

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

02
2019



Una casa multigenerazionale
Insieme contro la solitudine **13**

EGK online
Il sito cambia look **11**

Anniversario
10 anni di simposi SNE **22**

www.egk.ch



EGK
Assicurati in modo sano

Sommario

04

La mia assicurazione
Il nostro impegno
contro la pubblicità
telefonica



20

Escursione
Amanti della musica
pazzi per i festival



12

Vituro
Per nuotatori
professionisti e
aspiranti fuori-
classe



13

Nel mezzo della vita
Vicini di casa come
parenti elettivi



22

**Medicina tradizionale
e complementare**
Come vivo in salute fino
a 100 anni



25

L'opinione di ...
Dominik Saner,
farmacista

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Non spedire più le copie delle fatture 06

La mia assicurazione Vogliamo festeggiare insieme a voi 07

La mia assicurazione News dalla EGK 08

La mia assicurazione Ambasciatrice EGK 09

La mia assicurazione Street fishing, la nuova moda urbana 10

La mia assicurazione Il nostro nuovo sito web 11

Nel mezzo della vita Ritratto 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Un superfood: l'albicocca 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Le case multigenerazionali offrono dei vantaggi



Devo confessare che non mi sono mai pentito della scelta di non vivere con mia moglie e nostra figlia sotto lo stesso tetto insieme a

genitori e nonni. Penso che mi sentirei un poco «soffocato». Ma quando ero giovane, a Grenchen, era invece normale: nella città degli orologi, in una zona fortemente rurale, era comune che tre generazioni convivessero nella stessa casa. Al giorno d'oggi adottare un modello di questo tipo implica una scelta consapevole a favore di un modo di vivere che abbraccia più generazioni e famiglie. La vita di comunità offre certo alcuni vantaggi, come mostra l'associazione «Giesserei» di Winterthur (da pag. 13).

In realtà oggi i progetti intergenerazionali vanno di moda perché offrono una risposta a bisogni che andranno sicuramente accentuandosi, visto l'attuale andamento demografico. Anche la EGK ne è consapevole e in occasione delle celebrazioni per il centenario abbiamo donato alla città di Laufen un parco giochi per tre generazioni. A dire il vero sarebbe già tempo di pen-

sare a uno per quattro generazioni. A pagina 18 avrete il piacere di conoscere una nostra assicurata che è coetanea della EGK e quindi è nata anche lei nel 1919.

La carrellata di assicurati centenari su «Vivere» proseguirà fino alla fine dell'anno.

Ma in questo numero non potremo svelarvi il segreto di come vivere sani fino a 100 anni. Se volete scoprirlo, partecipate al simposio SNE che si terrà a inizio ottobre a Soletta e di cui potete leggere il programma a pag. 24, oppure sfogliate la nuova serie di «superfood» presentata nella rubrica *Il macinino*.

Buona lettura!

Cordialmente

Stefan Kaufmann
Vicedirettore
EGK-Cassa della salute



Trucchi per sfuggire alla pubblicità telefonica

La EGK è una delle rare assicurazioni malattia che non collaborano con intermediari e broker. Preferisce appoggiarsi a una rete di agenzie, in cui i consulenti possono occuparsi personalmente dei clienti e dei potenziali interessati. Questo non vuol dire che non possiate comunque essere oggetto di chiamate pressanti. Vi sveliamo allora qualche trucchetto efficace per tagliare i fili una volta per tutte.

Sono tantissime, e davvero esasperanti, le chiamate con cui ci propongono di cambiare cassa malati o di sottoscrivere polizze complementari. Peraltro il telefono squilla sempre nei momenti meno opportuni, tutto l'anno ma ancor di più nel periodo in cui vengono comunicati i nuovi premi. E questo è motivo di disappunto anche per gli altri assicuratori! Infatti tali iniziative non partono sempre da loro, ma in prevalenza da società di marketing telefonico indipendenti.

Come opporsi a un abuso?

Gli abbonati che ricevono chiamate indesiderate nonostante abbiano l'asterisco sull'elenco telefonico possono sporgere reclamo alla Segreteria di Stato dell'economia SECO. Se arriva un numero sufficiente di denunce, la SECO può avviare un procedimento presso le autorità competenti. Le società che ignorano l'asterisco si espongono a multe salate.

Non fornire dati personali

Non comunicate mai informazioni personali a un interlocutore telefonico sconosciuto. Con la scusa di un sondaggio di opinione o di soddisfazione del cliente, queste ditte senza scrupoli raccolgono tutti i dati possibili su di voi per poi rivenderli a un intermediario: stato di salute, nome dell'assicurazione attuale, importo della franchigia o composizione del nucleo familiare sono informazioni che vengono pagate profumatamente.

La nuova legge promette migliore protezione

I seccatori al telefono non si arrendono, ma la situazione potrebbe subire una svolta decisiva con la prevista revisione della legge sulle telecomunicazioni. Tutti gli operatori telefonici saranno obbligati a mettere a disposizione un servizio di filtro per le chiamate analogo a quello già offerto da Swisscom. Fino a quel momento, la pubblicità telefonica continuerà a far parlare di sé.

La posizione di santésuisse e degli assicuratori

L'associazione nazionale degli assicuratori malattia (cui aderisce la EGK) e l'intero settore si impegnano a vincolare gli intermediari privati a rigidi standard qualitativi, a imporre massimali per le provvigioni e a vietare le chiamate non richieste. Se doveste ricevere chiamate indesiderate per l'assicurazione di base, potete compilare il modulo messo a disposizione da santésuisse che si occuperà di effettuare dei controlli in conformità a un accordo di categoria.

Cosa fare per non ricevere più chiamate indesiderate?



Bloccare

1. Chiedere l'asterisco nell'elenco telefonico. Senza l'asterisco a fianco del vostro nome non sussiste un divieto formale a contattarvi per finalità di marketing. Registrarsi su local.ch è quindi il primo passo indispensabile.

2. Installare l'app gratuita Search.ch sullo smartphone. L'app filtra automaticamente le chiamate che avete segnalato come indesiderate.

3. Richiedere a Swisscom il blocco gratuito delle chiamate non richieste. Swisscom è l'unico operatore a offrire oggi questo servizio ai suoi abbonati.

4. Installare un apparecchio per bloccare le chiamate sulla rete fissa. L'azienda inglese CPR Call Blocker offre diversi apparecchi che bloccano le chiamate dai numeri non indicati nella «lista bianca». Sono disponibili su Internet a partire da CHF 60.-.



Scoraggiare

5. Rispondere e lasciare in linea. Rispondete «Un attimo per favore» e appoggiate il ricevitore senza attaccare, poi mettetevi a fare altro.

6. Riagganciare senza iniziare la conversazione. Non è propriamente cortese, ma aiuta a farvi cancellare da alcuni elenchi. I vecchi metodi si rivelano talvolta i più efficaci.

7. Filtrare le chiamate sospette utilizzando la segreteria telefonica. Il messaggio che invita il mittente a lasciare un recapito è spesso sufficiente per scremare gli interlocutori meno motivati.



Denunciare

8. Segnalare gli abusi affinché non si ripetano. Chiunque sia stato contattato nonostante l'asterisco può denunciare la violazione tramite un modulo online a santésuisse o alla SECO.



Il nostro impegno

La EGK collabora con santésuisse per garantire un'informazione trasparente ai pazienti. Sulla nostra piattaforma trovate consigli per risparmiare, indicazioni per occuparsi in modo responsabile della propria salute, notizie, domande e risposte e molto altro ancora:

www.parliamo-assicurazione-malattia.ch



«Non spedire più le copie delle fatture»

La EGK vi bonifica rapidamente il denaro speso per trattamenti, visite mediche, ricoveri ospedalieri o farmaci, non appena ci avete mandato il relativo giustificativo di spesa. Alcuni assicurati ci inviano anche le copie delle fatture che la EGK ha saldato direttamente. Questa premura è superflua e vi spieghiamo il perché.

Il sistema svizzero per l'assicurazione sanitaria prevede due diversi metodi di pagamento: «Nel primo metodo i fornitori di prestazioni come ospedali, farmacie o case di cura inviano le fatture direttamente alle casse malati. Le casse pagano le fatture e si rivalgono sugli assicurati soltanto per una parte dell'importo prevista in base alla partecipazione ai costi (franchigia e quota parte)», spiega Amanda Brotschi, responsabile Prestazioni e Amministrazione contratti presso la EGK. Ai sensi della legge sull'assicurazione malattie, i fornitori di prestazioni sono comunque tenuti a inviare una copia della fattura al paziente ai fini di una verifica. «L'originale della fattura ci è

già pervenuto e gli assicurati non devono inviarci la loro copia. Altrimenti si va a duplicare la procedura e gli assicurati non ne traggono alcuna utilità, visto che l'importo non deve essere loro versato», sottolinea Amanda Brotschi.

Il secondo metodo di pagamento è il più frequente. In questo caso il medico emette una fattura a voi che la verificate e saldate, prima di inviarci il relativo giustificativo per il rimborso. Noi deduciamo la partecipazione ai costi e vi rimborsiamo l'importo dovuto.

Invio corretto dei giustificativi

Con il numero commemorativo di «Vivere» (1/2019) vi abbiamo inviato appositamente dei fogli di etichette adesive prestampate. Potete usare le etichette per spedirci in tutta semplicità le vostre richieste di rimborso e le ricevute della farmacia. Se nel corso dell'anno rimanete a corto di etichette ma non volete scrivere gli indirizzi a mano sulle buste, potete scaricare dal nostro sito un modello per stampare l'indirizzo su etichette adesive disponibili in commercio. egk.ch/it/servizi-online/moduli-e-download

Grazie ai nuovi strumenti digitali, adesso non occorre più apporre l'etichetta su ogni singolo documento. I sistemi di elaborazione riconoscono infatti automaticamen-

te i vostri dati. Potete comunque aiutarci a velocizzare la procedura con questi accorgimenti:

- Non allegate alcuna lettera di accompagnamento alle ricevute e ai giustificativi e non inviate elenchi dei documenti acclusi.
- È sufficiente scrivere il vostro nome e cognome o numero di assicurato su tutti i documenti in cui non compaiono tali informazioni. È importante farlo soprattutto nel caso in cui inviate contestualmente i documenti relativi a più familiari.
- Inviare i documenti a:
EGK Services AG, Service Center
Casella postale, 6009 Lucerna.

Potete usare anche l'app

Naturalmente potete trasmetterci i vostri giustificativi anche scansionandoli con l'app «myEGK». L'app è gratuita e disponibile su Apple Store e Google Play Store.

Güvengül Köz Brown



Non inviate alla EGK i giustificativi su cui è scritto in grande «Copia della fattura».

Vogliamo festeggiare insieme a voi

Il 2019 è dedicato tutto ai festeggiamenti per il nostro secolo di vita. In diverse occasioni, come la «Festa della salute», vi faremo conoscere più da vicino il meraviglioso mondo della EGK – e molto altro ancora.

Evento per i partner

Il 22 marzo 2019, esattamente nel giorno in cui 100 anni prima si era tenuta l'assemblea costituente, la EGK-Cassa della salute ha celebrato il proprio anniversario nel Kulturzentrum Alts Schlachthaus di Laufen insieme a personalità della politica, dell'economia e dell'amministrazione.

All'evento, condotto dall'ex presentatore di «10vor10» Stephan Klapproth, la Consigliera Nazionale Maya Graf, il futurologo Georges T. Roos, l'esperto di assicurazioni malattia Felix Schneuwly e il direttore di Avenir Suisse Jérôme Cosandey hanno discusso sui pro e i contro dei «big data» nel sistema sanitario. .



Fila posteriore (da sinistra a destra): Stephan Klapproth, presentatore, Jérôme Cosandey, Avenir Suisse, Heinz Brand, Consigliere Nazionale, Thomas Weber, Consigliere di Stato BL, Maya Graf, Consigliera Nazionale, Georges T. Roos, futurologo, (rannicchiati): Reto Flury, Direttore generale, Fabian Unteregger, comico, Alex Kummer (Presidente)

Festa della salute

Per scoprire cosa è la EGK l'ideale è andare a conoscerla di persona. Durante il centenario avrete l'occasione di farlo in tre città alla «Festa della salute» (v. riquadro). Abbiamo predisposto un villaggio di tendoni per accogliervi tra noi.

La EGK, un punto d'incontro

La EGK è stata una precorritrice nell'equiparare la medicina tradizionale e quella complementare. Lo ha fatto soprattutto perché crede che salute significhi prendersi cura di se stessi. Sotto il tendone della EGK potete confrontarvi su questi argomenti con persone esperte e apprendere qualcosa sul nostro passato movimentato.

La SNE e il suono dell'anima

Sapevate che la frequenza cardiaca cambia praticamente a ogni battito? Quanto maggiore è la sua variabilità tanto più accentuata è la capacità di autoregolazione dell'intero organismo. Nel tendone della SNE potrete ascoltare la melodia del vostro cuore e tuffarvi nel mondo magico delle fiabe.

Vituro, al passo con la vita

Nella tenda di Vituro ci poniamo la domanda: cosa accomuna uno stile di vita improntato al piacere, il movimento e una dieta bilanciata? Potrete anche partecipare a un concorso e confrontarvi con personalità di spicco.

Ursula Vogt



Festa della salute

Siete invitati alla «Festa della salute» a partire dalle ore 10.00:

- ◆ Berna, Waisenhausplatz, 6 e 7 giugno
- ◆ Lucerna, Bahnhofplatz, 12 e 13 luglio
- ◆ Zurigo, stazione ferroviaria, 22 e 23 agosto

www.egk.ch/100

News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

Prenotate il rapporto di gestione 2018

I nostri assicurati sono al centro della nostra attività per 365 giorni all'anno. È quindi a voi, cari clienti, che dedichiamo il nostro rapporto di gestione 2018. Negli scorsi mesi abbiamo avuto occasioni di confronto interessanti con cinque assicurati e vi riferiremo in questa edizione del nostro rapporto di gestione. Tutte le lettrici e i lettori di «Vivere», la rivista per la salute di EGK, hanno l'opportunità esclusiva di prenotarne una copia stampata. Basta compilare il tagliando presente nella parte centrale della rivista e inviarcelo. Il rapporto di gestione vi verrà spedito per posta.



slowUp: la EGK sostiene le giornate senza auto in Svizzera

La formula di slowUp è semplice e azzeccata: si prendono 30 km di strade in un ambiente invitante, per un giorno si chiudono al traffico motorizzato e lungo l'itinerario si organizza un ricco programma collaterale. Basta poco per creare una festa diversa dalle altre, dove bambini e adulti, amici e famiglie possono godersi l'atmosfera allegra in un contesto privo di automobili e fare qualcosa di buono per la propria salute. Gli eventi slowUp si tengono di domenica, in genere dalle 10.00 alle 17.00, e sono gratuiti. La EGK sostiene questi 17 eventi a livello nazionale come co-sponsor e in otto di essi è presente con un proprio stand.

A proposito: su queste e altre iniziative vi teniamo aggiornati anche attraverso i social media. Collegatevi dunque a noi su Facebook per essere i primi a conoscere i prossimi eventi e a guardare le testimonianze fotografiche o video delle singole manifestazioni. E chissà, forse sarete addirittura tra i fortunati vincitori di un posto in prima fila a un evento sportivo grazie a uno dei nostri concorsi sui social media.

www.facebook.com/egk-gesundheitskasse



Appuntamenti di slowUp

- ◆ Soletta-Buechibärg (Biberist) 12.05.2019
- ◆ Giura (Delémont) 30.06.2019
- ◆ Regione di Brugg (Lupfig) 11.08.2019
- ◆ Lago di Sempach (Sursee) 18.08.2019
- ◆ Lago di Costanza svizzero (Romanshorn) 25.08.2019
- ◆ Lago di Zurigo (Rapperswil) 22.09.2019

Informazioni dettagliate su itinerari e luoghi dell'evento sono disponibili alla pagina: www.slowup.ch


 Rubrica


Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder



Un parco giochi per tre generazioni

A maggio la EGK ha consegnato alla città di Laufen un parco giochi sul Reben, appena rimesso a nuovo e molto innovativo. La particolarità del parco è che mette a disposizione attrezzi in cui tutti possono dare il meglio di sé, dai più piccoli ai bisnonni. L'incontro di giovani e non più giovani facendo movimento è possibile, perché ad una certa età i bisogni dei bambini collimano con quelli degli anziani. I primi non hanno ancora abbastanza muscoli e forza, i secondi ne hanno persa. Su questo si basa l'idea di un parco giochi per tre generazioni. La EGK ha finanziato questo progetto insolito e lo ha sviluppato con la fondazione HoppLa. Il comune di Laufen si farà carico della sua manutenzione, mentre diverse aziende locali hanno collaborato con il loro lavoro o prestazioni in natura.

I primi Mondiali di orienteering a Laufen

La Svizzera è al primo posto nella corsa di orientamento. Il team biancocrociato ha ottenuto un successo internazionale dopo l'altro nel corso degli anni e i risultati si vedono. Ai Mondiali scorsi in Lettonia, ad esempio, gli atleti e le atlete svizzere hanno conquistato un bottino complessivo di dieci medaglie. Un paese piccolo come il nostro può andare fiero di simili prestazioni. Date le premesse, è ancora più grande l'attesa della prossima grande competizione che questa volta si disputerà in casa.

In occasione del suo centenario, la EGK-Cassa della salute si fa sponsor principale dei Mondiali di corsa di orientamento che si disputeranno nel Laufental tra il 27 e il 29 settembre 2019. 250 atleti in vetta alla classifica mondiale si contenderanno il titolo, mettendo alla prova il fisico e la mente nella regione di Basilea. Saranno presenti i pluripremiati campioni mondiali e vincitori assoluti Sieger Daniel Hubmann e Matthias Kyburz, la campionessa europea Elena Roos e Sabine Hauswirth, bronzo in Lettonia. Con questi assi nella manica, la nostra squadra si è praticamente già assicurata il podio a Laufen, anche se non è prudente cantare vittoria troppo presto. Una cosa è certa: gli atleti sulla linea di partenza saranno motivati al massimo. Si tratta di un grande evento per la Svizzera e l'entusiasmo al traguardo è garantito!

Vada come vada, io e la mia famiglia attendiamo con impazienza questo importante evento sportivo che coinciderà con il compleanno centenario della EGK e, speriamo, con la vittoria dei nostri atleti. Sarebbe proprio bello incontrarci tutti assieme ai Mondiali di Laufen.



Simone Niggli-Luder

Street fishing, la nuova moda urbana

Il luogo di pesca di Daniela Misteli è la città pulsante. Durante una passeggiata attraverso Berna vi spiegherà di persona l'energia che trae dallo street fishing e il potenziale di sostenibilità nascosto nelle nostre acque dolci. All'interno della proposta «Sinnieren und Flanieren» la EGK propone anche in altre città temi e peregrinazioni stimolanti.



Daniela Misteli è un'appassionata pescatrice a mosca.

Le acque dolci cittadine come l'Aar di Berna attirano ogni anno migliaia di amanti dell'aria aperta per un tuffo ristoratore o una grigliata conviviale sugli argini. Anche chi è in cerca di quiete trova ruscelli, fiumi e specchi d'acqua appartati: una nuova generazione di pescatori che fa della città la propria zona di cattura. Daniela Miseli è una di loro; ispirata dallo street fishing che si è diffuso a partire da Parigi, da alcuni anni è un'appassionata pescatrice di strada. Nel turbinio della vita moderna, la pesca rappresenta per lei un benefico contrappeso e un contatto prezioso con l'equilibrio che la natura sa creare sopra e sotto il pelo dell'acqua. Il 6 giugno 2019

Daniela Miseli parlerà dei suoi pesci preferiti e dei suoi segreti affascinanti in una conversazione con il conduttore cult bernese Albi Saner.

Chi non riuscirà ad essere presente all'appuntamento potrà comunque farsi sedurre dallo street fishing a Lucerna o Zurigo. Il programma di «Sinnieren und Flanieren» prevede anche altre passeggiate su temi altrettanto interessanti (cfr. riquadro).

Philipp Grünenfelder

«Sinnieren und Flanieren»

Temi e luoghi

Le passeggiate di quest'anno ruoteranno attorno a tre ambiti tematici: la moda dello street fishing, il mondo del giardinaggio smart, che punta sul «lavoro di squadra» delle piante, e l'ascolto di suoni rilassanti in mezzo al trambusto cittadino. Le passeggiate si svolgeranno a Berna, Lucerna e Zurigo.

Svolgimento

Le passeggiate si svolgono con qualsiasi condizione atmosferica, a pranzo o verso sera, e durano un'ora e mezza. Moderatori rinomati condurranno la conversazione con gli esperti. Grazie alle cuffie wireless in dotazione potrete seguire bene la discussione anche se il gruppo è numeroso. Ai partecipanti è offerto uno spuntino.

Costo e iscrizione

Ai clienti della EGK è chiesto un contributo a copertura dei costi di 15 franchi (non clienti: 20 franchi). Per motivi organizzativi è obbligatoria l'iscrizione. La prenotazione diventa definitiva con il pagamento del contributo.

Per maggiori informazioni e per iscriversi: www.sinnierenundflanieren.ch

Ecco a voi il nostro nuovo sito

Moderno, ben organizzato e con tante applicazioni facili da usare: puntuale per il centenario, la EGK appare online con una nuova veste. A tedesco, francese e italiano è stata aggiunta ora anche la lingua inglese.



Da smartphone, tablet o portatile, il nostro sito è visualizzabile in maniera ottimale su qualsiasi terminale grazie al suo design responsivo. In questo modo può soddisfare le crescenti esigenze dei nostri utenti. «Siamo certi che la nuova struttura del sito e i test UX svolti prima del lancio garantiscano una buona facilità d'uso, a tutto vantaggio degli utenti con poco tempo a disposizione», spiega Patrick Tanner, responsabile ICT.

Sulla pagina iniziale sono riepilogate tutte le informazioni fondamentali per chi sta cercando uno prodotto assicurativo specifico o vuole semplicemente informarsi sul-

le prestazioni di medicina complementare e gli eventi organizzati dalla EGK. Cliccate sugli argomenti posti in evidenza che trovate anche nell'icona di navigazione in alto a destra.

Ricerca agenzie, video esplicativi e altro ancora

Trovare la soluzione assicurativa adatta a ciascuno non è sempre facile. I nostri consulenti clienti sono lieti di dedicare del tempo per assistervi. Potete trovare un referente locale EGK con pochi clic nella funzione di ricerca delle agenzie. Preferite informarvi sui prodotti prima di chiedere una consulenza? Nessun problema, i nuovi vi-

deo esplicativi della linea EGK-SUN e delle soluzioni per l'assicurazione base EGK-Tel-Care, EGK-Care e sul modello tradizionale sono disponibili nell'area prodotti della EGK. Ma non è tutto: abbiamo inserito anche un comparatore di prodotti, che vi consente di selezionare e confrontare i diversi prodotti per scegliere quello più adatto a voi.

«Il fiore all'occhiello del nuovo sito sono la trasparenza e la reperibilità delle informazioni: basta un'occhiata per trovare quello che si cerca e anche la grafica è piacevole e tipicamente EGK», afferma Ursula Vogt, responsabile delle comunicazioni e capo-progetto per l'aggiornamento del sito.

Venite a curiosare: www.egk.ch

Rea Bannier

Sempre al corrente

Abbonatevi alla newsletter digitale della EGK per essere sempre aggiornati sulle novità della EGK, di Vituro e della SNE. La newsletter viene inviata il primo di ogni mese. www.egk.ch/it/attuale/newsletter

Vivere 02/2019

La mia assicurazione
Vituro

Per nuotatori professionisti e aspiranti fuoriclasse

Il nuoto è notoriamente uno sport particolarmente sano, perché mette in funzione l'intera muscolatura. Questo è stato un motivo sufficiente per indurre la piattaforma per la salute Vituro a sostenere e promuovere la nuova Swiss OpenWater Cup 2019.



Nessun altro sport porta tanto benessere psicofisico come il nuoto. Innumerevoli studi confermano che un'attività sportiva regolare

in acqua ha un influsso positivo sull'apparato cardiocircolatorio, perché allena anche i muscoli del cuore. La pressione dell'acqua comprime i vasi sanguigni superficiali facendo rifluire il sangue verso il petto, dove il cuore deve fare uno sforzo supplementare per pomparlo. In questo modo il cuore si allena e acquista volume, la frequenza cardiaca cala e l'organismo diventa più performante e stabile.

Fa bene a schiena e articolazioni

Il nuoto favorisce l'irrorazione delle gambe e alleggerisce il lavoro delle vene. La pressione dell'acqua ha anche un altro effetto positivo: respirare diventa più faticoso e si rafforza quindi la muscolatura toracica. Inoltre, il nuoto non sollecita le articolazioni ed è adatto alle persone che hanno difficoltà a praticare altri sport. Siccome in acqua il nostro peso corporeo è 1/7 di quello normale, il nuoto è ideale per le persone sovrappeso e con problemi alle articolazioni o alla schiena. Tutti i gruppi muscolari sono sollecitati durante il movimento natatorio in qualsiasi stile: dorso, stile libero o rana. Si va a lavorare su tutta la musco-

latura e il premio è un corpo vigoroso e ben scolpito.

16 eventi natatori in sequenza

Chi desidera dedicarsi a questo benefico sport può partecipare con Vituro alla nuova Swiss OpenWater Cup. Questo evento sportivo si articola in una serie di gare di nuoto in acque libere, in 16 laghi di tutta la Svizzera e in un lago in Austria, che si svolgeranno in estate, dal 30 giugno all'8 settembre 2019. Per i nuotatori amatoriali, questi simpatici eventi sono un'occasione per competere con altri appassionati e praticare il proprio sport preferito.

Premio in Vituri

Gli assicurati EGK che si iscrivono alla Swiss OpenWater Cup hanno un doppio guadagno: fanno del bene alla propria salute e partecipano alla nostra Challenge da 100 punti con un vantaggio di 1000 punti bonus. I punti Vituri possono essere utilizzati nello shop Vituro (1000 punti corrispondono a un controvalore di 50 franchi). Partecipando ad almeno tre eventi del circuito si ha diritto a uno sconto del 50 per cento sulla quota di iscrizione alle attività proposte dall'OpenWater Day polisportivo che si terrà a Nottwil a conclusione della Swiss OpenWater Cup. Accumulate subito 1000 punti bonus e fate del bene alla vostra salute con qualche bracciata e un



Una gara in regalo

Ai primi 30 assicurati EGK che si iscrivono regaliamo il costo dell'iscrizione all'evento nel meraviglioso lago di Sempach – solo per i primi trenta!

poco di leggerezza. Le informazioni sulla Swiss OpenWater Cup di Vituro sono disponibili su: www.swim-emotions.ch

Sabrina Munz



Vicini di casa come parenti elettivi

Casa dolce casa: in Svizzera sono in aumento le persone che vivono da sole o in coppia. Sono passati i tempi in cui nipotini, genitori e nonni condividevano la vita di tutti i giorni. Ma esistono forme di abitare alternative, come le case multigenerazionali, che sfidano questo trend con crescente successo.

I modelli di abitazione in co-residenza stanno attraversando una fase di rinascita. Tornano di moda in particolare le case multigenerazionali, che si prefiggono espressamente di favorire la socialità e la prossimità tra giovani e anziani. La «Giesserei» di Winterthur è da sei anni l'espressione concreta di questo modello abitativo.

Questo pomeriggio il cielo è poco generoso: le nubi incombono sul Neuhegi nella zona nord di Winterthur, la temperatura è glaciale e i viaggiatori che scendono dal treno in stazione sono schiaffeggiati da un vento tagliente. A tutta prima ci si sente un poco persi in questo quartiere circondato da autostrade, raccordi ferroviari e stabilimenti industriali. Ma bastano cinque minuti a piedi dalla stazione per riconoscere la sua unicità, data da un progetto emblematico che dalla sua realizzazione nel 2013 è ammirato in tutto il paese. Stiamo parlando della più grande casa multigenerazionale autogestita della Svizzera, in cui vivono oltre 300 persone. Uno degli inquilini è Kurt Lampart, di 72 anni. «Qui abitano famiglie con bambini piccoli come pure novantenni soli, accomunati dal desiderio di uno stile di vita ecologico e in comunità», racconta Kurt, assistente sociale ormai in pensione che offre regolarmente tour guidati della struttura agli interessati. Insieme a sua moglie ha lavorato per anni al progetto e vi abita da quando è stato realizzato. Questo complesso in legno costruito secondo lo standard Minergie-P ECO e totalmente libero da auto si chiama Giesserei (fonderia) per un motivo: dal 1958 al 1993 qui si ergeva la fabbrica di



«Qui abitano sia famiglie con bambini piccoli sia novantenni soli, accomunati dal desiderio di uno stile di vita ecologico e di comunità.»

Kurt Lampart, responsabile dell'ufficio Visite nella casa multigenerazionale «Giesserei»

macchinari Sulzer, dove gli operai sudavano sette camicie ai forni di colata per la produzione di turbine, motori diesel e macchine a vapore.

Tutto cominciò con un'inserzione

Il progetto è partito nel 2005 con un annuncio sulle testate regionali «Der Landbote» e «Tages-Anzeiger», con cui Hans Suter, architetto, ispiratore della Giesserei e suo attuale abitante, cercava single e coppie disposte a partecipare al progetto fin dalla sua fase di concepimento e pianificazione. «Aveva già abitato con la sua famiglia in diverse comunità e voleva continuare a farlo anche in età avanzata», rammenta Kurt Lampart. Un bisogno sentito da tanti e che permise a Suter di fondare in breve tempo un'associazione (Verein Mehrgenerationenhaus) insieme ad altre 24 persone

interessate. «Venni a conoscenza del progetto l'anno successivo e ne rimasi così affascinato che mi affiliai immediatamente all'associazione».

Il valore aggiunto è subito evidente

Finora non si è mai pentito della sua decisione d'impulso. Sia chiaro che abitare nella Giesserei comporta anche numerosi obblighi: non sono previste spese condominiali nel senso classico, in cambio sono gli inquilini a sbrigare la maggior parte dei lavori negli spazi comuni, inclusa la pulizia delle scale, i lavori nel giardino e gli interventi manutentivi dei laboratori interni. Non è proprio da tutti, «per questo vige la regola: chi non vuole oppure non può partecipare per motivi di salute deve versare 20 franchi per ogni ora non lavorata», spiega Lampart. Il totale ammonta a 600 fran-

chi per adulto all'anno. Il valore aggiunto va ricercato nell'interazione personale e nella socialità che qui possono esprimersi, come sottolinea Kurt. «Ad esempio io mi incontro una volta al mese con gli altri inquilini senior al gruppo di discussione, dove approfondiamo i temi dell'attualità politica o sociale». Naturalmente l'aiuto reciproco tra vicini di casa alla Giesserei è un fatto, non un modo di dire, come ribadisce Kurt sulla scorta di un esempio pratico: «Una volta due coniugi anziani si sono entrambi ammalati e gli altri inquilini del condominio si sono organizzati tra di loro per garantire alla coppia almeno un pasto caldo al giorno fino alla loro completa guarigione».

Questa è la solidarietà che piace tanto anche a Eva e Martin Jäger, genitori di due bambini gravemente disabili. «Alcuni anziani mi aiutano di loro iniziativa nelle faccende quotidiane e si alternano con i bambini. Entrambi i miei figli sono in sedia a rotelle e questo sostegno mi è indispensabile ogni giorno anche solo per andare a fare la spesa o una passeggiata, o per andare a prenderli alla fermata dell'autobus quando tornano da scuola», spiega Eva Jäger raggiante e palesemente grata per questa disponibilità generosa. Siccome nell'ascensore c'è posto per una sola sedia a rotelle alla volta, lei scrive di volta in volta a quelli della casa sul «gruppo chat ascensore» quando ha bisogno di un aiuto per la salita e la discesa. «In una zona di case monofamiliari si riesce a conoscere un poco meglio sì e no quattro vicini. Qui la mia lista dei contatti si è arricchita di 200 persone», aggiunge Martin con un sorriso. Grazie alla ricca offerta culturale interna alla Giesserei entrambi possono uscire regolarmente senza doversi organizzare con una baby sitter. «Ci portiamo semplicemente il baby monitor al cinema o a un concerto», spiega Martin.

Nelle case multigenerazionali si celebra una forma di convivenza che una volta era molto comune: si viveva tutti sotto lo stesso tetto, nonni, genitori e nipoti. Nella nostra società individualista questo modello tradizionale della famiglia allargata è stato scalzato dalla vita in coppia o da single. Secondo l'Ufficio federale di statistica, 90 anni fa questi nuclei famigliari ristretti rappresentavano

«Vedremo sempre più spesso persone che si aggregano per inventare nuove forme di convivenza.»

Andrea Ziegler, consulente sociale di Pro Senectute



Anche in Svizzera aumentano le persone disposte a vivere in una casa multigenerazionale – e non soltanto per necessità economica.

Guida all'esercizio fisico

I bambini vogliono muoversi sempre e comunque. Anche in età adulta, l'esercizio fisico è la chiave per la salute e una buona qualità della vita. Perché non lasciarsi contagiare dalla gioia infantile di muoversi? Questa è l'idea alla base della guida EGK «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» (disponibile in tedesco) che trasforma l'esercizio fisico in un'occasione di gioco per più generazioni. Il libro può essere ordinato nello shop online di Vituro, oppure scaricato come e-book. La guida contiene esercizi ed esempi di attività illustrati con alcuni filmati. vituro.ch/de/shop



La guida contiene informazioni interessanti e suggerimenti pratici per l'attività fisica di bambini, genitori e nonni.



«La solitudine incrementa il rischio di malattie fisiche e psichiche. I modelli di vita comunitari offrono quindi alcuni vantaggi.»

Prof. dott.ssa Undine Lang, direttrice delle cliniche psichiatriche di Basilea

appena il 10 per cento della popolazione svizzera. Nel 2017 erano già saliti al 45 per cento. Nonostante questa tendenza, il bisogno di legami famigliari più forti non è del tutto scomparso dal cuore delle persone. In fondo non c'è da sorprendersi; in quanto esseri sociali dipendiamo sempre dal rapporto con gli altri e questo bisogno è più forte che mai in un'epoca di crescente anonimato e mobilità senza limiti.

Influsso sulla psiche

La prof.ssa Undine Lang, direttrice delle cliniche psichiatriche universitarie di Basilea, pensa che modelli come quello della Giesserei abbiano un effetto positivo sullo stato di salute. Soprattutto nelle città, dove tante persone vivono in spazi ristretti ed è maggiore il rischio della malattia mentale, favorita secondo lei dall'isolamento sociale: «La solitudine incrementa il rischio di malattie fisiche e psichiche. Da un punto di vista prettamente statistico, è dannosa per la salute quanto fumare 15 sigarette al giorno o bere sei bicchieri di alcol al giorno», dichiara l'esperta. Lang è convinta che i modelli di vita comunitari portino solo vantaggi: «I giovani si fanno dare una mano dagli anziani e gli anziani si fanno dare una mano dai giovani.»

Dividere la casa con studenti

Da questa consapevolezza è scaturita anche la proposta «un tetto in cambio di aiuto» della Pro Senectute del cantone Zurigo. «Ci occupiamo di sistemare gli studenti in

stanze presso persone anziane sole. Invece di pagare l'affitto, gli studenti svolgono piccole faccende quotidiane. Le modalità esatte di questo aiuto vengono concordate direttamente tra le parti. Si va dal cucinare e mangiare insieme a portare fuori il cane, oppure aiutare a risolvere qualche problema con il computer, può essere di tutto», spiega la responsabile del progetto Andrea Ziegler. L'assistente sociale è convinta che la nostra società si trovi a un punto di svolta: «Vedremo sempre più spesso persone che si aggregano per inventare nuove forme di convivenza, anche a causa del cambiamento demografico e della scarsità di alloggi nelle grandi città.»

Testo: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Marcel A. Mayer



Sani e felici fino a 100 anni

Quando nel marzo 1919 un pugno di industriali arditi e responsabili creò nel Laufental la «Krankenkasse des Birstals», poi divenuta EGK, Anna e la gemella Louise sgambettavano già da due mesi nelle culle della loro casa di Immensee. Qualche anno dopo Anna si è trasferita nel Laufental, dove il 27 gennaio di quest'anno ha festeggiato il suo 100° compleanno in ottima salute.

Anna Neyerlin-Ehrler è contenta di dare il benvenuto a un giornalista. Nella casa della figlia Olivia, nel paese di Wahlen vicino a Laufen, questo pomeriggio la trovo sul divano del salotto che mi invita a prendere posto al suo fianco con un cenno impaziente e un sorriso. Le porgo il mazzo di fiori con i colori della EGK come regalo tardivo per il suo compleanno e lei lo passa alla figlia, che contenta lo prende e lo sistema in un vaso. L'energica signora vuole avere infatti le mani libere e la mente lucida per raccontare della sua lunga e affascinante vita.

Con il carro nelle ortiche

«Sono nata e cresciuta a Immensee, sulle sponde del lago di Zugo, ai piedi del monte Rigi», racconta con orgoglio. La sua gemella Louise, identica a lei in tutto e per tutto, ha vissuto anch'essa a lungo, ma si è spenta quattro anni fa. Insieme alla gemella, a un'altra sorella e a tre fratelli, dopo la scuola doveva aiutare il padre nella fattoria. «Avevamo 12 vacche e altri animali da curare, oltre a dare una mano nei campi e nella stalla», ricorda Anna Neyerlin. Il tem-



«Bisogna pure assicurarsi, perché non si sa mai. Ma finora di medicine non ne ho avuto bisogno.»

Anna Neyerlin-Ehrler

po per giocare era davvero scarso. Ma la vispa signora un episodio dell'infanzia lo ricorda bene: «Louise e io eravamo ancora piccole, non andavamo neppure a scuola, quando il nostro fratello maggiore ci caricò sul carro da fieno per un giro della fattoria. Io e mia sorella ci divertivamo come matite e mio fratello cominciò a correre sempre più veloce, trainandoci a rimorchio. A un certo punto perse il controllo del mezzo e noi due finimmo in un campo pieno di ortiche. Il nostro "cavallo da tiro" era così avvilito che si volatilizzò invece di aiutarci a uscire da quella situazione spinosa.»

«Tempo libero», un concetto sconosciuto

Anna aveva appena otto anni quando sua madre morì; suo padre si risposò. La famiglia si ingrandì di altri quattro fratellastri e alla fine era composta da dodici persone che campavano tutte del bestiame di famiglia. Terminata la scuola, Anna si trasferì a Laufen per lavorare come domestica e lì «per caso» conobbe il futuro marito Walter Neyerlin di Wahlen, così racconta la centenaria con un sorriso divertito. Quindi la giovane domestica Anna passò a essere moglie, contadina e madre di tre figli nella casa di Wahlen vicino a Laufen. «Ho sempre lavorato tanto, ma con soddisfazione», sottolinea più volte mentre parla. Interro-



Ottima giocatrice di carte: Anna Neyerlin si tiene in esercizio con la figlia Olivia.

gata su hobby e tempo libero dopo le mansioni quotidiane, l'anziana si illumina tutta: «Nella fattoria avevamo anche alcuni cavalli e appena possibile li cavalcavo.» Niente altro? Beh, la centenaria spiega che il «tempo libero» era allora un concetto sconosciuto. Anna ha però cantato a lungo nel coro della parrocchia, per partecipare alla vita sociale del paese.

Altri tempi, altre attività

Il passato è passato, purtroppo. La figlia precisa tuttavia che «la mamma è ancora sempre molto attiva e aiuta come può: lava e taglia la verdura, raccoglie il bucato, seleziona le ciliegie dell'azienda agricola che il figlio porta avanti e così via.» Inoltre Anna Neyerlin frequenta regolarmente il pranzo per i cittadini senior di Wahlen e non si perde mai l'appuntamento mensile di carte nel ristorante locale. «È bravissima a giocare a Jass», conferma la figlia Olivia. «Mi piace stare con la gente», afferma la centenaria mentre la figlia annuisce. «Ogni tanto ci scappa anche un dolcetto al Café Kern di Laufen», dice la figlia lanciando un'occhiata alla madre che ha preso in casa sette anni fa, quando i suoi figli se ne sono andati. L'amore di Anna per gli animali e le persone non è mai venuto meno. Alla TV le piace seguire i programmi che parlano di natura, animali e uomini. «Adoro gli animali, le persone e in particolare i miei figli, i miei sei nipoti e i miei quattro pronipoti», ribadisce la nostra centenaria di ferro.

Sana senza medicine

Anna Neyerlin è cliente della EGK da oltre 60 anni. «Bisogna pure assicurarsi, perché non si sa mai», sostiene la signora. Così la pensava anche suo marito, tanto che decise di affidarsi a una casa malati con la moglie e i figli quando non era ancora obbligatorio farlo. La scelta ricadde senza dubbio alcuno sulla EGK fondata a

Laufen. La centenaria signora del Laufental è tutt'oggi una cliente soddisfatta della EGK, anche se a onor del vero non ha quasi mai dovuto usufruire delle prestazioni per malattie o infortuni. Finora ha fatto a meno anche delle medicine. «Perché mai dovrei prendere medicine?», mentre lo dice passa al suo intervistatore una bottiglia piena di acqua calda. «Ecco, la prenda, questa è l'unica cosa di cui necessito per stare bene», ride Anna Neyerlin-Ehrler prima di appoggiare di nuovo la bottiglia sulle reni, dove sprigionerà il suo effetto benefico ancora per un poco.

Martin Staub

I protagonisti siete voi

Quest'anno dedicheremo questa rubrica esclusivamente agli assicurati EGK che festeggiano 100 anni. Dal 2020 saremo lieti di ascoltare di nuovo i vostri racconti sulla vostra professione, su hobby o attività presso un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Se desiderate un ritratto che parli di voi, potete contattare senza impegno la redazione di «Vivere» al telefono o via e-mail: 061 765 51 11 / vivere@egk.ch

In questa rubrica purtroppo non possiamo presentare nessuna proposta di terapia. Vi ringraziamo per la comprensione.

Amanti della musica pazzi per i festival

Hip hop, jazz, rock o classica: in Svizzera, nei mesi estivi, gli amanti di qualsiasi genere musicale trovano pane per i loro denti. Un bocconcino particolarmente ambito è il Blue Balls Festival di Lucerna, per i grandi talenti che riesce ad attirare e per la meravigliosa location lungo le sponde del Lago dei Quattro Cantoni.

Non è un segreto: la cassa della salute EGK compie 100 anni, ma non sente gli acciacchi dell'età. L'obiettivo dichiarato è di inaugurare il secondo secolo con slancio ed entusiasmo. Per questo desideriamo celebrare degnamente in vostra compagnia, ad esempio alla «Festa della salute»

che si terrà tra giugno e agosto 2019 per due giorni a Berna, Lucerna e Zurigo (v. pag. 7). Tutte e tre le città meritano senz'altro una visita. Lucerna ne merita addirittura due: in occasione della festa della EGK ma anche per il Blue Balls Festival che delizierà gli amanti della musica dal 19 al 27 luglio.

Estate, tempo di festival

Blue Balls è l'emblema di un fenomeno difficile da cogliere nella sua interezza. Eppure la piccola Svizzera è davvero il paese con il maggior numero di festival al mondo. Che si parli di cinema, teatro o musica, qui viene offerto un programma vario e di alto livello per tutti i gusti. Tra le manife-

Concorso a premi

Il festival di musica e arte Blue Balls offre a una persona assicurata con accompagnatore due biglietti per il concerto di Katie Melua del 22 luglio 2019. Il concerto si terrà al KKL, il centro di cultura e congressi di Lucerna. Al fine di consentirvi di gustare appieno la serata, vi offriamo anche un pernottamento con colazione all'hotel Astoria.

Per partecipare all'estrazione inviate una cartolina o un'e-mail con l'annotazione «Blue Balls» a:

EGK-Cassa della salute, Wettbewerb Vivere, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen oppure vivere@egk.ch. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 14 giugno 2019. **Buona fortuna!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.



L'hotel Astoria si trova nel centro di Lucerna, cinque minuti a piedi dal Kultur- und Kongresszentrum KKL, dal lungolago e dalla stazione ferroviaria.

Vivere 02/2019

Nel mezzo della vita Escursione

Blue Balls Festival

Il Blue Balls Festival è un festival svizzero di musica e arte di altissimo livello che per nove giorni richiama 100 000 fan sulle sponde del lago di Lucerna, trasformate per l'occasione in un biotopo di espressione creativa. Quest'anno il festival si terrà dal 19 al 27 luglio nel KKL, nel Pavillon e nello Schweizerhof di Lucerna: www.blueballs.ch

Katie Melua

Katie Melua è una delle cantautrici inglesi di maggiore successo del momento. Ha venduto oltre 10 milioni di album. Il suo ultimo album «Ultimate Collection» con i suoi brani più amati sarà presentato in esclusiva quest'estate a Lucerna.



stazioni più seguite rientrano i festival di musica: ne sono la riprova i 400 eventi più o meno grandi che si svolgono nel corso dell'anno in tutte le regioni della Confederazione. La vera ragione è forse che la musica rende felici e la felicità aiuta almeno un poco a restare in salute. La musica accende il cervello e attiva gli ormoni della felicità. Chi desidera nutrirsi di suoni e nutrire l'anima, quest'estate troverà quello che cerca nei tanti festival in programma. Musicisti nazionali ed esteri regaleranno piaceri sonori indimenticabili a cielo aperto e nelle più svariate sedi. Come il festival di musica e arte Blue Balls di Lucerna. «Anche questa 27esima edizione sarà speciale, non solo per i 120 eventi di musica, fotografia, arte e cinema che abbiamo organizzato, ma anche per la splendida posizione con vista sul lago e sulle Alpi», ribadisce il direttore del festival Urs Leierer mentre descrive orgoglioso le qualità della sua manifestazione. Bisogna riconoscere che le diverse location attorno allo specchio d'acqua offrono un'atmosfera unica e irripetibile.

A piccoli passi verso il successo

Il Lago dei Quattro Cantoni ha rivestito un ruolo centrale sino dagli inizi di Blue Balls. L'idea di organizzare un festival annuale nacque nel 1992. In occasione della «Seenachtfest» (festa sul lago) 40 musicisti svizzeri si riunirono quell'anno per una jam

session di sei ore sul vaporetto storico «Stadt Luzern». «L'evento ebbe una tale risonanza che decidemmo di riproporlo anche negli anni successivi», ricorda Urs Leierer. Il resto è storia: con 100 000 visitatori, interpreti di fama e nuovi talenti alla ribalta, Blue Balls si è affermato come uno degli eventi top della scena musicale svizzera.

Anche l'edizione 2019 non sarà avara di nomi. Tra gli artisti più attesi ci sono il cantante e chitarrista americano Keb' Mo', il cantante e compositore Ben Harper, anche lui statunitense, nonché la cantante anglo-georgiana Katie Melua, che smuove gli animi di tutto il mondo con le sue struggenti e romantiche ballate d'amore. Il blog di musica «minutenmusik.de» descrive così il suo concerto a Wuppertal dello scorso anno: «Il suo mix pop di cantautrice jazz-folk è probabilmente una voce troppo tenue e delicata per molti in questo mondo

chiassoso – ma se ci si ferma un attimo ad ascoltarla, si può godere di una serata ricca di magia, da cui si torna a casa con un sorriso e una lacrima. Lo definiremmo in assoluto il concerto più interessante di questo inverno.» Dopo aver letto una recensione di questo tenore, chi non è curioso di vedere l'artista dal vivo sul palco?

Partecipare e vincere

Come assicurati EGK avete l'opportunità davvero unica, con un pizzico di fortuna, di vincere due biglietti per il concerto e un pernottamento per due persone all'hotel Astoria. Siamo sicuri che vivrete momenti da pelle d'oca al concerto e vi godrete un meraviglioso soggiorno a Lucerna, dichiarata la più bella città svizzera per il suo Lago dei Quattro Cantoni e la vista sui picchi della Svizzera interna.

Güvengül Köz Brown

Vivere 02/2019

Medicina tradizionale
e complementare

Come vivo in salute fino a 100 anni?

La vita umana si allunga sempre di più. Negli ultimi decenni l'aspettativa di vita è pressoché raddoppiata nei paesi sviluppati come la Svizzera. Diventerà sempre più facile arrivare a 100 anni? In occasione del 10° simposio celebrativo della Fondazione per la medicina naturale ed empirica, il 4 e 5 ottobre 2019 ci occuperemo proprio di longevità.



Il primo simposio SNE si è tenuto a Soletta nel 2009. Il simposio organizza incontri informativi e ricchi di spunti sulla salute e sulle terapie della medicina complementare.

L'arcipelago giapponese di Okinawa, composto da 150 isolette, è una meta speciale per gli amanti delle vacanze in spiaggia, ma queste isole del Pacifico nascondono anche un mistero appena svelato. In nessuna altra parte del mondo si trova un'uguale concentrazione di centenari come qui. Tra gli 1,3 milioni di abitanti si contano circa 600 persone che hanno già compiuto 100 anni ovvero, in proporzione al numero di abitanti, sei volte di più rispetto agli USA. Non stupisce che l'isola maggiore Okinawa sia soprannominata «l'isola dei centenari». In uno studio approfondito alcuni ricercatori giapponesi hanno capito perché gli abitanti di Okinawa sono così longevi. Il risultato è di una semplicità disarmante: si tengono in forma occupandosi del loro giardino, vanno volentieri a piedi, ballano, hanno una dieta povera di grassi, zuccheri e sale ma ricca di frutta e verdura.

L'aspettativa di vita in Svizzera

Anche gli svizzeri stanno diventando più longevi. Secondo l'Ufficio federale di statistica le donne arrivano a 85,4 anni e gli uomini a 81,4 anni. Oltre ai fattori rilevati dai ricercatori giapponesi, a favorire l'allungamento dell'aspettativa di vita in un paese altamente sviluppato come la Svizzera

contribuiscono anche le ottime condizioni di lavoro e di vita. L'attività di ricerca e di cura delle malattie, le infrastrutture mediche, un sistema sanitario ben organizzato e condizioni igieniche migliori sono gli elementi chiave. Beviamo sempre acqua potabile, disponiamo di strutture sanitarie ovunque e di un sistema di smaltimento delle acque e dei rifiuti: siamo praticamente al riparo da qualsiasi rischio di malattie infettive. Un altro elemento importante è la scolarizzazione elevata. Gli studi dimostrano che le persone istruite sono più attente alla salute di chi non ha frequentato la scuola: si nutrono meglio, fanno più attività fisica, si sottopongono a check-up più frequenti perché sono più attenti alla prevenzione.

L'anniversario dei 10 anni

Il 2019 è un anno memorabile sia per la EGK-Cassa della salute che per la sua fondazione SNE. Mentre la EGK festeggerà i 100 anni, il convegno SNE arriverà al traguardo della sua decima edizione. Nel Landhaus di Soletta gli esperti si confronteranno con un grande quesito: come vivere (in salute) fino a 100 anni. Come ogni anno, anche per questa occasione solenne arriveranno relatori da tutta la Svizzera e dall'estero. Eccone alcuni: Prof. Dr. Roland

Medicina tradizionale e complementare



In nessuna parte del mondo le persone sono longeve quanto gli abitanti dell'arcipelago di Okinawa nel Giappone meridionale.

Benedikter, Prof. Dr. Harmut Schröder, Prof. Dr. Giovanni Maio, Prof. Dr. Angelika Messner, Dieter Broers e molti altri ancora. Venite e lasciatevi sorprendere.

Onorabili ospiti

Chi può parlare meglio di una lunga vita degli stessi centenari che l'hanno vissuta? Detto fatto, abbiamo incontrato alcuni assicurati EGK che hanno raggiunto i 100 anni per parlare con loro di invecchiamento, felicità e tanti altri temi. In occasione del convegno vorremmo farveli conoscere con una raccolta di filmati. «Sono particolarmente lieta di mostrare questi cortome-

traggi speciali. È affascinante sentire le storie interessanti che questi centenari hanno da raccontarci. E mi fa piacere poter contare su relatori prestigiosi», afferma Sandra Speich, direttrice della SNE.

Vi aspettiamo in autunno al Landhaus di Soletta. Il programma dettagliato sarà disponibile dalla fine di agosto 2019 su: www.fondation-sne.ch

Rea Bannier

Mettete «Mi piace» sulla SNE

Adesso potete seguire la SNE anche su Facebook, dove postiamo informazioni sui temi più attuali che riguardano la medicina naturale ed empirica e vi teniamo aggiornati sui nostri eventi e seminari.
www.facebook.ch/FondationSNE

Meno costoso per gli assicurati EGK

Gli assicurati EGK pagano meno. Basta esibire la propria tessera di assicurato all'entrata per pagare il prezzo ridotto:

	Prezzo base in CHF	Prezzo per assicurati EGK
Ingresso giornaliero (ven o sab)	40.-	32.-
Pass 2 giorni	75.-	60.-
Relazioni brevi	10.-	5.-

Sfruttate il simposio SNE per il vostro perfezionamento professionale. Riconoscono punti per la partecipazione l'Ufficio terapeuti EGK, l'ASCA, l'RME, l'Associazione svizzera droghieri e SPAK, il marchio di qualità per la naturopatia e le terapie complementari. Rilasciamo anche attestati di perfezionamento.

La medicina psicosomatica nella CAM

Come sono legati materia e spirito nell'essere umano?

L'essere umano può essere visto come un campo energetico di informazioni per quanto concerne le interazioni e i rapporti tra materia e spirito. Diversi modelli della medicina energetica e informativa ci aiutano a capire il mondo dei trattamenti sottili. Viktor Zyganow illustra con chiarezza e profondità di sapere i nessi tra «soma» e «psiche». Con l'aiuto di diversi esempi e «collegamenti» ai metodi di medicina naturale e complementare, la materia diventa «utile» e rilevante anche per altre terapie.



Prof. Dr. med. Viktor Zyganow

Medico specialista in urologia, processi di guarigione naturali, biorisonanza, Accademia per la medicina olistica, Berlino

Svolgimento secondo il programma che segue.

Accademia SNE: programma appuntamenti 2019

11.06.2019 / Thalwil

Prof. Dr. med. Viktor Zyganow
Geistig-somatische Medizin in der CAM
Hotel Sedartis, Thalwil

23.08.2019 / Soletta

Dr. med. Simon Feldhaus
Mythen und Fakten der Ernährung
Altes Spital, Soletta

06.09.2019 / Soletta

Dr. sc. med. Urs Gruber
Good vibration
Altes Spital, 4500 Soletta

17.06.2019 / Thalwil

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Therapeutische Kommunikation, Teil 2
Hotel Sedartis, Thalwil

30.08.2019 / Berna

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben
Sorell Hotel Ador, Berna

13.09.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Körpertherapie und Psyche
Hotel Sedartis, Thalwil

18.06.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder
HRV- und CAM-Diagnostik
Hotel Sedartis, Thalwil

02.09.2019 / Thalwil

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Übertragung und Gegenübertragung
Hotel Sedartis, Thalwil

19.06.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder
e Prof. Dr. Hartmut Schröder
**Der Traum und therapeutische
Arbeit mit Träumen**
Hotel Sedartis, Thalwil

05.09.2019 / Berna

Dr. med. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
Sorell Hotel Ador, Berna

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2019». Visitate la pagina www.fondation-sne.ch.

«Andiamo controcorrente»

Dominik Saner è convinto che il futuro della sanità stia nel collegamento interdisciplinare tra medicina tradizionale e medicina complementare. Con questa filosofia ha acquisito dal nonno 25 anni fa la farmacia Saner, facendola diventare un marchio conosciuto.

Signor Saner, lei ha studiato Farmacia come prima di lei suo padre e suo nonno. È una tradizione di famiglia che ha voluto o dovuto seguire?

Mio nonno aveva deciso in prima persona cosa dovessero studiare i suoi due figli. Mio padre è diventato farmacista e mio zio pediatra. Per fortuna i miei genitori non hanno mai voluto intramettersi nelle mie scelte professionali.

Eppure ha studiato farmacia.

Incredibile ma vero (ride). Probabilmente non sarebbe andata così se fossi stato più bravo nel basket, perché il mio grande sogno era di diventare un giocatore professionista. Ma devo riconoscere che durante la scuola le discipline scientifiche esercitavano su di me un fascino equivalente. Ben presto ho capito che avrei studiato qualcosa in questo ambito. Alla fine mi sono deciso per Farmacia, perché mi teneva aperte tante porte. Avrei potuto dedicarmi alla ricerca, rilevare la farmacia o andare a lavorare nella farmacia di un ospedale.

Dopo la laurea ha sostenuto anche l'esame per naturopata. Perché?

Mano a mano che studiavo è cresciuto in me l'interesse per le piante medicinali e per quelle velenose e volevo saperne di più. Ma visto che le piante erano già allora proposte comunemente nelle farmacie, mi misi alla ricerca di alternative e mi capitò tra le mani un libro di omeopatia. Pur rimanendo affascinato dai contenuti, a tutta prima non riuscii a capirne appieno il significato. La mia mentalità scientifica mi era di impedimento in questo caso. Mi ci volle un poco prima di fare mio questo sapere e decidere di diventare naturopata. Il risultato fu che non mi sentivo più completamente a mio agio nel contesto di una farmacia classica.

Come per la EGK, anche per lei Laufen ha rivestito un ruolo importante. Come ebbe inizio?

È vero, a Laufen ho rilevato 25 anni fa la farmacia del nonno. In realtà è una storia complicata, perché in teoria era destinata a mio padre. Ma quando mio padre era pronto per occuparsene, mio nonno decise di non voler rinunciare al lavoro a 60 anni e allora mio padre trovò un posto nell'industria farmaceutica. La strada era sbarrata anche per me, all'inizio. Solo nel momento in cui il nonno si è deciso ad andare in pensione, a 89 anni, ho potuto prendere il ti-



Dominik Saner

Dominik Saner (1964) entrò in contatto con la Farmacia e la medicina naturale fin da bambino. Dopo essersi laureato in farmacia ha continuato a studiare l'omeopatia classica e nel 1997 ha superato l'esame per naturopati del Cantone di Basilea Campagna. Dal 2018 ha coinvolto il figlio Florian Staub nella gestione delle farmacie Saner.



mone. Ma siccome lui era stato un'istituzione a Laufen, non volli rivoluzionare subito la farmacia, in fondo anche lui produceva preparati naturali. Mi ci sono voluti quasi dieci anni per realizzare appieno la mia idea, ossia di vendere contemporaneamente rimedi naturali e farmaci della medicina tradizionale. Siccome mia moglie è medico e aveva cominciato a dedicarsi alla medicina complementare, abbiamo deciso di aprire uno studio in comune al piano superiore della farmacia.

La farmacia di Laufen nel frattempo l'ha venduta, in compenso possiede delle filiali a Basilea, Dornach, Liestal e da inizio anno anche a Olten. Qual è il segreto di questo successo?

Senza la passione per la medicina complementare non ci troveremo oggi dove siamo. Il nostro successo è dovuto sicuramente alla nostra volontà di muoverci controcorrente, proponendo un approccio olistico. Assumendo una posizione chiara

mostriamo ciò in cui crediamo e raggiungiamo così tante persone. Se decidi di percorrere una strada tutta tua, il successo dipende dalla capacità di raggiungere un certo volume d'affari. Noi abbiamo tentato con una strategia di espansione, in cui è stato fortemente coinvolto mio figlio. Da economista, lui vede le cose in una prospettiva tutta diversa e porta energia nuova nell'azienda. Sono contento che ora si faccia avanti la quarta generazione.

In quale misura ha influito sul suo successo la domanda crescente di metodi di cura alternativi?

È stata determinante direi, poiché negli ultimi 20 anni questo settore ha attraversato profondi cambiamenti. Sia nelle aree urbane che in campagna, le persone mostrano una maggiore apertura verso la medicina complementare e vogliono curarsi con metodi naturali. Noto anche che si rivolgono a noi sempre più uomini e giovani tra i 15 e i 25 anni. Ovviamente ciò è legato anche

«Volevo vendere contemporaneamente rimedi naturali e farmaci della medicina tradizionale.»

Dominik Saner, farmacista

all'interesse odierno di tanti verso una vita più consapevole. Dal nostro punto di vista, il mondo sta girando proprio nel verso giusto (ride).

Santésuisse non la pensa come lei: uno studio recente afferma che la medicina complementare comporta costi più elevati della medicina classica. È d'accordo?

Nel mio lavoro di tutti i giorni riscontro che la medicina alternativa è in media più conveniente. Basta guardare i prezzi dei medicinali: i farmaci allopatrici costano parecchio di più dei rimedi della medicina

L'opinione di... Dominik Saner, farmacista



Il farmacista e naturopata Dominik Saner ha cominciato in piccolo: 25 anni fa è subentrato nella farmacia del nonno a Laufen. Oggi ha filiali a Basilea, Dornach, Liestal e Olten. Il segreto del suo successo è la passione per la medicina complementare.

«La generazione più giovane di dottori e dottoresse è molto più aperta verso i trattamenti alternativi.»

Dominik Saner, farmacista

complementare. Ritengo che simili studi siano semplici manovre diversive. Non si fa abbastanza per affrontare i veri motivi che portano alle stelle i costi della sanità. Tutti pensano che si potrebbe tagliare soprattutto sulla medicina complementare. Ma perché negare alle persone proprio quelle prestazioni che li incoraggiano ad agire in modo responsabile per la propria salute?

La diatriba tra medicina tradizionale e complementare è diventata quasi una questione di fede. Perché mai?

Più che una questione di fede, è una differenza nel modo di pensare. I rappresentanti della medicina tradizionale classica seguono un pensiero lineare, dominato dall'emisfero maschile del cervello. Per loro vale il principio di causa ed effetto.

Noi invece abbiamo un pensiero trasversale che coinvolge anche l'emisfero femminile. Mentre la medicina complementare aspira alla personalizzazione, la medicina tradizionale punta sulla standardizzazione. Io, con la mia formazione scientifica, la vedo come un modo per allargare la mente. Se guardiamo dove sta andando il mondo oggi, capiamo che il pensiero trasversale sta diventando sempre più importante.

Ciò significa che in futuro la medicina sarà più femminile?

Ne sono convinto. Nella medicina complementare vediamo una netta prevalenza di donne. Il 90 per cento dei collaboratori e l'80 per cento della clientela sono donne. Le terapisti donne sono la maggioranza. Ciò si ripercuote anche sulla medicina tradizionale, che negli ultimi decenni si è femminilizzata. Il risultato è che la generazione più giovane di dottori e dottoresse è molto più aperta verso i trattamenti alternativi.

Prima lei ha detto che molte persone vivono in modo più consapevole oggi. Cosa fa lei per tenersi in salute?

Seguo una dieta prevalentemente vegetariana, pratico un'attività fisica che consiste in una via di mezzo tra lo yoga e la gin-

nastica, mangio poca carne e solo biologica. Come prevenzione mi sottopongo a intervalli regolari a cure disintossicanti. Da ultimo, tento di non prendere le cose troppo sul serio (ride).

Intervista: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Pino Covino

Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.

I **superfood** sono davvero sulla bocca di tutti perché straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Questi alimenti ricchi di nutrienti arrivano spesso da lontano. Ma esistono anche frutti e ortaggi locali e di stagione che possono offrire sostanze preziose.



L'albicocca

In Svizzera gli albicocchi sono coltivati prevalentemente lungo il Rodano, dove l'albicocca è affettuosamente chiamata la principessa dei frutteti vallesi.



L'albicocca era coltivata già in antichità in Armenia, per cui si suppone che la pianta abbia avuto origine nella regione montuosa del Caucaso.

A partire da questa ipotesi è stato scelto il suo nome botanico «Prunus armeniaca». In Europa l'albicocca è stata considerata a lungo un afrodisiaco e in tale qualità viene menzionata anche nella commedia di William Shakespeare «Sogno di una notte di mezza estate». Anche in Cina l'albicocca ha una connotazione erotica e assurge a simbolo della bellezza femminile e del desiderio di procreazione. Oggi la principale area di coltivazione è la Malatya, provincia della Turchia orientale lungo il corso superiore del fiume Eufrate. Da noi l'albicocco è coltivato principalmente lungo il Rodano, tra Sierre e Vernayaz, dove il clima è più mite e l'albicocca è affettuosamente chiamata la principessa dei frutteti vallesi.



L'albicocca è ricca di vitamine e uno dei frutti preferiti dell'estate. È deliziosa mangiata appena colta, per questo è preferibile consumarla appena acquistata. Ma questo frutto profumato è anche molto versatile e può essere utilizzato nelle torte oppure trasformato in confettura, composta o liquore.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g di polpa

Valore energetico
48 kcal
204 kJ

Valori nutrizionali principali

Proteine	0,8 g
Grassi	0,1 g
Acqua	86,7 g
Carboidrati	10 g
Fibre	2,1 g

Minerali

Sodio	2 mg
Potassio	320 mg
Calcio	16 mg
Fosforo	20 mg
Magnesio	10 mg

Vitamine

A	195 µg
Beta-carotene	2000 µg
B6	0,07 mg
C	7 mg
E	0,7 mg

Fonte: autorità federali della Confederazione svizzera, 2007