Giugno 2023
La rivista della Posta

# prio

## Voto elettronico
Scoprite come funziona

**Thomas Meyer**
Lettere irriverenti a personalità di spicco



# Picnic alla cascata

## Sommario


**14 Voto per corrispondenza**
La prima scelta per più del 90% dell'elettorato

**26 Phishing**
Come proteggersi dai tentativi di frode

**38 Robot**
Un aiuto prezioso negli ospedali

**42 La posta di Meyer**
Lo scrittore domanda, il politico risponde





**18 Vicoli pittoreschi**
Alla scoperta della Svizzera romanda






# Voto elettronico
Atteso con impazienza anche oltre confine
**4**



**28 In coda sul Lago di Brienz**
Iseltwald caput mundi




prio

**Editrice**
La Posta Svizzera SA
Comunicazione
Wankdorfallee 4
3030 Berna
E-mail: redazione@posta.ch

**Responsabile redazione**
Thomas Häusermann

**Art Director / Visual concept**
Dieter Röösli

**Redazione**
Ludovic Cuany, Gabriel Ehrbar, Carmen Fusco, Fredy Gasser, Janina Gassner, Sandra Gonseth, Olga Hammerschmiedova, Florence Herndl, Claudia Iraoui, Stefan Kern, Inari Kirchhofer, Sandra Liechti, Sarah Meyer, Susanna Stalder, Magalie Terre, Daniela Waser

**Layout**
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

**Collaborazioni**
Yves Bachmann, Doreen Borsutzki, Adrian Brand, Evelyne Campana, Lisa Christ, Julien Cottagnoud, Nevia Crivelli, Anna Faoro, Benjamin Hermann, Alice Hoffmann, Tom Huber, Elena Knecht, Thomas Meyer, Joan Minder, Francesco Parmeggiani, Archivio delle PTT , Barbara Schmutz, Ines Schumacher, Andrea Sulzer

**Traduzione e rilettura**
Servizio linguistico Posta

**Inserzioni**
Fachmedien – Zürichsee Werbe SA

**Stampa**
DZB Druckzentrum Bern SA

**Foto di copertina**
Tom Huber

**Tiratura**
Edizione tedesca: 1 190 482 copie
Edizione francese: 471 274 copie
Edizione italiana: 93 118 copie
Totale: 1 754 874 copie

Ristampa permessa solo dietro esplicito consenso della redazione.

**Abbonamenti**
La rivista per clienti «prio» esce due volte all'anno e viene consegnata nelle case svizzere gratuitamente. Chi ha affisso un adesivo «Stop – niente pubblicità» sulla sua cassetta delle lettere, può abbonarsi gratuitamente alla rivista su:
**posta.ch/rivista**

**Avete domande o suggerimenti?**
Servizio clienti, dal lunedì al venerdì:
7.30–18, sabato: 8–12
N. tel. 0848 888 888
servizioclienti@posta.ch

Maggiori informazioni sulla Posta su:
**posta.ch/attualita**

stampato in svizzera

Foto: Kostas Maros, Tom Huber, Yves Bachmann, Adrian Brand



# A noi la scelta

Voi come votate? Per corrispondenza? Al seggio? Oppure preferite astenervi? A scegliere siamo noi, almeno nella maggior parte dei casi. Per alcune categorie, come ad esempio chi vive all'estero o le persone cieche, avvalersi delle modalità di voto disponibili attualmente è però complesso, se non impossibile. La soluzione al problema c'è: il voto elettronico. Lo scrutinio digitale abbatte infatti distanze e barriere. Per garantire la protezione dei dati, la Posta ha investito molto nella sicurezza del sistema, concedendo laute ricompense a chi fosse riuscito a identificare eventuali vulnerabilità. Ora in tre Cantoni è possibile votare per via elettronica. Il vostro non è tra questi? Potete comunque provare il nostro sistema (p. 13). Ritornando alla digitalizzazione, sapevate che negli ospedali svizzeri girano robot che trasportano carichi pesanti in totale autonomia? Anche dietro a questo progetto c'è lo zampino della Posta (p. 38). A partire da questo numero troverete inoltre una nuova rubrica curata dall'autore di bestseller Thomas Meyer, che scrive lettere dal tono sfrontato a personalità di spicco e riceve risposte altrettanto dirette (p. 42). Non mi resta che augurarvi una piacevole lettura e una buona estate!

T. Häusermann

**Thomas Häusermann**

# Pronti, partenza, via al voto elettronico!

In tre Cantoni una parte dell'elettorato avrà ora la possibilità di votare digitalmente. Negli ultimi anni la Posta ha infatti sviluppato un apposito sistema, migliorandone costantemente il livello di sicurezza. In questo articolo vi presentiamo sette persone con sette punti di vista diversi sul tema, che ci svelano se e in che misura ritengono opportuno votare per via elettronica. Scoprirete poi in che modo alcuni hacker hanno testato il sistema e come funziona il voto elettronico in generale.

**Foto: Kostas Maros**



Christine Preisig, 50 anni, è svizzera, ma vive a Londra con i suoi tre figli. Come tutta la sua famiglia ama trascorrere le vacanze a Teufen (AR), il luogo in cui è cresciuta. Abituati alla vita nella metropoli, i suoi figli adolescenti apprezzano molto l'atmosfera idilliaca della campagna. La regista freelance non esclude di tornare un giorno nel suo paese di origine.



Testo: Thomas Häusermann

“Sebbene viva all’estero da quasi 20 anni, mi sento ancora molto legata alla Svizzera. Mi interesso al suo sviluppo sociale, politico ed economico. Purtroppo, votare per corrispondenza dall’Inghilterra è difficile: spesso ci sono scioperi e dopo la Brexit a volte ci vogliono alcune settimane prima che una lettera arrivi in Svizzera. Sempre ammesso che arrivi. Il voto elettronico è diventato quindi indispensabile.”



Peter Ludwig ha 84 anni e vive a Münsingen con sua moglie. Il giudice amministrativo, ormai in pensione, è nonno di nove nipoti.

"Cerco di stare al passo con la digitalizzazione. Per me è importante. Non appena sarà possibile, proverò di sicuro anche il voto elettronico, sperando che sia semplice e che bastino pochi clic. Io e mia moglie siamo spesso in viaggio. A volte ci è capitato di imbucare le buste di voto all'ultimo momento oppure di doverci organizzare per votare subito prima di partire. Grazie al voto elettronico, in futuro avremo uno stress in meno."

Testo: Ines Schumacher



“Voglio essere il più indipendente possibile, perché è difficile dover sempre dipendere dagli altri. Da anni posso trasferire denaro per via elettronica, ma se voglio votare devo chiedere ancora il supporto di persone vedenti, anche nel 2023. Di solito mi aiuta mio padre, che appone la crocetta e firma il certificato elettorale per me. A volte lo prendo in giro e gli chiedo: “Ma voti veramente per quello che ti dico!?”. Scherzi a parte, mi fido di lui, anche se sulla politica non siamo sempre d’accordo. Con il voto elettronico potrei partecipare a votazioni ed elezioni in modo completamente autonomo e la segretezza del voto sarebbe garantita. Coglierei immediatamente questa opportunità.”

**All’età di otto anni, la vista di Susanne Gasser si è ridotta al 4% e da undici anni è completamente cieca. Ora ha 45 anni, lavora come fisioterapista indipendente nel suo studio di Glarona ed è presidente di Schweizerischer Blindenbund, un’associazione per persone cieche. Al suo fianco c’è Mali, un cane guida di tre anni nato dall’incrocio tra un border collie e un pastore bergamasco.**

Testo: Thomas Häusermann




“Come trasferire nel mondo digitale un’azione che la cittadinanza è da sempre abituata a svolgere nelle cabine elettorali e su carta? La fiducia e la credibilità sono valori alla base di ogni democrazia. Per questo lavoriamo ogni giorno per aumentare la sicurezza del sistema di voto elettronico.”

**Celine Camacho si occupa dello sviluppo del sistema di voto elettronico. L’ingegnera informatica lavora dal 2022 a Neuchâtel presso il centro di competenza informatico della Posta, dove è responsabile della sicurezza del sistema che deve garantire la verificabilità, mantenendo al tempo stesso la segretezza del voto. La venticinquenne ha studiato al Politecnico federale di Losanna e possiede tre passaporti: venezuelano, peruviano e italiano.**

Testo: Florence Herndl

“La democrazia è il nostro bene più importante. Ormai è giunto anche per noi il momento di imboccare la strada della digitalizzazione. Sono a favore del voto elettronico, perché questa soluzione mi permette di votare direttamente dal computer o dallo smartphone, in tutta comodità e soprattutto senza sprecare carta.”

**Rolf Freuler è il direttore di una società immobiliare e vive a Vilters, nel Cantone di San Gallo. Ha 41 anni, è padre di due figli e ha già sperimentato il sistema di voto elettronico nel 2019 nel quadro di un progetto pilota del suo Comune. Ora si è iscritto per la nuova fase di test prevista a giugno 2023.**



Testo: Thomas Häusermann



“Con il voto elettronico, a livello tecnico la Posta esplora un ambiente nuovo. All’inizio l’azienda non era sufficientemente preparata e, come c’era da aspettarsi, ne ha fatto le spese più di una volta. Ma non si è mai arresa e ha portato avanti il suo progetto, imparando dagli errori. Ecco quindi che oggi è in grado di soddisfare perfettamente gli elevati requisiti richiesti. Il percorso che la Posta ha fatto per arrivare fin qui mi ha colpito fin dall’inizio.”

**Christian Folini, 49 anni, ha studiato storia medievale e oggi è uno dei più illustri esperti di cibersicurezza del paese. Docente e autore, si occupa anche della sicurezza di elezioni e votazioni. Ha collaborato allo sviluppo del sistema di voto elettronico come consulente e ha coordinato il dialogo tra gli esperti della Cancelleria federale. Come moderatore di eventi e conferenze, è conosciuto per la capacità di presentare temi tecnici a un pubblico di non addetti ai lavori.**

Testo: Thomas Häusermann



David Fischer ha 28 anni e lavora in un ufficio di consulenza politica. Nel tempo libero fa volontariato presso le associazioni Politcast Uri e Discuss it, che si occupano di formazione politica per giovani e giovani adulti.

“È una bella sensazione recarsi alle urne ad Altdorf la domenica mattina. È l’espressione della democrazia più pura. Ecco perché, quando è possibile, vado a votare di persona. Ma di base sono a favore dell’alternativa del voto elettronico: più opportunità ci sono per partecipare alle decisioni politiche, meglio è.”

Testo: Thomas Häusermann



# A prova di hacker

Il Consiglio federale ha concesso l'autorizzazione di principio per l'impiego del sistema di voto elettronico della Posta in tre Cantoni. Ora in Svizzera il voto in forma digitale diventa realtà, ma la strada per arrivarci è stata lunga.

**Testo: Stefan Kern**

**In Svizzera è ora** possibile votare per via elettronica. Per il momento il sistema è però disponibile in via sperimentale solo per una parte limitata di elettrici ed elettori nei Cantoni di Basilea Città, San Gallo e Turgovia. Grazie alla soluzione messa a punto dalla Posta, in Svizzera è possibile per la prima volta verificare l'intero processo di votazione elettronica, dalla configurazione allo spoglio, passando per il voto vero e proprio. «Negli ultimi anni abbiamo investito molte risorse e consolidato in modo mirato le competenze con l'obiettivo di sviluppare un sistema di voto elettronico in Svizzera e per la Svizzera», afferma Nicole Burth, responsabile Servizi di comunicazione della Posta. «Le persone che rientrano in questa fase possono ora usare la rete non solo per fare acquisti e pagare le fatture, ma anche per esprimere il proprio voto. Contribuiamo così a rendere la Svizzera sempre più digitale». Con il suo sistema, la Posta offre una soluzione che soddisfa un'importante esigenza della popolazione. Secondo uno studio dell'azienda di servizi di consulenza Deloitte, infatti, l'84% delle cittadine e dei cittadini svizzeri voterebbe occasionalmente o regolarmente per via elettronica.

## A caccia delle falle del sistema

Negli ultimi anni il sistema è stato verificato e testato progressivamente, sia da parte di esperti indipendenti incaricati dalla Confederazione sia dai cosiddetti hacker etici. Si tratta di specialiste e specialisti informatici che penetrano nei sistemi altrui senza alcuna intenzione criminale, ma con il solo fine di migliorarli. I loro feedback sono preziosi per lo sviluppo di un software, perché permettono di garantire che il sistema sia in grado di resistere ai più moderni metodi di attacco. Per incentivare questo tipo di intervento è stato attivato un apposito programma, chiamato programma bug bounty. In questo contesto, a seconda della gravità della falla individuata, la Posta offre ricompense in denaro fino a 250 000 franchi. Dal 2021 l'azienda ha ricevuto circa 220 segnalazioni e destinato circa 150 000 franchi per i risultati confermati. Parallelamente ai test condotti da crittografi e hacker etici, il sistema di voto elettronico è stato sottoposto a una verifica indipendente commissionata dalla Confederazione.

## Verifica continua della sicurezza

I lavori di verifica e perfezionamento del sistema proseguiranno anche dopo il suo debutto. Il Consiglio federale ha pubblicato un catalogo di misure a cui la Posta si dovrà attenere per continuare a sviluppare la soluzione nei prossimi anni. Per riuscirci, l'azienda si affiderà anche in futuro a specialiste e specialisti indipendenti, continuando a rendere accessibili al pubblico il codice di programmazione e la documentazione e a ricompensare eventuali vulnerabilità confermate.

Illustrazione: Doreen Borsutzki



# Voto elettronico: ecco come funziona

**Accesso al portale:** potete accedere al portale di voto elettronico dei singoli Cantoni dal vostro **computer, tablet o smartphone**. L'indirizzo segue la struttura xy.evoting.ch, dove xy è la sigla del relativo Cantone. Per il Cantone di Basilea Città l'indirizzo è quindi: bs.evoting.ch.



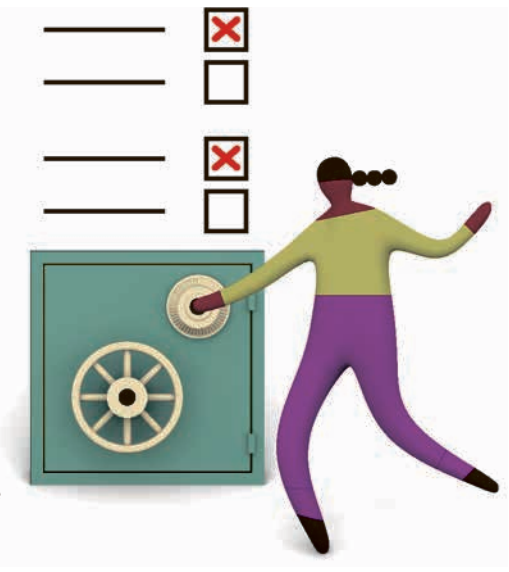

## 1

**Documenti:** elettrici ed elettori ricevono i documenti elettorali per posta da parte del Cantone in cui sono registrati, unitamente a tutte le informazioni necessarie per il voto elettronico.

## 2

## 5

**Controllo e codifica:** avete apposto la crocetta alla voce desiderata? Se sì, per codificare il voto basta ora un semplice clic. Da questo momento in poi non potrete più modificare la vostra scelta. Tuttavia, sarà ancora possibile annullare completamente il processo di voto elettronico ed esprimere il voto tramite un altro canale (per corrispondenza o alle urne).



## 6

**Verifica e invio:** dopo la codifica saranno visualizzati i codici di verifica. Per verificare che il voto sia stato registrato come desiderato, confrontate i codici di verifica con quelli riportati sul certificato elettorale. Se tutti i codici corrispondono, inserite il vostro codice di conferma, che trovate sempre sul certificato elettorale. A questo punto, il voto sarà inserito nell'urna elettronica.




Illustrazione: Doreen Borsutzki




## 3

**Avvio del processo di voto:** inserite il codice di inizializzazione riportato sul certificato elettorale insieme all'elemento di identificazione personale, che a seconda del Cantone può essere l'anno o la data di nascita.



## 7




**Espressione del voto:** per verificare che il voto sia stato espresso con successo, viene visualizzato un codice di finalizzazione. Anche questo deve essere confrontato con il certificato elettorale. Se tutto coincide, è fatta! Il vostro voto è stato registrato con successo.



## 4

**Registrazione del voto:** ora potete esprimere il vostro voto. Lasciare un campo in bianco equivale ad astenersi.



## Provate subito il voto elettronico

**A partire da giugno una prima parte dell'elettorato di tre Cantoni potrà utilizzare il sistema di voto elettronico. Tutte le persone interessate possono però già dare un'occhiata dietro le quinte grazie alla piattaforma di test della Posta. Su demo.evoting.ch, chi lo desidera può farsi un'idea di come si svolgeranno gli scrutini digitali del futuro. Rispetto a una votazione reale ci sono però alcune differenze: il portale di voto sarà integrato nell'ambiente web del Cantone, senza le caratteristiche dell'identità visiva della Posta. Inoltre, elettrici ed elettori ricevono il certificato elettorale e le informazioni necessarie direttamente per posta dal Cantone, mentre per la piattaforma di test il fac-simile di tale certificato può essere scaricato direttamente sul portale. Scansionate subito il codice QR e testate il voto elettronico!**

# Voto per corrispondenza: una storia di successo

Oggi in Svizzera votare per posta è la norma, ma non è sempre stato così. Ecco come e perché il voto per corrispondenza ha conquistato il Paese.

**Testo: Susanna Stalder**

Compilare la scheda elettorale o di voto, firmare il certificato elettorale, inserire entrambi nell'apposita busta e imbucarla: è così che oggi la maggior parte di noi vota in Svizzera. In molte votazioni, la percentuale di elettrici ed elettori che decide di votare per posta anziché recarsi alle urne supera il 90%, quota che ha registrato un ulteriore aumento in seguito alla pandemia.

Anche se oggi votare per corrispondenza ci sembra normale, in realtà non è da così tanto tempo che esiste questa possibilità, o almeno non per tutta la popolazione svizzera e con la stessa comodità. Ci sono volute decine di anni per introdurre il voto per posta. Alla fine degli anni '70, Basilea Campagna, San Gallo e Appenzello Interno sono stati i primi Cantoni a proporre il voto per corrispondenza generalizzato e senza bisogno che gli aventi diritto presentassero un'apposita richiesta. A livello federale questo passo è avvenuto solo nel 1994 e nel Cantone Ticino nel 2015. L'obiettivo di incrementare l'affluenza alle urne veniva raggiunto: i Cantoni che decidevano di introdurre il voto per corrispondenza registravano infatti un aumento dell'affluenza del 4% circa.

«Ne troviamo vari esempi già nel passato», spiega Hans-Peter Schaub, politologo e responsabile della banca dati sulle votazioni federali Swissvotes per Année Politique Suisse, all'Università di Berna. «Basti pensare che già nel 17° secolo nella città di San Gallo le persone malate potevano votare per corrispondenza». Nello Stato federale il tema è stato ripetutamente oggetto di discussione fin dal 1870. Poi arrivò la Seconda guerra mondiale, periodo in cui i soldati in servizio attivo potevano votare per posta. E nel 1950 il Cantone di Ginevra ha permesso ad alcune categorie di persone di votare per corrispondenza.

## Una società sempre più mobile

Il voto per corrispondenza, seppure con limitazioni, è stato così introdotto in diversi Cantoni e progressivamente esteso a ulteriori gruppi di persone, fino a essere adottato dalla Confederazione nel 1967. «Un modo di procedere tipicamente svizzero», commenta Hans-Peter Schaub. I motivi? «Da una parte la società diventava sempre più mobile, molte persone lavoravano lontano da casa e si iniziava a viaggiare di più». Per molti diventava quindi sempre più complicato recarsi di persona a un seggio preciso, una determinata domenica. «Dall'altra parte si volevano coinvolgere nuove fasce della popolazione, come gli svizzeri e le svizzere residenti all'estero e le persone detenute».

## Fiducia nelle istituzioni e nella Posta

Le critiche al voto per corrispondenza non sono mai mancate. C'è chi sostiene che non sia possibile garantire la segretezza del voto, perché ad esempio una persona potrebbe votare per un altro membro della stessa famiglia oppure esercitare pressione per influenzare la scelta. Un'altra argomentazione contro il voto per corrispondenza è il rischio di frodi. «In linea di massima, però, in Svizzera la maggior parte della popolazione ritiene che ci si possa fidare delle istituzioni e della Posta», commenta Hans-Peter Schaub. Per le elettrici e gli elettori, il passaggio dalle urne al voto per corrispondenza ha rappresentato soprattutto una grande semplificazione. «Dopo gli anni '90 le critiche al voto per posta si sono poi affievolite». Il politologo riassume così il successo del voto per corrispondenza: «Quando la società è interessata da cambiamenti profondi si rendono necessari nuovi metodi di voto che incontrino il consenso della maggioranza della popolazione».

Foto: Keystone / archivio Photopress




Questa immagine è stata scattata nel 1971 in occasione dell'introduzione del suffragio femminile nel Cantone di Appenzello Interno. Oggi anziché recarsi di persona alle urne si preferisce votare per corrispondenza.

**Il ruolo della Posta**

- Ogni anno la Posta consegna a elettrici ed elettori 20 milioni di buste per elezioni e votazioni.
- Per le elezioni federali la Posta trasporta circa 2000 tonnellate di materiale elettorale.
- Ogni anno circa 4 milioni di elettrici ed elettori votano per posta in occasione di elezioni e votazioni federali (a seconda dell'affluenza alle urne).



## Chef? Gamer? Amante del fitness?

Quattro nuove pubblicità mettono in relazione passioni e competenze di collaboratrici e collaboratori con il loro lavoro. Perché la Posta offre posizioni in oltre 100 professioni.

Scansionate il codice QR per guardare i video e scoprire di più sulle opportunità di carriera.

**Vacanze in vista?** Concedete un po' di meritato riposo anche alla vostra cassetta delle lettere: bastano pochi clic per far trattenere la vostra corrispondenza e decidere se farvela recapitare tutta assieme al vostro rientro o se ritirarla di persona nella vostra filiale di fiducia.

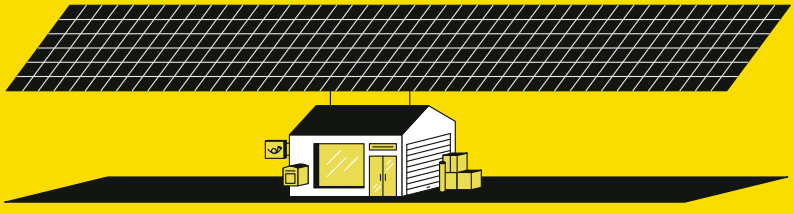
Per saperne di più:

# Che si dice alla Posta?



**3,5 milioni** di utenti si affidano già alla soluzione di login SwissID, che permette di accedere in modo semplice e sicuro al sito della Posta e di usufruire di tutti i servizi online (ad es. gestire i pacchi, inviare cartoline ecc.).

SwissID è un servizio fornito da SwissSign, specialista della Posta Svizzera nella sicurezza dei dati.



**Entro il 2030 la Posta investirà** circa 40 milioni di franchi nell'ampliamento dei propri impianti fotovoltaici. L'obiettivo? Produrre 30 GWh di corrente all'anno, il triplo rispetto a oggi, che equivale a quanto un veicolo elettrico del recapito consumerebbe per fare 3750 volte il giro del mondo.

Foto: Benjamin Hermann



Nel 2022 **il 97,2% delle lettere della Posta A e il 99,3% di quelle della Posta B** sono state consegnate nei tempi stabiliti, superando la disposizione del 97% prevista per il recapito delle lettere. Lo stesso vale per i pacchi: il 95,7% dei pacchi Priority è stato consegnato puntualmente il giorno successivo e il 96,9% dei pacchi Economy è arrivato nei tempi previsti, superando in entrambi i casi l'obiettivo del 95%.

**La collezione della Posta include 75 opere d'arte in architettura.** Ora è arrivato il primo francobollo speciale dedicato alla collezione, su cui è raffigurato un muro in calcestruzzo. Passando un dito sul dentello si possono sentire i pigmenti di cemento miscelati alla vernice extra opaca. Nell'arte in architettura il calcestruzzo ha un ruolo chiave.




Nessun francobollo a portata di mano? Finora una delle alternative digitali era il francobollo SMS. Da luglio 2023 il codice a tre righe non sarà più disponibile tramite SMS, bensì nella Post-App. I vantaggi? Più formati di lettere, Posta A e B, metodi di pagamento flessibili e la possibilità di affrancare anche i pacchi.

Provate subito DigitalStamp:

Calcolate la vostra impronta di $CO_2$ in tutta facilità sulla base delle vostre transazioni (carta di credito, PostFinance Card e TWINT) con il calcolatore di PostFinance. È sufficiente avere un login e-finance.

Curiosità dal mondo giallo



# Spolverare, che passione!

Per migliorare le condizioni igieniche sul lavoro, nel 1946 la Posta ha iniziato a spolverare a macchina i sacchi postali. Le PTT possedevano 18 «impianti per la captazione della polvere», ma il loro utilizzo era macchinoso e il rendimento di 100 sacchi all'ora non era sufficiente. Così nel 1967 la Posta ha acquistato dei nuovi macchinari per le sedi di Berna e Losanna. Ed è stato un successo: non solo potevano spolverare 400 sacchi all'ora, ma per azionarli bastava una sola persona. Per mostrare a tutti la loro efficacia, la rivista delle PTT aveva pubblicato allora il seguente risultato: prima della pulizia i 400 sacchi postali pesavano 497,80 kg; dopo la pulizia 494,75 kg. Per un totale di 3,05 kg di polvere rimossa!

Foto: archivio PTT



La chiesa abbaziale di Romainmôtier è una delle chiese romaniche più antiche della Svizzera. La classica segnaletica gialla indica, come sempre, la strada da seguire (destra).

# Antiche mura, sentieri ombrosi e acque rinfrescanti



L'escursione da Croy a Romainmôtier, proseguendo verso la cascata «Tine de Conflens» fino a La Sarraz ha molto da offrire: storia, boschi, prati e momenti molto rigeneranti. Vi diamo il benvenuto nella Svizzera romanda!

**Testo: Sandra Liechti  Foto: Tom Huber**

## Chi sa dove si trova Croy?

Vivo nella Svizzera tedesca e prima di organizzare questa escursione non avevo mai sentito parlare di questo borgo vodese. Eppure è proprio da qui che inizia il nostro percorso. Questa mattina i contadini stanno vendendo il bestiame alla cooperativa Landi e le mucche si fanno sentire forte e chiaro. «Ci risiamo!», penso, mentre ho ancora impresse nella memoria le immagini delle mucche curiose incontrate durante l'ultima escursione estiva nella Maderanertal (cfr. Prio 1/2022). Questa volta lascio perdere gli animali e insieme a Karin, la mia compagna di escursioni, e al fotografo Tom parto direttamente in direzione di Romainmôtier, la prima tappa di questa escursione nel Vaud.

Ma torniamo un attimo indietro. Arriviamo a Croy di primo mattino con l'autopostale. Il nostro conducente, Stéphane Robbe-Grillet, ci guida attraverso colline e vallate. Mi sembra quasi di essere in Francia: da un lato un piccolo castello in cima a una collina, dall'altro una



Pierrot, che sta costruendo un recinto per le sue pecore, di recente è comparso anche alla televisione svizzera romanda.

# Potrebbe essere la versione moderna del nonno di Heidi.

strada alberata, il tutto immerso nella splendida cornice dei vigneti delle «Côtes de l'Orbe». A volte nei piccoli borghi medievali le strade si fanno anguste e Stéphane deve manovrare l'autopostale curvando tra le vie con precisione millimetrica. Lui rimane serafico, come se nulla potesse fargli perdere la calma. «La gente ha sempre fretta, a volte mi sorpassano nei punti più improbabili o suonano il clacson quando devo allargarmi, invadendo la corsia opposta», racconta. Sempre più auto e sempre meno pazienza, questo è il suo bilancio degli ultimi anni.

Stéphane ci spiega che quando guida gli sembra di stare all'aria aperta, nella natura. Ecco perché ama così tanto il suo lavoro. Lavora alla Posta da trent'anni, prima come fattorino e negli ultimi dieci anni come conducente di autopostali. La notte è il suo momento preferito per mettersi alla guida: silenzio, tranquillità e molti animali, a cui lui tiene molto. Gli è capitato spesso di salvare un riccio, racconta.

Arriviamo a Croy. Fosse stato per me, avremmo potuto continuare a farci scarrozzare per la campagna ancora per un po'. Stéphane ci saluta con un consiglio: fare un salto al panificio di Romainmôtier. Non me lo faccio ripetere due volte.

Ci mettiamo in cammino costeggiando un piccolo torrente. Lì intorno notiamo un antico pozzo, un lavatoio e delle tavole da bucato consunte e segnate dalle intemperie. Il sole splende, l'erba luccica bagnata di rugiada, in lontananza sento un gallo cantare a squarciagola. Sembra di essere in un libro di fiabe. Ben presto un campanile compare all'orizzonte: la prima tappa si avvicina. La chiesa abbaziale di Romainmôtier fu costruita intorno all'anno 1000 sulle rovine di un monastero del V secolo. Intorno all'abbazia vivono diversi gatti che difendono il territorio con determinazione e miagolii vigorosi. Imposte a strisce verdi e bianche adornano le facciate degli edifici annessi alla chiesa. È tutto curatissimo. Gli scuolabus della Posta aspettano i bambini, che stanno per arrivare.

Il centro storico è intriso di atmosfera medievale: ovunque si possono scorgere portali ad arco e vicoli tortuosi in ciottolato. Camminando, rimaniamo incan-











In senso orario: fiori e chiese accompagnano il nostro cammino verso la cascata. Il temerario fotografo Tom Huber si immerge nelle acque della «Tine de Conflens». Picnic sotto gli spruzzi della cascata: da leccarsi i baffi. Il cane Croc viaggia in moto con la sua padrona.







Stéphane Robbe-Grillet accompagna di primo mattino i nostri escursionisti attraverso il paesaggio pittoresco del Cantone di Vaud. Siede al volante dell'autopostale già da dieci anni.

tati dalle facciate delle case e non prestiamo attenzione al terreno irregolare. Risultato? Inciampiamo ogni due passi. Il panificio purtroppo è chiuso, ma è aperto un delizioso caffè ai confini del mondo, il «Café du Prieur». Un vero gioiellino: nel cortile, proprio accanto all'antica chiesa, vengono servite prelibatezze per tutti i gusti. Vale assolutamente la pena farci una capatina!

Lasciamo Romainmôtier per immergerci nella natura. Attraversiamo campi e prati, le mucche ci osservano per un po', incuriosite. In giro non c'è anima viva. L'escursione non è particolarmente faticosa e i sentieri, a volte asfaltati, spesso naturali, sono piacevoli da percorrere. Attraverso i boschi, passando accanto a greggi di pecore, raggiungiamo lentamente Ferreyres. Accanto a noi si ferma un furgone da cui scende un uomo dalla folta barba bianca con indosso occhiali da sole scuri e bretelle rosse decorate con delle croci svizzere. Si presenta, si chiama Pierrot. Sta costruendo un recinto per le sue amate pecore, perché abbiano di nuovo erba verde da brucare nel prato. Ci racconta che di recente è comparso davanti alle telecamere per un documentario della televisione della Svizzera romanda e, naturalmente, si mette in posa anche per il nostro fotografo. Potrebbe essere la versione moderna del nonno di Heidi da quanto si è calato bene nella parte.

Fa caldo, abbiamo sete e le nostre bottiglie sono quasi vuote. L'acqua delle fontane che incrociamo durante il cammino non è potabile. Mentre cerchiamo un negozio, incontriamo una signora in moto con un cane nel cestino. Non ci sono negozi in paese, ci dice, solo una stazione di servizio a circa due chilometri lungo la strada principale. Di fronte alle nostre facce lunghe, ci invita a casa sua, dove ci offre acqua, caffè e qualcosa da mangiare. Accettiamo l'offerta, beviamo di gusto e riempiamo le bottiglie. Croc, il suo cane, ci annusa e sembra non preoccuparsi della polvere che ricopre i nostri pantaloni. Dopo esserci rinfrescati proseguiamo la nostra camminata.

## Come in un altro mondo

Ci avviciniamo alla tanto attesa cascata, la «Tine de Conflens», dove confluiscono i due torrenti Venoge e Veyron. Gli alberi si fanno più fitti, l'ambiente è più buio e umido, da lontano si sente già il fragore dell'acqua. I rami ricoperti di muschio della folta foresta ricordano un po' «Il Signore degli Anelli». Non è che gli alberi stanno aspettando proprio noi per iniziare a muoversi? Durante la discesa verso la gola, dove la cascata si tuffa con fragore nelle profondità della terra, la temperatura scende sensibilmente. In fondo le persone si rinfrescano, alcune in piedi, altre sdraiate o sedute sui grandi massi. Il sole filtra nella penombra attraverso le fronde degli alberi che fanno da cornice alle rocce, quasi come i raggi delle antiche rappresentazioni divine. È già passato mezzogiorno e la fame mi rende impaziente. Bisogna proprio fare prima il bagno? Tom, il nostro fotografo, si avventura direttamente sotto la cascata, mentre io preparo il picnic. Karin osserva un husky che salta sulle rocce con un'energia incontenibile, ingarbuglia la nostra coperta da picnic improvvisata, annusa il salame che ho appena tirato fuori e quasi rovescia la bottiglia di vino bianco vodese. C'è mancato poco.

Qui sotto ci si sente lontani dal resto del mondo. Dopo esserci rinfrescati nelle acque di questa piscina naturale, risaliamo attraverso il bosco in direzione di La Sarraz. All'orizzonte compare la sagoma del castel-



Ovunque portali
ad arco e vicoli tortuosi
in ciottolato.

lo, che risplende nella luce calda del tardo pomeriggio. Nel villaggio, o meglio nella cittadina, c'è molto fermento e si respira la tipica atmosfera da fine giornata. I bambini chiacchierano allegramente mentre tornano a casa, auto, biciclette e moto si affollano sulla stretta strada principale. Quando arriviamo al castello è ormai ora di chiusura. Nell'imponente edificio millenario si possono fare delle visite interattive e durante l'anno si svolgono anche eventi culturali. Che peccato essere arrivati tardi, siamo rimasti un po' troppo alla cascata. Anche il museo nell'ex fienile adiacente è già chiuso. Vi si può ammirare tutto ciò che fa battere il cuore di chi ama i cavalli. Il parco del castello invece è ancora aperto e accessibile a tutti, pieno di bambini che giocano e di adulti seduti sulle panchine. Il modo migliore per concludere la nostra escursione? Sedersi immersi nel verde e godersi la mite serata estiva. Non è che è rimasto un goccino di vino...?

La Posta è partner principale dell'Associazione «Sentieri Svizzeri». Qui potete trovare tutte le informazioni sull'escursione dell'articolo:

## L'escursione

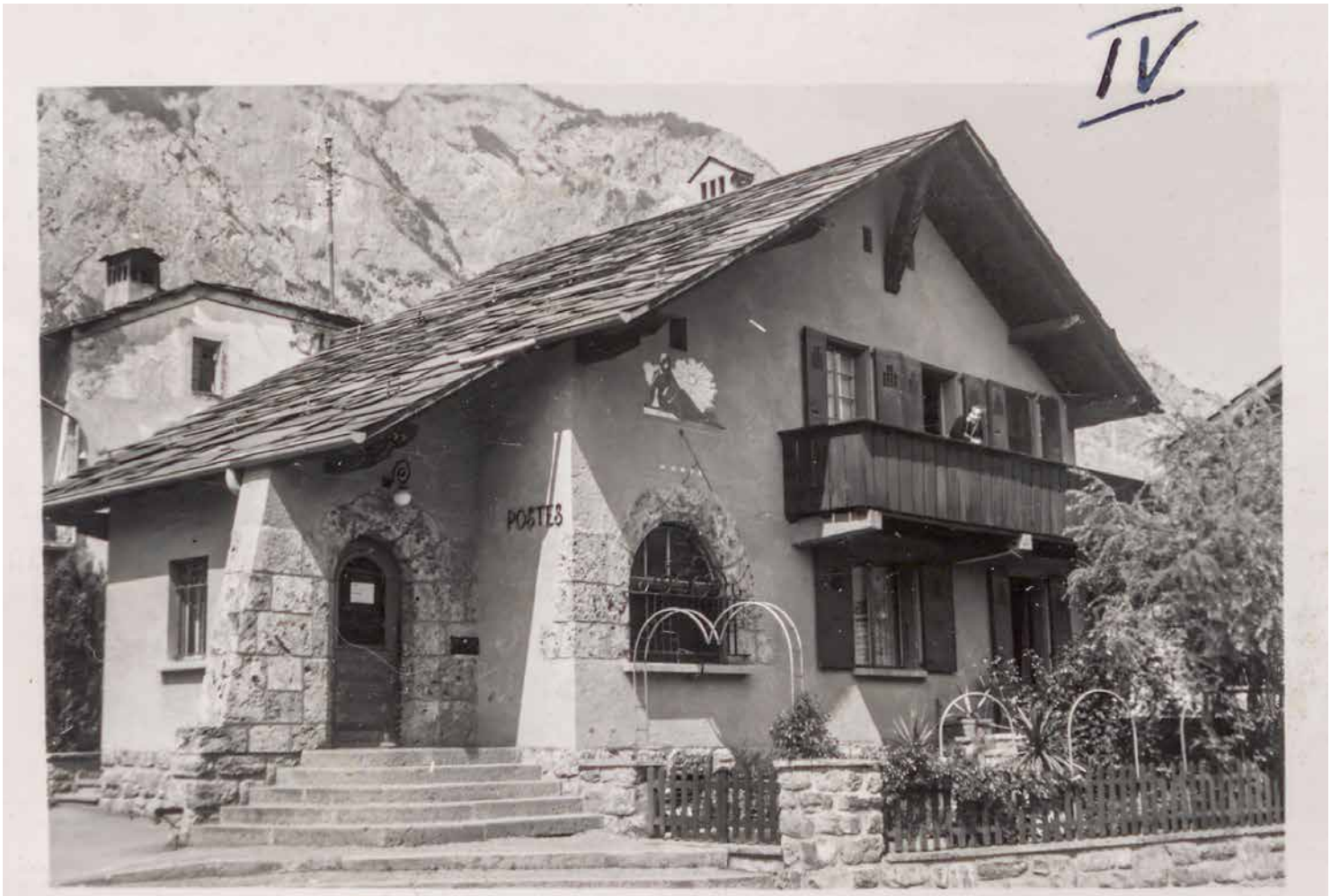
- **Partenza: Croy**
- **Arrivo: La Sarraz**
- **Durata: circa tre ore**
- **Difficoltà: facile**
- **Sentiero: percorribile con i passeggini**
- **Dislivello: 210 m in salita, 370 m in discesa**
- **Distanza: 11,1 km**
- **Arrivo a Croy con i mezzi pubblici: linea autopostale 680 da Yverdon a Orbe e linea 683 da Orbe in direzione Vaulion.**



Il viaggio in autopostale fino a Croy offre attrazioni storiche e paesaggi pittoreschi.

Il sentiero che scende alla gola era chiuso dal 2016 a causa di varie inondazioni ed è stato risistemato nel 2020 con l'aiuto del Premio Posta. Potete trovare altri progetti escursionistici sostenuti dalla Posta su wandern.post.ch/premio-posta.




L'ufficio postale rurale di Chamoson (VS) era situato all'interno di un'abitazione. L'immagine risale al 1957.

# Nella casa di famiglia

Negli anni Quaranta e Cinquanta del Novecento molti uffici postali sorgevano all'interno di abitazioni private e spesso venivano gestiti dalla stessa famiglia per generazioni. Nel paese di Chamoson (VS) il buralista postale Marcel Carrupt aveva fatto costruire nel 1939 una graziosa dimora con ufficio postale annesso. I buralisti ricevevano un indennizzo per la costruzione degli edifici e un canone per l'utilizzo degli spazi a scopo commerciale. L'ufficio postale è riconoscibile dalle finestre con le inferriate. La fotografia è stata scattata nel 1957, due anni prima che il buralista andasse in pensione lasciando il posto prima al nipote Michel Carrupt e in seguito alla moglie Simone. La casa esiste ancora, ma non è più di proprietà della famiglia Carrupt.

Testo: Florence Herndl Foto: archivio PTT

# Occhi aperti!

Nel mondo digitale sono sempre di più i malintenzionati che si spacciano per la Posta per entrare in possesso dei vostri dati. Con questi dieci consigli vi aiutiamo a non cadere nelle trappole della rete.

**Testo: Thomas Häusermann, Andrea Sulzer  Immagine: Benjamin Hermann**

**Dati della carta di credito,** credenziali di login per l'e-banking, account di posta elettronica o profili dei social media: l'obiettivo del phishing è impossessarsi dei vostri dati confidenziali. I truffatori si spacciano per aziende rispettabili e falsificano e-mail, SMS o persino interi siti web per spingere ignari utenti a rivelare dati sensibili, facendo spesso leva sulla grande fiducia di cui la Posta gode tra la popolazione. Così, sapendo che probabilmente molte persone stanno aspettando un pacco, inviano e-mail come avvisi di spedizione a nome della Posta. Per fortuna esistono delle strategie per non cadere vittime di queste truffe online. Se state in guardia e seguite i nostri consigli riuscirete a smascherare subito le e-mail e i messaggi falsificati.

1. **Dati sensibili**
   In linea di principio, la Posta non chiede mai alla propria clientela di rivelare i dati sensibili, come ad esempio password o numero della carta di credito, via e-mail, SMS o telefono.
2. **Appellativo impersonale**
   Diffidate delle e-mail che non si rivolgono specificatamente a voi. State in guardia quando ricevete messaggi che iniziano con «Gentile cliente, la preghiamo di inserire qui il numero della sua carta di credito». La Posta invia solamente e-mail con appellativi personali corretti, come ad esempio «Gentile Signora Rossi» o «Gentile Signor Bianchi».
3. **Tono della comunicazione**
   State in guardia se il tono della comunicazione è intimidatorio, ad esempio «Se non inserirà i suoi dati saremo costretti a chiudere il suo account».
4. **Tempistiche ridotte**
   Diffidate anche se è indicato un termine di scadenza imminente per un'operazione.
5. **Verificare il mittente**
   Gli indirizzi e-mail falsi si possono riconoscere dal fatto che non terminano con @post.ch, @poste.ch, @posta.ch o @swisspost.ch.
6. **Confrontare il mittente**
   Confrontate il nome del mittente con l'indirizzo e-mail posizionando il cursore del mouse sull'indirizzo stesso. Per andare sul sicuro, controllate nella posta in arrivo se avete già ricevuto e-mail affidabili da quel mittente. Le e-mail autentiche della Posta relative allo stato di una spedizione provengono sempre dal mittente «notifications@posta.ch».
7. **Verificare il link**
   Prima di cliccare su qualunque link, verificate che l'indirizzo web indicato sia davvero lo stesso indirizzo al quale il link conduce. Per farlo basta passare il mouse sopra il link, senza cliccarci sopra. Verificate che il dominio corrisponda al mittente (ad es. xxxx.domain-name.ch/xxxx).
8. **HTTPS o HTTP**
   Se avete aperto il link, fate una verifica rapida ma fondamentale prima di immettere dati sensibili relativi a e-banking, shop online o account di social media: accertatevi che si tratti di un protocollo HTTPS protetto e non di una connessione HTTP non cifrata e quindi poco sicura. Per farlo basta controllare la riga dell'indirizzo del browser.
9. **Verificare l'URL**
   La Posta utilizza il dominio in lingua italiana «posta.ch» negli indirizzi delle pagine web dei suoi siti (attenzione: le newsletter della Posta possono contenere link che conducono anche a «swisspost.info»).
10. **In caso di dubbi, chiedere**
    Se avete dei dubbi non esitate a contattare il nostro servizio clienti. Vi aiuteremo a capire se un'e-mail è stata davvero inviata da noi. Alla voce «Aiuto e contatto» su www.posta.ch sono indicate varie opzioni per contattarci in tutta semplicità.

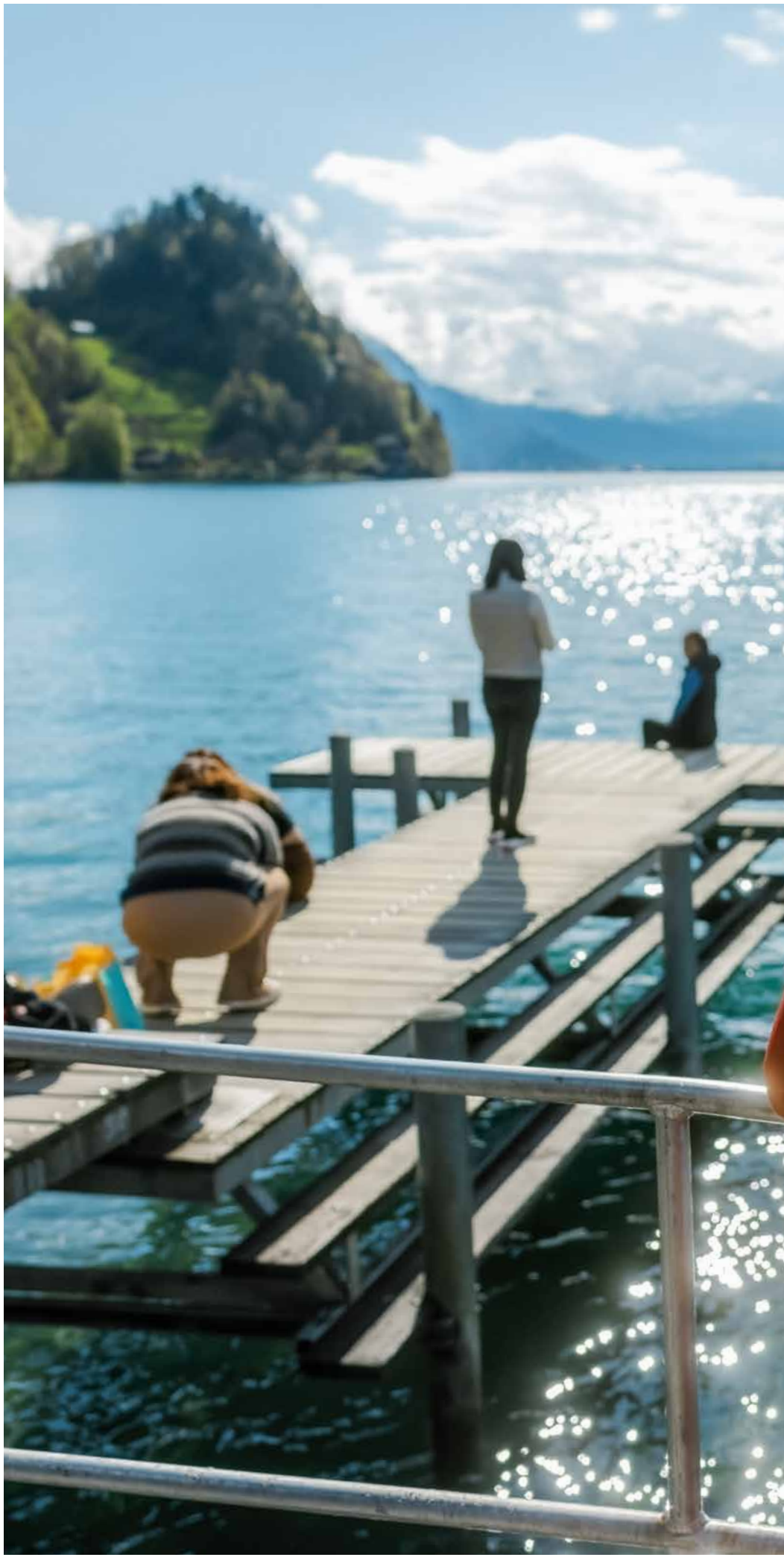
**Su www.posta.ch trovate tutto quello che c'è da sapere sul tema del phishing, compresa la descrizione di varie truffe attualmente in circolazione. Scansionate il codice QR con la fotocamera del cellulare per accedere direttamente alla pagina.**



# Un selfie e via

Un tranquillo paesino sulle sponde del Lago di Brienz con le sue acque color smeraldo. Ma da due anni nulla è più uguale a prima. Iseltwald è invasa da una marea di turisti asiatici che hanno una sola missione: farsi un selfie sul vecchio pontile. Tutto è nato da una serie di Netflix.

**Testo: Sandra Gonseth**
**Foto: Yves Bachmann**





Cheese! Due turiste di Taiwan immortalano la loro breve visita sul molo di Iseltwald e condividono il momento con chi è rimasto a casa.






“Non avrei mai immaginato di vedere una cosa del genere a 85 anni”

Marianna Brunner,
abitante di Iseltwald













Gli autopostali sono pienissimi e sul pontile c'è sempre la fila: da quando Iseltwald è diventato suo malgrado un set cinematografico, il paesino sul lago è preso d'assalto dal turismo. Gli abitanti non vedono di buon occhio questa improvvisa popolarità, che finora non ha portato alcun beneficio.

**Dopo le ultime curve** lungo la stradina che costeggia il lago, l'autopostale arriva finalmente all'ingresso di Iseltwald. Dall'alto, questo paesino di 420 anime sembra quasi una lingua che si tuffa nel lago color smeraldo, tra tipici chalet, qualche hotel e una banchina d'attracco. Proprio adesso il sole sta facendo capolino tra le nuvole. Due ragazze dai tratti asiatici non fanno che ripetere «Wow!» a ogni curva. Sono sedute nella prima fila dell'autopostale, che lentamente scende lungo il pendio per raggiungere il centro del paese. L'autobus è pienissimo, ma le due turiste non sembrano farci caso. Sono qui per un motivo ben preciso: farsi un selfie sul pontile di Iseltwald. Appena scese, si mettono subito in fila e attendono con pazienza il loro turno.

## Manovre improbabili sulla piazza del paese

E adesso come facciamo? A chiederselo non sono solo gli abitanti. Anche il Consiglio municipale dell'unico paese sulla sponda sinistra del Lago di Brienz, l'ufficio del turismo Bönigen-Iseltwald, la compagnia di navigazione BLS e AutoPostale devono affrontare la questione.





Il boom di turisti provocato dalla serie coreana di Netflix «Crash Landing on You» sta infatti diventando impossibile da gestire dal punto di vista logistico. Ogni giorno una processione di pullman affolla la piccola piazza del paese, dove, tra negozi di alimentari e bagni pubblici, ormai fare manovra richiede acrobazie improbabili. «Per portare a destinazione le persone del posto e i turisti abbiamo raddoppiato le corse», spiega Ruedi Simmler, responsabile degli autopostali dell'Oberland bernese. Ogni 30 minuti da Interlaken parte un autobus diretto a Iseltwald e le corse supplementari viaggiano in autostrada. «Così guadagniamo tempo», spiega Simmler. Lui e i suoi team sono stati colti di sorpresa dall'assalto dei turisti, che è divampato dopo la pandemia e non ha avuto tregua nemmeno nei mesi invernali. «A Pasqua c'è stata una vera e propria invasione».



"Non si può andare avanti così"

Guido Francioli, conducente di autopostali

## La nascita di un amore

Ma di cosa parla questa serie? «È la storia d'amore tra una ragazza sudcoreana e un giovane nordcoreano che si incontrano per la prima volta su questo molo», racconta Ruedi Simmler, che ha guardato tutte le 16 puntate e ha già visitato entrambi i Paesi. «Anche se rientra nel genere dei drammi romantici, la serie ha anche un messaggio politico forte, perché dà voce al desiderio della popolazione coreana di una riconciliazione tra i due Paesi», sottolinea Simmler. Nessuno però avrebbe mai pensato che la produzione di Netflix avrebbe scatenato un tale interesse nei confronti del minuscolo paesino dell'Oberland bernese. Nemmeno Marianna Brunner. «Non avrei mai immaginato di vedere una cosa del genere a 85 anni», commenta scuotendo la testa l'arzilla pensionata mentre rastrella il cortile davanti a casa, proprio a due passi dal pontile. «Ogni giorno arriva una marea di gente che fotografa la mia casa e il giardino e mi chiede persino di usare il bagno». Eppure tutto era iniziato in modo abbastanza inoffensivo. Nel 2019 la troupe cinematografica si è recata da Maria Brunner per chiederle di potersi allacciare alla corrente. «Gli abbiamo anche lasciato mettere il pianoforte nel giardino davanti a casa per la scena finale», ricorda l'abitante di Iseltwald. Poi guarda il vecchio pontile di legno, che di mondano sembra avere ben poco. «È una vita che è lì». All'inizio si preoccupava di raccogliere i rifiuti lasciati dai turisti, ma ora cerca solo di ignorare tutto il trambusto che avviene davanti a casa sua.





Tutti a bordo: Ruedi Simmler, responsabile degli autopostali dell'Oberland bernese, ha un sacco da fare da quando è scoppiata la febbre per la serie Netflix.

## Selfie a pagamento

La situazione pone sfide non da poco anche al personale conducente degli autopostali, che deve portare a destinazione i passeggeri lungo la vecchia stradina che costeggia il lago da Interlaken a Iseltwald. In molti tratti la strada è così stretta che non ci si passa in due e spesso capita che un turista a caccia di selfie resti bloccato con la sua auto a noleggio e che sia quindi l'autopostale a dover fare retromarcia. E così si accumulano ritardi sulla linea di Interlaken. «Non si può andare avanti così», afferma il conducente Guido Francioli, che dopo una breve sosta a Iseltwald carica a bordo una schiera di turisti pronti al rientro prima di imboccare l'autostrada alla volta di Interlaken. Il suo collega Marco De Almeida, di origini portoghesi, la prende con filosofia. «Esistono due tipi di stress: positivo e negativo», spiega. «Io cerco di vedere il lato positivo». A Bönigen un'abitante del posto sale sull'autobus strapieno. «Si sieda pure sul tetto, tra poco le portiamo anche il caffè». In questi momenti le battute di Marco sono preziose e contribuiscono a tenere alto il morale dei passeggeri, nell'attesa di trovare una soluzione che vada bene per tutti. Il primo passo è già stato fatto: d'ora in poi chi vuole accedere al famoso pontile dovrà pagare cinque franchi e anche ai bagni pubblici è stato montato un tornello a pagamento. Anche un sistema di semafori per gli autopostali e un accesso limitato e a pagamento per i pullman turistici dovrebbero aiutare a migliorare la situazione. Dal 1º giugno, i 2000 fan che ogni giorno visitano il loro pontile preferito possono perfino viaggiare sugli autobus a due piani, introdotti su dieci linee espresse supplementari: una novità assoluta nell'Oberland bernese. Basterà per fermare l'esercito dei selfie? Si vedrà, ma nel frattempo una troupe thailandese ha già espresso interesse per la location.






**Con Universo Posta ci avventuriamo nel mondo ricco di sfaccettature della nostra clientela. Inviateci la vostra storia!**

redazione@posta.ch

**Create la vostra scatola di Kambly personalizzata e approfitterete di uno sconto del 10%**

Cliccate su «Codice promozionale» nel carrello e inserite «Prio2023» (lo sconto si applica solo ai cofanetti creativi).





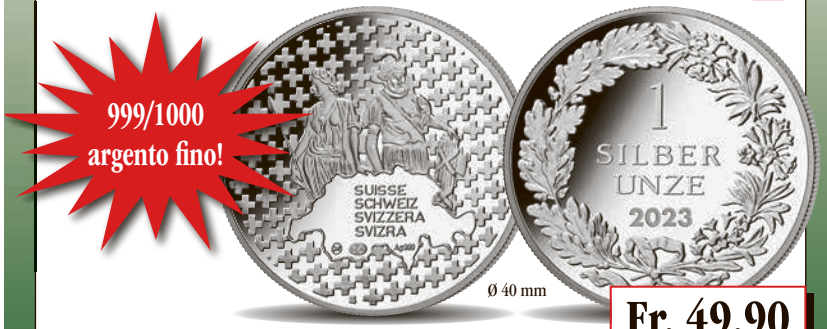
# In un forno dell'Emmental

Sgranocchiare biscottini a volontà? Un'esperienza irresistibile che il negozio Kambly, situato proprio accanto alla fabbrica nel tranquillo paesino di Trubschachen, regala da sempre a visitatrici e visitatori. Recentemente il negozio, la pasticceria e la caffetteria sono stati ristrutturati e il percorso denominato «Universo Kambly» si presenta in una nuova veste, più accattivante che mai. Da tre anni Dania e Nils Kambly (nella foto qui sopra), che rappresentano la quarta generazione, hanno preso le redini della rinomata azienda svizzera di prodotti dolciari. «Portiamo avanti le tradizioni, ma vogliamo anche stare al passo coi tempi», afferma Nils. E così i famosi biscottini dai nomi evocativi come Butterfly, Caprice o Mignon si arricchiscono di nuove creazioni, tra cui prodotti biologici e vegani. E, dulcis in fundo, tutte queste prelibatezze possono essere ordinate in pochi clic anche sullo shop online di Kambly. A consegnare questo prezioso pacco ci penserà la Posta.

Testo: Sandra Gonseth Foto: Zejko Gataric


## Svizzera: La nuova oncia d'argento svizzera 2023

1.




**Fr. 49.90**
anziché Fr. 98.50

- ✔ Oncia d'argento (31,1 g) in qualità argento fino 999/1000!
- ✔ Qualità di conio più alta che esiste: Fondo Specchio!
- ✔ Prezzo imbattibile: Pagate soli Fr. 49.90 anziché Fr. 98.50! Risparmiate quasi 50 franchi!

**Gran Bretagna: Moneta originale da 25-nuovo-penny, smaltata a colori**

## „Re Carlo III"

2.+3.




**Fr. 9.90**
anziché Fr. 29.90

- ✔ Moneta originale da 25-nuovo-penny della Gran Bretagna, smaltata a colori „Re Carlo III"!
- ✔ Tiratura limitata speciale: soli 2.022 esemplari!
- ✔ Prezzo esclusivo speciale: Pagate soli Fr. 9.90 anziché Fr. 29.90! Risparmiate subito 20 franchi!

## Il mio buono di ordinazione:

**Sì,** vi prego di inviarmi la seguente uscita di lancio e ricevo mensilmente un'altra edizione della collezione corrispondente senza alcun impegno. Ho sempre un diritto di restituzione di 15 giorni!
(Consegna più Fr. 5.95 di spese di spedizione – Porto, imballaggio, assicurazione)

1. ___ x **Oncia d'argento „Svizzera 2023"** (argento fino 999/1000) per **soli Fr. 49.90** anziché Fr. 98.50!

2.+3. ___ x **Moneta originale da 25-nuovo-penny della Gran Bretagna,** smaltata a colori **„Re Carlo III"** per **soli Fr. 9.90** anziché Fr. 29.90!
**In più GRATIS:** Il primo francobollo della Gran Bretagna con Re Carlo III!

4.+5. ___ x **Moneta d'oro** a forme di lingotto **„Quattordici girasoli"** per **soli Fr. 29.95** anziché Fr. 59.95! (Solo un ordine per indirizzo!)

Nome Cognome

Via/n.

CAP/Città

Si applicano le nostre GCG e la nostra dichiarazione sulla protezione dei dati. Li trovate sul nostro sito www.srh-ltd.ch!

X
Firma sax/bbw9

## Moneta autentica a forme di lingotto

4.+5. **„Quattordici girasoli"**
**di Vincent Van Gogh!**

Moneta in oro a forma di lingotto, Tokelau, 1 dollaro 2022, oro 999, 1/500 oncia, 16 x 22,4 mm con certificato d'autenticità.




**Fr. 29.95**
anziché Fr. 59.95

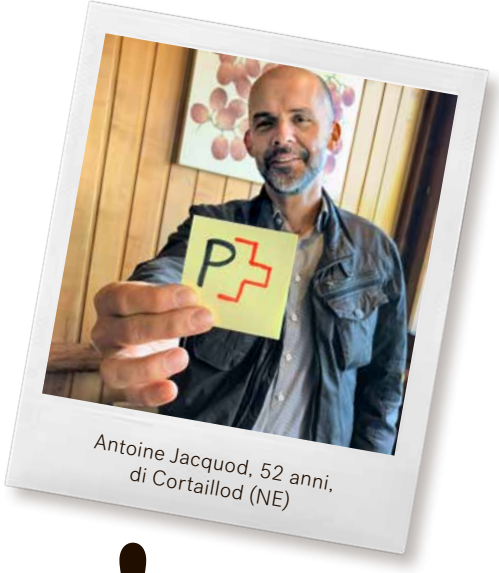
**Vi pregiamo di compilare con il vostro indirizzo!**

**Sir Rowland Hill AG**
**Schützenmattstrasse 46 · 8180 Bülach ZH**
**Fax: 044 865 70 85**

**http://carlo.new-coins.ch**



Dora Herndl, 79 anni,
di Saint-Oyens (VD)



Antoine Jacquod, 52 anni,
di Cortaillod (NE)

# Che logo!

L'anno prossimo la Posta compirà 175 anni. In vista di questo importante anniversario ha modernizzato il suo logo, rendendolo più semplice e unitario. Presentato per la prima volta al pubblico ad aprile, il nuovo logo sta progressivamente sostituendo i precedenti. Ma la prominente P nera è già entrata in testa alla gente? Per scoprirlo abbiamo fatto una prova: abbiamo chiesto ad alcuni e alcune clienti di disegnare il nuovo logo di getto. A memoria, naturalmente. Ecco alcuni dei capolavori che abbiamo ricevuto!



Loni, 8 anni,
di Berna



Davide Rampoldi, 46 anni,
di Chiasso (TI)



Giuditta Gallizia, 76 anni,
di Ludiano (TI)




Myriam Lenzlinger, 66 anni, di Cortaillod (NE)

Laura Tarchini, 44 anni, di Viganello (TI)

Stefan Koring, 58 anni, di Berna

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

Un pezzo di selvaggio West da toccare con mano!

# Un vero monumento al West americano

**5 rate da CHF 19.95!**
(anziché CHF 439.–)
**SENZA SPESE DI SPEDIZIONE!**

- Acciaio inossidabile con pregevole incisione a laser dei motivi
- La caratteristica impugnatura è in vero legno e ha una protezione in ottone per le dita
- Impugnature impreziosite da vari nuovi conii delle monete più famose
- Lunghezza della lama: circa 18,10 cm - 18,36 cm
- Lunghezza totale: circa 30,48 cm - 31,56 cm
- Edizioni strettamente limitate a soli 9.999 esemplari completi in tutto il mondo



Liberty Head Gold Double Eagle

Gold Buffalo

Morgan Dollar

Indian Head Quarter Eagle

**NESSUN OBBLIGO SUCCESSIVO!**



**Ogni coltello viene consegnato in una confezione esclusiva!**



Impugnature impreziosite da esclusivi nuovi conii dorati o argentati delle monete più famose

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®, un marchio di HMK V AG, Il Suo contraente: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

## GRATIS PER LEI!

Un raffinato orologio da tasca

- Quadrante ricco di dettagli
- Un accessorio elegante per tutti i giorni



## MODULO D'ORDINE

☒ **SI!** Ordino **SENZA SPESE DI SPEDIZIONE** il set completo di coltelli "West americano" **(no. art. 527-778-0)** – Spuntare l'opzione preferita: **576 - 03**

❒ in 5 rate mensili senza interessi da CHF 19.95 ciascuna, oppure

❒ pagando in un'unica soluzione l'importo di CHF 99.75 (prezzo di vendita normale CHF 439.–)

Riceverà il set completo con un diritto di recesso di 60 giorni. In caso di mancata indicazione del metodo di pagamento, presumiamo che scelga di pagare l'intero importo in un'unica soluzione. **GARANTITO senza obbligo di acquisto successivo!**

Qualora il trattamento dei dati personali a fini commerciali non sia più desiderato, è possibile richiederne la cancellazione in qualsiasi momento scrivendo a: Helvetisches Münzkontor, Kunadenservice, 8280 Kreuzlingen.

Cognome / Nome

Via / N.

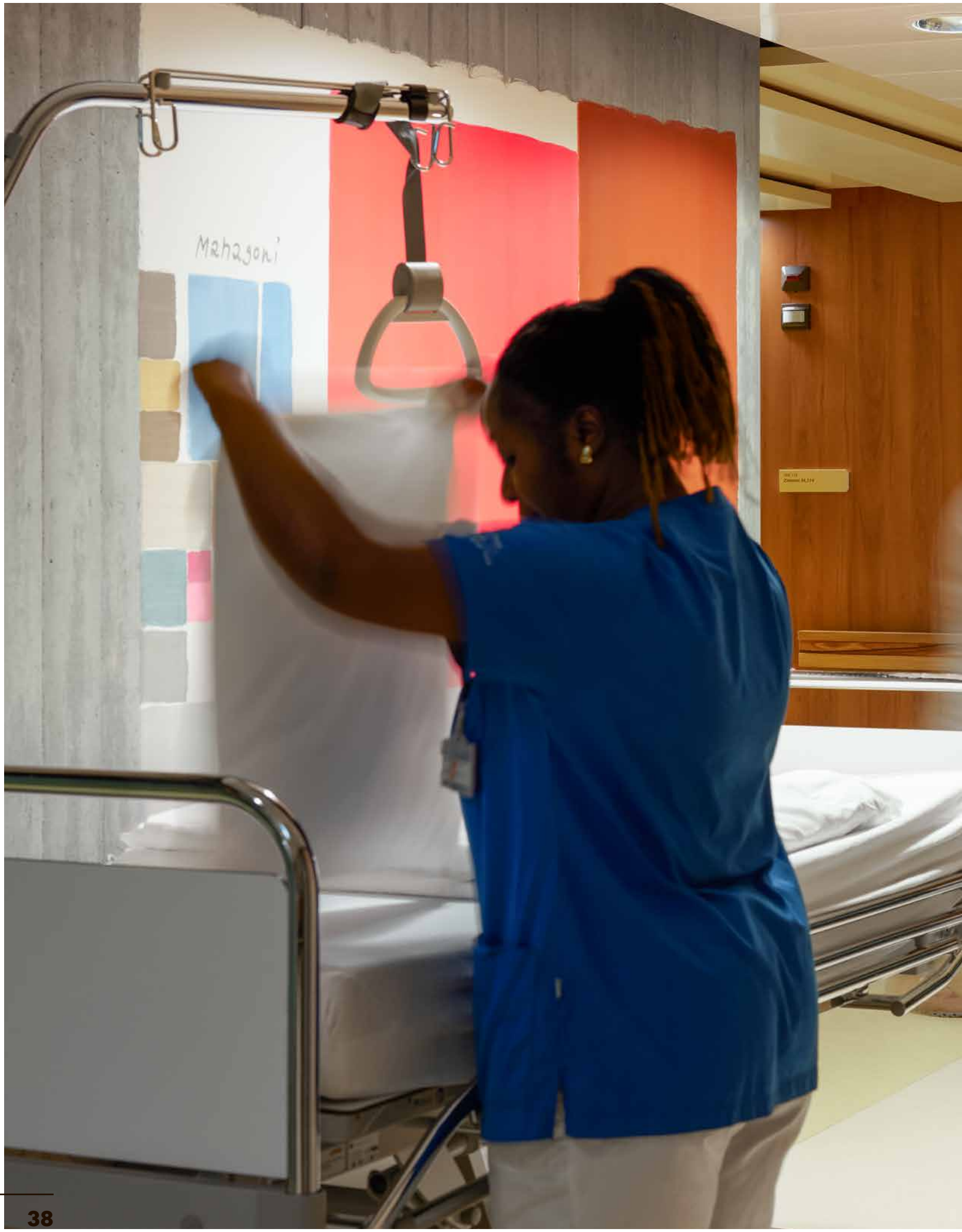
CAP / Località | | | | |

Con il mio ordine confermo di avere almeno 18 anni. Si applicano le condizioni generali di vendita dell'Helvetisches Münzkontor consultabili sul sito internet www.muenzkontor.ch oppure ottenibili via richiesta scritta. Il Suo contraente: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Data ✗ Firma

**Ordini telefonicamente in modo comodo e veloce:**
**0840 / 2040-80**
**Chiami subito!**
**Chi effettua un ordine telefonico riceve un regalo a sorpresa!**

**Compilare il coupon e inviarlo subito a:**
Helvetisches Münzkontor · Leubernstrasse 6 · 8280 Kreuzlingen


Mahagoni

# “Riesco a sollevare 453 kg come se niente fosse”

Da febbraio l’ospedale cittadino Triemli di Zurigo ha un nuovo aiutante notturno: il robot di trasporto della Posta che, nella struttura, è stato soprannominato «Trapi». In questa intervista scoprite la quotidianità di questo speciale assistente robotizzato.




Testo: Daniela Waser  Foto: Joan Minder

**100 kg di peso per 1,20 m di altezza e quasi altrettanti di larghezza: raccontaci un po', chi si cela dietro questo identikit particolare?**

Mi chiamo Trapi, sono un robot indoor della Posta e aiuto il personale dell'ospedale cittadino Triemli di Zurigo a trasportare materiale medico di consumo e contenitori per lo smaltimento. E non sono solo: in questa struttura lavorano infatti anche altri tre robot.

**Pur non vedendoci riesci a spostarti in autonomia tra i vari piani dell'ospedale. Ma come fai a orientarti?**

Sono dotato di un sistema di orientamento particolarmente intelligente. Grazie alla cosiddetta tecnologia LIDAR, i miei sensori laser rilevano la distanza e la posizione degli oggetti, permettendomi non solo di creare una mappa dell'ambiente che mi circonda, ma anche di riconoscere ed evitare nuovi ostacoli durante i miei spostamenti.

**Immagino tu non possa salire le scale. Come fai a prendere l'ascensore?**

Grazie a degli speciali moduli di comando posso chiamare da solo l'ascensore e scegliere il piano in cui devo andare. Una volta arrivato, esco e consegno il carico. Sono anche in grado di aprire da solo le porte automatiche lungo il percorso.

## Logistica sanitaria

**La Posta propone soluzioni su misura per la fornitura logistica completa in ambito sanitario. L'azienda si occupa infatti di attività come l'acquisto e lo stoccaggio di medicamenti e di materiale medico di consumo, nonché del relativo trasporto alla clientela. Il tutto nel rispetto delle normative vigenti. Con Steriplus AG nella Svizzera tedesca e Stericenter SA nella Svizzera romanda, la Posta è attiva nel settore della preparazione e della logistica delle merci sterili. Il centro logistico a temperatura controllata di Villmergen (AG) è specializzato, invece, nello stoccaggio di dispositivi medici e prodotti farmaceutici. Grazie ai robot indoor, la Posta opera anche a livello di intralogistica in ambito ospedaliero.**

**Sei davvero forte. Quanti chili riesci a sollevare?**

Non per vantarmi, ma riesco a sollevare fino a 453 kg come se niente fosse. Io e i miei colleghi robot trasportiamo ogni giorno circa 850 kg di materiale ciascuno e diamo una mano al personale ospedaliero.

**Già che siamo in tema di personale ospedaliero: la tua presenza potrebbe mettere a rischio i posti di lavoro?**

Assolutamente no! Il mio ruolo è aiutare gli operatori sanitari svolgendo mansioni ripetitive e fisicamente pesanti, in modo che loro abbiano più tempo da dedicare alle proprie attività principali. E a trarne vantaggio sono sia loro sia i pazienti.

**Il tuo turno inizia alle 19:15 e termina alle prime ore del mattino. Ti definiresti un nottambulo?**

Decisamente sì. Lavoro di notte perché sono le ore più calme in ospedale. Così ho più spazio negli ascensori e tra le corsie e non sono d'intralcio a nessuno.

**Ti capita mai di esaurire le batterie durante il lavoro?**

Per scaricarle completamente dovrei essere operativo per dieci ore consecutive. Ma visto che posso fare una breve pausa alla stazione di ricarica dopo ogni consegna, non rimango mai a corto di energia.

**Per finire, diamo uno sguardo al futuro: come pensi che tu e i tuoi colleghi cambierete il lavoro nel settore sanitario?**

Penso che noi robot avremo un ruolo sempre più importante e potremo contribuire a migliorare l'efficienza, ad aumentare la sicurezza e ad alleggerire il lavoro del personale. Alla fine è un vantaggio per tutti!

25 personal shop JAHRE

*Articoli di marca ai migliori prezzi*

**Novità per voi da conoscere: fino al 80%!**

# CHIEMSEE

## Scegli 2 polo al prezzo di una dall'assortimento di 6 colori!

**2 per 1**

**Puro piquet di cotone**




*Prezzo consigliato* 99.90*
*Prezzo Personalshop 25.95*

**PREZZO PER I NUOVI CLIENTI**

**CHF 19.46**

Risparmi CHF 80.44

**Il vantaggio per te:**
**1 polo CHF 19.46**
**+1 polo CHF 19.46**
**2 polos ~~CHF 38.92~~**

**Paghi solo CHF 19.46 per 2 polo!**

- Assolutamente comode e sempre elegante • Adatte per il tempo libero e il lavoro • In puro cotone
- Qualità robusta, indeformabile
- Tessuto in piquet con aspetto granulare • Spacchi corti sulle cuciture laterali • Taglio regular fit

**Materiale:** 100% cotone

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 09.HBD.70779 HOHENSTEIN HTTI
Geprüft auf Schadstoffe. www.oeko-tex.com/standard100

**Polo a maniche corte da uomo**

| | |
|---|---|
| marine | N.-art. 240.619 |
| bianco | N.-art. 240.622 |
| rosso | N.-art. 240.635 |
| verde chiaro | N.-art. 240.648 |
| turchese | N.-art. 240.651 |
| rosa | N.-art. 240.664 |

| Taglie | | | | |
|---|---|---|---|---|
| M | L | XL | XXL | 3 XL |

★★★★★

**Così dicono i clienti:**

**«Polo fantastiche!»**
Ne ho comprate diverse. Sono molto contento. Qualità e vestibilità perfette.

*Altre recensioni online*

**Ordinare è facile!**
kundendienst@personalshop.ch

✆ 041 / 542 00 22

**ORDINE C30258 con diritto di restituzione entro 30 giorni**

**Ottieni uno sconto del 25% su tutti gli articoli su**
**www.personalshop.ch**

COME RISPARMIARE IL 25%:
1. Accedi al negozio con il tuo codice. C30258
2. Il tuo 25% di sconto viene applicato automaticamente su tutti gli articoli.
3. Invia il tuo ordine!

**25%**
**Sconto per i nuovi clienti su TUTTI gli articoli!**

| Qtà | N.-art. | Taglia | Designazione articolo | PREZZO PER I CLIENTI |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Mittente (Si prega di compilare con chiarezza): ☐ Signora ☐ Signor

TI SI PREGA DI USARE LO STAMPATELLO PER LA COMPILAZIONE

Cognome / nome:

Via / n.:

CAP / località:

Date di nascita: E-mail:

Useremo il tuo indirizzo e-mail per informarti delle promozioni. Puoi deregistrarti in qualsiasi momento.

**Negozio affidabile a 5 stelle**

★ 2 anni di garanzia senza «se e ma» ★ Consegna rapida
★ Il più alto standard di qualità ★ Garanzia del miglior prezzo
★ Reso e sostituzione entro 30 giorni

**Invia a:**
**Personalshop AG**
**Casella postale**
**CH-9471 Buchs SG 1**

*Per i prezzi, fai riferimento al listino del produttore o ai prezzi al dettaglio consigliati dal produttore (RRP) I prezzi sono comprensivi di IVA. escl. spese di spedizione e assicurazione CHF 7.90.



## La posta di Meyer

Lo scrittore **Thomas Meyer** invia lettere dal tono sfrontato a personalità di spicco. Le risposte sono altrettanto dirette, se non di più.

Onorevole Consigliere nazionale
Matthias Aebischer
Marzilistrasse 10a
3005 Berna

La Posta Svizzera SA
Signor Thomas Meyer
Wankdorfallee 4
3030 Berna

Gentile Signor Aebischer,

ho notato che, invece di rispondere alle domande che le persone rivolgono loro, politiche e politici le schivano sempre in modo alquanto bizzarro. Per fare un esempio, nel rispondere ad alcune critiche che le sono state mosse per la sua politica nei confronti della Russia, Angela Merkel disse: «La diplomazia non è qualcosa per la quale si possa dire che, se non riesce, è stata sbagliata».

In qualità di Consigliere nazionale, può spiegarmi perché è così? Si tratta di una pratica che si impara «on the job» o in un manuale che viene fornito al momento del giuramento?

P.S. Nel rispondere, la pregherei di essere il meno evasivo possibile.

Cordiali saluti, Thomas Meyer

Matthias Aebischer
Marzilistrasse 10a
3005 Berna

La Posta Svizzera SA
Signor Thomas Meyer
Wankdorfallee 4
3030 Berna

Berna, maggio 2023

**Oggetto: i personaggi politici non rispondono alle domande**

Gentile Signor Meyer,

la ringrazio per la sua domanda. Se il manuale a cui ha alluso esistesse, probabilmente si intitolerebbe «Una pratica guida per mettersi in ridicolo in tutta semplicità».

Scherzi a parte, avere una preparazione adeguata su un tema e riuscire a parlarne in modo chiaro e opportunamente spigliato in TV o alla radio è una delle cose più difficili in assoluto. Inoltre, molte e molti trainer in ambito mediatico insegnano ancora oggi a farcire le proprie interviste con messaggi di grande rilievo, indipendentemente dalla domanda che viene posta. Sarò chiarissimo: per me, questo modo di fare è sbagliato.

Le politiche e i politici che, personalmente, apprezzo di più sono quelli che in TV parlano come se fossero a casa loro e che non si prendono sempre e solo sul serio.

Cordiali saluti

M. Aeb

Matthias Aebischer
Consigliere nazionale

P.S. Onestamente, trovo che la risposta della Merkel sia stata molto valida. Ma di questo possiamo parlarne un'altra volta, magari davanti a una buona birra.

Foto: Adrian Brand, Joan Minder, pgc



La risposta di **Matthias Aebischer, consigliere nazionale del Cantone di Berna**, PS

# Curiosate nel Postshop

Aggiudicatevi uno dei dieci buoni del valore di 100 franchi da utilizzare su postshop.ch, lo shop online della Posta.

**Partecipate via SMS, telefonicamente o per e-mail**

**SMS:** digitate la parola **POMI** seguita dalla **soluzione**, dal vostro nome e indirizzo e inviate il messaggio al numero **3113** (ad es. POMI francobollo nome/indirizzo). **(CHF 1.–/SMS).**
**Telefono:** chiamate lo **0901 10 90 00** e lasciate un messaggio con la soluzione, il vostro nome e indirizzo **(CHF 1.–/chiamata).**
**E-mail:** scrivete a **concorso-posta@posta.ch** indicando **nell'oggetto «Cruciverba»** e inserendo la soluzione, il vostro nome e indirizzo.

**Soluzione**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

**Condizioni del concorso**
Le vincitrici e i vincitori dei premi saranno informati per iscritto e i loro nomi saranno pubblicati su posta.ch/rivista. I premi non sono corrisposti in contanti. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. I partecipanti che invieranno la soluzione via SMS, telefonicamente o per e-mail avranno le stesse probabilità di vincita.
È escluso il ricorso alle vie legali. Termine ultimo di partecipazione: 31 luglio 2023.




| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Stati Uniti d'America | | Camera del fotografo | Opposto a NNE | Ingiustizia, offesa | Incarico provvisorio (ad...) | Copricapo papale | | Male da bimbi | | Alimento a base di soia | | Macchinette mangiasoldi | Andato ad abitare altrove | Treni italo-svizzeri | | Bevanda di latte fermentato | | Quartieri cittadini |
| Supplente, vicario | | 4 | | | | | | | | Finiscono con un'estrazione | | | | | | | 9 | |
| | | | | | | | 10 | Forma i laghi di Brienz e di Thun | | Collocata... in burocratese | | Regione del Marocco | | | | Regione greca con Patrasso | | Dà una tintura medicinale |
| Land con Magdeburgo | Difettosa in lunghezza | | | | | | Popolo degli antipodi | | | | | | 7 | | | | | |
| Agile mustelide | Affiliata alla setta | | La... vincitrice del bronzo | | | 6 | | | Lo sono i colori intensi | | Undici in tedesco | Topo, ratto | | | | 5 | | |
| | | | | | | | Frazionano il pagamento | | | | | Si firma con la zeta | | Noi alla latina | Il Pizzo detto anche Visagno | | Bianchi come la neve | |
| | 1 | | Il lago da cui esce il Niagara | Baia per l'attracco | | Eroe troiano | Sigla del Canton Soletta | Pantaloni corti | | | | 8 | | | | | | |
| Iniziali di De André | | Dio greco dei commerci | | | 3 | | | Cardiotocografia | | Centro di infezione | | | | | | | | |
| Incontaminata | | | | | Frutto col gheriglio | | | | | Simbolo dell' ettaro | Come la barba fatta | | | | | L'Egitto nelle URL | | La nota che... si dà |
| Un effetto della luna | | Chi non ne ha, plagia | | | | 2 | Maglietta estiva | | | | | | | Danza popolare irlandese | | | | |
| | | | | | Ercole ne ripulì le stalle | | | | | | Scienza... delle uova | | | | | | | |


Gli anni d'oro della Swissair

# SWISSAIR
## EDIZIONE ORO




**Ogni orologio è un pezzo unico numerato**

L'esemplare è provvisto di numero seriale sul retro e prodotto in tiratura mondiale limitata



**Elegante cofanetto**

L'articolo è consegnato in una scatolina esclusiva e accompagnato da Certificato di Autenticità numerato a mano




Ø: 44 mm

swissair Prodotto con licenza ufficiale

**Dettagli importanti**

**OCCASIONE:** 90° anniversario dalla fondazione della Swissair
**LICENZA UFFICIALE:** con marchio Swissair autorizzato e gli anni dell'anniversario sul quadrante
**CARATTERISTICHE RILEVANTI:** l'orologio possiede un pregiato meccanismo al quarzo con funzione cronometro e un datario. È dotato di tre cronografi precisi, realizzato con una cassa in acciaio inossidabile dalla preziosa placcatura in oro e un cinturino in vero cuoio, così come un raffinato quadrante in stile cabina di pilotaggio.

**Un prezioso omaggio alla Swissair**

Con l'orologio da polso „Swissair Edizione Oro", a 90 anni dalla sua fondazione, facciamo rivivere, la compagnia aerea dei nostri cuori ancora una volta. L'articolo è realizzato nel miglior acciaio inox, placcato in prezioso oro e possiede un movimento al quarzo con funzione cronometro. Il discreto logo Swissair con l'anno di fondazione sul quadrante e un elegante cinturino in pelle completano il design di questa edizione esclusiva e speciale a tiratura mondiale limitata. Ordini subito un pregiato omaggio alla Swissair: un bel ricordo dei suoi anni d'oro.

**Prezzo: Fr. 199.80 o 3 rate mensili di Fr. 66.60 (+ Fr. 11.90 spedizione e servizio)**
*578-FAN53.01*

**L'offerta è limitata - prenota oggi stesso!**

**NUMERO PERSONALE DI RIFERIMENTO: 69873**
Garanzia di resa valida 120 giorni

**Scadenza dell'offerta:**
rispondere entro il **31 luglio 2023**

☐ **Sì,** inviatemi
**„Swissair Edizione Oro"** / 578-FAN53.01
Desidero ❒ fattura unica ❒ rate mensili

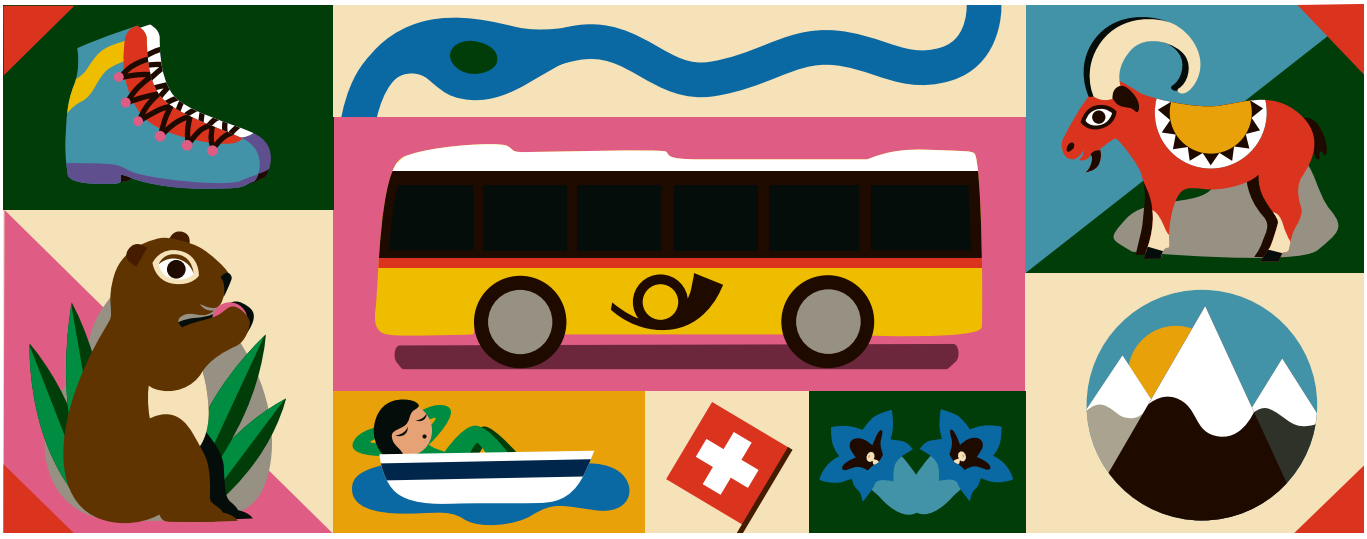
Nome/Cognome — Per cortesia, scrivere in stampatello
Via/N.
Cap/Città
E-mail (solo per elaborazione ordini)
Firma — Telefono (solo per domande)

**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.

**www.bradford.ch**

Per ordinare online
no. di riferimento: **69873**

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



# Tü-ta-too

Le migliori escursioni della mia vita hanno tutte una cosa in comune: iniziavano o terminavano sempre a bordo di un autopostale. Questo audace veicolo giallo non teme nemmeno le più strette stradine di montagna, raggiunge ogni villaggio, anche il più remoto, e grazie alle sue e ai suoi conducenti fa sì che anche le buche delle lettere più isolate vengano svuotate di tanto in tanto. Gli autopostali sono un po' la versione sugar-free dei camioncini dei gelati americani. Sono parte della cultura locale, ma al posto dei gustosi coni rinfrescanti offrono meravigliose destinazioni da esplorare, accompagnati dall'inconfondibile tü-ta-too che risuona nelle vallate svizzere.

Solo negli ultimi anni ho imparato ad apprezzare la grande gioia di esplorare la natura locale a piedi. Quante cose mi ero persa! Intorno ai vent'anni ero concentrata soprattutto sui miei sentimenti. Passati i venticinque è stato il momento del lavoro e solo verso i trenta ho iniziato ad acquisire maggiore consapevolezza. E mi si sono aperti gli occhi! Ho scoperto che la Svizzera è un vero gioiello per chi ama le escursioni: montagne, laghi, ruscelli, cascate, fiumi, prati, piante, fiori, foreste, Alpi, rocce, ghiacciai, marmotte, camosci, mucche e talpe. Un vero paradiso. Ovunque volgi lo sguardo vedi qualcosa che ti toglie il fiato. Tranne nella città dove vivo io. E forse è proprio questo il motivo per cui ultimamente sono così attratta dalla campagna: per questo contrasto.

Qui in città c'è poca natura, solo tanti macchinoni. Si potrebbe pensare che in alcune regioni della Svizzera un fuoristrada potrebbe essere davvero utile, ad esempio per percorrere strade sterrate o uscire da campi fangosi dopo un evento in cui troppe persone ubriache hanno reso il terreno una poltiglia. Ma di certo non in città, dove ogni vicolo è asfaltato e anche la più piccola piantina viene potata regolarmente. Invece la maggior parte delle persone che vivono in campagna non guida questi giganti deformi, che ricordano le auto sportive eleganti di un tempo gonfiate da anni di dieta a base di fast-food e diversi interventi estetici finiti male. In campagna le persone guidano auto usate oppure scelgono di affidarsi all'autopostale che passa ogni ora.

Ecco, ci sono cascata di nuovo. Sto idealizzando la campagna. In realtà sono stata io a scegliere di vivere in città e ammetto che mi ci trovo anche bene. Per lo meno fintantoché potrò contare su un autopostale pronto a portarmi lontano da qui.



Lisa Christ (31) è una cabarettista, comica e moderatrice. Vive a Zurigo e attualmente sta girando la Svizzera con il suo secondo spettacolo LOVE*.

Illustrazione: Alice Hoffmann  Foto: Donovan Wyrsch



Il contenuto della rubrica riflette l'opinione dell'autrice e non necessariamente quella della redazione.


Vacanze senza bucalettere strapiena!
In vacanza senza pensieri: da noi, la vostra posta è in buone mani. Bastano pochi clic e il gioco è fatto!
posta.ch/posta-vacanze

# Escursioni

## Tantissime idee per tutta la famiglia

Partecipate subito al concorso!

posta.ch/escursionismo-concorso



Partner principale di

Sentieri Svizzeri