

CSS

N°4 | 2024

E LEI?

Discussione + riflessione
sulla salute

Sandra Boner

La presentatrice meteo ritiene che
la felicità sia una questione di
atteggiamento.

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

IN PRIMO PIANO

Regali + felicità

La CSS dialoga con cinque ospiti **04**

La quieta felicità del dare
Consigli per la salute

23

Combattere attivamente i dolori
Esperienze personali

27

SOMMARIO

Regali + felicità

In primo piano



04 **Discutere insieme**
I quali casi i regali rendono felici?
I nostri cinque ospiti hanno opinioni diverse.

13 **Dietro le quinte**
Ogni donazione di sangue conta. Tristan Mathys lo sa per esperienza personale.

14 **Ritratto**
Per la presentatrice della meteo SRF Sandra Boner la felicità più grande sta nei piccoli momenti quotidiani.

16 **Intervista**
Un benessere sempre maggiore non rende necessariamente felici, afferma l'economista Mathias Binswanger.

18 **Dietro le quinte**
Come la Fondazione CSS dona ancora più felicità nell'anno dell'anniversario.

CSS La sua salute. La sua partner.

20 **Lo sapeva ...?**
Gli ormoni della felicità sono un dono per il nostro benessere.

22 **Dietro le quinte**
Regali un po' del suo tempo.

La sua salute

23 **Consigli per la salute**
Sulla quieta felicità del dare.

26 **Primo soccorso per i più piccoli – cos'è importante?**

La sua partner

27 **Esperienze personali**
Passo dopo passo verso una migliore qualità della vita, grazie alla terapia digitale del dolore.

30 **Viaggio nel tempo**
Così la CSS è riuscita a fare il salto nell'era moderna.

32 **active365 + enjoy365**
Partecipi attivamente e approfitti di offerte interessanti.

Quali fattori influenzano di più la nostra salute?

IN PRIMO PIANO

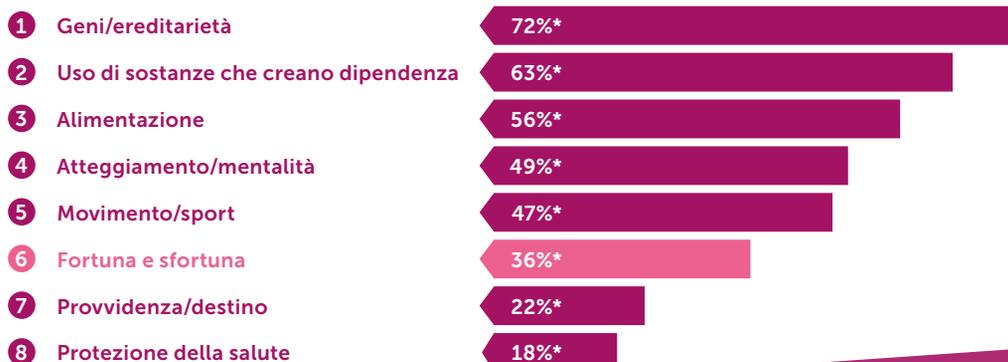
Regali + felicità

Il Natale è alle porte e la lista dei desideri si allunga sempre più, ma proprio ora dovremmo ricordare che i veri tesori della vita non sono in vendita. O non sono forse le cose immateriali a regalarci momenti di felicità? Salute, amore, amicizia e momenti di condivisione arricchiscono la nostra vita come nessun gioiello potrebbe fare. Un disegno di un bambino o una giornata con i nipotini hanno poco valore materiale, ma per i nonni significano pura felicità. E lei cosa ne pensa?



Alle pagine 11 e 12 troverà felicità da sgranocchiare.

Non è solo una questione di fortuna



Solo il 36% delle persone intervistate pensa che il nostro stato di salute dipenda soprattutto dalla fortuna o dalla sfortuna. Per il 72% i geni sono la causa più importante per l'eventuale sviluppo di una malattia grave. Vengono spesso menzionati anche i fattori comportamentali: l'uso di sostanze che creano dipendenza come tabacco e alcol (63%), l'alimentazione (56%), il movimento e lo sport (47%). Inoltre, una parte sorprendentemente alta delle persone intervistate giudica elevato (49%) l'influsso dell'atteggiamento e della mentalità.

* Percentuale delle persone intervistate che ha attribuito la massima importanza a questo fattore.

Al centro della rivista troverà un approfondimento dedicato ai risultati dello Studio CSS sulla salute.

La CSS indaga

Dal 2020 la CSS effettua un sondaggio annuale per rilevare lo stato di salute delle svizzere e degli svizzeri. La quinta edizione di quest'anno mostra che la popolazione svizzera si sente ancora meno sana rispetto a prima della pandemia di Covid. Lo studio fornisce però anche spunti positivi. Maggiori informazioni qui:

SANDRA BONER
Presentatrice meteo

TRISTAN MATHIS
Imprenditore

LAURE BARRAS
Soprano e
fondatrice
dell'associazione
«Les Concerts
du Coeur»

BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

DISCUTERE INSIEME

Alla ricerca della felicità

Poco prima di Natale il tema dei regali torna al centro di numerose discussioni. Dall'animato scambio di opinioni fra i nostri ospiti emerge che il regalo non deve per forza essere di natura materiale.

Testo: Roland Hügi, foto: Franca Pedrazzetti

Alcune persone si prendono del tempo, per altri anche solo il pensiero dei regali è associato a stress. In quali circostanze donare rende felici? Chi ne trae più beneficio? Chi fa il regalo o chi lo riceve? E cosa occorre per essere felici? Legga la chiacchierata con le seguenti persone:

LAURE BARRAS (40) è soprano e fondatrice dell'associazione «Les Concerts du Coeur», che offre esperienze musicali di alta qualità alle persone con accesso limitato alle sale da concerto tradizionali. L'associazione è attiva nei Cantoni Vallese, Vaud, Ginevra e Friburgo e organizza ogni anno oltre 450 concerti e atelier.



MATHIAS BINSWANGER
Professore di economia
politica e autore

LUCREZIA MEIER-SCHATZ
Presidente della Fondazione CSS

MATHIAS BINSWANGER (62) è professore di economia politica alla Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale di Olten e docente privato all'Università di San Gallo. È anche autore di diversi libri. Secondo la classifica della NZZ, Mathias Binswanger è regolarmente uno degli economisti più influenti in Svizzera.

SANDRA BONER (50) presenta la meteo sia alla radio (Zürisee, SRF3) sia alla televisione (SRF1). La presentatrice e madre di famiglia ha originariamente frequentato una formazione come ergoterapista.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ (72) è presidente della Fondazione CSS, che assiste persone in situazioni difficili non causate da loro stesse e sostiene progetti sociali di organizzazioni che con-

tribuiscono alla promozione della salute. In passato Lucrezia Meier-Schatz è stata Consigliera nazionale (Il Centro), direttrice dell'associazione mantello Pro Familia Svizzera, membro del Consiglio d'amministrazione della Posta Svizzera SA e della CSS.

TRISTAN MATHYS (37) è imprenditore e co-fondatore di Simmentaler Braumanufaktur AG, Bergwerk – Digital Experiences AG, Skilled-Recruitment Solutions GmbH e Simmentaler Brewhouse AG con 50 collaboratori nelle sedi di Basilea e Lenk im Simmental.

BEATRICE MÜLLER (63) modera il colloquio con i nostri ospiti. Conosciuta come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come consulente nell'ambito della comunicazione.

BEATRICE MÜLLER: La felicità è un concetto molto ampio – qual è per voi il più bel momento di felicità?

MATHIAS BINSWANGER: Quando mi sveglio al mattino e so di poter rimanere a letto, di non dovermi alzare.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Per me è totalmente al contrario: sono una persona mattiniera. Sono felice quando mi prendo cura di mia nipote, quando sento le sue risate e lei mi mette tutta la casa sottosopra ...

LAURE BARRAS: Anche per me i bambini sono una fonte di felicità, nello specifico i miei figli. Adoro cantare con loro. La musica è la nostra vita.

BEATRICE MÜLLER: E cosa cantate in questo momento?

LAURE BARRAS: Una canzone italiana, «Il cuoco pasticciatore» (inizia a cantare): nella cucina del gran ristorante – che profumino, davvero invitante! Tra lasagnette, arrostiti e supplì ... Una canzone che tutti i bambini italiani conoscono.

BEATRICE MÜLLER: Anche la famiglia Boner canta?

SANDRA BONER: Cantiamo tanto, ma purtroppo non molto bene. Però, piuttosto che cantare, mi rende felice quando posso stare con la mia famiglia e anche quando la mattina d'estate vado a fare il bagno nell'Aare. Da sola, e poi mi immergo per ascoltare il mondo da sotto. È bellissimo.

TRISTAN MATHYS: Ehm, cantare? Io mi sento felice quando faccio kitesurfing, dove posso volare dieci metri in aria. Oppure quando faccio qualcosa con mio figlio.

BEATRICE MÜLLER: Guardando alla sua biografia, tutto questo non è affatto scontato. È quasi morto dissanguato per una perforazione intestinale. Le trasfusioni di sangue le hanno regalato una nuova vita.

TRISTAN MATHYS: Sono già sopravvissuto anche a un tumore. Da questo punto di vista, mi è già stata regalata una terza vita. Tuttavia, vedo la situazione in modo piuttosto pragmatico e affronto il tema con grande serenità.

«Abbiamo l'abitudine di vedere il bicchiere vuoto per un decimo piuttosto che pieno per nove decimi. Questa caratteristica ostacola la felicità.»

Mathias Binswanger,
professore di economia politica e autore



Felici grazie a più serenità?

BEATRICE MÜLLER: Tre vite regalate: io però lo definirei pura felicità.

TRISTAN MATHYS: Mi chiedo se non dipendiamo troppo da fattori esterni per la nostra felicità. Se dico di essere felice perché ho una compagna, sarò infelice se lei se ne andrà? Ho visto così tante cose terribili e sono sopravvissuto. Riesco quindi ad affrontare la vita con più serenità rispetto a molte altre persone, senza mettere in primo piano il concetto di felicità.

BEATRICE MÜLLER: In primo piano c'è spesso anche Laure Barras, che come cantante lirica si esibisce regolarmente anche nelle case di riposo. Qual è la motivazione? Portare felicità alle persone?

LAURE BARRAS: Mi spingo oltre e affermo che si tratta di un dono reciproco di felicità: quando per esempio vedo una persona affetta da demenza, che di solito non riesce nemmeno a parlare, cantare improvvisamente quando sente una canzone della sua infanzia. È semplicemente meraviglioso e mi commuove, anche se dopo cinque minuti se ne è già dimenticata. Così è la musica. È per tutti – indipendentemente da età, nazionalità, stato di salute ... Questo è magico e mi fa sentire fortunata.

BEATRICE MÜLLER: E come vede la questione l'economista che studia la felicità?

MATHIAS BINSWANGER: L'obiettivo di ogni processo economico è quello di avere alla fine una vita bella e soddisfacente. Se per esempio traggo la mia felicità da più tempo libero anziché da un maggiore reddito, mi comporto in modo assolutamente corretto dal punto di vista economico. Forse il problema è che la felicità non può essere definita con precisione, perché tutti la intendono in modo diverso. È però certo che per la felicità servono due componenti: una a lungo termine – ad esempio una soddisfazione generale verso la propria vita – e una a breve termine. Può essere il semplice fatto che mangio qualcosa quando ho fame. Anche vivere momenti di felicità a breve termine è fondamentale per una vita felice.

BEATRICE MÜLLER: Bellissima definizione.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: È anche emblematica del fatto che a volte ci vuole meno di quanto pensiamo. Anche questa tavola rotonda è per



«La musica è per tutti ...
Questo è magico e mi fa
sentire fortunata.»

Laure Barras,
soprano e fondatrice dell'associazione
«Les Concerts du Coeur»

me fonte di felicità, lo scambio con persone interessanti. Lo vedo regolarmente anche nel mio lavoro come presidente della Fondazione CSS, con cui sosteniamo finanziariamente istituzioni e singoli individui. Per le persone che aiutiamo è un dono, anche se oggettivamente può essere poco, perché diamo loro la possibilità di superare determinati ostacoli nella loro vita e di progredire. Questo dà un senso a ciò che facciamo.



«Mi è già stata regalata una terza vita.»

Tristan Mathys,
imprenditore

L'idea di base del donare

BEATRICE MÜLLER: Rimaniamo sul tema del donare. Ci si chiede spesso se sia possibile regalare a qualcuno del tempo.

MATHIAS BINSWANGER: Forse si dovrebbe parlare piuttosto di avere tempo che di regalare tempo. Perché avere tempo – per esempio quando faccio qualcosa con la mia famiglia – fa semplicemente parte del gioco ed è qualcosa di bello. Non si dovrebbe subito parlare di regalo.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Penso che si possa regalare del tempo. Infatti, chi lo fa ne è consapevole. Lo dimostrano anche le affermazioni di Laure Barras. Non regala solo musica, ma anche il suo tempo.

BEATRICE MÜLLER: E questo gratis, giusto?

LAURE BARRAS: Le nostre esibizioni sono pagate dalle fondazioni, perché la musica è il nostro lavoro. Ma è comunque un dono per la gente quando mi esibisco. La società mi ha dato l'opportunità unica di diventare un'artista. Ora restituisco alla società qualcosa che porta gioia. Portiamo colore e sole nella vita di molte persone. Un dono, appunto.

BEATRICE MÜLLER: Quasi come a Natale, che è ormai alle porte. Qual è la vostra opinione in merito ai regali? Ne ricevete e ne fate?

MATHIAS BINSWANGER: Per i bambini la risposta è un chiaro sì. Non può essere altrimenti. Io stesso, però, sono contento di non riceverne, così non devo trovare un posto dove metterli. Per questo motivo ha senso regalare cose che possono essere consumate, come una bottiglia di vino.

SANDRA BONER: Mi piace molto ricevere regali. Se sono anche impacchettati con cura, sono ancora più belli. Per fortuna ho dei buoni amici, che di solito mi regalano cose che desidero. Questa è anche un'importante idea di fondo del donare: riflettere sulla persona che riceve il regalo e non mettere in primo piano il valore materiale.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Come con mia nipote, a cui regalo tempo e attenzione. Facciamo una gita di due giorni da qualche parte, viviamo un'esperienza. Alla fine creiamo un album fotografico come ricordo. Così regalo due volte qualcosa che porta gioia. In modo del tutto consapevole.

TRISTAN MATHYS: La maggior parte delle persone trova fantastico fare regali. Per me è piuttosto una fonte di stress. Sono contento se non ricevo regali, così non devo restituire nulla. Ma probabilmente riceverò comunque un regalo la vigilia di Natale. Mi vedo già seduto il 24 dicembre in un bar con in testa la domanda su cosa regalare in cambio. Anche se conosco bene una persona, trovo difficile trovare un regalo adatto.

MATHIAS BINSWANGER: Spesso mi sento anch'io così. Per questa ragione molte persone decidono di non farsi più regali, bambini esclusi. È per questo che trovo delicato considerare il tempo come un dono, in base al concetto «faccio qualcosa per te, quindi ti dedico del tempo e tu sei ora in debito con me». Presentare il tempo come un regalo crea pressione. Così nessuno sarà felice.

BEATRICE MÜLLER: Vediamo che il regalo è una tematica complessa. Torniamo quindi di nuovo al tema della felicità. Sandra Boner, qualche anno fa la sua diagnosi di cancro è stata resa pubblica. Ha a che fare con la fortuna il fatto che oggi possa essere qui con noi?

Quasi come una medicina

SANDRA BONER: Naturalmente con la fortuna – e con una buona medicina. Ma ci vuole anche la volontà di affrontare una malattia e di volerla sconfiggere. La prima volta che ho sentito nuovamente il vento tra i capelli dopo aver indossato la parrucca per così tanto tempo è stato fantastico.

TRISTAN MATHYS: Superare una malattia significa anche ritrovare la fiducia nel proprio corpo. Poter fare di nuovo certe cose – per me è lo sport – è un moltiplicatore di felicità, per usare comunque questa parola. In quel momento ti rendi conto che non è ancora finita.

BEATRICE MÜLLER: Come sono i momenti di felicità nel fare musica?

LAURE BARRAS: La musica è per me è un'esperienza di flow. Quando canto, sento le vibrazioni in modo del tutto inconscio – canto e le vibrazioni attraversano il mio corpo. È quasi come una medicina. C'è un medico a Ginevra che prescrive concerti; all'insegna del motto «la musica



«Per le persone che aiutiamo è un dono, anche se obiettivamente può essere poco.»

Lucrezia Meier-Schatz,
presidente della Fondazione CSS

fa bene alla tua salute ed è paragonabile a una meditazione». Trovo altrettanto bello ballare e cantare nel silenzio della natura.

BEATRICE MÜLLER: Musica, silenzio, natura. Sembra così semplice. Perché allora non siamo tutti incredibilmente felici?

«Si può essere felici o almeno soddisfatti – se si riesce a riconoscerne il senso.»

Sandra Boner,
presentatrice della meteo

MATHIAS BINSWANGER: È una questione di atteggiamento. In Svizzera abbiamo l'abitudine di vedere il bicchiere vuoto per un decimo piuttosto che pieno per nove decimi. Questa caratteristica ostacola la felicità e porta a una continua insoddisfazione.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Non condivido affatto questa visione pessimistica. Nel mio ambiente conosco molte persone, giovani e anziane, che sono felici della loro esistenza perché si sentono realizzate, grazie alle opportunità che sono state loro offerte nel corso della vita. Molti guardano con grande gratitudine al loro percorso di vita, breve o lungo che sia, e ai momenti positivi.

Più tempo per il cinguettio degli uccelli

BEATRICE MÜLLER: Ma non tutti hanno il tempo per guardare la vita con soddisfazione.

TRISTAN MATHYS: Un'affermazione che condivido. Tra i 25 e i 40 anni molte persone sono molto indaffarate: figli, famiglia, azienda, 50 collaboratori; ti manca il tempo per ascoltare il cinguettio degli uccelli.

MATHIAS BINSWANGER: Un'affermazione un po' dura, ma onestamente dobbiamo dire che l'essere umano di per sé non fa sempre cose che lo

rendono felice. Piuttosto fa spesso cose che gli piace fare – o che deve semplicemente fare. Per esempio, non faccio musica perché voglio essere felice, ma perché ho l'impulso di farlo. La sensazione di felicità subentra, per così dire, come effetto collaterale.

SANDRA BONER: Penso che anche facendo cose che non ci piacciono o che ci piacciono poco si possa essere felici o almeno soddisfatti – se si riesce a riconoscerne il senso. Se non fosse così, per esempio non avremmo strade pulite o un buon servizio al ristorante.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Alla fine è anche una questione di riconoscere e apprezzare il lavoro svolto. Se – per riprendere l'immagine delle strade pulite – ringrazio un netturbino per il suo lavoro, sono convinta che per lui è un piccolo momento di felicità, perché il ringraziamento arriva inaspettato, spontaneo e sincero.

BEATRICE MÜLLER: Un grazie come portatore di felicità – dovremmo tenerlo a mente. Un ultimo pensiero riguardante la felicità?

Una canzone per concludere?

LAURE BARRAS: Cantiamo insieme? Cosa volete cantare? Manca poco a Natale, «Astro del ciel»?

MATHIAS BINSWANGER: Sarebbe davvero emozionante.

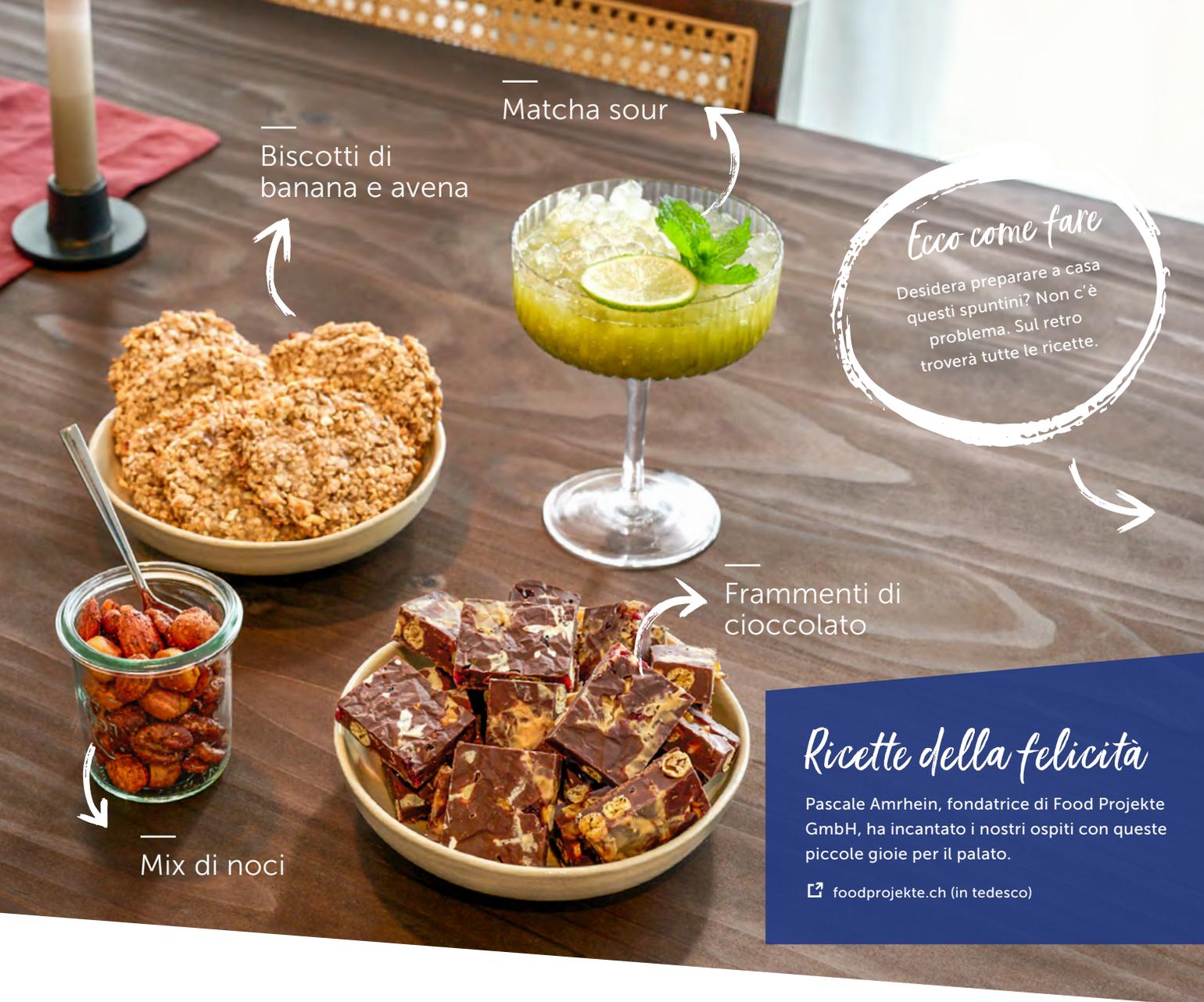
TRISTAN MATHYS: Ma forse anche un po' stressante.

LAURE BARRAS (SORRIDENDO): Allora lasciamo perdere. Facciamolo a casa con i bambini. _

Musica per il cuore

Con la sua associazione «Les Concerts du Cœur», Laure Barras porta la musica nella quotidianità di persone anziane, malate, detenute e con disabilità sociali, finanziarie, fisiche o mentali. I concerti, che si tengono fuori dalle tradizionali sale da concerto, fanno uscire dall'isolamento e portano momenti di felicità nella loro quotidianità.

lesconcertsducoeur.ch
(in tedesco e francese)



Biscotti di banana e avena

Matcha sour

Ecco come fare

Desidera preparare a casa questi spuntini? Non c'è problema. Sul retro troverà tutte le ricette.

Frammenti di cioccolato

Mix di noci

Ricette della felicità

Pascale Amrhein, fondatrice di Food Projekte GmbH, ha incantato i nostri ospiti con queste piccole gioie per il palato.

foodprojekte.ch (in tedesco)

Sensazioni di felicità in cucina

Gli alimenti con un elevato contenuto degli aminoacidi triptofano o teanina rendono felici. Infatti, gli aminoacidi favoriscono la formazione degli ormoni della felicità come la dopamina, la serotonina e l'adrenalina. Per il tema «Regali + felicità» abbiamo proposto ai nostri ospiti queste piccole gioie per il palato:

MATCHA SOUR

Questa bevanda rinfrescante è ricca di teanina, che stimola la produzione di dopamina e serotonina, favorendo il benessere e il rilassamento. A differenza della caffeina, la teanina ci fornisce una carica di energia senza renderci nervosi.

FRAMMENTI DI CIOCCOLATO

Il cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao contiene molto triptofano, perciò i croccanti frammenti di cioccolato contribuiscono a produrre serotonina, l'ormone della felicità.

BISCOTTI DI BANANA E AVENA

I biscotti di banana e avena non sono solo una fonte dolce e fruttata di triptofano, ma contengono anche vitamina B6, importante per la produzione di serotonina.

MIX DI NOCI

In particolare gli anacardi contengono parecchio triptofano, che favorisce la produzione di serotonina, l'ormone della felicità. Grazie al suo alto contenuto di magnesio, questo mix di noci sazia, aiuta a ridurre lo stress e favorisce il rilassamento.

Matcha sour

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

- 1,5 c di polvere di matcha
- Succo di 3 lime
- 3 C di miele liquido
- Ghiaccio tritato
- 1 l di acqua tonica



PREPARAZIONE

Versare la polvere di matcha in un recipiente attraverso un colino. Aggiungere il succo di lime e il miele e mescolare molto bene con l'apposita frusta in legno. In alternativa si può usare anche una piccola frusta da cucina.

Distribuire il ghiaccio tritato in 6 bicchieri da cocktail. Versarvi sopra il concentrato e aggiungere l'acqua tonica poco prima di servire, per formare la schiuma.

Guarnire con menta e una fetta di lime.

 [Consulti la ricetta online: css.ch/matcha-sour](https://css.ch/matcha-sour)

Biscotti di banana e avena

INGREDIENTI PER 6 BISCOTTI

- 2 banane (mature, ca. 300 g)
- 120 g di fiocchi d'avena teneri
- 50 g di latte d'avena
- 1 pizzico di sale
- 1 manciata di noci (ad esempio anacardi) tritate grossolanamente



PREPARAZIONE

Schiacciare le banane con una forchetta sino a ottenere una crema.

Aggiungere i fiocchi d'avena, il latte e il sale e mescolare bene. Far riposare il composto per 10 minuti coperto.

Mescolarlo con le noci tritate. Formare con l'impasto 6 palline e metterle su una teglia ricoperta di carta da forno. Appiattirle leggermente.

Cuocerle in forno preriscaldato a 180 °C per 15–18 minuti, fino a quando i bordi non diventano leggermente dorati.

Frammenti di cioccolato

INGREDIENTI PER CIRCA 20 PEZZI

- 200 g di ceci cotti
- 1 manciata di mirtilli rossi, tritati grossolanamente
- 1 C di burro di arachidi
- 300 g di cioccolato fondente
- 1 pizzico di fior di sale



PREPARAZIONE

Lavare i ceci e asciugarli. Cuocerli in forno preriscaldato a 180 °C per 25-30 minuti.

Foderare una teglia rettangolare con carta da forno. Distribuire i ceci, poi i mirtilli rossi tritati e quindi versarvi sopra un po' di burro di arachidi.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e aggiungerlo al composto. Picchiettare un paio di volte la forma sulla base per far sì che il cioccolato si distribuisca bene. Cospargere con un pizzico di fior di sale.

Lasciare raffreddare completamente e tagliare o spezzare. Conservare in frigo.

Mix di noci

INGREDIENTI

- 600 g di noci (ad esempio anacardi, pekan, mandorle e macadamia)
- 2 C di harissa
- 1 c di aglio in polvere
- 1 C di sale
- 1 albume
- 2 C di miele



PREPARAZIONE

Mettere le noci in un grande recipiente con un coperchio. Aggiungere l'harissa, l'aglio in polvere e il sale.

Sbattere gli albumi con il miele e aggiungere questo composto. Chiudere il recipiente e agitare bene fino a quando tutte le noci saranno avvolte dal liquido.

Distribuirle su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocerle nel forno preriscaldato a 160 °C per 20 minuti. Mescolare una volta giunti a metà cottura.

Dopo che saranno completamente raffreddate, metterle in un recipiente a chiusura ermetica.

«Donare il sangue è semplicemente utile»

Tristan Mathys si è svegliato una notte perché si sentiva malissimo. Dopo un breve svenimento, ha vomitato sangue. Portato all'ospedale in ambulanza, qui ha ricevuto aiuto medico e nelle ore seguenti diverse trasfusioni di sangue. La diagnosi: perforazione intestinale. Le trasfusioni di sangue ricevute gli hanno salvato la vita.



Tristan Mathys, lei ha avuto una perforazione intestinale, una situazione che mette in pericolo di vita e per la quale ha dovuto sottoporsi a diverse trasfusioni di sangue.

Come si è sentito?

È stato molto stressante fisicamente. Per il resto, ho affrontato la situazione in modo relativamente obiettivo: il buco nell'intestino era il problema, la trasfusione di sangue la soluzione. A dire il vero, come un medicamento o un cerotto.

A differenza del cerotto, però, dietro il sangue c'è un'altra persona. Crede che la donazione di sangue sia una sorta di regalo?

Sono molto contento che qualcuno abbia donato il sangue e che fosse compatibile con il mio, altrimenti oggi forse non sarei più qui, ma ritengo che regalo sia la parola sbagliata. Vedo la questione piuttosto da un punto di vista tecnico: tutti gli ingranaggi del sistema sanitario hanno funzionato in modo ottimale.

Questa esperienza ha cambiato il suo parere sulla donazione di sangue?

La donazione di sangue è estremamente preziosa per le persone che si trovano in una situazione di emergenza come quella che ho vissuto io. Ciononostante, ritengo che non dovremmo affrontare la questione in modo troppo spirituale. Tutti quelli che possono dovrebbero donare il loro sangue. Infatti, si tratta semplicemente di qualcosa di utile dal punto di vista sociale.

_Testo: Bettina Bhend

Ogni donazione di sangue conta

Le donazioni di sangue sono indispensabili, poiché il sangue non può essere prodotto artificialmente e la richiesta è forte: in Svizzera abbiamo bisogno di circa 700 donazioni al giorno. L'80% della popolazione fa ricorso a una donazione di sangue nel corso della vita. Tuttavia, solo circa il 2,5% delle svizzere e degli svizzeri lo dona regolarmente. I centri trasfusionali sono quindi preoccupati per il futuro.

Eppure ci sono buoni motivi per donare il proprio sangue: ci vuole solo un'ora e si effettua anche un mini check dello stato di salute. Ma ancor più importante è il fatto che si rende un servizio alle persone in condizioni di salute difficili, talora salvando le loro vite. Ciò vale soprattutto per chi soffre di malattie cardiache o tumorali, ma anche per le partorienti o le vittime di incidenti. Una donazione può essere utilizzata per fino a tre persone.

 trasfusione.ch

RITRATTO

Stato d'animo: soleggiato e caldo

Dalla boccata d'aria fresca al mattino alla colazione in famiglia: per la presentatrice della meteo SRF Sandra Boner la felicità più grande sta nei piccoli momenti quotidiani. *Testo: Daniel Schriber, ritratto: Franca Pedrazzetti*

Al termine di una lunga giornata negli studi televisivi e dopo aver preso il treno alla stazione centrale di Zurigo, la prima cosa che fa Sandra Boner è riguardare l'edizione serale della meteo sul suo cellulare. «Nonostante gli anni di esperienza, sono davvero autocritica e trovo regolarmente delle cose che potrei fare meglio», afferma. Una volta evaso anche l'ultimo «to do», la presentatrice si concede un po' di relax durante il viaggio di ritorno a Soletta, che per lei rappresenta «un piccolo momento di felicità». Ve ne sono diversi al giorno: come uscire presto sul terrazzo del suo appartamento a piedi nudi e, per qualche minuto, respirare l'aria fresca del mattino; in estate, raccogliere le fragole fresche maturate nel suo piccolo orto. Oppure invitare gli amici a una gustosa cena insieme al suo compagno per trascorrere una piacevole serata invernale.

Il cancro ha cambiato tutto

La 50enne afferma che essere felici è la cosa più bella in assoluto. «E io lo sono.» Per Sandra Boner la felicità dipende dalla propria attitudine. «Non è qualcosa che arriva e basta, bisogna darsi da fare per ottenerla.» Affrontare la vita con consapevolezza e con un sorriso, rallegrandosi delle piccole cose, aiuta. È una decisione che va presa ogni volta, in ogni situazione. Sandra Boner ha notato che quando ha un'attitudine positiva, la vita riflette questo stato d'animo.

Ma la presentatrice televisiva ha anche subito duri colpi dal destino: nel 2018 le è stato diagnosticato un tumore al seno. Ha parlato apertamente e pubblicamente del «periodo più difficile della sua vita». Le persone la ringraziano ancora e condividono con lei le loro storie. Lei

stessa divide la sua vita in due fasi: prima e dopo il cancro. «La malattia ha sicuramente contribuito alla mia serenità.» Se il computer non si avvia o il treno le passa sotto il naso, magari in un primo momento si arrabbia, «poi mi rendo conto di quanto insignificanti siano queste cose».





Sandra Boner

lavora dal 2002 come presentatrice presso SRF Meteo. In aggiunta alle sue apparizioni su SRF, la 50enne annuncia le previsioni meteo anche alla radio, su SRF 3 e su Radio Zürisee. Inoltre, svolge diversi incarichi in veste di moderatrice di eventi freelance. L'ergoterapista diplomata vive a Soletta con il suo compagno e i loro due figli (di 14 e 15 anni).

[srf.ch/meteo](https://www.srf.ch/meteo) (in tedesco)

La Svizzera vista dall'alto

Felicità significa anche avere la fortuna di svolgere un lavoro per il quale ci si alza volentieri (quasi) ogni mattina. Nonostante Sandra Boner sia approdata alla meteo di SRF ormai 22 anni fa, non si è ancora stancata del suo lavoro. Cosa la motiva? «Non c'è niente di più avvincente e variato della meteo.» Anche per questo, ancora oggi avverte una piacevole tensione quando sale sul tetto dello studio televisivo per la trasmissione in prima serata. Tutti i giorni può constatare quanto il tema apparentemente banale della meteo appassioni la gente di questo Paese. «Quando attorno alle 20.05 mi ritrovo davanti al computer, spesso le prime e-mail sono già arrivate.» A toccare le persone e – non di rado – anche gli animi sono in particolare eventi intensi come i temporali, le tempeste o le forti nevicate. Boner ha modo di scoprirlo al più tardi quando una previsione non si è avverata al cento per cento. Nel frattempo ha imparato a gestire le critiche. «Abbiamo 3:45 minuti per spiegare a tutta la Svizzera come sarà il tempo. Quindi non possiamo approfondire ogni singolo dettaglio; qualche errore può capitare.» Sandra Boner non riceve i riscontri solo via posta elettronica, ma

viene fermata anche per strada. Pur non cercando la luce dei riflettori, è un aspetto del suo lavoro che deve accettare. «Penso che dovrei preoccuparmi piuttosto se a un certo punto nessuno mi riconoscesse più.» Del resto, è solo una questione di attitudine personale.

Sempre in movimento

Sandra Boner afferma di ritenersi fortunata a essere una persona molto vitale. E si vede anche in occasione dell'incontro a Zurigo. I suoi passi sono decisi, la voce chiara e la stretta di mano forte. È una donna che non esita, ma agisce. Da dove attinge questa energia? «Sono continuamente in movimento.» Spesso a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici. Inoltre, quest'anno ha cominciato con l'allenamento della forza. La decisione è nata dopo aver sofferto di un colpo della strega e di dolori alle anche. «In quei momenti il peso dell'età si fa sentire», dice ridendo. Realtà, anche questa, che affronta con allegra serenità. _

INTERVISTA

I campioni mondiali dell'infelicità

Molte persone pensano che i regali facciano parte del Natale. Tuttavia, accumulare continuamente nuove cose materiali non ci rende per forza più felici, afferma Mathias Binswanger. L'economista sostiene che non ne sappiamo abbastanza sull'arte di condurre una vita soddisfacente.

Testo: Vanessa Buff, ritratto: Franca Pedrazzetti

Signor Binswanger, quali sono i momenti in cui si sente più felice?

La mattina, quando mi sveglio e posso concedermi di restare ancora un po' a letto. E quando posso occuparmi delle cose che mi interessano davvero.

Se ne può dedurre una ricetta generale per la felicità?

Effettivamente, esistono due aspetti della felicità. Uno riguarda le questioni fondamentali: nella vita, posso dedicarmi alle cose che mi fanno piacere? Svolgo un'attività che mi soddisfa, al di là del guadagno? A questo aspetto di lungo termine se ne aggiunge un altro, più immediato: una vita felice è data anche dal poter vivere ogni giorno tanti piccoli momenti di felicità e il meno possibile momenti infelici.

In cima alla classifica dei Paesi più felici figurano gli Stati dell'Europa settentrionale e occidentale. Quanto incidono sulla felicità benessere materiale, democrazia e sicurezza?

Molto, visto che probabilmente un secolo fa il paradiso veniva immaginato così come viviamo oggi in Svizzera. Allo stesso tempo, ho l'impressione che siamo campioni nel concentrarci sulla parte vuota del famoso bicchiere. Stiamo sempre a chiederci cosa potremmo fare meglio. E difficilmente impariamo come realizzare una vita felice. Al contrario: ci viene spiegato in che modo funzionare al meglio, come raggiungere il successo professionale.

Scegliamo le priorità sbagliate?

Ci serve una riflessione approfondita sul tema della felicità. Per molto tempo abbiamo rincorso

l'obiettivo di aumentare il nostro benessere materiale. Questo obiettivo oggi ha perso in attrattiva, perché quando si cresce nella ricchezza non è veramente desiderabile averne di più.

«Ci serve una riflessione approfondita sul tema della felicità.»

Mathias Binswanger,
professore di economia e autore

Significa che il denaro non rende automaticamente felici?

In generale si può di sicuro affermare che le persone che vivono nei Paesi benestanti sono più felici. Però, una volta raggiunta una determinata agiatezza, avere ancora più soldi a disposizione non aumenta la felicità. A maggior ragione dobbiamo porci la domanda su quali aspetti arricchiscono la nostra vita. La risposta è tutt'altro che semplice.

Perché?

Perché viviamo in una società orientata alla crescita. Una riduzione del consumo su ampia scala sarebbe una vera e propria catastrofe per l'economia. È per questo che ci viene continuamente propinato il messaggio che la nostra vita migliora

proporzionalmente all'arricchimento e quindi al potere d'acquisto. Si tratta di un paradosso, in quanto individualmente alle persone farebbe bene praticare la rinuncia. Di fatto, non posso davvero gioire di qualcosa senza prima avere provato cosa significa la rinuncia.

Nel periodo dell'avvento il consumo aumenta, senza contare le aspettative sociali riguardo ai regali. Cosa potremmo cambiare?

Non dobbiamo necessariamente rinunciare ai regali. In fondo, fare i regali rende anche felici, è un rituale, e i rituali sono importanti. Tuttavia, in questo periodo il consumo viene incentivato in modo esorbitante, con promozioni come il Black Friday ecc.

I quali casi i regali rendono felici?

Quando esprimono apprezzamento e sentiamo che qualcuno ha pensato a noi. L'aspetto materiale

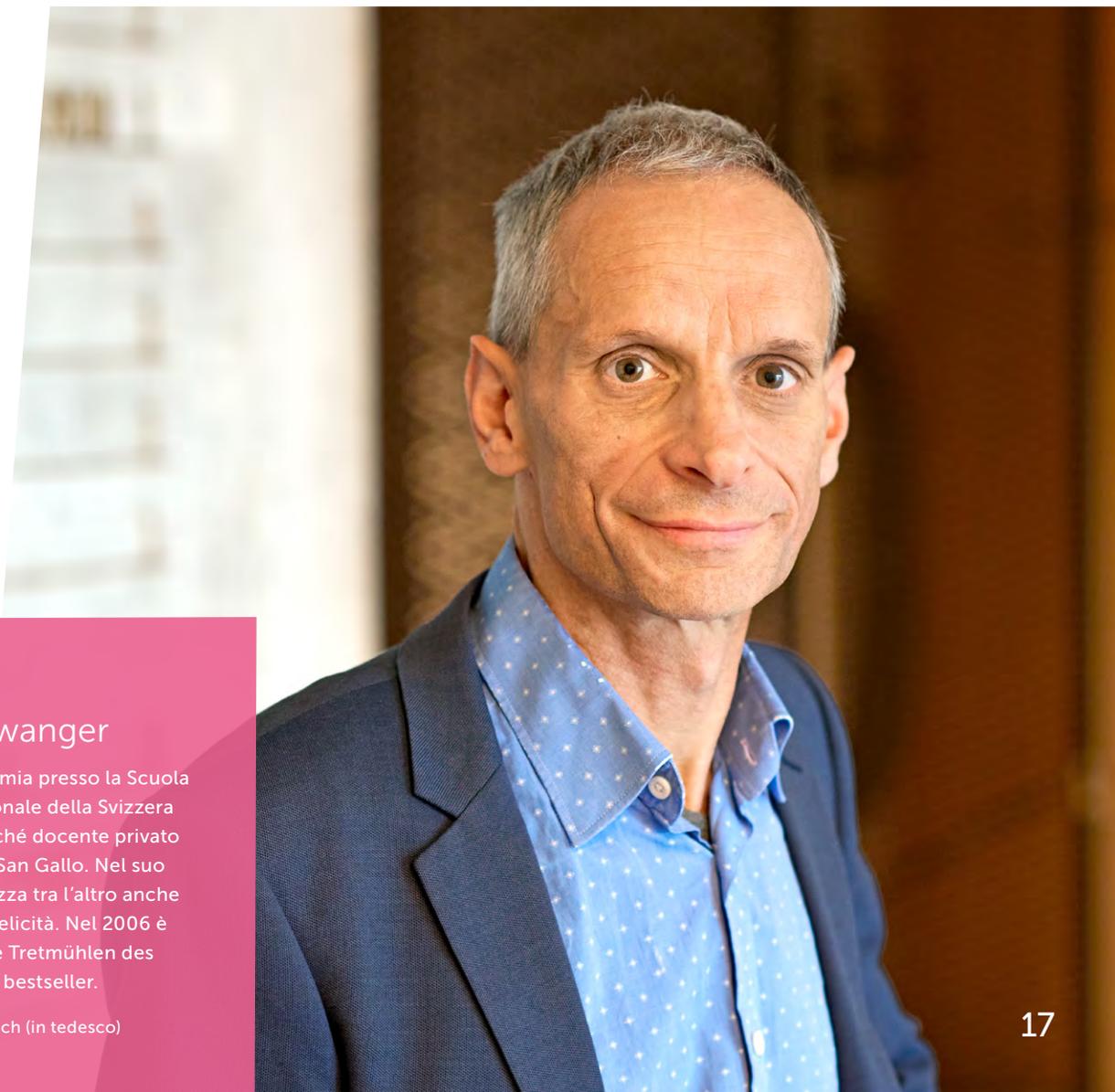
spesso non è predominante, dal momento che molte persone adulte in Svizzera possono permettersi le cose che ricevono in dono.

E cosa procura felicità a chi dona?

Vedere un'altra persona contenta rende di riflesso felice chi ha fatto il regalo. Tuttavia, deve esserci una reciprocità: fare sempre regali senza ricevere mai niente genera del malcontento. Ovviamente il discorso cambia se l'altra persona non dispone dei necessari mezzi finanziari, se ha bisogno di aiuto e io posso aiutarla con il mio regalo.

Qual è il regalo che preferisce?

Cose che non rischiano di rimanere a lungo in giro per l'appartamento, alimenti o vino ad esempio. Nemmeno io faccio grandi regali. In generale penso che se il regalo causa più stress che gioia, è meglio rinunciarvi. _



—
Mathias Binswanger

è professore di economia presso la Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale nonché docente privato presso l'Università di San Gallo. Nel suo lavoro di ricerca analizza tra l'altro anche il nesso tra reddito e felicità. Nel 2006 è uscito il suo libro «Die Tretrmühlen des Glücks», diventato un bestseller.

 mathias-binswanger.ch (in tedesco)

DIETRO LE QUINTE

Una piccola pietra del mosaico della felicità

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

In occasione del 125° anniversario della CSS, la Fondazione CSS sostiene dieci organizzazioni affinché esse possano realizzare i loro progetti. Ricevono un importo complessivo di 1,25 milioni di franchi.

Testo: Roland Hügi, ritratto: Franca Pedrazzetti

La Fondazione CSS è nata nel 1987: la CSS aveva raggiunto per la prima volta la cifra di un milione di assicurati e per l'occasione diede vita a una fondazione. Da allora la Fondazione CSS sostiene progetti socialmente rilevanti di organizzazioni caritatevoli che si prendono cura di persone con problemi di salute. Sino ad oggi, circa 80 istituzioni hanno potuto beneficiare di un sostegno finanziario. Inoltre, nel 2019 è stato creato un fondo per i casi estremi, che permette di sostenere persone che senza colpa si trovano in una situazione finanziaria precaria in seguito a una malattia o a un infortunio. Nel 2024 la Fondazione ha deciso di mettere a disposizione, oltre alla donazione annuale (vedi infobox), anche un importo una tantum di 1,25 milioni di franchi. In questo modo si sostengono complessivamente dieci istituzioni in tutta la Svizzera.

Donare in modo mirato

«Le organizzazioni selezionate agiscono tutte secondo il motto dell'anniversario della CSS, «Insieme. Per voi.»: così la presidente del Consiglio di fondazione, Lucrezia Meier-Schatz, motiva la decisione. La selezione non è stata facile, dato che in tutta la Svizzera vi sono numerose organizzazioni che potrebbero ricevere un sostegno. «Prima di effettuare una selezione, il Consiglio di fondazione ha stabilito dei criteri», spiega Meier-Schatz. Durante la ricerca ci si è imbattuti in istituzioni assolutamente sorprendenti, che svolgono con passione un incredibile lavoro di volontariato. A titolo di esempio, la

Queste organizzazioni
beneficiano della donazione
dell'anniversario:

- Stiftung allani Kinderhospiz
- Alzheimer Svizzera
- Association Romande des Familles d'Enfants atteints d'un cancer (ARFEC)
- HIKI – Hilfe für hirnerkrankte Kinder
- Bambini con malattie rare – Associazione di sostegno
- MaRaVal Maison des associations
- MGR Associazione Malattie Genetiche Rare Svizzera Italiana
- Pippilotta Kindertrauerbegleitung
- Pro Pallium Schweizer Palliativstiftung für Kinder und junge Erwachsene
- Stand by You Schweiz



Premio della
Fondazione 2024

Oltre alla donazione straordinaria per il 125° anniversario della CSS, in occasione dell'annuale consegna del premio la Fondazione CSS ha sostenuto sei ulteriori organizzazioni caritative della Svizzera romanda e tedesca, che si dividono un importo complessivo di 100 000 franchi. I premi sono stati consegnati presso la sede principale della CSS a Lucerna.



Lucrezia Meier-Schatz

si è laureata in scienze politiche e ha svolto diversi progetti di ricerca su incarico del Fondo nazionale svizzero, è stata direttrice dell'associazione mantello Pro Familia Svizzera ed è stata Consigliera nazionale per il Centro (San Gallo). È stata membro del Consiglio d'amministrazione della Posta Svizzera SA e del Consiglio d'amministrazione della CSS. Dal 2019 Lucrezia Meier-Schatz presiede la Fondazione CSS.

meier-schatz.ch (in tedesco)

presidente del Consiglio di fondazione menziona le organizzazioni di cure palliative pediatriche. Il denaro non viene però donato senza riflettere. «Abbiamo stipulato un accordo riguardante le prestazioni con le dieci organizzazioni di pubblica utilità, affinché esse possano realizzare progetti mirati. Queste organizzazioni riferiranno periodicamente e forniranno informazioni sullo sviluppo dei loro progetti. Il Consiglio di fondazione accompagna questi lavori, affinché gli obiettivi concordati possano essere raggiunti e le donazioni vadano a favore dei gruppi destinatari definiti.»

Grande effetto con poco

Non solo le organizzazioni selezionate lavorano con passione e convinzione, ma anche l'intero Consiglio della Fondazione CSS. «I membri si

impegnano da molti anni e spesso su diversi fronti a favore di chi vive situazioni difficili», spiega Lucrezia Meier-Schatz. Proprio per queste persone, le fondazioni come quella della CSS sono estremamente preziose, visto che possono fornire un aiuto di pubblica utilità laddove non può intervenire nessun altro, nemmeno lo Stato. «Mi accorgo spesso come con un piccolo contributo si possano fare grandi cose e trasmettere un po' di felicità», aggiunge Lucrezia Meier-Schatz. «Sono piccole pietre di un mosaico, che aiutano a portare le persone in una quotidianità un po' meno problematica.» E qual è il ringraziamento? «A volte una parola, a volte uno sguardo radioso, come quello del bambino al quale abbiamo reso possibile una terapia speciale. E questo è semplicemente bello!» _

LO SAPEVA ...?

I messaggeri della felicità

Gli ormoni della felicità influenzano la nostra vita in misura notevole. Sono un dono per il nostro benessere. Infatti, quando vengono rilasciati non solo ci sentiamo felici, ma talora addirittura euforici.

Testo: Laura Brand, illustrazione: Nadja Baltensweiler

Concentrazione grazie all'adrenalina

In situazioni di stress, l'adrenalina mobilita nuove forze. Migliora la concentrazione, la capacità di reazione e quella decisionale. Chi ad esempio rilascia adrenalina facendo sport si sente stimolato, sicuro di sé e pronto ad affrontare sfide.



Motivazione grazie alla dopamina

La dopamina è essenziale per la prontezza all'azione, l'ambizione e la motivazione. Un livello stabile di dopamina stimola la forza interiore, la resistenza e la soddisfazione nel raggiungimento degli obiettivi personali. Essere consapevoli dei propri successi e apprezzarli stimola la secrezione di dopamina.

Euforia grazie alle endorfine

Si rilasciano endorfine soprattutto durante l'attività fisica intensa, in caso di lesioni gravi, ma anche quando ridiamo: questo determina uno stato di ebbrezza. Oltre a migliorare l'umore, le endorfine hanno un forte effetto analgesico. Per questo motivo sono note anche come antidolorifici prodotti dal corpo.

Si vola alti con la serotonina

La serotonina contribuisce in modo determinante al nostro stato emotivo. L'ormone garantisce la stabilità emotionale e migliora la qualità del sonno, inoltre compensa la percezione del dolore. In primavera le giornate si allungano e diventano più luminose: i raggi UV ci permettono di assumere una maggiore quantità di serotonina e ci muoviamo con maggiore dinamismo rispetto all'inverno.

Vicinanza con l'ossitocina

L'«ormone delle coccole» è noto per i suoi effetti sul rapporto madre-figlio. L'ossitocina favorisce le doglie durante il parto e la produzione di latte durante l'allattamento, ma aiuta soprattutto a gestire lo stress e in generale rafforza il legame interpersonale.



DIETRO LE QUINTE

Regalare tempo

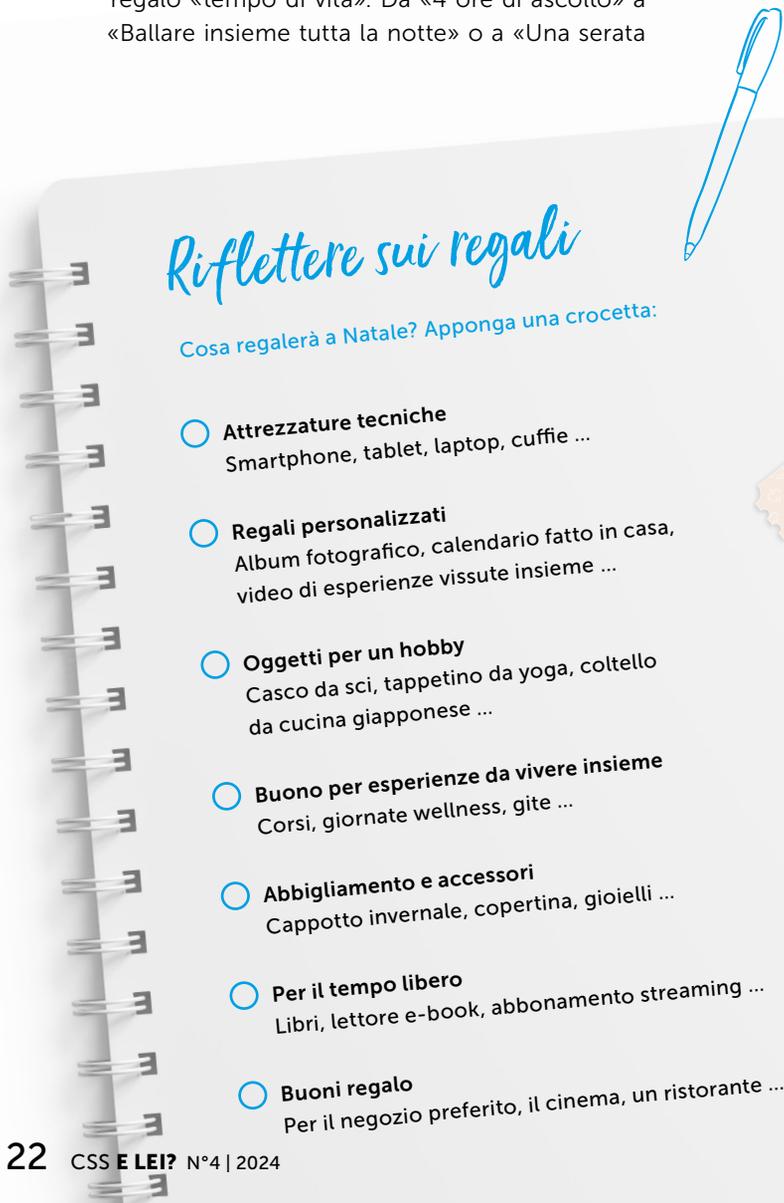
Nel periodo che precede il Natale la CSS invita la popolazione svizzera a fare il dono più prezioso: il tempo. Con i buoni regalo «tempo di vita» la CSS richiama l'attenzione sui momenti da vivere con i propri cari.

Testo: Evita Mauron-Winiger

Da un anno e mezzo la CSS pone alle persone in Svizzera domande sul tema del tempo della vita. Poco prima di Natale invita nuovamente alla riflessione. Il messaggio chiave è il seguente: il tempo è il dono più prezioso in assoluto. Infatti, nel nostro mondo di cose materiali, spesso dimentichiamo che il tempo che dedichiamo ai nostri cari è il bene di maggior valore. Il fulcro della campagna è costituito dai cosiddetti buoni regalo «tempo di vita». Da «4 ore di ascolto» a «Ballare insieme tutta la notte» o a «Una serata

di babysitting perché tu possa avere del tempo per te», le persone possono regalare qualcosa che ha un valore infinitamente prezioso e contemporaneamente non ha prezzo: il loro tempo.

Regali qui il tuo tempo:
css.ch/regaltempo



A pagina 35 la invitiamo a riflettere sui regali che ha in programma di fare.



CONSIGLI PER LA SALUTE

La quieta felicità del dare

Il Natale è un periodo di contemplazione. Tuttavia, travolti dalla frenesia dei regali e dallo stress prenatalizio, perdiamo facilmente di vista il vero senso del dare. Sulle pagine a seguire ci dedicheremo pertanto alla contemplazione di questo gesto, riflettendo sulla sua effettiva generosità. Testo: Gian Beeli

Donare ci fa risplendere

Viviamo in un mondo frenetico. Siamo talmente concentrati sulla nostra vita che a volte ci dimentichiamo delle persone che ci circondano. Il periodo natalizio in particolare dovrebbe ricordarci l'importanza di restituire qualcosa al mondo. Ma qual è il motivo che ci spinge a dare? Superficialmente, la generosità viene associata soprattutto ai costi. Investiamo tempo, denaro o energia senza sapere se riceveremo qualcosa in cambio. Anche gli economisti si sono posti la stessa domanda, giungendo a diverse conclusioni. Le nostre azioni di generosità sono motivate dai rapporti di parentela, dalla nostra reputazione, dalla speranza di guadagnarci qualcosa in futuro, ma principalmente dall'empatia. Esiste tuttavia un movente ancora più semplice: la generosità ci rende felici e ci soddisfa. Quando doniamo qualcosa a un'altra persona, veniamo pervasi dal cosiddetto effetto «warm glow», che letteralmente significa luce calda e descrive una sensazione avvolgente scaturita dalla soddisfazione che si prova per aver compiuto un gesto altruistico.

Chi dà è in salute

Diversi studi hanno dimostrato che un comportamento altruistico, quindi dare e aiutare in modo disinteressato, oltre a rendere felici favorisce anche la salute psichica e fisica. La benevolenza rafforza il nostro benessere generale e la sensazione di integrazione sociale. Di conseguenza, migliora ad esempio la reazione allo stress o anche la rimarginazione delle ferite. Il miglioramento del benessere può essere duraturo. A quanto pare, i benefici di un'azione altruistica possono protrarsi fino a due mesi. Inoltre, gli effetti aumentano con la consapevolezza delle conseguenze positive della nostra azione. Da uno studio cinese è addirittura emerso che il cervello delle persone che agiscono spesso in modo altruistico è meno reattivo al dolore. In poche parole: donare e aiutare può lenire i dolori.



Chi dona produce gli ormoni della felicità

L'effetto del dare sulla felicità e sulla salute dipende soprattutto dagli ormoni che il nostro corpo produce quando doniamo. Secondo la ricerca sul cervello, la generosità provoca nell'organismo il rilascio di diversi ormoni della felicità e la riduzione di quelli dello stress. Tra gli ormoni della felicità prodotti vi sono la dopamina, la serotonina e l'ossitocina. La dopamina svolge un ruolo fondamentale nel centro della ricompensa del cervello ed è importante per l'anticipazione della ricompensa. La serotonina viene rilasciata quando riceviamo apprezzamento e riconoscimento. L'ossitocina (ormone legante) rafforza le relazioni sociali e viene prodotta soprattutto quando proviamo un senso di connessione con le altre persone. Tutti questi ormoni contribuiscono inoltre a diversi aspetti della nostra salute mentale e fisica.



Chi dona agisce per altruismo?

Se consideriamo tutti i vantaggi che otteniamo da un'azione generosa, è evidente che il dare non è poi così altruistico. La parola altruismo deriva dal latino e significa «per gli altri». Ma siamo sicuri di dare davvero per gli altri? In linea di massima, il desiderio di migliorare il benessere di altre persone può senz'altro nascere da una motivazione interna. Ciononostante, le norme sociali, la cultura e i principi morali influenzano le nostre azioni generose. Ad esempio, siamo più propensi a sostenere le persone per le quali proviamo simpatia ed empatia. Anche l'evoluzione influisce sulla motivazione che sta alla base di un'azione generosa. Infatti, dare agli altri e aiutarli è una strategia interiorizzata per evitare l'isolamento sociale: un altro motivo per cui la benevolenza porta il nostro corpo a rilasciare diversi ormoni della felicità.

Chi dà non ha aspettative?

Il fatto di trarre dalle azioni generose anche dei vantaggi personali non sminuisce il senso del donare. Se tuttavia agiamo soltanto in base alle pressioni sociali o a obiettivi egoistici, dobbiamo interrogarci sulla nostra motivazione. Per evitare motivazioni egoistiche nel dare, possiamo ad esempio nascondere i nostri atti di generosità. L'altruismo non richiede necessariamente grandi gesti: nel quotidiano, tendere un orecchio o avere delle piccole attenzioni può già significare molto per un'altra persona. _

📄 [Desidera fare del bene, ma non sa come? Qui trova alcuni suggerimenti su come fare: css.ch/fare-bene](https://css.ch/fare-bene)

Propositi per il nuovo anno

La benevolenza parte spesso da un buon proposito. Tuttavia, mettere in pratica un proposito non è sempre facile. Noi l'aiutiamo a farlo. A gennaio, ad esempio, si terrà un corso online sul tema «Cambiare abitudini – alimentazione e movimento».

📄 Si iscriva qui al corso: css.ch/gewohnheiten (in tedesco e francese)

Corsi dei coach della salute CSS

I nostri corsi mensili online (in tedesco, francese e inglese) hanno l'obiettivo di aiutarla a prestare attenzione alla sua salute mentale e fisica. Consulti questa pagina per il programma attuale:

📄 css.ch/corsi

CONSIGLIO

Primo soccorso per i più piccoli

I bambini sono uno dei più grandi regali che la vita ci fa. Non esiste quindi cosa peggiore di quando a subire un evento sfortunato sono loro. Scopri nell'articolo come reagire nelle emergenze. Testo: Gian Beeli

In generale, cerchi innanzitutto di inquadrare la situazione e mantenere la calma. I bambini percepiscono le sue emozioni e possono andare nel panico. Inoltre, si accerti di non essere personalmente in pericolo. Se la bambina o il bambino sembra riportare delle ferite, controlli le funzioni vitali. È cosciente? Respira e il suo respiro è regolare?

Reagire tempestivamente

Se la vittima è incosciente, la metta in posizione laterale. Per i neonati e i piccoli fino a due anni è preferibile la posizione prona. Nel caso in cui non ci sia respirazione o questa sia irregolare, proceda immediatamente con la rianimazione e chiami il servizio d'emergenza al numero 144. Non abbia paura di sbagliare, agisca!



E-book sul primo soccorso per bambini

Desidera una guida dettagliata su come praticare il primo soccorso nei bambini nelle più svariate situazioni d'emergenza? L'e-book sul primo soccorso per bambini offre istruzioni fotografiche, consigli per il kit di pronto soccorso, una raccolta dei principali numeri d'emergenza e molto altro ancora.

📄 carichi gratuitamente l'e-book:



Rianimazione corretta

È fondamentale sapere che la rianimazione cambia in base alla fascia d'età. Nei neonati la compressione va esercitata con due dita sulla metà inferiore dello sterno. Per ogni compressione, premere lo sterno fino a circa 4 cm di profondità. Il massaggio cardiaco nei bambini dal secondo anno d'età deve essere eseguito con il palmo di una mano. Con il braccio teso, preme lo sterno fino a circa 5 cm di profondità, assicurandosi che le dita non si trovino sul petto. Se la vittima è in età scolare, usi entrambe le mani per praticare il massaggio cardiaco. Dopo ogni compressione lo sterno deve essere completamente alleggerito, ma il contatto tra la mano o le dita e il torace rimane.

📄 Fortunatamente la rianimazione è necessaria solo nelle situazioni più gravi. Scopri qui come reagire ad altre emergenze come le ustioni:
css.ch/primo-soccorso-bambini



ESPERIENZE PERSONALI

Combattere attivamente i dolori

Passo dopo passo verso una migliore qualità della vita: con un piano terapeutico olistico, adattato individualmente ai disturbi e ai dolori specifici degli utenti, l'app medicalmotion offre una terapia digitale del dolore. Aiuta in caso di vari disturbi come ad esempio mal di testa, dolori al collo, alle spalle o alla schiena. La cliente CSS Evelyne Badilatti racconta la sua esperienza. Testo: Tanja Nösberger, foto: Matthias Jurt

Evelyne Badilatti convive con attacchi di emicrania e mal di testa sin dalla sua giovinezza. Fino al pensionamento, ha lavorato come orientatrice professionale e nella carriera nonché come supervisore. «Sul lavoro stavo principalmente seduta: durante le consulenze e spesso anche davanti allo schermo. Le conseguenze erano forti tensioni nella zona delle spalle e del collo», racconta. La cliente CSS soffriva ripetutamente di dolori, di intensità variabile. Sul lavoro ha stretto i denti per anni, ma nella vita privata ha dovuto spesso annullare appuntamenti: «I dolori erano estenuanti e causavano stanchezza e nervosismo.» Ha provato di tutto per tenerli sotto controllo: fisioterapia, massaggi e metodi di guarigione alternativi. «È stata una maratona. E i dolori non sono mai scomparsi del tutto», riassume guardando al passato.

Profilo individuale del dolore

Circa due anni fa, Evelyne Badilatti è venuta casualmente a conoscenza di un abbonamento di prova della CSS per l'app medicalmotion e si è iscritta. L'app offre consigli personalizzati sul movimento per diverse malattie e tipi di dolore, come ad esempio mal di testa, dolori al collo, alle spalle e alla schiena, nonché disturbi che interessano altre aree della muscolatura e dello scheletro. La terapia dell'app medicalmotion si basa su un approccio olistico e orientato alle cause e si adatta al profilo individuale del dolore degli utenti, che viene regolarmente aggiornato.

Le semplici routine di allenamento sono personalizzate in base alle capacità e alle esigenze degli utenti e vengono continuamente adattate ai loro disturbi e progressi. «Dopo ogni sessione di allenamento viene chiesto se gli esercizi sono stati dolorosi e come si percepiscono le tensioni», racconta Evelyne Badilatti.

Allenamento flessibile

Ancora oggi utilizza l'app più volte alla settimana e ha integrato la routine di allenamento nella sua vita quotidiana. «Non ci devo dedicare molto tempo: ogni volta faccio cinque esercizi per un totale di circa 20 minuti.» Per Evelyne Badilatti un grande vantaggio della terapia digitale del dolore tramite app è inoltre la flessibilità: «Non sono vincolata né per quanto riguarda il tempo né il luogo e posso fare gli esercizi quando ho tempo. È molto comodo.»



Soffre anche lei di dolori?

Inizi la sua terapia personalizzata del dolore con l'app medicalmotion. Scarichi l'app gratuitamente dall'App Store o dal Google Play Store e chiedi un codice d'accesso. L'app medicalmotion è stata sviluppata da medici e terapisti del dolore. Grazie a una combinazione tra know-how medico e intelligenza artificiale avrà accesso a un piano di allenamento individuale e olistico. L'uso dell'app è gratuito per sei mesi per le persone assicurate a partire dai 18 anni con almeno un'assicurazione complementare presso la CSS. A partire dalla metà del 2025, l'app medicalmotion sarà disponibile anche in italiano. Al momento è disponibile solo in tedesco e francese.

css.ch/dolori



L'app è facile da usare e intuitiva e gli esercizi vengono mostrati tramite video. Inoltre, è disponibile in diverse lingue. «Poiché voglio rimanere in forma non solo fisicamente, ma anche mentalmente, ho impostato l'app in spagnolo», rivela la cliente CSS.

Essere consapevoli

Gli esercizi di fisioterapia nell'app medicalmotion sono integrati con esercizi di consapevolezza e respirazione, il che ha un effetto positivo, sottolineato anche da Evelyne Badilatti: «La consapevolezza del mio corpo è aumentata grazie all'uso dell'app. Oggi noto tempestivamente le possibili tensioni e posso fare qualcosa per evitarle.»

Ora la cliente CSS si sente di nuovo bene e può gestire la sua quotidianità con meno dolore. Grazie all'allenamento regolare con l'app medicalmotion è riuscita a tenere sotto controllo le tensioni alla nuca e alle spalle e l'emicrania è miglio-

rata. Non ricorre più a fisioterapia e massaggi: «Adesso uso l'app soprattutto per la prevenzione.»

Per corpo, mente e anima

Inizialmente Evelyne Badilatti era scettica sul fatto che una terapia del dolore digitale con un'app potesse funzionare. Oggi è convinta: «L'allenamento con l'app funziona. Gli esercizi fanno bene al mio corpo e i disturbi sono diminuiti. Allo stesso tempo so che posso fare attivamente qualcosa per la mia salute e che non sono più in balia dei dolori. Questo mi fa sentire meglio anche dal punto di vista mentale.»

La cliente CSS consiglia l'app medicalmotion a tutte le persone che non hanno molto tempo, ma che desiderano fare attivamente qualcosa per il loro benessere fisico: «Le sessioni di allenamento compatte sono adatte anche a una vita quotidiana piena di impegni, quindi non ci sono più scuse.» _

VIAGGIO NEL TEMPO

La strada verso il futuro

Come si può creare una compagnia di assicurazione efficiente e moderna partendo da mille sezioni? Una questione complessa che richiede un abile approccio. Testo: Roland Hügi

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

Un viaggio nel tempo lungo i 125 anni della CSS

Con l'aumentare del numero delle persone assicurate crebbe anche l'organizzazione della CSS. Intorno al 1989 la CSS contava 1000 sezioni. Molti si opposero al rinnovamento delle strutture. Tuttavia, l'8 ottobre 1994 si svolse a Lucerna l'ultima Assemblea dei delegati. I 289 aventi diritto al voto presero atto della revisione totale degli statuti e si schierarono quindi a favore della nuova struttura organizzativa dal 1° gennaio 1995. Le 1000 sezioni, così come il Comitato centrale e la Commissione centrale, diventarono un ricordo. Al loro posto subentrarono unità aziendali regionali (agenzie principali e regionali) e l'Associazione CSS, ancora oggi esistente, con il Consiglio di amministrazione e un'Assemblea dei delegati composta da quaranta persone (allora denominata Consiglio degli associati).

Nel 2024, anno dell'anniversario, nei quattro numeri di «CSS e lei?» l'abbiamo portata con noi in un viaggio nel tempo che racconta i 125 anni della CSS. Scopri in quest'ultima parte come la CSS ha compiuto un salto nell'era moderna.

Con un milione di persone assicurate, negli anni 80 la CMCS (l'odierna CSS) era la seconda assicurazione malattie in Svizzera, ma era suddivisa in oltre 1000 sezioni in tutto il Paese. La struttura, nel senso più ampio, era quindi sempre la stessa nata dopo la grande centralizzazione dell'amministrazione nel 1912. Lo stesso si poteva dire per quanto riguarda l'aspetto contabile: numerose sezioni hanno tenuto i registri di cassa a mano fino al 1990, in un periodo in cui per molte aziende era già iniziata l'era digitale.

Strutture obsolete

Il problema centrale, tuttavia, era l'autonomia parziale delle 1000 sezioni, che fra l'altro disponevano ognuna di un proprio patrimonio. Le prestazioni discrezionali che oggi non sono più consentite dalla legge erano all'ordine del giorno, anche se ogni sezione trattava la questione in modo diverso. Un ulteriore problema era dato dalla struttura democratica della CMCS: un numero sempre maggiore di amministratori e cassieri di sezione ricopriva importanti cariche dirigenziali, in particolare nella Commissione centrale, che comprendeva trenta persone, e nel Comitato centrale composto da sette persone. Erano quindi diventati i capi di se stessi; una situazione allarmante dal punto di vista odierno della compliance.

Scopra ulteriori interessanti
dettagli dei 125 anni di storia
della CSS:

css.ch/125



Lotta per la sopravvivenza

Con un sistema informatico che all'epoca aveva un aspetto rivoluzionario, nel 1988 la CMCS aveva intrapreso la strada verso il futuro dell'informatica, dopo un avvio molto difficoltoso*. Tuttavia, la struttura dell'azienda sembrava obsoleta, un problema che la CMCS condivideva con altri grandi assicuratori malattie svizzeri. «Se continuiamo con questa struttura aziendale macchinosa, la nostra sopravvivenza è a rischio», affermò Denis Simon-Vermot, nuovo presidente centrale, eletto nel settembre 1988 all'Assemblea svizzera dei delegati a Davos. Per questo motivo, nel 1989 convocò una seduta speciale del Comitato centrale, il cui tema era «CSS 2000: sviluppo strutturale».

Forza innovativa dall'interno

Invece di affidarsi a una costosa azienda di consulenza, come si farebbe oggi, il direttore Ferdinand Steiner (vedi rivista clienti CSS 1/24) optò per un approccio pragmatico. Suggerì a Seppi Barmettler (vedi rivista clienti CSS 3/24) e Georg Portmann di frequentare dei corsi presso l'Istituto di management delle federazioni, fondazioni e cooperative (VMI) dell'Università di Fri-



© Archivio sociale svizzero, Zurigo, collaboratori delle PTT attorno al 1982

burgo. Georg Portmann era un collaboratore personale di Steiner, aveva appena 25 anni, ma era intraprendente e aperto alle innovazioni.

Le conoscenze acquisite furono alla base della riorganizzazione della seconda maggiore assicurazione malattie in Svizzera. Da quel momento Portmann, futuro CEO della CSS, e Barmettler, futuro segretario generale e membro della Direzione del gruppo, formarono un tandem dinamico che diede impulsi professionali e innovativi al progetto «CSS 2000». Erano due personalità di spicco che osarono l'impensabile: fiutando abilmente le peculiarità regionali, nel 1994 riuscirono a trasformare la CSS in un'organizzazione snella e competitiva con un sistema informatico centrale, spianando così la strada verso l'era moderna. _

* *L'incidente con i dati*

Ancora prima della grande riforma strutturale, nel 1988 la CMCS (l'odierna CSS) pianificò un salto di qualità nel settore informatico. Il nuovo sistema informatico che avrebbe dovuto in futuro gestire tutti i dati delle mille sezioni si chiamava «IS-88». Mentre il 24 settembre a Davos si incontravano i delegati, a Lucerna gli esperti di informatica migravano i dati. Tuttavia, rimase un tentativo, perché la migrazione fallì. A causa di questo incidente con i dati, l'attività operativa della CMCS rimase temporaneamente paralizzata. Per mesi tutto il personale disponibile dovette affrontare straordinari e lavoro notturno. Fu necessario sostituire manualmente nel sistema i dati trasferiti in modo errato a «IS-88» che erano ancora correttamente presenti nelle sezioni.

Negli anni 90 la CSS fece un enorme passo avanti per quanto riguarda l'elaborazione di dati e strutture aziendali.

ENJOY365: PIATTAFORMA DI OFFERTE

enjoy365.ch

Idee regalo per lei

Il periodo natalizio e dell'avvento è fatto di momenti particolari e gioiosi. Si lasci ispirare per i suoi regali natalizi su enjoy365 e approfitti di prezzi convenienti. Scopri ora nell'online shop di enjoy365 i regali adatti ai suoi cari! Foto: messe a disp.



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Per esperienze culinarie uniche

Grazie al mixer a immersione Bosch, zuppe, salse e pure per il suo menù natalizio sono pronti all'istante. Avanzi di cibo? Nessun problema: gli accessori sottovuoto preservano freschezza e gusto.

Mixer a immersione di Bosch con sistema sottovuoto per conservare la freschezza

CHF 93 invece di 186

Prezzi comprensivi di IVA, offerta valida fino ad esaurimento scorte



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Mai più piedi freddi

La scelta migliore per le attività sportive in inverno sono le calze termiche di Lenz. Gli elementi termici integrati nelle calze tengono caldi i piedi e sono adatti per uomo e per donna.

Calze termiche unisex + pacco batterie al litio di Lenz
CHF 191.95 invece di 319.90

Prezzi comprensivi di IVA, offerta valida fino ad esaurimento scorte



 PER TUTTI GLI ASSICURATI

25%

Vederci chiaro con il massimo comfort

Per un servizio clienti rapido, affidabile e professionale scelga MrLens.ch. Le persone assicurate alla CSS beneficiano di un ribasso del 25% sull'ordinazione. MrLens.ch offre tutte le marche note di lenti a contatto e di soluzioni per la cura e la pulizia a prezzi interessanti.

 Tutte le informazioni su:
enjoy365.ch/it/blog/mrlens

40%



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Presca sicura

Guanti da sci/snowboard
di Mammut

CHF 61.80 invece di 103

Prezzi comprensivi di IVA, offerta valida
fino ad esaurimento scorte

50%



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

Per la piccola illuminazione

Torcia frontale di Suprabeam

CHF 74.50 invece di 149

Prezzi comprensivi di IVA, offerta valida
fino ad esaurimento scorte

40%



 PER GLI ASSICURATI
COMPLEMENTARI

A passo sicuro

EXOSpikes di Kathoola

CHF 46.15 invece di 76.90

Prezzi comprensivi di IVA, offerta valida
fino ad esaurimento scorte

ACTIVE365: PROGRAMMA BONUS

Biscottini natalizi cacao e mandorle

PREPARAZIONE: 10 minuti

PRONTI IN: 20-40 minuti

INGREDIENTI:

- 40 g di sciroppo d'acero
- 30 g di mandorle (macinate)
- 30 g di purea di mandorle
- ½ c di cardamomo (macinato)
- 20 g di cacao
- 1 c di cannella (macinata)
- 100 g di fiocchi d'avena

PREPARAZIONE:

- Scaldare il forno a 170 °C in modalità statica
- Lavorare i fiocchi d'avena con un frullatore, un cutter o un mixer a immersione fino a ottenere una farina
- Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti insieme
- Infine formare con l'impasto delle piccole palline del diametro di ca. 1 cm e disporle su una teglia foderata di carta da forno
- Schiacciare le palline con un cucchiaio bagnato sino a formare dei cerchi
- Cuocere i biscottini a metà altezza per circa 6-7 minuti

Partecipi anche lei!

Inoltrando entro il 24 dicembre ad active365 una foto di biscotti fatti in casa ha la possibilità di superare una delle quattro missioni dell'Avvento.

 Più ricette per lei:



CRUCIVERBA

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|----|
| Soffio (lett.) | Il regista di «Prêt-à-porter» | L'onda... allo stadio Affettato nei gusti | Un elemento del problema | Città della Fed. Russa La prende chi scappa | | | | | |
| Opera di Giuseppe Verdi | | | | | | | | | |
| Sformato | | | Lettera greca | | | | | | |
| Fiume della Romania | | | 9 Treno ad Alta Velocità | | | | | | |
| | | Prefisso d'orecchio | | 8 Il fante delle carte francesi | | | | | |
| Genere di protozoi | | Prode | | Si, in tedesco Tipo di ceramica | | | | | |
| | 3 | | Matrice per video, sigla Lettera germanica | Antica dinastia cinese | | | | | |
| Divo | | | | | | | | | |
| Dignità... poetica | | 2 | Il Cile sulle targhe Composiz. musicale | | | | | | |
| Minimo comune multiplo | Liquido dello stomaco | Un'esclamazione Rupia Mauritius | | 10 | | | | | |
| | | Il noi latino Gas per insegne | | Allegre, gioiose, vivaci | | | | | |
| Provincia della Cina centro-merid. | | | | 5 In quel luogo (poet.) | | | | | |
| | | | 6 Navigatore portog. (f) Venezia | 6 Titolo imperiale russo | | | | | |
| Nobel per la fisiologia o la medicina 2006 | | 7 | | | | | | | |
| Dipart. della Francia | | Specie di funivia | | 1 | | | | | |
| | | | 4 Un giorno ... troncato | | | | | | |
| | | | | 2455819 | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Soluzione del cruciverba 3/2024: SOLIDALE
 Congratulazioni al vincitore: Thomas Hürlimann, Walchwil

Trovata la soluzione?

La invii per posta entro il **13 gennaio 2025** a:
 CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
 Tribtschenstrasse 21, Casella postale, 6002 Lucerna

Oppure online: css.ch/cruciverba

La vincitrice/Il vincitore sarà sorteggiata/o.
 Sono escluse le vie legali.



Vinca un soggiorno presso l'Hotel Morteratsch a Pontresina, del valore di 1050 franchi.

Inclusi nel prezzo: tre pernottamenti per due persone nella camera Bellavista. I due ospiti potranno gustare per tutte e tre le serate un menù di quattro portate e iniziare la giornata con un ricco buffet per la colazione. Il profumo del legno di cembro e lo sciabordio rilassante del vicino ruscello di montagna assicurano ristoro e un sonno rilassato.

Hotel Morteratsch

L'Hotel Morteratsch si trova nella Val Morteratsch a 1896 metri sul livello del mare, ai piedi del ghiacciaio omonimo. Lo si raggiunge percorrendo la tratta della Ferrovia Retica annoverata tra i Patrimoni dell'Umanità dell'UNESCO. Nelle tre stüva grigionesi, in un ambiente tradizionale, lo staff dell'hotel delizia i suoi ospiti con la sua cucina. Per rilassarsi e concludere in bellezza una giornata piena di attività, la terrazza panoramica con una vista stupenda sulle montagne è l'ideale. La posizione dell'hotel entusiasma sia gli amanti della natura sia gli appassionati di sport. _Foto: messe a disp.

morteratsch.ch

Impressum

«CSS e lei?» è la rivista per i clienti del Gruppo CSS per gli assicurati di CSS.
 È pubblicata con scadenza trimestrale in tedesco, francese e italiano.

SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:
 CSS Assicurazione malattie SA e
 CSS Assicurazione SA

INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:
 CSS, Tribtschenstrasse 21, Casella postale
 2568, 6002 Lucerna, kundenmagazin@css.ch
CAPOREDATTRICE: Evita Mauron-Winiger
CONCETTO E PROGETTAZIONE: Minz, Agenzia
 per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

COPYRIGHT: la riproduzione è consentita solo indicandone la fonte.
MATERIALE FOTOGRAFICO: se non indicato diversamente, le immagini sono di gettyimages:
 p. 3: Natalia Samorodskaja, ItalianFoodProduction,
 Mizina, subjug; p. 14: Nerthuz, bluestocking; p. 18:
 subjug, elise_kurenbina; p. 22: treedartist; p. 23:
 Nikada; p. 24: AleksandarNakic; p. 25: SolStock;
 p. 26: sasirin pamai; p. 28: mikimad; p. 29:
 aykuterdogan; p. 30+31: LCBallard; p. 32: t_ki-
 mura, Nastco; p. 33: AGfoto; p. 36: treedartist.

N.B.: per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi si applicano sempre esclusivamente le Condizioni generali d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti «comunicazione ufficiale» hanno carattere vincolante dal punto di vista legale.
TIRATURA COMPLESSIVA: 820 000 copie
STAMPA: Stämpfli AG, Berna, staempfli.com
CARTA: certificata FSC®

css.ch/rivista

stampato in
svizzera

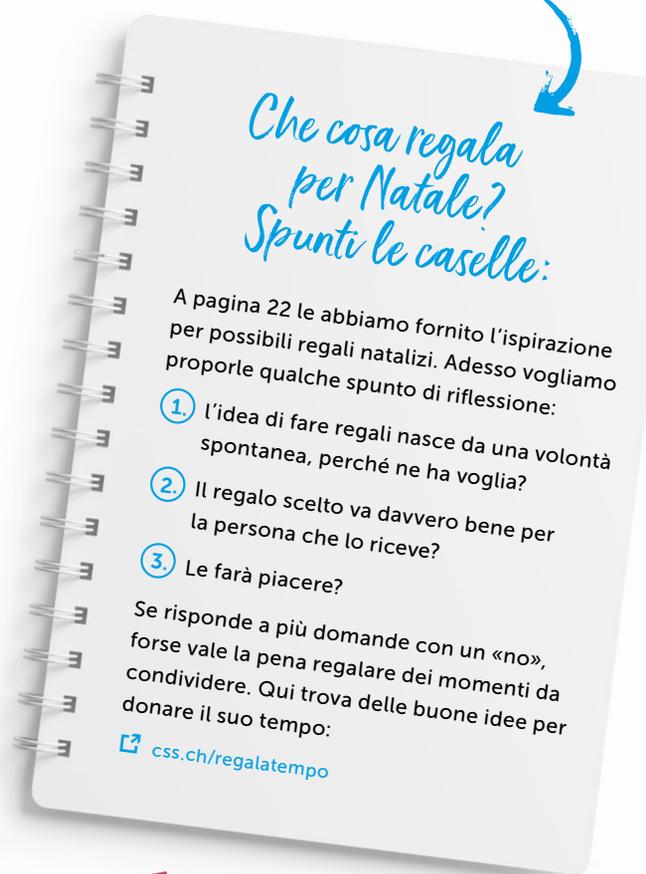


PROSPETTIVE

Tema principale: arte + effetti

L'arte si manifesta in diverse forme e arricchisce la nostra vita. Esercita su di noi un impatto estetico, ma non solo. Diversi studi hanno dimostrato che l'arte agisce in modo positivo anche sulla nostra salute, ad esempio riducendo lo stress e sollevando l'umore. Le vengono addirittura attribuiti poteri curativi. Attività come dipingere, scrivere o fare musica nell'arteterapia aiuterebbero le persone a esprimere i loro sentimenti, alleviare il dolore o a migliorare la memoria e la motricità fine. Le persone più critiche si chiedono se sia l'arte in sé o piuttosto lo scambio interpersonale a produrre un effetto curativo. Scopriamo insieme nella prossima edizione di «CSS e lei?» incentrata sul tema «Arte + effetti» ciò che l'arte può fare. Lei cosa ne pensa?

Ispirazioni per idee regalo a pagina 22



Ecco come contattarci

Domande sui prodotti

Le collaboratrici e i collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili al telefono ogni giorno tra le 8 e le 18:

css.ch/agenzia

Modifica indirizzo

La modifica di indirizzo può essere comunicata al Centro servizi clienti della CSS tramite il sito web:

css.ch/indirizzo

Disdire la rivista

Riceve più copie della rivista (per es. come famiglia) e preferirebbe trovarne solo una nella bucalettere? Ce lo comunici:

css.ch/disdire

Domande su prestazioni e fatture

Il Centro servizi clienti è a sua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18:

css.ch/domande o 0844 277 277
(tariffa locale rete fissa svizzera)

Emergenze e consulenza medica 24h

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e se ha domande di natura medica 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:

+41 (0)58 277 77 77

AZB

CH-6002 Lucerna
P.P. / Journal
Posta CH SA

Regala un po' del tuo tempo.



Crea subito un buono
regalo e trascorri
del tempo con i tuoi cari:
css.ch/regaltempo

CSS