

AMICIZIA

Rivista clienti Atupri
N° 1 | 2021

Un legame
speciale
pag. 6

Amicizia è
ciò che ti fa bene
pag. 11



atupri

L'assicuratore della salute

Un'amica fedele



L'app Atupri Medgate ha qualcosa in comune con una buona amica o un buon amico: è sempre disponibile e prodiga buoni consigli. L'interlocutrice digitale per tutte le questioni mediche ci sta comodamente in tasca e fornisce rapidamente un aiuto competente.

Volete evitare la sala d'attesa?

Recarsi presso lo studio medico richiede tempo e denaro. In molti casi, la visita medica può svolgersi tranquillamente anche in digitale. L'app Atupri Medgate gratuita è la soluzione ideale per tutti coloro che desiderano gestire la propria salute senza inutili complicazioni. Bastano pochi clic per beneficiare di una consulenza medica personale 24 ore su 24.

I vantaggi dell'app Atupri Medgate in sintesi:

- consulenza e trattamento individuali per telefono o video
- consulti medici 24 ore su 24, 365 giorni all'anno
- oltre 100 medici esperti
- panoramica di tutti i trattamenti
- symptom checker con intelligenza artificiale e diagnosi della tosse integrata



Semplice, veloce, sicura.

L'app Atupri Medgate è così semplice che per usufruirne sono sufficienti pochi passaggi: basta scaricare l'app e registrarsi con la tessera d'assicurato, dopodiché si può accedere direttamente alle conoscenze mediche specialistiche con il proprio smartphone.



Maggiori informazioni sull'offerta sono disponibili su:
atupri.ch/medgate

In questo numero

App Atupri Medgate

Un'amica fedele

pag. 2

Idee guida

Editoriale

pag. 5

Focus

Un legame

speciale

pag. 6

Fitness in coppia

In due ci si allena meglio

pag. 8

Omaggi fai-da-te

Dolce o salato?

pag. 9

Intervista

Amicizia è ciò che ti fa bene

pag. 11

Info

Piattaforme per

stringere nuovi contatti

pag. 13

Assicurazione di capitale IDI

Ritorno alla vita

pag. 14

Calendario degli eventi

Partecipate ad AtupriFit

pag. 16

Esclusive offerte dei nostri partner

Rimanere in forma insieme

risparmiando

pag. 17

Profilo di stress online

Stress sotto controllo

pag. 18

Storie di Atupri

Un caffè in compagnia di...

pag. 19

Buono a sapersi

Atupri in cifre

pag. 20

Care Lettrici, cari Lettori,

come state? Spero che riusciate a vivere momenti sereni nonostante i tempi difficili che stiamo attraversando. Ad esempio, stare a contatto con la natura, provando nuove ricette o curando le amicizie. Nella situazione attuale queste ultime sono più preziose che mai. Ragione valida per dedicare buona parte di questo numero all'esplorazione dei vari aspetti dell'amicizia.

Per iniziare vi raccontiamo tre storie che dimostrano che la vera amicizia non conosce limiti. Nel colloquio con una psicologa scopriamo perché le amiche e gli amici sono così importanti e quale influenza hanno sulla nostra vita. Inoltre sveliamo dove trovare nuovi amici e come è possibile mantenersi in forma insieme. Infine vi proponiamo alcune ricette dolci e salate per viziare i vostri amici in occasione della prossima visita.

Lasciatevi ispirare dalle pagine seguenti. Vi auguro tante ore liete in compagnia di buoni amici e care amiche.

Cordiali saluti

Christof Zürcher

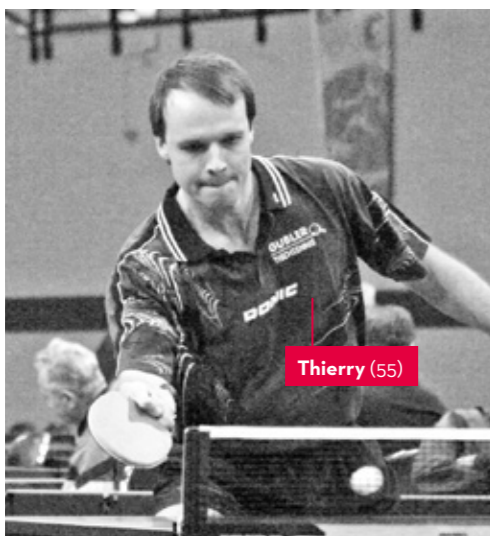
Christof Zürcher

Colophon: Rivista clienti Atupri - una pubblicazione di Atupri Assicurazione della salute **Indirizzo della redazione:** Comunicazione aziendale e marketing, Zieglerstrasse 29, 3001 Berna, redaktion@atupri.ch **Direzione della redazione:** Julia Bruchez **Concezione, contenuti e realizzazione:** BOLD AG, Berna **Traduzione:** Apostroph AG, Lucerna **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Carta:** carta priva di legno non patinata, invio singolo con pellicola l'm Eco (con percentuale di materiale riciclato superiore al 50%) **Foto:** Copyright Atupri **Sito web:** atupri.ch **Copyright:** riproduzione consentita solo previa autorizzazione scritta. **Pubblicazione:** semestrale. D, F, I. **Tiratura totale:** 135'000 copie



Un legame speciale

Il legame dell'amicizia attraversa epoche e culture. Unisce non solo gli esseri umani, ma anche gli animali e, secondo le più recenti teorie, addirittura le piante. Né la scienza, né la filosofia sono però in grado di spiegare fino in fondo la ragione per cui stringiamo legami di amicizia. Tuttavia, è dimostrato che una buona cerchia di amici e conoscenti può aumentare il benessere e allungare la vita considerevolmente. È un buon motivo per dedicare questo numero della rivista di Atupri all'amicizia. Qui di seguito vi proponiamo tre esempi.



Quando i concorrenti si trasformano in amici.

Thierry, giocatore di ping pong professionista, ha dato prova delle sue abilità per ben 18 anni, in occasione di tornei in ogni parte del mondo. Nelle competizioni i suoi avversari gli hanno spesso dato del filo da torcere, ma prima e dopo gli incontri è sempre riuscito a instaurare rapporti cordiali e duraturi. Thierry mantiene alcuni contatti fin dal lontano 1979, anno in cui ha partecipato ai campionati europei giovanili. Oltre agli scambi regolari via internet, normalmente incontra i suoi amici sportivi almeno una volta all'anno ai tornei internazionali per veterani. Il fatto che per il momento questo non sia possibile a causa delle attuali restrizioni di viaggio non preoccupa più di tanto il globetrotter incallito. Fedele al motto «L'amicizia è ciò che resta quando tutto il resto va a rotoli», guarda al futuro con fiducia e spera in numerosi altri avvincenti match con nuovi e vecchi conoscenti di ogni parte del mondo.



Un doppio legame rafforza l'amicizia.

All'inizio degli anni 70, le famiglie di Monika e Denise, provenienti dalla Svizzera tedesca, si sono conosciute durante le vacanze al mare in Italia. Da un incontro casuale in spiaggia è nata un'amicizia di lunga data, costellata da incontri regolari. Quando questi sono stati sostituiti a poco a poco da telefonate tra i genitori, le due amiche d'infanzia Monika e Denise si sono perse di vista, per incontrarsi di nuovo casualmente 17 anni dopo in una stazione di servizio. Ma non finisce qui: Denise e Monika hanno scoperto che anche i rispettivi mariti si conoscevano dai tempi del servizio militare. Le due coppie hanno quindi iniziato a frequentarsi e a viaggiare insieme. Il legame «a doppio filo» resiste da quasi 35 anni, a cavallo tra due secoli e due Paesi e portato avanti con entusiasmo anche dalla nuova generazione.



Due amiche inseparabili.

Nelle loro uscite insieme, Natascha e la sua migliore amica Zoe, oltre che numerose reazioni positive, talvolta raccolgono anche sguardi beffardi o commenti salaci. Alcuni trovano strano un contatto così stretto tra il carlino e la sua padrona e sembrano dimenticare che la vera amicizia non conosce limiti di sorta. In questo caso non si applica nemmeno la teoria del cane come rimpiazzo di rapporti interpersonali: Natascha coltiva un'ampia rete di relazioni, è spesso in giro - e Zoe è sempre con lei. Da oltre otto anni le due sono inseparabili. Se si pensa che secondo uno studio dell'Università di Utrecht la metà delle nostre amicizie non dura più di sette anni, Natascha e Zoe sono un dream team anche statisticamente. Forse c'è un fondo di verità nell'affermazione di Loriot: «Una vita senza carlino è possibile, ma non ha senso.» Questa coppia eterogenea di amiche a due piedi e quattro zampe concorderebbe comunque sicuramente con il comico tedesco.

Le migliori amiche e i migliori amici meritano un regalo.

Un'avventura in bicicletta, un weekend benessere o un abbonamento per ricevere specialità di formaggio direttamente a casa? Nel nostro concorso scegliete il premio che desiderate condividere con la vostra migliore amica o il vostro migliore amico.



Partecipazione e ulteriori informazioni su:
atupri.ch/vincere



In due ci si allena meglio

Che il movimento faccia bene alla salute non è certo un segreto. Siamo convinti che lo stesso valga anche per le relazioni sociali stabili e ipotizziamo che sia addirittura possibile moltiplicare gli effetti positivi dell'attività fisica eseguendo l'allenamento con un partner. Ecco i vantaggi della pratica sportiva in coppia e alcuni utili suggerimenti.

Come si vuol dire: «Un vero amico ti resta vicino nel bene e nel male.» Distrazioni, infortuni o altri influssi esterni come il lockdown o il Natale possono ripercuotersi negativamente sulla routine di allenamento e sulle abitudini alimentari e costringerci magari ad allentare la cintura. Se poi manca anche la necessaria motivazione, il supporto di un'amica o di un amico diventa davvero prezioso. Questo è anche un ulteriore motivo per apprezzare i colleghi e le colleghe.

Se doveste nutrire ancora dei dubbi sul fatto che la presenza di un'altra persona può favorire l'allenamento della forma fisica o aiutare a bruciare i grassi, ecco alcuni argomenti a favore della pratica sportiva in coppia:

- i buoni amici si motivano a vicenda per trarre il meglio dall'allenamento
- alla motivazione segue l'ispirazione, e più precisamente con gli esercizi individuali preferiti
- l'uomo è un essere sociale: l'allenamento in coppia soddisfa anche il bisogno di scambio e contatto
- agli amici non si tira un bidone: è più raro saltare una sessione di allenamento se si è fissato un appuntamento per allenarsi insieme. Inoltre con le colleghe e i colleghi è molto più difficile addurre scuse.



Due diversi livelli di prestazioni? Non c'è problema!

Dieci flessioni: quello che spinge una persona ai limiti delle sue prestazioni, per l'altra può essere un semplice riscaldamento. Questo non è però un motivo valido per rinunciare ad allenarsi insieme. Con qualche ragionevole adeguamento e un approccio ludico, principianti ed esperti possono migliorare insieme la propria forma fisica senza problemi. Naturalmente la cosa migliore è adattare di conseguenza gli esercizi.

Un ulteriore consiglio: in quanto animali abitudinari, siamo restii a uscire dalla routine e dalla nostra zona di comfort. Combattetevi questa tendenza variando gli esercizi e scegliendo nuovi luoghi e formati di allenamento.

Due proposte per iniziare.

Ecco due proposte di workout «a due velocità», per sudare insieme in perfetta armonia.

Double Trouble

Scegliete una serie di 10-20 esercizi. Indipendentemente dall'esercizio, la o il più allenato deve eseguirlo semplicemente il doppio di volte. 20 jumping jack a livello standard diventano quindi 40 per miss o mister fitness.

Circuit training

La classica tecnica di allenamento in gruppo. Stabilite per quanto tempo eseguire un esercizio e poi scegliete i vari esercizi. Se l'obiettivo è ad esempio 45 secondi, il più allenato fa squat jump, mentre il principiante fa solo i piegamenti sulle ginocchia, tralasciando i salti.

Dolce o salato?

I piccoli doni mantengono viva l'amicizia, e le nostre proposte sono semplici e veloci da realizzare. Ma attenzione: questi omaggi sono così golosi che è difficile resistere alla tentazione di mangiarseli prima ancora di uscire di casa!

Tortine con barrette di cioccolato

Ingredienti

200 g	di farina
140 g	di zucchero
1 cucchiaino	di lievito in polvere
1 baccello	di vaniglia (inciderlo longitudinalmente e raschiare la polpa)
2 pizzichi	di sale
2	uova
1 dl	di latte
100 g	di burro fuso raffreddato
4	barrette di cioccolato da ca. 46 g ciascuna, dimezzate
8	vasetti di vetro per conserve

Preparazione

- 1 Mescolare in una ciotola la farina e tutti gli ingredienti, fino al sale compreso. Aggiungere uova, latte e burro.
- 2 Versare l'impasto in 8 vasetti di vetro da forno imburrati da ca. 1,5 dl l'uno. Disporre i vasetti su una teglia da forno, infilare in ciascuno mezza barretta di cioccolato e cuocere per ca. 25 min. nel ripiano centrale del forno preriscaldato a 180 °C.
- 3 Lasciar raffreddare su una griglia, conservare le tortine coperte in frigorifero e gustarle il giorno stesso.



Sul nostro sito trovate vari esercizi adatti alla pratica sportiva in coppia:
atupri.ch/healthbox

Frutti a guscio croccanti salati

Ingredienti

100 g	ciascuno di mandorle, noci pecan, anacardi e arachidi salate
90 g	di pistacchi sgusciati non salati
1 cucchiaio	di miele fluido
1 albume	d'uovo fresco
1 cucchiaino	di fleur de sel
1 cucchiaino	di Ras el Hanout (miscela di spezie marocchine)

Preparazione

- 1 Mescolare in una ciotola i frutti a guscio con miele, albume e fleur de sel, distribuirli su una teglia foderata con carta da forno e tostarli per ca. 25 min. nel ripiano centrale del forno preriscaldato a 180 °C.
- 2 Unire le spezie e lasciar raffreddare.
- 3 Staccare tra loro i frutti a guscio e metterli in un barattolo di vetro.

Consumare entro: ca. 2 settimane.

Suggerimento: un'etichetta fai-da-te conferisce al dono un tocco personalizzato.



Amicizia è ciò che ti fa bene



Uscire insieme a cena, andare a un concerto o trascorrere una serata al cinema – gli amici ci fanno compagnia, ma nella nostra vita svolgono un ruolo che va ben oltre questo. Nell'intervista, la dott.ssa Lisa Wagner, psicologa dell'Università di Zurigo, ci spiega che l'apporto di vitamina A (amicizia) è tutt'altro che insignificante per la salute.

Dott.ssa Wagner, qual è la definizione di amicizia? Quando si può dire che due persone sono amiche?

L'amicizia è una relazione interpersonale liberamente scelta, vissuta positivamente da ambo le parti e priva di palesi implicazioni sessuali. Le amicizie assolvono anche una serie di funzioni psicologiche: le amiche e gli amici fanno cose piacevoli insieme, sono presenti nei momenti difficili, condividono un legame intimo basato su confidenza, affetto e sostegno reciproco. L'importanza delle singole funzioni può però variare da un'amicizia all'altra.

A partire da quale età si è in grado di instaurare rapporti di amicizia?

Le amicizie giocano un ruolo importante a tutte le età, anche se naturalmente cambiano nel corso della vita. Anche i bambini piccoli considerano amici alcuni coetanei, talvolta fin dall'età di 1,5-2 anni, in pratica non appena imparano la parola che designa questo tipo di legame. I bambini tendono a imitare le azioni dei propri amici e in questo modo ampliano il proprio repertorio comportamentale. Inoltre, nei rapporti con gli amici i bambini sviluppano importanti competenze socio-emotive, come ad esempio la capacità di gestire i conflitti. Mentre inizialmente i bambini desiderano soprattutto giocare insieme, via via emerge sempre più l'esigenza di parlare di ciò che ci sta a cuore. Nella prima adolescenza gli amici diventano le persone di riferimento più importanti, sostituendosi ai genitori.

Il numero di amicizie tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Quest'equazione vale anche per la qualità dell'amicizia?

È vero, nell'età media adulta è tipico avere meno amicizie attive rispetto all'adolescenza e alla prima età adulta – probabilmente perché altri ambiti della vita come il lavoro o la propria famiglia assorbono una maggiore quantità di tempo. Questo non significa però necessariamente che le amicizie esistenti siano meno strette. Per la precisione, sembra che ad acquistare maggiore importanza sia proprio la qualità delle amicizie. I risultati della ricerca fanno supporre che avere molti amici a vent'anni e ottimi amici a trent'anni influisca positivamente sul benessere in età avanzata. Anche se la ricerca non concorda pienamente su questa questione, sembra che sia particolarmente importante curare alcune buone amicizie, ma non necessariamente avere un gran numero di amici. Queste amicizie profonde nell'età media adulta spesso risultano comunque dalla più ampia rete di relazioni sociali tipica dell'età giovanile, che quindi ha una funzione importante.

Quale ruolo giocano nella terza età le relazioni di amicizia regolari e profonde?

Nella tarda età adulta altre relazioni vengono meno o perdono d'importanza – e il lavoro non è più al centro della vita quotidiana. Per molte persone le amicizie acquistano un ruolo centrale per garantire l'integrazione sociale.

Supponiamo che esista una ricetta del successo per amicizie lunghe e preziose - quali sarebbero gli ingredienti?

A mio parere l'ingrediente più importante per un'amicizia profonda e duratura è l'interesse sincero per l'altra persona. [Saper esprimere anche con il proprio comportamento il fatto che l'altro ci sta a cuore come persona è un'ottima base di partenza.](#) Questo corrisponde anche a una delle idee di fondo di Aristotele, secondo il quale l'amicizia «perfetta» implica il voler bene all'amico per lui stesso. I veri amici desiderano l'uno il bene dell'altro e si sostengono a vicenda per aiutare l'altro a evolversi nel miglior modo possibile e a sfruttare al meglio il suo potenziale.

«L'amicizia fa bene.» Cosa ne pensa di questa affermazione?

L'amicizia ci fa bene in due modi. Da un lato gli amici ci aiutano a superare i momenti difficili e anche a risolvere i problemi. Ci ascoltano, stanno dalla nostra parte, offrono aiuto concreto o supporto emozionale e spesso riescono a distrarci dalle preoccupazioni che ci assillano. Ma non è solamente questa funzione di «protezione» dalle avversità della vita a rendere l'amicizia così preziosa. Dall'altro lato gli amici contribuiscono a farci vivere momenti positivi e con il loro feedback e talvolta con qualche critica ci danno l'opportunità di evolverci sul piano personale. [Qui mi torna in mente Aristotele che descrive l'amicizia come una delle «cose» essenziali della vita.](#)

Ci sono motivi per supporre che le persone sole siano più soggette a disturbi e malattie di natura sia fisica che psichica?

I risultati degli studi suggeriscono effettivamente che per la salute fisica e psichica è importante essere integrati a livello sociale e non sentirsi soli. [La mancanza di questa integrazione è un fattore di rischio per una morte precoce, paragonabile a quello rappresentato dal consumo di 15 sigarette al giorno](#) e il cui influsso sul rischio di mortalità supera quello dell'abuso di alcol.

Allargare i propri orizzonti.

Le amiche e gli amici contribuiscono alla salute e al benessere - non da ultimo grazie al loro influsso sulle nostre abitudini quotidiane. Sul sito [happyhabits.ch](#) potete partecipare gratuitamente a un programma online per accrescere il vostro benessere, sviluppato e gestito dall'Università di Zurigo.

Un legame tra uomo e animale è paragonabile a quello tra due persone?

In un rapporto uomo-animale non si osserva la stessa reciprocità che contraddistingue un'amicizia tra persone. Ciononostante, la ricerca fornisce elementi che indicano che un legame con un animale domestico può avere numerosi effetti positivi, in particolare sembra che gli animali siano in grado di alleviare lo stress. [In alcuni studi di laboratorio, un cane si è addirittura rivelato più utile ad attenuare le reazioni allo stress di un amico umano.](#) Esistono però anche altri studi che non hanno confermato questi risultati. Il legame con un animale non è direttamente paragonabile a un'amicizia tra esseri umani, ma anche una relazione uomo-animale può adempiere alcune delle funzioni di un'amicizia, come ad esempio smorzare i sentimenti negativi.

Cosa consiglia alle lettrici e ai lettori che desiderano intensificare i propri contatti sociali?

[Un metodo semplice per approfondire le relazioni è dedicare all'altra persona del tempo extra. È importante trascorrere questo tempo insieme in piena consapevolezza, senza guardare l'orologio.](#) Questo vale in particolare per gli amici che si sono un po' persi di vista e aiuta a rafforzare il legame di amicizia.

Abbiamo trascurato qualcosa?

Desidera aggiungere qualcos'altro?

Non c'è dubbio che gli amici ci aiutano a gestire meglio le avversità della vita e svolgono pertanto un ruolo importante in ogni sua fase. [Trovo però molto importante ribadire che le amicizie non hanno solo questa «funzione di protezione», ma offrono anche molte possibilità di vivere esperienze positive, scoprire prospettive diverse, apprendere cose nuove e favorire la crescita personale.](#)



Piattaforme per stringere nuovi contatti

Bumble

L'app, sviluppata da uno dei fondatori di Tinder, oltre alle modalità Dating e Bizz (business), propone anche la variante BFF (Best Friends Forever). Si sfogliano i profili e si fa scorrere il dito a destra in caso di interesse e a sinistra in caso contrario. Non appena risulta una curiosità reciproca, i due profili vengono collegati ed è possibile scambiarsi messaggi e conoscersi più da vicino.

Servizio visite e accompagnamento della CRS

L'offerta della Croce Rossa Svizzera porta gioia e svago nella vita quotidiana delle persone che vivono da sole. Su richiesta è possibile ricevere la visita di volontari del servizio e trascorrere un po' di tempo insieme. Un caffè o una passeggiata - le possibilità e le attività sono innumerevoli - l'importante è consentire uno scambio e migliorare la qualità della vita.

Spontacts

L'app connette persone con interessi sportivi simili. Tramite il servizio di localizzazione, vengono visualizzati non solo persone che condividono gli stessi interessi, ma anche tutte le offerte e, per quelle a pagamento, i relativi prezzi. 3, 2, 1... via!

Meetup

Questa piattaforma consente di organizzare incontri online e offline di grandi gruppi. Gli interessi sono prioritari rispetto alla persona singola. In base ai dati inseriti nel profilo, l'app propone gruppi rilevanti. Un esempio: gli appassionati di fotografia possono scambiarsi le proprie esperienze nel gruppo «Street Photography Basel» e darsi appuntamento per scattare qualche foto in compagnia in giro per la città.

Binenand

All'insegna del motto «semplicemente chiacchierare», binenand.com connette due persone tramite webcam - in modo del tutto casuale, anonimo e gratuito. Non è necessario creare un profilo, basta sedere davanti al computer con la videocamera e il microfono attivati a una certa ora (9.00, 16.00, 20.00 o 23.00), cliccare su «start» e lanciarsi nella conversazione.

Facebook

Nel più noto tra i social network esistono gruppi nei quali si può fare la conoscenza di nuove persone in modo informale e a scopo di amicizia. Nel profilo cliccare su «Gruppo», impostare il filtro delle città ed eventualmente affinare la ricerca inserendo termini di ricerca.

Ritorno alla vita

Dal dinamismo della pista all'immobilità del letto d'ospedale: quello che è successo a Martin* (32 anni), appassionato di snowboard e cliente di Atupri, può capitare a chiunque. Un fatale salto con lo snowboard ha provocato una paraplegia in seguito a una lesione nella parte inferiore della colonna vertebrale. Dopo il tragico incidente, è riuscito a riacquistare il controllo sulla sua vita grazie alla famiglia e all'assicurazione di capitale IDI.

* Nome modificato dalla redazione



Le disgrazie non arrivano mai da sole.

Nessuno pensa volentieri agli incidenti, tuttavia capitano tutti i giorni. Le persone colpite e i superstiti, oltre alle conseguenze sulla salute e sul piano emotivo, devono spesso affrontare anche problemi di natura finanziaria. La rendita AI ammonta a massimo CHF 28'440.- all'anno, ma la ristrutturazione per rendere la casa accessibile alla sedia a rotelle, l'installazione di un montascale, l'adeguamento del bagno e la modifica delle porte possono costare anche CHF 150'000.-.

Supporto senza lungaggini burocratiche.

Qui subentra l'assicurazione di capitale IDI di Atupri, che mette a disposizione i fondi necessari per far fronte alla nuova situazione di vita. A causa della sua invalidità totale e in base alla somma di assicurazione di CHF 200'000.-, a Martin è stata corrisposta un'indennità di CHF 700'000.-. Questa somma ha permesso al giovane padre di famiglia non solo di adeguare la sua situazione abitativa alla vita sulla sedia a rotelle, ma anche di acquistare una nuova auto e di equipaggiarla con i necessari ausili per la guida. L'ex collaboratore del servizio esterno ha impiegato il resto del capitale per una riqualificazione professionale come Social Media Manager, inaugurando così con successo un nuovo capitolo della sua vita.

Un sostegno affidabile in tempi difficili.

In caso di decesso o di invalidità, a seconda della somma di assicurazione scelta, l'assicurazione di capitale IDI sostiene voi o i vostri superstiti con prestazioni fino a CHF 1'050'000.-. L'esempio di Martin dimostra che l'assicurazione di capitale IDI è una valida integrazione all'assicurazione contro gli infortuni professionali. E questo a partire da un premio mensile di soli CHF 1.10.



Ulteriori informazioni sull'assicurazione di capitale IDI sono disponibili su atupri.ch/idi o al numero **0800 200 888**

Partecipate ad AtupriFit

La salute è il bene più prezioso che abbiamo e ci sta molto a cuore. Per questo abbiamo dato vita ai nuovi eventi digitali AtupriFit, uno strumento che vi consente di condividere con noi il piacere di condurre uno stile di vita sano. Nei prossimi mesi vi attendono i seguenti appuntamenti:

Un'escursione digitale

Dalla scelta delle calzature ottimali al pranzo al sacco più indicato: beneficate dei consigli degli esperti e metteteli in pratica non appena possibile.

→ **27 maggio 2021**



La partecipazione è semplice e gratuita. I riscontri dei nostri partecipanti sono la prova dell'efficacia degli eventi AtupriFit anche in formato digitale:

«Ho davvero apprezzato la naturalezza dell'evento!»

«Professionale, informativo, istruttivo. I contenuti sono stati trasmessi in modo chiaro e comprensibile.»

«Relatori competenti e input molto utili.»

«Esempi concreti che vanno oltre le banali conoscenze.»

Forza vs. resistenza

È necessario scegliere tra allenamento di potenziamento e di resistenza o è possibile combinarli opportunamente? Lo scopriamo insieme.

→ **24 giugno 2021**



Sfatiamo i miti sull'alimentazione

Il caffè fa perdere liquidi e i carboidrati fanno ingrassare? Insieme alla Società Svizzera di Nutrizione SSN e a Betty Bossi scopriamo cosa c'è di vero in questi e altri miti.

→ **9 settembre 2021**



Rimanere in forma insieme risparmiando

Conquistare una vetta in compagnia di una collega nel fine settimana? Migliorare la tonicità degli addominali con il migliore amico? Le offerte dei nostri partner danno nuovo slancio alla vita senza gravare sul portafoglio.



Le offerte per le vacanze e il tempo libero di Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports combinano salute, movimento e relax.

Gli assicurati di Atupri beneficiano di uno **sconto una tantum del valore di CHF 350.-**.



Tour guidati della Mammut Alpine School per evadere dalla routine quotidiana e conquistare nuove vette.

Gli assicurati di Atupri beneficiano di uno **sconto di CHF 100.-** su due offerte all'anno.



Informazioni dettagliate sul programma e sulle modalità di partecipazione sono disponibili su: atupri.ch/atuprifit



Tutti i dettagli su queste ed altre offerte esclusive sono disponibili su: atupri.ch/tempo-libero

Stress sotto controllo

Per la maggior parte delle persone la parola «stress» ha una connotazione negativa. La tensione correlata allo stress può però essere vissuta in modo sia positivo, sia negativo. Stringere la mano al nostro idolo è ben diverso dal fare gli straordinari – per il corpo entrambe le situazioni possono comunque essere fonte di stress. Il nostro nuovo test online vi aiuta a capire meglio la vostra «batteria interiore» e a gestirla con consapevolezza.

Il pieno, per favore!

Immaginate che le vostre riserve di energia siano immagazzinate in una batteria. Fattori negativi come dolore, conflitti o situazioni lavorative pesanti possono scaricarla velocemente, mentre esperienze e attività positive, come un hobby creativo, una cena con gli amici o una passeggiata all'aria aperta, la ricaricano. Chi ha sotto controllo la propria batteria può impiegare le riserve di energia in maniera mirata e, all'occorrenza, reintegrarle.

Questione di strategia

Il nostro profilo di stress online, sviluppato in collaborazione con esperti, vi aiuta a individuare e migliorare il vostro bilancio energetico. Potete rilevare il vostro livello di energia personale e scoprire quali fattori lo influenzano positivamente o negativamente. Vi proponiamo approcci strategici su misura per migliorare gradualmente il vostro equilibrio interiore.



La vostra batteria è ancora carica o è quasi esaurita?

Scopritelo su:

atupri.ch/profilo-stress



Un caffè in compagnia di...



Pia

Franziska

La nascita di un'amicizia non sottostà a nessuna regola. Non si decide di diventare amici o amiche, se esiste chimica tra due persone, le cose si sviluppano da sole. Questo vale anche tra colleghi e colleghe. **Davanti a una tazza di caffè, abbiamo parlato con due nostre collaboratrici dell'amicizia di lunga data che le unisce.**

A Pia e Franziska piace destreggiarsi con i numeri e sanno farlo abilmente; così, parecchio tempo fa, hanno finito per lavorare insieme nel reparto contabilità di Atupri. **Sono passati quasi 16 anni dalla sera in cui hanno preso insieme un aperitivo dopo il lavoro** – e da allora non si sono più perse di vista.

Già, l'aperitivo. Fin dal primo incontro le due colleghe hanno capito di trovarsi bene insieme. **Ben presto hanno sviluppato un'ottima collaborazione in ufficio, hanno iniziato a vedersi dopo il lavoro e a trascorrere insieme le vacanze.** L'amicizia si è estesa ben oltre l'universo di Atupri e include tutte le attività che si fanno tra amiche: sessioni di yoga, nottate passate a chiacchierare, serate al cinema, escursioni e allenamento intervallato del muscolo risorio. E ovviamente, all'occorrenza, ognuna delle due può contare su un orecchio che ascolta e una spalla su cui piangere.

Parte della famiglia

Oggi a unire le due donne è più di un'amicizia di vecchia data: **«Naturalmente voglio essere la madrina!»,** ha risposto Franziska senza bisogno di pensarci su. Pia lo desiderava già durante la gravidanza, ma temeva che Franziska avrebbe respinto la proposta, nonostante la solida amicizia.

Da allora Franziska è una presenza costante a Pasqua, Natale e ad ogni compleanno e naturalmente cinque anni fa è stata la testimone di nozze di Pia.

Esistono anche motivi di contrasto? Certo non sono tutte rose e fiori, ma le due amiche preferiscono parlare di «peculiarità individuali» e, fedeli al motto «Sano è ciò che ti fa bene», valutano positivamente i contrasti: **«Siamo diverse e per questo perfettamente complementari. Questo è il segreto del nostro successo come team – sia sul lavoro, sia nella vita privata.»** Divergenze? Certo, ogni tanto sono inevitabili, ma le due amiche sono riuscite a chiarire ogni controversia per ben 16 anni senza mai litigare. Tanto di cappello! Fiducia, solidarietà e affidabilità sono i tre pilastri su cui è costruita la loro incrollabile amicizia.

Ma dove sta esattamente Embudu?

È piacevole perdersi insieme in ricordi nostalgici, ma, dopo aver condiviso così tante esperienze, è lecito azzardare uno sguardo al futuro. Dove si vedono le due amiche dopo il pensionamento? «A Embudu!», rispondono all'unisono lasciandoci un po' sconcertati, ma poi ci spiegano che si tratta di una piccola isola delle Maldive che misura appena 380 x 190 metri. **Con un occhio che piange e uno che ride, le due donne si vedono a prendere il sole insieme, con un bicchiere di buon vino in mano e un sorriso sulle labbra.** Dopo un caffè con la vivace coppia di amiche non ci riesce difficile immaginarle insieme in questa cornice esotica.



Un bel posto da conoscere.

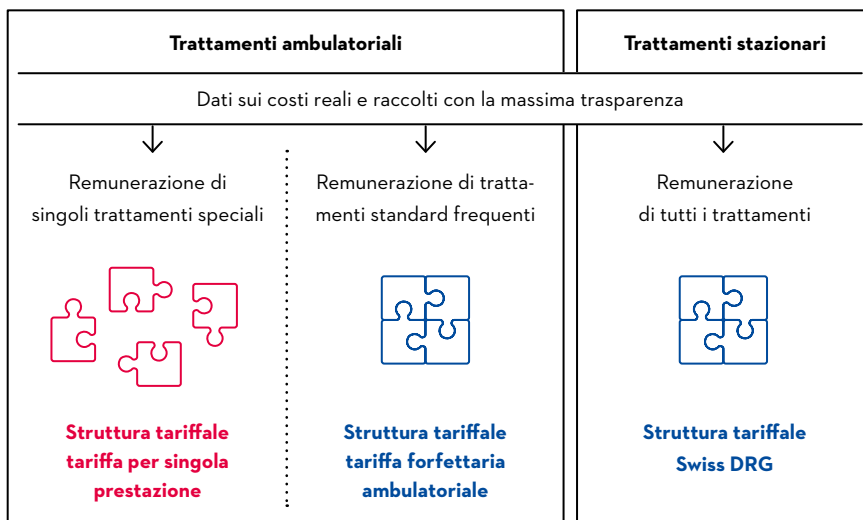
Volete saperne di più sulla realtà lavorativa di Atupri?

Visitate il nostro sito: atupri.ch/carriera

Il nostro impegno per un sistema tariffario equo

In ospedale, per trattamenti specifici si applicano ormai da tempo tariffe forfettarie. Poiché nel settore ambulatoriale non è così ovunque, per lo stesso intervento si registrano differenze di costi anche molto consistenti. santésuisse si impegna pertanto a favore dell'applicazione di forfait anche per le prestazioni ambulatoriali. Gli assicurati beneficiano così di prezzi equi e trasparenti e della partecipazione dei medici a programmi di garanzia della qualità.

Sistema tariffario ambulatoriale per i trattamenti medici



Atupri in cifre

Nel 2020 le nostre / i nostri consulenti alla clientela hanno risposto a

374'030

richieste.

Secondo un'attuale studio rappresentativo condotto da Intervista AG, il

92%

delle persone intervistate è soddisfatto o molto soddisfatto di Atupri.

94'886

persone (ossia il 44,2% dei nostri assicurati) utilizzano già il portale clienti myAtupri.

Atupri è il primo assicuratore svizzero ad accettare anche criptovalute da settembre

2020

Presso Atupri la percentuale di donne con funzioni direttive è pari al

55%

e supera ampiamente la media svizzera.