

Supplemento speciale

Offerte dell'anniversario per lei

125

anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

La tua salute.
La tua partner.

CSS

Cara Cliente, caro Cliente

L'inizio della storia della CSS è contraddistinto da veri visionari: nel 1899 si riunirono a San Gallo 60 persone tra uomini e donne che decisero di tutelarsi insieme di fronte alle conseguenze dovute a 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.

Da allora le nostre condizioni di vita sono mutate enormemente, ma non è cambiato un bisogno fondamentale: l'assistenza e la tutela quando si ha a che fare con la propria salute. I valori del periodo della fondazione si sono radicati profondamente nel DNA della nostra azienda: la solidarietà, l'unione, il partenariato – e anche l'ambizione di contribuire attivamente a plasmare il futuro.

Nell'anno dell'anniversario vogliamo restituire qualcosa alla nostra clientela. Per questo motivo, con i partner del nostro shop per la salute enjoy365 abbiamo preparato delle offerte esclusive per l'anniversario. Si goda ore arricchenti nella natura, possibilità di relax e sport, oppure un viaggio di scoperta culturale.



La ringraziamo per la fiducia che ripone nella CSS e siamo lieti di poter essere anche in futuro al suo fianco come partner per la salute.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'P. Colatrella', written in a fluid, cursive style.

Philomena Colatrella
CEO

Sommario

Quale abbigliamento scegliere per il jogging?

Pagina 4

Come assicurare bene se stessi e i propri cari

Pagina 6

Quattro esercizi per la piscina

Pagina 8

Fasi del sonno – basilari per un buon riposo

Pagina 10

125
anni

Ecco come approfittare delle offerte dell'anniversario

Le offerte sono valide fino al 30.11.24 e vengono messe a sua disposizione dai nostri partner. Pertanto, le consigliamo di dare subito un'occhiata a enjoy365.ch/it/partner e scoprire le svariate proposte.



Colophon

Editore:

CSS

Corporate Communications

Tribschenstrasse 21

Casella postale 2568

6002 Lucerna

css.ch

Ideazione e realizzazione: Weissgrund AG, Zurigo

Foto: Getty Images, Meinrad Schade

Stampa: Swissprinters AG, Zofingen

© 2024

CSS Assicurazione malattie SA, Lucerna

Stampato su MWC, FSC Mix, 70 g/m²



Quale abbigliamento scegliere per il jogging?

Chi pratica jogging durante tutto l'anno ha l'imbarazzo della scelta: cosa è meglio indossare? E quanti strati occorrono veramente?

Oltre agli aspetti funzionali, contano anche le preferenze e le esperienze personali quando si vuole rendere la corsa il più sana, efficace e piacevole possibile. Per non sudare troppo in seguito, bisognerebbe vestirsi in modo tale che all'inizio si senta un po' di freddo. Fondamentalmente vale il principio della cipolla, detto anche principio dei 3 strati:

- lo strato inferiore dovrebbe essere traspirante,
- quello medio tenere caldo e
- quello esterno proteggere dal vento e dalla pioggia.

Le gambe sono generalmente meno sensibili al freddo rispetto alla parte superiore del corpo. Quando fanno jogging in inverno, molte persone indossano oltre a pantaloni lunghi da corsa anche tight o biancheria funzionale. Se le temperature sono superiori allo zero, i tight a tre quarti sono una buona alternativa ai pantaloni lunghi. A 10-15 °C sono

Il vantaggio con Odlo: 30% di ribasso

Odlo è sinonimo di abbigliamento sportivo innovativo che si distingue per la sua elevata qualità e funzionalità e offre alle sportive e agli sportivi il miglior comfort possibile, con biancheria funzionale, abbigliamento da corsa o outfit per la montagna: Odlo propone abbigliamento sportivo di alta qualità per le avventure all'aria aperta.



adatti short 2 in 1 con pantaloncini interni integrati. A partire da 20°C è meglio rinunciare completamente ai pantaloni lunghi per evitare di avere troppo caldo.

Sotto il sole e la pioggia

Per evitare di avere troppo caldo è consigliabile una maglietta a maniche corte traspirante e antisudore. Con temperature esterne inferiori ai 15°C è adatta una maglietta a maniche lunghe; nelle mezze stagioni sono spesso sufficienti materiali più sottili. Quando le temperature sono gelide, è bene portare oltre a una giacca da corsa un un mid layer isolante: meglio con cerniera, se la sensazione di caldo aumenta.

125
anni

Abbigliamento sportivo

Link alle offerte dell'anniversario

enjoy365.ch/it/partner



Sui trail con La Sportiva: 25% di ribasso

La Sportiva è specializzata nelle calzature da montagna. Il marchio outdoor è stato fondato nel 1928 dal calzolaio Narciso Delladio a Tesero, in Italia, ed è ancora oggi di proprietà della famiglia. Da allora La Sportiva ha costantemente investito nell'innovazione dei prodotti e oggi il suo assortimento comprende calzature, abbigliamento e accessori per arrampicata, alpinismo, trekking, trail running e sci alpinismo.



Quando piove è importante che il corpo rimanga caldo fin quando ci si è riscaldati. Una giacca antipioggia leggera e sottile è spesso la scelta migliore. In inverno si indossa direttamente sopra un ulteriore mid layer, in estate sopra una maglietta da corsa.



Maggiori informazioni sul tema e su come evitare irritazioni cutanee, punti di pressione e vesciche.

Mantenere una buona postura grazie ad Anodyne: 35% di ribasso

Quando si corre, la postura è particolarmente importante. Gli innovativi prodotti Anodyne aiutano a migliorarla e rafforzarla. Nella fase di test di 14 giorni sentirà l'effetto, non solo durante l'attività sportiva. Oltre alla posture shirt brevettata, trova altri prodotti di supporto consigliati dai migliori esperti della schiena, come i correttori posturali e le cinture lombari.



Vista acuta con MrLens: 25% di ribasso

MrLens.ch offre tutte le principali marche di lenti a contatto e i prodotti per la loro cura a prezzi interessanti. Rapido, affidabile e con un servizio clienti professionale: approfitti dell'ampia gamma di servizi offerta su MrLens.ch. Quando si fa jogging o nella vita di tutti i giorni, le lenti a contatto garantiscono una chiara visione e offrono il massimo comfort.



Come assicurare bene se stessi e i propri cari

Come posso tutelare me e la mia famiglia, senza gravare inutilmente sul budget per l'economia domestica?

Assicurare tempestivamente il bebè

I futuri genitori dovrebbero stipulare un'assicurazione malattie per il loro bebè già prima che nasca, in questo modo sarà assicurato tramite la cassa malati sin dalla nascita.

Assicurazione per cure dentarie

È utile stipulare l'assicurazione prima del 3° compleanno. Con un'Assicurazione per cure dentarie riceve contributi dai costi del primo controllo, di un apparecchio fino al trattamento dei denti del giudizio.

Sicurezza in caso di perdita di guadagno

Un'invalidità o un decesso a seguito di malattia o infortunio possono causare anche grossi problemi finanziari. Permangono infatti i costi fissi, come l'affitto dell'appartamento, le rate del leasing o i costi della formazione dei figli. Con l'Assicurazione per decesso o invalidità lei previene questi problemi.

Si lasci stupire da MAAG Moments: 20% di ribasso

Momenti impagabili con la famiglia: nella Lichthalle MAAG di Zurigo ha sede il primo museo permanente di arte immersiva della Svizzera. «LEONARDO DA VINCI – UOMO UNIVERSALE» accompagna le visitatrici e i visitatori in un viaggio attraverso la vita del genio. Quale cliente della CSS beneficia del ribasso su tutte le esposizioni e su tutti i musical svizzeri di successo.



Proteggere le altre persone o le cose altrui

Il pallone dei bambini vola direttamente contro il vetro della finestra del vicino. In questi casi l'Assicurazione di responsabilità civile la protegge dalle conseguenze finanziarie. Sono coassicurate anche tutte le persone che vivono nella stessa economia domestica. L'Assicurazione di responsabilità civile vale anche per gli animali domestici: se il cane di famiglia morde qualcuno, possono insorgere costi enormi.



125
anni

Esperienze

Link alle offerte
dell'anniversario

enjoy365.ch/it/partner



A Basilea al Museo storico: 50% di ribasso

Dall'autunno 2024 il Museo storico di Basilea presenta l'esposizione «verrückt normal», che racconta la storia della psichiatria degli ultimi 150 anni, le offre una panoramica delle storie dei pazienti della Clinica di Basilea e mostra l'evoluzione delle diagnosi e dei metodi terapeutici. Inoltre, quale psichiatria desideriamo oggi? Viene data la parola a pazienti e specialisti che discutono le questioni che attualmente interessano la psichiatria.

HISTORISCHES
MUSEUM
BASEL

Proteggere oggetti e mobili

Con i bambini piccoli succede spesso che qualcosa si rompa. L'Assicurazione della mobilia domestica protegge i suoi mobili e i suoi oggetti personali da rotture di vetri, incendi, furti e altro ancora. Il supplemento «Furto semplice all'esterno» le garantisce che vengano sostituiti anche una bici o un bagaglio rubati quando non è in casa.



Scopra come verificare regolarmente
la sua assicurazione.

Insieme ai propri cari ad Alpamare: 35% di ribasso

Al parco acquatico Alpamare di Pfäffikon (SZ) si vedono solo volti felici. Dodici inconfondibili scivoli acquatici offrono divertimento e adrenalina insieme agli amici o ai bambini. Si può rilassarsi e sudare nelle saune, nei bagni turchi e nell'area per il fitness. Un'esperienza indimenticabile per tutti.



Addio noia con Swiss Activities: 50% di ribasso

Su Swiss Activities trova la più ampia selezione di attività per il tempo libero in Svizzera come escursioni guidate, esperienze uniche, musei, gite in treno, bagni termali, crociere e molto altro ancora. Con pochi clic puoi confrontare le offerte, prenotare e vivere magnifiche esperienze assieme ai suoi cari.



Insieme al Technorama: 2 ingressi al prezzo di 1

Nello Swiss Science Center Technorama di Winterthur trova innumerevoli stazioni sperimentali interattive. Le visitatrici e i visitatori possono entrare in contatto con i fenomeni della natura e della tecnica, viverli con tutti i sensi e comprendere così il mondo. Il parco «Technorama Draussen» ospita oltre 30 mostre in formato XXL.



Quattro esercizi per la piscina

Negli anni 80 un trend del fitness, ora diffusa soprattutto nelle cliniche di riabilitazione: ripropo-
niamo l'aquafit, come breve
allenamento muscolare in acqua.

Nell'aquafit la resistenza dell'acqua frena i movimenti, quindi occorre più forza per superare proprio questa resistenza e muoversi meno bruscamente. Chi si allena in acqua sollecita pochissimo le proprie articolazioni. Per questo motivo, l'allenamento è adatto anche se si soffre di artrosi o di dolori in generale. Se si muove tutto il corpo, come si fa con l'aquajogging o il ciclismo in acqua, anche l'aquafit è un ottimo allenamento cardiocircolatorio.

Dall'aquacycling alla step-aerobic: oggi si scoprono le combinazioni più estreme di discipline sportive in acqua. tuttavia, per un breve allenamento muscolare basta relativamente poco. Proponiamo quattro semplici esercizi muscolari che si possono fare in piscina senza dare nell'occhio.

Cerchi con le braccia

Posizionare i piedi sul pavimento a larghezza anche. Rilassare la muscolatura del torace, per essere stabili come una roccia. Muovere entrambe le braccia tese. In alternanza in avanti e all'indietro. Sollevarle lateralmente e poi riportarle verso il corpo.

Corsa alzando le ginocchia in acqua

Alzare in alternanza il più possibile un ginocchio e poi l'altro. Maggiore è la velocità, più l'esercizio diventa faticoso.

Niente scuse: Let's Go Fitness: 20% di ribasso

Da oltre 20 anni, Let's Go Fitness propone un'offerta fitness unica nel suo genere, da poco in tutta la Svizzera. Oltre al ribasso dell'anniversario, un check della salute supplementare gratuito permette di essere pronti per poter raggiungere gli obiettivi di salute e fitness nelle migliori condizioni, con molto divertimento e grande motivazione.



125
anni

Fitness & wellness

Link alle offerte
dell'anniversario

enjoy365.ch/it/partner



Mano verso il ginocchio

Posizionare i piedi a larghezza anche. Entrambe le braccia sono tese lungo i fianchi. Prendere il ginocchio destro con la mano sinistra e in seguito riportarli attivamente alla posizione iniziale. Cambiare lato.

Butterfly

Gambe in posizione d'affondo, muscoli dell'addome tesi. Portare in avanti le braccia quasi tese. Quindi riportarle attivamente sul lato. Le scapole sono unite verso il basso.



Ulteriori consigli
sull'aquafit



Il Fitpass – l'AG della salute: 40% di ribasso

L'abbonamento semestrale o annuale Fitpass funziona come un AG per fitness, sport e wellness. Ogni giorno, quando lo desidera, con un solo abbonamento può recarsi in tutta la Svizzera illimitatamente in oltre 450 strutture sportive e fitness selezionate. Scopri più di 60 discipline sportive con un solo pass.



Grande divertimento in acqua allo Splash & Spa: 20% di ribasso

Nel moderno parco acquatico con SPA a Rivera, nel cuore del Ticino, grandi e piccini troveranno 7000 metri quadrati con emozionanti scivoli e diverse vasche, nonché un'area wellness di 3000 metri quadrati con una piscina salina iodata a 34 gradi all'aperto, diverse saune, un percorso Kneipp e un hammam.



Rigenerarsi alle terme di Zurzach: 30% di ribasso sul biglietto VIP

Da 430 metri di profondità sgorga l'acqua termale a quasi 40° C della sorgente salina Glauber. Apporta calore benefico e sostanze minerali preziose che favoriscono il rilassamento dei muscoli, la circolazione e il lenimento di problemi cutanei o articolari. Raccogli nuove forze nel più grande stabilimento termale svizzero e rigeneri il suo corpo.



Fasi del sonno – basilari per un buon riposo

Se durante il sonno ci muoviamo, sogniamo o dormiamo in modo profondo dipende dalla fase in cui ci troviamo.

Il sonno non è affatto una condizione di calma totale. Ad esempio, mentre dormiamo cambiamo posizione o mimica, muoviamo le palpebre, russiamo o modifichiamo il ritmo della respirazione. Inoltre, ogni notte possiamo svegliarci fino a venti volte senza neanche rendercene conto.

Il sonno non è sempre uguale

Pertanto, mentre dormiamo il nostro corpo non resta sempre nello stesso stato. Tra l'altro cambiano il polso, la frequenza respiratoria, l'attività cerebrale e quindi tutto il ritmo del nostro sonno. In base all'attività delle onde cerebrali, alla tensione muscolare e al movimento oculare, si suddivide il sonno in diverse fasi. Mentre dormiamo, si ripetono per quattro o cinque volte consecutive e determinano quanto saremo riposati al mattino.

Vacanze brevi da sogno con freedreams: buono del 50%

Tre pernottamenti in albergo per due persone per meno di 50 franchi? Il buono per un hotel di Freedreams è la chiave per vacanze brevi dal prezzo imbattibile. Si goda una pausa dalla vita di tutti i giorni in uno degli oltre 1000 alberghi wellness, di montagna e per famiglie di alta qualità, in tutta Europa o proprio nelle vicinanze. Nell'hotel prenotato pagherà solo la colazione e la cena.

free=dreams
clever reisen.

Nel sonno profondo?

Ognuna di queste fasi, da quella dell'addormentamento a quella del sonno profondo, è importante perché ha la sua ragione d'essere e svolge nel corpo un compito fondamentale. Se dormiamo troppo poco o ci svegliamo spesso durante la notte, le fasi del sonno non riescono a espletare le loro funzioni. Se diminuisce la durata delle fasi di sonno profondo, il corpo si rigenera solo in misura limitata.

125
anni

Sonno & rilassamento

Link alle offerte dell'anniversario

enjoy365.ch/it/partner



Staccare la spina allo Swiss Holiday Park: 30% a partire da 2 notti

A Morschach, su un altopiano con splendida vista sul Lago dei Quattro Cantoni e sulle Alpi Urane, ci si può immergere nel mondo rilassante del più grande resort turistico e per il tempo libero della Svizzera. Trascorra qualche giorno di tempo libero o qualche ora rilassante nel parco acquatico, nell'area delle saune o nelle benefiche terme romano-irlandesi.

 SWISS HOLIDAY PARK

I diari del sonno permettono di individuare malattie. Nelle persone che soffrono di depressione, ad esempio, l'andamento del sonno è diverso: tendenzialmente, le fasi di sonno profondo sono più brevi. I sensori sul bracciale degli smartwatch permette di creare semplici diari del sonno.



Legga di più sulle cinque fasi del sonno.

Check del sonno Sleepiz da fare a casa: 55% di ribasso

Russa e soffre di stanchezza cronica? Possono essere sintomi di una malattia da prendere sul serio: l'apnea del sonno. Si tratta di una sospensione del respiro mentre si dorme. Invece di farlo in laboratorio, con Sleepiz è possibile eseguire un semplice e confortevole test a casa e nel proprio letto.



Buonanotte grazie a Dagsmejan: 20% di ribasso

Il pigiama più comodo della Svizzera. L'abbigliamento di Dagsmejan migliora il comfort del sonno in modo comprovato, naturale e duraturo – per iniziare ogni giornata con energia. Il sonno è un fattore importante per una buona salute. La giusta temperatura, le proprietà traspiranti e una sensazione di comfort e super morbidezza aiutano a dormire bene.





Lo scopri
subito



Acquistare
su base locale.
Risparmiare
il 30%.

Grazie al CSS Coin, chi ha un'assicurazione complementare beneficia del 30% di ribasso in numerosi negozi partner con offerte legate alla salute. Presto in tutta la Svizzera. css-coin.ch/it

