

CSS

N°2 | 2024

E LEI?

La salute
Discussione + riflessione

Remo Forrer

La sua carriera è iniziata con
un sogno infranto.

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

IN PRIMO PIANO

Gioventù + sogni

La CSS a colloquio con cinque ospiti 04

Dipendenza da social media:
quando condividere crea dipendenza
Consigli per la salute

19

Il nuovo myCSS è molto di più
che un semplice portale clienti
Dietro le quinte

26

SOMMARIO

Gioventù + sogni

In primo piano



04 Discutere insieme

Cosa preoccupa i giovani di oggi? Rimane loro abbastanza tempo per sognare?

12 Lo sapeva ...?

In gioventù il nostro cervello cresce enormemente. Scopri di più sulle meraviglie del cervello.

14 Ritratto

Il suo sogno si è avverato: da oltre un anno Remo Forrer vive delle sue canzoni ed esibizioni.

16 Intervista

In gioventù si sogna ancora in grande. La professoressa di psicologia Nora Maria Raschle spiega perché è giusto e importante.

18 Dietro le quinte

All'ICT Campus della Svizzera centrale giovani talenti dell'informatica si incontrano per uno scambio di conoscenze.

CSS La sua salute. La sua partner.

La sua salute

19 Consigli per la salute

Dipendenza da social media: quando condividere crea dipendenza.

22 Generici e biosimilari hanno un effetto praticamente identico, ma costano meno.

La sua partner

23 Esperienze personali

Farsi coraggio dopo la diagnosi di un tumore grazie all'app Living Well Plus.

26 Dietro le quinte

Tutto sotto controllo con il nuovo portale clienti myCSS.

28 Viaggio nel tempo

Nel 1918 la CSS ha affrontato la sfida più grande. La testimonianza dell'allora presidente centrale.

30 C'è dell'altro?

Questioni assicurative, comunicazioni ufficiali e altro ancora.

Qual è stata la sfida maggiore nella storia della CSS?

IN PRIMO PIANO

Gioventù + sogni

Cosa preoccupa i giovani d'oggi? Formazione, scelta della professione, amicizie, relazioni, fitness, social media, denaro, pressione, ambiente o salute: cosa conta e cosa ne pensano i giovani? Quali sono i loro piani e le loro speranze per il futuro? Da adolescenti abbiamo dei sogni: alcuni cerchiamo di realizzarli, altri svaniscono col tempo. Il percorso della vita dev'essere sempre dritto? A volte la vita fa i propri piani – e probabilmente è bene così. In questo numero di «CSS e lei?» parliamo della tematica «Gioventù + sogni» con giovani e persone a loro vicine. Scopri cosa ne pensano i partecipanti al colloquio.

Elenco degli ospiti

Remo Forrer
Cantante

Nora Maria Raschle
Professoressa di psicologia

Fabio Nösberger
Apprendista panettiere-pasticcere

Carlo Zoppi
Coordinatore del programma di mentoring Rock Your Life!

Denise Zabkar
Manager Community CSS

Questi cinque ospiti discutono il tema «Gioventù + sogni» da pagina 4.

L'influenza spagnola come fattore di costo

In valori attuali:
3 mia. di franchi.

Bilancio del 1918 nell'ambito dell'assicurazione per adulti

Premi incassati CHF 393 000

Costi sanitari CHF 655 000

Deficit CHF 262 000

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

Circa 3 miliardi di franchi: questo fu il deficit che la CMCS (l'odierna CSS) registrò nell'ambito dell'assicurazione per adulti nel 1918, il devastante anno dell'influenza. Già durante la prima guerra mondiale i costi per i medicinali e le cure infermieristiche salirono a livelli inimmaginabili. Negli anni della guerra, tra il 1914 e il 1917, le spese per ogni affiliato relative alle cure infermieristiche aumentarono da 6.10 a 13.35 franchi: quasi il 220% in più. L'influenza spagnola determinò un nuovo aumento delle spese pro capite pari al 33% nell'arco di dodici mesi.

css.ch/125

Scopra maggiori informazioni sulla storia della CSS a pagina 28 e 29.

DENISE ZABKAR
Manager
Community CSS

REMO FORRER
Cantante

CARLO ZOPPI
Coordinatore
del programma
di mentoring
Rock Your Life!

BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

DISCUTERE INSIEME

La leggerezza della giovinezza

Cosa preoccupa i giovani di oggi? Hanno ancora il tempo di sognare? La vivace cerchia di ospiti della tavola rotonda è unanime: i sogni esistono per essere realizzati, poco importa a che età.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

La tavola rotonda concorda: i giovani portano leggerezza nella vita e perseguono i loro sogni più serenamente rispetto a chi è in età adulta. Essere adulti ci limita nei sogni? I partecipanti alla tavola rotonda sono di tutt'altro parere, e lo dimostrano: sviluppano nuove idee e le mettono in pratica con coraggio. Legga la chiacchierata con le seguenti persone:

REMO FORRER (22) ha vinto l'edizione 2020 del talent show «The Voice of Switzerland». Nel 2023 ha rappresentato la Svizzera all'«Eurovision Song Contest» a Liverpool, arrivando in finale. Recentemente era in tournée nei club con la sua band.



Ore 10,
ICT Campus
della Svizzera
Centrale,
Lucerna



FABIO NÖSBERGER
Apprendista
panettiere-pasticcere

NORA MARIA RASCHLE
Professoressa
di psicologia



Per saperne di più sul luogo dell'incontro, leggi la pagina 18.



NORA MARIA RASCHLE (42) è professoressa di psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza presso il Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) all'Università di Zurigo. Svolge attività di ricerca nell'ambito delle neuroscienze dello sviluppo.

FABIO NÖSBERGER (17) frequenta il secondo anno d'apprendistato come panettiere-pasticcere in una panetteria a conduzione familiare nel Canton Friburgo. Quando ha un po' di tempo libero, ama giocare a badminton o uscire con gli amici.

CARLO ZOPPI (36) ha studiato geografia e scienze ambientali. Oggi è responsabile dello sviluppo del programma di mentoring Rock Your Life! (RYL!) rivolto ad adolescenti e studenti nella Svizzera italiana.

Luogo dell'incontro

Le nostre ospiti e i nostri ospiti si sono incontrati all'ICT Campus della Svizzera Centrale per discutere di «Giovinezza + sogni». Ogni due settimane il campus ospita giovani talenti ICT per approfondire le loro competenze specialistiche nelle tecnologie di informazione e comunicazione. L'ICT Campus di Lucerna è uno dei sette campus nella Svizzera tedesca. La CSS si impegna in veste di partner di questa fucina di talenti per futuri specialisti di informatica e mediamatica.

ict-scouts.ch (in tedesco)

DENISE ZABKAR (38) lavora nello Human Resources Management della CSS. Nella sua funzione di Community manager si interessa di giovani talenti, cura le reti di contatto e rappresenta la CSS come datore di lavoro.

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.



«Se non mi sentissi giovane, ci sarebbe qualcosa che non va.»

Fabio Nösberger,
apprendista panettiere-pasticcere

BEATRICE MÜLLER: Iniziamo dal più giovane della nostra cerchia. Fabio Nösberger, lei ha solo 17 anni. Si sente giovane, mi auguro?

FABIO NÖSBERGER: Sì. Se non fosse così, ci sarebbe qualcosa che non va.

BEATRICE MÜLLER: Che cosa significa essere giovani?

NORA MARIA RASCHLE: Giovinezza è sinonimo di sviluppo. Da neuropsicologa associo l'adolescenza al periodo di massima maturazione cerebrale, che si completa solo a 22-25 anni.

Cavarsela con le proprie forze

BEATRICE MÜLLER: Remo Forrer, con i suoi 22 anni lei è ancora nel bel mezzo di questo sviluppo, eppure si trova già sotto i riflettori. Ha realizzato un suo sogno d'infanzia?

REMO FORRER: Ho sempre sognato di calcare il palcoscenico, sin dall'età di 10 anni, da quando ho iniziato a cantare e a suonare il pianoforte. Ma sapevo che era un sogno difficile da realizzare.

BEATRICE MÜLLER: Ciononostante, ha continuato a perseguirlo. Come mai?

REMO FORRER: Guardavo tutti i casting show televisivi e volevo partecipare anch'io. Tuttavia, i miei genitori inizialmente mi hanno trattenuto, suppongo per proteggermi.

BEATRICE MÜLLER: I suoi genitori non erano d'accordo che lei seguisse la carriera musicale?

REMO FORRER: Al contrario, anche loro amano la musica e hanno sempre promosso la nostra creatività, il che ha indubbiamente contribuito alla realizzazione del mio sogno.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, anche i suoi genitori l'hanno sostenuta nella scelta professionale?

FABIO NÖSBERGER: Sì, ho sempre avuto il loro pieno appoggio.

BEATRICE MÜLLER: Sta seguendo il secondo anno di apprendistato come panettiere-pasticcere. Ha sempre desiderato fare questo lavoro?

FABIO NÖSBERGER: No, è una passione emersa durante il lockdown. Durante la scuola a distanza ho iniziato a preparare dolci e a cucinare, rendendomi conto di quanto mi piacesse.

BEATRICE MÜLLER: I due ragazzi più giovani della cerchia hanno avuto il sostegno dei genitori nei momenti cruciali delle decisioni per la vita. Non capita a tutti gli adolescenti. E lei, Carlo Zoppi, lo sa bene. Qual è la sua esperienza?

CARLO ZOPPI: Sono responsabile del programma di mentoring Rock Your Life! (RYL!) nel Canton Ticino. Aiutiamo gli adolescenti a cui manca proprio questo sostegno della famiglia nella loro fase di transizione dalla scuola alla formazione: le ragazze e i ragazzi, indipendentemente dal contesto sociale, economico e familiare da cui provengono,

sono affiancati da studenti o giovani lavoratori durante l'8° e il 9° anno scolastico. La o il mentor si assume il ruolo di sorella o fratello maggiore.

BEATRICE MÜLLER: Chi necessita di questo tipo d'aiuto?

CARLO ZOPPI: Spesso si tratta di adolescenti con un background migratorio. A trovarsi in difficoltà sono soprattutto le giovani famiglie che arrivano in Svizzera e non conoscono il nostro sistema formativo. Illustriamo possibili percorsi da seguire. Fortunatamente, in Svizzera abbiamo a disposizione numerose opzioni.

Acquisire fiducia in sé stessi

BEATRICE MÜLLER: Denise Zabkar, nella funzione che svolge alla CSS lei sostiene i giovani nel loro ingresso nel mondo del lavoro. Cosa la motiva in particolare?

DENISE ZABKAR: I giovani portano leggerezza nella vita. Questo mi piace. Magari non hanno molta esperienza, ma in compenso affrontano tutto in modo più sciolto e rilassato.

BEATRICE MÜLLER: Cosa può fare per i giovani nella CSS?

DENISE ZABKAR: Desidero aprire loro le porte. Disponiamo di una formazione professionale orientata al futuro con numerosi sbocchi. Inoltre, con il programma trainee «Step-in» offriamo a giovani laureate e laureati la possibilità di scoprire cosa fare in futuro. Chi prende parte al programma trainee di 18 mesi ha l'opportunità di esplorare diversi ambiti della CSS.

BEATRICE MÜLLER: Nora Maria Raschle, come dicevamo lei si occupa di sviluppo cerebrale. Perché si interessa in particolare del cervello?

NORA MARIA RASCHLE: Perché determina quello che siamo. Ci guida in tutto ciò che facciamo. Si sviluppa. Ma allo stesso tempo sviluppa anche noi. Trovo tutto questo incredibilmente affascinante.

BEATRICE MÜLLER: Afferma che è soprattutto il cervello dei giovani a essere in fermento, ma cosa succede concretamente?

NORA MARIA RASCHLE: È il periodo di massima apertura e capacità di apprendimento. Nell'ado-

lescenza si definisce la nostra persona. Dal punto di vista neuroscientifico è il momento in cui si formano le sinapsi tra le cellule nervose nel cervello, nuove connessioni si creano e altre scompaiono. Scopriamo chi vogliamo essere e definiamo la nostra personalità.

CARLO ZOPPI: È importante che i giovani riconoscano il loro potenziale, che conoscano le qualità, le competenze e i vantaggi di cui dispongono. Questa fiducia in sé stessi è fondamentale per la scelta professionale giusta.

BEATRICE MÜLLER: Chi sono le figure di riferimento in questo percorso?

NORA MARIA RASCHLE: Nella fase dello sviluppo ci accompagnano molte persone diverse. Durante l'infanzia dipendiamo soprattutto dai genitori o da persone di riferimento vicine. Più cresciamo e più diventano importanti le amiche e gli amici o altri adulti. È proprio durante l'adolescenza che le loro opinioni e i loro modi di pensare ci influenzano fortemente.

FABIO NÖSBERGER: Anche per me gli amici sono molto importanti. Sono le persone a cui mi rivolgo, che mi sostengono. Il momento in cui ho capito che diventavano più importanti è stato poco prima della fine della scuola, quando avevo già firmato il contratto d'apprendistato. In quel momento ho realizzato che qualcosa sarebbe cambiato.

Restare flessibili – per tutta la vita

BEATRICE MÜLLER: Cambiamo e maturiamo. Maturiamo mentalmente oppure con l'avanzare dell'età iniziamo a pensare diversamente?

NORA MARIA RASCHLE: In un certo senso, entrambe le cose sono vere. Infatti, svilupparsi significa apprendere. Le nostre esperienze influenzano ciò che siamo e il nostro modo di percepire le cose. Le connessioni che si formano a livello cerebrale tra le cellule nervose ci fanno maturare. Con l'età possiamo attingere a un bacino di esperienze più ampio e prendere decisioni più rapide. Possiamo affidarci a ciò che già è dentro di noi, con il vantaggio di essere più efficienti, però siamo anche più limitati. Per questo mi affascina l'atteggiamento mentale aperto e creativo dei giovani. È un'apertura che dovremmo mantenere ben oltre l'adolescenza.

CARLO ZOPPI: L'apertura mentale e la flessibilità sono le parole chiave dei nostri tempi. Al giorno d'oggi non è più comune svolgere la stessa professione fino all'età del pensionamento. Siamo chiamati a evolverci continuamente. A tale proposito, presso RYL! proponiamo un training chiamato «out of the comfort zone». La zona di comfort offre sicurezza e protezione, ma allo stesso tempo limita la possibilità di acquisire nuove competenze.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, per la sua formazione deve alzarsi nel cuore della notte. Riesce ugualmente a restare nella sua zona di comfort?

FABIO NÖSBERGER: Sì, posso dire di trovarmi in una zona di comfort assoluto. Mi piace ciò che faccio e non ho problemi ad alzarmi alle 2 di notte.

BEATRICE MÜLLER: Qual è la sua giornata tipo?

FABIO NÖSBERGER: Inizio alle 2.30 e spesso lavoro fino a mezzogiorno. I prodotti da forno sono pronti alle 6. In seguito prepariamo quel che serve per i giorni successivi. L'orario lavorativo varia a seconda della stagione. Nel periodo natalizio capita spesso di staccare più tardi, in compenso in estate qualche volta finiamo alle 10.30.

BEATRICE MÜLLER: Poi pranzo e di filata a dormire?

FABIO NÖSBERGER: Esattamente, prima pranzo e poi dormo per tutto il pomeriggio. Ma non mi pesa. Dormo fino alle 17, 17.30, così posso andare all'allenamento di badminton o uscire il sabato sera.

BEATRICE MÜLLER: Quindi, riesce ancora a trovarsi con le sue coetanee e i suoi coetanei. Di cosa si parla tra giovani nel suo ambiente?

FABIO NÖSBERGER: Dipende. Ci stiamo concentrando sugli esami finali che si avvicinano. Devo prepararmi. Al momento non penso molto più in là.

BEATRICE MÜLLER: E nel suo caso, Remo Forrer?

REMO FORRER: Trovo interessante osservare ciò che succede intorno a me. Molti miei conoscenti hanno concluso la loro prima formazione. Quindi, per lo più si godono la leggerezza di fare ciò che più amano, senza doversi dedicare allo studio. Altre persone stanno invece seguendo

una seconda formazione. Altre ancora pianificano tutta la loro vita e sono già stressate perché a soli 22 anni si domandano: tutto qui? Qual è la prossima tappa da raggiungere?

La paura di perdersi qualcosa

BEATRICE MÜLLER: E nel suo caso?

REMO FORRER: Sono meno propenso a questo tipo di pensieri. In questo momento mi concentro sulla mia musica. Sono felice, mi trovo all'inizio della mia carriera di musicista e spero di continuare così anche nei prossimi anni.

BEATRICE MÜLLER: Attualmente è in tour e fa concerti. Tutto procede a gonfie vele per lei?

REMO FORRER: Sì, anche se a volte ho paura di perdermi qualcosa. Gli amici si divertono come matti nei weekend, fanno le ore piccole e rientrano solo alle 7 del mattino. Invece io sono impegnato negli spettacoli. Talvolta ho l'impressione di essere troppo serio, mi sento un vecchio noioso. A causa della mia presenza in pubblico sono dovuto diventare serio molto prima.

BEATRICE MÜLLER: Quindi non può permettersi di trasgredire. E voi? Trasgredite ancora di tanto in tanto?

*Chips + drink
salutari*

Dal ristorante del personale della CSS arrivano le seguenti ricette per un aperitivo a base di chips deliziose e cocktail analcolici.

 css-luzern.sv-restaurant.ch
(in tedesco)

«Non ho l'impressione
che l'età adulta
limiti i sogni.»

Nora Maria Raschle,
professoressa di psicologia

Ricette per chips alle verdure

Per preparare queste chips salutari non serve nemmeno la friggitrice.

css.ch/chips-cavolo-riccio
css.ch/chips-verdure

Ipanema

Caipirinha analcolica



Chips di patate dolci



Chips al cavolo riccio



Chips alla barbabietola

Ricette per mocktail

I drink analcolici, detti anche mocktail, sono un'alternativa sana a ogni aperitivo.

css.ch/mocktail

Raspberry thyme

Limonata analcolica di lamponi e timo



DENISE ZABKAR: Non troppo. Anche se ogni tanto mi piacerebbe uscire dagli schemi. Non ho ancora realizzato il sogno che coltivavo da giovane, cioè impegnarmi a livello sociale in un progetto di sviluppo in Africa. Un'evasione dalla mia vita che prima o poi vorrei concedermi.

BEATRICE MÜLLER: E con questo torniamo ai sogni. Che cosa succede ai nostri sogni nell'età adulta?

NORA MARIA RASCHLE: Non ho l'impressione che l'età adulta limiti i sogni: averne significa guardare con un'attitudine positiva al proprio futuro e vedervi delle possibilità. A questo non c'è mai fine.

BEATRICE MÜLLER: Pare che Walt Disney abbia detto: «Tutti i sogni possono avverarsi se abbiamo il coraggio di inseguirli.»

REMO FORRER: Sono d'accordo. E bisogna avere la curiosità di provare nuove cose e al contempo sapere ridere di noi stessi. Accettare quando qualcosa non funziona, prenderla con leggerezza. Finora ho sempre potuto fare affidamento sulle mie intuizioni.

NORA MARIA RASCHLE: Proprio ora sto realizzando un altro mio sogno: scrivere e illustrare una graphic novel. È un fumetto che tratta dello

«I giovani cercano il senso delle cose. Vogliono fare la differenza.»

Denise Zabkar,
manager CSS Community



sviluppo della nostra umanità. Affronta i temi della salute mentale e spiega cosa significa essere adolescenti. Non volevo scrivere il classico trattato accademico, bensì realizzare un prodotto accessibile a tutti e non solo ai circoli di specialisti.

Nella seguente pagina doppia troverà alcune illustrazioni di Nora Maria Raschle. Le pagine rappresentano lo sviluppo del cervello umano.

Resistere alle avversità

BEATRICE MÜLLER: Come le è venuta in mente l'idea di realizzare un libro illustrato?

NORA MARIA RASCHLE: Mi è sempre piaciuto dipingere. Aiuta molto quando si lavora con famiglie, bambini e adolescenti. Si può dare sfogo alla creatività. Le storie hanno il potere di raggiungere tutti. Attraverso le immagini si possono rendere comprensibili contenuti scientifici e rappresentarli in maniera adeguata all'età. Con il mio libro amplio questo lavoro di comunicazione.

CARLO ZOPPI: Lo trovo meraviglioso. Per me i sogni sono come una stella polare che illumina il nostro cammino.

BEATRICE MÜLLER: È una bella immagine. Vogliamo raggiungere la nostra stella polare, ma a volte non ci riusciamo.

CARLO ZOPPI: Sì, perché significa lavorare sodo. I sogni non si realizzano da soli. Per farlo è necessario correre dei rischi. Quando si fallisce bisogna riprovare e cercare di fare meglio.

NORA MARIA RASCHLE: Realizzare un sogno è anche un privilegio. Lavorare duramente aiuta, ma alla fin fine spesso conta anche trovarsi al posto giusto al momento giusto e avere fortuna.

CARLO ZOPPI: È vero, di certo lavorare duramente non basta, ci vuole anche fortuna.

REMO FORRER: Assolutamente sì. In fondo, la mia carriera è iniziata con un sogno infranto. Il mio sogno era partecipare a un casting show. Poi, l'ho persino vinto. È successo nel 2020, nel bel mezzo del lockdown. Dopodiché niente era più possibile. Sono stato chiuso in casa per un anno, senza poter gioire del mio successo. Nonostante il contratto discografico non potevo esibirmi.

BEATRICE MÜLLER: È dura: prima si investe moltissimo in qualcosa e poi le circostanze sono avverse.

REMO FORRER: Col senno di poi, la situazione mi ha aperto nuove opportunità. Infatti, se mi fossi trovato in tournée forse non avrei potuto partecipare all'Eurovision Song Contest, che alla fine mi ha permesso di fare il grande salto.

BEATRICE MÜLLER: Parliamo ancora di gioventù. Quali sono le esigenze dei giovani d'oggi?

CARLO ZOPPI: Nel mio lavoro noto costantemente che i giovani sono alla ricerca di una maggiore qualità di vita. Oltre alla formazione e al lavoro,

attribuiscono importanza ad altri ambiti come il tempo libero, la famiglia e le amicizie.

DENISE ZABKAR: I giovani cercano il senso delle cose. Vogliono fare la differenza. Questo emerge fortemente nello scambio che ho con loro. Trovo che sia un'evoluzione molto bella.

«In fondo, la mia carriera è iniziata con un sogno infranto.»

Remo Forrer,
cantante

BEATRICE MÜLLER: Fino a che punto ciò è possibile alla CSS?

DENISE ZABKAR: Il settore sanitario offre di per sé un senso. Conta però anche la marcata assunzione di responsabilità sociale che ci distingue come azienda. Certamente alla CSS si può trovare un lavoro che abbia valore e significato, anche se magari non siamo un trampolino di lancio per una carriera di cantante.

BEATRICE MÜLLER: Però si può lavorare e dedicarsi parallelamente a questa carriera.

DENISE ZABKAR: Sì, questo è senz'altro possibile. Offriamo infatti molti validi modelli lavorativi o periodi sabbatici che lo consentono. E questo mi riporta al mio sogno di collaborare in un progetto di sviluppo. Sto seriamente pensando di prendermi un periodo sabbatico per realizzare il mio sogno: anche come mamma insieme a mia figlia. La CSS è un datore di lavoro che permette un sano equilibrio tra vita privata e professione.

BEATRICE MÜLLER: E voi cosa vorreste realizzare ancora?

FABIO NÖSBERGER: Prima di tutto vorrei concludere il mio apprendistato.

BEATRICE MÜLLER: E magari dopo aprire una panetteria tutta sua?

FABIO NÖSBERGER: Sarebbe bello, ma sono realista: mettere in piedi un'azienda propria richiede un'enorme mole di lavoro.

REMO FORRER: Io sogno un tour europeo con la mia band. Dall'altra parte, c'è la mia vita privata con sogni piuttosto comuni, come viaggiare e vedere il mondo.

DENISE ZABKAR: Vorrei avere il coraggio di credere fino in fondo nei miei sogni e inseguirli. E se dovessi ritrovarmi in una situazione nuova, di adeguarli piuttosto che rinunciare a realizzarli.

NORA MARIA RASCHLE: Anch'io desidero conservare i miei sogni e la mia curiosità, così da provare sempre cose nuove. _



«Per me i sogni sono come una stella polare che illumina il nostro cammino.»

Carlo Zoppi,
coordinatore del programma di mentoring RYL!

Le illustrazioni di questa doppia pagina sono a cura di Nora Maria Raschle. La professoressa di psicologia ha partecipato al colloquio sul tema principale «Gioventù + sogni».

LO SAPEVA ...?

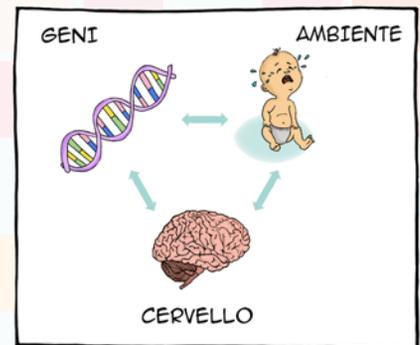
Meraviglia cervello

Percezione, pensiero, identità: tutto ha origine nel cervello. Diversi fattori influenzano l'impressionante sviluppo del nostro organo del pensiero.

Ne scopra di più qui. Testo e illustrazioni: Nora Maria Raschle

Sviluppo

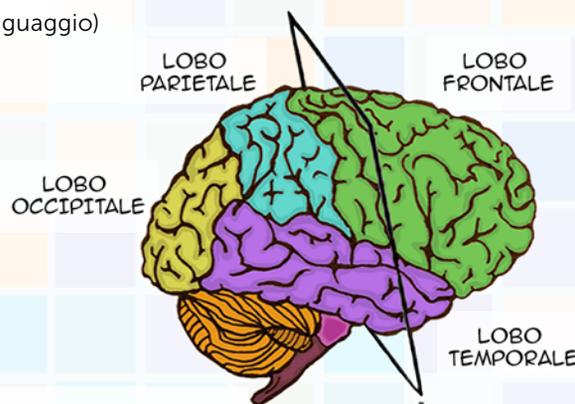
Ci sono numerosi fattori biologici e ambientali che influenzano sul cervello umano. I geni determinano soprattutto quando e come si sviluppano determinate regioni del cervello, l'ambiente circostante e le nostre esperienze influenzano invece il loro funzionamento.



Struttura

Il cervello umano si suddivide in quattro lobi:

- lobo occipitale (vista)
- lobo parietale (tatto, corpo)
- lobo temporale (ascolto, linguaggio)
- lobo frontale (controllo)

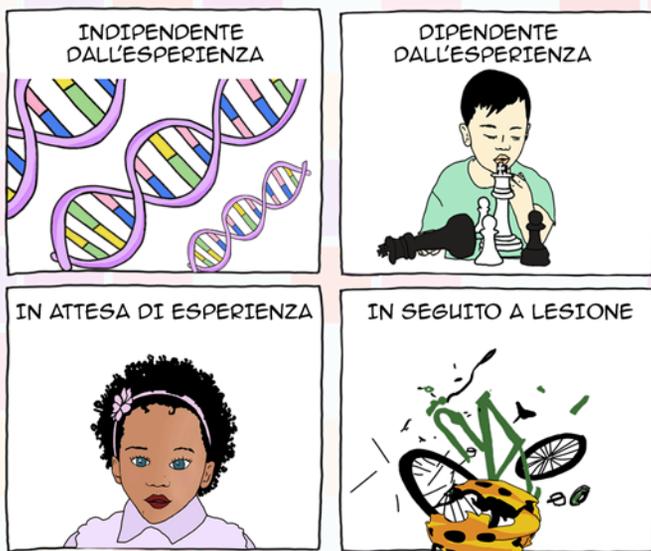


Al suo interno

All'interno del cervello riconosciamo due diverse sostanze:

- la sostanza grigia forma la corteccia cerebrale e si compone soprattutto di nuclei cellulari;
- la sostanza bianca è composta da collegamenti tra nuclei cellulari. Questi collegamenti si formano tramite il lungo «braccio» di una cellula nervosa chiamata assone.





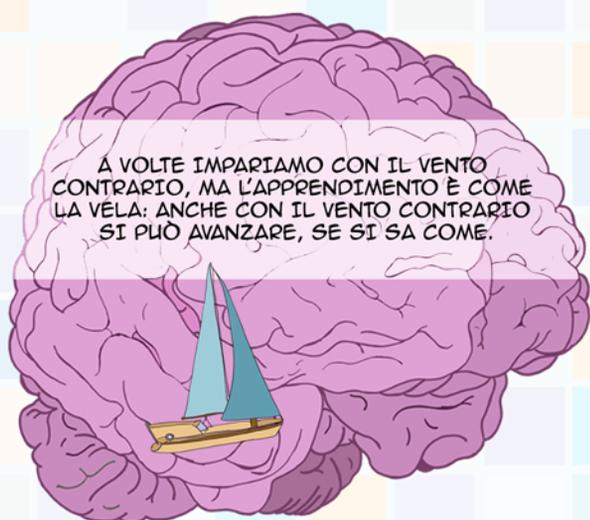
Plasticità

La plasticità è la capacità del nostro cervello di adattarsi e cambiare. Se ne possono distinguere diverse forme:

- indipendente dall'esperienza (processi genetici)
- in attesa di esperienza (fasi sensibili)
- dipendente dall'esperienza (esperienze individuali)
- in seguito a lesioni (infortunio o malattia)

Infanzia e gioventù

Durante l'infanzia il cervello è particolarmente modellabile. Si apprendono le nozioni basilari. Tuttavia, anche la gioventù è un periodo di grande cambiamento. Il nostro corpo, la vita sociale e il cervello si sviluppano in maniera significativa. Scopriamo chi vogliamo essere, definiamo la nostra personalità. Difficilmente saremo di nuovo così aperti alle novità e pronti ai cambiamenti.



Età adulta

L'apprendimento rimane possibile per tutta la vita. Il cervello è il risultato modellabile di esperienze continue che facciamo. In determinate fasi della nostra vita può esserci più facilità, in altre occorre più energia, ma il nostro cervello rimane in grado di apprendere per tutta la vita.



Maggiori informazioni sul cervello e sull'iniziativa growingbrains.ch della prof.ssa Nora Maria Raschle e di Sabine Gysi sono disponibili qui (in tedesco e inglese):



RITRATTO

Continua a sognare: a 22 anni già molto in grande

Da bambino Remo Forrer ha provato a suonare i tasti di una fisarmonica, più tardi imitava le canzoni della radio al pianoforte e al liceo ha iniziato a prendere lezioni di canto. Il suo sogno si è avverato: da oltre un anno il sangallese vive delle sue canzoni e delle sue esibizioni. Testo: Rahel Lüönd, foto: Franca Pedrazzetti

Molti bambini hanno questo grande sogno: vogliono diventare calciatori, pop star, astronauti e oggi forse anche influencer o youtuber. Solo in pochi, però, ce la fanno davvero. Remo Forrer è uno di loro. A 18 anni ha vinto «The Voice of Switzerland», l'anno scorso ha conquistato la finale all'Eurovision Song Contest come rappresentante della Svizzera e a marzo ha fatto il suo primo tour nei club. Quando la sua voce grave emette le prime note, cala un silenzio assoluto nella sala, per poi scoppiare in un applauso ancora più fragoroso non appena finisce la canzone.

Gestire la pressione

Come ci si sente ad avere già realizzato un grande sogno a 22 anni? «Provo un'enorme gratitudine», racconta il giovane che risponde a mitraglietta. A volte gli sembra che la sua vita trascorra un po' più in fretta, quasi in time-lapse. Probabilmente ha saltato qualche fase. «Mi sento come se avessi quasi trent'anni e anche un po' più maturo rispetto ad altri della mia età.» Remo Forrer vive da solo e si occupa lui stesso della casa. Mentre i suoi coetanei studiano, viaggiano o iniziano un lavoro (molti con ancora la biancheria lavata a casa dei genitori), Remo Forrer è padrone di se stesso.

Il 22enne si descrive come una persona spontanea e intuitiva, ama lasciare che le cose accadano e non necessita di grande sicurezza nella pianifi-

cazione. Già a scuola era un intrattenitore e oggi continua a farlo dal palco. Tuttavia, quando si trattava di organizzare il tour di quest'anno, Remo Forrer ha avuto qualche esitazione. «Soprattutto dal punto di vista finanziario, erano dimensioni completamente diverse. Sapevo di dover riempire le sale per poter pagare la band e le location.» Questi dubbi sono scomparsi non appena il tour nei club ha iniziato a registrare il tutto esaurito.

Vivere il presente

Naturalmente è un'illusione pensare che le persone si accontentino dei primi traguardi. Remo Forrer lo nota anche per se stesso: «L'orizzonte si allarga sempre più. Ciò che una volta era irrealistico diventa tangibile.» Fare un tour europeo entro i trent'anni sarebbe fantastico. «Sogno una carriera internazionale.»

Ma l'artista della Svizzera orientale non è solo una celebrità nazionale, è anche molto giovane. E sebbene l'orientamento professionale lo preoccupi meno dei suoi amici, gli interessano comunque gli stessi argomenti. «Se posso, passo molto tempo con i miei amici», afferma il cantante. Tra quelli più stretti ce ne sono alcuni che sanno esattamente cosa vogliono. «Fare carriera, conoscere la donna dei propri sogni e poi fondare una famiglia, per esempio.» Per lui è diverso: «Ci sono giorni in cui non so cosa succederà domani – e questo mi piace molto.»



I social media fanno perdere tempo

Staccare la spina è difficile per lui, perché i limiti tra lavoro e vita privata si confondono. Tra il serio e il faceto afferma: «Il cellulare è il mio peggior nemico.» Viene sempre attirato da Instagram come una calamita, per vedere quali sono le reazioni ai suoi post. Perde da due a tre ore di tempo al giorno sui social media. Per controbilanciare, Remo ama andare nel bosco vicino al suo appartamento, in bicicletta o a piedi. L'estate scorsa ha persino comprato un vecchio camper. Poi basta un posticino tranquillo vicino all'acqua, lo stand up paddle, dei buoni amici e un paio di birre. «La mia carriera passa automaticamente in secondo piano in giorni come quelli. Sono lo stesso Remo di sempre, e questo è un bene.» _

Remo Forrer

è un cantante svizzero. Il 22enne sangallese ha iniziato la sua carriera vincendo nel 2020 il concorso canoro «The Voice of Switzerland» e da allora ha pubblicato diverse canzoni come «Long Year» o recentemente «Heaven or Hell». Con un tour nei club in primavera, Remo Forrer ha realizzato un altro grande sogno.

 remoforrer.ch (in tedesco)

Da pagina 19 può trovare maggiori informazioni sui social media e scoprire se creano dipendenza.

INTERVISTA

Il superpotere della giovinezza

Quando si è giovani, si sogna spesso in grande. La professoressa di psicologia Nora Maria Raschle ci spiega perché sognare è giusto e importante, come il nostro cervello si sviluppa particolarmente in questo periodo sensibile e qual è la forza dei sogni. Testo: Rahel Lüönd, foto: Franca Pedrazzetti

Cosa la affascina in particolare dello sviluppo del cervello nei giovani?

Sebbene le strutture di base siano riconoscibili già alla nascita, il cervello continua a svilupparsi per un periodo di tempo incredibilmente lungo. Questa maturazione raggiunge il suo apice solo tra i 22 e i 25 anni. Trovo la giovinezza così affascinante perché è la fase in cui definiamo chi vogliamo essere. In questo periodo siamo estremamente aperti alle novità, pieni di voglia di fare ed energia. Questa disponibilità a provare cose nuove è il miglior presupposto per realizzare i desideri e per imparare. Proprio questa aspirazione a migliorare è il superpotere dei giovani.

Come si sviluppano il nostro cervello e il nostro comportamento durante la giovinezza?

Mentre impariamo, si creano connessioni tra le cellule nervose del cervello, da cui a loro volta si formano regioni cerebrali che sono collegate da percorsi di conduzione. Nell'infanzia, come nella costruzione di una casa, si formano la struttura grezza e le fondamenta; nel tempo costruiamo sempre meglio la casa che diventa più stabile. Durante l'adolescenza le connessioni inutilizzate vengono eliminate e ne nascono di nuove. Le reti specializzate così sviluppate lavorano insieme al fine di permettere comportamenti sempre più complessi.

Può citare un esempio?

Un comportamento complesso che si affina durante l'adolescenza è il controllo delle emozioni. Per esempio, se veniamo spintonati mentre siamo in fila, possiamo reagire e interpretare la situazione in vari modi: possiamo pensare che è stato fatto intenzionalmente o che è stata una svista. Il controllo delle emozioni ci aiuta a non avere reazioni esagerate. Il nostro modo di reagire ha inoltre molto a che fare con le esperienze che abbiamo fatto fino a quel momento. Se siamo cresciuti in un contesto difficile e abbiamo fatto molte esperienze negative, saremo più propensi a pensare che fosse una cattiva intenzione.



Nora Maria Raschle

è professoressa di psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza presso il Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) dell'Università di Zurigo. La sua specializzazione sono le neuroscienze legate allo sviluppo. Le sue ricerche vertono, tra l'altro, sulle tematiche del cervello, dello sviluppo socioemozionale e cognitivo, dell'apprendimento e della resilienza.

 jacobscenter.uzh.ch (in tedesco e inglese)
growingbrains.ch (in tedesco e inglese)

Ma cosa si può fare per contrastare questa propensione?

Aiutare i bambini e i giovani ad ampliare le loro prospettive, ad esempio mostrando loro come cambiare il proprio punto di vista o come tenere conto del background delle altre persone. Anche se a volte può essere più difficile, possiamo sempre imparare a gestire positivamente le esperienze.

Qual è il nesso tra cervello e salute mentale?

Il nostro cervello elabora tutte le nostre percezioni, e tutti i nostri comportamenti sono controllati dal cervello. Nelle diagnosi psichiche o legate allo sviluppo, si possono osservare anomalie in specifiche strutture cerebrali, funzioni o reti che controllano il nostro comportamento. Il cervello subisce un'importante trasformazione soprattutto durante l'adolescenza. Questa fase della vita offre molte possibilità, ma è anche un periodo in cui possono sorgere problemi di salute mentale.

Quale ruolo ricoprono i desideri e i sogni per il nostro benessere?

I sogni, ovvero il modo in cui immaginiamo il futuro, riflettono le nostre esperienze e determinano gli obiettivi che ci poniamo. Possono mostrare la nostra inclinazione personale nell'affrontare le situazioni incerte. Guardiamo al futuro impotenti e rassegnati o crediamo in noi stessi e

vediamo la possibilità di raggiungere gli obiettivi? Soprattutto durante la gioventù tale attitudine è determinante per la nostra autodefinizione.

Cosa sognava da giovane?

Un'infinità di cose anche se, come molte altre persone a quell'età, non ero sempre davvero sicura di me stessa. Lo sport di squadra e gli obiettivi che sono riuscita a raggiungere con la pallavolo mi hanno insegnato molto. Avevo spesso la testa nei libri e mi esprimevo meglio attraverso la pittura e il disegno.

I suoi sogni d'infanzia si sono avverati?

Con la creazione della mia famiglia, ma anche con il successo professionale, si sono realizzati dei grandi desideri. Per me è ancora importante continuare a sognare e osare cose nuove: attualmente sto lavorando a una graphic novel sullo sviluppo del comportamento umano durante l'infanzia e l'adolescenza. Il nostro obiettivo è raggiungere persone molto diverse tra loro, spiegare come le differenze di sviluppo e comportamento siano collegate al nostro benessere o semplicemente trasmettere il pensiero scientifico. Sostanzialmente, vogliamo contribuire a raggiungere una futura generazione di giovani che pensano in modo scientifico e supportarli nel raggiungimento dei loro obiettivi. _

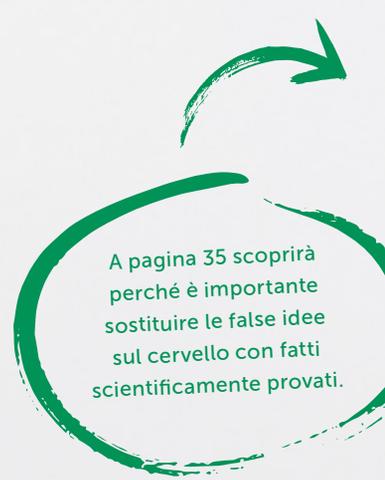
Quanti miti riesce a riconoscere?

Sul cervello umano circolano molte informazioni, fra cui alcune errate. Nel linguaggio tecnico queste idee sbagliate ampiamente diffuse sul cervello sono definite «neuromiti».

Si metta alla prova

Riesce a distinguere i fatti dai neuromiti? È vero, per esempio, che utilizziamo solo il 10% del nostro cervello? Le fondatrici di «Growing Brains» hanno preparato alcune affermazioni (in tedesco e inglese) per lei. Partecipi al quiz e riceverà subito i risultati corretti. Tra tutte le persone partecipanti saranno estratti a sorte 3 buoni di Galaxus da 150 franchi e 5 t-shirt dell'Università di Zurigo.

Partecipi al quiz e vinca (tempo richiesto circa 5-10 minuti):



DIETRO LE QUINTE

Sviluppare videogiochi

Imparare il linguaggio di programmazione invece di giocare ai videogiochi. Ogni due settimane all'ICT Campus della Svizzera centrale giovani talenti dell'informatica si incontrano per approfondire le loro conoscenze.

Testo e foto: Roland Hügi

All'ICT Campus della Svizzera centrale, bambini e giovani affrontano svariati temi. Mentre alcuni programmano videogiochi, altri si esercitano con il web design, creano modelli 3D digitali o si occupano anche del tema della cyber security. «Al Campus di Lucerna stiamo attualmente formando 60 talenti ICT provenienti da tutta la Svizzera centrale», afferma la responsabile del Campus Livia Ruckli. Per attirare l'attenzione dei talenti, vengono svolti dei workshop di quattro ore nelle scuole medie della Svizzera centrale. «Qui i nostri scout trovano le ragazze e i ragazzi che hanno affinità con l'informatica», spiega Ruckli. Al Campus svolgono in un primo tempo tre moduli di base. «In seguito, possono dedicarsi ai loro progetti sino alla fine della scuola dell'obbligo.»

Un sogno che diventa realtà

Vivienne Christ e Ilka Ferencz stanno ad esempio lavorando alla creazione di un controllo indipendente dal computer per un gioco che hanno programmato loro stesse. Anche Jana Slanic ha sviluppato, insieme alla collega Fiola Lasing, un videogioco. «Lo presenteremo alle nostre compagne e ai nostri compagni durante la settimana di progetto scolastico a Malers», spiega Jana, che presto potrà realizzare il suo sogno professionale: dopo la scuola dell'obbligo inizierà un apprendistato come sviluppatrice di applicazioni alla CSS. _



Cosa significa ICT?

ICT è l'acronimo di tecnologia dell'informazione e della comunicazione. ICT comprende sia apparecchi (p. es. telefoni cellulari, computer) che programmi (p. es. app). Ci sono diverse professioni ICT, come informatica/o, mediamatica/o, sviluppatrice/sviluppatore o specialista ICT.

CSS ICT Campus

L'ICT Campus della Svizzera centrale esiste dal 2021 ed è uno dei sette campus della Svizzera tedesca. La CSS si impegna in qualità di partner di questa fucina di talenti per i futuri specialisti ICT, mettendo a disposizione dell'ICT Campus spazi presso la sua sede principale e risorse finanziarie.

ict-scouts.ch (in tedesco)



CONSIGLI PER LA SALUTE

Quando condividere crea dipendenza

I social media hanno molto da offrire: possiamo condividere le nostre esperienze con il resto del mondo, tenerci in contatto con gli amici e persino stringere nuove relazioni. Dietro a tali aspetti positivi di queste piattaforme si nascondono però anche dei pericoli: uno di questi è la dipendenza dai social media. Scopri nelle prossime pagine quando occorre essere prudenti e come gestire la dipendenza. Testo: Gian Beeli

Malattia o no?

La dipendenza dai social media è un fenomeno recente che è ancora oggetto di studi. È una forma di dipendenza online, che viene anche definita come disturbo legato all'uso di internet. La dipendenza da internet si presenta sotto varie forme. Tutte hanno in comune un uso problematico di internet che porta a un comportamento dannoso e successivamente a una dipendenza. In realtà, le persone colpite non sono dipendenti da internet in sé, ma vivono una o più dipendenze comportamentali online: ad esempio dal gioco d'azzardo, dai videogiochi, dallo shopping o anche dai social media. Tuttavia, le uniche malattie mentali riconosciute ufficialmente dall'OMS finora sono le dipendenze dal gioco d'azzardo e dai videogiochi.

Come si manifesta la dipendenza

Le persone che soffrono di dipendenza dai social media hanno difficoltà a controllare il proprio consumo e si sentono nervose e inquiete quando non possono utilizzare le app dei social media. Trascurano la scuola, il lavoro, la vita sociale e anche la salute a causa dell'uso eccessivo di queste app. Tuttavia, dato che la dipendenza è ancora oggetto di ricerche e non è ufficialmente riconosciuta, mancano criteri diagnostici precisi. La cosiddetta «Social Media Disorder Scale» può aiutare nella classificazione.

📄 Qui trova la «Social Media Disorder Scale»: css.ch/disorder-scale



Caccia costante alla dopamina

Le piattaforme dei social media ci offrono la possibilità di mostrarci e di ottenere conferme. Quando riceviamo risposte positive ai nostri post sui social media o ne vediamo uno che ci piace, ci sentiamo felici. Il centro di ricompensa del nostro cervello viene stimolato e produce dopamina, detta anche ormone della felicità. Di conseguenza, il nostro cervello considera le piattaforme come una ricompensa e sviluppa l'impulso a ricorrere ripetutamente allo smartphone per provare questa contentezza. Più spesso cediamo a questo stimolo, più è probabile che si crei una dipendenza. Le aziende che gestiscono le piattaforme di social media sono consapevoli di questo impulso e ci incoraggiano con meccanismi tecnologici a utilizzarle sempre più a lungo e con maggior frequenza.

Interazione tra le malattie psichiche

Salta all'occhio che la dipendenza dai social media si verifica spesso in concomitanza con altre malattie psichiche. Gli studi mostrano che può spesso presentarsi insieme a sintomi depressivi, fasi suicide, disturbi ansiosi o ADHD. La dipendenza può però essere un fattore per l'insorgenza di altre malattie o anche un sintomo di un disturbo psichico.



La regola d'oro 3-6-9-12 per un consumo sano dei media

Meno di 3 anni:
nessun dispositivo dotato di
schermo, ad eccezione dei
media interattivi alla presenza
dei genitori

< 3 anni

- 6 anni

- 9 anni

- 12 anni

> 12 anni

Fino a 6 anni:
al massimo 30 minuti al giorno,
nessun apparecchio proprio

Fino a 9 anni:
al massimo 5 ore alla
settimana, possibile
la prima console di
gioco propria

Fino a 12 anni:
al massimo 10 ore alla settimana,
internet inizialmente con la presenza
dei genitori

Più di 12 anni:
negoziare con i giovani delle
regole riguardanti il tempo che
possono passare davanti allo
schermo, sui social media e con
il proprio cellulare, che dovrebbe
rimanere spento di notte

Sviluppare l'alfabetizzazione mediatica

Sfuggire alle piattaforme dei social media non è facile nel nostro mondo interconnesso. Pertanto, gli esperti raccomandano un uso controllato invece di un'astinenza permanente. Secondo studi recenti, un utilizzo massimo di 30 minuti al giorno è considerato non problematico. Chi non riesce a controllare autonomamente il proprio consumo dovrebbe rivolgersi a un centro specializzato in malattie da dipendenza. Per evitare di arrivare a questo punto, dovremmo già insegnare ai nostri figli le competenze mediatiche e a riflettere sul tempo che passano davanti allo schermo. _

📖 Scopri quali possono essere gli effetti di una dipendenza dai social media sulla psiche:
css.ch/dipendenza-internet



Cosa porta alla dipendenza online?

La psicologa Rebecca Dittmann spiega nel podcast (in tedesco) le cause, l'insorgenza e le conseguenze della dipendenza online.

📻 Lo ascolti qui:



CONSIGLIO

Imitazioni convenienti

I generici e i biosimilari hanno un effetto praticamente identico a quello dei corrispondenti medicinali originali ma costano meno. Testo: Evita Mauron-Winiger

Quando un nuovo medicamento viene introdotto sul mercato lo si protegge con un brevetto, che permette al produttore di coprire i costi per lo sviluppo e la ricerca. Non appena il brevetto scade, altre ditte possono produrre preparati d'imitazione. Per i principi attivi chimici vengono immessi sul mercato i cosiddetti generici, per quelli biologici i biosimilari. I generici e i biosimilari, come i medicinali originali, sono sottoposti a severi controlli presso l'autorità di omologazione Swissmedic. La sicurezza e l'efficacia di questi preparati d'imitazione sono quindi garantite, così come avviene per gli originali.

ziano dai generici: questi ultimi possono essere prodotti in modo chimico identico. Nel caso dei biosimilari, la complessità dei sistemi biologici consente solo di creare prodotti molto simili. Tuttavia, anche i medicinali biosimilari, come i generici, possono sostituire i preparati originali per quanto concerne principio attivo, posologia e forma galenica (per esempio compresse, sciroppo o unguenti). C'è però sempre una grossa differenza: il prezzo. I preparati d'imitazione sono sempre più convenienti dei medicinali originali. _

css.ch/generico

Piccola ma grande differenza

Ci sono dei generici per i medicinali senza obbligo di ricetta, come ad esempio gli antidolorifici leggeri. Sono disponibili sul mercato sotto forma di generici anche molti medicinali con obbligo di ricetta medica, per esempio preparati contro l'ipertensione arteriosa, il diabete o i tumori. Nella produzione i medicinali biosimilari si differen-

Esempio di calcolo: costi annuali dei medicinali*



* È stato preso come esempio un paziente che assume ogni giorno una compressa per l'ipertensione e una per il colesterolo alto. Si parte dal presupposto che la franchigia sia già esaurita.

Approfitti ancora di più presso Zur Rose

Da oltre 30 anni, Zur Rose offre un'affidabile spedizione di medicinali e pratici servizi per la gestione dei farmaci. Chi è assicurato alla CSS beneficia di un ribasso fino al 14% sui generici e del 3,5% sui medicinali originali, inclusi i biosimilari. Zur Rose non fattura le tasse della farmacia e conteggia direttamente con la CSS. Inoltre, fornisce servizi digitali in modo sicuro, discreto e senza spese di spedizione. È disponibile in versione web e come app.

Scopra ora i vantaggi e ne approfitti: zurrose.ch/css



Buono a sapersi

In Svizzera, al momento dell'ingresso sul mercato il costo dei generici deve essere fra il 20 e il 70% inferiore a quello dei preparati originali. Di norma, l'aliquota percentuale dell'assicurazione malattie per i generici è più bassa: per i medicinali originali, l'aliquota percentuale a suo carico ammonta al 40%, mentre per i generici soltanto al 10%.



ESPERIENZE PERSONALI

Ritrovare il coraggio dopo la diagnosi di tumore



La salute mentale è un elemento chiave in tutto il processo delle cure oncologiche. L'app Living Well Plus offre un prezioso sostegno con l'assistenza psicologica online per malattie oncologiche.

Testo: Tanja Nösberger

Una diagnosi di tumore è uno shock per le persone colpite e genera un senso d'impotenza e paure. È quel che è accaduto anche ad Annette Born: quando le è stato scoperto un tumore al seno, la 58enne si è sentita mancare il terreno sotto i piedi. «Dopo la diagnosi mi sentivo molto male. Mia nuora era incinta e non sapevo se avrei conosciuto mio nipote», racconta. Il tumore era stato diagnosticato precocemente e all'operazione, dall'esito positivo, è seguita una radioterapia. Nella riabilitazione oncologica stazionaria ha scoperto l'app Living Well Plus.

Al proprio ritmo

L'app propone numerose lezioni ed esercizi efficaci per gestire meglio sentimenti e pensieri opprimenti, capire la malattia tumorale e contrastare gli stati d'animo depressivi. Sono state particolarmente d'aiuto per Annette Born le esperienze di altre pazienti con un tumore al seno. «Durante la mia riabilitazione stazionaria avevo deciso di non partecipare a una terapia di gruppo», racconta la signora, nel frattempo diventata nonna. «Ho avuto uno scambio di esperienze con un'altra donna e ho partecipato anche a sedute di terapia individuali, ma le tante storie tragiche nel gruppo erano troppo per me.»

Per questo motivo ha apprezzato molto le esperienze raccolte nell'app: «Quando mi sentivo pronta, potevo ascoltare una storia – e fare una pausa quando non ce la facevo più.» I racconti l'hanno motivata: «Queste persone mi hanno dato coraggio, mostrandomi che la vita continua.»

Vivere con consapevolezza

Living Well Plus comprende anche esercizi di respirazione e rilassamento. «Faccio fatica a rilassarmi, ma questi esercizi mi aiutano a calmarmi, quando aspetto nello studio medico, durante una turbolenta domenica in famiglia o mentre faccio la spesa», spiega Annette Born. Tramite un questionario poteva inserire nell'app anche il suo stato d'animo del momento, per esempio valutare i suoi sentimenti di paura su una scala da 1 a 10. In base al risultato, riceveva utili consigli su cosa le avrebbe potuto far bene in quel momento.

Utilizzando l'app ha imparato a vivere maggiormente il presente: «Prima, ad esempio, facevo fatica a leggere un libro, oggi riesco a concentrarmi meglio.» Riesce a gestire meglio anche ansie e paure: «Quando vado a fare la mammografia, sono molto tesa, ma non ho più la sensazione di panico.»



«A volte è più importante fare qualcosa di buono per se stessi invece di svuotare la lavastoviglie.»

Annette Born*,
paziente oncologica

*La foto non mostra la persona interessata.



Disponibile subito
e ovunque



Contenuto animato e interattivo
con esercizi, esperienze personali
e articoli



Combinazione
di terapia digitale e
assistenza personale



Accompagnatrice digitale

Living Well Plus offre un sostegno psicologico online per le malattie oncologiche. Con una combinazione tra assistenza digitale tramite app e telecoaching personale, Living Well Plus offre un sostegno psicologico personalizzato alle persone colpite, contribuendo così a migliorare la condizione psichica in diversi stadi della malattia tumorale. L'utilizzo di Living Well Plus è gratuito per 12 mesi per chi ha un'assicurazione complementare della CSS.

 css.ch/cancro

Concentrarsi su sé stessi

Ha anche imparato a prendersi del tempo: «A volte è più importante fare qualcosa di buono per se stessi invece di svuotare la lavastoviglie.» Annette Born è grata per il sostegno della sua famiglia, ma aggiunge: «Non volevo essere un peso per gli altri.» Come moglie, madre, nonna e assistente agli anziani si prende sempre cura degli altri. Con la diagnosi di tumore ha imparato che deve mettersi al primo posto: «Solo se il mio corpo e la mia psiche stanno bene, posso essere presente per gli altri.»

Oggi afferma di stare bene ed è fiduciosa di non avere più il cancro dopo cinque anni. Anche in questa fase Annette Born non vuole però rinunciare all'app Living Well Plus: «Con la diagnosi di un tumore si può cadere in un buco profondo. L'app mi aiuta a trovare nuovo coraggio e a non arrendermi.» _

DIETRO LE QUINTE

Tutto sotto controllo

Per registrarmi mi occorrono tre minuti. Poi vedrò tutti i miei documenti, invierò le mie fatture in tutta semplicità online e saprò sempre cosa paga la CSS. Il nuovo myCSS è molto di più che un semplice portale clienti. Testo: Evita Mauron-Winiger

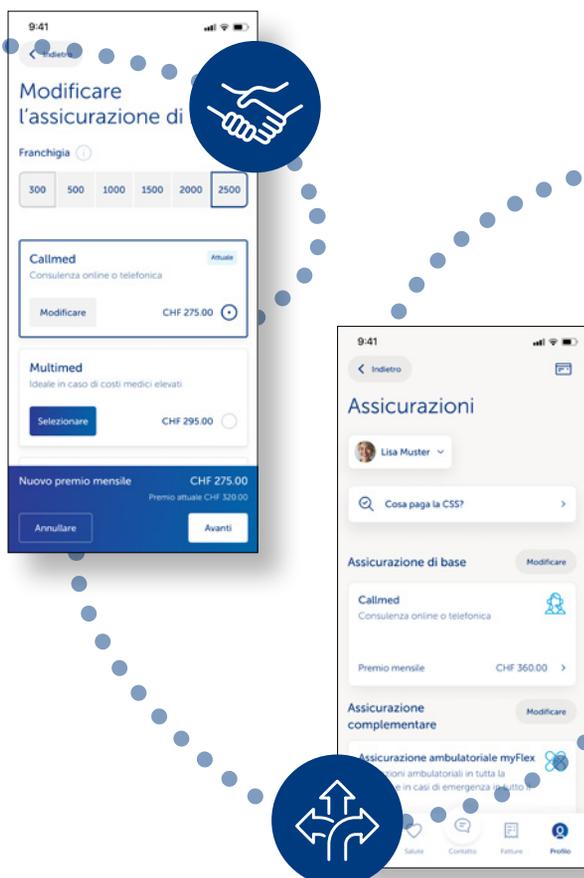


La mia memoria

Con myCSS ho sempre con me la mia tessera d'assicurato, non importa se io sia in Svizzera o all'estero. Inoltre, ho in qualsiasi momento una panoramica della mia anamnesi.

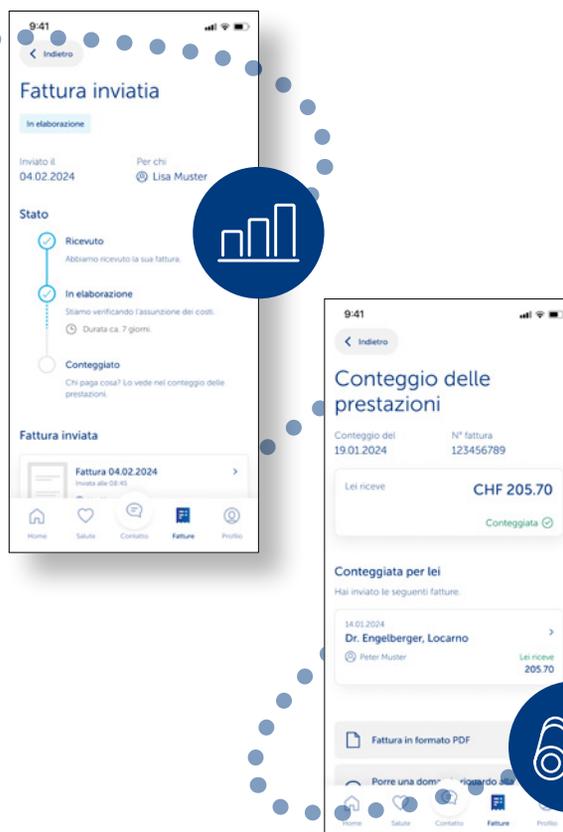
Il mio accompagnatore

Il portale clienti è sintonizzato esattamente sulle mie esigenze. Vedo il mio modello assicurativo corrente, le mie persone di contatto, la mia anamnesi e molto altro ancora.



Il mio account

In myCSS posso consultare in qualsiasi momento lo stato della mia fattura, controllare in quale fase si trova al momento e fra quanto tempo sarà rimborsata. Vedo quanto resta della mia franchigia o il mio avere dal Conto della salute.



Il mio segnavia

In base al mio modello assicurativo, myCSS mi conduce al mio primo punto di contatto, vale a dire ad esempio al mio studio medico o a Medi24, il mio centro di telemedicina.

La mia panoramica

Ogni conteggio è strutturato in modo semplice e vedo quali costi sono stati sostenuti per i medicinali e quali per i trattamenti. Inoltre, vedo come sono suddivisi i costi, quali prendo a carico di persona e quali sono assunti dalla CSS.



VIAGGIO NEL TEMPO

Mantenere la rotta

Nel 1908 una struttura alle prime armi, 26 anni dopo la seconda assicurazione malattie della Svizzera: Josef Bruggmann ripercorre il periodo in cui era Presidente centrale della Cassa malati e infortuni cristiano-sociale (CMCS), dal 1908 al 1934. *Testo: Roland Hügi*

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

Un viaggio nel tempo attraverso i 125 anni della CSS

Nella sua lunga storia la CSS ha dovuto gestire numerosi momenti difficili. Nel 1918 si trovò di fronte alla sfida più ardua: l'inflazione e i costi dell'influenza spagnola la portarono sull'orlo del precipizio finanziario. Riuscì però a superare l'anno di crisi. Da allora la solidità finanziaria è diventata un pilastro fondamentale del successo della CSS.

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. In questo numero scoprirà come ha preso forma la CSS.

Si immerga nella storia
della CSS:

 css.ch/125



Nei primi anni della Cassa malati e infortuni cristiano-sociale (CMCS) le sezioni locali erano organizzate in modo completamente autonomo. Una graduale fusione ebbe luogo solo a partire dal 1906; nel 1908 venne decisa la centralizzazione e fu eletto un Presidente centrale. Il testo seguente si basa sui rapporti annuali che Josef Bruggmann ha redatto come Presidente centrale tra il 1908 e il 1933:

«Quando nel 1908 assunsi l'incarico di presidente centrale della CMCS, si trattava di un tranquillo gruppo di sezioni locali che allora ebbi il privilegio di dirigere. Mi sembrava tuttavia che l'entusiasmo iniziale degli anni di fondazione si fosse un po' assopito. Nel 1908 si aggiunsero solo cinque nuove sezioni e solo una l'anno successivo. Anche la creatività sviluppata da alcune sezioni nelle questioni finanziarie faceva rabbrivire la mia coscienza di contabile. Se un anno il denaro non bastava, si pensava semplicemente a una tombola per colmare i buchi di bilancio.



© Archivio di Stato Basilea Città (BILD 13, 606), Basilea

Cambio di rotta

«I comitati di sezione non ebbero quindi alcun dubbio: solo unendo le nostre strutture e puntando a una completa centralizzazione saremmo potuti ripartire verso un futuro di successo. Però, proprio la sezione di San Gallo, dove la nostra idea sociale era iniziata nel 1899, non voleva saperne di strutture centrali, forse anche perché preferiva tenere per sé il suo cospicuo patrimonio, pari a 28 000 franchi, anziché depositarlo nella cassa centrale. Ma alla fine anche loro cedettero e nel maggio del 1910 la nuova nave CMCS iniziò la sua rotta verso una crescita costante.

Tempi burrascosi

Per il resto, però, spesso il barometro segnava tempesta. È vero che fino al 1914 abbiamo potuto registrare ancora degli anni relativamente redditizi, ma con l'inizio della Prima Guerra Mondiale una scura coltre ricoprì tutta l'Europa. La nostra cassa non sapeva più come avrebbe pagato le spese di malattia in vertiginoso aumento, più che triplicate durante gli anni della guerra tra il 1914 e il 1918. Oltre alla miseria bellica, nel 1918 si diffuse in Svizzera anche l'influenza spagnola. Non solo le persone erano sempre più smagrite, anche la nostra cassa divenne ben presto un involucro vuoto. In questo periodo difficile fu un dono dal cielo la decisione dei nostri politici federali, che decisero di aprire la cassa della Confederazione e sostenere in misura corposa le Casse malati svizzere. Qualsiasi altra decisione avrebbe significato la rovina della nostra istituzione sociale.

Entrata in porto

Con il trasferimento della sede principale della cassa a Lucerna iniziò addirittura un breve periodo fiorente. Decine di nuove sezioni vennero fondate in tutto il Paese. Ma non c'erano i presupposti per essere particolarmente ottimisti. Anzi, gli anni prima del 1930 furono caratterizzati da una lotta continua per mantenere l'equilibrio finanziario. Ciò comportava anche lunghe e faticose trattative con i medici cantonali per tariffe più basse. I progressi, tuttavia, furono per lo più modesti. A partire dal 1930 la grande crisi economica mondiale attraversò l'Atlantico e coinvolse tutta l'Europa. Anno dopo anno, sempre più membri della nostra cassa persero il lavoro. I poveri divennero ancora più poveri. Per molte persone, pagare i premi assicurativi diventò un'impresa. Le

perdite di premi aumentavano sempre più. Al termine del mio mandato, avrei voluto augurare tempi migliori a me stesso e a tutte le persone assicurate. Mi sarebbe piaciuto servire più a lungo la nobile causa del nostro istituto e condurre la nave della CMCS verso acque più tranquille, ma non fu proprio possibile. Il 21 marzo 1934 – mentalmente vigile, ma fisicamente molto debole – partecipai per l'ultima volta a una riunione del comitato e mi congedai.»

Josef Bruggmann, eletto Presidente centrale nel 1908, poté ricoprire il suo ultimo anno di presidenza praticamente solo dal capezzale. Morì il 29 giugno 1934 all'età di 64 anni a seguito di una grave malattia. _



I premi non pagati divennero sempre più un problema tale da compromettere l'esistenza di molte assicurazioni. Nel 1932, ad esempio, gli arretrati della CMCS (l'odierna CSS) ammontavano a 150 000 franchi, pari al cinque per cento dell'importo dei premi. In proporzione, nel 2022 ciò sarebbe corrisposto a un deficit di 270 milioni di franchi.

Nel rapporto annuale online della CSS potrà scoprire cosa contraddistingue oggi l'assicurazione malattie nel suo ruolo di partner per la salute (in tedesco e francese):

report2023.css.ch



Chiariamo questioni assicurative

Assicurazione d'economia domestica con la CSS – cosa offre?

Forse non sapeva che con la CSS può assicurare anche la sua economia domestica. L'Assicurazione d'economia domestica della CSS consiste di queste tre componenti, che può stipulare anche singolarmente:

Assicurazione della mobilia domestica

A casa o fuori: con l'Assicurazione della mobilia domestica protegge la sua proprietà personale e quella dei suoi familiari da incendi, furti, acqua, rotture di vetri o danni causati dagli elementi naturali, come ad esempio inondazioni, grandine o smottamenti.

Assicurazione di responsabilità civile

Basta poco e il guaio è fatto. Non importa se è stato causato da lei, dai suoi familiari o da animali domestici, l'Assicurazione di responsabilità civile copre i costi di danni arrecati a persone, proprietà o beni patrimoniali di terzi. La protegge da danni causati personalmente e la difende da pretese ingiustificate.

Assicurazione per stabili

Ha una casa di proprietà? L'Assicurazione per stabili protegge la sua proprietà abitativa in caso di danni materiali dovuti ad acqua, fuoco, terremoto ed eventi naturali come tempeste o grandine.

Approfitti dei molti nuovi vantaggi offerti dall'Assicurazione d'economia domestica a partire dal 1° febbraio 2024:

- casco bicicletta
- casco mobilia domestica incl. occhiali, apparecchi acustici e mezzi ausiliari medici nonché bagagli
- furto di gioielli a casa fino a un massimo di 30 000 franchi
- diversi aumenti di somme e coperture nelle assicurazioni della mobilia domestica, per stabili e di responsabilità civile
- assicurazione complementare per la guida di veicoli a motore di terzi (auto, moto, furgoni fino a 3,5 tonnellate), compresi veicoli agricoli e acquatici (imbarcazioni a motore e a vela)
- protezione del bonus ed eliminazione dell'ali-quota percentuale per clienti di lunga data

– Testo: Evita Mauron-Winiger

🔗 Troverà maggiori informazioni qui:
css.ch/domestica

Richiedi una consulenza

Ci chiami al numero 0844 277 888
o visiti l'agenzia nelle sue vicinanze:

🔗 css.ch/agenzia

Nuovo direttore Cliente e Mercato

Il nuovo direttore della divisione del Gruppo Cliente e Mercato della CSS si chiama Pierangelo Campopiano. Ha 45 anni e dispone di una solida esperienza nel campo assicurativo, nella vendita e nel marketing. Ha assunto l'incarico presso la CSS il 1° aprile 2024. Testo: Christina Wettstein, foto: messe a disp.

Pierangelo Campopiano

Pierangelo Campopiano, diplomato in economia aziendale SSS, nel 2018 ha assunto il ruolo di CEO dell'assicuratore online Smile, appartenente al Gruppo Helvetia. In precedenza ha ricoperto funzioni dirigenziali presso il Gruppo Zurich, fra l'altro come responsabile di



Strategia di vendita & Change, nonché di Cooperazioni & Vendita diretta degli affari svizzeri. Dal 2015 al 2017 è stato responsabile Strategic Marketing & Distribution Services presso il Farmers Insurance Group di Los Angeles, appartenente al Gruppo Zurich. Il quarantacinquenne è coniugato, ha due figli e la doppia cittadinanza svizzera e italiana.

[Tutti i membri della Direzione generale del Gruppo a colpo d'occhio: \[css.ch/direzione\]\(https://css.ch/direzione\)](https://css.ch/direzione)

Aiuto in caso di artrosi

Se soffre di artrosi sa che non solo è dolorosa, ma limita anche la mobilità. Nel nuovo programma per l'artrosi della CSS scoprirà cosa influenza questa patologia e cosa aiuta a convivere. Testo: Evita Mauron-Winiger

Il programma della CSS sull'artrosi segue le persone che ne sono colpite, durante 18 mesi, sottoponendo loro sondaggi mirati. Ogni tre mesi risponderà a domande relative alla sua quotidianità, al sonno, all'alimentazione, al movimento, ai sintomi o ai dolori, tramite smartphone o computer. Dopo ogni sondaggio riceverà una valutazione personale e dei consigli in merito alle offerte per la salute della CSS. In aggiunta, saranno a sua disposizione anche i coach della salute CSS.

In base alle valutazioni scoprirà se e in quali ambiti ci sono stati cambiamenti. Imparerà a conoscere

meglio il suo corpo e l'artrosi, potrà reagire autonomamente ai cambiamenti e influenzare così in modo positivo la sua salute.

css.ch/arthrose-programm
(programma disponibile solo in tedesco)

*Diagnosi di artrosi al ginocchio,
alla spalla o all'anca?*

Partecipi al nuovo programma per l'artrosi. La partecipazione è gratuita per le persone assicurate alla CSS. Contatti i coach della salute CSS scrivendo a gesundheitscoaching@css.ch o chiamando lo 058 277 46 00.

ENJOY365: PIATTAFORMA DI OFFERTE

Pronti per l'avventura

L'estate è alle porte e con lei le innumerevoli opportunità per l'attività fisica all'aria aperta. Pianifichi delle escursioni nella natura e scopra nuove località. Per prepararsi al meglio visita enjoy365 e scopra un'ampia gamma di prodotti che renderanno le sue avventure indimenticabili. Foto: messe a disp.



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

In acque tranquille

Con la carta giornaliera per la navigazione potrà navigare su 15 laghi e fiumi su tutto il territorio nazionale per una giornata. Scopra nuove località in tutta la Svizzera.

Carta giornaliera per la navigazione con o senza abbonamento metà-prezzo di AASN CHF 20.50 anziché 41 con metà-prezzo CHF 31 anziché 62 senza metà-prezzo

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



50%

 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Escursioni per tutta la famiglia

Con il portabimbi le avventure in montagna diventano decisamente più piacevoli: il carico viene ripartito perfettamente e la schiena rimane ben ventilata. Grazie a una comoda imbottitura, sostegni regolabili e tettuccio parasole, anche i passeggeri staranno comodi.

Portabimbi Kid Comfort di Deuter CHF 122.50 anziché 245

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



 PER TUTTI GLI ASSICURATI

Pernottare ad alta quota

Ribasso per lei

Sapeva che con la sua tessera d'assicurato CSS può pernottare a prezzo ridotto in circa 110 capanne CAS? Come cliente della CSS, i pernottamenti le costano quanto ai soci CAS. Pianifichi la sua prossima avventura in capanne con la cartina gratuita «Capanne delle Alpi Svizzere» della CSS.

 Troverà tutte le informazioni su enjoy365.ch/it/cas

40%



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Dry bag 20l

Per un tuffo rinfrescante

CHF 29.95 anziché 49.90

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

40%



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Buono ostelli della gioventù svizzeri

Per staccare la spina

CHF 60 anziché 100

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

40%



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Mini2Go Deluxe Plus

Prodigio del multitasking
CHF 76.30 anziché 138.40

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

ACTIVE365: PROGRAMMA BONUS

Nuova veste per il lettore audio e video di active365

Svolgere esercizi, programmi di allenamento, meditazioni o unità di conoscenze nell'app active365 è ora ancora più divertente. Abbiamo effettuato un restyling del lettore audio e video che, grazie alla modalità a schermo intero, risulta ora più fresco, semplice e moderno. Grazie al miglioramento del design e all'uso intuitivo, l'allenamento diventa ancora più facile e tutte le sequenze di movimento e le istruzioni risultano ben visibili sin nei dettagli. Grazie a queste nuove funzioni continuerà di sicuro ad avere la motivazione per seguire uno stile di vita sano anche durante le giornate estive e le vacanze.

 Troverà maggiori informazioni e gli esercizi nell'app active365:



CRUCIVERBA

Ammasso di stelle del Toro	Penisola del mar Adriatico	Una stazione orbitale Sorge nel deserto	Ha guscio, tuorlo e albume	WTO, sigla it. Affluente del Rodano
Vescicola del citoplasma		1		
Pronome femminile			Sigla per videoregistr.	
Successo musicale			5 Emirati Arabi Uniti	
		Di lui		Tra ieri e domani
		Medico brit. (f)		
Mostro mitologico		2		Orient Express Il re dei venti
			Un esame clinico Fiume degli USA	Tugrik mongolo, codice monetario
Astio			Organismo manipolato Che può servire	
Incontro di due vocali		8		
Ariary, codice monetario	Piccoli roditori europei	Attrice sved. (f) Attraversa Berna		6
		Andato (poet.) Precede la decima		La scritta sulla croce di Gesù
Capitale del Vietnam			Imposta sul Valore Aggiunto (sigla)	Scuola buddhista giapponese
		4	Cap. dell'Alta Austria Imperia	7
Pittore spagnolo (f 1983)	Dipartimento della Francia			3
Capo spirituale islamico			Un fiume della Francia	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Soluzione del cruciverba 1/2024: FONDAZIONE
Ci congratuliamo con la vincitrice Manuela Veroni di Minusio.

Trovata la soluzione?

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

Oppure online: css.ch/cruciverba

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



Si aggiudichi il tour Twerenbold «Giorni assoluti sul Lago di Como», del valore di almeno 1590 franchi.

Un tour con bus di lusso premium per due persone. Sono inclusi quattro pernottamenti all'Hotel Lenno a 4 stelle (camera doppia con mezza pensione) nonché varie escursioni, ingressi e visite.*

*Il premio può essere utilizzato per una delle date in programma per il 2024 o 2025 a scelta e in base alle disponibilità.

Twerenbold Reisen

Il tour con Twerenbold Reisen inizia e termina in uno dei ben raggiungibili punti di partenza Twerenbold della Svizzera tedesca a scelta. Un autista esperto la porterà in tutta sicurezza all'idilliaca località turistica di Lenno sul Lago di Como e ritorno. L'hotel con piscina si trova direttamente sul lungolago. Durante le gite in barca o in bus di lusso, sperimenterà il fascino della mondana località turistica di Bellagio, delle città di Como e Milano e delle splendide ville con giardini fioriti e vero glamour hollywoodiano.

twerenbold.ch/kcome

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 e
CSS Assicurazione SA

INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:
CSS, Tribtschenstrasse 21, Casella postale
2568, 6002 Lucerna, kundenmagazin@css.ch
CAPOREDATTRICE: Evita Mauron-Winiger
CONCETTO E PROGETTAZIONE: Minz, Agenzia
per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

COPYRIGHT: la riproduzione è consentita solo indicandone la fonte.
MATERIALE FOTOGRAFICO: se non indicato diversamente, le immagini sono di gettyimages:
p. 3: dianazh, bergamont, Eivaisla, baibaz, JohnGollop, etienne voss, t_kimura; p. 17: t_kimura, DrAfter123; p. 19: gorodenkoff; p. 20: HRAUN; p. 21: mikimad; p. 23+24: FatCamera; p. 25: Portugal2004, Artpray; p. 26+27: Ridofranz, Anastasia Malachi, fonikum, Maksim Ankuda; p. 28+29: subjug, tomograf; p. 33: Hand-robot.

N.B.: per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi si applicano 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 copie
STAMPA: Swissprinters AG, Zofingen
CARTA: certificata FSC®

css.ch/rivista

stampato in
svizzera



PROSPETTIVE

Tema principale: uniti + forti

In un mondo in cui l'individualità è spesso in primo piano, è facile dimenticare che insieme siamo più forti che da soli. Unendo le forze possiamo oltrepassare i nostri limiti, diventando in grado di sviluppare nuove idee e superare le sfide. Se collaboriamo possiamo realizzare grandi imprese per noi stessi e per il prossimo, in famiglia come sul lavoro, nello sport o nella società. Ciò che conta è l'impegno di ogni singola persona. È proprio questo il pensiero solidale che anima la CSS. Uniti al fianco delle nostre assicurate e dei nostri assicurati, da 125 anni ci impegniamo affinché la salute sia accessibile e sostenibile per tutte e tutti. Il prossimo numero di «CSS e lei?» si concentrerà quindi sul tema «Uniti + forti». Qual è la sua opinione in merito?

Informazioni di approfondimento sul quiz a pagina 17

Perché le favole non sono sempre innocue

L'essere umano ha sempre amato le favole. Molti racconti sono innocui e persino positivi per la coesione sociale. Oggi, tuttavia, circolano sempre più «fatti» pseudoscientifici. Se li prendessimo per oro colato, potrebbero addirittura diventare pericolosi.

Le idee fuorvianti sul cervello e sul suo sviluppo si chiamano «neuromiti». Possono portare a farsi idee sbagliate che potrebbero influire negativamente sullo sviluppo delle bambine e dei bambini. Se simili neuromiti influenzano decisioni politiche o abitudini diffuse, l'impatto è di vasta portata.

Per questo è importante sviluppare un fiuto per i fatti riguardanti il cervello effettivamente comprovati. L'alfabetizzazione mediatica e una comprensione di base dei meccanismi scientifici possono essere d'aiuto. Com'è possibile promuovere queste conoscenze? Tra l'altro, offrendo opportunità per un dialogo aperto tra scienza e società, come nel caso dell'iniziativa «Growing Brains». _Testo: Sabine Gysi

growingbrains.ch (in tedesco e inglese)

Ecco come contattarci

Domande sui prodotti

Le collaboratrici e 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

Modifica indirizzo

La modifica di indirizzo può essere comunicata al Centro servizi clienti della CSS tramite il portale clienti myCSS, il sito web o al telefono:

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

Disdire la rivista

Riceve più copie della rivista (per es. come famiglia) e preferirebbe trovarne solo una nella bucalettere? Ce lo comunichi:

css.ch/disdire

Domande su prestazioni e fatture

Il Centro servizi clienti è a sua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18:

css.ch/domande o 0844 277 277 (tariffa locale rete fissa svizzera)

Emergenze e consulenza medica 24h

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e se ha domande di natura medica 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41058277777)

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

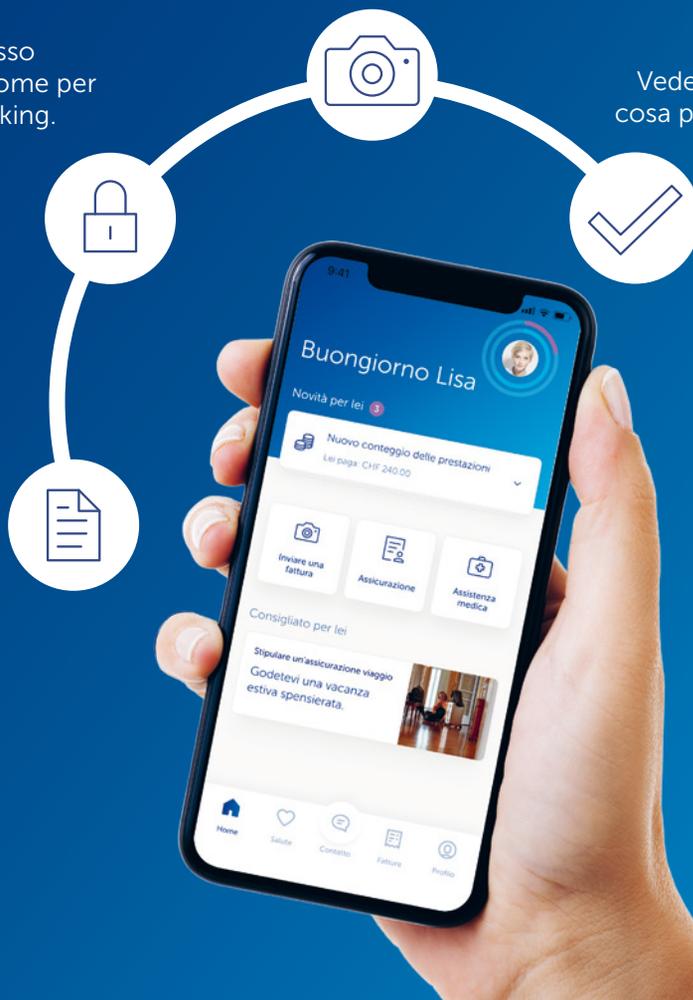
Portale clienti myCSS: un login, molti vantaggi.

Inoltare
le fatture online.

Accesso
protetto come per
l'e-banking.

Vedere subito
cosa paga la CSS.

Tutti i documenti
in un unico posto.



Oltre
1 milione
di utenti.



Lo scarichi subito:
css.ch/mycss

La tua salute.
La tua partner.

