

TUTTI IN SELLA!

Rivista clienti Atupri

N°1 | 2022

La gara ciclistica
più dura del mondo

pag. 4

Snack sportivi fatti
in casa

pag. 15

Che effetti ha la bici
sul corpo e sulla mente

pag. 18



atupri

L'assicuratore della salute

IN QUESTO NUMERO

Simon Infanger
Rinunciare non era un'opzione
 _____ pag. 4

Atupri News
20 anni di innovazione
 _____ pag. 8

Offerte dei partner
Il nostro contributo al vostro anno sportivo
 _____ pag. 11

Eurotrek
Tre tour in bicicletta senza confini
 _____ pag. 12

Ricette
Snack per lo sport
 _____ pag. 15

Nicola Spirig
Combattere pigrizia e demotivazione
 _____ pag. 17

Domande e risposte
La bicicletta, un toccasana
 _____ pag. 18

Novità interne
Agile, mobile e un passo avanti
 _____ pag. 22

Lista di controllo
Inizio della primavera ciclistica
 _____ pag. 24

AtupriFit
Calendario eventi Atupri 2022
 _____ pag. 28

Approfondimenti
Un caffè in compagnia di Franziska
 _____ pag. 30

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, Nadine Graf **Concezione, contenuti e realizzazione:** BOLD AG, Berna **Traduzione:** Apostroph Luzern AG **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Carta:** senza pasta di legno, bianca patinata, invio singolo con pellicola **Foto:** Copyright Atupri **Sito web:** atupri.ch **Copyright:** riproduzione consentita solo previa autorizzazione scritta. **Pubblicazione:** semestrale. D, F, I. **Tiratura totale:** 135'000 copie

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,



Fa molto primavera. Non so voi, ma io non sto più nella pelle ormai. I pedali chiamano, il verde invita, posso quasi sentire la brezza sul viso. Da quando non posso più andare a correre per via del ginocchio, vado in bici. Mi aiuta a schiarirmi le idee e a scaricarmi. Ed è soprattutto in salita che sento il massimo beneficio.

È quindi un piacere per me presentarvi il numero primaverile 2022 della rivista Atupri, interamente dedicato alle due ruote.

Scoprite i benefici fisici e mentali che si possono ottenere pedalando, sistematate la vostra bici per la bella stagione

e scoprite bellissimi giri in bicicletta. E, naturalmente, non manca l'aspetto psichico: troverete utili consigli per non mollare e per sconfiggere quella maledetta pigrizia e demotivazione. Sperando di incontrarvi allegri e numerosi in sella alle vostre bici, vi auguro buona lettura.

Cordialmente

Alfred Amrein

Responsabile Finanze e Servizi
 Vicepresidente

«RINUNCIARE NON ERA UN'OPZIONE»

Già nel XIV secolo un poeta persiano scriveva:

«Il tuo limite sei tu. Superalo!» Sette secoli dopo, un lucernese ha preso queste parole alla lettera e ha pedalato per oltre 4'000 chilometri in 14 giorni.



È considerata la gara ciclistica più dura del mondo: la Transcontinental Race, che si svolge annualmente, attraversa l'Europa intera. Vengono definiti soltanto partenza, arrivo e quattro tappe intermedie in quattro paesi diversi. Percorso, riparazioni, pasti e, sì, la sopravvivenza, sono a discrezione dei partecipanti. Ogni anno fanno domanda per una delle 350 posizioni di partenza più di 1'000 interessati, ma meno di 150 arrivano al traguardo. Tra questi, Simon Infanger di Lucerna. Il 35enne padre di «due figli e mezzo, il terzo in arrivo (al momento di quest'intervista)», si descrive come cercatore di confini e motivatore, quest'ultima competenza fatta propria nelle condizioni più difficili.

Da solo nell'ignoto

Incontriamo Simon Infanger al lago dei Quattro Cantoni. Con lui la bici che lo ha accompagnato per tutta la Transcontinental Race. La fedele bicicletta non ha un soprannome, però ha un simpatico campanello a forma di tartaruga: «Va bene per rompere il ghiaccio all'estero», esclama Simon, raggianti. E di paesi ne ha già girati un bel po': «Ad oggi ho attraversato in bici più di 20 paesi. Qualche anno fa, ad esempio, sono andato da Lucerna a Capo Nord in 28 giorni. Ne vado talmente fiero che ho anche scritto un libro». Simon ride, «poi un collega mi ha mandato il link della Transcontinental Race e mi ha detto: guarda, questi fanno i tuoi stessi chilometri, solo in metà tempo». Scuote la testa: «Naturalmente non potevo sopportare questo disonore». Così anche il lucernese ha presentato la sua domanda e - sorpresa - ha effettivamente ottenuto una delle ambite posizioni di partenza. «È stato allora che mi sono detto: e adesso... pedala!»

Sono seguiti così sei mesi di intensa preparazione per questo ciclista del tempo libero: «Ho pensato che per una gara del genere era meglio non farsi trovare impreparati», ride Simon. Così si è lentamente allenato a percorrere in sella distanze sempre più lunghe. «Il coronamento di questa prepara-

zione è stato un viaggio da Parigi a Lucerna in 43 ore. Questo mi ha dato molto coraggio per la Transcontinental Race. In questi sei mesi, Simon ha dovuto anche «definire un percorso che mi avrebbe portato a toccare tutte le tappe intermedie, per poi raggiungere la destinazione finale nel modo più veloce e sicuro possibile in 15 giorni. Quindi dal Belgio attraverso la Germania, l'Italia, la Slovacchia, la Romania fino alla Grecia». Inoltre, mi sono dovuto «convincere nel profondo che volevo portare davvero a termine la gara. Altrimenti non avrei potuto farcela».

«Qualche anno fa sono andato da Lucerna a Capo Nord in 28 giorni».



Insieme si è meno soli

«Mio nonno ha sempre detto che se qualcosa non ti piace devi cambiarlo. Se non puoi cambiarlo, allora accettalo», racconta Simon Infanger. Questo è stato il motto che lo ha accompagnato durante tutta la Transcontinental Race.

«La mia fidanzata era incinta all'epoca, quindi eravamo d'accordo che mi sarei preso cura di me stesso e avrei pedalato solo dall'alba al tramonto. Così facevo circa 300 chilometri al giorno». E c'erano molte cose che Simon doveva sopportare: il caldo, il sole ustionante, il crescente dolore della fatica e i vari imprevisti. «In Slovenia mi sono trovato su una strada così ripida che a momenti cadevo all'indietro. E l'ho affrontata dopo aver già percorso 200

chilometri quel giorno. Bisogna tener duro e pedalare. Non c'è altro da fare».

«Mi hanno aiutato molto le numerose nuove esperienze, i bei panorami e le stimolanti interazioni con la gente del posto. Un aneddoto speciale: In Austria, dopo 1'700 chilometri ho incontrato in farmacia un altro partecipante, che avevo visto solo alla

partenza in Belgio. Che coincidenza! Invece di parlare, siamo scoppiati entrambi in una risata euforica e stremata dalla quale ci siamo ripresi a stento. Questa

esperienza mi ha poi caricato per un po'. Simon Infanger ha capito che nonostante si pedali da soli in questa gara, si è comunque connessi agli altri compagni d'avventura.

«In Slovenia mi sono trovato su una strada così ripida che a momenti cadevo all'indietro».



Nuovi orizzonti

Sono passati alcuni anni da quell'intensa esperienza. Adesso Simon Infanger pedala solo nell'ambito della sua quotidianità. Ma nella Transcontinental Race il padre di (quasi) tre figli ha imparato diverse cose che può applicare alla quotidianità familiare: «Fare il genitore è proprio come una gara ciclistica: è un'avventura in cui tuffarsi anima e corpo. E anche qui la regola d'oro è procedere per gradi, passo dopo passo. In questo modo si resta sempre in sella».

È determinato a trasmettere l'amore per il ciclismo anche ai suoi figli. E chissà, forse un giorno uno di loro affronterà la stessa Transcontinental Race... «Beh, non lo so», ride Simon, «francamente sarei un po' preoccupato». Ma quello che non puoi cambiare, lo devi accettare. E poi, «naturalmente incoraggerei mio figlio a realizzare i propri sogni».



20 ANNI DI ATUPRI – ALCUNI HIGHLIGHT

1910

Fondazione della cassa malati aziendale delle FFS

«In origine, Atupri era la cassa malati aziendale delle FFS, fondata nel 1910. Poi, nel 1995, la Svizzera ha introdotto la legge sull'assicurazione malattie (LAMal). Questo ha significato per noi un'improvvisa separazione dalle FFS con la necessità di stare in piedi da soli».

- Jürg, di Atupri



2010

100esimo anniversario

2003

Introduzione elaborazione elettronica delle prestazioni

«Oggi Atupri è all'avanguardia nella digitalizzazione del sistema sanitario».

- Patricia, di Atupri

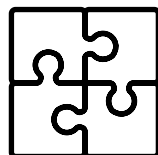
2002

Cambio ufficiale del nome da Cassa malati aziendale delle FFS ad Atupri Cassa malati

a'

«Ben presto è venuto alla luce il motto «qualité à tout prix», da cui è derivato il nome Atupri».

- Jürg, di Atupri



2008

Lancio del modello dell'assicurazione di base TelFirst



2007

Lancio dell'assicurazione complementare Mivita

2016

Dalla cassa malati all'assicurazione della salute

«Nel 2016 Atupri è diventata l'assicurazione della salute. Volevamo dimostrare così che diamo la priorità alla salute dei nostri assicurati e dei nostri dipendenti».

- Jürg, di Atupri

2016

Portale per i clienti myAtupri

«Il portale clienti myAtupri è operativo dal 2016. Permette ai nostri clienti di gestire tutte le loro questioni assicurative in modo digitale».

- Patricia, di Atupri

2017

App myAtupri



2017

Traduttore Tarmed

Atupri è la prima assicurazione malattia in Svizzera a offrire un pratico strumento che permette di tradurre le fatture del medico e dell'ospedale in un linguaggio comprensibile.

2011

Promozione della salute: dal 2011 gli assicurati Atupri possono, per esempio, partecipare gratuitamente a eventi di promozione della salute



2020

Introduzione delle criptovalute come opzione di pagamento



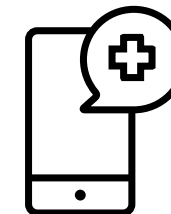
2019

Atupri HealthBox: palestra pop-up in container

2021

SmartCare

La prima assicurazione di base interamente digitale in tutta la Svizzera.



INNOVAZIONI

App Atupri Medgate - il vostro studio medico digitale

L'app Atupri Medgate gratuita è la soluzione ideale per tutti coloro che desiderano gestire la propria salute senza inutili complicazioni. Richiedete la consulenza medica nel comfort di casa vostra tramite video o telefono. 24 ore su 24 e da qualsiasi luogo al mondo, l'assistenza medica a portata di clic.

myAtupri - il portale digitale per i clienti

MyAtupri permette di gestire i documenti personali e di modificare autonomamente dati come indirizzo, modello e franchigia. I documenti importanti come la vostra polizza assicurativa, tutti i premi o i conteggi delle prestazioni sono a portata di clic in qualsiasi momento.

SmartCare - il modello di assicurazione di base digitale

Totalmente digitale, dalla stipulazione alla visita medica: SmartCare è la soluzione moderna per tutti coloro che preferiscono le cose semplici. Potete sbrigare tutto comodamente online, dalla stipulazione del contratto al chiarimento dei sintomi fino all'invio delle fatture. E anche in questo caso, l'assistenza medica è disponibile 24 ore su 24, in qualsiasi parte del mondo.

App myAtupri - il portale clienti digitale da utilizzare fuori casa

Con l'app myAtupri avete sempre tutti i documenti a portata di mano. Presentate le vostre fatture direttamente tramite app, tenete traccia dei vostri costi e accedete alle vostre tessere d'assicurato in modo digitale, sempre e ovunque. E con il Touch ID i vostri dati sono sempre protetti in modo sicuro.



2'260 partecipanti hanno preso parte a uno degli 88 eventi dal 2016 (di persona e online)



25 sport offerti da Atupri dal 2016, tra cui bouldering, sci di fondo o escursioni notturne



212'783 assicurati presso Atupri (a gennaio 2022)



264 dipendenti presso Atupri con una quota rosa del 71,1 % (a gennaio 2022)



13 dipendenti lavorano con noi già da 20 anni o oltre

IL NOSTRO CONTRIBUTO AL VOSTRO ANNO SPORTIVO

Scoprite la nostra offerta partner esclusiva e assicuratevi una porzione extra di relax attivo!



Fitness e vitalità a Grindelwald

Vivi un fine settimana diverso dal **16 al 19 giugno 2022** sullo sfondo pittoresco di Grindelwald. Una vasta gamma di attività sportive per ogni livello e l'HealthBox, il centro fitness pop-up in container di Atupri, vi aspettano.

Settimana attiva in Engadina

Dal **3 al 10 settembre 2022**, vi attende una settimana di sport, divertimento e natura in Engadina. Sperimentate un programma vario di attività fisica, riposo e interessanti informazioni per la vita quotidiana. Indipendentemente dai vostri interessi, questa settimana di vacanza sarà costruttiva anche per voi.

Sconti esclusivi

Se siete assicurati presso Atupri, ogni anno civile beneficiate di uno sconto fino a CHF 350.- una tantum sulle offerte per il tempo libero e le vacanze di Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports. Inoltre avete la possibilità di usufruire due volte l'anno di uno sconto di CHF 100.- su un tour guidato della Marmut Alpine School.



Trovate tutte le offerte per il tempo libero sul nostro sito web:

atupri.ch/tempo-libero

DALLA PORTA DI CASA A LUOGHI LONTANI: TRE TOUR IN BICICLETTA SENZA CONFINI

Le vacanze in bicicletta uniscono l'attività fisica al piacere della natura e dell'avventura. Il mix ottimale fa la differenza: un po' comprovato e conosciuto, un po' nuovo e stimolante. Eurotrek ha selezionato per Atupri i tre tour in bicicletta, senza confini, più belli.

TOUR 1

Pista ciclabile dell'Inn:

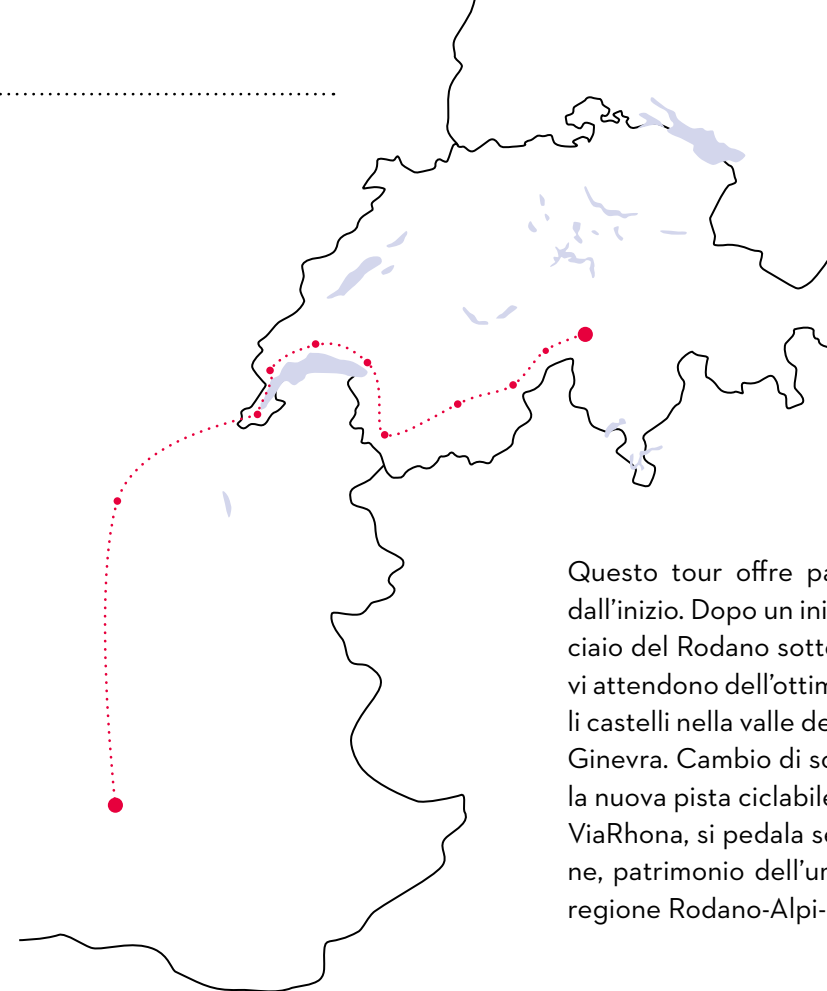
Da St. Moritz a Innsbruck,
Austria

Una torre pendente segna l'inizio di questo tour in bicicletta. Non è quella di Pisa, bensì il meno noto campanile della chiesa di San Maurizio a St. Moritz. Da qui, il tour procede attraverso l'Engadina, poi oltrepassa il confine austriaco fino al Tettuccio d'oro di Innsbruck.

Luoghi delle tappe: St. Moritz - Zernez - Scuol - Ried/Prutz - Imst - Innsbruck

Grado di difficoltà: piste ciclabili, tratti forestali e sterrati facilmente percorribili. Solo nella Bassa Engadina tra Zernez e Scuol, c'è qualche salita in collina. Altrimenti è un percorso facile, sempre in leggera discesa.

Eurotrek è specializzata in tour in bicicletta in Svizzera e in tutta Europa. L'offerta include tour appositamente studiati in base alla preparazione atletica e il servizio di trasporto bagagli da una tappa all'altra. eurotrek.ch



Questo tour offre panorami magnifici fin dall'inizio. Dopo un inizio esaltante al ghiacciaio del Rodano sotto il passo della Furka, vi attendono dell'ottimo vino e innumerevoli castelli nella valle del Rodano e sul lago di Ginevra. Cambio di scena in Francia: lungo la nuova pista ciclabile a lunga percorrenza ViaRhona, si pedala senza stress fino a Lione, patrimonio dell'umanità, e poi verso la regione Rodano-Alpi-Costa Azzurra.

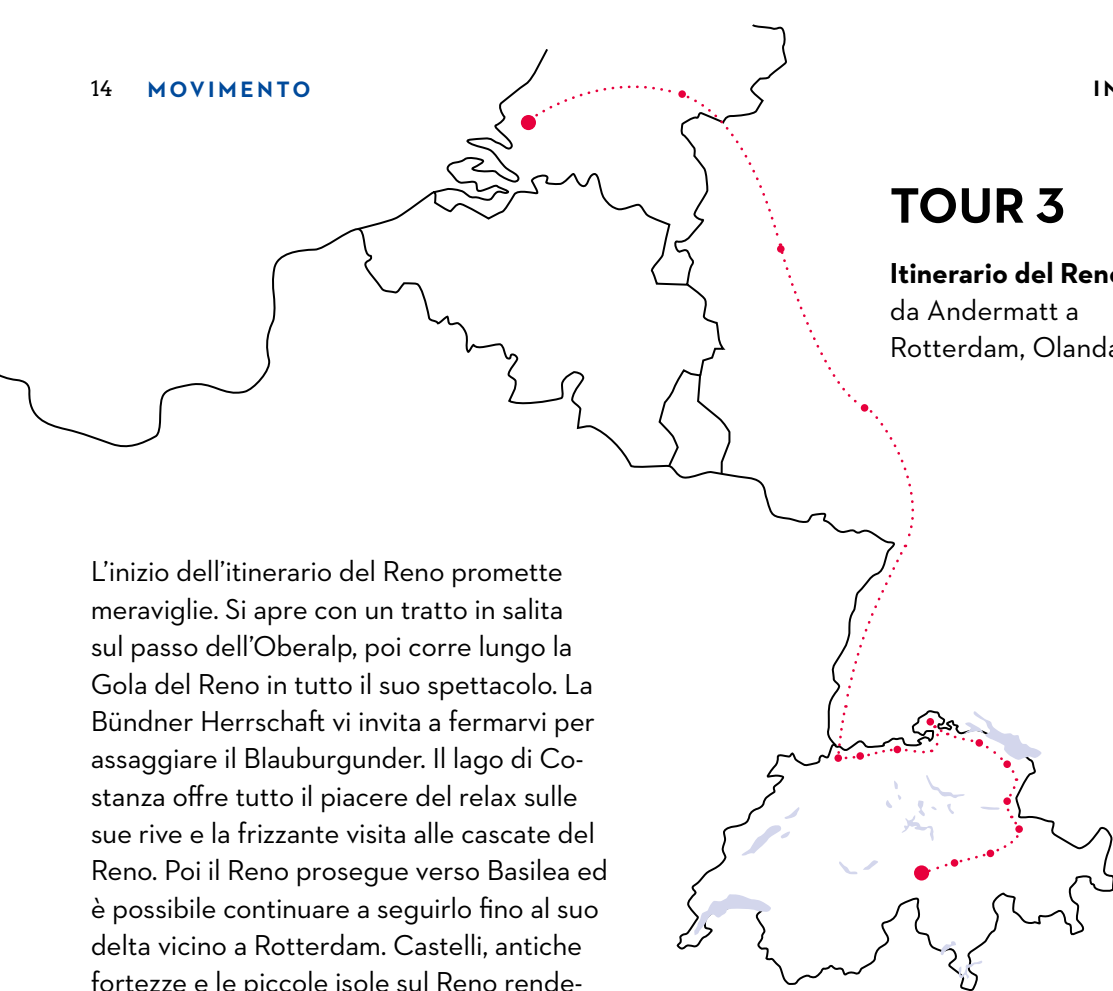
Luoghi delle tappe: Andermatt - Oberwald - Briga - Sierre - Martigny - Montreux - Losanna - Nyon - Ginevra - Lione - Orange

TOUR 2

Itinerario del Rodano:

da Oberwald a Orange,
Francia

Grado di difficoltà: all'inizio un giro spettacolare sul passo della Furka. Qualche salita da Goms a Briga. Poi in gran parte pianeggiante fino a Ginevra. Di nuovo qualche leggera salita nel primo tratto dopo il confine francese. Poi la valle del Rodano si allarga e prosegue su un tracciato pianeggiante fino a Orange.



TOUR 3

Itinerario del Reno:
da Andermatt a
Rotterdam, Olanda

L'inizio dell'itinerario del Reno promette meraviglie. Si apre con un tratto in salita sul passo dell'Oberalp, poi corre lungo la Gola del Reno in tutto il suo spettacolo. La Bündner Herrschaft vi invita a fermarvi per assaggiare il Blauburgunder. Il lago di Costanza offre tutto il piacere del relax sulle sue rive e la frizzante visita alle cascate del Reno. Poi il Reno prosegue verso Basilea ed è possibile continuare a seguirlo fino al suo delta vicino a Rotterdam. Castelli, antiche fortezze e le piccole isole sul Reno renderanno questo viaggio indimenticabile.

Luoghi delle tappe: Andermatt - Disentis - Illanz - Maienfeld - Buchs - Rorschach - Kreuzlingen - Sciaffusa - Bad Zurzach - Rheinfelden - Basilea - Mainz - Colonia - Arnheim - Rotterdam

Grado di difficoltà: qualche salita fino a Reichenau, con tratti accidentati. Poi facile da percorrere su piste ciclabili ben tenute.

Assicurazione di viaggio per tour in bicicletta

Che sia in Svizzera o all'estero, abbiamo sempre l'assicurazione adatta al vostro viaggio. Avete sottoscritto l'assicurazione complementare Mivita? In tal caso una parte dell'assicurazione di viaggio è già integrata nella vostra copertura. Inoltre, raccomandiamo un'assicurazione per l'annullamento e per i bagagli.



Ulteriori informazioni:
atupri.ch/assicurazione-viaggi

BARRETTE DI ALBICOCCHE ESSICcate



Ottimo snack senza glutine da portare sempre con sé!

Ricetta di base per 8 barrette

50 g di albicocche essiccate (morbide)
50 g di burro
100 g di miele di acacia
4 cucchiaini di semi oleosi misti
50 g di pistacchi sgusciati non salati
1 cucchiaino di succo di limone
80 g di fiocchi di miglio
25 g di scaglie di cocco

Preparazione

- 1 Preriscaldare il forno a 160 gradi. Tritare grossolanamente le albicocche, aggiungere il burro, il miele, i semi, i pistacchi e il succo di limone e riscaldare, mescolando ogni tanto. Togliere la padella dal fornello.
- 2 Mescolare i fiocchi di miglio e le scaglie di cocco, versare in una tortiera di 22 cm circa foderata con carta da forno e spianare.
- 3 Cuocere per 30 minuti circa sul ripiano centrale del forno. Estrarre dal forno, lasciar raffreddare nella tortiera e tagliare in otto barrette di uguali dimensioni.

RAW BITES

Ricetta di base per 18 Raw Bites

50 g di fiocchi d'avena integrali
 200 g di datteri
 50 g di mandorle pelate macinate
 1 cucchiaino di curcuma
 Scorza grattugiata di 1 limone
 2 cucchiari di succo di limone
 Un pizzico di scaglie di cocco

Preparazione

- 1 Tostare i fiocchi d'avena integrali in una padella senza grassi finché non diventano color nocciola.
- 2 Snocciolare i datteri, tritarli finemente, mescolarli con i fiocchi d'avena, le mandorle, la curcuma, la scorza e il succo del limone.
- 3 Con il composto ottenuto formare delle palline e passarle nelle scaglie di cocco. Si ottengono circa 18 palline.



COMBATTERE PIGRIZIA E DEMOTIVAZIONE

Per quanto incredibile, anche Nicola Spirig, ambasciatrice della salute di Atupri nonché icona sportiva svizzera, deve combattere pigrizia e demotivazione. Per il numero primaverile della nostra rivista, ha tre preziosi consigli contro questo problema comune.



Strategia 2: i compagni

Nel caso dell'allenamento mattutino, ad esempio, è sempre utile avere un compagno o qualcuno che ti aspetta. Sai che non puoi mancare, perché anche il tuo compagno o la tua compagna di allenamento si sta alzando per recarsi all'appuntamento. È decisamente più facile sconfiggere la pigrizia, se hai preso un impegno.

Strategia 3: l'obiettivo

Un obiettivo chiaro aiuta: insomma, perché lo fai? Cosa vuoi ottenere allenandoti? Una risposta chiara a questa domanda aiuta a sconfiggere la pigrizia. Forse aiuta anche qualche stratagemma: cosa fai per premiarli dopo l'allenamento? Due chiacchiere con i compagni davanti a una ricca colazione? Ecco come recuperare la motivazione.

Strategia 1: il piano

Fai un piano. Solitamente la pigrizia arriva proprio quando la motivazione non è tanto forte. Per esempio, avevi intenzione di uscire a correre, ma fuori fa freddo e tu hai ancora sonno. Allora, che fare? Un piano dettagliato! Quando intendi alzarti e quando vuoi iniziare l'allenamento? Programma in anticipo e non la mattina stessa. Iniziare la giornata con un orario prefissato e un piano chiaro è decisamente più facile.

Volete altri consigli? Non perdetevi l'AtupriFit Digital Talk con Nicola Spirig l'11 maggio 2022 sull'energia mentale. Ulteriori informazioni a pagina 28.



LA BICICLETTA: UN TOCCASANA PER CORPO, MENTE E SPIRITO

Andare in bicicletta fa bene, si sa. Ma perché esattamente? Cosa succede nell'organismo? E quanto devo pedalare per sentire i benefici di questo toccasana? Abbiamo rivolto questa domanda a Erika Ruchti, specialista in psicologia dello sport, e al dottor Claudio Nigg, professore in scienze della salute.



Claudio Nigg



Erika Ruchti

Signor Nigg, cosa succede all'organismo quando si va in bicicletta?

C. Nigg Fondamentalmente le stesse cose di qualsiasi altro sport di resistenza. Il cuore pompa più velocemente, gli organi ricevono più ossigeno. Ciò che rende la bicicletta così sana e accessibile, tuttavia, è il fatto che non carica eccessivamente le articolazioni. Inoltre, è coinvolta la velocità che attiva l'attenzione all'ambiente circostante e stimola la capacità di concentrazione. Andare in bicicletta è quindi un toccasana sia per il corpo che per la mente.

Signora Ruchti, cosa succede nella testa?

E. Ruchti Innanzitutto, come già menzionato dal signor Nigg, il cervello riceve più sangue e si allena l'attenzione. Inoltre, vengono prodotti ormoni della felicità, che hanno un effetto antidepressivo.

Quali altri effetti positivi porta l'andare in bicicletta?

E. Ruchti Una lunga serie: divertimento, distrazione dalla vita quotidiana, aumento dell'energia, calo del cortisolo (ormone prodotto in seguito a stress) e azione ansiolitica. L'allenamento regolare di lungo periodo migliora il rendimento scolastico, riduce la tensione muscolare e rende più sicuri ed equilibrati.

C. Nigg Proprio così. Inoltre, migliora la qualità del sonno e rafforza il sistema immunitario.

È la stessa cosa andare in bici fuori e pedalare in palestra?

E. Ruchti Gli effetti positivi sono gli stessi. Certo, l'aria fresca e la luce solare all'aperto hanno un effetto benefico sull'umore, ma a livello fisico non c'è differenza.

C. Nigg Forse solo la concentrazione non è allenata allo stesso modo in palestra, perché naturalmente non c'è la strada cui prestare attenzione.

E. Ruchti D'altra parte, non c'è nessuna pigrizia da superare se fuori piove e fa freddo (ride).

Cosa si deve fare per ottenere i benefici citati?

C. Nigg L'Organizzazione mondiale della sanità è molto chiara su questo punto: 20-30 minuti al giorno d'esercizio a media intensità.

E. Ruchti Ai principianti, tuttavia, consiglio di allenarsi da due a quattro volte la settimana, anziché tutti i giorni. Altrimenti, potrebbero non iniziare mai perché l'impegno sembra insormontabile.

C. Nigg Esatto, e poi la routine quotidiana potrebbe uscirne stravolta. Potrebbe risultare difficile mantenere l'impegno.

Per chi è benefica la bicicletta?

E. Ruchti È questo il bello della bici: è adatta a tutti. Basta trovare una bicicletta adatta e montare in sella.

Desidero iniziare ad andare in bicicletta regolarmente.**Che obiettivi dovrei pormi?**

E. Ruchti Una buona formulazione degli obiettivi è un'ottima premessa per il successo. Poniamoci obiettivi con frasi positive costruite secondo la formula SMART: Specifico, Misurabile, Attraente/Adattabile, Realistico, a Tempo. Un obiettivo simile potrebbe essere, ad esempio: per i prossimi tre mesi, andrò in bici per 30 minuti il lunedì, mercoledì e venerdì all'ora di pranzo percorrendo una strada che mi piace. È possibile puntare su ulteriori fattori motivanti, come una persona con cui condividere l'uscita, una bici che ti piace e una piccola e sana ricompensa dopo aver svolto l'attività.

E come si fa a rendere l'attività un'abitudine?

C. Nigg Per questo giro in bici di 30 minuti due a quattro volte la settimana occorre scegliere un momento tranquillo, senza stress, e creare un piccolo rituale. Per esempio, dopo il lavoro prima di cena. L'allenamento deve inserirsi senza fatica nella propria routine settimanale, per diventare un'abitudine nel modo più semplice e veloce possibile. Pertanto, è necessario collegarlo ad attività che si farebbero comunque.

E come si fa a mantenere l'abitudine?

C. Nigg Ci vogliono circa sei mesi perché un allenamento appena iniziato diventi un'abitudine consolidata. La più grande insidia è che la vita può mettersi in mezzo e prima o poi succederà: vacanze, esami, situazioni che non si possono controllare. A queste interruzioni si reagisce spesso con sensi di colpa. Questo ostacola ancora di più la ripresa. Alla fine magari ci si arrende dicendo a se stessi: «Ecco. Sono fatto/a così. Non riesco mai a portare a termine niente». In realtà, è stata la situazione a interrompere l'abitudine, non la persona.

In questi casi, il trucco è prepararsi psicologicamente all'interruzione imminente, dicendosi: «Non potrò fare sport per una settimana, ma ricomincerò il lunedì successivo». In caso di imprevisti, è importante valutarli con obiettività: «Ho dovuto affrontare circostanze esterne. Ma posso riprendere in qualsiasi momento». Inoltre, quando si riprende, qualsiasi attività è meglio di niente. Cinque minuti sono meglio che stare sul divano. Occorre staccarsi dall'idea «o tutto o niente».

Come faccio a capire cosa mi fa star bene?

E. Ruchti Trasformando in abitudine le attività che soddisfano i bisogni fisici e psichici di base: dormire, mangiare, strutturare la giornata, fare esercizio. Se si gettano bene le basi, si sente molto meglio la voce interiore. Altrimenti, può succedere di collegare una sensazione a una causa sbagliata. Può capitare infatti che dietro a una sensazione negativa ci sia solo un bisogno come la fame, ad esempio.

C. Nigg E, una volta che sono poste le basi menzionate dalla signora Ruchti, è utile, per esempio, fermarsi ogni tanto durante il giorno per 20-30 secondi, per liberare la mente e fare un controllo mentale consapevole del corpo. Facendo questo esercizio regolarmente, col tempo è più facile sentire la propria voce interiore. Questa pratica, chiamata mindfulness, la consiglieri a tutti.

E, per concludere, lei va in bicicletta?

C. Nigg Oh sì, certamente (ride). Vivo nell'Oberland bernese, quindi uso soprattutto la mountain bike. Adoro fare il giro del lago di Thun in bici con mia moglie. Mi piacerebbe molto che ci fosse un percorso completo intorno al lago.

E. Ruchti Sì, la mountain bike è molto importante anche per me. Vado in bici da che ho memoria. Per esempio, vado sempre al lavoro in bici a Magglingen, anche se piove o nevicata, e mi piace così.

Con l'**assicurazione complementare Mivita** potete colmare le carenze assicurative che non sono coperte dall'assicurazione di base. Vi sosteniamo con preziosi contributi per la promozione della salute e la prevenzione, come abbonamenti in palestra e corsi per la salute.



Ulteriori informazioni:
atupri.ch/mivita

AGILE, MOBILE E UN PASSO AVANTI

Sul posto di lavoro di oggi e di domani, lo spazio per la creatività individuale, l'appiattimento delle gerarchie e le opportunità di sviluppo personale svolgono un ruolo sempre più centrale. I modelli di lavoro del futuro sono sulla bocca di tutti. Per Atupri, tuttavia, non si tratta solo di promesse alla moda, ma di una realtà quotidiana. Un elemento di un mondo del lavoro che mantiene sani.



Condizioni di lavoro moderne, lavoro a domicilio o da qualsiasi altro luogo nonché un ambiente di lavoro autonomo e che promuove la salute: Atupri ambisce non solo a essere preparata per il futuro, ma anche a essere il più possibile un passo avanti a esso. In primo piano emerge l'esigenza di creare un ambiente di lavoro favorevole, sano e basato sulla fiducia, in cui ogni collaboratrice e collaboratore di Atupri può impegnarsi e realizzarsi individualmente.

La digitalizzazione non è un optional

La digitalizzazione è ormai diventata parte integrante del lavoro quotidiano. Presso Atupri ciò si riflette, ad esempio, nella forte crescita del settore Gestione delle informazioni e Progetti. Se nel 2017 questo settore comprendeva sette posizioni a tempo pieno, ora ne vanta ben 25.

L'era digitale offre anche opportunità senza precedenti: ad esempio, **la maggior parte dei collaboratori di Atupri può beneficiare del lavoro mobile**. Allo stesso modo, gran parte dell'ampia offerta di formazione interna cui possono accedere tutti i collaboratori è disponibile online.

Gioia di vivere ed efficienza

Solo chi è sano può fare la differenza. Ecco perché i collaboratori di Atupri decidono autonomamente come raggiungere il giusto equilibrio. L'offerta interna comprende programmi di movimento come il «bike to work» o il B2Run - La corsa delle aziende, allenamenti e workshop con UNIK Sports nonché l'organizzazione ergonomica del posto di lavoro con scrivanie regolabili in altezza. A Berna, un progetto pilota offre persino la possibilità di lavorare camminando su un tapis roulant da scrivania. **Atupri offre già da oggi il mondo del lavoro di domani.**



Desiderate collaborare con Atupri? Visitate il nostro sito web per saperne di più sulle opportunità di lavoro e sui posti vacanti presso Atupri.

atupri.ch/carriera

INIZIO DELLA PRIMAVERA CICLISTICA: UNA LISTA DI CONTROLLO

Prima di partire per il primo lungo tour in bicicletta della primavera, c'è ancora molto da sistemare. Daniel Gfeller di Velogfeller di Berna ha compilato per Atupri una lista di controllo che vi aiuterà a iniziare la stagione in tutta sicurezza.

Punto 1: il controllo della bicicletta

Il sole splende regolarmente e l'aria profuma di avventura: è arrivata la primavera. È ora di tirar fuori dalla cantina il vostro fidato bolide, spolverarlo ed esaminarlo con occhio critico.

Pneumatici

Stringete tra le dita le gomme della vostra bicicletta. Un po' sgonfie, no? Dopo la pausa invernale e, in generale, circa due volte al mese, è necessario regolare la pressione dell'aria. Potete farlo facilmente a casa vostra con una pompa da pavimento o rivolgervi a un negozio di biciclette.

Freni

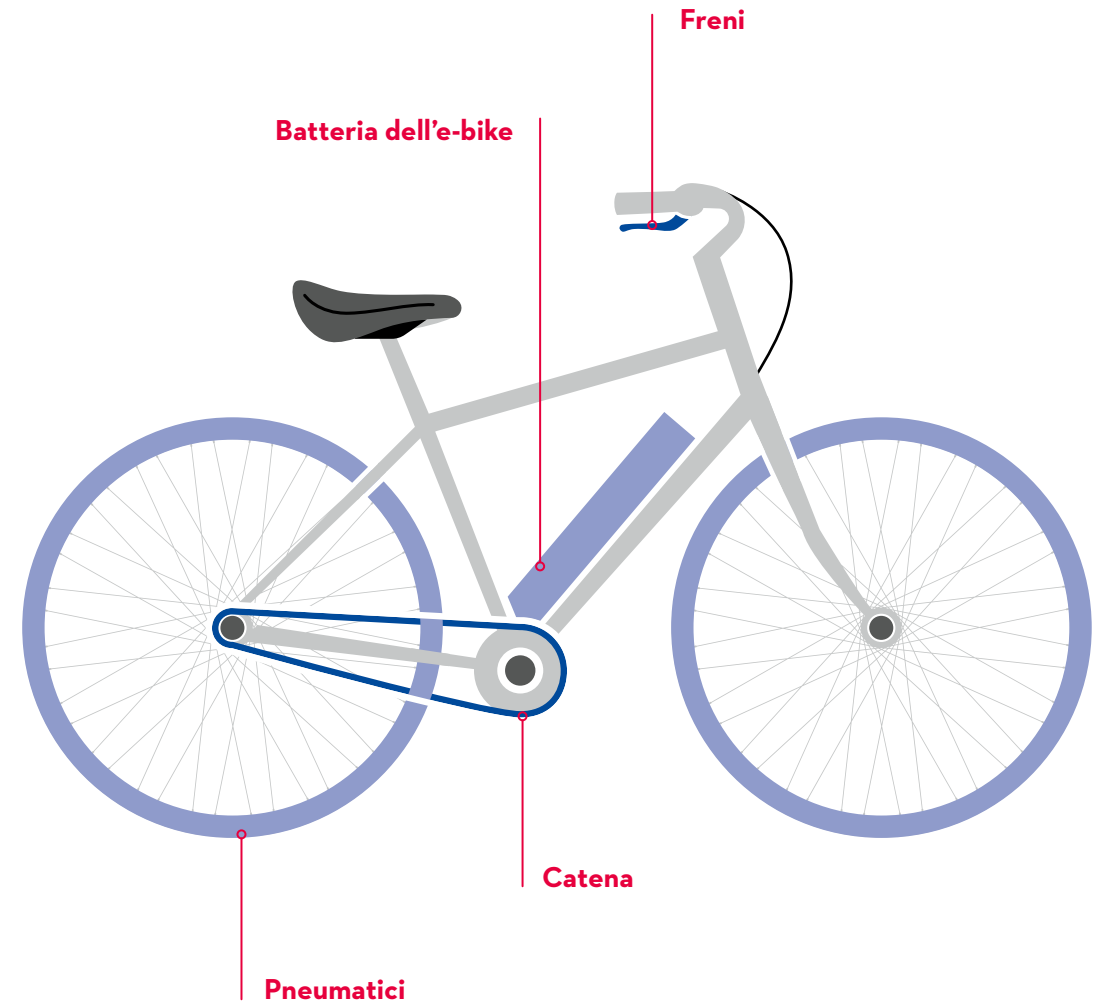
Seconda cosa da fare assolutamente prima del giro di prova, tirate le leve dei freni. Tutto a posto? Anche in questo caso, non fa mai male chiedere al vostro meccanico di fiducia di dare un'occhiata quando arriva la primavera.

Catena

Pulite e lubrificate la catena prima del vostro primo lungo giro dopo la pausa invernale. Anche in seguito, dovrete darle un'occhiata veloce dopo ogni lungo giro e, se necessario, pulirla con un panno.

Batteria dell'e-bike

La batteria dell'e-bike deve essere conservata in casa durante l'inverno, poiché in cantina fa troppo freddo. Prima del vostro primo tour, ricaricatela completamente, pulite i punti di contatto e inseritela. Funziona tutto?



Punto 2: il giro di prova

Montate in sella e andate a fare un giro. Tenetevi però alla larga da strade trafficate. In questo modo potete controllare con calma la batteria dell'e-bike (se presente), i freni (di nuovo), le luci e il cambio. Se qualcosa non funziona bene, è meglio proseguire direttamente fino al negozio di biciclette più vicino. Ma attenzione: marzo e aprile sono i mesi di massima attività. Se volete andare sul sicuro, vi conviene chiamare in anticipo e prendere un appuntamento.

Punto 3: la preparazione finale

La bicicletta funziona perfettamente, il vostro meccanico ha dato il via libera, il tempo è splendido, siete al settimo cielo. Cosa resta da fare ora?

Casco

Se il vostro casco è in uso da più di cinque a sette anni, dovrete assolutamente sostituirlo. Vi consigliamo di non comprare il nuovo casco online, ma di chiedere consiglio a un negozio di biciclette locale.

Sella

La sella dovrebbe essere già regolata correttamente dopo l'acquisto. In caso contrario, chiedete a qualcuno di tenervi la bicicletta, sedetevi sulla sella e con il piede ruotate il pedale fino al punto più basso. La gamba dovrebbe essere comodamente distesa, senza però raggiungere la massima estensione. Se così non fosse, regolate la sella.

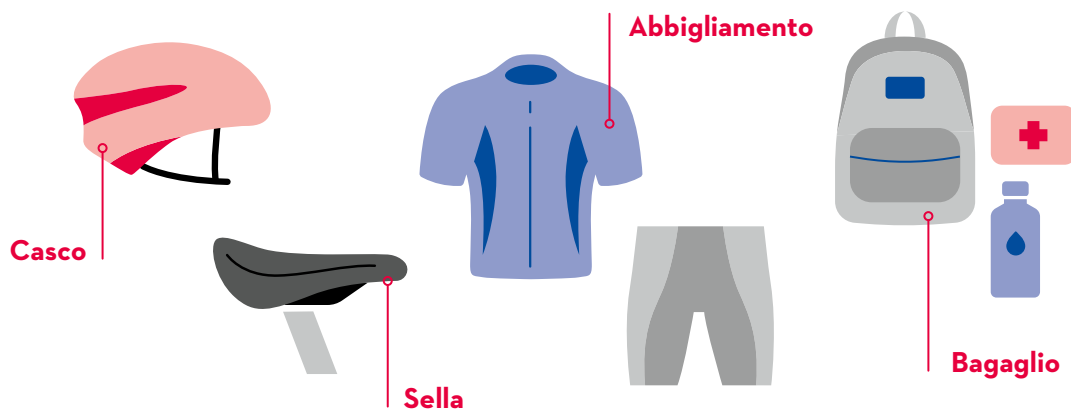
Abbigliamento

Soprattutto se non siete più abituati a stare in sella dopo la pausa invernale, indossare pantaloni da ciclismo a protezione dei glu-

tei non è una cattiva idea. Al giorno d'oggi esistono abiti da ciclismo fantastici che vi faranno sentire ben vestiti anche al ristorante dove vi recherete dopo il tour. Inoltre, assicuratevi sempre di essere chiaramente visibili a chi vi circonda in ogni momento della giornata.

Bagaglio

Preparate lo zaino e pensate a portare con voi tutto il necessario per sostituire una camera d'aria, una farmacia in miniatura con cerotti e laccio emostatico, una giacca impermeabile per affrontare gli acquazzoni o le discese quando si è sudati, bevande e spuntini a sufficienza come barrette sportive e noci (potete trovare i perfetti snack fai-da-te per i tour in bicicletta alle pagine 15 e 16 della rivista). Ora siete pronti per il vostro primo tour in bicicletta.



Punto 4: il tour in bicicletta

Ora voi e la vostra bicicletta siete perfettamente organizzati e pronti per un magnifico tour. La primavera è alle porte!



Velogfeller è un'azienda familiare specializzata in biciclette con due sedi a Berna, ormai giunta alla terza generazione e gestita ora da Daniel e Adrian Gfeller.

Un contributo per le prossime scarpe da ginnastica



Cenerentola ha già dimostrato che la scarpa giusta può cambiarvi la vita. Poiché la primavera è anche tempo di nuovi inizi, le persone assicurate dei modelli di assicurazione complementare Mivita e Diversa di Atupri beneficiano di un contributo per le loro prossime scarpe da ginnastica. Potete scegliere ciò che è meglio per voi. Il con-

tributo può essere utilizzato per l'acquisto delle calzature adatte per un nuovo hobby oppure di un nuovo paio di scarpe per la disciplina sportiva già praticata. Le possibilità sono varie quanto i vostri interessi: pattini in linea, scarpe da ciclismo, da trekking o da calcio... Iniziate la primavera indossando soles sportive!

Ecco come funziona

Atupri vi offre un contributo di CHF 50.- per un paio di scarpe da ginnastica di vostra scelta. Lo sconto può essere utilizzato presso SportXX o Transa. Questa offerta vale per tutte le persone assicurate maggiorenni delle assicurazioni complementari Mivita e Diversa. Possono beneficiarne anche coloro che dimostrano l'imminente passaggio esibendo un contratto firmato e accettato. **Attenzione: l'offerta è limitata!**



Maggiori informazioni e il modulo di partecipazione sono disponibili su: atupri.ch/contributo

DA NON PERDERE!

Anche quest'anno il calendario Atupri offre perle per corpo, mente e spirito. Oltre agli entusiasmanti eventi AtupriFit Digital Talks, finalmente dopo due anni stiamo nuovamente organizzando gli AtupriFit Live Events. Che desideriate vivere l'esperienza a casa davanti allo schermo o in loco con persone che condividono i vostri stessi interessi, non vediamo l'ora di avervi con noi!



AtupriFit Digital

Nicola Spirig

11 maggio 2022 (online)

Vincitrice di due medaglie olimpiche, sei volte campionessa europea e madre di tre figli: in che modo Nicola Spirig riesce a conciliare tutto ciò e a motivarsi continuamente per raggiungere le massime prestazioni? È semplice: tutto dipende dal giusto atteggiamento. In uno scambio con la moderatrice, l'ambasciatrice della salute di Atupri rivela trucchi pratici e conoscenze concrete derivanti dalla sua pluriennale esperienza. Infine risponde alle vostre domande più scottanti.

La partecipazione agli eventi **AtupriFit Digital Talks** è gratuita e illimitata.



Avete perso un AtupriFit Digital Talk? Nessun problema. Potete guardare tutti gli eventi precedenti gratuitamente e senza limiti su:
atupri.ch/retrospettiva



Tecnica per la mountain bike

20 e 21 maggio 2022

Sursee (negozi di articoli sportivi GO-IN)

Al primo AtupriFit Live Event, tutti gli appassionati di mountain bike troveranno pane per i propri denti, dalle discese mozzafiato fino ai tour spensierati. In gruppi di massimo otto persone, vengono esaminati in dettaglio vari esercizi in base alle conoscenze pregresse. Sia i nuovi arrivati che i ciclisti più esperti ricevono un feedback mirato dagli esperti responsabili del corso. Come campo di pratica viene utilizzato inizialmente un percorso a ostacoli e, in seguito, un terreno aperto. Sono inclusi pranzo e bevande rinfrescanti.



Canottaggio

8 luglio 2022

Seeclub Sempach

Un colpo dopo l'altro, con lo stesso ritmo, far avanzare l'imbarcazione, godersi l'eccezionale tranquillità sul lago e allenare tutti i gruppi muscolari e la resistenza? Tutto questo è possibile grazie all'evento estivo AtupriFit Live Event «canottaggio». Istruttori esperti di canottaggio vi introducono alla tecnica e gli esperti di movimento vi guidano attraverso esercizi di mobilità, stabilità ed equilibrio. In seguito, i piccoli gruppi partono alla volta del pittoresco lago di Sempach. Nell'evento sono inclusi il pranzo di gruppo, un aperitivo di chiusura e un'interessante relazione al termine della giornata.

Le persone assicurate con Atupri possono partecipare gratuitamente a un **AtupriFit Live Event** all'anno. **Il numero di partecipanti è limitato**, pertanto si consiglia di iscriversi per tempo.



Ulteriori informazioni e iscrizioni su:
atupri.ch/atuprifit

UN CAFFÈ IN COMPAGNIA DI FRANZISKA



In bicicletta da Berna a Lisbona? Nessun problema per la collaboratrice di Atupri che abbiamo incontrato per un caffè per il numero primaverile della nostra rivista. Ebbene, Franziska non ha lasciato la Svizzera, ma ha percorso in due mesi i 2'000 chilometri necessari per recarsi al lavoro.

«bike to work». Questo è sia il nome che l'appello della campagna annuale di Pro Velo Svizzera. Il progetto per la promozione della salute nelle aziende incoraggia ogni anno oltre 70'000 pendolari in tutta la Svizzera a recarsi al lavoro in bicicletta. I chilometri percorsi sono registrati in un

calendario. I ciclisti più zelanti che hanno pedalato per almeno la metà dei loro giorni lavorativi partecipano a un'estrazione. Divertimento, spirito di squadra e fitness svolgono un ruolo di primo piano. In qualità di assicurazione della salute, ovviamente, Atupri partecipa a questa campagna.

Nel 2021 una collaboratrice di Atupri ha battuto tutti i record interni percorrendo 2'000 chilometri per recarsi al lavoro durante i mesi del «bike to work». Era naturale che la invitassimo a prendere un caffè per la rivista clienti sul tema ciclismo. Eravamo ansiosi di porle alcune domande, come ad esempio: in qualità di responsabile della gestione delle prestazioni, è perfettamente consapevole di fornire prestazioni del genere? Come si suol dire, nomen est omen. Franziska ride: «Sono ambiziosa, ma questo non ha nulla a che vedere con il mio titolo di lavoro». Nella gestione delle prestazioni, si sta seduti al computer e ci si occupa della verifica delle prestazioni in conformità alla legge. Il ciclismo è un buon metodo di compensazione: «**Ho tre biciclette in cantina: una bici da corsa, una mountain bike e una e-bike**». È possibile vedere la 57enne in sella a una di queste quasi ogni giorno. Il suo limite è fissato solo a due gradi sotto zero. Suo marito, invece, scende di sella molto prima: «È un ciclista del bel tempo». Se c'è il sole, i due partono la mattina presto prima del lavoro e si concedono una piacevole sosta per un caffè e un panino. «Tuttavia, dato che il tempo non è sempre bello, sono anche spesso in giro da sola», dichiara alzando gli occhi al cielo, ma allo stesso tempo ridendo affettuosamente.

Franziska ha percorso ben 2'000 chilometri per recarsi al lavoro nell'ambito della campagna «bike to work». Ha anche quasi rischiato di non partecipare: «Pensavo che l'obiettivo fosse convincere le persone a usare la bicicletta. Ma io ci andavo già tutti

i giorni». Tuttavia, Claudia e Thomas della divisione del personale hanno subito ribattuto che non era questo il punto. Questa campagna è aperta a tutti i ciclisti, non solo ai principianti, e l'obiettivo principale è divertirsi. Ride: «Poi invece mi sono fatta coinvolgere completamente». Al mattino il tragitto verso il lavoro, durante il telelavoro a domicilio un breve giro all'ora di pranzo e la sera una deviazione alla fattoria («Accumulare chilometri e acquistare insalata fresca: una situazione win-win!»). A un certo punto ha totalizzato 1'940 chilometri e si è detta che poteva alzare ancora l'asticella.

Per inciso, la challenge 2021 è stata vinta da un partecipante di un'altra azienda che ha percorso ben 2'700 chilometri. Per Franziska va bene così, ha raggiunto il suo obiettivo personale e ora attende nuovamente giornate più calde: «Così posso andare con mio marito e la mia e-bike tirata a lucido prima al ristorante di montagna Erika, poi godermi un brunch in fattoria e infine sfrecciare giù per l'Hegenloch: la mia escursione preferita». E chissà, forse riuscirà anche a battere il suo record nella campagna «bike to work» di quest'anno. Si accettano scommesse...



atupri

L'assicuratore della salute