rivista

Per i nostri clienti
novembre 2019



Pagina 4
Integrazione
Per un mondo senza barriere

Pagina 18
PostFinance Trophy: quanta passione sul campo da hockey!

Pagina 24
Un obiettivo ambizioso: recapitare il 100% degli invii con veicoli elettrici

LA POSTA

2

NATALE

2xNATALE.CH



INSIEME REGALIAMO GIOIA.

La campagna si svolge dal 24 dicembre 2019 all'11 gennaio 2020.

Per alleviare le preoccupazioni delle persone indigenti donate un pacco postale di generi alimentari a lunga conservazione e articoli per l'igiene. Oppure un pacco virtuale.

www.2xnatale.ch

Un'iniziativa congiunta di

Croce Rossa Svizzera

SRG SSR

LA POSTA

coop

Posta di Natale
10 Consigli e servizi per i giorni delle Feste

Sostenibilità
24 La Posta e il suo impegno per una mobilità verde

Fatti sulla Posta
30 Un quiz tutto sulla Posta! Cosa aspettate a mettervi alla prova?



Cari lettori,



i coniugi Rast dirigono un'azienda di logistica, Jolanda Schönenberger fa la traduttrice, Nadja Schmid risolve casi complessi a PostFinance e Peter Fischer si impegna a favore delle persone con disabilità. Tutto normale, quindi? Sì, ma al tempo stesso no: tutte queste persone hanno un handicap fisico e si trovano in difficoltà se i video non sono sottotitolati, la sintesi vocale al computer non funziona o un edificio è accessibile solo attraverso le scale.

Però, ad accomunarli c'è anche un'altra caratteristica molto più importante: un atteggiamento incredibilmente positivo nei confronti della vita, nonché la gioia e la motivazione con le quali partecipano alla vita sociale.

A proposito, la traduttrice non vedente ha riletto molti testi della versione in tedesco di questa rivista: grazie alla sintesi vocale è possibile farlo senza problemi.

Buona lettura!



Claudia Langenegger, redattrice

Accessibilità

Parola d'ordine: senza barriere

Entrare autonomamente in posta con la sedia a rotelle, navigare in internet nonostante una disabilità visiva, approcciarsi al mondo del lavoro grazie a un apprendistato: nel meraviglioso mondo giallo, tutto questo è già realtà!

Impegno

18 Torneo di hockey su ghiaccio per scuole

Abbiamo accompagnato una squadra di ragazze al PostFinance Trophy a Widnau: quanta passione in queste giovani giocatrici!



Escursioni invernali

La magia della neve: alcuni consigli

Il grigionese Schmun Allemann, conducente di AutoPostale che conosce come le sue tasche le strade della Val Avers, rivela quali sono i posti più belli per un'escursione in montagna.





«L'accessibilità è una questione individuale»

Nadja Schmid nella filiale di Zollikofen (BE). Nadja lavora per il supporto online di PostFinance e si occupa dei casi particolarmente complessi.

Accessibilità

La Posta si impegna affinché le sue filiali siano accessibili a persone su sedia a rotelle e il suo mondo digitale alla portata di persone non udenti o con serie disabilità visive. Ma anche l'integrazione è uno dei motori dello spirito della Posta. Perché ognuno deve poter far parte del mondo giallo. Di seguito le testimonianze di alcuni collaboratori e clienti.

Testo: Claudia Langenegger
Foto: Annette Boutellier, Monika Flückiger, Michael Sieber



La Posta, pioniera di integrazione

Arsema Habte al lavoro presso il Centro lettere di Zurigo-Mülligen.

Nadja Schmid di PostFinance si trova ad affrontare ogni giorno il tema dell'accessibilità e delle barriere: ci sono spesso delle porte che non è in grado di aprire, dei distributori d'acqua che non può usare e per quanto riguarda i distributori automatici di caffè afferma laconica: «Per fortuna non bevo caffè!».
La collaboratrice è entusiasta della filiale ristrutturata di Zollikofen (BE): «È tutto molto più pratico». Nonostante non vi siano barriere architettoniche, a volte deve farsi aiutare: «L'accessibilità è qualcosa di individuale e significa qualcosa di diverso per ogni persona su sedia a rotelle». La patologia di Nadja si chiama atrofia muscolare o indebolimento muscolare, nel linguaggio comune. «Per farla breve, in generale ho troppo poca forza», spiega. Ciò che le manca a livello muscolare, lo compensa con la sua gioia di vivere. Nel tempo libero offre consulenza a persone con qualsiasi tipo di disabilità (**you-are-never-alone.ch**).

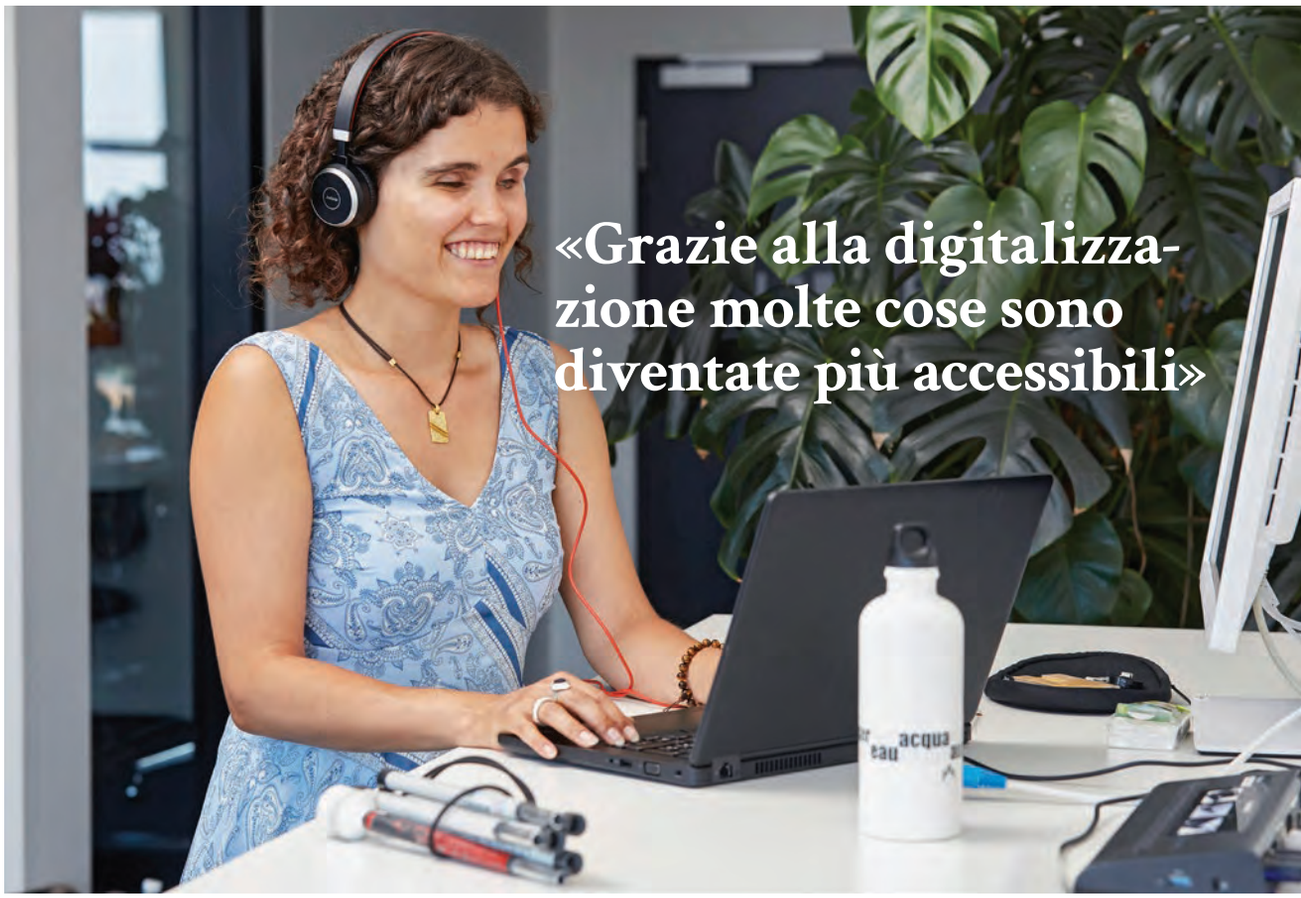
Arsema Habte (20) è la prima donna rifugiata ad aver concluso presso la Posta la formazione di addetta alla logistica CFP. Originaria dell'Eritrea, la donna lavora presso il Centro lettere Zurigo-Mülligen ed è una collaboratrice molto apprezzata per la sua affidabilità e il suo buonumore.
Dal 2016 la Posta offre un pretirocinio integrativo, supportando così il progetto pilota del Consiglio federale volto a favorire l'integrazione professionale dei rifugiati. In precedenza la Posta si era già impegnata nell'ambito di un progetto pilota preliminare ed assume pertanto un ruolo pionieristico nel panorama formativo svizzero. Dal 2010 a Zurigo-Mülligen è attivo un pretirocinio in logistica.



«Ho molto più spazio di prima»

Peter Fischer è un cliente entusiasta. Da maggio la «sua» filiale di Albisriederplatz a Zurigo è stata adattata alle sue esigenze.

Peter Fischer ha bisogno della sedie a rotelle da ormai quasi vent'anni. Ogni settimana si reca nella «sua» Posta di Albisriederplatz a Zurigo. Da aprile ci va ancora più volentieri: la filiale è stata ristrutturata e riaperta. «La prima cosa che mi ha colpito è stato il simbolo con la sedia a rotelle; dopodiché ho scoperto che io e altre persone con disabilità non dobbiamo più prendere il biglietto», dichiara ntusiasta. Il suo sportello è lo sportello G, dove può rivolgersi direttamente ed essere servito subito. Lo sportello è inoltre dotato di un piano ribassato e di un apparecchio di lettura supportato da un braccio snodabile. «Finalmente riesco anche a vedere sul display», spiega contento il sessantacinquenne. Con agilità manovra la sua sedia a rotelle elettrica nella sala. «Ho molto più spazio di prima».
Al posto degli scaffali con la merce esposta, ora al centro c'è un banco dove un consulente è a disposizione dei clienti. «Poco tempo fa ho dovuto preparare un pacco e la collaboratrice della Posta mi ha aiutato senza che lo chiedessi», racconta lo zurighese. Peter Fischer gestisce la sua quotidianità con sorprendente facilità. «Se qualcosa mi disturba non brontolo, ma cerco di capire che cosa posso fare», afferma. «Bisogna impegnarsi in prima persona, altrimenti non cambia nulla».



Jolanda Schönenberger è non vedente e lavora come traduttrice presso la Posta a Berna.

«Grazie alla digitalizzazione molte cose sono diventate più accessibili»

Accessibilità significa anche fare in modo che persone con disabilità visiva possano utilizzare internet e lavorare al computer. Come Jolanda Schönenberger: la sangallese non vedente lavora presso il Servizio linguistico della Posta. «L'unica cosa che a volte riesco a percepire è la luce molto intensa», afferma la ragazza dai ricci castani. Ma come può, da persona cieca, lavorare al computer? «Grazie alla sintesi vocale», risponde Jolanda. Lo screen reader le legge tutto a una velocità incredibile, poiché la traduttrice esperta ha un ottimo orecchio.

Jolanda Schönenberger è nata con una grave disabilità visiva. A causa di un distacco della retina ha perso la capacità visiva durante gli studi. «Grazie alla digitalizzazione molte cose sono diventate più semplici e accessibili», spiega. Tuttavia, per le persone disabili è ancora molto difficile trovare un posto di lavoro. «Spesso i datori di lavoro non vedono le competenze di una persona, ma solo la sua disabilità».

Una ricchezza per il team

Presso la fondazione Rossfeld di Berna, luogo di formazione e accoglienza, vivono bambini e ragazzi con disabilità fisiche. Regolarmente, dei giovani della fondazione Rossfeld effettuano un apprendistato di commercio presso la Posta. «Gli apprendisti arricchiscono i team e hanno un influsso positivo sulle dinamiche di gruppo», afferma Jürg Hess, formatore di apprendisti in azienda a Berna. «Si assiste a una vera e propria integrazione, che crea un valore aggiunto per tutti».
Oltre che nel commercio, le persone con disabilità possono svolgere un apprendistato anche in altre professioni, nei casi stabiliti singolarmente dai centri regionali di formazione professionale di Ingresso nel mondo del lavoro Posta. **rossfeld.ch**



Il dream team degli apprendisti a Berna con un collaboratore della fondazione Rossfeld.



I coniugi Rast, entrambi non udenti, forniscono un servizio strepitoso presso la Posta.



«Voglio dare più spazio alle persone con disabilità. Abbiamo bisogno del loro talento, delle loro esperienze di vita e dei loro punti di vista. Voglio che la Posta promuova anche questi talenti».

Roberto Cirillo,
direttore generale della Posta

Vantaggi per tutti

Nel 2007 la Posta ha osato sperimentare una novità a Neuchâtel, aprendo una filiale in partenariato presso la fondazione Foyer Handicap. Allo sportello lavorano persone disabili che, con il supporto di assistenti sociali, servono i clienti della Posta. In Ticino, a Pianezzo, dal 2012 la Fondazione Diamante gestisce un'agenzia postale all'interno della «Butega de la Val». A Lucerna, nel 2018 l'istituzione sociale Wärchbrogg ha allestito una filiale in partenariato presso il «Quai-4 Markt».
A Sorengo, presso Lugano, nel maggio 2019 la Posta si è trasferita nei locali commerciali della Fondazione OTAF. La Posta è rimasta così in paese e gli utenti dell'OTAF vengono integrati nel mercato del lavoro. Un vantaggio per tutti.

otaf.ch, waerchbrogg.ch
f-diamante.ch, foyerhandicap.ch

Anche persone non udenti possono recapitare la posta

Sei anni fa PostLogistics ha assunto nella base di distribuzione Hinwil (ZH) Erich Rast, persona non udente, che insieme a sua moglie Sandra gestisce l'azienda «Rast Express GmbH». «Un colpo di fortuna», ricorda Ralph Stacher, responsabile Pianificazione e disposizione. La motivazione e l'impegno di Erich Rast e dei suoi collaboratori, quasi tutti non udenti, sono eccezionali. «Non abbiamo svantaggi o oneri supplementari», commenta Ralph Stacher.
Solo una cosa è diversa: «Se voglio contattare Erich Rast e i suoi collaboratori quando sono in giro, devo scrivere un messaggio, invece di fare una chiamata veloce». Anche i clienti sono soddisfatti. Solo di rado ci sono state reazioni negative, come quando un addetto ha risposto in modo poco chiaro o non ha reagito a una chiamata. Ma l'opinione dei clienti cambia radicalmente quando scoprono che l'addetto è una persona non udente. Piuttosto ci sono complimenti per la Posta. «Molti pensano che questa collaborazione sia una bella cosa».



«In questo campo anche noi abbiamo molto da imparare.»

Intervista con Isabelle Haas, consulente per l'accessibilità alla Posta.

Intervista:
Claudia Langenegger
Foto:
Leena Majaranta

Che cosa significa accessibilità?
Possibilità per le persone diversamente abili di accedere senza barriere agli edifici, ai trasporti pubblici, ai distributori automatici, ai servizi e in particolare ai nostri punti di accesso digitali, quali siti internet, webservice, app, shop online ecc.

La Posta garantisce questa possibilità ovunque?
Ci stiamo impegnando fortemente e a tutti i livelli per offrire l'opportunità di accedere a tutti i nostri servizi senza barriere, sia nelle filiali sia su internet. Riuscire ad abbattere completamente questi ostacoli è un processo costante e piuttosto fallace.

Per quale motivo?
Proprio come le persone, anche le disabilità hanno una forte componente individuale. Soddisfarle integralmente è quasi impossibile. A mio avviso nel campo dell'accessibilità anche la Posta ha molto da imparare. In collaborazione con il centro svizzero specializzato in architettura senza ostacoli abbiamo progettato nuove filiali, ma anche queste non sono perfette. Per questo Nadja Schmid (cfr. pag. 5) necessita, ad esempio, di aiuto essendo affetta da una patologia che la debilita.

Anche nelle filiali in partenariato si registrano situazioni difficili.

Che cosa fa la Posta per affrontarle?
Ricerca soluzioni personalizzate. A Courfaivre (JU) la filiale in partenariato è situata all'interno di un panificio a cui si accede tramite scale. Le persone in sedia a rotelle possono suonare quando arrivano o usufruire del servizio a domicilio.

Eliminare le barriere costa: la Posta può permetterselo?
Se un canale digitale viene ad esempio progettato e realizzato dall'inizio per essere privo di barriere non vi sono costi aggiuntivi; solo gli adeguamenti successivi sono dispendiosi. La questione dei costi quindi non si pone: è nostro dovere garantire l'accessibilità, sia nel mondo fisico sia in quello digitale.

Che cosa prevede la legge da questo punto di vista?
La Costituzione federale, la Legge sui disabili e la Legge sulle poste impongono alla Posta di non discriminare né escludere le persone diversamente abili soprattutto laddove vengono erogate prestazioni che rientrano nel mandato di servizio universale.

Come si abbattono i pregiudizi?
Solo l'incontro aiuta a combattere i pregiudizi. È ora che gli individui con disabilità, che costituiscono il 20% della popolazione, ricevano un trattamento paritario. La Posta non deve e non vuole escludere queste persone. E noi ci impegniamo giorno per giorno per non farlo.

L'impegno per una maggiore accessibilità.



Filiali
Nel 2014, in collaborazione con il centro svizzero specializzato Architettura senza ostacoli, la Posta ha sviluppato degli sportelli senza barriere, dotati di tavoli abbassabili e di apparecchi di lettura orientabili e provvisti di speciale contrassegno. Le persone con disabilità non devono ritirare alcun ticket e possono recarsi direttamente a questi sportelli. Da anni l'area sportelli viene realizzata perlopiù senza vetrate, in modo da agevolare la comunicazione. Anche il nuovo concetto di allestimento sviluppato nel 2017 per l'area clienti è stato interamente studiato in linea con le esigenze delle persone con disabilità. Un apposito bancone consente di fornire ai clienti consulenza e supporto in modo ancora più personale; sono a loro disposizione scrittoi abbassabili e vi è spazio sufficiente per chi è in sedia a rotelle. Naturalmente, anche l'area d'ingresso delle nuove filiali è stata realizzata conformemente alle disposizioni della norma SIA 500 e gli ostacoli sono stati eliminati.

Distributori automatici di banconote
Dove possibile, nelle sedi con più sportelli automatici i Postomat vengono installati più in basso e provvisti di tastiera tattile e/o di uscita cuffie.

Autopostali
Due terzi degli autopostali dispongono di ampie porte ad anta, altezza di salita bassa, rampa per sedie a rotelle o elevatore, nonché di speciali pulsanti di richiesta della fermata collocati a un'altezza inferiore. Quando possibile AutoPostale utilizza bus a pianale ribassato e lavora costantemente per ottimizzare le informazioni per i passeggeri con più schermi, caratteri il più possibile grandi e supporto audio. I distributori di biglietti di AutoPostale sono senza barriere e inoltre i passeggeri possono acquistare i biglietti presso il personale conducente. Quest'ultimo riceve formazioni su come assistere le persone con disabilità.



«L'eliminazione delle barriere non è una questione di buon cuore, bensì una necessità»

Christian Lohr è consigliere nazionale del PPD e si impegna senza sosta a favore delle persone con disabilità nelle associazioni e in Parlamento. Originario della Turgovia, è interessato personalmente in quanto focomelico dalla nascita.

Intervista:
Matthias Dietrich,
Stephanie Jutzi
Foto: pgc

Qual è la sua esperienza con la Posta in tema di accessibilità?
La Posta è sulla strada giusta. Ha riconosciuto l'importanza del tema e si impegna per metterlo in pratica. Non sempre ci è riuscita al primo colpo; ad esempio, nel caso di alcune ristrutturazioni i servizi specializzati sono stati coinvolti solo alla fine. Ma la Posta è pronta a imparare dalla propria esperienza.

Sotto quale punto di vista?
La Posta ha assunto una posizione chiara in tema di accessibilità. Le persone con disabilità si sentono le benvenute presso la Posta, al pari di tutti gli altri clienti, e questo è sempre più tangibile. Tuttavia, nel 2019 dovrebbe essere un fatto scontato.

L'accessibilità costa. Le imprese parastatali hanno una responsabilità particolare?
È chiaro che la Posta riveste una funzione di esempio, anche per l'economia, ma l'eliminazione delle barriere non è una questione di buon cuore. È una necessità.

Che cosa ne pensa di una quota? Una grande azienda come la Posta dovrebbe assumere un determinato numero di persone con disabilità?
Non credo nelle quote, le trovo stigmatizzanti. Vorrei una società inclusiva, che coinvolga anche le persone disabili. La parità tra gli individui per me è alla base della convivenza civile.

Qual è il suo consiglio per la Posta? Di cosa dovrebbe assolutamente occuparsi?
Il miglior consiglio che posso dare è quello di parlare con noi, con le persone affette da disabilità. Non siamo «casi difficili». Parlate con noi allo stesso modo con cui parlate con gli altri clienti.

Voto elettronico senza ostacoli
Il voto elettronico consente di partecipare senza ostacoli al processo politico. I non vedenti possono votare autonomamente al computer grazie a strumenti informatici come la sintesi vocale, che legge i testi scritti, la scrittura braille e la tastiera per non vedenti. Grazie al voto elettronico, anche chi è affetto da una malattia muscolare e fa fatica a compilare a mano la scheda elettorale diventa indipendente. Attualmente il voto elettronico non è disponibile in Svizzera, ma la Posta è leader nazionale per lo sviluppo di questa forma di voto. Al momento sta lavorando al nuovo sistema di voto elettronico, la cui introduzione è prevista in alcuni Cantoni nel corso del 2020. Fino a febbraio 2019 nei Cantoni di Neuchâtel, Turgovia, Friburgo e a Basilea Città è stato utilizzato con successo un sistema della Posta.

Mondo digitale della Posta
La Posta si impegna affinché tutti i punti di accesso digitali (siti web, webservice, app, shop online, ecc.) siano privi di barriere secondo gli standard in vigore. Questi vengono certificati regolarmente dalla fondazione **Accesso per tutti**. Il sito **postfinance.ch** è senza barriere, mentre il sito del gruppo **posta.ch** è stato ristrutturato ed è attualmente oggetto di nuova certificazione.

Campagna Babbo Natale

Nel periodo natalizio tanti bambini scrivono a Gesù Bambino o a Babbo Natale. Molti sono i desideri che esprimono e altrettante le lettere. Il contributo della Posta per smaltire la corrispondenza dei giorni festivi è notevole: raccoglie infatti le lettere indirizzate a Gesù Bambino o a Babbo Natale, le inoltra e successivamente trasmette le risposte ai bambini aggiungendo una piccola sorpresa.





Disegni: Museo della comunicazione



Indicare assolutamente l'indirizzo del mittente affinché Gesù Bambino o Babbo Natale possano rispondere.



Splendide cartoline natalizie grazie a PostCard Creator Web



Una cartolina per le feste da mandare ad amici, familiari e conoscenti? Con Post-Card Creator Web è un gioco da ragazzi. Potete creare e inviare la vostra cartolina natalizia dal computer desktop o portatile tramite **posta.ch/postcardcreator** e spedirla a più destinatari. È semplice: scegliete il formato preferito, realizzate la cartolina e aggiungete anche un francobollo personalizzato. Gli indirizzi si possono caricare comodamente da una lista Excel. La Posta si occupa della stampa e della spedizione.
Prezzo: da 2.25 franchi a cartolina.

PostCard Creator Web: creazione e spedizione tramite computer di cartoline postali con design, scritte e formati diversi; è possibile spedirle a più destinatari.
posta.ch/postcardcreator

PostCard Creator App: spedire tramite smartphone singole cartoline della Posta A a 2 franchi ciascuna (estero: 3 franchi ciascuna); ogni 24 ore una cartolina della Posta B è gratuita.
L'app può essere scaricata gratuitamente nell'App Store e in Google Play.



2 x Natale

Dal 1997, insieme alla Croce Rossa Svizzera, a Coop e a SRG SSR, la Posta è promotrice dell'iniziativa di beneficenza «2 × Natale».
Dal 24 dicembre 2019 all'11 gennaio 2020, in tutta la Svizzera, vengono raccolti generi alimentari a lunga conservazione e beni di prima necessità che vengono distribuiti alle persone indigenti.
I pacchi possono essere consegnati gratuitamente in tutte le filiali della Posta e nelle filiali in partenariato o vengono ritirati gratuitamente a casa facendo richiesta su **posta.ch/2xnatale** con il servizio pick@home.
Su **2xnatale.ch** è inoltre possibile donare pacchi o denaro. Questi pacchi online vanno a beneficio di persone bisognose dell'Europa dell'Est.

iStock / vesnaandjic



Termini d'impostazione Natale

Vi capita spesso di spedire lettere e pacchi all'ultimo momento? Ecco i termini ultimi di impostazione per garantire l'arrivo della posta a Natale:

Svizzera		
	Lettere	Pacchi
Swiss-Express «Luna»	23 dic.	23 dic.
Posta A	21 dic.	23 dic.
Posta B	19 dic.	20 dic.
Europa		
	Lettere	Pacchi
URGENT	17 dic.	16 dic.
Priority	17 dic.	5 dic.
Economy	10 dic.	28 nov.
Altri Paesi		
	Lettere	Pacchi
URGENT	13 dic.	12 dic.
Priority	10 dic.	28 nov.
Economy	3 dic.	21 nov.

Affrancati a festa

I francobolli di Natale di quest'anno riportano motivi festivi: regali, fiocchi di neve, candele e stelle. La grafica si ispira alle forme geometriche delle vetrate delle chiese.
Si possono acquistare presso le filiali della Posta o online su **postshop.ch/francobolli**. Scegliete la vostra serie preferita per il Natale 2020 e votate su **posta.ch/francobolli-natale2020**.



Spedire correttamente

Quando spedite pacchi fate attenzione ai seguenti punti:

- imballaggio esterno stabile
- nastro adesivo, non spago e nodi
- buona imbottitura
- indirizzo corretto
- rimuovere vecchi codici a barre e contrassegni su cartoni riutilizzati

CONSIGLIO: merci voluminose come attrezzature sportive invernali possono essere spedite come invii ingombranti. Vengono recapitate con la stessa rapidità della posta-pacchi normale, a condizione che siano contrassegnate come ingombranti.
posta.ch/ingombrante



Cartoline natalizie profumate

Durante le feste, nell'aria si respirano aromi di candele, dolci, vin brulé e abete. Alla Posta anche le cartoline natalizie profumano: di cannella, chiodo di garofano e panpepato. Vi offriamo in omaggio un set contenente tre cartoline con altrettante buste, di cui due già affrancate. Inviatene una scritta a mano ai vostri cari e regalate loro un sorriso. Il set si può ordinare su **posta.ch/scrivere** (dal 25 novembre 2019 sino a esaurimento scorte).

Gestire la ricezione di pacchi

Usufruite già dei vantaggi offerti dal servizio online «I miei invii»? Effettuate la registrazione in modo da essere informati quando state per ricevere un pacco o una lettera raccomandata e gestite, se necessario, la ricezione. Avete inoltre la possibilità di indicare il giorno di recapito desiderato o di far depositare i pacchi a casa vostra. Anche in caso di invii mancati avete a disposizione diversi servizi. Per saperne di più visitate la pagina: **posta.ch/i-miei-invii**.

Portale online per clienti PMI

Con il nuovo portale **posta.ch/pmi**, la Posta offre alle piccole e medie imprese (PMI) un accesso semplice e rapido ai servizi online. La piattaforma è stata sviluppata in stretta collaborazione con i clienti PMI e consente di accedere più facilmente alle interazioni nel mondo digitale. I clienti PMI possono ad esempio consultare i prezzi tramite l'«Assistente alla spedizione» e affrancare gli invii direttamente online.

Rapido disbrigo dei pagamenti

Per evitare lunghi tempi di attesa allo sportello, in futuro nelle cento filiali principali sarà possibile pagare rapidamente le fatture grazie a sportelli automatici. Come mezzi di pagamento saranno accettate la PostFinance Card, la carta Maestro o la carta V PAY. La Posta installerà gli sportelli automatici nelle filiali entro la metà del 2020.

Lettura dei contatori: mai così facile

Grazie alla start-up Ormera, che mette a disposizione un portale per misurare e conteggiare la corrente autoprodotta, fatturare l'energia elettrica è diventato più semplice. Il processo, dalla lettura del contatore alla deduzione dal conto, avviene tramite una blockchain gestita in Svizzera che garantisce la sicurezza dei dati. Questa soluzione riduce notevolmente gli oneri amministrativi. Il servizio è destinato in primo luogo alle amministrazioni e agli operatori immobiliari nonché ai fornitori di servizi energetici. Ormera è una joint venture di PostFinance ed Energie Wasser Bern. **ormera.ch**

Riutilizzare anziché gettare

Avete ricevuto da Swisscom un router sostitutivo e volete restituire il vecchio apparecchio? Depositatelo comodamente nella vostra cassetta delle lettere. Durante il suo prossimo giro, il postino ritirerà l'apparecchio e lo consegnerà a una società partner di Swisscom dove verrà esaminato e, a seconda delle condizioni, riparato e riutilizzato. Semplice per i clienti e sostenibile per l'ambiente.



Il catalogo è ora sull'app

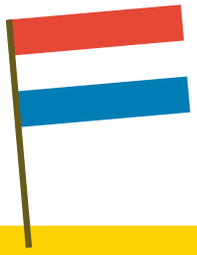
Grazie all'app Profital sfogliare i vari volantini pubblicitari è un gioco da ragazzi. Sono già più di 60 i negozi che pubblicano qui volantini e promozioni. L'app è molto apprezzata ed è stata premiata con l'Innovation Award di PostEurope. Disponibile nell'App Store e su Google Play. **profital.ch**



8000 pacchi all'ora

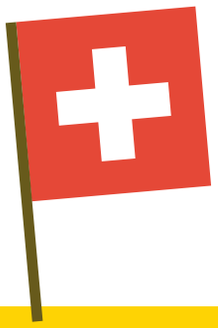
Il mercato dei pacchi ha il vento in poppa: nel 2018 la Posta ha trattato oltre circa 138 milioni di pacchi nei centri di Härkingen, Frauenfeld e Daillens. Dieci anni fa erano 104. A Cadenazzo è stato aperto il primo nuovo centro pacchi regionale, grazie al quale la Posta non solo incrementa le proprie capacità di spartizione, ma riduce anche tempi e distanze di trasporto. I pacchi ticinesi vengono così lavorati in Ticino. Altri tre centri pacchi sorgeranno a Ostermundigen (BE), Untervaz (GR) e Vétroz (VS).

Tre volte campioni del mondo



2

Posta olandese



1

La Posta Svizzera spicca nel confronto internazionale: l'Unione postale universale l'ha infatti eletta in ottobre per la terza volta consecutiva «migliore Posta del mondo». Ogni anno l'Unione postale universale esamina 172 organizzazioni postali. Già nel 2017 e nel 2018 la Posta si era piazzata al primo posto nell'«Integrated Index for Postal Development». I valori più alti registrati hanno riguardato la resilienza, la rilevanza, l'affidabilità e il raggio d'azione. Al secondo posto si sono piazzati i Paesi Bassi, al terzo la Germania.



3

Posta tedesca



Nuovo modulo online per i pacchi per l'estero

Dall'attuale etichetta verde da consegnare allo sportello alla dichiarazione online: dal 1º gennaio 2020 chi vuole spedire merci all'estero deve registrarle prima elettronicamente. Questa procedura varrà per tutto il mondo, non solo per gli USA: così ha deciso l'Unione postale universale. Il modulo di dichiarazione può essere compilato online. Chi preferisce riempirlo allo sportello può far registrare i dati dell'invio presso la filiale al costo di 3 franchi. **posta.ch/ead**

Annuncio di fermata … in musica

Il leggendario corno a tre suoni tü-ta-too lo conoscono tutti: sulle strade postali di montagna avvisa i veicoli che arrivano in senso inverso suscitando ogni volta emozioni in chi lo ascolta. Molto meno noto è invece il jingle che annuncia le fermate nei veicoli. Sinora era composto da un doppio suono accompagnato da un'eco. AutoPostale voleva tuttavia qualcosa di nuovo e inconfondibile, ma al tempo stesso discreto. Detto, fatto: il mediamatico Nick Wüthrich (21) ha creato una variante del corno a tre suoni. Per il giovane bernese è stato il coronamento dell'apprendistato ad AutoPostale. Oggi il motivetto risuona ogni giorno centomila volte sulle 901 linee di AutoPostale.

Kneipp

Joyful by nature

Tempo.

IL REGALO PIÙ BELLO.

Per godersi il massimo relax, prendersi una pausa o semplicemente **gustarsi la sensazione di benessere**.

I bagni Kneipp sono il regalo perfetto per tutti coloro che desiderano immergersi in un piacevole intermezzo. Per stimolare ulteriormente la felicità digitate **kneipp.swiss**





Vai di verdura fresca

La collaboratrice Damara Rettenmund coltiva le proprie verdure e d'inverno vive del sostanzioso raccolto del suo orto urbano.

Testo:
Caroline Huber
Foto:
Lena Schläppi

Damara Rettenmund lavora presso il supporto vendite della Posta a Berna: un lavoro amministrativo che svolge spesso al computer. Proprio per questo Damara trascorre volentieri il suo tempo libero nella natura, per la precisione nell'orto urbano che condivide con il fidanzato Florian.
«Abbiamo iniziato con una piccola piantagione in balcone», racconta la collaboratrice bernese sorridendo. Non c'era molto spazio: «Coltivavamo soprattutto peperoncini». Con la mini-piantagione è arrivata la voglia di fare le cose in grande. Damara e Florian hanno trovato un orto urbano, hanno completato il corso di giardinaggio obbligatorio e ormai coltivano praticamente di tutto, dal cavolfiore alla lattuga fino alle zucchine.
Il raccolto è sempre molto ricco, tanto che le verdure estive durano fino all'inverno. Damara e Florian sono diligenti nel preparare le conserve: mettono sottaceto le verdure e insaporiscono olio e sale con i peperoncini. Questi sono perfetti anche come regali di Natale: «Sono prodotti del nostro orto e fatti in casa: la gente apprezza queste cose». Ciò vale soprattutto per le mamme di Damara e Florian, che danno volentieri consigli di giardinaggio ai loro figli.
Chi non possiede un orto, non ha tempo di curarlo o semplicemente non ha il pollice verde può ordinare ortaggi freschissimi direttamente dalle fattorie della propria regione grazie alla Posta, che durante i normali giri di recapito delle lettere consegna borse e ceste di verdure direttamente sulla porta di casa in buona parte della Svizzera. Così si hanno sempre a disposizione verdure fresche, perfette da conservare o cucinare.



Olio, sale al peperoncino e verdure sottaceto.

Ricetta dell'olio al peperoncino

- 500 ml di olio d'oliva
- 6-10 peperoncini secchi (in base alla piccantezza)
- Erbe (ad es. rosmarino)
- Tritare grossolanamente i peperoncini e versare tutti gli ingredienti in una bottiglia.
- Conservare per almeno tre settimane e agitare ogni due giorni. Più a lungo viene conservato l'olio, più sarà piccante.
- L'olio al peperoncino dura circa 12 mesi se conservato in un luogo buio e asciutto (non in frigorifero!).

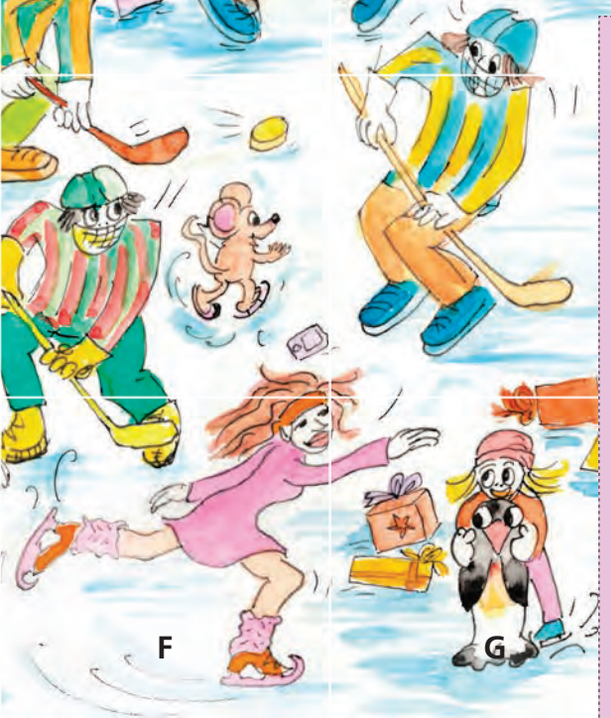
Oltre agli ortaggi freschi, molti agricoltori vendono anche verdure sottaceto, frutta secca, spezie, tè, confetture e altro ancora da tenere per sé o da regalare.

Vorreste ricevere anche voi le verdure direttamente dalla fattoria a casa? Grazie alla Posta è possibile ordinare prodotti agricoli dei contadini locali. Basta visitare il sito **posta.ch/around-us** e inserire nel campo di ricerca in alto a destra il numero postale d'avviamento del vostro domicilio, quindi scegliere un'azienda agricola nelle vicinanze ed effettuare l'ordine. Il postino consegnerà i prodotti direttamente a casa vostra e senza percorsi aggiuntivi.



Illustrazione: Claudia Langenegger





Dov'è la calza orfana?
Tra le risposte esatte estrarremo cinque coppie di carte giornaliere di AutoPostale.

Per posta: Posta CH SA, parola chiave «Cerca e trova», 3024 Berna.
SMS: CHF 1.–/SMS. Inviate la parola WBI e la soluzione al 3113 (p. es. WBI F6).
Telefono: 0901 22 42 28 (CHF 1.–/chiamata da rete fissa).
Lasciate un messaggio con la soluzione, il vostro nome e indirizzo e-mail.

La calza orfana si trova nel riquadro (p. es. F6)

Cognome, nome

Via

NPA, località

Condizioni del concorso: i vincitori dei premi ricevono comunicazione scritta e i loro nomi sono pubblicati su posta.ch/rivista. I premi non possono essere corrisposti in contanti. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. I partecipanti che invieranno la soluzione tramite tagliando, per SMS o per telefono avranno le stesse probabilità di vincita. È escluso il ricorso alle vie legali. Termine di partecipazione: **31 gennaio 2020**.



Primi passi sul ghiaccio

Il PostFinance Trophy è il più grande torneo nazionale di hockey su ghiaccio per ragazzi in età scolare. Abbiamo seguito le Rosenberg Stars nel distretto di Rheintal per le eliminatorie.



Il piacere innanzitutto: Ezana, Julia, Malia e Melissa durante la pausa nello spogliatoio.



Le ragazze sono principianti. Ma l'importante è partecipare.

Testo: Andrea Freiermuth / **Foto:** Sophie Stieger

Le ragazze rovistano nei borsoni come se fossero pieni di tesori. Julia è meravigliata dalla spessa imbottitura dei pantaloni, Amra indossa subito il casco e Anesa tiene in mano il paracollo chiedendosi cosa sia.

Le Rosenberg Stars, sei ragazze della scuola Rosenberg di St. Margrethen, si preparano per il turno di qualificazione del PostFinance Trophy nello stadio del ghiaccio di Widnau (SG). L'attrezzatura da hockey è fornita alle studentesse della scuola elementare dall'organizzatore. La campagna nazionale punta a far conoscere a tutti i bambini interessati questo sport sul ghiaccio fatto di rapide azioni.

L'offerta riscuote molto successo: negli anni scorsi hanno partecipato in tutto 2091 giocatori, suddivisi in 257 squadre presso 20 località. Per questa stagione sono state aggiunte sei nuove sedi che assicureranno un numero ancora maggiore di appassionati.

«Signor Sutter, signor Sutter!». Le ragazze non smettono di chiamarlo un solo istante. Tino Sutter (29), il coach che segue queste giocatrici alle prime armi per la partita, non si ferma un attimo: sistema paragomiti, allaccia scarpe e controlla che i caschi siano ben fissati. La sua squadra di quest'anno non è proprio tra le favorite. Per partecipare al torneo i gruppi possono contare un massimo di dieci componenti, dei quali uno solo può essere tesserato. Le Rosenberg Stars sono però solo sei, tutte ragazze, e la giocatrice più forte sarà stata sul ghiaccio al massimo una dozzina di volte.

«Non importa. Ciò che conta è che partecipino e si divertano», afferma Sutter, un tempo giocatore della 2ª lega e grande appassionato di hockey. «È un caso che la squadra sia composta solo da ragazze». Sembra che non si siano iscritti ragazzi, forse più interessati al calcio. «Le mie ragazze sono sempre aperte a scoprire qualcosa di nuovo. È fantastico!». La metà di loro ha giocato per la prima volta a hockey il giorno del primo allenamento

tutti insieme. Ecco perché, prima del fischio d'inizio, il coach Sutter ricorda a tutte come si impugna correttamente il bastone e che non devono lanciarsi tutte insieme all'inseguimento del puck.
Come i giocatori professionisti, prima di iniziare la partita anche le ragazze si radunano in cerchio, spalla contro spalla. E al grido «Come on girls: let's go!», si parte.
Già nei primi minuti di gioco è evidente che le Rosenberg Stars hanno poche chance contro i Tippilzou Black Hawks, che segnano una rete dopo l'altra. Le piccole amazzoni, però, non si fanno scoraggiare: si comincia a sudare, i capelli si appiccicano al volto e le guance prendono un bel colore rosso. Ma soprattutto: gli occhi non smettono un attimo di brillare.
Quando riescono finalmente a segnare, le Rosenberg Stars esultano come nessun team ha mai fatto. In tutto il torneo le ragazze sono riuscite a fare dieci reti, ognuna festeggiata come una grande vittoria. Nemmeno un paio di brutti scontri accompagnati da qualche lacrima riescono a rovinare l'atmosfera.
Al termine di cinque partite da 20 minuti le stelle di St. Margrethen si piazzano all'ultimo posto. Si mettono di nuovo in cerchio. «Sono fierissimo di voi! Vi siete fatte valere e nel corso del torneo avete fatto miglioramenti costanti», riassume il coach a fine partita.
Tornate stanche nello spogliatoio, le ragazze possono finalmente sedersi. Ezana si palpa i lividi, Melissa si massaggia i piedi e la capitana Malia riconta le reti. Alla domanda se vogliono giocare ancora a hockey, le Rosenberg Stars rispondono in coro: «Siii!».



Il primo incontro del PostFinance Trophy di quest'anno si è svolto nello stadio del ghiaccio di Widnau (SG).







Ezana e Melissa a bordo pista. Il coach spiega loro a che cosa devono prestare attenzione.

Impegno per l'hockey su ghiaccio

Dal 2001 PostFinance è lo sponsor principale della Swiss Ice Hockey Federation (SIHF) e della National League, e si impegna molto a favore delle nuove leve. Il PostFinance Trophy è il più grande torneo nazionale di hockey su ghiaccio per ragazzi fino alla 6ª classe. Fino all'inizio di gennaio 2020 si svolgeranno i tornei di qualificazione, seguiti poi dalle semifinali e dalla finale del 16 febbraio 2020 a Costanza.
Nel progetto PostFinance Top Scorer, i giocatori con le fiamme sul casco (i Top Scorer) delle squadre della National League e della Swiss League vanno a caccia di punti per le giovani leve: per ogni punto, ovvero per ogni gol e assist da loro realizzato, PostFinance accredita 300 franchi ai club della National League e 200 franchi a quelli della Swiss League.

postfinance.ch/hockey
postfinance-trophy.ch



Il coach, Tino Sutter, sistema il casco di Melissa. Julia è già equipaggiata dalla testa ai piedi.



Occhi aperti: phishing!

Tentativi di truffa via e-mail e SMS.

Testo:
Marcel Zumbühl,
Markus Herren
Foto:
iStock

La conoscete di sicuro: una strana e-mail che vi esorta a modificare urgentemente e direttamente la vostra password della carta di credito. O un SMS che vi chiede di pagare subito online una consegna. Il mittente indicato è un'azienda affidabile con cui siete in contatto e contiene un link su cui dovete cliccare. Non reagite! Questi messaggi sono infatti contraffatti da hacker che tentano in questo modo di scoprire i vostri dati confidenziali. Si chiama phishing. Anche il nome e il logo della Posta vengono sempre più spesso usati con inganno a tale scopo.

Scansionate il codice QR per vedere il video!

Come riconoscere il phishing

- La Posta non chiede mai ai propri clienti per e-mail o telefono password personali, NIP o numeri di carte di credito.
- Diffidate dalle e-mail / dagli SMS che non vi aspettavate, anche se provengono da mittenti conosciuti.
- Insospettitevi se viene richiesta una reazione urgente e si minacciano conseguenze.
- Confrontate il mittente indicato con il vero indirizzo e-mail del mittente.
- Per verificare un link senza dover fare clic basta scorrerci sopra con il mouse o mantenervi a lungo il dito sopra e vedere se reindirizza effettivamente alla Posta (posta.ch).

Denunciate il phishing

- In caso di sospetto di phishing in relazione ai servizi della Posta contattate il nostro servizio clienti. Non abbiate esitazioni nel caso in cui siate vittime di una truffa.
- Denunciate i tentativi di phishing alla Centrale d'annuncio e d'analisi per la sicurezza dell'informazione (MELANI) della Confederazione: **antiphishing.ch**.

Phishing è un termine composto dalle parole inglesi «fishing» e «password harvesting» e significa letteralmente «pesca di password». Attraverso siti web, e-mail o SMS fasulli si tenta di impossessarsi dei dati personali di un utente di internet.

Prodotti speciali ufficiali della Zecca federale Swissmint

Ordinazioni su Internet (www.swissmintshop.ch) o per telefono (058 4 800 800)

Serie di monete «Baby» 2019
con una medaglia raffigurante un simpatico orsacchiotto



CHF 40.00

Serie di monete «Compleanno» 2019
con una medaglia raffigurante una festosa torta di compleanno



CHF 40.00

Serie di monete annuali «Classic» 2019
con la moneta bimetallica «Capriolo» da 10 franchi



CHF 40.00

- ✓ Da collezione o come regalo
- ✓ Contenente tutte le monete circolanti del 2019
- ✓ Confezionata in una custodia di cartone colorata
- ✓ Di eccellente coniatura

Spedizione gratuita in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein. Salvo modifiche di prezzo. Serie disponibili fino a esaurimento scorte.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swissmint

Apparecchio di lettura giallo, addio!



L'apparecchio di lettura giallo e il noioso inserimento di sequenze numeriche sono ormai acqua passata. Oggi si accede a e-finance tramite fingerprint o Face ID dal proprio smartphone. Per farlo basta scaricare la PostFinance App e attivare un'unica volta il nuovo login tramite app. Anche per gli acquisti online con la carta di credito ora la conferma avviene con fingerprint o Face ID invece che, come sinora, con la password statica 3-D Secure.

Impostare il nuovo login tramite app
Scaricate o aggiornate la PostFinance App nell'App Store (per iOS) o in Google Play (per Android). Attivate il nuovo login via app un'unica volta sul vostro smartphone.
Fingerprint è una funzione integrata sulla maggior parte dei nuovi smartphone iOS e Android. Face ID, invece, è attualmente disponibile solo sui dispositivi iOS a partire da iPhone X.

Maggiori informazioni su:
postfinance.ch/fingerprint
postfinance.ch/login

E-banking con smartphone e computer

Usare e-finance al computer è pratico. Potete effettuare i vostri pagamenti da casa in qualsiasi momento e in tutta comodità. L'e-banking completo consente anche di gestire autonomamente le carte: farle bloccare in caso di emergenza e ordinarne di nuove.
Con la PostFinance App sullo smartphone l'e-banking è ancora più semplice, poiché permette di scansionare le polizze di versamento senza dover digitare il numero di riferimento.

La PostFinance App consente di:
– accedere a e-finance e e-trading, nonché alla panoramica del saldo e dei movimenti
– inviare denaro a un numero di cellulare
– scansionare le polizze di versamento e autorizzarle nel momento desiderato
– acquistare credito per il cellulare, iTunes, Google Play, paysafecard ecc.

postfinance.ch/digitalbanking
La PostFinance App è disponibile nell'App Store e su Google Play.



Checkout di PostFinance per ogni shop online

Desiderate integrare una soluzione di pagamento completa nel vostro shop online? Con PostFinance Checkout è facilissimo: la soluzione di e-payment può essere integrata facilmente mediante plug-in in qualsiasi sistema di shop online in uso. Prevede le principali modalità di pagamento quali Post-Finance Card, PostFinance E-Finance, TWINT, Visa e Mastercard. PostFinance si occupa del coordinamento con i partner. Provate Checkout gratuitamente in modalità simulazione.

postfinance.ch/checkout

Il Jungfraujoch su un coltello da collezione FALKNER™ esclusivo

1

Lama splendidamente dorata **all'oro fino!**



La nobile lama dorata e il suo motivo esclusivo rendono questo coltello da collezione unico

Per soli 10,– CHF
(invece di 99,95 CHF)
Referenza 527-306-5

Non seguirà alcuna consegna supplementare!

Gratis per Lei!
Un bel cofanetto da collezione

Un pluripremiato progetto di costruzione svizzera di eccellenza: il tunnel del San Gottardo

Un omaggio gigantesco alla grande inaugurazione di un progetto secolare!

2

Edizione originale 2016
Ancora pochi esemplari disponibili



Ø ca. **70** mm

Per soli 14,95 CHF (invece di 144,95 CHF)
Referenza 942-301-1

Non seguirà alcuna consegna supplementare!

- **Capolavoro della tecnica di precisione svizzera**
- **Massima qualità di coniazione "Fondo Specchio"**
- **Strettamente limitata a sole 2.016 unità nel mondo**
- **In esclusiva presso HELVETISCHEN MÜNZKONTOR®**

Dorata all'ORO fino

Ordinando adesso riceverà in regalo un fantastico orologio da polso dal valore di 29,95 CHF!

GRATIS per Lei!



(Immagine: esempio di modello)

558-03

SCHEDA DI ORDINAZIONE

☒ **Sì!** In qualità di cliente selezionato ordino queste rarità al prezzo di favore attuale – SENZA SPESE DI SPEDIZIONE! Ricevo la mia fornitura con un diritto di recesso di 21 giorni. **Con GARANZIA di nessun obbligo d'acquisto successivo!**

1. ☐ L'esclusivo **coltello da collezione "Jungfraujoch" Ref.: 527-306-5** soli 10,– CHF (invece di 99,95 CHF)
2. ☐ la medaglia speciale **"Gottardo" Ref.: 942-301-1** soli 14,95 CHF (invece di 144,95 CHF)

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

Cognome / Nome

Via / N.

CAP / Località

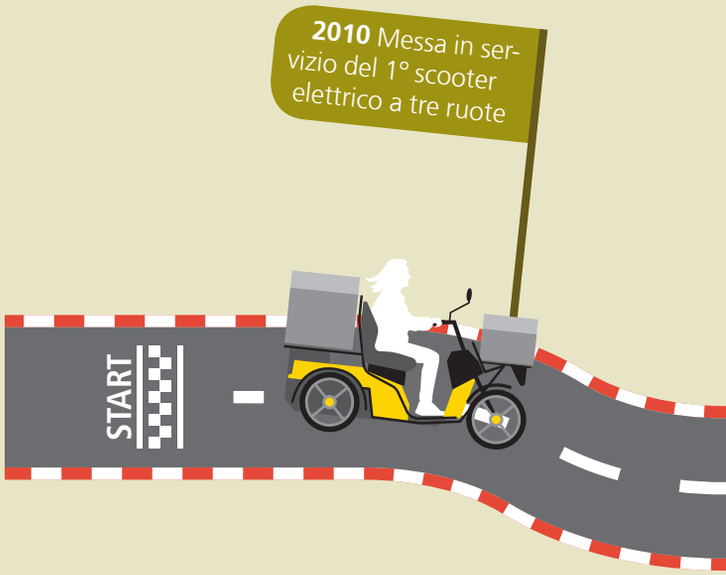
Si applicano le Condizioni Generali di Vendita di Helvetisches Münzkontor. Queste ultime possono essere lette su www.muenzkontor.ch o richieste per iscritto direttamente a noi.

Data ✘ Firma Data di nascita

Coupon da compilare e inviare a:
Helvetisches Münzkontor · Leubernstrasse 6 · 8280 Kreuzlingen
Tel.: 0840 / 20 40 80 · Fax: 0840 / 20 40 60 · info_ch@muenzkontor.ch

1/6

è l'energia che necessitano i veicoli elettrici rispetto agli scooter a benzina. Per i tanti stop-and-go del recapito delle lettere e dei pacchi questi veicoli sono l'ideale: il grado di usura è minore, così come minore è la quantità di sostanze inquinanti e polveri sottili emesse.



17 impianti fotovoltaici

gestiti dalla Posta sui tetti dei suoi centri lettere e pacchi producono ogni anno oltre 7 gigawattora, pari al consumo annuale di 2000 nuclei familiari.

6000

veicoli a due e tre ruote della Posta viaggiano con energia ecologica.

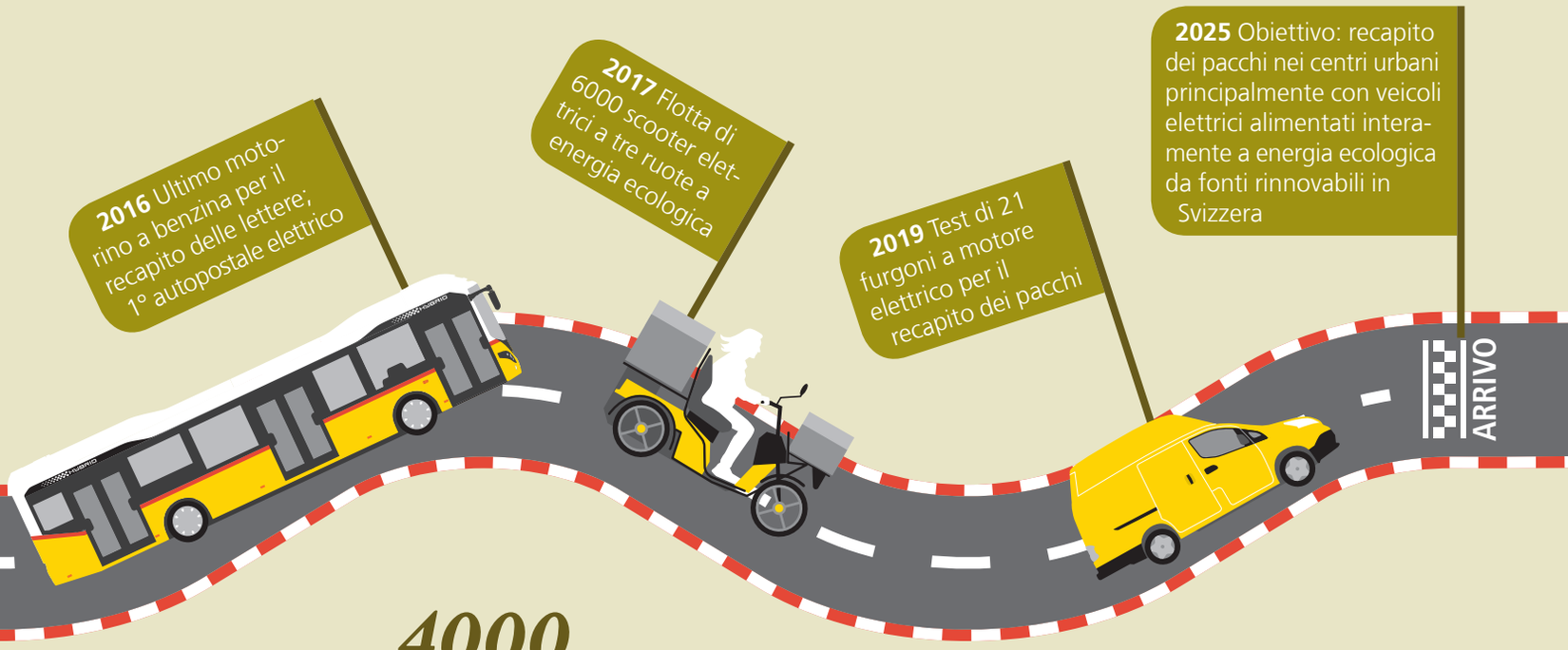
Un recapito più verde

La Posta dispone della più grande flotta di scooter elettrici tra tutte le aziende postali europee. Qui scoprite perché, quando si parla di recapito, il verde è il nostro colore preferito.

Testo: Fredy Gasser, Nicole Ochsenbein

100%

è la quota di invii che la Posta vuole recapitare entro il 2030 con mezzi esclusivamente elettrici.



4000 tonnellate di CO_2

risparmiate dalla Posta ogni anno grazie all'impiego di scooter elettrici per il recapito delle lettere.

Una seconda vita

La Posta impiega le batterie usate come accumulatori di energia negli edifici dotati di impianti fotovoltaici.

190 000 litri

di olio combustibile è la quantità che la Posta risparmia scegliendo di rinunciare ai combustibili fossili nei sistemi di riscaldamento e nelle nuove costruzioni. Entro il 2030, la Posta vuole sostituire il 90% dei sistemi di riscaldamento a combustibile fossile.

È più ecologico fare shopping online o comprare nei negozi?

La risposta non è scontata, perché vi sono diversi fattori da considerare. Il trasporto, ad esempio: minore è la distanza da percorrere, migliore è il bilancio ecologico. Da questo punto di vista lo shopping online è più "verde", se il numero di rinvii è basso. Invece, comprare in negozio è una scelta più rispettosa del clima se i negozi usano sistemi efficienti dal punto di vista energetico per riscaldare e illuminare i locali e se i clienti vi si recano a piedi o in bicicletta. Ottimi per il bilancio ecologico sono anche i veicoli elettrici e la riduzione degli imballaggi.

In alta quota nella Val Avers

Alla scoperta delle montagne con AutoPostale! Gli autobus gialli permettono di raggiungere numerose località in tutta la Svizzera. Il conducente di AutoPostale Schmun Allemann ci racconta della sua valle preferita.

Testo: Claudia Langenegger
Foto: Shutterstock, Michael Sieber, Andreas Staeger



Schmun Allemann, conducente di AutoPostale

Il conducente di AutoPostale Schmun Allemann, di Tschappina (GR), effettua quasi ogni giorno una corsa che dalla base di Andeer raggiunge la Val Avers e termina nel villaggio abitato tutto l'anno più alto d'Europa (2126 metri). Vista la sua passione per l'escursionismo, Schmun Allemann viene spesso qui anche nel tempo libero. «È la zona ideale per abbassare il ritmo e rilassarsi», afferma entusiasta il grigionese. «Qui, rispetto altrove, il battito semplicemente rallenta; ci si può ricaricare di energia».

Vicini alle aquile

L'alta valle è in posizione così remota che qui è possibile avvistare anche i rapaci più grandi. «Vedo spesso avvoltoi barbuti e aquile reali sorvolare le cime degli



I nostri consigli

Ciaspole in spalla e si parte con l'autopostale! Gli autobus gialli raggiungono numerose località in alta quota, dove è possibile immergersi in meravigliosi paesaggi innevati lontani dal mondo e dallo stress quotidiano.

Percorso circolare nella Val Avers da Juppa (GR)
in autopostale: da Coira con cambio ad Andeer verso Avers, Juppa (2002 m s.l.m.), escursione n. 1396
Dal Col des Mosses (VD) fino a La Lécherette
in autopostale: da Château d'Œx al Col des Mosses (1445 m s.l.m.), escursione n. 1487
Da La Brévine (NE) al Lac des Taillères
in autopostale: da Le Locle o Fleurier verso La Brévine (1043 m s.l.m.), escursione n. 1484

Mappe dettagliate su: **wandern.ch**.





alberi e le vette. Si possono osservare a occhio nudo», persino dall'autopostale.

Il paradiso delle ciaspole
Anche d'inverno Avers è il luogo ideale per stare a contatto con la natura in tranquillità. Schmun Allemann, infatti, fa spesso ciaspolate con sua moglie. La sua passione per le escursioni gli torna utile anche sul lavoro: «In questo modo posso dare informazioni ai passeggeri dell'autopostale e consigliare loro i sentieri adatti». Ad Avers gli inverni possono essere molto rigidi. «Quando infuriano il vento e le tempeste mi capita di dovermi fermare un momento prima di poter proseguire la corsa». Una sfida di cui si dimostra perfettamente all'altezza: poter percepire la forza della natura lo affascina molto.

Sulle tracce della regina dei cieli

L'aquila reale è stata dichiarata protetta in Svizzera nel 1953 e salvata così dall'estinzione. La sua apertura alare può raggiungere i 2,2 metri. Oggi sulle Alpi svizzere vivono 320-350 coppie di aquile reali; la biologa Julia Hatzl della Stazione ornitologica di Sempach, nei Grigioni, ne studia i cuccioli. In questo video racconta che cosa ha scoperto su questi fieri uccelli nelle sue osservazioni.
Video su **posta.ch/attualità**: «Escursione con l'aquila reale».

Partecipate e vincete fantastici premi!



1° posto: 1 buono Postshop del valore di CHF 200.–

2°–5° posto: 4 buoni Postshop del valore di CHF 100.– ciascuno

6°–20° posto: 15 buoni Postshop del valore di CHF 50.– ciascuno

Fate acquisti comodamente nello shop online della Posta
Su postshop.ch trovate di tutto: dagli smartphone alle carte regalo, fino alle penne biro. Potete anche ordinare gli ultimissimi francobolli della Posta con un semplice clic. Il tutto senza spese di porto.

Presa salda	Rumore di orologio	Ristorante aziendale			Questa in breve		Diploma universitario		Consistenza, grossezza	Diodo luminoso	Poesie di tono mesto		Tipico formaggio francese		Canzoni di Schubert	Semi aromatici		Suffisso che diminuisce
				12			Siciliani del capoluogo							11				
					Nettare degli dei		Cosmetico per gli occhi					9				Grande reggia presso Madrid		
Distesa senza rilievi		Fu presidente degli Usa		Dio greco della guerra					Donne olimpiche				Ricoprono vette		Ripete cose dette		2	
Mandato in onda								5		Stazione sciistica bernese		Alberto poeta ticinese						Capitale di Taiwan
Truffa via e-mail			Lega del Basket americano				Nel sacco dello scornato		Il Grigionese padre di Alien				4		Dio del vino presso i Romani		Il Dahl scrittore (iniz.)	
	3			Antica capitale dell'Ungheria		Vi si infilano le spine				6		Escursione in compagnia		Soffia a Trieste				
Posizione sociale	Sigla di grossi camion		David cantautore britannico				7		Ente radiotelevisivo inglese		Christian compositore ticinese				1			
						Iniziali del regista Leone		Installazioni militari					Sport sulla neve				Iniziali di Dalì	
			Veleno per piante						8					Edifici d'abitazione		13		
Nei cognomi arabi		Divinità fenicia				10	Massimo comun divisore				Il Nag scultore ticinese							raetsel.ch_4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Cruciverba della Posta

Soluzione

Cognome

Nome

Via

NPA/Località

Tramite posta: Posta CH SA, parola chiave «cruciverba», 3024 Berna
SMS: CHF 1.–/SMS. Inviate la parola POMI più la soluzione al 3113 (p. es. POMI francobollo).
Telefono: 0901 10 90 00 (CHF 1.– per chiamata da rete fissa). Lasciate un messaggio con la soluzione, il vostro nome e indirizzo e-mail.

Condizioni del concorso: i vincitori dei premi ricevono una comunicazione scritta e i loro nomi sono pubblicati su posta.ch/rivista. I premi non possono essere corrisposti in contanti. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. I partecipanti che invieranno la soluzione tramite tagliando, per SMS o per telefono avranno le stesse probabilità di vincita. È escluso il ricorso alle vie legali.
Termine di partecipazione: **31 gennaio 2020**.

In pregiato argento sterling dorato

Cuore pieno di amore

Ciondolo filigranato in argento sterling dorato





Con incisione sul retro: "Cats fill a heart with love" ("Gattini riempiono il cuore con amore"). Grandezza originale.



Elegante scatola di presentazione inclusa.

Altezza del ciondolo: ca. 3,2 cm.
Lunghezza della catenina: ca. 46 cm.

Prezzo: Fr. 129.90
Pagabile in 2 rate mensili Fr. 64.95
(+ Fr. 11.90 per Spedizione e Servizio)
01-02632-001

Per spedizione prima di Natale ordini per telefono oppure online al più tardi entro il 13.12.2019!

Divertiti o pensierosi, vivaci o timidi i gatti riescono sempre a conquistare il nostro cuore. E fa semplicemente piacere osservare i piccoli cuccioli giocare o dormire. L'artista riesce, come nessun altro, a catturare in maniera fantastica questa gioia particolare. Mostri tutto il Suo amore per questi vivaci micetti con l'esclusivo ciondolo "Cuore pieno di amore" della The Bradford Exchange.

Questo incantevole gioiello a forma di cuore porta all'interno una piccola scultura in pregiato argento sterling, realizzata secondo i modelli dei famosi gattini del rinomato artista Jürgen Scholz. Sul retro vi è un omaggio ai piccoli amici dalle zampe di velluto, inciso in bella calligrafia.

BUONO D'ORDINE ESCLUSIVO
Termine di ordinazione: 10 gennaio 2020

No. di riferimento: 62267 / 01-02632-001

❒ Sì, ordino **"Cuore pieno di amore"**

Desidero ❒ fattura unica ❒ rate mensili

Nome/Cognome Per cortesia, scrivere in stampatello

Via/N.

Cap/Città

E-mail

Firma Telefono

Trattamento dei dati personali: Trova informazioni dettagliate sulla protezione dei dati alla pagina **www.bradford.ch/datenschutz**. La società The Bradford Exchange non Le invierà alcuna offerta per **e-mail, telefono o sms**. Può modificare sempre, in ogni momento, le Sue preferenze di contatto, mettendosi in comunicazione con noi all'indirizzo o al numero di telefono indicati a lato. Qualora non volesse più ricevere le nostre proposte neanche per lettera, La invitiamo a comunicarcelo via telefono, e-mail o tramite lettera.

Garanzia di resa valida 120 giorni

www.bradford.ch
fb.com/BradfordExchangeSchweiz

Per ordinare online
no. di riferimento: **62267**

Spedire subito a: The Bradford Exchange, Ltd. • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar
Tel. **041 768 58 58** • Fax 041 768 59 90 • e-mail: kundendienst@bradford.ch

Sapevate che…

…la Posta spedisce lettere da 170 anni? Mettete alla prova le vostre conoscenze sulla Posta nel nostro quiz. In palio un pasto conviviale a Berna in compagnia di Roberto Cirillo, direttore generale della Posta.

Testo: Alexander Volz / **Foto:** Museo della comunicazione



Senza gli sci, il postino di Arosa non avrebbe fatto molta strada nel 1930.

1 *In che anno dall'azienda statale PTT è nata la Posta?*

A) 1998 B) 2004 C) 1966

2 *In passato la Posta era un'azienda monopolistica. Quale percentuale del proprio fatturato consegue oggi sul mercato libero?*

R) 46,5% S) 65,8% T) 85,6%

3 *Per quante volte di seguito la Posta è stata eletta la migliore Posta del mondo dall'Unione postale universale?*

S) 2 T) 3 U) 5

4 *Quanti passeggeri ha trasportato AutoPostale nel 2018?*

G) 55 milioni H) 105 milioni I) 155 milioni

5 *Quanti giorni alla settimana vengono recapitate le lettere della Posta A?*

T) 4 U) 5 V) 6

6 *Come viene finanziata la Posta?*

H) Tramite donazioni dalla Svizzera e dall'estero
I) La Posta si finanzia autonomamente
J) La Confederazione finanzia la Posta con fondi pubblici

Postino nelle montagne grigionesi che trasporta pacchi in mezzo alla neve (1930 ca.).



Colophon

Editore
La Posta Svizzera SA
Comunicazione
Wankdorfallee 4
3030 Berna
E-mail: redazione@posta.ch
posta.ch/rivista

Redazione
Claudia Langenegger (redattrice capo dell'edizione), Ludovic Cuany, Sandra Gurtner, Lea Freiburghaus, Fredy Gasser, Janina Gassner, Sandra Gonseth, Simone Hubacher, Claudia Iraoui, Magalie Terre, Alexander Volz

Ristampa permessa solo dietro esplicito consenso della redazione.

Collaboratori
Annette Boutellier (foto), Matthias Dietrich, Monika Flückiger (foto), Andrea Freiermuth, Markus Herren, Stephanie Jutzi, Leena Majaranta (foto), Danilo Monteverde, Nicole Ochsenbein, Catherine Riva, Michael Sieber (foto), Lena Schläppi (foto), Sophie Stieger (foto), Marcel Zumbühl, Corinne Tschanz

Maggiori informazioni sulla Posta nella nostra newsletter. Per iscriversi: **posta.ch/newsletter**.

Traduzione e correzione bozze
Servizio linguistico Posta

Layout
in flagranti communication, Lyss

Foto di copertina
Monika Flückiger

Stampa
DZB Druckzentrum Bern SA

Inserzioni
Fachmedien – Zürichsee Werbe SA



Berna, 1946: una postina consegna la posta a piedi.

7 ***Come si chiama la banca appartenente al gruppo Posta?***

T) PostFinance U) PostBank V) PostMoney

8 ***Quanti pacchi ha trasportato la Posta nel 2018?***

A) 138 milioni B) 158 milioni C) 178 milioni

Soluzione:

1	2	3	4	5	6	7	8

Inviateci la soluzione e vincete un pasto conviviale in compagnia di Roberto Cirillo.

Tramite posta: Posta CH SA, parola chiave «quiz Posta», 3024 Berna
SMS: CHF 1.–/SMS. Inviate la parola PQUI più la soluzione al 3113 (p. es. PQUI francobollo).
Termine di partecipazione: 31 gennaio 2020.
Condizioni del concorso: cfr. p. 28.

Tiratura
Edizione tedesca: 1 278 735 copie
Edizione francese: 518 442 copie
Edizione italiana: 99 569 copie
Totale: 1 896 746 copie

stampato in svizzera

Avete domande o suggerimenti?
Servizio clienti, dal lunedì al venerdì: 7:30–18, sabato: 8–12.
Telefono: 0848 888 888
E-mail: servizioclienti@posta.ch

FSC www.fsc.org
RICICLATO
Carta prodotta da materiale riciclato
FSC® C005019

„100 anni della famosa locomotiva Coccodrillo“ in argento puro 999/1000!

1.



Ø 26 mm

Fr. 10.- anziché Fr. 59.90

- La 1/4 oncia d'argento Svizzera „100 anni della locomotiva Coccodrillo“ in argento puro 999/1000!
- Coniatura nella qualità più alta che esiste: il Fondo Specchio!
- **Più di 80 % di sconto!** Pagate **solamente Fr. 10.-** anziché Fr. 59.90!

La moneta in oro per il 250° anniversario della nascita di „Napoleone Bonaparte“!

Oro fino 999/1000!

2.



Ø 11 mm, Ciad

Fr. 49.90 anziché Fr. 99.90

- Oro fino: 1/100 oncia d'oro (0,311 g) in oro puro 999/1000!
- Coniatura nella qualità più alta che esiste: il Fondo Specchio!
- Moneta di pagamento legale! I numismatici esperti raccomandano questa moneta in oro!

Risparmiate subito 50 franchi!

Sì, vi prego di inviarmi la seguente uscita di lancio e ricevo mensilmente un'altra moneta della collezione corrispondente senza alcun impegno. Ho sempre un diritto di restituzione di 15 giorni!
(Consegna più Fr. 4.95 spese di spedizione – porto, imballaggio, assicurazione)

1. ☐ **1/4 oncia d'argento Svizzera „100 anni della locomotiva Coccodrillo“** (argento puro 999/1000, Fondo Specchio) per **soli Fr. 10.-** anziché Fr. 59.90! (solo un ordine per indirizzo!)
2. ☐ **Moneta in oro „250° anniversario della nascita di Napoleone Bonaparte“** (oro fino 999/1000, Fondo Specchio, 1/100 oncia = 0,311 g) per **soli Fr. 49.90** anziché Fr. 99.90!

Nome Cognome

Via/n.

CAP/Città

La nostra dichiarazione protezione dati e le nostre CGC si applicano a tutti gli ordini effettuati dai clienti. Le informazioni trovate su www.srh-ltd.ch!

X Firma qjy/bbd8 (1,2,3)

3. ☒ L'ultima moneta da ½ franco della Svizzera del 1967 in argento GRATIS con il vostro ordine!

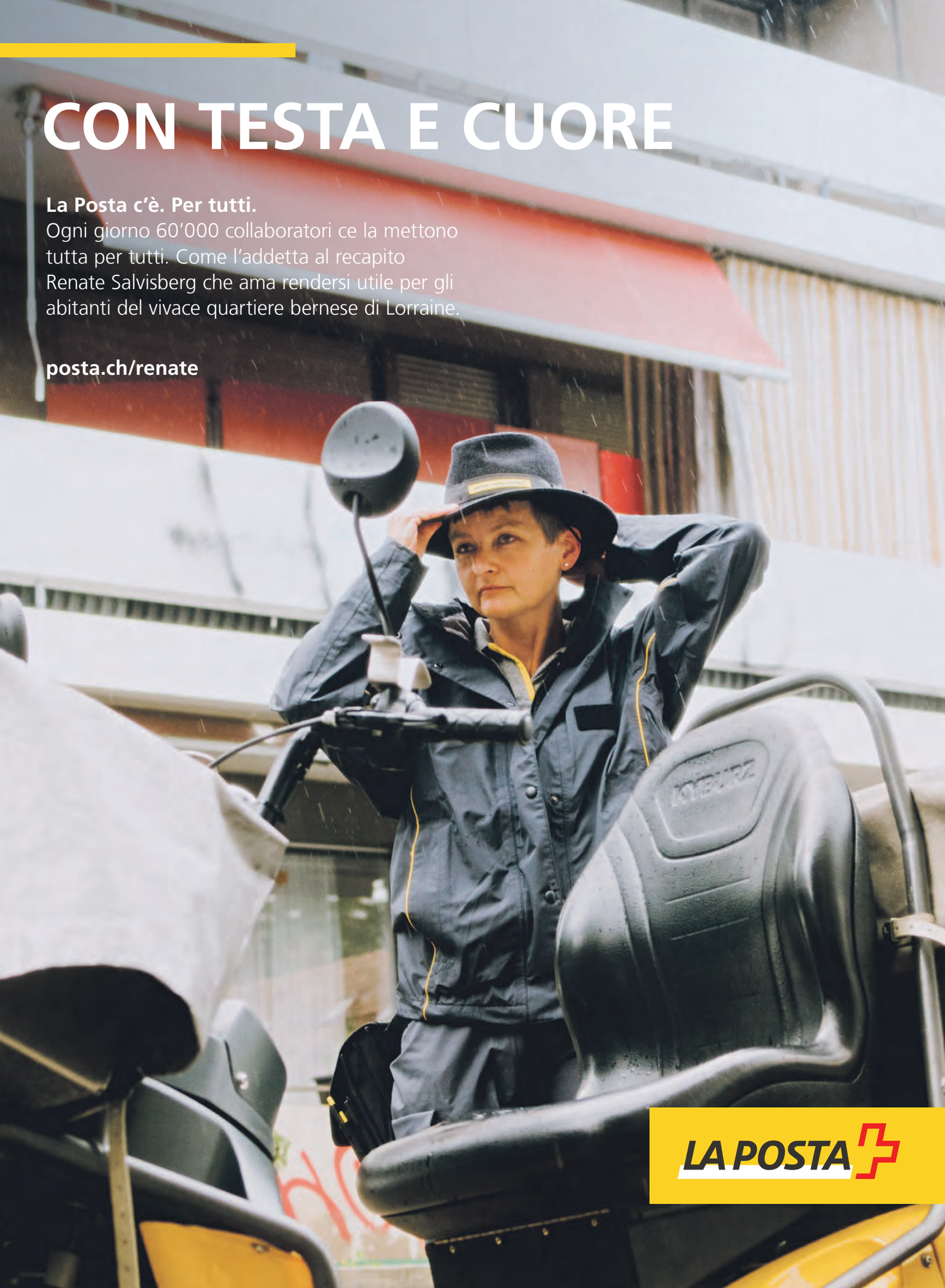


GRATIS!

Vi pregiamo di compilare con il vostro indirizzo e inviare a:

Sir Rowland Hill AG
Hardhofstrasse 15 · 8424 Embrach ZH
Fax: 044 865 70 85 · E-mail: service@srh-ltd.ch

http://coccodrillo.srh-coins.ch


CON TESTA E CUORE
La Posta c'è. Per tutti.
Ogni giorno 60'000 collaboratori ce la mettono tutta per tutti. Come l'addetta al recapito Renate Salvisberg che ama rendersi utile per gli abitanti del vivace quartiere bernese di Lorraine.
posta.ch/renate
LA POSTA