul prezzo d'ingresso agli eventi e agli spettacoli.

 Tutte le informazioni su enjoy365.ch/it/maagmusic



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Set multiprodotti botanico Caran d'Ache

Primavera su carta

CHF 51 anziché 85

Prezzi incl. IVA, offerta valida
sino a esaurimento delle scorte

 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Ombrello tascabile Kniprs

Sostenibilità per un tempo da lupi

CHF 41.40 anziché 69

Prezzi incl. IVA, offerta valida
sino a esaurimento delle scorte

 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Strisce per lavaggio imnuu

Alternativa sostenibile

CHF 14.95 anziché 24.90

Prezzi incl. IVA, offerta valida
sino a esaurimento delle scorte

ACTIVE365: PROGRAMMA BONUS

activePoints per una buona causa

La comunità di active365 ha continuato a dare un sostegno attivo e solidale anche nel 2023. In totale sono stati donati 462 500 activePoints. Come risultato, a nome delle utenti e degli utenti di active365, la CSS ha potuto donare un totale di 46 250 franchi a due istituzioni d'utilità pubblica in Svizzera.

Le utenti e gli utenti impegnati della nostra app hanno quindi contribuito in modo significativo al lavoro di queste organizzazioni. La Fondazione Joël – Kinderspitex sostiene le famiglie con bambini gravemente malati, mentre Plusport Sport Handicap Svizzera si adopera per la promozione dello sport per disabili e l'integrazione delle persone con disabilità. Complessivamente, la community di active365 contribuisce così a migliorare la qualità della vita e le opportunità sportive di molte persone.

Anche quest'anno i contributi donati permetteranno di vivere nuovamente momenti emozionanti e attivi: i bambini affetti da malattie gravi ricevono cure e assistenza specializzate, mentre le persone con disabilità hanno l'opportunità di praticare sport e partecipare a eventi sportivi inclusivi.

Ringraziamo per la loro solidarietà e il loro impegno tutte le persone che hanno donato i loro activePoints. Insieme abbiamo fatto del bene e abbiamo avuto un impatto positivo sulla vita di molte persone.

 Scarichi ora active365:



active
365



CRUCIVERBA

Superamento della giusta misura	Arceplago del Pacifico	Un istituto vaticano	Così è una persona elegante	Rete... a calcio	Architetto brit. (f)				
Robusto cane da guardia		Attrice britannica		8					
Costosa			Raganelle						
Tasto per riavvolgere			Sigla della Tanzania						
	10	Il tasto per registrare		Il fiume che bagna una Francoforte					
Gustoso pesce azzurro		Un tessuto lucente		Megabyte, in breve	Fisico americ. (f)				
			4						
		Articolo inglese			Sigla per automobili				
		5	Risonanze sonore						
Un continente				Sigla dell'Angola					
Fiume francese		7		Il tasto di invio					
Tenge kazako, codice monetario	Ha per simbolo Zn	Felide americano			2				
		Un esplosivo							
	6	Lempira, codice			Fiume della Penisola balcanica				
		Una league di calcio		3					
Popolazione eschimese del Canada				Il primo dopo lo zero	L'Uganda sulle targhe				
		9							
			Dipart. della Francia						
			Esprime sorpresa						
Istituzione pubblica	È detta anche quercia								
		1							
Un premio Nobel per la chimica († 2017)				Sigla delle Nazioni Unite					
					2425679				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Soluzione del cruciverba 4/2023: PARTECIPARE
 Ci congratuliamo con la vincitrice Judith Bucher di Bülach.

Soluzione trovata?

La invii per posta entro il 10 aprile 2024 a:
 CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
 Tribschenstrasse 21, Casella postale, 6002 Lucerna

Oppure la invii online: css.ch/cruciverba

La vincitrice/Il vincitore sarà sorteggiata/o.
 Sono escluse le vie legali.



Si aggiudichi due pernottamenti presso il Romantik Hotel Schweizerhof per un valore di 1440 franchi.

Due pernottamenti per due persone in camera doppia comfort con ricca colazione a buffet, menù di quattro portate per una cena e utilizzo libero del vasto ambito SPA e wellness.

Romantik Hotel Schweizerhof

Dal 1892, l'unico hotel a cinque stelle di Grindelwald accoglie ospiti provenienti da tutto il mondo. L'albergo ricco di storia comprende l'edificio principale con 46 camere, il Grand Chalet con 30 suite e 3 chalet indipendenti. Con vista sul massiccio dell'Eiger, la struttura si trova in ottima posizione nel paese, a pochi minuti a piedi dalla stazione ferroviaria e dall'Eiger-Express. Gli ospiti possono scegliere tra quattro ristoranti e l'area SPA e wellness invita a rilassarsi.

_ Foto: messe a disp.

hotel-schweizerhof.com

Impressum

«CSS e lei?» è la rivista per i clienti del Gruppo CSS per gli assicurati di CSS.
 È pubblicata con scadenza trimestrale in tedesco, francese e italiano.

SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:

CSS Assicurazione malattie SA,
 CSS Assicurazione SA

INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:

CSS, Tribschenstrasse 21, Casella postale 2568,
 6002 Lucerna, kundenmagazin@css.ch

CAPOREDATTRICE: Evita Mauron-Winiger

CONCETTO, PROGETTAZIONE: Minz, Agenzia per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

COPYRIGHT: la riproduzione di stampa è consentita soltanto con indicazione della fonte.

MATERIALE FOTOGRAFICO:

se non indicato diversamente, le immagini sono di gettyimages: p. 3: fcafotodigital, VYCHEGZHANINA, kolesnikovserg, vovan13; p. 17: t_kimura; p. 19: AleksandarNakic; p. 20: erdikocak; p. 21: AleksandarNakic; p. 22: domin_domin, kolesnikovserg, hawk111, MarisaLia, Barcin; p. 23: Anastasiia Stiahailo; S. 25: Anastasiia Stiahailo; p. 26+27: AlexStar; p. 27: Sanny11, Floortje; p. 28: desifoto, subjug; p. 29: tomograf, subjug; p. 30: Roman Valiev; p. 31: t_kimura; p. 32: t_kimura, Nastco; p. 35: t_kimura.

INDICAZIONE: per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi valgono sempre esclusivamente le Condizioni generali d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti comunicazione ufficiale hanno carattere vincolante dal punto di vista legale.

TIRATURA COMPLESSIVA: 820 000 esemplari
 STAMPA: Swissprinters AG, Zofingen
 CARTA: con certificazione FSC®

css.ch/rivista

stampato in svizzera



Tema principale: gioventù + sogni

«Se potessi esprimere un desiderio, quale sogno realizzeresti?» Vogliamo sapere dai giovani come immaginano la loro vita da adulti. Quali sono i temi che preoccupano i giovani di oggi? Formazione, scelta della professione, amicizia, relazioni, fitness e salute: cosa conta per i giovani e come valutano i vari aspetti? Quali sono i loro piani e le loro speranze per il futuro? Da adolescenti abbiamo dei sogni. Alcuni cerchiamo di realizzarli, altri sbiadiscono col tempo. Ma il percorso della vita deve davvero procedere come una linea retta? Talvolta la vita fa i propri piani – ed è bene che sia così. Nel prossimo numero di «CSS e lei?» parleremo di «gioventù + sogni» con i giovani e con persone che li conoscono bene.

Soluzione della
pagina 17

1. Entrambe le linee hanno la stessa lunghezza. Tuttavia, l'osservatore o l'osservatrice percepisce lunghezze diverse.
2. La barra grigia ha lo stesso valore di grigio ovunque. La percezione delle differenze di luminosità è soggettiva. Una tonalità percepita come chiara su uno sfondo scuro appare scura sullo sfondo chiaro. Il cervello ricorre a questa esperienza osservando il lato sinistro e destro della barra.

Lo sapeva?

Entrambe le immagini sono un'illusione della percezione visiva. Queste illusioni ottiche riguardano quasi tutti gli aspetti della vista, come illusioni di profondità, cromatiche o geometriche. In questi casi, il sistema visivo nel cervello fa delle supposizioni errate.

Ecco come contattarci

Domande concernenti i prodotti

I collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili al telefono ogni giorno tra le 8 e le 18.

css.ch/agenzia

Per domande relative a prestazioni e fatture

Il Contact Center l'aiuta dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18.

css.ch/domande oppure 0844 277 277 (tariffa locale rete fissa Svizzera)

Modificare l'indirizzo

Il cambiamento di indirizzo può essere comunicato nel portale clienti myCSS, sul sito web o telefonando al Contact Center della CSS:

my.css.ch oppure css.ch/indirizzo oppure 0844 277 277

Emergenze 24h e consulenza medica

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e per domande mediche 24 ore su 24, 7 giorni su 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+410582777777)

Disdire la rivista

Riceve più esemplari della rivista – per esempio come famiglia – e preferirebbe trovarne uno solo nella bucalettere? Ce lo comunichi:

css.ch/disdire

CSS

AZB
CH-6002 Lucerna
P.P. / Journal
Posta CH SA



Estrazione
a sorte:
Partecipare e
vincere.

CSS Family Weekends & Days 2024

I Family Weekends & Days sono l'offerta ideale per il tempo libero per piccoli esploratori e grandi avventurieri, che come famiglia desiderano vivere giornate ricche di esperienze e istruttive, in armonia con la natura.

In occasione del 125° anniversario della CSS sorteggeremo delle partecipazioni gratuite ai Family Weekends e ai Family Days.



🔗 Ulteriori informazioni e partecipazione
css.ch/family-weekends



La tua salute.
La tua partner.

