rivista

Per i nostri clienti
giugno 2019



Pagina 4

Cent'anni di linee di AutoPostale

Bus gialli alla conquista delle Alpi

Pagina 10

Roberto Cirillo: un nuovo CEO vicino alla gente

Pagina 18

La Posta si impegna a favore della biodiversità con un premio

LA POSTA

Care lettrici, cari lettori,

sono particolarmente lieto di porgervi i miei saluti in veste di nuovo direttore generale della Posta e di fare la vostra conoscenza tramite le pagine di questa rivista.
I nostri sforzi quotidiani sono rivolti a sviluppare la nostra offerta in linea con i vostri bisogni, con servizi sempre più vicini alle vostre esigenze, tenendo conto della domanda di oggi ma anche con un occhio al futuro. Perché ovunque siamo e qualsiasi cosa facciamo, la Posta sarà sempre presente nella nostra vita quotidiana.
Per me è importante all'inizio di questo mandato conoscere la Posta partendo proprio dalle sue attività tradizionali: incontrando ad esempio i collaboratori di un centro di distribuzione dei pacchi e il personale allo sportello delle filiali, accompagnando i colleghi nel loro tour per recapitare la posta e i conducenti a bordo degli autopostali.

«La Posta è investita di una responsabilità particolare».

In ogni momento, ai quattro angoli del nostro Paese, le persone interagiscono con la Posta. Grazie ad un'ampia gamma di servizi in costante evoluzione, l'azienda può e deve continuare a giocare un ruolo importante anche in futuro. Il nostro servizio pubblico, unico nel suo genere, consiste di tanti piccoli servizi quotidiani, ma è essenziale per la nostra qualità di vita quotidiana.
Un'azienda come la Posta, che plasma in maniera così determinante la vita quotidiana del nostro Paese, è investita di una responsabilità particolare, non solo da un punto di vista economico, ma anche e soprattutto da un punto di vista sociale. Come pure è nostra responsabilità lavorare oggi alle soluzioni per un futuro sostenibile.
In questa edizione della «rivista» troverete reportage e testimonianze che illustrano il nostro impegno. Buona lettura!



Roberto Cirillo, direttore generale

Attualità

8 False credenze dure a morire

Pensate che la Posta sia un'azienda statale che opera in regime di monopolio, sopravvive di tasse e si occupa solo del recapito di lettere e pacchi? Facciamo chiarezza sui cinque malintesi più comuni associati alla Posta.

Impegno

22 Seconda vita

La ciclo vitale degli abiti postali è un esempio di responsabilità, dall'acquisto al riutilizzo fuori dal mondo giallo.

Francobolli

Grandi eventi in miniatura

Dopo 20 anni, nel 2019 torna la «Fête des Vignerons»: la Posta cattura lo spirito della festa dei vignaioli con tre francobolli speciali.



CaptureLight/iStock.com

Colophon

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

Redazione
Fredy Gasser (responsabile Redazione Online/Print), Mathias Forny e Claudia Langenegger (caporedattore di questo numero), Sandra Gurtner, Lea Freiburghaus, Janina Gassner, Sandra Gonseth, Simone Hubacher, Magalie Terre, Alexander Volz, Catherine Riva, Danilo Monteverde

Ristampa permessa solo dietro esplicito consenso della redazione.



Centenario

Quando gli autopostali conquistarono le montagne …

Nel 1919, i primi autopostali si inerpicano tra i tornanti del Passo del Sempione e a Laax, tra le montagne dei Grigioni. Abbiamo accompagnato il conducente Pius Allenbach sulla tratta del Sempione.



Escursioni

In sintonia con la natura

Ogni anno, la Posta supporta economicamente iniziative legate al mondo delle escursioni. Quest'anno, sostiene un progetto nel Parco del Giura argoviese, dove vengono rimessi in sesto sentieri storici e attuate misure a favore della biodiversità.

Servizi
12 Pane e verdure freschi direttamente dal postino

Tariffe di lettere e pacchi
16 Tutte le principali tariffe in un poster

PostFinance
27 Gestire i soldi è un gioco da ragazzi

Cruciverba
28 In palio fantastici premi!

Collaboratori
Annette Boutellier (foto), André Callegari, Daniel Desborough (foto), Monika Gurtner, Nicole Ochsenbein, Michael Sieber (foto), Lena Schläppi (foto), Joel Schweizer (foto), Andreas von Gunten (foto)

Maggiori informazioni sulla Posta sono disponibili nella nostra newsletter. Per iscriversi: **post.ch/newsletter**.

Traduzione e correzione di bozze
Servizio linguistico Posta

Layout
in flagranti communication, Lyss

Avete domande o pareri per noi?
Servizio clienti, lunedì-venerdì: 7:30–18, sabato: 8–12, telefono: 0848 888 888, e-mail: servizioclienti@posta.ch

Stampa
DZB Druckzentrum Bern SA

Foto di copertina
Michael Sieber

Tiratura
Edizione tedesca: 1 319 690 es.
Edizione francese: 543 715 es.
Edizione italiana: 102 133 es.
Totale: 1 965 538 es.

Pubblicità
Fachmedien – Zürichsee Werbe SA

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

Il mito del Sempione

Tuu-ta-too! Sono passati ormai 100 anni da quando AutoPostale ha conquistato le montagne svizzere. Era infatti il 1919 quando i primi autopostali si inerpicarono tra i tornanti del Sempione e a Laax, nei Grigioni.



Da quasi 40 anni Pius Allenbach è al volante sulla linea AutoPostale da Briga a Domodossola attraverso il Sempione. Sullo sfondo, l'ospizio.



Il ponte Ganter attraversa la profonda gola del torrente Ganterbach.

Testo: Nicole Ochsenbein, Magalie Terre
Foto: Michael Sieber

«Il mio primo viaggio sul Sempione? È stato 37 anni fa», racconta Pius Allenbach sorridendo sornione. Questo autista di autopostali originario di Briga conosce ogni angolo, ogni curva della strada del passo che da Briga attraverso il ponte Ganter porta fino all'ospizio a 2005 metri e da lì, verso sud, a Sempione Paese e lungo la gola di Gondo fino a Domodossola. La corsa dura un'ora e 45 minuti, con 33 fermate da servire. È fine maggio ed entrambi i lati della strada sono fiancheggiati da alti cumuli di neve. «Si scioglie solo a estate avanzata» spiega Pius Allenbach. L'ospizio del Sempione, con i suoi tre piani, si staglia imponente sul passo. La posa della prima pietra di quello che è il più grande ospizio delle Alpi Svizzere risale a Napoleone Bonaparte, ma l'edificio fu terminato nel 1831 da parte dei canonici del Gran San Bernardo.

Il primo passo alpino aperto al traffico postale

Fu sempre l'imperatore francese a rendere il passo sicuro da attraversare, visto che voleva scendere con i suoi cannoni verso sud e gli serviva una vera e propria strada. Gli oltre 60 chilometri della strada del Sempione furono quindi costruiti in circa sei anni e inaugurati nel 1806. Da allora le prime diligenze postali iniziarono ad attraversare il Sempione, che è considerato il primo passo alpino della storia aperto al traffico postale.

Pius Allenbach è legato al famoso monarca francese anche da un particolare: «Sono cresciuto a Briga-Glis in Napoleonstrasse». L'autista, ora 61enne, ha iniziato a lavorare presso la Posta come portalettere che era ancora un ragazzo. «Dopo un paio di anni avevo voglia di qualcosa di nuovo. Ho preso la licenza di condurre per gli autocarri e sono passato ad AutoPostale. Ho iniziato lavorando nella rimessa, poi sono diventato conducente». Oggi Pius è il collaboratore con più anni di servizio presso l'agenzia di Briga.

A casa tra le montagne

«Il mio lavoro è cambiato moltissimo. Prima durante la corsa trasportavo anche pacchi e giornali e avevo più tempo per fare due chiacchiere con la gente del posto. Oggi gli orari sono più rigidi». Ma a Pius il suo lavoro piace ancora molto. Ha l'opportunità di chiacchierare con escursionisti interessati, scherzare con i conoscenti e accompagnare a casa gli studenti della scuola



Pius Allenbach e una pietra molto particolare, a Sempione Paese, che segna la metà esatta del tracciato fatto costruire da Napoleone Bonaparte 200 anni fa.

secondaria che ogni giorno fanno la spola tra Sempione Paese e Briga. E quando ha tempo per un caffè, c'è sempre qualcuno che conosce.

Il sentiero dei contrabbandieri e la via del sale

Il percorso che dal Vallese si dirige verso sud era già apprezzato nel 17° secolo, ma non per piacevoli escursioni turistiche. Quella volta erano i contrabbandieri a intraprendere a piedi l'avventuroso viaggio lungo la ripida gola di Gondo per trasportare, in uno zaino di iuta, sigarette e zucchero in Italia. In direzione opposta trottavano invece gli animali da soma del famoso commerciante di Briga Kaspar Jodok von Stockalper, che utilizzava la strada del Sempione per trasportare il sale dal Mar Mediterraneo.

Sotto lo sguardo dell'aquila

Su un'altura sopra alla strada del passo troneggia fiera la famosa aquila di pietra. Il monumento alto otto metri ricorda l'impegno della polizia di frontiera svizzera nella 2ª Guerra Mondiale. Qui si incontrano ancora spesso dei soldati, perché il vecchio ospizio con la torre Stockalperturm simile a un castello oggi appartiene all'esercito e ospita regolarmente soldati dell'artiglieria durante i loro corsi di recupero.

Un viaggio pericoloso

Pius Allenbach ha vissuto anche un'esperienza indimenticabile con i soldati durante la propria carriera di conducente di autopostali. «Era inverno e dovevamo portare all'incirca 400 soldati sul passo». Il tempo era davvero pessimo, soffiava un vento impetuoso e la neve cadeva in orizzontale. «La visibilità era praticamente nulla e il passo era ufficialmente chiuso» ricorda Allenbach. Tutto ciò non impedì tuttavia ai coraggiosi conducenti di arrancare fino al passo: «Dieci autopostali in convoglio guidati da uno spazzaneve. È stato quasi un piccolo miracolo che il viaggio si sia concluso senza incidenti».

Dal «motore a biada» alla posta alpina motorizzata

Nessuno avrebbe mai detto che AutoPostale, introdotta in pianura nel 1906, avrebbe avuto tutto questo successo. I guasti, la poca sicurezza e gli elevati costi operativi fecero sì che le PTT dopo poco tempo ritirassero i veicoli dalla circolazione per ritornare al collaudato «motore a biada», la carrozza trainata dai cavalli. AutoPostale poté festeggiare il suo successo soltanto dopo la prima guerra mondiale, quando le PTT rilevarono centinaia di veicoli dismessi dall'esercito e li trasformarono in autopostali, che, nel 1919, iniziarono a inerpicarsi sulle montagne come prima posta alpina svizzera motorizzata: nel Vallese fu inaugurata la tratta del Sempione e nei Grigioni la tratta



All'altezza del passo, il paesaggio è coperto di neve perlopiù fino a giugno inoltrato.



Una diligenza con tiro a quattro davanti all'ospizio attorno al 1935. L'alloggio di tre piani per i viaggiatori era stato costruito oltre cento anni prima.



Un «motore a biada» fa tappa a Sempione Paese (attorno al 1890). L'ultima corsa di una diligenza postale ha attraversato il passo vallesano nel 1954.



Un veicolo cabriolet di marca Saurer: così si presentavano gli autopostali negli anni '20 dello scorso secolo, quando conquistarono le Alpi.

Reichenau-Flims, che a fondovalle venne ampliata presto fino a Coira e in montagna fino a Laax.

Grigioni: un inizio difficile

Anche se oggi riesce difficile immaginare le Alpi grigionesi senza gli autobus gialli, nei Grigioni questo mezzo di trasporto ebbe un inizio difficile. Tra il 1900 e giugno 1925 le auto qui erano proibite su tutte le strade per motivi di sicurezza. Anche gli autopostali erano tutt'altro che benvenuti. In alcuni paesi furono addirittura accolti a sassate. Facevano resistenza soprattutto i conducenti di carrozze e gli allevatori di cavalli, che si vedevano minacciati nella loro stessa base di sussistenza. Ma i vantaggi dell'autopostale riuscirono ad affermarsi e oggi la linea Coira–Laax trasporta oltre un milione di passeggeri. Sulla linea del Sempione, invece, vengono trasportati ogni anno circa 105 000 passeggeri e dal 2016 anche molti ciclisti grazie ai rimorchi per biciclette.

Viaggiare sulla linea del Sempione è considerato il modo più bello per attraversare le Alpi. Un giudizio che condivide anche Pius Allenbach. «L'incredibile panorama alpino di quassù mi conquista ogni volta», rivela entusiasta. Quando arriva a Domodossola si sente in vacanza. «Passeggio per il pittoresco centro storico e mi mangio un buon piatto di pasta prima di ritornare a Briga». Poi, anche nel viaggio di ritorno c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire.



Francobolli celebrativi

Per il centenario delle due tratte montane la Posta emette due francobolli speciali: un francobollo da 85 centesimi per la tratta Coira–Laax e uno da 1 franco per il Sempione. Possono essere acquistati nelle filiali della Posta e su postshop.ch.

autopostale.ch/100anni

Fare chiarezza sulla Posta

La Posta è una grande azienda che può vantare una serie impressionante di attività sviluppatesi nei decenni. La varietà è tale, che si trovano informazioni di ogni sorta in merito. Purtroppo vi sono anche alcune false credenze dure a morire. Cinque punti per fare chiarezza.

Testo: Claudia Langenegger
Foto: Annette Boutellier, Joel Schweizer

CREDENZA N. 1

La Posta è un'azienda di monopolio statale

Lo erano le PTT, ma nel 1998 questa unità amministrativa della Confederazione è stata sciolta. Successivamente è nata la Posta, un ente autonomo di diritto pubblico, che nel 2013 è diventata società anonima. Il monopolio della Posta sul recapito di lettere e pacchi sino a cinque chilogrammi è stato gradualmente abolito. Dal 2009 la Posta dispone ancora di un monopolio residuo sulle lettere per la Svizzera al di sotto dei 50 grammi. Tutti gli altri servizi vengono erogati in concorrenza con altri operatori del mercato.



CREDENZA N. 2

La Posta vive delle tasse dei contribuenti svizzeri

La Posta appartiene al 100% alla Confederazione, da cui ha ricevuto un mandato di servizio universale chiaramente definito, che tuttavia espleta senza ricorrere a sovvenzioni statali. In poche parole: la Posta non riceve fondi pubblici dalla Confederazione. Finanzia ad esempio autonomamente la rete postale o il trasporto delle lettere. Quanto al denaro, va precisato che prende esattamente la direzione opposta: la Confederazione, unica proprietaria, riceve ogni anno dalla Posta dividendi per circa 200 milioni di franchi. Diversa è la situazione di AutoPostale: i suoi servizi non rientrano infatti nel mandato universale della Posta. Le linee di AutoPostale vengono ordinate dai Cantoni e pagate da Confederazione e Cantoni. Anche nell'ambito del traffico regionale viaggiatori con diritto a indennità (TRV) AutoPostale collabora con altre aziende del settore per offrire alla Confederazione e ai Cantoni i propri servizi.



La Posta recapita lettere e pacchi

CREDENZA N. 3

Sì, ma non solo. La Posta è composta dalle seguenti sei unità: PostMail, RetePostale, PostLogistics, PostFinance, AutoPostale e Swiss Post Solutions. PostMail si occupa del recapito delle lettere, RetePostale delle operazioni nelle filiali, Swiss Post Solutions garantisce a livello internazionale il recapito degli invii postali interno a grandi aziende, AutoPostale è sinonimo di autopostali gialli e mercato dei trasporti, mentre PostFinance è il cuore delle operazioni finanziarie.
Il trattamento di lettere e pacchi rappresenta un'ampia fetta delle operazioni postali. PostMail è la più grande unità della Posta, con quasi 15'000 impieghi a tempo pieno, cioè il 36% di tutto il gruppo. Il suo fatturato di 2721 milioni di franchi rappresenta un terzo del ricavo d'esercizio della Posta e unito a quello di PostLogistics supera la metà dei ricavi complessivi.



La Posta smantella la rete postale

CREDENZA N. 4

La rete di uffici postali viene trasformata, non ridotta. Sarà minore solo il numero delle filiali gestite autonomamente. In questa fase di ristrutturazione 300 filiali saranno modernizzate, con una veste e una concezione nuova. Le possibilità di accesso saranno invece più numerose.
Ci saranno sempre più filiali in partenariato, sportelli automatici My Post 24, regioni con servizio a domicilio, punti di impostazione e ritiro e punti clienti commerciali. A fine marzo i punti di accesso erano 3900, mentre nel 2020 saranno più di 4200. Alle attuali filiali in partenariato, oltre un migliaio, nei prossimi anni se ne aggiungeranno altre 200 circa. Entro la fine del 2020 la Posta estenderà a circa 200 il numero di sportelli automatici My Post 24, presso i quali i clienti potranno usufruire a qualsiasi ora di servizi postali.



La Posta pensa troppo a innovarsi e troppo poco alle attività tradizionali

CREDENZA N. 5

No, perché innovazione e core business non si possono separare nettamente. Il core business fisico, cioè la trasmissione di informazioni e il trasporto di merci e valori in denaro, si sta spostando sempre più sul piano digitale. Le innovazioni sono indispensabili: contribuiscono a mantenere la Posta competitiva e al passo con i tempi. I droni e gli autopostali senza conducente richiamano sempre più l'attenzione: le tecnologie sono innovative e divertenti, le notizie in merito hanno un notevole impatto sul pubblico.

Un nuovo inizio

Da aprile, Roberto Cirillo è il nuovo direttore generale della Posta. Il ticinese subentra a Ulrich Hurni, che ha diretto la Posta ad interim dopo le dimissioni di Susanne Ruoff nel giugno 2018.

Testo: Alexander Volz **Foto:** Lena Schläppi



Nel corso del suo primo giro di recapito, Roberto Cirillo si è visibilmente divertito. A Thun ha fatto un po' di esperienza come postino.

Roberto Cirillo è un capo che vuole restare vicino alle persone. Nei suoi primi due mesi alla Posta, ha recapitato lettere e pacchi a Thun e dintorni, ha aiutato a gestire la spartizione nel Centro pacchi Härkingen, ha lavorato a stretto contatto con i team che a Zurigo mettono a punto soluzioni digitali nell'ambito della gestione dei documenti per i clienti commerciali della Posta e ha affiancato i collaboratori delle filiali di Losanna e Ginevra allo sportello. Il nuovo CEO vuole sapere che cosa significa lavorare a contatto con i clienti alla Posta. Chissà, forse lo incontrerete anche voi la prossima volta che andrete in posta! Lo abbiamo accompagnato nel corso delle sue prime due settimane e gli abbiamo chiesto che significato hanno per lui questi termini.

Roberto Cirillo su...

… la Posta:
«È un'azienda straordinaria e poliedrica con una responsabilità particolare. È fortemente radicata in Svizzera e dovrà esserlo anche in futuro. Non solo per ragioni di redditività, ma anche per l'utilità che la Posta ha per la società».

… il servizio pubblico:
«La Posta apporta un enorme valore aggiunto al servizio pubblico in Svizzera. La gente ha fiducia in noi e questo ha un valore inestimabile. Ritengo che il servizio pubblico cominci dalle piccole cose e che sia molto importante per tutti. Sono convinto che una Posta forte, ampiamente supportata e finanziariamente autonoma possa soddisfare le esigenze di oggi e di domani. È nell'interesse di tutti che la Posta sia un'azienda di successo e in salute».

… i clienti:
«Le nostre offerte e prestazioni devono fornire ai clienti un valore aggiunto tangibile, in particolare ai ‹Digital Native› e alle giovani famiglie, che tra pochi anni diventeranno i nostri clienti principali. In tutte le filiali visitate, ho potuto constatare che i nostri collaboratori lavorano ogni giorno con molto impegno e professionalità al raggiungimento di quest'obiettivo».

… i collaboratori della Posta:
«I nostri collaboratori non sono soltanto il volto della Posta: sono la Posta stessa. Le loro esperienze e conoscenze e il loro straordinario impegno a favore dei clienti mi infondono grande fiducia e ottimismo per il futuro dell'azienda».



Nel Centro pacchi Härkingen, il nuovo CEO della Posta osserva da vicino il lavoro dei collaboratori.

… il futuro della Posta:
«Offriamo in tutto il Paese prestazioni di pari valore, così che tutti abbiano le stesse possibilità, in città come in campagna. E diamo supporto alle aziende, affinché possano fornire i loro prodotti e servizi in modo efficiente. Per questo adeguiamo sempre i nostri servizi alle esigenze in costante cambiamento dei nostri clienti e continueremo a farlo anche in futuro».

Roberto Cirillo (48) è cresciuto in Ticino, ha studiato ingegneria meccanica al Politecnico federale di Zurigo e ha lavorato diversi anni per McKinsey a Zurigo e Amsterdam. Durante il suo incarico di responsabile per la Francia dell'azienda di servizi Sodexo, ha vissuto diversi anni a Parigi, prima di rivestire la carica di CEO del gruppo ospedaliero internazionale Optegra a Londra. Possiede sia la nazionalità svizzera sia quella italiana ed è sposato. Da poco si è trasferito da Londra in Svizzera. Il nuovo direttore generale parla fluentemente tedesco, francese, italiano, spagnolo e inglese.



Roberto Cirillo in visita a una filiale di Losanna, dove si cimenta anche allo sportello.

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



Parola d'ordine: freschezza

Quando il postino suona portando la verdura.

Testo: Claudia Langenegger
Foto: Lena Schläppi, Michael Sieber

Quando è stata l'ultima volta che avete scritto a mano e spedito una lettera o una cartolina? Molto tempo fa? Certo, ormai oggi si scrivono e-mail, SMS, messaggi su WhatsApp o in chat, e anche per le cartoline esistono le app online. Per i postini ciò significa una cosa sola: sempre meno lettere da trasportare. Perciò la Posta offre servizi aggiuntivi per l'«ultimo miglio».

Giro di recapito con i porri bio

Così, in molte regioni svizzere, i postini non portano solo lettere ma anche verdura fresca direttamente sulla porta di casa. Florian Wahlich, dell'ufficio di recapito di Ostermundigen, è uno di questi postini. «I contadini ci consegnano la loro verdura ogni settimana o ogni due», racconta il bernese. C'è però un'eccezione: presso l'azienda biologica di Kathrin Wullschleger-Reinhard a Bolligen è la Posta ad andare a prendere in consegna la merce. Il procedimento poi è lo stesso: «Portiamo ai clienti la verdura nelle borse con la posta-lettere». I clienti contattano direttamente i contadini, si recano nei negozi delle aziende agricole o scelgono i servizi di abbonamento; la Posta fa praticamente «solo» da corriere. Florian Wahlich e i suoi colleghi non sono gli unici a considerare il recapito di prodotti regionali una «buona cosa». Anche i clienti apprezzano questo servizio. La Posta non porta solo le fatture, ma regolarmente anche verdura fresca.

Il successo più recente nell'ultimo miglio è «Il pane per posta». Da febbraio, a Berna, è possibile farsi recapitare il pane con la posta fino a cinque volte a settimana. Si può scegliere tra trecce al burro e diverse altre tipologie di pane di dimensioni diverse. I giorni di recapito sono a scelta. Il pane è prodotto dalla Confiserie Eichenberger di Berna. Il lancio del servizio è stato un tale successo che «Il pane per posta» è in fase di sperimentazione anche in altre località svizzere.





Posso richiedere il recapito di pane e verduraanche a casa mia?
Per informazioni su «Il pane per posta»: **brot-post.ch**

Qui puoi scoprire le offerte disponibili nella tua regione: **posta.ch/around-us**
Da fine giugno è disponibile la ricerca per NPA.





Immagine grande: l'addetto al recapito Florian Wahlich presso l'azienda agricola a Bolligen.
Immagini piccole: ogni giorno il panettiere prepara il pane e la postina lo consegna ancora fresco.

Il digital banking è adatto a tutti …

… basta saperlo usare. I corsi gratuiti «Go Digital» permettono di muovere facilmente i primi passi nel mondo della gestione del conto online.

I clienti di PostFinance possono così scoprire come funziona il pagamento tramite smartphone o come contabilizzare le fatture al computer. I corsi si tengono nelle filiali PostFinance di tutta la Svizzera. Sono suddivisi in tre moduli. Il primo s'intitola «Introduzione» e insegna ai partecipanti che cosa significa online banking. I corsisti installano la PostFinance App sul proprio smartphone e si esercitano a controllare il saldo del conto e a visualizzarne i movimenti. Nel secondo corso, «Applicazione», i partecipanti imparano a pagare fatture tramite smartphone e computer portatile e a creare ordini permanenti. Il terzo modulo «Approfondimento» permette di scoprire ulteriori funzioni della gestione del conto digitale e soluzioni di pagamento alternative come TWINT.

Trovate il corso «Go Digital» adatto a voi qui: **postfinance.ch/iscrizione**



Succulenti menu recapitati per posta

Tutti vorremmo essere indipendenti e avere la nostra libertà. Tuttavia a volte ci riesce difficile anche solo fare la spesa e cucinare, o siamo semplicemente troppo stanchi per farlo. Ma mangiare bene a casa propria è comunque possibile grazie al servizio di consegna Menu Casa di Bischofszell Nahrungsmittel SA. La scelta è molto ampia: dagli involtini locali al risotto mediterraneo, fino alla zuppa light di carote e cocco o all'insalata di fagiolini. E magari anche un bicchiere di vino. Inoltre è possibile selezionare i piatti in base alle allergie o a particolari preferenze alimentari. Si ordina online e il giorno seguente la Posta consegna a domicilio menù pronti, solo da scaldare. Per mangiare a casa un po' come se fossimo al ristorante.
menu-casa.ch

I servizi della Posta? Un gioco da ragazzi!

Che cosa sono «My Post 24» o «PickPost»? Come si crea un «WebStamp»? Ve lo spieghiamo in alcune sedi selezionate. Diventate anche voi esperti della Posta!

Sapevate che un SMS può servire anche da francobollo? O che potete gestire il luogo e il momento in cui ricevere i vostri pacchi? I servizi della Posta sono tanto vari quanto numerosi e la Posta è dove i suoi clienti hanno bisogno di lei: che vogliate cercare una filiale, preferiate ritirare i pacchi presso un punto PickPost o vogliate utilizzare i servizi della Posta in qualsiasi momento e comodamente da casa tramite i canali digitali, la Posta soddisfa ogni vostra esigenza. Quest'estate si aggiungerà un ulteriore servizio: fino a settembre uno speciale stand informativo della Posta attraverserà tutta la Svizzera. I nostri collaboratori daranno una risposta a tutto ciò che desiderate sapere.
posta.ch/scoprire

6/7 giu	Tenero
11/12 giu	Olten
18/19 giu	Nyon
24/25 giu	Lyss
27/28 giu	St. Moritz
13/14 ago	Reinach
19/20 ago	Berna Bümpliz
22/23 ago	Weinfelden
26/27 ago	La Chaux-de-Fonds
2/3 sett	Rheinfelden
5/6 sett	Sarnen
19/20 sett	Winterthur

Cosa si può curare con la cannella?

All'unanimità, per i ricercatori di tutto il mondo: la cannella è ricca di benefici per la salute! È la spezia più utilizzata al mondo, dopo il pepe nero.

La cannella: un patrimonio di benefici per la salute … Chi l'avrebbe creduto?

Un tempo bramata più dell'oro, in Cina la cannella viene usata da secoli per controllare il livello degli zuccheri nel sangue. Secondo uno studio pakistano del 2003, la cannella riduce fino al 29% il tasso glicemico nei pazienti affetti da diabete di tipo 2.

Utilizzata da secoli per alleviare i dolori provocati dall'artrite, un recente studio dell'Università di Copenhagen ha confermato che una combinazione di cannella e miele procura ai pazienti affetti da artrite un significativo sollievo dopo una sola settimana. Che splendida notizia!

La cannella contiene più di 80 principi nutritivi, ma non grassi, zuccheri, colesterolo né sodio. Un cucchiaino di cannella ha un apporto calorico di sole 6 calorie.

Il Libro della Cannella vi stupirà e delizierà con oltre 350 benefici e sorprendenti modi per utilizzarla per:

- eliminare il grasso addominale
- stimolare la memoria
- la pressione arteriosa
- ridurre le rughe
- evitare le infezioni micotiche
- l'artrite
- la glicemia
- il mal di stomaco
- le ulcere
- la perdita di peso
- la tosse
- l'influenza
- l'infiammazione
- l'affaticamento
- favorire la digestione
- i crampi
- la nausea
- il vomito
- la diarrea
- aumentare l'energia
- alleviare i disturbi nervosi
- trattare l'acne
- e molto altro ancora!

Ad alto contenuto di fibre, la cannella può alleviare la stitichezza.

Antibatterica, antimicotica, antisettica e antinfiammatoria, la cannella consente di curare diverse patologie.

Sì, più di 350 ricette e rimedi testati e dimostrati vengono descritti in quest'opera unica che potrete liberamente consultare a casa vostra per 30 giorni.

Un incredibile SEGRETO di SALUTE nel suo frigo!

LO ZENZERO

Lo zenzero è una spezia molto diffusa che si rivela super efficace contro vari disturbi; è un rimedio incredibile e non costa quasi niente.

Lo zenzero, già usato nell'antica medicina cinese, viene impiegato sia nella medicina tradizionale che in quella ayurvedica. È un rimedio molto potente contro numerosi disturbi frequenti nella vita di tutti i giorni. Non è una formula magica tratta da un libro per fattucchiere, ma un rimedio che è stato studiato e testato e i cui effetti sono stati provati scientificamente.

Lo zenzero è ricco di minerali, di vitamina B6 e soprattutto di antiossidanti estremamente potenti. Nessun altro frutto o spezia è così efficace contro tanti disturbi diversi. Nel suo nuovo libro **"Zenzero, un tesoro dimenticato"**, Sandra Bierstedt ci svela tutti i segreti dell'antichissima pianta. Per esempio:

- come alleviare o bloccare le crisi di emicrania senza effetti collaterali e con risultati migliori rispetto al rimedio chimico
- come eliminare il mal di mare, d'auto e le nausee
- qual è il segreto di Angelina Jolie che ha perso 11 chili in qualche settimana appena
- qual è la ricetta per alleviare i dolori alle articolazioni, per i gonfiori e le infiammazioni



- come risolvere problemi di indigestione, dolori allo stomaco e aerofagia in appena mezz'ora
- qual è la semplice ricetta, più efficace dei medicinali chimici, contro i bruciori di stomaco
- come preparare uno spray efficace contro l'acne
- come mettere fuori gioco un'eccessiva freddolosità e un ciclo mestruale doloroso
- per quanto concerne la sessualità: si rivela l'arma assoluta da secoli contro l'impotenza o la mancanza di libido
- come farla finita con i disturbi del sonno....
- qual è la ricetta per preparare una bevanda afrodisiaca
- qual è l'alternativa efficace contro artrosi, artrite e reumatismi
- come preparare un bagno contro la cellulite e per ringiovanire la pelle
- come bloccare l'acidificazione del corpo che è pericolosa quanto il consumo eccessivo di alcol e tabacco
- come combattere i postumi della sbornia
- come far funzionare il sistema immunitario a pieno regime e non lasciare alcuna chance alle influenze
- come preparare un astuccio di emergenza con rimedi a base di zenzero.

Il libro **"Zenzero, un tesoro dimenticato"** le farà scoprire decine di rimedi e ricette per curare numerosi problemi di salute grazie alle straordinarie virtù dello zenzero. Il grande vantaggio dello zenzero è che è in vendita in tutti i supermercati. Economico, efficace e senza effetti collaterali. **Il suo farmacista gliene ha già parlato?**

Tel. 091 252 00 98
Fax 022 552 09 42
service@bodybest.ch

Buono di lettura da rispedire a Body Best

Servizio Clienti - Fürstenlandstrasse 35 - PF 1441 - 9001 San Gallo
Tel. 091 252 00 98 - Fax 022 552 09 42 - service@bodybest.ch - www.bodybest.ch

Prego inviarmi il (i) libro(i) seguente (i)

_____ copia(e) di **« Zenzero, un tesoro dimenticato »** al prezzo di CHF 39.-/copia

_____ copia(e) di **« Il Libro della Cannella »** al prezzo di CHF 39.-/copia

Faccia un regalo: Risparmierà CHF 19.- ordinando due copie al prezzo offerta di CHF 59.- (+ CHF 6.95 per spese di trasporto e imballaggio)

Diritto di recesso entro 30 giorni.

Nome/Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Tel.: Data di nascita:

IZIP002

Corrispondenza danneggiata, incompleta o con errori d'indirizzo: è il pane quotidiano dei collaboratori che, come Giuseppa Carino, lavorano nelle cosiddette «cliniche delle lettere» dei centri lettere di Eclépens, Härkingen e Zurigo-Mülligen.





Sana e salva a destinazione

Quattro suggerimenti per assicurarvi che i vostri invii arrivino al destinatario.

Testo:
Simone Hubacher
Foto:
Daniel Desborough

Nei centri lettere sono all'opera spartitrici altamente moderne pensate per non danneggiare la corrispondenza. Ma gli imprevisti, si sa, fanno parte del lavoro di ogni giorno. Grazie a qualche semplice accorgimento da parte del mittente, è possibile evitare la maggior parte dei disguidi.

Imballaggio corretto

Affinché gli oggetti (incluse le monete e, soprattutto, le chiavi) arrivino sani e salvi a destinazione, è bene usare imballaggi imbottiti. Le lettere e il loro contenuto vengono infatti trasportati ad alta velocità negli impianti di smistamento e gli oggetti di piccole dimensioni rischiano nel peggiore dei casi di andare perduti.
I collaboratori delle cliniche delle lettere dei centri lettere si prendono cura delle buste e degli invii danneggiati. Nella centrale degli oggetti trovati di Chiasso i collaboratori danno prova di grandi abilità da detective per poter risalire ai proprietari degli oggetti smarriti. Grazie a loro è possibile restituire ai legittimi proprietari il 40% delle circa 8000 chiavi recuperate e raccolte a Chiasso.
Le buste imbottite sono acquistabili presso tutte le filiali e su postshop.ch (preaffrancate della Posta A a 2 franchi ciascuna oppure anche non affrancate / neutre). La cosa migliore è averne una piccola scorta in casa!

Meglio se raccomandata

Per gli invii di un certo valore è consigliabile usare la posta raccomandata. A differenza della Posta A e B tradizionale, infatti, in caso di smarrimento o danneggiamento gli invii della posta raccomandata sono risarcibili fino a un importo di 500 franchi.

Indicare il mittente

Purtroppo ancora oggi milioni di lettere ogni anno vengono spedite senza l'indicazione del mittente. Le lettere che non possono essere recapitate e che non riportano le informazioni del mittente vengono aperte per cercare di identificare lo speditore. In questi casi la Posta è infatti obbligata per legge a restituire la corrispondenza al mittente. Indicando il proprio indirizzo sul fronte o sul retro della busta da inviare si evita che la lettera debba essere aperta. Se tuttavia dovesse essere necessario farlo, si può comunque fare affidamento alla riservatezza del personale della Posta, che è tenuto al rispetto del segreto postale.

Controllare l'indirizzo

Nelle cliniche delle lettere si lavora in turni 24 ore su 24 per correggere gli errori negli indirizzi. Evitate le spese di porto generate dal rinvio a causa di un indirizzo errato verificandolo con attenzione prima dell'impostazione. Non sapete se un indirizzo è ancora valido? Inviando una richiesta di indirizzo singolo tramite il servizio online della Posta «Trattamento degli indirizzi online» è solitamente possibile risalire al nuovo indirizzo sulla base di quello precedente.

posta.ch/ricerca-indirizzo

Tariffe per lettere e pacchi

Da staccare e conservare: tariffe di spedizione principali per clienti privati (stato: giugno 2019)



fino al formato B4/B5
e
fino a 2 cm di spessore
e
fino a 1000 g di peso



Svizzera



Europa



Altri Paesi

1. Dimensioni Quant'è grande la mia lettera?	2. Peso Quanto pesa la mia lettera?
fino al formato B5 fino a 25 × 17,6 cm	1–100 g
	101–250 g
fino al formato B4 fino a 35,3 × 25 cm	1–500 g
	501–1000 g
fino al formato B5 fino a 25 × 17,6 cm	1–20 g
	21–50 g
	51–100 g
fino al formato B4 fino a 35,3 × 25 cm	1–100 g
	101–250 g
	251–500 g
	501–1000 g
fino al formato B5 fino a 25 × 17,6 cm	1–20 g
	21–50 g
	51–100 g
fino al formato B4 fino a 35,3 × 25 cm	1–100 g
	101–250 g
	251–500 g
	501–1000 g



Dimensioni max
Peso: 30 kg
Formato:
100 × 60 × 60 cm



Svizzera

1. Peso Quanto pesa il mio pacco?	Quando deve giungere a dest
	domani [4, 5] PostPac **Priority**
fino a 2 kg	
fino a 10 kg	
fino a 30 kg	

Le condizioni generali della Posta e i relativi opuscoli di vendita con l'indicazione delle tariffe costituiscono, nella loro versione più recente, la base per l'offerta di prestazioni della Posta. Le offerte e le tariffe sono valide anche per il Principato del Liechtenstein. Con riserva di modifiche. Tariffe nazionali IVA inclusa. Tutti i prezzi in CHF.

Foto: iStockphoto; illustrazione: C3 Creative Code and Content (Svizzera) SA

LA POSTA

3.

Tempi e prezzi

Quando deve giungere a destinazione la mia lettera? Come devo affrancare la mia lettera?

domani[1] PRIORITY / PRIORITAIRE		tra 2–3 giorni lavorativi[2]	
Posta A	1.–	Posta B	–.85
Posta A	1.30	Posta B	1.10
Posta A	2.–	Posta B	1.80
Posta A	4.–	Posta B	3.60

tra 2–4 giorni lavorativi[3]		tra 4–10 giorni lavorativi[3]	
PRIORITY	1.50	ECONOMY	1.40
PRIORITY	2.60	ECONOMY	2.20
PRIORITY	3.70	ECONOMY	2.90
PRIORITY	4.30	ECONOMY	3.80
PRIORITY	7.–	ECONOMY	4.90
PRIORITY	12.–	ECONOMY	8.–
PRIORITY	17.–	ECONOMY	10.–
PRIORITY	2.–	ECONOMY	1.70
PRIORITY	3.80	ECONOMY	2.80
PRIORITY	5.–	ECONOMY	3.60
PRIORITY	5.80	ECONOMY	4.20
PRIORITY	9.–	ECONOMY	6.–
PRIORITY	16.–	ECONOMY	9.–
PRIORITY	25.–	ECONOMY	15.–



Formato
B5
25 × 17,6 cm

2.

Tempi e prezzi

inazione il mio pacco? Come devo affrancare il mio pacco?

	dopodomani[4] PostPac Economy
9.–	7.–
10.70	9.70
23.–	20.50



Formato
B4
35,3 × 25 cm

Avete ulteriori domande?

Per maggiori informazioni sulla Posta visitate il sito internet.
posta.ch

Calcolare i prezzi
Trovate il prezzo che state cercando in modo semplice e rapido!
posta.ch/calcolare-prezzi

Acquistare francobolli
Alla Posta, online, via SMS, nei «k kiosk», negli esercizi Naville, Relay, Press & Web e Newscafé.
posta.ch/francobolli
posta.ch/webstamp-easy
posta.ch/francobollosms

Filiali
La filiale più vicina saprà rispondere alle vostre domande.
posta.ch/ubicazione

0848 888 888
La vostra filiale all'altro capo del filo.



Oppure
Maggiori informazioni anche nel nostro opuscolo.

Spedire merci all'estero

Mandare una tavoletta di cioccolato allo zio negli Stati Uniti: finora per farlo serviva un cartellino doganale verde. L'Unione postale universale ha stabilito che i dati di tutte le spedizioni di merci all'estero devono essere trasmessi elettronicamente in anticipo al Paese di destinazione. Per gli invii di merci destinati agli Stati Uniti il nuovo regolamento vale dal 1° luglio 2019, per il resto del mondo dal 1° gennaio 2020. Grazie ai servizi online «Documenti di accompagnamento lettere internazionali» (per le lettere), «Creare lettera di vettura» (per i pacchi) e da fine giugno con WebStamp (per le lettere), la tavoletta di cioccolato per lo zio può essere tranquillamente dichiarata online in anticipo.

Maggiori informazioni: **posta.ch/die**

1 Recapito nei giorni feriali (da lunedì a sabato)
2 Sabato: nessun recapito
3 I tempi di consegna effettivi possono variare in base alla destinazione
4 Sabato e domenica: nessun recapito; in caso di impostazione il sabato, il recapito sarà effettuato il martedì (PostPac PRIORITY) o il mercoledì (PostPac ECONOMY)
5 Termine ultimo di accettazione il mattino: entro le ore 12.00; in oltre 200 uffici postali impostazione fino alle ore 16.00
posta.ch/postpac-prio

Le tariffe per MiniPac e PostPac International sono consultabili su:
posta.ch/calcolare-prezzi

Si prega di osservare le disposizioni internazionali per il trasporto di merci pericolose: **0848 888 888**



L'entomologo Florin Rutschmann ammira un grillo.

Dalla parte degli insetti

Nel Parco del Giura argoviese vengono rimessi in sesto i sentieri storici e attuate misure per la biodiversità. La Posta sostiene il progetto con un premio.

Testo:
Claudia Langenegger
Foto:
Michael Sieber

Il sole splende, dal prato fiorito si diffonde un dolce ronzio, i grilli fanno a gara con il loro frinire. E Florin Rutschmann salta di nuovo da qualche parte nell'erba. L'ingegnere ambientale ed entomologo ha avvistato un insetto con i suoi occhi d'aquila. Allunga una mano verso di noi: c'è un grillo, che lui mantiene fermo con delicatezza. «È un maschio – spiega – solo loro possono frinire». Lo fanno con le ali, afferma indicando la membrana circolare da cui si origina il frinire. Al grillo manca una zampa. «Lottano animatamente contro i rivali e spesso lasciano cadere una zampa per fuggire».

La luce del sole per la biodiversità

Di insetti ce ne sono parecchi in questo ripido prato sopra Schinznach. Ci troviamo nel Parco del Giura argoviese, sconfinata area di villeggiatura nonché parco naturale di rilevanza nazionale. «Abbiamo ripulito il pendio dagli arbusti e dalle erbacce e sfrondato i margini del bosco», spiega il responsabile di progetto Philipp Schuppli di Pro Natura. «Ora la luce del sole arriva di nuovo fino al terreno, che è l'habitat ideale per tantissime piante e insetti».

Questi lavori rientrano nelle misure del Parco del Giura argoviese per ripristinare i sentieri storici. Il progetto ha appena ricevuto un finanziamento dalla Posta, che ogni anno premia tre iniziative legate ai sentieri e particolarmente adatte alle famiglie. Un secondo premio è andato al ripristino di un'antica via di pellegrinaggio nella Lengtal del Cantone del Vallese, un terzo alla riparazione di sentieri storici presso le popolari Grotte di Vully, sul Mont Vully, nel Cantone di Friburgo.

Una casa nella roccia

Con le misure architettoniche e paesaggistiche nel Parco del Giura viene fatto molto anche per preservare e promuovere la biodiversità. Un esempio è la ricostruzione dei muri a secco crollati. Mentre osserviamo gli esperti di costruzioni in muratura lavorare le pietre a mano con estrema precisione, una cinciallegra svolazza nervosa fino a un pezzo di muro intatto e scompare nelle fessure. «Lì dentro ha il nido con i suoi piccoli», spiega Philipp Schuppli. Un intero nido di uccelli nelle fessure? «Sì, il muro nasconde delle vere e proprie cavità», afferma







Prima foto in alto: il Parco del Giura argoviese nei pressi di Schinznach. Qui sopra: Florin Rutschmann mostra come gli insetti e i rettili possono intrufolarsi nelle

In alto a destra: l'ingegnere ambientale Philipp Schuppli dirige il progetto di ripristino del sentiero storico Chalmweg. A destra: che siano farfalle, lucertole, grilli o salamandre, qui è pieno di animali che strisciano e volano.

l'esperto paesaggista. Lucertole, serpenti e salamandre pezzate vanno addirittura in letargo al suo interno.

Tanto lavoro per tanta biodiversità

«Da tempo nei circoli di specialisti si parla del calo della biodiversità e della morte degli insetti», dice Philipp Schuppli. «Sono stati presi alcuni provvedimenti, ma finora non hanno dato frutti a sufficienza». Per questo progetti come questo nel Parco del Giura argoviese sono ancora più importanti. Qui Pro Natura, il Comune, i forestali, le associazioni per la protezione degli uccelli e della natura, i proprietari di fondi, i volontari e i collaboratori del parco si impegnano insieme per la diversità della flora e della fauna.

Maggiori informazioni sul premio della Posta:
wandern.post.ch/it/premio-posta



ESCURSIONI
PER CHI È PIENO DI ENERGIA E CHI È IN CERCA DI EQUILIBRIO

Proposte di escursioni entusiasmanti per tutta la famiglia.
posta.ch/escursionismo



Partner principale di

Sentieri Svizzeri

Per monti e per valli insieme alla Posta

Escursioni con gli animali

Durante le escursioni siamo circondati dalla bellezza e dalle sorprese che ci riserva il mondo animale: una marmotta che fischia sui prati alpini, uno stambecco che bruca su un ripido pendio o tante farfalle che volano da un fiore all'altro. Nell'opuscolo attuale la Posta presenta otto escursioni in Svizzera adatte ai bambini. Ognuna è associata a un tipico animale della regione che presenta il proprio itinerario preferito. Sono tutti molto diversi e c'è qualcosa di adatto a ogni esigenza. L'opuscolo è una cartolina pieghevole che si può ordinare o scaricare da **posta.ch/escursionismo.** Mentre si è in cammino lungo ogni percorso della Posta è possibile partecipare a un concorso tramite la app «Handy Safari», *scaricabile gratuitamente dall'Apple App Store e da Google Play.*

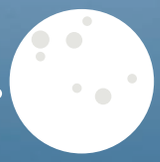




Astenersi sfaticati

Quando le prime ombre della sera calano tutt'intorno, molti animali iniziano le loro attività. Il castoro, animale notturno, sgranocchia alberi per le sue costruzioni, il pipistrello dà la caccia agli insetti e la civetta, con il suo «u-hu», crea la giusta atmosfera nel bosco. La notte affascina ed ecco perché Sentieri Svizzeri e il loro partner principale, la Posta, sabato 13 luglio trascorreranno una nottata di attività. In tutta la Svizzera saranno organizzate escursioni di gruppo con partenza alla sera negli scenari più diversi. La Posta fornisce il proprio supporto a numerosi itinerari adatti alle famiglie. Tutti i partecipanti riceveranno un omaggio. **posta.ch/escursionismo**







Nel paese delle escursioni: che coraggio!

Robin Hood combatte per i più poveri, assicura la giustizia e vive da qualche parte nel bosco. All'escursione Coop per famiglie il leggendario eroe esce dal suo nascondiglio perché ha bisogno dell'aiuto di tanti piccoli appassionati di escursionismo. Infatti c'è un compito difficile da svolgere. Una principessa da liberare? Un regno da salvare? Trovate ragguagli su **posta.ch/escursionismo** e in loco: l'escursione Coop per famiglie si svolgerà tra il 23 giugno e il 15 settembre 2019 in varie località della Svizzera.

Illustrazione: Chragi Frei, CHKY

Una seconda vita per gli abiti postali

Nell'acquisto di capi di abbigliamento, la Posta non presta attenzione solo alla sostenibilità sociale ed economica: al termine del loro utilizzo, infatti, li reimpiega anche in nuovi cicli di vita. Il progetto «Una seconda vita per gli abiti postali» è particolarmente efficace sotto questo aspetto.



Melanie Dietisheim e Hans-Peter Hofstetter de «La Trouvaille» rimuovono i loghi della Posta dagli abiti di servizio dismessi.



Il progetto «Una seconda vita per gli abiti postali» rientra nelle misure con cui la Posta si assume la propria responsabilità imprenditoriale, la cosiddetta Corporate Responsibility, focalizzandosi su cinque settori d'intervento: oltre all'economia circolare e ad acquisti responsabili, si tratta di clima ed energia (ad es. incremento dell'efficienza di CO_2), collaboratori (ad es. mantenimento e promozione della produttività del personale) e corporate citizenship (impegno sociale, ad es. volontariato per Sentieri Svizzeri). In questo modo la Posta agisce oggi pensando al domani.
posta.ch/responsabilita

Testo: André Callegari
Foto: Andreas von Gunten

L'abbigliamento alla Posta: giallo e grigio. Sorprendentemente semplice. L'acquisto degli indumenti non è però altrettanto facile: «Nel nostro campionario abbiamo 92 modelli, per un totale di oltre 2000 taglie e 200 000 pezzi con cui riforniamo ogni anno 33 000 dipendenti», spiega Secil Helg, specialista per la responsabilità negli acquisti. «Operiamo anche una forte diversificazione: il servizio di recapito nella cornice alpina di Zermatt ha esigenze diverse rispetto al contesto urbano di Zurigo». Le t-shirt, le camicie e le camicette vengono indossate in media per due anni, «ma mi è già capitato di imbattermi in magliette vecchie di 20 anni».

Senza certificazione non li vogliamo

La Posta è membro della Fair Wear Foundation e acquista solo tessuti resistenti certificati secondo lo Standard 100 di OEKO-TEX®. La Posta si spinge però anche oltre e, nell'ambito della strategia di Corporate Responsibility, punta sull'economia circolare: con il progetto «Una seconda vita per gli abiti postali», ad esempio, garantisce il riutilizzo degli abiti dismessi. In questo progetto la Posta collabora con la Croce Rossa Svizzera di Berna-Mittelland (CRS). Nel 2018, quasi dodici tonnellate di abiti dismessi hanno raggiunto i tavoli di smistamento dei grandi magazzini di seconda mano «La Trouvaille» della CRS.

Il logo deve essere rimosso

«Facciamo una cernita di tutto ciò che presenta una stampa con il logo della Posta», spiega Melanie Dietisheim di «La Trouvaille». «Per motivi di protezione del marchio, qualsiasi cosa venga rivenduta non può avere contrassegni». Se il logo è cucito sull'abito verrà rimosso. Attualmente alcuni capi, come cardigan, magliette, canottiere, guanti, gilet in softshell e scarpe di sicurezza, sono venduti da «La Trouvaille» nei suoi grandi magazzini. Ciò che non viene venduto o che non è adatto alla vendita viene consegnato all'azienda di Safenwil Tell-Tex GmbH, che rifornisce acquirenti in Svizzera e all'estero come ad esempio l'Aiuto Svizzero alla Montagna. «I proventi confluiscono in progetti della CRS come servizi di custodia per famiglie in difficoltà e offerte per anziani malati o disabili».

L'upcycling crea posti di lavoro

«La Trouvaille» collabora a stretto contatto con il Centro di competenza Lavoro di Berna, che rivolge i propri servizi a persone prive di formazione o reddito. Grazie a «La Trouvaille» queste persone trovano un supporto per l'integrazione professionale e sociale. La società cooperativa BEWO è un ulteriore partner attivo nell'Emmental. Qui dagli indumenti della Posta vengono ricavate sacche da palestra e custodie per laptop. Tale processo prende il nome di upcycling e crea posti di lavoro per persone con disabilità. Gli articoli che non presentano più un'utilità immediata sono destinati all'incenerimento, che alimenta sempre più spesso le reti di distribuzione degli impianti di riscaldamento o produce elettricità. Ma anche questa è già un'altra storia, un nuovo ciclo.

La prima ferrovia della Svizzera:
„Ferrovia Spanisch-Brötli"
in argento puro 999/1000!

1.



Ø 26 mm

Fr. 10.-
anziché Fr. 59.90

✔ 1/4 oncia d'argento Svizzera „Ferrovia Spanisch-Brötli" di argento puro 999/1000!
✔ Coniatura nella più alta qualità che esiste: il Fondo Specchio!
✔ **Più di 80 % di sconto!** Pagate **soli Fr. 10.-** anziché Fr. 59.90!

La prima moneta d'oro per il giubileo
„50 anni dello sbarco sulla luna"!

Oro fino 999/1000!

2.



Ø 11 mm,
Isole Cook

Fr. 49.50
anziché Fr. 99.50

Avete risparmiato 50 franchi!

✔ La moneta d'oro rappresenta Neil Armstrong come primo umano sulla luna!
✔ 1/100 oncia d'oro (0,311 g), coniatura nella qualità più alta che esiste: il Fondo Specchio, tiratura limitata: solamente 10.000 monete d'oro!



3. ☒ **Ogni cliente riceve GRATIS un pin autopostale svizzero!**
(Il motivo può variare)

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 di spese di spedizione – porto, imballaggio, assicurazione)

1. ☐ **1/4 oncia d'argento Svizzera „Ferrovia Spanisch-Brötli"** (argento puro 999/1000, Fondo Specchio) per **soli Fr. 10.-** anziché Fr. 59.90! (solo un ordine per indirizzo)!
2. ☐ La **moneta d'oro „50 anni dello sbarco sulla luna"** (oro fino 999/1000, Fondo Specchio, 1/100 oncia = 0,311 g) per **soli Fr. 49.50** anziché Fr. 99.50!

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!

✗ Firma p9p/bbbn (1,2,3)

Si prega di compilare e rispedire a:
Sir Rowland Hill AG
Hardhofstrasse 15 · 8424 Embrach ZH
o via fax: 044 865 70 85 · E-Mail: service@srh-ltd.ch

http://argento.srh-direct.ch



Illustrazione: Claudia Tangenegger



Dov'è la volpe?
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 volpe 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 luglio 2019**.

LEHNER VERSAND

IL N.1 PER I MOBILI DA GIARDINO

ORA!

GRANDE ESPOSIZIONE DI ARTICOLI DA GIARDINO A SCHENKON



1999.–
~~2499.–~~

Poltrona lounge 2 posti
Art. 56 881 13



299.–
~~399.–~~

Poltrona sospesa Maui
Art. 54 969 10

299.–
~~399.–~~



Chaise-longue sospesa Dream Chair
Art. 50 714 …



249.–
~~399.–~~

Ombrellone a braccio laterale con base
Art. 53 199 52

129.–
~~189.–~~



Sdraio Grace
Art. 54 982 15





199.–
~~249.–~~

Set bistrot 3 pezzi
Art. 55 828 …

CHF 15.– *in regalo!**

CODICE PROMO

GARD19

franco marciapiede CONSEGNA GRATUITA SUGLI ARTICOLI CONTRASSEGNATI

*Valido fino al 30.6.2019 sull'intero assortimento. Valore minimo dell'ordine CHF 99.–. Riscattabile online su lehner-versand.ch, telefonicamente al numero 0848 840 600 o in tutti i punti di vendita diretta Lehner. Un solo buono per persona e ordine. Nessuna conversione in contanti. Non utilizzabile in combinazione con altri buoni/azioni.

FATE UN ORDINE OGGI STESSO!

lehner-versand.ch

0848 840 600

Lehner Versand AG,
Casella postale,
6210 Sursee

0848 840 600 | info@lehner-versand.ch | lehner-versand.ch

Gestire i soldi è un gioco da ragazzi

Lara sta tormentando i suoi genitori: vuole assolutamente il maglione di marca che ha visto online. «Troppo caro», pensa il padre. E le consiglia: «Risparmia sulla paghetta». La mamma suggerisce: «Chiedilo per il tuo compleanno». Lara non capisce: forse i suoi genitori non guadagnano abbastanza? E la sua compagna di classe? Lei riceve sempre tutti i vestiti di marca che vuole! I genitori di Lara sono sotto pressione: proprio come succede a molti genitori. Ecco perché è ancora più importante in famiglia parlare di soldi e reddito. Solo in questo modo i figli possono apprendere il senso del suo valore.



Ranta Images/iStock.com

I nostri consigli

Parlare apertamente del denaro

I soldi, il reddito e il bilancio familiare non dovrebbero essere un tabù a casa. Se si parla di soldi, i figli hanno la possibilità di imparare quanto costano le cose, qual è il nesso tra lavoro e reddito e anche che a volte è necessario fare delle rinunce. Quando si fanno acquisti occorre parlare del valore dei prezzi e fare confronti.
postfinance.ch/storiedisoldi

Dare la paghetta per insegnare ai bambini a gestire il denaro

Alcuni punti importanti:
- La paghetta va versata regolarmente e senza che venga esplicitamente richiesta. Ai ragazzi più grandi la paghetta può essere versata direttamente su un conto.
- Definire le spese a cui è destinata la paghetta.
- Non usare la paghetta come strumento educativo, ma darla indipendentemente dal comportamento o dal rendimento scolastico.
- Parlare delle spese personali: che cosa copre la paghetta?

Quanti soldi e da quale età? L'associazione Budget consigli Svizzera suggerisce:
6 anni: 1.– /settimana
7 anni: 2.– /settimana
8 anni: 3.– /settimana
9 anni: 4.– /settimana
10-11 anni: da 25 a 30.– /mese
12-14 anni: da 30 a 50.– /mese
dai 15 anni: da 50 a 80.– /mese
postfinance.ch/paghetta

Salario giovanile

All'incirca dai 12 anni si può introdurre un salario giovanile: con un importo fisso mensile i ragazzi possono gestire in autonomia spese come, ad esempio, l'abbigliamento, il parrucchiere, la bicicletta, il cellulare o lo sport.
salariogiovanile.ch

MoneyFit, il sussidio didattico digitale

PostFinance ha sviluppato, in collaborazione con gli esperti di LerNetz, un sussidio didattico. MoneyFit 1-3 è rivolto a scolari e insegnanti della scuola dell'obbligo e della scuola media del 1º e del 2º ciclo.
moneyfit.postfinance.ch

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.

Tomato per hamburger		Calma, senza nuvole	In fondo ai ghiacciai	Ha inventato l'estratto di carne			A volte precede signori	Di giorno è naturale	Suddivisione del sapere			Città con la torre pendente		Lo è un'idea stravagante	Sporca d'olio		La impartisce il prete	
Illustre, egregio	14						In un modo poetico			3								
Pubblicità… stuzzicante			5				Gara di discesa sciistica		Fessure per bottoni					10	Hanno Barcellona per capitale		Segno tra fattori	
				Tanto, molto		Montatura teatrale		1				Si combatte con l'insulina		Precede Canaveral				7
Aspri come il fumo			Comune del Canton Vaud		13				C'è anche quello spirituale		Cambia ogni giorno					Opposto a in		
Università di San Gallo						Comune del Veneto		Agiscono a mano armata							4			
			Freddo che agghiaccia		Hanno le corna a pala				16	Aprono annunci economici		2		Prima possibile (sigla ingl.)			Fiume inglese	
Città termale belga	Meglio non suscitarle	Tubature per il metano				6					Dizionario storico svizzero		Monti dell'Asia			12		
Due ossa del bacino				8	Metà di Yves			Iniziali di Dzemaili		Poco diluita						A fine conto		
	15			Agli estremi dello Yeti			Città e porto della Bretagna				9		Cechov drammaturgo russo					11
Grande lago prosciugato		Cantone svizzero								Valico e traforo alpino								

raetsel.ch_3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Cruciverba della Posta

Soluzione

Cognome

Nome

Via

NPA/Località

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

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 luglio 2019**.

Qualità top ad un prezzo di lancio!
Sandali da trekking per lui e per lei

Come lettori autorizzati all' acquisto riceverete uno sconto sul prezzo fino al 43%!

Per uomo e donna

VERA PELLE

sabbia

Regolazione ottimale grazie alle chiusure a strappo

NORDCAP

Prezzo consigliato 69.-**
Prezzo del personalshop 49.-
PREZZO MIGLIORE
CHF **39.20**
Si risparmia CHF 29.80

Il vostro prezzo vantaggioso al 43%



Con imbottitura in espanso per un maggiore comfort

antracite

Perfetti in viaggio!

azzurro jeans

Soletta interna in pelle

Informazioni sul prodotto:

- ✓ Suola profilata flessibile
  Vantaggio: per un adattamento ottimale ai movimenti e una camminata sicura
- ✓ Soletta interna con effetto ammortizzante comprovato
  Vantaggio: perfetta per i lunghi giri in città e le escursioni
- ✓ Imbottitura interna sottile in materiale espanso
  Vantaggio: protezione di prima classe da punti di pressione e vesciche
- ✓ Chiusure a strappo sul collo del piede e sui talloni
  Vantaggio: grande sicurezza e stabilità durante la camminata
- ✓ 3 colori per uomo e donna

Taglie									
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

PERSONALSHOP

www.personalshop.ch

Importante: il codice login per i nuovi clienti è 9775

Sì, ordino: offerta prezzo migliore

Siamo personalmente a vostra disposizione 24 ore su 24: numero di telefono: 0848 / 80 77 60 o numero di fax: 0848 / 80 77 90

Qtà	N. art.	Misura	Descrizione articolo	Prezzo consigliato**	Prezzo Personalshop	Prezzo migliore
	402255		Sandali da trekking Nordcap, antracite	CHF 69.-	CHF 49.-	CHF 39.20
	402268		Sandali da trekking Nordcap, azzurro jeans	CHF 69.-	CHF 49.-	CHF 39.20
	402271		Sandali da trekking Nordcap, sabbia	CHF 69.-	CHF 49.-	CHF 39.20

Per l'offerta del prezzo migliore, al momento dell'ordine elettronico e telefonico inserire assolutamente il codice di quattro cifre della promozione:

Codice promozione: 9775

Nome / Cognome*:

Via / N.*:

CAP / Città*: **N. tel*:**

Indirizzo e-mail*:

Data di nascita*: **Firma*:**

*campi obbligatori

Si prega di compilare in stampatello e inviare a:

PERSONALSHOP SA, Casella postale, 4019 Basilea

**Prezzi:

**Si fa riferimento ai prezzi di listino dei produttori o al prezzo consigliato al pubblico dal produttore.
I prezzi si intendono IVA inclusa, **ed esclusi i costi di spedizione e di assicurazione pari a CHF 7.80.**



CaptureLight/iStock.com

Fête des Vignerons 2019

Finalmente, dopo 20 anni, è giunto di nuovo il momento: dal 18 luglio all'11 agosto, Vevey celebrerà la tradizionale festa dei vignaioli. La Posta dedica tre francobolli speciali a questa festa popolare.

Testo: Sandra Gurtner

Già nel XVII secolo i viticoltori della Svizzera romanda celebravano la cultura vinicola della regione con la «Fête des Vignerons». Oggi la festa dei vignaioli è una manifestazione di grande rilevanza, rinomata oltre i confini regionali. Fa persino parte della Lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO. Oltre al suo significato, anche la sua frequenza di svolgimento è particolare: la tranquilla Vevey si trasforma per tre settimane in un pulsante eldorado del vino solo una volta ogni generazione.

Grandi eventi in miniatura

La Posta cattura lo spirito della tradizionale festa dei vignaioli in tre francobolli speciali da un franco, disegnati sulla base del manifesto ufficiale della «Fête des Vignerons 2019» e che tematizzano il ciclo di vita della vigna: al centro, circondato da viticci, un sole che fa maturare l'uva. Potrà sorprendere la presenza dello storno, pennuto ladro d'uva non particolarmente amato dai vignaioli. Forse è proprio per questo che i francobolli si adattano così bene alla straordinaria festa dei vignaioli. Alla salute!

Maggiori informazioni sulla festa e sui francobolli:
fetedesvignerons.ch
magazzino-lente.ch

I francobolli si possono acquistare in tutte le filiali e nello shop online della Posta:
postshop.ch/francobolli





Rilassarsi in vacanza grazie alla Posta

1. Spedire gratuitamente cartoline postali

Con l'app «PostCard Creator» potete creare e inviare i saluti dalle vacanze direttamente dal cellulare. In Svizzera si può avere una cartolina gratis ogni 24 ore oppure inviare un numero illimitato di cartoline al costo di 2 franchi al pezzo. Novità: le cartoline arrivano anche all'estero per 3 franchi l'una.
«PostCard Creator» gratis nell'Apple App Store e su Google Play.

2. Trattenere e ricevere la corrispondenza

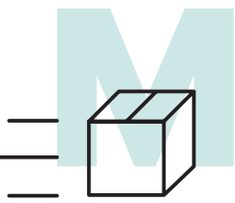
Quando siete in vacanza possiamo conservare la vostra corrispondenza. Basterà impartire l'ordine «Trattenere la corrispondenza» in una delle filiali della Posta, tramite la Post-App o su posta.ch.
posta.ch/mypost24
Post-App gratis nell'Apple App Store e su Google Play.

3. Pagare con o senza contanti

Quale mezzo di pagamento scegliere per viaggiare? Che sia denaro contante o monetica, le possibilità offerte da PostFinance sono diverse, ad esempio le carte di credito con il programma bonus o la PostFinance Card con cui potete prelevare contanti in tutto il mondo. Cambiate il denaro prima della partenza? Potete riceverlo direttamente all'indirizzo desiderato.
postfinance.ch/pagamentoviaggio

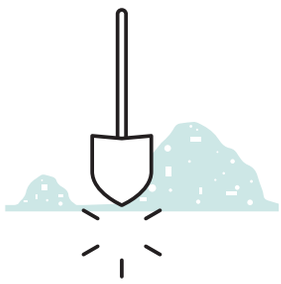
4. Assicurazione viaggi di breve durata

Se durante le vacanze qualcosa va storto potete contare sulla copertura di un'assicurazione viaggi. Potete stipulare quelle della Mobiliare direttamente presso una filiale della Posta. Per 10, 17 o 31 giorni si ha una copertura su spese di annullamento, 24h Assistance persone, 24h Assistance veicoli a motore e bagagli di viaggio.



Inviare pacchi mentre fate la spesa

Da maggio 2019 è possibile spedire e ricevere pacchi verso e da tutta la Svizzera in circa 300 filiali Migros selezionate. Per ritirare gli invii è sufficiente un account utente online della Posta. È possibile far inoltrare il pacco o la lettera raccomandata tramite il servizio online «I miei invii» alla filiale della Migros desiderata, dove i clienti possono anche spedire pacchi.
pickmup.ch
posta.ch/imieiinvii



La prima pietra per il futuro

Il terzo nuovo centro pacchi regionale diventa realtà. Nel mese di aprile sono iniziati i lavori di costruzione a Untervaz (GR) e, a partire dall'autunno 2020, i pacchi gireranno sui nastri trasportatori di questo centro. La regione avrà quindi più slancio, i pacchi saranno elaborati più velocemente e le vie di trasporto ridotte: i pacchi da e per i Grigioni saranno infatti trattati nel Cantone. Altri due centri pacchi regionali sono in costruzione a Cadenazzo (TI) e Vétroz (VS). Anche in questi casi le regioni periferiche saranno rafforzate.



SPICK News - La Posta in classe

Gli scolari della terza e quarta classe di Kirchberg BE leggono SPICK News , il nuovo settimanale per ragazzi dai 10 ai 15 anni. Al suo interno la Posta cura la rubrica «Laboratorio di scrittura», dove le classi scrivono per lettrici e lettori coetanei. Il laboratorio di scrittura favorisce la competenza nella lettura e la voglia di scrivere degli scolari. Anche la vostra classe vorrebbe partecipare?

redaktion@spicknews.ch
spicknews.ch

ANCHE CON TEMPO AVVERSO

La Posta c’è. Per tutti.
Ogni giorno 60’000 collaboratori ce la mettono tutta per tutti. Come l’addetta al recapito Cornelia Vögelin che è fuori anche quando gli altri preferiscono rimanere dentro.

posta.ch/cornelia



LA POSTA