

SOTTO LA PELLE

Rivista clienti Atupri

N. 2 | 2022

**Forte come
una farfalla**

pag. 4

**Seguire il proprio
cuore: ma come?**

pag. 16

**CBD per il corpo,
la pelle e l'anima**

pag. 24

atupri

L'assicuratore della salute

IN QUESTO NUMERO

Focus

Forte come una farfalla

_____ pag. 4

Atupri News

L'assicurazione di capitale IDI di Atupri

_____ pag. 8

Consigli per il movimento

Consigli contro il mal di schiena

_____ pag. 10

Consigli nutrizionali

Dolci che rendono felici

_____ pag. 11

Suggerimento audio

«Sensibeli» di Jaël

_____ pag. 13

Novità interne

Mondo del lavoro Atupri

_____ pag. 14

Domande e risposte

Pirmin Lötscher

_____ pag. 16

Atupri check

L'ABC dei premi

_____ pag. 20

Info

Yoga della risata

_____ pag. 22

Info

CBD per il corpo, la pelle e l'anima

_____ pag. 24

Atupri Live

I punti salienti degli anni passati

_____ pag. 26

Atupri First

Consigli per un fine anno attivo

_____ pag. 29

Approfondimenti

Un caffè con Sven

_____ 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:** Karin Graniello, Neda Golafchan **Concetto, contenuti e realizzazione:** BOLD AG, Berna **Traduzione:** Apostroph AG, Lucerna **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Carta:** senza pasta di legno, bianca patinata, invio singolo con pellicola **Foto e illustrazioni:** Copyright, Angelo Brack, Simon Ianelli, Silvan Borer, Chris Krebs, grünkraft.ch **Sito web:** atupri.ch **Copyright:** riproduzione consentita solo previa autorizzazione scritta. **Pubblicazione:** semestrale. D, F, I. **Tiratura totale:** 136'000 copie

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

ci sono momenti che penetrano nella pelle. Un incontro, un'esperienza speciale, una persona che ci tocca in modo particolare. Questo può essere nella vita di tutti i giorni, in viaggio o semplicemente durante una cena a due, con il mondo intorno che si ferma per un attimo.

Che cosa ci vuole per godersi la vita in tutte le sue sfaccettature e le ricche caratteristiche? Per sentirci a nostro agio nella nostra pelle, così da poter vivere la vita con forza, fiducia in noi stessi e tanta energia positiva?

Per ogni persona è qualcosa di diverso. L'importante è capire cosa ci fa bene. E costruirci nella vita frenetica e talvolta stressante di tutti i giorni piccole isole che permettono di ricaricarsi e affrontare la prossima sfida con tutte le forze.

In autunno anche i nostri consulenti alla clientela si trovano in un periodo movimentato quando è il momento di comunicare i nuovi premi. Fanno del loro meglio per consigliare in modo ottimale i nostri assicurati. E mostrare le possibilità di risparmio. A proposito: in questa rivista scoprirete come viene generato un premio a pagina 20.

Vi auguro una buona lettura e spero che abbiate ancora molti momenti di pelle d'oca - in senso positivo.

Cordialmente



Caroline Meli

Responsabile Marketing e Vendita
Membro della Direzione generale



FORTE COME UNA FARFALLA

Una stretta di mano amichevole, una folla sull'autobus, grattarsi a lungo il braccio: per la maggior parte delle persone fa parte del quotidiano, per i bambini farfalla rappresenta un rischio di lesioni. Jennifer Pauli ci ha dato un'idea della sua vita con questa rara malattia della pelle.



Ci troviamo in un idilliaco sobborgo di Berna. Un cane abbaia, gli uccelli cinguettano e in lontananza si sente il suono di un pianoforte. Al nostro bussare, Jennifer Pauli, detta Jenny, apre la porta del suo luminoso e accogliente appartamento. Il cane che abbaia si rivela essere Finn, il chihuahua di Jenny: «Adora conoscere nuove persone», racconta la 23enne. Il piccolo Finn è nato con una spaccatura del palato, un raro difetto genetico: «L'allevatrice non ne ha nemmeno parlato. E per fortuna, perché è stato amore a prima vista tra me e Finn.»

Bambino farfalla

L'appartamento di Jenny è pieno di farfalle. Come disegno sul frigorifero, in un collage fotografico sulla parete, come decorazione nella pianta in vaso: «Agli amici piace regalarmi cose a forma di farfalla», racconta sorridendo, «lo trovo dolce.» Le piace anche l'espressione «bambino farfalla». In Svizzera vivono circa 200 bambini farfalla. Così è chiamato chi soffre di epidermolisi bollosa (EB). Si tratta di un raro difetto genetico che rende la pelle tanto sensibile quanto un'ala di farfalla. Questo perché il collagene, che dovrebbe tenere uniti i diversi strati della pelle, funziona male o non funziona del tutto. Se si viene toccati o si fanno movimenti disattenti, si provocano ferite dolorose e vesciche. Possono essere interessate anche le mucose o altri organi.

I movimenti quotidiani, i contatti, afferrare qualcosa... tutto scontato per le persone con pelle sana, ma una sfida per i bambini farfalla e le loro famiglie. «Per affrontare la mia vita quotidiana ci vogliono un po' più di tempo e attenzione rispetto alle persone senza EB», racconta Jenny. E aggiunge: «Soprattutto al mattino devo andarci piano.» In primo luogo, deve verificare se e in che misura è in grado di aprire gli occhi. E poi ci sarebbe un breve inventario:

«Per me è importante godersi la vita.»

«Mi sono fatta male di notte? C'è bisogno di "riattaccare" qualcosa?» Dopodiché passa lo Spitex ed esegue insieme a lei la cura quotidiana della pelle per due o tre ore. «Poi facciamo colazione», e Jenny indica un apparecchio con i tubi sul tavolo della cucina: «Sono alimentata per circa l'80% tramite sonde, perché il mio esofago è ristretto a causa dell'EB.» Accanto all'apparecchio c'è una macchina da caffè: «Ma io amo il caffè», dice Jenny sorridendo. Alla domanda se la caffeina e le sostanze amare non siano un problema, la 23enne risponde: «Per me è importante godersi la vita. Certo, sto attenta, medito, sono cauta, ma a volte metto da parte i mobili del soggiorno e ballo con Finn. L'ansia continua è un blocco.»



Bambini farfalla

Nonostante le sfide della vita di tutti i giorni, Jenny ha vissuto un periodo scolastico «molto bello e normale, a patto che ci sia qualcosa di simile a una scuola normale», dice Jenny ridendo. E aggiunge: «Anche gli altri bambini mi hanno sempre coinvolta nei loro giochi in cortile.» Quando si giocava ad acchiappare, lei era la fata della liberazione e nel calcio l'arbitro. Certo, a causa delle cure quotidiane, a volte arrivava tardi in aula la mattina, ma «per fortuna non era un problema per la mia scuola», dice Jenny. «Inoltre, quando Jenny era più piccola i tempi di trattamento erano più brevi», ride. Nel frattempo, la 23enne vive da sola e studia

da assistente sociale, al settimo semestre. Tutto normale. Per lei questo è importante: «In realtà, è del tutto normale che tutte le persone siano diverse e abbiano bisogni diversi. Non sono un'eccezione.» Nel caso dell'EB, è solo un po' più palese: «Ogni persona affetta da epidermolisi bollosa ha una propria forma di EB e un proprio modo di affrontarla.» Desidera quindi comprensione e un po' di ragionevolezza da parte dei suoi simili. Ci spiega: «Sarebbe bello abituarsi in generale ad avere sempre un rapporto aperto ed empatico e a celebrare la nostra diversità.» Nessuno dovrebbe mai sentirsi escluso o discriminato, pensa Jenny.

«In realtà, è del tutto normale che tutte le persone siano diverse.»

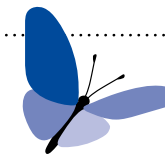


Il futuro dei bambini farfalla

Poiché l'epidermolisi bollosa è molto rara e al tempo stesso si manifesta molto diversamente nelle persone colpite, la malattia cutanea è attualmente incurabile e purtroppo anche piuttosto sconosciuta. Spesso il personale medico non dispone delle conoscenze necessarie, afferma Jenny.

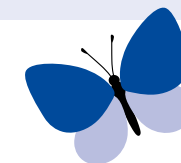
«Alcuni bambini farfalla nascono già con lesioni. Io ad esempio, avevo delle ferite ai piedi. I medici sono stati in grado di fare una diagnosi, ma ai miei genitori non hanno dato consigli sufficienti.» Fortunatamente, poco tempo prima era stata creata l'organizzazione DEBRA da alcune persone colpite, familiari e specialisti. «La presidente venne all'ospedale e mostrò ai medici e ai miei genitori la vita quotidiana con l'epidermolisi bollosa.»

Ora Jenny fa parte del consiglio di amministrazione di DEBRA, che svolge attività di volontariato e assiste le persone colpite e i loro familiari nell'affrontare la vita quotidiana con consulenza, finanziamenti mirati e questioni giuridiche. Inoltre, l'organizzazione senza scopo di lucro offre una rete per lo scambio di esperienze e informazioni. «Negli ultimi 23 anni sono state fatte molte cose grazie a DEBRA, ma c'è ancora molto spazio per i miglioramenti», afferma Jenny. Desidera impegnarsi in prima persona dove può: «Dopo aver terminato gli studi da assistente sociale, vorrei mettere a disposizione la mia esperienza presso DEBRA e magari lavorare in un centro di consulenza per disabili.» Jenny accarezza la testa del suo chihuahua Finn e dice: «Non vedo l'ora di vedere tutto quello che succederà. E se potessi scegliere una vita qualsiasi da un grande mucchio di vite, prenderei di nuovo la mia.»



DEBRA è un'organizzazione senza scopo di lucro che, grazie a donazioni, può fornire assistenza alle persone affette da EB:

schmetterlingskinder.ch/it



UNA BUONA PREVENZIONE PER IL NON SI SA MAI...

Non sappiamo cosa ci riserva la vita. Con l'assicurazione di capitale complementare IDI proteggete voi e la vostra famiglia da impasse finanziarie dovute agli scherzi del destino. Senza trafile burocratiche, senza complicazioni e senza tempi di attesa, con premi selezionabili in base al vostro budget.



Mobilità, formazione continua, le comodità di una bella casa - sono molte le cose che nella vita ci sembrano scontate. Questo flusso naturale può essere interrotto da un infortunio con conseguente invalidità o addirittura decesso. Anche se inizialmente questo rischio può sembrare minimo, le conseguenze di un colpo del destino del genere sono spesso molto maggiori. Affinché - in una situazione come questa - le vittime di un infortunio o i superstiti non debbano preoccuparsi di strozzature nel bilancio familiare, con l'assicurazione di capitale IDI (conseguenze di infortuni, decesso e invalidità) potete assicurarvi in modo ottimale almeno contro le conseguenze finanziarie.

Copertura in caso di conseguenze dell'infortunio

IDI offre a molti un'ulteriore garanzia finanziaria. I bambini e le persone non attive non dispongono di un'assicurazione contro gli infortuni professionale e sono inoltre esclusi dalle prestazioni AVS in quanto non versano contributi. Pertanto, in caso di un'eventuale invalidità riceveranno soltanto una rendita minima AI insufficiente. Con IDI, dispongono rapidamente e senza trafile burocratiche di capitale, ad esempio per ristrutturazioni necessarie all'interno della propria abitazione quali montascale, mezzi ausiliari speciali o scuole speciali per bambini. Anche per coloro che svolgono un'attività lucrativa l'assicurazione IDI può essere un'integrazione ideale all'assicurazione contro gli infortuni professionali esistente.

Prestazioni in caso di invalidità

In caso di invalidità permanente riceverete la somma di assicurazione come preziosa integrazione finanziaria della rendita AI. Secondo il grado di invalidità riceverete fino al 350% della somma assicurata (con un'invalidità del 100%). Il grado di invalidità viene verificato e definito da un medico in base alla gravità delle lesioni.

Sostegno finanziario in caso di decesso

La morte è un argomento che non ci piace affrontare. Ma è proprio qui che è importante fare attenzione, affinché i nostri successori non debbano aspettarsi ulteriori preoccupazioni nel peggiore dei casi. L'assicurazione IDI può alleviare almeno le preoccupazioni finanziarie: in caso di decesso sosteniamo i vostri superstiti con la somma di assicurazione scelta semplificando, in tal modo, la loro situazione economica.

L'assicurazione di capitale IDI di Atupri

Desiderate una copertura assicurativa o provvedere finanziariamente ai superstiti dopo un infortunio con gravi conseguenze come invalidità o decesso? La nostra assicurazione di capitale IDI può essere stipulata in qualsiasi momento. Semplice e senza trafile burocratiche, senza tempi di attesa e senza controllo dello stato di salute. Scegliendo il premio mensile, siete voi a decidere la somma assicurata da versare. I costi e il calcolatore dei premi sono disponibili sul nostro sito web.

Avete domande?

Chiamando il numero 0800 200 888 saremo lieti di fornirvi la nostra consulenza personale.





RAFFORZIAMO LA VOSTRA SCHIENA

Gli esperti la chiamano la nuova malattia popolare: dolore alla schiena causato da uno squilibrio fisico e psichico.

Posizione storta, seduta costante, troppo poco movimento. Ma anche stress, tensione interiore ed emozioni represses. Le cause dei dolori alla schiena e al collo sono molteplici. Per fortuna, anche i rimedi. Coni Angst, fisioterapista e titolare di Aktiv Physio, un centro di fisioterapia con due sedi nel cantone di Zurigo, dà consigli.

Consiglio 1: portare slancio nella vita di tutti i giorni

Se state spesso e a lungo in posizione seduta, prendete l'abitudine di alzarvi brevemente ogni mezz'ora e fare esercizio fisico. Per esempio, salite e scendete le scale o muovete qualche passo di danza con la vostra musica preferita. Rinfresca il corpo e l'anima.

Consiglio 2: misure a portata di mano

Concedetevi regolarmente un massaggio eseguito con professionalità. Non solo scioglie le zone tese del corpo, ma allevia anche lo stress e la tensione interiore.

Consiglio 2: frequentate la scuola per la schiena

E, per concludere, chi soffre dovrebbe sempre cercare di capire la causa del dolore. Sia quella fisica che quella spirituale. La scuola per la schiena è l'ideale per questo. In questi corsi, che durano più settimane, i partecipanti avviano un confronto intenso con la propria schiena due volte alla settimana. Il programma prevede esercizi di movimento, percezione e comportamento. Ciò che viene appreso può essere poi ripreso senza problemi a casa. Un cambiamento duraturo che vi permetterà di resistere a questa nuova malattia popolare.

Per gli assicurati Mivita, i corsi su temi relativi alla salute come la scuola per schiena (inclusi eventuali programmi di affiliazione) vengono assunti per ogni divisione con il 50 % dei costi fatturati. Per il livello assicurativo Reala fino a CHF 200.- per anno civile, per Extensa fino a CHF 300.-. atupri.ch/mivita



SMOOTHIE DI OLIVELLO SPINOSO



Il succo di olivello spinoso è disponibile nel negozio biologico

Ricetta di base

- 0,5 dl di succo di olivello spinoso
- 2 arance
- 150 g di quark
- 50 g di gherigli di noce
- 1,5 dl di acqua
- 2 cucchiaini di miele
- 25 g di cocco grattugiato

Pelle, capelli, umore e sistema immunitario: tutto ciò trae vantaggio da un'adeguata dose di vitamina C. E con questo frullato ce l'avete: il succo di olivello spinoso è un campione di vitamina C.

Preparazione

- 1 Spremete le arance.
- 2 Mescolate succo di olivello spinoso, succo d'arancia, quark, gherigli di noce, acqua e miele.
- 3 Omogeneizzate il tutto e godetevi la carica vitaminica.

TIRAMISÙ AL CIOCCOLATO E BANANA

Ricetta di base per 8 bicchieri

- 100 g di cioccolato fondente
- 3,5 dl di panna semigrassa
- 4 banane
- 20 praline alla nocciola (Giotto)

Preparazione

- 1** Sbriciolate il cioccolato, mettetelo in una ciotola, versatevi sopra l'acqua bollente e lasciate riposare per circa 2 minuti. Scolate quindi l'acqua fino a circa 2 cucchiaini, mescolate uniformemente il cioccolato.
- 2** Montate bene la panna. Frullate 2 banane. Incorporate la metà della panna montata e il cioccolato fuso nella purea di banane, fino a ottenere una mousse. Tagliate la terza banana a fette e sistematele a strati alternandola con la mousse e la panna rimanente direttamente nel recipiente da dessert. Lasciate riposare in frigorifero per circa 2 ore.
- 3** Tagliate a fette la quarta banana. Decorate il tiramisù con le fette di banana e le praline di nocciola.

Attenzione, dopo la preparazione lasciate raffreddare per circa 2 ore.



CARA «SENSIBELI»...

Le persone molto sensibili sanno di essere un po' diverse. Con la sua opera «Sensibeli», Jaël vuole dir loro con affetto che è un bene.

Circa il 15 - 20% di tutti i bambini e gli adulti in Svizzera sono estremamente sensibili. L'ipersensibilità non è affatto una malattia, ma semplicemente una caratteristica della personalità. I segnali tipici sono ad esempio:

- sensibilità all'umore altrui
- perfezionismo
- autoriflessione dettagliata ed estesa
- buona empatia
- difficoltà con le strutture rigide
- forte senso di giustizia
- bisogno di armonia

Le persone molto sensibili prima o poi in Svizzera tedesca vengono chiamate «Sensibeli», sia in senso affettuoso o - purtroppo anche - sprezzante. Il «Sensibeli» percepisce di più, vede di più e sente più odori degli altri. A volte pensa di provenire da un pianeta lontano. Poi si tuffa di nuovo nel suo mondo immaginario e si accorge: sono quello che sono. E va bene così.

Il nome del nuovo album della cantante e cantautrice bernese Jaël era quindi ovvio. «Sensibeli» riunisce 13 canzoni in tedesco bernese che ruotano intorno al mondo di vita dei «Sensibeli». Nell'agosto 2022 è uscito anche il relativo libro illustrato. Un'opera d'insieme che dà un'idea della vita dei bambini molto sensibili. Canzoni e testi per aiutare il «Sensibeli» a capire che è meraviglioso così com'è.

CD e album illustrato sono disponibili su jaelmusic.ch



ECCELLENZA NEL MONDO DEL LAVORO DIGITALE

Il nostro benessere è strettamente legato al nostro modo di vivere. Il posto di lavoro è un pilastro importante, in fin dei conti ci trascorriamo molto tempo. Atupri è consapevole della propria responsabilità come datore di lavoro e si impegna per un mondo del lavoro moderno e sano.



Le esigenze di un posto di lavoro ideale sono molteplici: flessibilità in termini di tempo e luogo, stipendi allettanti, compiti interessanti, un ambiente di lavoro piacevole e un equilibrio tra vita lavorativa e privata. Una delle maggiori sfide è la digitalizzazione. Siamo fieri di poter procedere in questo senso. In qualità di datore di lavoro attraente, vogliamo trasformare in realtà la nostra promessa di «Digital Leader».



Top 5 nella trasformazione digitale

Per il progresso digitale noi di Atupri ci diamo veramente da fare. Da noi, infatti, la trasformazione digitale non si limita solo all'IT e ai processi digitalizzati, ma all'intera azienda. I nostri sforzi per modernizzare il mondo del lavoro e il posizionamento come assicuratore sanitario digitale ci hanno portato di recente anche il premio «Top Digital Transformation 2022» di «Finanz und Wirtschaft»/«Bilan» e Statista. Atupri si è classificata al quinto posto su un totale di 175 aziende valutate.

Un ambiente di lavoro attraente per tutti

Siamo lieti di questo riconoscimento e continuiamo a impegnarci per garantire le migliori condizioni possibili ai nostri clienti, ma anche ai nostri collaboratori. Promuoviamo ad esempio la salute con offerte di movimento e postazioni di lavoro ergonomiche con scrivanie regolabili in altezza e scrivanie con tapis roulant integrato. Praticamente tutti i collaboratori possono lavorare anche in mobilità, godendo di grandi libertà nella scelta del posto di lavoro più adatto. Il mondo del lavoro di domani, già da oggi.



Scoprite le nostre
attuali offerte di lavoro:
atupri.ch/carriera

SEGUIRE IL PROPRIO CUORE: MA COME?

Autore di diversi bestseller, trainer mentale e di consapevolezza, coach di training autogeno e ipnoterapeuta: il tema preferito di Pirmin Loetscher è l'equilibrio interiore. Si può ancora far emergere una persona del genere da lì? Sì, dice, perché è solo così che ha trovato la sua strada.



Pirmin, cosa ti ha colpito di recente?

Di recente ho tenuto lezioni alla Scuola alberghiera di Lucerna, dove mi è stato permesso di insegnare ai giovani la mindfulness e il mental training. In qualche modo si pensa sempre che «questi ragazzi sono costantemente distratti e non sono più attenti». Ma continuo a vedere il contrario. Questi giovani sono sottoposti a forti pressioni. Eppure si confrontano intensamente con loro stessi e cercano attivamente il modo di affrontare in modo sano questa pressione. Sono quindi molto ottimista sul fatto che la prossima generazione porterà nella società valori consapevoli e sostenibili.

Per le lettrici e i lettori che ancora non ti conoscono: chi è Pirmin Loetscher?

Pirmin Loetscher è una persona che cerca di seguire al meglio il proprio cuore. Fin dall'inizio della mia vita, sono stato continuamente sfidato - sia con colpi del destino che con ostacoli apparentemente insormontabili - a ritrovare la strada per tornare al mio cuore. Quindi il mio obiettivo principale è quello di percorrere la strada che mi dà soddisfazione. Che mi sprona e mi ispira. Questo è molto più importante del potere o del successo finanziario.

Raccontaci brevemente come sei diventato quello che sei oggi.

Prima del 2002 ho vissuto una vita all'insegna degli eccessi. Come del resto è tipico dei giovani una volta finiti gli studi. Pensavo che il mondo fosse mio. Ho lavorato molto, festeggiato un sacco e dato grande importanza ai soldi. Il mio corpo mi ha avvertito diverse volte, ma ovviamente non ho ascoltato. Così, a 23 anni, ho contratto la mononucleosi infettiva. Questo ha portato a problemi cardiaci, problemi renali, problemi mentali, attacchi di panico - semplicemente non guarivo più. Nei due anni di malattia, ho pensato spesso a quanto volessi riavere indietro il vecchio Pirmin. Ma non ho potuto guarire finché non ho creato un nuovo Pirmin. Quando ho instaurato un rapporto sano e attento con il mio corpo e la mia mente.

Cos'ha di speciale il tuo coaching?

Prima di tutto, voglio essere autentico. Non voglio piacere o sembrare perfetto. Al contrario, nei miei libri e durante le conferenze dico sempre che mi metto a nudo. Non letteralmente, è ovvio (ride). Più nel senso di: non ho segreti, di me si può sapere tutto. L'onestà è l'unico modo per entrare in contatto con gli altri. Sto costruendo qualcosa in me. E anche questo si deve sapere.

Sei anche un ipnoterapeuta, tra le altre cose. Perché l'ipnosi?

L'ipnosi medica non ha niente a che fare con l'ipnosi da spettacolo. Non si perde mai la coscienza o il controllo, al contrario: con l'accompagnamento del terapeuta, si entra nella propria coscienza e ogni tanto la si mette quasi a posto.

Io stesso ho avuto ottime esperienze con l'ipnosi. Potevo riportare alla luce cose del passato o schemi comportamentali e mentali di cui non ero più cosciente, usando l'ipnosi del subconscio. Per esempio, mi sono liberato della mia paura profonda per i cani con l'ipnoterapia e ora ho un cane.

Quindi il subconscio ha un posto importante per te?

Un posto molto importante, in realtà. Il subconscio ci indica attraverso le emozioni le cose che devono ancora essere elaborate. E se sono consapevole, posso sentire queste emozioni senza giudicare e lasciarmi guidare alla radice, cioè alla loro causa.

Ma c'è un modo per farti perdere la calma?

Ma certo (ride). Però non come una volta. La consapevolezza è la chiave: quando incontro situazioni che mi coinvolgono emotivamente, cerco di rimanere in un senso di calma e di presenza. Metto in ordine questi sentimenti emergenti: da dove vengono?

È il mio ego? Una ferita del passato, un trauma? Ogni sfida è allo stesso tempo un invito all'autoriflessione e al lavoro consapevole con me stesso.

Hai un trucco veloce quando ti accorgi di essere sopraffatto dalle emozioni in una situazione spiacevole?

Nel training autogeno si lavora con gli ancoraggi. Sono movimenti fisici che aiutano a mantenere la calma. Anche Roger Federer ne fa uso. Se il punto è importante, si soffia brevemente tra le dita prima della battuta. Ovviamente non aiuta a giocare a tennis, ma aiuta a mantenere la concentrazione. È un'ancora.

In passato, quando ho avuto attacchi di panico, ho ancorato nel mio subconscio il movimento «mettere l'indice sul pollice» come polo di riposo. Lo faccio ancora oggi nelle situazioni stressanti.

Per gli assicurati Mivita è prevista l'assunzione del 50% dei costi fatturati per il training autogeno. Per il livello assicurativo Reala fino a CHF 200.- per anno civile, per Extensa fino a CHF 300.-. atupri.ch/mivita

Nel 2020 è stato pubblicato il tuo ultimo libro «Der Guru in uns» (Il guru dentro di noi). Tu parli del fatto che ognuno di noi ha un guru interiore che ci guida. Come posso conoscere il mio guru interiore?

Il «guru dentro di noi» è un modo giocoso per richiamare le lettrici e i lettori verso la loro voce interiore, la loro intuizione. C'è un piccolo guru dentro di te che vuole sostenerti nel tuo cammino. Salutalo ogni mattina e parlagli un po'. Esercitati ad ascoltarlo.

E come faccio a distinguere il mio guru dalla mia voce ansiosa?

La voce ansiosa viene dalla mente, il guru interiore è il tuo cuore. Si differenziano per il fatto che la voce ansiosa provoca paura o sentimenti negativi dentro di te e quindi ti blocca. Il tuo guru interiore, al massimo, ti dà la prudenza, ma in un modo tranquillo che non provoca sentimenti negativi. Più ascolti il tuo guru, più sarà facile ascoltarlo. E più facile sarà percorrere la via del cuore. Purtroppo siamo abituati a gestire le cose con la mente. Ma la prima lingua che capiamo è l'intuizione. La conosciamo da quando siamo nati. È ora di imparare a parlarla di nuovo fluentemente.



IL VOSTRO PREMIO – UNA PANORAMICA

Siamo al vostro fianco: scoprite qui come si genera il vostro premio e come potete risparmiare e allo stesso tempo approfittare dell'assicurazione di base.

Come si genera un premio

L'importo dei premi dell'assicurazione di base varia ogni anno. Le cifre esatte devono essere elaborate di volta in volta già in estate dalle casse malati per l'anno successivo e approvate dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Fondamentalmente, si tratta sempre di calcolare per l'anno successivo, con la massima precisione possibile, i costi attesi delle prestazioni – ossia tutti i costi sostenuti dagli assicurati di una cassa per le cure mediche. In seguito vengono fissati premi garantiti che coprono i costi, ma che sono comunque i più bassi possibili.

Possibilità di risparmio per voi

- Su richiesta, si può pagare il premio una o due volte all'anno. In caso di pagamento anticipato semestrale regaliamo uno sconto dell'1% e del 2% annuo.
- A seconda del modello e della regione di premio, con un modello assicurativo alternativo in Atupri usufruite di almeno il 4,5% di sconto sul premio.
- Scegliete la franchigia più adatta. CHF 300.-, se percepite prestazioni di almeno CHF 1'700.- all'anno. CHF 2'500.-, se prevedete costi inferiori a tale valore limite. Tutte le franchigie intermedie comportano uno sconto troppo basso.

Desiderate una consulenza personale o avete domande sul tema dei premi? I nostri consulenti alla clientela sono volentieri a vostra disposizione per qualsiasi esigenza.

Contatti: info@atupri.ch / 0800 200 888

Buono a sapersi: alle casse malati svizzere è vietato realizzare profitti con l'assicurazione di base. Aumentando i premi, adempiono ai propri obblighi di legge.



Tutte le possibilità di risparmio sono disponibili qui:
atupri.ch/risparmiare

Cinque ragioni per Atupri

1. Innovazioni dei prodotti

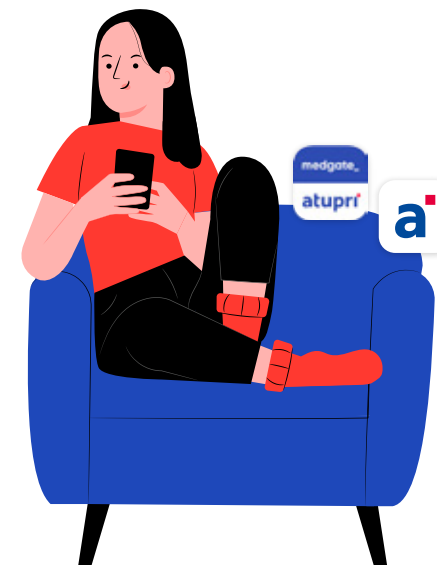
Digitale dalla sottoscrizione alla visita medica. E comunque tanto personalizzata come dal vivo. SmartCare, il primo modello assicurativo totalmente digitale in Svizzera, è la soluzione moderna per chi preferisce le cose semplici. Approfittate dell'assistenza medica completa tramite app, in tutto il mondo e in qualsiasi momento.

2. Qualità del servizio

Le persone assicurate in Atupri beneficiano di un servizio rapido, semplice e trasparente. Ad esempio verifichiamo l'esattezza delle fatture dei fornitori di prestazioni, vi offriamo una tutela dei diritti dei pazienti e vi garantiamo la visione d'insieme – dalla A alla Z – in caso di rimborso delle prestazioni.

3. Promozione mirata della salute

Atupri promuove in modi diversi e individuali lo stile di vita sano delle persone che assicura. Tra l'altro, con eventi gratuiti AtupriFit Live di un giorno volti a trasmettere più volte all'anno il piacere e le nozioni di base per un nuovo hobby sportivo.



4. Servizi online

Prendete in mano la vostra salute con servizi online all'avanguardia, come l'app myAtupri o l'app Medgate, il vostro studio medico digitale. Collegate il vostro orologio fitness e altri sensori di salute all'app. Per un trattamento ancora più personale.

5. Partenariati

Grazie a forti partenariati possiamo offrirvi un ulteriore valore aggiunto. Ad esempio sotto forma di agevolazioni per il successivo fine settimana dedicato allo yoga o come riassicurazione con la centrale di emergenza indipendente Medical, che in caso di emergenza si occupa rapidamente dell'organizzazione delle cure mediche all'estero.



Tutte le informazioni sull'assicurazione di base digitale su:
atupri.ch/smartcare

RIDETE FELICI

A Etoy, paese noto per la viticoltura nel cantone di Vaud, si trova il centro della risata «Yoga du Rire de Véronique». Qui giovani e meno giovani, divertenti e seri, si incontrano per praticare lo yoga della risata insieme a Véronique Elamly.



Véronique Elamly

Véronique, cos'è lo yoga della risata?

Lo yoga della risata, chiamato anche Hasya Yoga, non deve essere confuso con forme di yoga conosciute come l'Hatha Yoga. Da noi non ci sono cani che guardano dall'alto in basso né si sta sulla testa. Lo yoga della risata consiste nell'utilizzare gli effetti positivi della risata per la salute fisica e mentale.

Come funziona in pratica?

Lo yoga della risata consiste in esercizi che si concentrano - a volte di più, a volte di meno - sul ridere. In sostanza, si tratta di mettersi insieme in uno stato di giocosità infantile. Naturalmente si ride molto, ma include anche esercizi in cui si battono le mani per attivare le zone dei riflessi, esercizi di stretching per rilassamento e distensione e l'allenamento di diverse tecniche di respirazione.

Da dove viene lo yoga della risata?

Il dott. Madan Kataria ha fondato nel 1995 in India il primo Social Laughter Club, cioè il club della risata. In realtà dottore in medicina occidentale, studiava gli effetti della risata sul nostro corpo e come elaborarla e trasmetterla come terapia. Così è nato lo yoga della risata di oggi. A proposito, ho fatto la mia formazione come insegnante di yoga della risata con il dott. Kataria in India.

In che modo lo yoga della risata aiuta la salute?

Gli esercizi aumentano l'apporto di ossigeno e favoriscono la produzione di alcuni ormoni, come le endorfine, che alleviano lo stress e il dolore o generano felicità. A proposito, non importa se la risata è vera o falsa. Lo yoga della risata rafforza il nostro sistema immunitario, favorisce l'interazione tra i due emisferi cerebrali e assicura una sensazione piacevole e rilassata che dura anche dopo il corso. Frequentando regolarmente i corsi di yoga della risata si apprendono tecniche che consentono di affrontare meglio le situazioni di stress nella vita quotidiana.

Come posso inserire un po' di yoga della risata nella mia vita quotidiana?

Una tecnica di respirazione semplice: allargate entrambe le braccia, fate degli allungamenti e ispirate profondamente. Aprite la gabbia toracica, ingrossatevi. L'inspirazione profonda fa miracoli. In generale, di tanto in tanto indossate gli occhiali dell'umorismo. Con le risate in testa, vediamo il mondo in modo diverso. Potete semplicemente iscrivervi a un club di risata, anche online.

Scoprite di più
sullo «Yoga du Rire
de Véronique» su
yoga-du-rire.org



CBD PER IL CORPO, LA PELLE E L'ANIMA



La domanda di prodotti contenenti CBD è aumentata notevolmente negli ultimi anni. Nell'ambito della bellezza, della cura della pelle o come complemento alimentare mirato: il CBD è un promettente estratto naturale che si dice abbia molte proprietà positive.

Che cos'è il CBD?

Per spiegare il CBD bisogna partire dalla radice: più precisamente, da una pianta chiamata *Cannabis sativa L.*, una pianta entusiasmante ricca di principi attivi, i cosiddetti cannabinoidi. I due cannabinoidi più conosciuti sono probabilmente il THC e il CBD. Il THC ha un effetto inebriante ed è vietato in Svizzera. Il CBD, al contrario, ha un effetto antinfiammatorio, antidolorifico e calmante. I prodotti CBD vengono quindi fabbricati a partire da piante di cannabis appositamente coltivate, praticamente prive di THC, ma molto ricche in CBD.

Uso e posologia

Ogni corpo è diverso. Pertanto, l'effetto del CBD è anche diverso. Quindi, procedete lentamente per trovare la dose corretta. In caso di malessere, rinunciate ad assumere altre dosi e, in caso di dubbio, consultate un operatore sanitario qualificato.



Ulteriori informazioni sull'impiego del CBD sono disponibili su: grünkraft.ch

I campi di applicazione del CBD

Corpo:

nell'organismo, il CBD ha un effetto antidolorifico e antinfiammatorio. Viene spesso usato in caso di mal di schiena, emicrania, reumatismi, artrosi e allergie. A tal fine è indicata l'assunzione di olio di CBD. Iniziate con la dose minima (olio di CBD 5% - una goccia) e aumentatela al massimo ogni quattro giorni fino all'effetto desiderato.

Pelle:

sulla pelle il CBD ha un effetto antinfiammatorio, lenitivo ed equilibrante, ma anche antiossidante e quindi ringiovanente. A questo scopo sono adatti oli per la pelle al CBD o creme al CBD.

Anima:

il CBD dovrebbe avere un effetto riequilibrante sull'anima. È spesso usato in caso di stress, problemi di sonno, stati nervosi e anche in caso di depressione. Anche in questo caso è indicata l'assunzione di olio di CBD. Iniziate con la dose minima (olio di CBD 5% - una goccia) e aumentatela al massimo ogni quattro giorni fino all'effetto desiderato.

Occhio alla qualità

Se volete provare i prodotti contenenti CBD, al momento dell'acquisto assicuratevi di controllare le caratteristiche qualitative come origine, coltivazione, contenuto di CBD e THC. Un fornitore svizzero come grünkraft.ch offre ad esempio esclusivamente prodotti CBD testati e di alta qualità provenienti da una produzione locale, rispettosa dell'ambiente ed equa. I prodotti Grünkraft sono disponibili online e in molte farmacie.



LA SALUTE È CIÒ CHE VI DIVERTE

La vostra salute ci sta a cuore. Per questo motivo Atupri promuove in modo mirato e vario lo stile di vita sportivo delle persone che assicura. Tra l'altro, con eventi attivi interessanti e gratuiti.

Volete una porzione extra di gioco, divertimento e sport? Più volte all'anno Atupri organizza i cosiddetti eventi AtupriFit Live. Una giornata in cui esperti ed esperte selezionati trasmettono ai partecipanti le nozioni di base e la gioia di un nuovo hobby sportivo. Esperienze tanto diverse e stimolanti come le stagioni e le condizioni meteorologiche in Svizzera. Guardiamo indietro ad alcuni momenti salienti.



**Mountain bike
Primavera 2022**

Durante il primo evento AtupriFit Live dopo la pausa dovuta al coronavirus, i e le partecipanti non hanno certo perso l'occasione di ottenere il massimo dalle mountain bike messe a disposizione. Dopo un appassionante e approfondito corso tecnico iniziale, i gruppi, suddivisi in base alle conoscenze precedenti, si sono avventurati sulle ruote e sul terreno per provare subito quanto appreso.

Partecipante Urs Burkart: «Sono tornato a casa dall'evento mountain bike con grande entusiasmo. Ho potuto imparare tante cose nuove e applicarle direttamente. L'eccellente istruttore ci ha sfidato in modo molto simpatico, ma mai esagerato. Alla fine mi sono anche avventurato giù per le scale con la bici. È stato fantastico, grazie mille!»



**Canottaggio
Estate 2022**

Anche questo evento AtupriFit è stato un grande successo di squadra. Colpo dopo colpo, le e i partecipanti hanno portato avanti insieme le loro imbarcazioni. Le esperte e gli esperti di canottaggio hanno fornito il programma base perfetto, oltre a consigli e trucchi. Come extra speciale, i coach della salute di UNIK Sports hanno completato la giornata con un programma di fitness che promuove la salute.

Partecipante Paola Valente: «Il canottaggio mette buon umore. Anche se non avevo alcuna conoscenza, mi sono sentita al sicuro. È stato un piacere provare a vogare, anche grazie a istruttori e istruttrici simpatici e competenti. Ho anche potuto fare nuove conoscenze. Grazie a tutti!»



**Sci di fondo
Inverno 2020**

Anche l'inverno offre grandi opportunità per praticare sport. In questo evento AtupriFit Live, i e le partecipanti si sono tuffati insieme nel divertimento dello sci di fondo. Gli istruttori hanno fornito loro conoscenze teoriche e pratiche prima e durante la discesa in pista, in modo da poter continuare senza problemi questo hobby anche dopo l'evento.



**Una giornata con Nicola Spirig
Autunno 2019**

Se c'è qualcuno che ha in serbo i migliori consigli e trucchi per la corsa, quella è Nicola Spirig. In occasione del suo evento AtupriFit Live, ha condiviso le sue conoscenze con le e i partecipanti. In seguito hanno subito provato con successo quanto appreso con un training di corsa accompagnato. Dopo la sessione di allenamento, la vincitrice olimpica del triathlon ci ha spiegato come concentrare la nostra attenzione per raggiungere i nostri obiettivi.



Le persone assicurate con Atupri possono partecipare gratuitamente a un **evento AtupriFit Live** all'anno. Il programma degli eventi 2023 è in corso di elaborazione e verrà pubblicato a breve. Sempre al corrente!



L'attuale programma degli eventi AtupriFit è disponibile sul sito: atupri.ch/atuprifit



AtupriFit Digital

Gli eventi AtupriFit Digital sono la controparte digitale degli eventi AtupriFit Live. Sono stati lanciati da Atupri quando i giorni di attività non potevano più svolgersi a causa del coronavirus. Tuttavia, poiché le tavole rotonde online sono state molto apprezzate e offrono un valore aggiunto alle persone assicurate, si sta valutando la possibilità di proseguire anche nei freddi mesi invernali. Negli AtupriFit Digital Talk diverse persone esperte si incontrano per far luce su un determinato tema con maggiore precisione, grazie alle loro conoscenze approfondite. Le persone assicurate con Atupri e quelle interessate possono partecipare gratuitamente a queste tavole rotonde a casa dallo schermo. Tra gli argomenti trattati nei precedenti AtupriFit Digital Talk figurano:

La salute dell'intestino

Una psicologa, un'esperta di nutrizione e uno specialista di gastroenterologia hanno svelato insieme l'organo più lungo del corpo umano, sfatando i miti intorno al microbioma.

Allenarsi con il freddo

Proprio in autunno e in inverno, il movimento e l'aria fresca fanno veri miracoli per corpo, mente e sistema immunitario. Esperte ed esperti del mondo dello sport hanno mostrato come funziona lo sport sano al freddo.

Body Positivity

Gli ideali del corpo hanno senso? E come si fa ad amarsi per come si è? Una psicologa, un allenatore di fitness e un'influencer dell'autostima hanno approfondito queste e altre domande nel corso della discussione.

Miti alimentari

Chi vuole nutrirsi in modo sano deve fare i conti con una serie di regole che confondono. E per lo più si tratta di disinformazione. Rappresentanti di Betty Bossi e della Società Svizzera di Nutrizione hanno fatto chiarezza.



Avete perso un AtupriFit Digital Talk? Nessun problema. È possibile visualizzare tutti gli eventi precedenti gratuitamente e per intero su: atupri.ch/retrospettiva

UNA FINE ANNO ATTIVA

Concludete l'anno con una porzione extra di recupero attivo. Vi regaliamo un contributo esclusivo alle offerte per il tempo libero qui elencate.

Sport in riva al mare

Per chi desidera prolungare ancora un po' l'estate, Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports offrono una settimana attiva a Madeira. Sperimentate una settimana di sole, mare e relax attivo dal 1° all'8 novembre 2022, usufruendo di un generoso sconto per le persone assicurate con Atupri.

Yoga nel verde

Chi desidera sfruttare la forza della natura per il proprio equilibrio interiore in un fine settimana assorto, può partecipare agli Yoga & Workout Days in Engadina, organizzati da Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports. Il fine settimana prolungato dal 3 al 6 novembre 2022 offre non solo un viaggio locale, ma anche un viaggio fisico e mentale. Sia per chi è alle prime armi che per le persone ambiziose.



Le offerte per il tempo libero e le vacanze di Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports promuovono l'esercizio fisico, il riposo, l'alimentazione e quindi la salute individuale. Le persone assicurate con Atupri beneficiano di uno sconto di CHF 350.- su un'offerta all'anno.



Tutte le offerte per il tempo libero sono disponibili sul nostro sito web: atupri.ch/tempo-libero

UN CAFFÈ IN COMPAGNIA DI SVEN



«Sotto la pelle.» Questo è il titolo della rivista autunnale di quest'anno di Atupri. Non potevamo quindi fare a meno di invitare Sven a prendere un caffè. Il consulente alla clientela ha già alcune cose sotto la pelle. Letteralmente.

Sven non è solo un tipico membro della famiglia Atupri da libro illustrato, ma è quasi lui stesso un libro illustrato vero grazie alla varietà di tatuaggi artistici che decorano la sua pelle. In un soleggiato mercoledì pomeriggio lo incontriamo nell'edificio Atupri di Zurigo. È un vero zurighese? In risposta, Sven solleva con disinvoltura un sopracciglio.

Il 28enne è uno zurighese con anima e corpo. L'amore per la sua città natale è così profondo che è quasi entrato nella sua pelle per sempre: «Avevo 17 anni e volevo farmi perforare la schiena per tatuare due leoni e uno stemma di Zurigo. Doveva essere il mio primo tatuaggio. Ero già seduto su quella sedia nello studio...» Sven ride allegramente e prende un sorso del suo caffè. La tensione sta aumentando. «Ma all'ultimo secondo mi si sono gelati i piedi e ho interrotto tutto. Questo ha fatto talmente arrabbiare la tatuatrice che è uscita fuori dal negozio correndo.» Come offerta di pace («In fin dei conti sono un empatico»), Sven si è fatto tatuare una scritta più piccola: «GCZ, per il club di calcio della città di Zurigo». Sven solleva con orgoglio una gamba di pantaloni per mostrare l'opera d'arte.

Sfortunatamente, i tatuaggi continuano a suscitare alcuni pregiudizi: le persone tatuate non sono serie, persino asociali. Sven scuote la testa: «Le persone con i tatuaggi sono semplicemente persone con i

tatuaggi.» **Non si può dedurre dai tatuaggi le caratteristiche della personalità.** «Come detto sono molto empatico», racconta il consulente alla clientela. Ciò gli è molto utile nella sua attività. E i suoi tatuaggi non sono mai stati oggetto di discussione, se non sotto forma di complimenti: **«Ricevo così tanto apprezzamento in Atupri»,** dice Sven sorridendo. E aggiunge: «Quasi ogni giorno sento dire da persone, interne ed esterne che ho rimesso in sesto la loro giornata.» Questo ha un effetto positivo su tutta la sua vita. E vuole perpetuarlo sistematicamente.

«L'idea è che ogni anno si aggiunga un altro tatuaggio. Uno che simboleggi l'anno in cui l'ho fatto.» **Sven come archivio ambulante della propria vita?** «Mi piace», ride il ragazzo, «ma lo siamo tutti. Con cicatrici, rughe eccetera. Nel mio caso è solo un po' più palese. Per esempio...», solleva il braccio e mostra un tatuaggio iperrealista, «questo è Poseidone, sta per il mio segno zodiacale, l'Acquario.» **I tatuaggi sono arte del corpo, appartengono all'unicità, all'individualità.** Non ne rimpiange nessuno, li ha scelti tutti consapevolmente, afferma il 28enne. E alla fine un paio d'anni dopo anche la sua amata città natale è finita sotto la pelle di Sven. Ma questa è una storia per un'altra volta.



atupri

L'assicuratore della salute