P mag.

LA POSTA

PER LE COLLABORATRICI E I COLLABORATORI
DICEMBRE 2022

Ruedi corre da 53 anni. È un collaboratore della Posta in pensione con un'importante carriera da corridore alle spalle. E alla veneranda età di 73 anni non ha alcuna intenzione di smettere. Scoprite la sua storia nell'ultima pagina.

Cultura dell'errore

Kaizen: la via verso il miglioramento

Salute

Come mantenerla in perfetto equilibrio

La prima istruttrice di guida di AutoPostale

Più storie su posta.ch/attualita

Indice

In equilibrio

Come affrontare le difficoltà senza rimetterci la salute. 4

Kaizen

Sbagliando s'impara: gli errori ci aiutano a migliorare.

44

Post-it

Eventi per il personale in pensione 23

Il nuovo formato convince.

Un pezzetto di Svizzera 24

Due nuovi francobolli in collaborazione con LEGO®.

E molto altro!

2 × Natale 42

Ma come arrivano a destinazione le donazioni?

Foto: Tom Huber

Gli auguri di Natale di Roberto Cirillo

Care colleghe e
cari colleghi,

attendo con trepidazione l'arrivo delle prossime festività. Ogni anno questo per me rappresenta un periodo speciale da trascorrere con le persone più care, ma mi offre anche l'opportunità unica di fermarmi a riflettere con consapevolezza sui mesi passati, di rallegrarmi dei traguardi raggiunti e di formulare nuovi obiettivi per il futuro.

Tuttavia, prima che arrivi quel momento, noi della Posta dobbiamo affrontare insieme il periodo più impegnativo dell'anno. Soprattutto nelle filiali, nella spartizione e nel recapito, ma anche in tante altre sedi della Posta, anno dopo anno il periodo delle festività natalizie richiede uno sforzo straordinario. Facciamo in modo che pacchi, pacchetti e affettuose lettere di auguri giungano a destinazione in tempo per le feste, affinché i nostri clienti possano celebrare al meglio i momenti speciali del Natale.

Ringrazio ognuna e ognuno voi per il vostro grande impegno a favore della Posta. Insieme, anche nell'anno a venire daremo il massimo per semplificare il più possibile la vita dei nostri clienti e collegare tra loro le aziende, le autorità e le persone in Svizzera.

Auguro a voi e ai vostri cari buone feste, tanta salute e un 2023 emozionante e ricco di successi.

Un caro saluto

Roberto

Illustrazione: Sarah von Rickenbach

Trovare il giusto equilibrio

Come affrontiamo le difficoltà cercando un equilibrio per la nostra salute.

La Posta è uno dei principali datori di lavoro in Svizzera e svolge un ruolo esemplare in materia di malattia e infortuni. Nel 2004 è stata una delle prime aziende a investire nella creazione di un sistema di gestione della salute. Tutti i collaboratori e le collaboratrici soggetti al CCL Posta godono ad esempio di una tutela speciale: in caso di malattia e infortunio, percepiscono versamenti continuati del salario per 720 giorni. L'obiettivo è sempre quello di reinserire il personale sul posto di lavoro. Collaboratrici e collaboratori sani sono il fondamento di un'azienda sana, soprattutto in un momento storico in cui siamo costantemente messi sotto pressione da tutto ciò che succede nel mondo. Le assenze dovute a malattia sono aumentate in tutta la Svizzera e di conseguenza anche alla Posta: l'anno scorso l'azienda ha registrato un tasso di assenza medio giornaliero del 6%. In altre parole, ogni giorno sei persone su 100 erano in malattia. Queste assenze, dietro cui si cela la sofferenza delle persone malate e dei loro familiari, comportano spesso costi elevati e un carico di lavoro maggiore per colleghe e colleghi. Nella nostra rubrica Focus vi mostriamo alcune possibilità per trovare il giusto equilibrio e cosa fa la Posta per alleviare il più possibile le difficoltà delle persone interessate. Buona lettura e soprattutto abbiate cura di voi! (SG)

Da un lato, guerra, coronavirus, carovita, stress sul lavoro e momenti di crisi personale. Dall'altro, famiglia, amici, sport, hobby, un team solido e dei responsabili che hanno a cuore il nostro benessere. Per la nostra salute è fondamentale mantenere un equilibrio.

Illustrazione: Doreen Borsutzki

Ralf ci mostra come rimanere in salute sul posto di lavoro

Nell'ufficio di recapito di Allschwil, Ralf Koller, fisioterapista aziendale da aprile 2022, assiste circa 80 collaboratrici e collaboratori. Secondo lui bisognerebbe adottare un comportamento sano sul lavoro il prima possibile. Il suo motto è «prevenire è meglio che curare».

Testo: Sandra Liechti Foto: Tom Huber

Sono le 8:00 di giovedì mattina. Con il suo gilet giallo fluo Ralf Koller gira per l'ufficio di recapito di Allschwil, osserva con occhio vigile come stanno le addette e gli addetti al recapito, controlla che non zoppichino, che non indossino bende e che lavorino in modo ergonomico. «Faccio attenzione soprattutto alle sequenze di movimenti. Se mi rendo conto che una persona sta portando, trainando o sollevando un carico nel modo sbagliato, intervengo e le spiego perché il movimento è scorretto». La maggior parte dei disturbi riguarda le spalle, la zona cervicale e i gomiti. È per via dei pesi che le addette e gli addetti al recapito devono sollevare ogni giorno, anche se si tratta solo di un paio di chili ogni volta. «Spesso i loro mazzi di lettere e giornali sono troppo grossi», spiega Ralf Koller. I movimenti scorretti sono diventati un'abitudine che può essere cambiata solo con molta perseveranza. Per riuscirci, però, bisogna per prima cosa essere disposti a farlo. E purtroppo il nostro competente fisioterapista sa bene che spesso lo si è solo nel momento in cui si presentano i disturbi. Proprio per questo è necessario intervenire subito: «Le neocollaboratrici e i neocollaboratori devono essere sensibilizzati e formati sin dal principio». Infatti solo così è possibile prevenire tempestivamente i segni di affaticamento fisico, evitando di conseguenza anche eventuali assenze prolungate.

"Faccio attenzione soprattutto alle sequenze di movimenti. Se mi rendo conto che una persona sta portando, trainando o sollevando un carico nel modo sbagliato, intervengo e le spiego perché il movimento è scorretto."

Ralf Koller, fisioterapista

Illustrazione: Doreen Borsutzki

Ralf Koller riscontra spesso nel personale dolori alle spalle e nella zona cervicale. Nell'immagine mostra all'addetta al recapito Rita Vizkeleti cosa fare per prevenirli.

Fabrice Stucki, dal 2021 sostituto responsabile della regione recapito lettere Reinach

“Per noi è molto importante che la regolamentazione delle pause venga rispettata scupolosamente, perché ha un impatto fondamentale sulla salute e la produttività.”

Fabrice Stucki

Francisco Coelho, sostituto Teamleader Recapito, ha scoperto sulla propria pelle quanto è utile la prevenzione per il reinserimento. A giugno 2022 ha subito un intervento al ginocchio. Grazie agli esercizi mirati suggeriti da Ralf Koller è riuscito a irrobustire le sue articolazioni già prima dell'operazione e il periodo di ripresa si è quindi ridotto notevolmente. Dopo tre settimane era già in grado di lavorare a tempo parziale. «Sono entusiasta dell'aiuto di Ralf! Ha avuto un'influenza molto positiva su di me e per questo consiglio a ogni membro del team di rivolgersi a lui sin da subito». Da poco Ralf Koller lavora anche presso l'ufficio di recapito di Reinach, dove propone appositi programmi di fisioterapia su misura per il reinserimento dei collaboratori infortunati o malati. In questo modo si evita di creare una distanza fisica e mentale prolungata dal proprio team.

Gestione orientata alla salute

Le assenze prolungate alla Posta stanno tendenzialmente aumentando su tutto il territorio, a eccezione dell'ufficio di recapito di Allschwil (BL). Fabrice Stucki, dal 2021 sostituto responsabile della regione recapito lettere Reinach, ha constatato dalla primavera 2022 un leggero calo della curva delle assenze dovute a malattia nella sua area di competenza. È il risultato di una serie di interventi costanti. Con il supporto dei suoi responsabili, promuove la salute delle addette e degli addetti al recapito attraverso misure mirate. Fabrice Stucki è consapevole che si tratta di un percorso lento, che richiede attenzione continua e va affrontato insieme al team. La presenza del fisioterapista aziendale è una delle misure adottate e il sostituto responsabile conta sul fatto che venga messo in atto tutto il necessario affinché le persone si mantengano in salute e restino motivate: «Per noi è molto importante che la regolamentazione delle pause venga rispettata scupolosamente, perché ha un impatto fondamentale sulla salute e la produttività». Un'altra novità è che ogni team riceve un budget per organizzare due volte all'anno un evento per la promozione della salute, come ad esempio una lezione di pilates da svolgere tutti insieme. Inoltre, nel padiglione di Allschwil sono ora disponibili spazi più ampi, i tavoli degli addetti e i veicoli sono stati rinnovati e presto anche la sala pause sarà modernizzata.

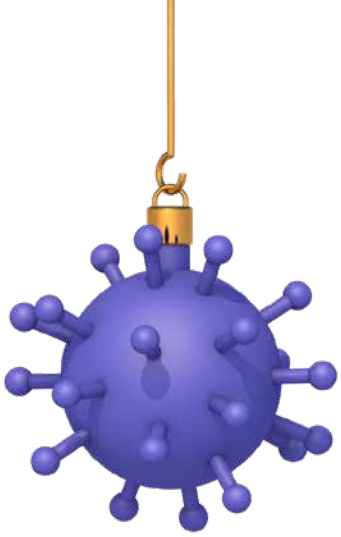
Ma non ci si limita alle misure nell'esercizio: altrettanto importanti sono i colloqui in cui i responsabili si informano per tempo sul benessere dei membri del team. Visto il loro ruolo, i Teamleader vengono formati e sensibilizzati in modo specifico. «Per tutte le misure, il ruolo dei Teamleader è fondamentale», ci tiene a sottolineare Fabrice Stucki. «Senza il loro esempio non è possibile raggiungere obiettivi così ambiziosi». Gli effetti del coronavirus si fanno sentire ancora oggi, con assenze dovute anche agli interventi e i trattamenti che sono stati rimandati per la pandemia. Ma il conto totale per il lavoro straordinario è stato ridotto grazie all'impiego di personale ausiliario di altri team e all'aumento mirato del numero di collaboratori in caso di necessità. Ciononostante, la pressione è sempre tanta, racconta l'addetto al recapito delle lettere qualificato, che lavora alla Posta dal 1998 e conosce bene il lavoro da fare.

Prestazioni sane

I carichi fisici e psichici cambiano continuamente. Per esempio a causa dell'aumento del volume di pacchi, delle fasce orarie di recapito o della digitalizzazione dei processi. Anche questa è una conseguenza delle nuove abitudini di consumo che si sono consolidate con lo scoppio della pandemia. Ci si chiede come facciano le collaboratrici e i collaboratori a rimanere in salute anche in queste circostanze. «Salute ed efficienza non si escludono l'un l'altra». Marco Bestetti, responsabile Zona di distribuzione Svizzera nordoccidentale, lo ribadisce chiaramente. «Noi addetti alla logistica disponiamo di molte competenze e dispositivi per trasportare la merce nel modo più intelligente possibile. Il modo che richiede meno energie fisiche e mentali è di solito anche quello più efficiente». Dopo tutto, precisa, salute e produttività vanno a braccetto. Solo chi è sano e motivato è anche produttivo. Marco Bestetti ritiene che il suo compito sia sensibilizzare i Teamleader a queste dinamiche e incoraggiarli a migliorare costantemente, insieme ai loro team, i processi negli uffici di recapito.

Una delle principali sfide nel settore del recapito è la crescente imprevedibilità dei volumi di invii e la gestione dei sempre più marcati picchi stagionali o settimanali. Quanti collaboratori devo prevedere? In che modo divido le zone di recapito? Come ci organizziamo in modo trasversale ai team e come ci supportiamo reciprocamente, ad esempio in caso di assenze frequenti? I Teamleader sono confrontati quotidianamente con questi interrogativi. Allo stesso tempo sono anch'essi addetti al recapito e devono prendere sul serio le richieste dei loro collaboratori, a cui Marco Bestetti esprime tutto il suo riconoscimento: «È sempre bello e sorprendente vedere come affrontano ogni volta questo compito dalle tante sfaccettature».

Sono appena passate le 10:00 e la prima addetta al recapito rientra per fare un nuovo carico. Fabrice si prepara per iniziare un altro progetto. Domani mattina deve andare a Reinach per sondare il clima. Per lui una buona giornata è tale se tutti i collaboratori e le collaboratrici tornano a casa incolumi la sera. Speriamo che anche oggi sia così.



Cosa fa la Posta per la vostra salute

Esiste un ampio ventaglio di offerte che aiutano a mantenersi in salute, a promuoverla o ristabilirsi più velocemente. Chi ricopre il ruolo di responsabile gioca un ruolo chiave in questo ambito. Essendo a contatto diretto con il proprio team, può notare subito quando qualcosa non va e influire in modo determinante sul benessere e l'inclusione del personale. I responsabili devono dare il buon esempio con un atteggiamento sano e suggerire le offerte che possono essere efficaci per i membri del team. Janine e Iris sottolineano poi che anche il personale deve essere parte attiva: «Prendetevi cura della vostra salute, rivolgetevi alle tante persone e strutture della Posta che vi possono aiutare e utilizzate il toolbox Salute, non pensateci solo quando la situazione diventa grave!». (SL)

"Approfittate della vasta offerta e prendetevi cura della vostra salute."

Iris Perner (41),
co-responsabile
Gestione della salute
della Posta

Janine Eichenberger (37),
co-responsabile
Gestione della salute
della Posta

Inclusion Champions Switzerland

Nell'ambito del progetto «Inclusion Champions Switzerland (ICS)» l'Università di San Gallo ha sviluppato, su incarico della Confederazione, dei parametri per valutare il livello di inclusione nelle aziende. L'obiettivo del programma ICS è promuovere le pari opportunità nelle aziende a favore delle persone con disabilità e la Posta è uno dei partner del progetto. Per mezzo di sondaggi si è cercato di capire se e quanto funziona l'inclusione di persone con disabilità alla Posta. Dopodiché l'azienda ha definito delle misure e adottato già alcuni provvedimenti. L'efficacia di tali misure verrà ulteriormente testata all'interno dell'ICS. Le ricerche si concluderanno e verranno valutate presumibilmente nel 2024. (SM)

Monika Stauffacher (49),
coach Organizzazione specializzata
Salute della Regione Ostschweiz

"Per noi è importante che i collaboratori stiano bene."

Monika spiega: «Se il nostro personale è in salute e sta bene, migliorano automaticamente anche la motivazione, il clima di lavoro e il rendimento». Per questo all'interno di RetePostale ci sono i cosiddetti ambasciatori e ambasciatrici Salute. «Si tratta di collaboratori di un team che hanno sensibilità per il benessere dei colleghi e delle colleghe». Per scoprire se ci sono problemi si discutono dubbi e paure e si prova a osservarli da un'altra prospettiva. L'intento è trasformare il team stesso in una risorsa per il benessere e alleggerire il lavoro della direzione. «In questo modo viene raggiunta una buona coesione soprattutto nei team con filiali più piccole, che a causa della rotazione si vedono raramente», sottolinea Monika. «L'apertura della rete, i nuovi partner, ma anche l'introduzione di M365 sono solo alcuni dei molti temi che attualmente tengono occupati collaboratrici e collaboratori». Sono state definite misure preventive che intendono minimizzare anche le assenze. Inoltre è importante che tutti trovino un buon equilibrio nella quotidianità lavorativa. «Qualcosa che ci faccia ritrovare l'equilibrio e la calma». In questo modo si può ritrovare il giusto entusiasmo per il lavoro di tutti i giorni. (SG)

Illustrazione: Doreen Borsutzki

Come sottolinea Simone, «Per il mio corpo c'è una bella differenza se passo la giornata su una linea turistica aiutando a caricare valigie e e-bike o se guido un bus urbano che trasporta pendolari». È per questo che per AutoPostale sono molto importanti le misure regionali adottate per la salute delle conducenti e dei conducenti. In effetti «sono aumentate sia le assenze dovute a malattia sia lo stress», dice Simone. Per prevenire disturbi muscolari, alcune delle agenzie di AutoPostale offrono al proprio personale sconti sugli abbonamenti in palestra. Come misura preventiva sono importanti anche i corsi di formazione obbligatori per il personale conducente, che prevedono tra le altre cose temi legati alla salute. Sui tablet per conducenti, AutoPostale pubblica regolarmente consigli per la sicurezza e la salute, che rientrano anche nell'attuale campagna «La sicurezza ha la precedenza». «Così facendo vogliamo motivare i nostri collaboratori a prendersi cura della propria salute», dice Simone. Attualmente è in corso una campagna regionale in collaborazione con la Suva che, con il coinvolgimento del personale, intende individuare i punti critici. Anche Simone stessa fa attenzione a mangiare in modo bilanciato, riposare a sufficienza e praticare movimento all'aria aperta ogni volta che può. È quello che consiglia anche ai collaboratori. (SG)

"Il motto di AutoPostale: la sicurezza ha la precedenza."

Simone Zuber (47), responsabile Sicurezza sul lavoro e protezione della salute presso AutoPostale

Daniela Jacot (48), responsabile Consulenza sociale Svizzera ad interim

"Prima riusciamo a intervenire, più facile sarà trovare una soluzione."

Daniela spiega che «molti avvenimenti nella sfera privata e professionale generano un grande shock emotivo». Possono essere incidenti, decessi, crisi psichiche, ma anche problemi professionali o situazioni di licenziamento difficili. La hotline per le crisi della Posta è pensata proprio per questi casi e offre aiuto e supporto al personale in caso di situazioni complicate. «Da qualche mese stiamo registrando un forte aumento delle chiamate», spiega la specialista. «Sono aumentati soprattutto i problemi psichici e le difficoltà sul posto di lavoro». In questo momento il benessere psichico è sicuramente compromesso da ciò che accade nel mondo e dalle relative conseguenze. «Alcune persone sono diventate ipersensibili e a volte basta anche una piccola goccia a far traboccare il vaso». La hotline per le crisi è attiva 24 ore su 24. Dalle 8:00 alle 17:00 c'è sempre qualcuno della Consulenza sociale. Al di fuori di questi orari e nel fine settimana le chiamate vengono trasferite a Medicall, organizzazione che offre supporto psicologico in tutta la Svizzera in caso di emergenza.

Nel corso della chiamata si stabilisce insieme se è sufficiente una consulenza telefonica oppure se è necessario un colloquio o un intervento in loco. «Anche i responsabili e i consulenti HR si rivolgono regolarmente a noi per discutere di situazioni difficili e ricevere maggiori informazioni da parte nostra». Daniela consiglia a tutti di rivolgersi il prima possibile alla Consulenza sociale. «Spesso in questo modo è più semplice trovare una soluzione». L'obiettivo è sempre lo stesso: la persona interessata deve poter riprendere a lavorare in condizioni ottimali. (SG)

Offerte per il personale attivo e in pensione

In caso di domande sulla vostra salute o preoccupazioni e richieste riguardanti il posto di lavoro e la vita privata potete ricevere sostegno professionale in qualsiasi momento. Rivolgetevi ai vostri responsabili o alla Consulenza sociale della Posta. Le consulenze sono gratuite e confidenziali:

saluteeaffarisociali@posta.ch, n. tel. 058 341 40 60
Hotline per le crisi: in situazioni di crisi acuta potete contattare 24 ore su 24 il n. tel. 0848 20 30 30

Corsi sul budget

La fondazione «Fondo del Personale Posta», in collaborazione con le FFS e Swisscom, offre corsi gratuiti di consulenza sul budget per collaboratrici e collaboratori:
scuola-club.ch/Aziende/fondazione

Gestione della salute

Su PostWeb, seguendo il percorso Portale HR > Salute e affari sociali > Gestione della salute, troverete uno strumento completo con tanti consigli pratici sul tema della salute.

Non fare nulla è sempre la scelta sbagliata!

Una persona su due ha sofferto di problemi psichici una volta nella vita. È un dato sconcertante. Con Muriel Langenberger, direttrice della fondazione Pro Mente Sana, abbiamo parlato delle sfide che si celano dietro a questo tipo di disturbi.

Testo: Sarah Meyer Foto: Tom Huber

Pro Mente Sana offre assistenza alle persone con problemi psichici in tutta la Svizzera. Come insorge questo tipo di disturbi?

Nel corso della vita riempiamo il nostro bagaglio di esperienze. Se queste sono prevalentemente negative, possono insorgere disturbi da non sottovalutare, con conseguenze pesanti per la vita privata e professionale. I disturbi psichici possono avere origine sin dall'adolescenza e possono colpire chiunque, in qualsiasi fase della vita.

Dove si incontrano maggiori difficoltà?

A differenza delle patologie fisiche, è difficile riconoscere i segnali di un disturbo psichico. In questi casi sentire, pensare e agire diventa complicato. La sensazione di vergogna e l'autostigmatizzazione che ne derivano vanno affrontate il prima possibile. Bisogna avere molta empatia e caparbietà per smascherare un disturbo psichico. Amici, familiari e colleghi di lavoro possono dare una mano importante nel riconoscere le prime avvisaglie.

Cosa possono fare esattamente le persone affette da questi disturbi, i familiari e le colleghe e i colleghi?

Parlarne, mostrare comprensione e incoraggiare le persone interessate a chiedere l'aiuto di un professionista. Non è facile. La persona interessata deve trovare un modo per esprimere la propria sofferenza, mentre le persone che le stanno accanto devono trovare un modo per avviare un dialogo. La paura e la pressione eccessiva spingono tutti noi a restare in silenzio e a non fare niente. Chi ha frequentato un corso di primo soccorso ensa sa bene che non fare nulla è sempre la scelta sbagliata. Per questo motivo oltre alla consulenza gratuita telefonica e online, offriamo anche corsi di primo soccorso per la salute psichica destinati ad aziende e privati.

La Posta dispone di offerte interne di supporto, come la Consulenza sociale e la Consulenza HR o il Case Management. Che importanza rivestono queste offerte?

Che i collaboratori e le collaboratrici sappiano dove poter ottenere un rapido aiuto è senza dubbio molto positivo. Sappiamo che rimanere sul posto di lavoro nonostante un disturbo serio comporta elevati costi indiretti per l'azienda, ben più alti di quelli causati da una persona assente per malattia. Se però una persona non si rende conto che il suo rendimento sta calando, questo provocherà a lungo termine delle perdite di produttività. In caso di disturbi psichici si riscontra una tendenza maggiore a restare più a lungo sul posto di lavoro. Pertanto anche dal punto di vista dell'azienda è fondamentale riconoscere il problema il prima possibile.

Cosa significa questo per i team?

In materia di sicurezza sul lavoro e protezione della salute, le aziende sono tenute a riconoscere gli elementi che possono compromettere la salute del proprio personale. Per un'interazione basata sulla fiducia e per promuovere la salute psichica, è importante che nei team si adotti una cultura del dialogo aperta e rispettosa. Una persona su due ha sofferto di problemi psichici una volta nella vita. È quindi molto elevata la probabilità che uno o più membri del team ne siano affetti.

Pro Mente Sana

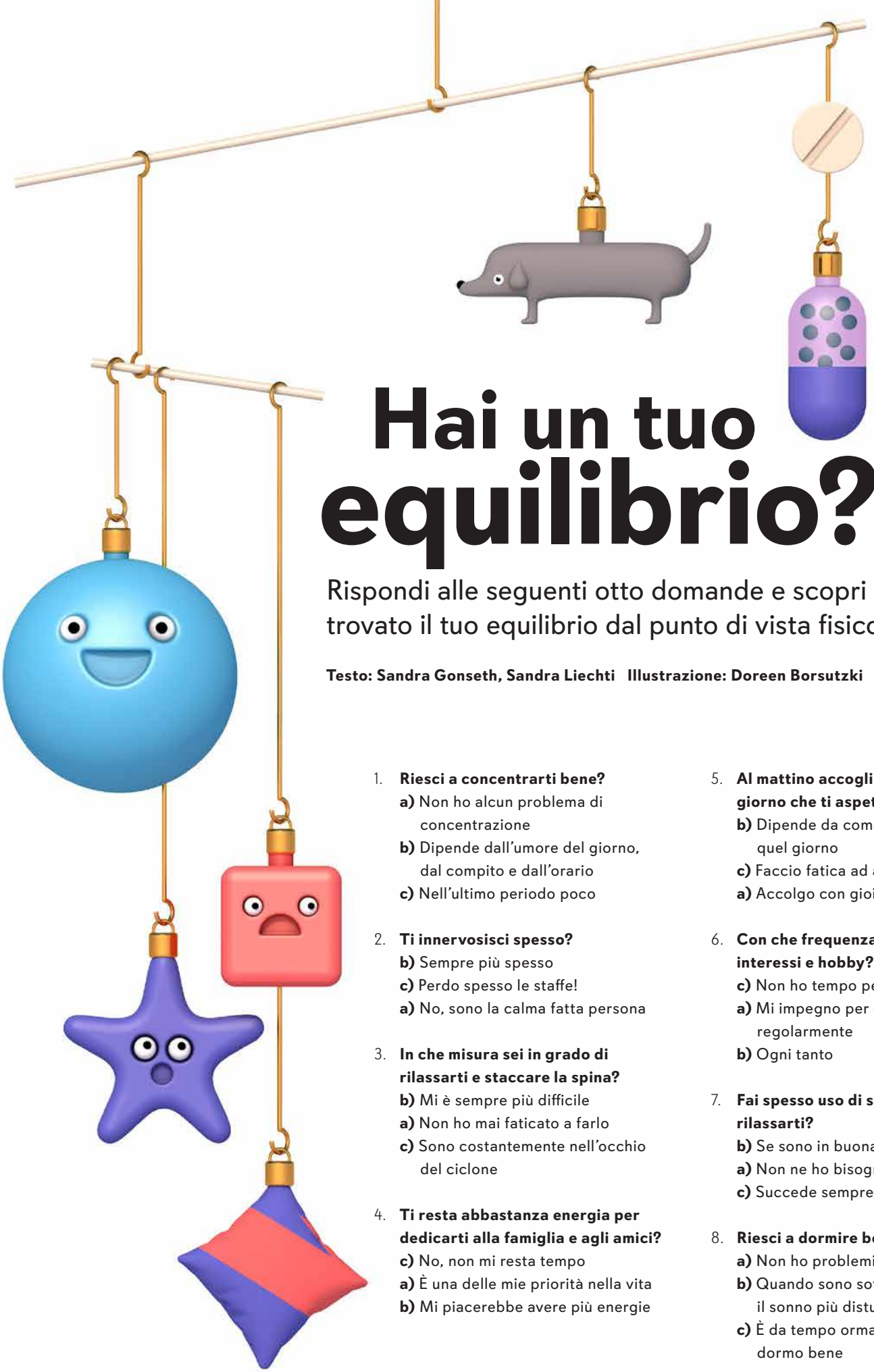
La fondazione svizzera Pro Mente Sana si impegna da oltre quarant'anni affinché le persone affette da una malattia psichica possano vivere la propria vita in modo autonomo, in condizioni di salute ottimali e con gli stessi diritti del resto della popolazione.

- promentesana.ch/it (consulenza)
- come-stai.ch (trovare un modo per esprimere le proprie emozioni)
- ensa.swiss (corso di primo soccorso per la salute psichica)

Illustrazione: Doreen Borsutzki

“Per un’interazione basata sulla fiducia e per promuovere la salute psichica, è importante che nei team si adotti una cultura del dialogo aperta e rispettosa.”

Muriel Langenberger è la direttrice di Pro Mente Sana. In passato è stata membro della direzione della Jacobs Foundation, responsabile della Commissione federale per l’infanzia e la gioventù e della fondazione per l’infanzia Terre des hommes. È sposata e vive a Erlenbach (ZH).



Hai un tuo equilibrio?

Rispondi alle seguenti otto domande e scopri se hai trovato il tuo equilibrio dal punto di vista fisico e mentale.

Testo: Sandra Gonseth, Sandra Liechti Illustrazione: Doreen Borsutzki

1. **Riesci a concentrarti bene?**
   a) Non ho alcun problema di concentrazione
   b) Dipende dall'umore del giorno, dal compito e dall'orario
   c) Nell'ultimo periodo poco

2. **Ti innervosisci spesso?**
   b) Sempre più spesso
   c) Perdo spesso le staffe!
   a) No, sono la calma fatta persona

3. **In che misura sei in grado di rilassarti e staccare la spina?**
   b) Mi è sempre più difficile
   a) Non ho mai faticato a farlo
   c) Sono costantemente nell'occhio del ciclone

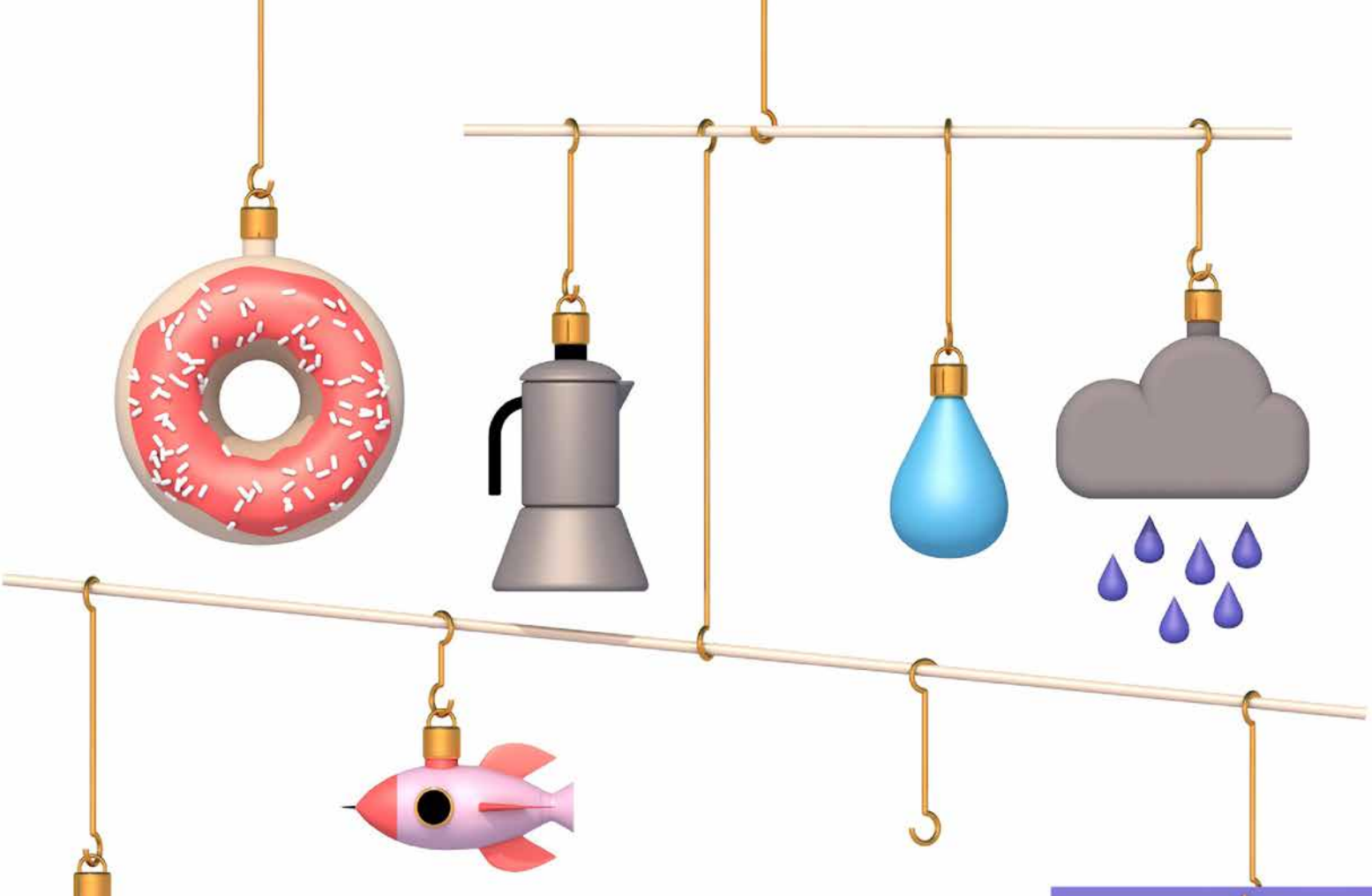
4. **Ti resta abbastanza energia per dedicarti alla famiglia e agli amici?**
   c) No, non mi resta tempo
   a) È una delle mie priorità nella vita
   b) Mi piacerebbe avere più energie

5. **Al mattino accogli con gioia il giorno che ti aspetta?**
   b) Dipende da come mi sento quel giorno
   c) Faccio fatica ad alzarmi
   a) Accolgo con gioia ogni giornata!

6. **Con che frequenza ti dedichi a tuoi interessi e hobby?**
   c) Non ho tempo per certe cose
   a) Mi impegno per coltivarli regolarmente
   b) Ogni tanto

7. **Fai spesso uso di sostanze per rilassarti?**
   b) Se sono in buona compagnia
   a) Non ne ho bisogno
   c) Succede sempre più spesso

8. **Riesci a dormire bene?**
   a) Non ho problemi di insonnia
   b) Quando sono sotto stress ho il sonno più disturbato
   c) È da tempo ormai che non dormo bene



Valutazione

Quante risposte a, b o c hai totalizzato? Conta le risposte che prevalgono e scopri se la tua salute è in equilibrio oppure se ci sono degli scompensi.

Tipo A

Continua così, la tua salute è in perfetto equilibrio! Mantieni la fiducia nelle tue capacità di superare le sfide. Continua ad affrontare i dispiaceri quotidiani con la giusta dose di senso dell'umorismo. Anche se ti senti in forma, fai sempre attenzione a non consumare le tue riserve di energia. Coltiva le relazioni sociali in modo consapevole, anche se hai poco tempo.

Tipo B

Fai attenzione, il tuo equilibrio sta vacillando. Cerca di mantenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata. Non bisogna accontentare tutti. Pensaci bene prima di accettare nuovi compiti. Rifletti su ciò che ti ha aiutato nelle situazioni difficili (fare jogging, leggere un libro, fare una passeggiata all'aria aperta, parlare con gli amici ecc.) e cerca di attingere a queste risorse nella vita di tutti i giorni.

Tipo C

Fermati, la tua salute non è in equilibrio e devi cambiare qualcosa. Non sottovalutare le avvisaglie e parla con qualcuno di cui ti fidi. Pianifica consapevolmente del tempo per te e impegnati per fare un po' di movimento e dormire a sufficienza. Rispetta le pause previste dalla tua giornata lavorativa, quando puoi ritagliati qualche breve attimo di riposo e trascorri la pausa pranzo in buona compagnia. Sul portale della salute della Posta trovi una serie di offerte utili.

Fai il test di autovalutazione delle tue condizioni mentali e fisiche. Troverai maggiori informazioni nel Portale HR alla voce Salute e affari sociali.

Al test:

Gaston Mendez (41 anni), Teamleader filiale di recapito, Gland

«Il miglior modo per staccare la spina è trascorrere tempo insieme alla mia famiglia, con gli amici e dedicandomi alla mia passione: lo sci. Essendo nato in Argentina, ho giocato a calcio per tanti anni e ho imparato a sciare solo quando ne avevo 27. La più grande passione è lo sci escursionismo. Da casa mia a Nyon mi ci vogliono solo 20 minuti per arrivare al piccolo comprensorio sciistico di La Dôle. Quando ho più tempo vado con la famiglia e le mie tre figlie piccole a Crans Montana da degli amici che hanno un appartamento lì. Amo fare movimento perché mi fa stare proprio bene.»

Come fate il pieno di energia?

Fabiana Fieni (25 anni), consulente clienti nella filiale Chiasso 1, da nove anni alla Posta

«In realtà non faccio niente di che. L'idea di fare sport dopo aver passato una lunga giornata in piedi non mi entusiasma. Quel che mi fa stare bene è piuttosto incontrare ogni giorno dopo il lavoro la mia amica e vicina di casa Maura e chiacchierare un po' con lei. Poi vado a casa e stacco guardando la tv. Il periodo prenatalizio è un po' stressante, ma lo aspetto con gioia: mi piace l'atmosfera calma, le luci e passare più tempo con la mia famiglia.»

Testo: Sandra Gonseth
Foto: Tom Huber

Sandra Otz (48 anni), conducente AutoPostale Gelterkinden, da 13 anni alla Posta

«Mi piace fare lunghe camminate, con qualsiasi tempo. Fino a poco tempo fa il mio fedele compagno di passeggiate era il mio cane, ma purtroppo ora non c'è più. Non amo molto la città, preferisco la quiete della campagna. Mi piace molto osservare fiori, mucche al pascolo e talvolta persino qualche capriolo. Sono piccole cose che spesso passano inosservate nella frenesia della vita quotidiana. Per evitare un accumulo di stress nel periodo delle feste, compro i regali per la mia famiglia già a novembre.»

Nicole Läderach (60 anni), Engagement Manager Digital Health, da otto anni alla Posta

«Nella vita di tutti i giorni capita di perdere di vista l'importanza di questo tema, e succede anche a me. La calma che ho acquisito con l'avanzare dell'età e la respirazione consapevole mi aiutano a fare un passo indietro per non fissarmi troppo su dettagli inutili. Gli esercizi di respirazione quotidiani combinati a molto movimento, meglio se all'aperto, sono quindi anche ciò che mi aiuta a ricaricare le batterie.»

“Per lavoro sto seduto tutto il giorno e mi muovo pochissimo. Per questo mi piace allenarmi all’aria aperta.”

Christian Roth (31 anni), sviluppatore software presso PostFinance a Zofingen, da un anno e mezzo alla Posta

«Riesco a staccare veramente la spina giocando a calcio perché faccio qualcosa per il mio fisico e mi ricarico anche mentalmente. Gioco nella 5ª Lega nell’SC Nebikon e alleno la squadra giovanile. Per lavoro sto seduto tutto il giorno e mi muovo pochissimo. Per questo mi piace allenarmi all’aria aperta. Inoltre la squadra giovanile conta su di me, quindi non posso darmela a gambe. A volte vado a correre di pomeriggio e lavoro un po’ più a lungo la sera per fare il pieno di vitamina D anche nei mesi invernali.»

SCOPRITE IL SUNRISE BENEFIT PROGRAM

Scansionate questo codice QR e registratevi.

Post-it

Le notizie da non perdere

Upcycling: rivalutare i vecchi vestiti

Manon Keller è un vulcano di creatività. Nel suo laboratorio cuce cestini e piccoli gnomi utilizzando vecchi indumenti della Posta. Ma la sua professione principale la vede al volante degli autopostali del Giura.

Manon è cresciuta a Movelier, nel Cantone del Giura, un paesino di 400 anime sperduto sulle alture settentrionali giurassiane a soli cinque chilometri dal confine francese. Avendo un passato da fiorista, due anni fa ha realizzato il sogno nel cassetto di aprire un laboratorio d'artigianato tutto suo con negozio annesso. L'idea di utilizzare gli indumenti della Posta le è venuta durante una vacanza in Marocco. «Gironzolando per i suk sono rimasta affascinata dall'artigianato tradizionale», racconta.

Nuove idee da vecchi materiali

Manon non è falegname, né sarta, né vasaia. Grazie alla sua mente creativa e a YouTube ha imparato tutto da autodidatta. Servendosi di vari materiali usati è in grado di realizzare cestini, mobili, vasi e molto altro ancora. «Voglio dimostrare alle persone come si può sprecare meno e creare qualcosa di nuovo partendo da oggetti vecchi», spiega. E con notevole successo vende i suoi prodotti nel suo carinissimo negozio «MonUnivert». «Ci sono persone che vengono persino da Neuchâtel», ci dice. Ha scelto di non vendere i suoi prodotti online perché sarebbe troppo oneroso in termini di tempo e costi, ma pubblica regolarmente le foto delle sue nuove creazioni su Facebook e Instagram.

Bando al giallo e ai semafori

Manon è impegnata principalmente come conducente AutoPostale a Delémont. «Mi piace il contatto con i passeggeri e anche stare al volante dei grandi autopostali, che qui nel Giura sono rossi e bianchi come il nostro stemma», racconta Manon. Ma il traffico del Giura ha anche un'altra peculiarità: «Non c'è neanche un semaforo in tutto il Cantone». Quando il clima diventa più rigido il suo negozio chiude. «Nei mesi invernali preferisco lavorare da casa e sperimentare nuove idee per l'anno successivo». (MT)

Facebook

Instagram

Foto: Joel Schweizer

Innovatori

Notificare un danno? Ora è possibile anche online o tramite Post-App

Quando, nonostante tutte le attenzioni del caso, un invio arriva ai clienti danneggiato, è normale che la gioia dell'attesa si tramuti in frustrazione. Finora, l'unica possibilità a disposizione dei clienti per segnalare un caso di danno era recarsi in una delle filiali della Posta. Ora però, grazie alla soluzione Caso di danno online, la clientela può segnalare i danni anche online e a breve persino via Post-App, seguendo la semplice guida. Il personale del Contact Center si occuperà della richiesta.

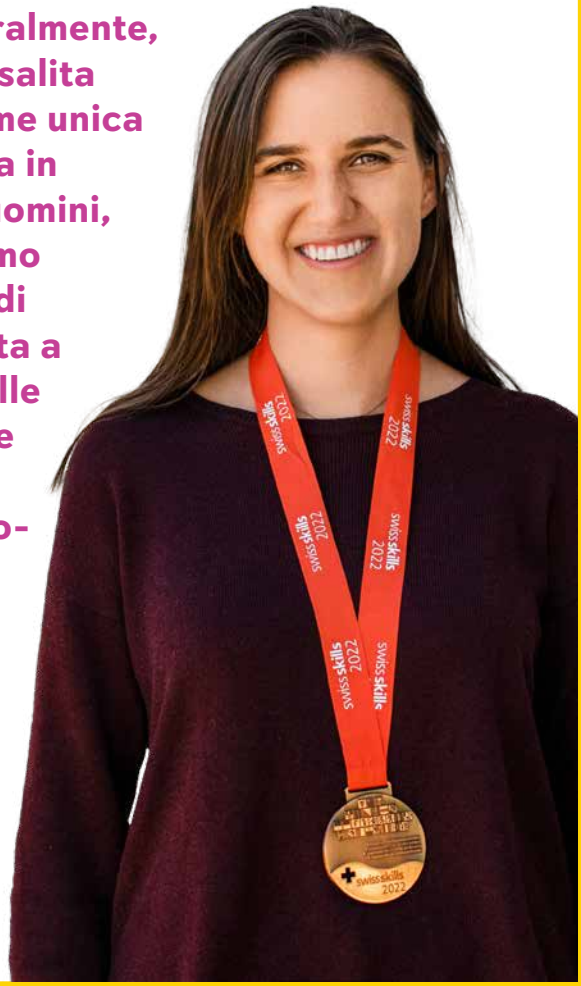
La responsabile di progetto Anna Visconti-Valente, 2nd Level Support Lettere e pacchi, e Marco Christen di tecnologia dell'informazione, innovatrice e innovatore del mese, spiegano nel video come vengono sviluppate soluzioni semplici a partire da problemi complessi. (IK)

Al video:

Yaël Wehrli si aggiudica il bronzo per la Posta

Nel mese di settembre si è tenuto a Berna il campionato svizzero delle professioni «SwissSkills». Dieci dei nostri apprendisti sono riusciti a qualificarsi, il che di per sé è già un ottimo risultato. A distinguersi però è stata la nostra informatica AFC Yaël Wehrli. Yaël si è misurata per un'intera giornata contro i suoi 23 sfidanti, tutti uomini, aggiudicandosi il terzo posto nella categoria Web Technologies. E non finisce qui: ha vinto anche la Speed Challenge. Il suo è un risultato eccellente, frutto di una lunga preparazione nonché di tanta concentrazione e ambizione. Congratulazioni cara Yaël! (JG)

"Già essermi qualificata per gli SwissSkills mi rendeva molto orgogliosa. Ma ora naturalmente, dopo essere salita sul podio come unica donna in gara in mezzo a 23 uomini, sono al settimo cielo! Spero di essere riuscita a dimostrare alle visitatrici che l'informatica non è una professione per soli uomini."



Maggiori informazioni sul nostro impegno al campionato SwissSkills sono disponibili qui:

Gli eventi a Basilea, Soletta e Olten sono stati molto apprezzati. A Basilea l'incontro si è svolto nella grande sala del Safran Zunft.

Sorrisi e allegria hanno caratterizzato gli eventi del Giura e della regione dei tre laghi.

Felici di rivedersi

Da quest'anno gli eventi per il personale in pensione non sono più organizzati dalla Posta, ma dalle relative associazioni regionali. La nuova modalità ha convinto tutti, come confermano le foto e le dichiarazioni tratte da alcuni eventi degli ultimi mesi.

Preferire un'organizzazione regionale a quella centralizzata funziona: ora sono le associazioni dei pensionati a decidere liberamente come e dove incontrarsi. La Posta sostiene gli eventi con un forfait a persona. I primi eventi regionali hanno già avuto luogo con un riscontro assolutamente positivo, come dimostrano anche gli esempi tratti da cinque associazioni.

«Che begli eventi! Atmosfera allegra e tanta voglia di rivedersi», dice Trudi Schmied, che ha collaborato all'organizzazione di due eventi nell'Oberland bernese. «Sono affiorati vecchi ricordi, come quando distribuivamo la posta a Grindelwald con il velogemel o i tempi delle carrozze postali», racconta.

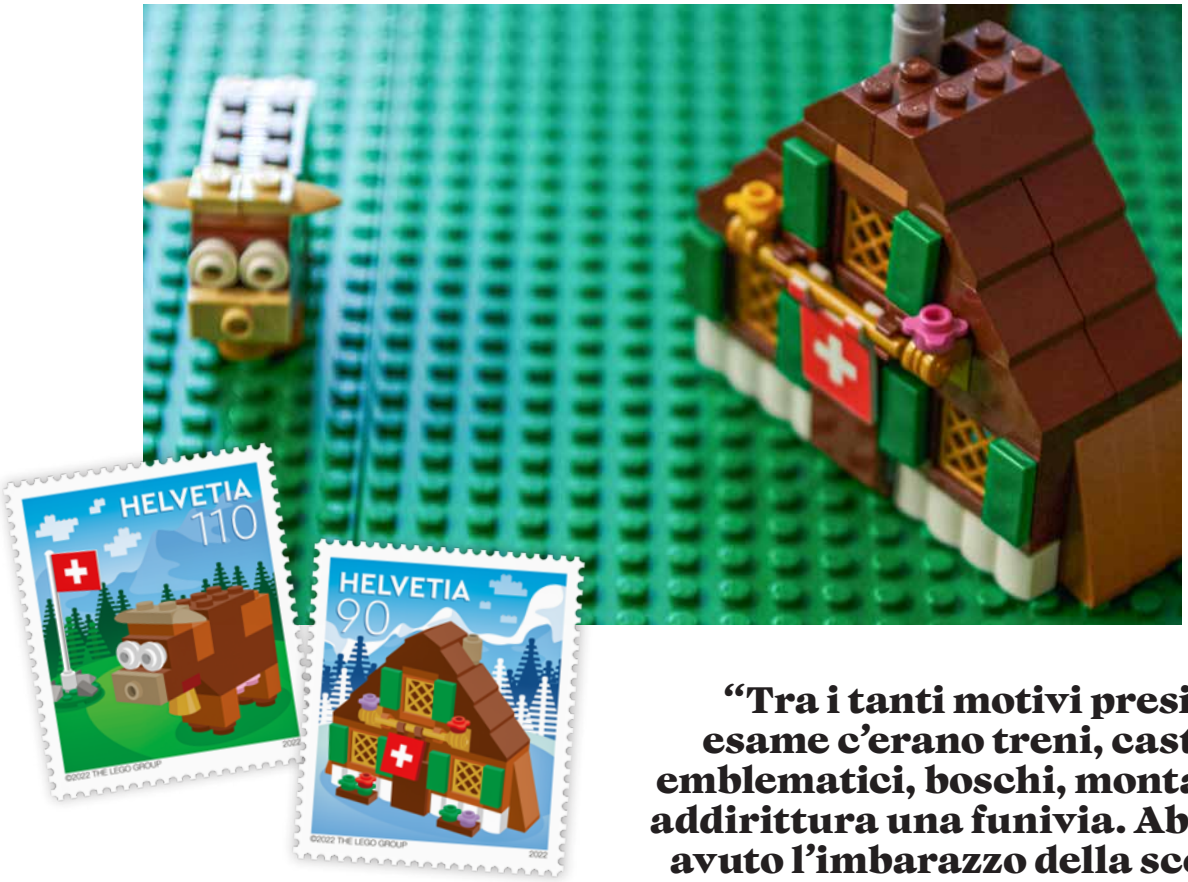
Nella Svizzera centrale sono stati accolti i neopensionati, festeggiati gli anniversari e ricordati i colleghi e le colleghe che non ci sono più. Oltre ai momenti conviviali, il programma della serata ha visto la presentazione degli attuali sviluppi nelle unità operative della Posta.

Sia l'associazione della regione del Giura e dei tre laghi, sia quella del Ticino/Moesano hanno registrato un elevato numero di partecipanti e constatato il grande entusiasmo di rivedersi in occasione di quest'evento. François Pachoud, presidente dell'associazione Giura/Tre laghi ha ringraziato inoltre il team organizzativo e il consiglio direttivo: «Senza quest'impegno volontario l'evento non sarebbe stato possibile!». (SS)

Associazioni di pensionati

In tutta la Svizzera sono attive nove associazioni, ognuna delle quali dispone di statuti propri e di un'organizzazione indipendente. In tutto le associazioni contano circa 10 500 membri. Nella zona del Lemano (Ginevra, Losanna) non è ancora presente alcuna associazione. Chi fosse interessato a fondarne una può scrivere all'indirizzo **saluteeaffarisociali@posta.ch**.

Foto: zvg



“Tra i tanti motivi presi in esame c’erano treni, castelli emblematici, boschi, montagne e addirittura una funivia. Abbiamo avuto l’imbarazzo della scelta.”

Chris Booth, direttore creativo

I mattoncini LEGO® celebrano la tradizione elvetica

Un mitico chalet svizzero e una simpatica mucca sono i protagonisti di due nuovi francobolli speciali emessi dalla Posta in collaborazione con il gruppo LEGO®.

Due nuovi modellini LEGO® si aggiungono all’elenco delle creazioni del gigante mondiale dei giocattoli per bambini. L’azienda danese ha infatti creato appositamente per la Posta un grazioso chalet e una simpatica mucca marrone da realizzare con i celebri mattoncini e altri elementi da costruzione. I modellini sono i protagonisti di due francobolli speciali emessi a fine anno con il nome di «Mattoncini LEGO®». I bozzetti sono stati realizzati presso gli studi LEGO® di Londra. Chris Booth, direttore creativo del gruppo, racconta: «Tra i tanti motivi presi in esame c’erano treni, castelli emblematici, boschi, montagne e addirittura una funivia. Abbiamo avuto l’imbarazzo della scelta!». Alla fine, per l’emissione di francobolli 2022 dedicata ai più giovani sono stati scelti due temi che celebrano le tradizioni alpigiane: la mucca e lo chalet. Chris lavora perlopiù al computer: «La maggior parte dei nostri modelli viene creata con un software 3D. È più facile attingere virtualmente ai mattoncini di qualsiasi colore. Ci sono così tanti elementi LEGO® che è difficile avere lo spazio necessario in studio per conservarli tutti», spiega Chris.

Una sfida a colpi di mattoncini

Grandi e piccini possono provare a ricostruire i modellini a casa propria. «Durante la realizzazione dei modelli ho dato molta importanza al fatto che potessero essere costruiti per davvero, affinché i bambini e le loro famiglie potessero ricrearli a casa propria». I francobolli e i relativi prodotti speciali (buste, adesivi) sono in vendita su postshop.ch e presso le filiali. (FH)

Foto: Stephen Nthusi Reber

DigitalStamp: affrancare gli auguri di Natale non è mai stato così semplice

Che emozione ricevere bigliettini di Natale scritti a mano! E oggi, grazie al nuovo servizio DigitalStamp, affrancare e inviare auguri di Natale è ancora più facile. Cosa c'è di più bello nel periodo natalizio di aprire la cassetta delle lettere e trovare un'affettuosa cartolina di auguri? E cosa c'è invece di più fastidioso di voler inviare un biglietto di Natale e non avere francobolli a portata di mano?

Grazie a DigitalStamp non sarà più un problema. Con il nuovo servizio potrete affrancare la vostra corrispondenza ovunque vi troviate direttamente tramite la Post-App, anche dopo le festività. Basterà selezionare il formato e il tipo di invio, pagare, trascrivere il codice ricevuto sulla busta e i vostri auguri di Natale saranno pronti per essere inviati. (DW)

Scansionate il codice e scoprite tutti i dettagli su DigitalStamp.

PostFinance TWINT al primo posto

Quale banca registra il numero più alto di utenti TWINT? Dopo aver superato la soglia del milione già a giugno di quest'anno, da fine ottobre PostFinance è la banca svizzera che registra il maggior numero di utenti TWINT. Nell'app si aggiungono sempre nuove funzioni: a breve PostFinance TWINT permetterà di memorizzare più conti e di selezionare quello desiderato prima di ogni pagamento. (LB)

La PostFinance Arena compie 15 anni

Dal 2007 PostFinance dà il nome allo stadio di hockey su ghiaccio di Berna. Lo scorso agosto la PostFinance Arena ha spento 15 candeline e negli anni ha fatto da palcoscenico ai mondiali del 2009, alla conquista di cinque titoli di campioni, a 457 partite di campionato e a oltre 1500 goal dell'SC Bern.

Hockey su ghiaccio e PostFinance sono un connubio perfetto. L'azienda è infatti un partner importante dell'hockey su ghiaccio svizzero da oltre 20 anni e sarà partner principale della National League fino al 2025. «Attraverso lo sponsoring dell'hockey su ghiaccio vogliamo trasmettere i nostri valori "da pari a pari", "entusiasmante" e "agile". Grazie alla PostFinance Arena siamo in grado di dare visibilità all'impegno preso», tiene a sottolineare Housi Köng, CEO di PostFinance.

Il più grande stadio di hockey della Svizzera non ha ospitato solo partite di hockey, ma anche altre discipline sportive come la boxe, la lotta svizzera e la ginnastica artistica, oltre a molti altri eventi tra cui importanti concerti. (KB)

La vostra impronta ecologica

Calcolare la vostra impronta di CO_2 sulla base delle transazioni effettuate (carta di credito, PostFinance Card e TWINT) è facile, grazie al calcolatore di PostFinance. Vi basta avere un login e-finance e il gioco è fatto.

Pagare i costi di importazione on line? Nel video vi spieghiamo come.

Da ottobre 2021 è possibile pagare i costi di importazione fino a 100 franchi online, direttamente tramite il servizio «I miei invii». Nel video vi spieghiamo come fare, vi illustriamo i vantaggi e rispondiamo alle domande della clientela.

Foto: KEYSTONE/Peter Schneider

Nora Zimmerli lavora come conducente AutoPostale da otto anni e dal 2024 sarà istruttrice di guida di AutoPostale.

Nora Zimmerli, la prima istruttrice di guida di AutoPostale

Nora Zimmerli (30 anni) ama i motori e il contatto con le persone, così ha iniziato a seguire il corso per diventare istruttrice di guida di AutoPostale. Sarà la prima donna a ricoprire questa funzione.

Nora Zimmerli lavora come conducente AutoPostale da otto anni. Una volta superati gli esami, a inizio 2024 sarà la prima istruttrice di guida di AutoPostale. «Sono convinta che il mio percorso ispirerà anche altre conducenti a compiere il mio stesso passo», dice Nora. La ragazza era già una delle poche conducenti donne di autocarri. «Anche in questo campo una donna deve sempre fornire prestazioni superiori alla media per dimostrare che è in grado di farcela».

Gli istruttori di guida presso AutoPostale sono solo cinque e bisogna trovare rinforzi: «Sul mercato del lavoro gli istruttori di guida sono un profilo molto richiesto e le candidature scarseggiano», ci dice Steffi Bommer, responsabile dell'unità Formazione del personale conducente di AutoPostale. Proprio per questo è molto importante promuovere la crescita dei talenti come Nora, che già lavorano all'interno dell'azienda. Ogni anno AutoPostale organizza corsi di guida intensivi di due-tre mesi aperti a 70 diplomate e diplomati e tiene numerosi corsi di perfezionamento.

Jean-Claude Fayolle ha 63 anni e si occupa della formazione di tutti i conducenti e le conducenti di AutoPostale della Svizzera romanda. «Il lavoro di istruttore è molto vario, sia a livello tecnico che umano. Infatti, oggi gli allievi conducenti devono saper fare molto di più rispetto al passato», spiega Jean-Claude. All'interno della scuola guida Nora Zimmerli ha capito subito quanto sia importante comunicare con chiarezza ciò che vuole ad allieve e allievi. «La formazione per diventare istruttrice di guida mi ha permesso di acquisire più sicurezza, anche nella vita privata». (KM)

L'istruttore di guida Jean-Claude Fayolle (a sinistra)

Foto: René Rickli

“Crescere insieme ed essere più coesi”

Servizi logistici Operations si prepara per il futuro. 1500 team si dedicano alla crescita attraverso appositi workshop. Cosa ne pensano i partecipanti e che cosa imparano?

Uno degli orientamenti strategici di LS Operations riguarda l’organizzazione. Mentre le infrastrutture di lettere e pacchi sono accorpate già da tempo, ora bisogna uniformare anche le strutture organizzative e di gestione. Dal momento che è coinvolto tutto il personale di Servizi logistici, ogni anno vengono organizzati workshop per tutti i 1500 team. Il motto è «Cresciamo insieme», con cui si intende sia una crescita dal punto di vista organizzativo sia una maggiore coesione come team.

«Una prestazione solida per la nostra clientela richiede team solidi», puntualizza Stefan Nolte, responsabile LS Operations. «Attraverso i workshop per i team vogliamo rafforzare la collaborazione e la cultura aziendale all’interno degli stessi. Se ci ascoltiamo reciprocamente, facciamo una riflessione comune e discutiamo anche quando le opinioni sono differenti, otteniamo i risultati migliori. Questo ci permette non solo di arrivare a una soluzione, ma anche di avvicinarci gli uni agli altri a livello umano».

I temi dei workshop sono definiti dai team stessi perché nessuno meglio di loro può sapere ciò di cui hanno bisogno e ciò che è più utile. Per fare un esempio, i nuovi team discutono su come organizzarsi al meglio, mentre i team più affiatati si interrogano su come gestire i cambiamenti e sfruttare meglio i punti di forza. Le soluzioni vengono sviluppate con la collaborazione di tutto il team.

La serie di workshop di quest’anno si è svolta da maggio a fine ottobre. Sei partecipanti raccontano le loro esperienze. (IK)

Scoprite nel video quanto sono importanti i workshop per i team e cosa significano per i membri della direzione di LS Operations.

Investire nello sviluppo dei team

Il personale è il cuore pulsante della Posta. Per questo varie unità investono molto nello sviluppo dei team. Così facendo la Posta si prepara per il futuro. Per maggiori informazioni potete rivolgervi anche ai vostri responsabili o consulenti HR.

1 Angela Anderwert (38 anni)

Teamleader, team di recapito 1 Andelfingen

«Mi ha sorpreso davvero l'impegno dimostrato dai team. Si è parlato soprattutto di comunicazione e collaborazione. Abbiamo messo le questioni nero su bianco, perché raggiungere un accordo vincolante può motivare il team. Lo stesso vale anche per il sostegno reciproco per rispondere alla maggiore pressione che ricadrà sui team quando si passerà al recapito misto di lettere e pacchi. Dal punto di vista fisico, per tanti sarà infatti più impegnativo.»

2 Thierry Saner (57 anni)

Teamleader, base di distribuzione Boudry

«Inizialmente i partecipanti al workshop faticavano a lasciarsi andare, ma dopo aver garantito che quanto discusso sarebbe rimasto nel gruppo, siamo riusciti a rompere il ghiaccio. Abbiamo analizzato ciò che funziona e ciò che non funziona. Non vogliamo parlare solo di temi che riguardano le procedure, ma migliorare nella comunicazione da parte mia verso il gruppo e viceversa. Per questo in futuro dedicheremo periodicamente più tempo al confronto personale, incontrandoci una volta al mese un po' prima la mattina.»

3 Francisco Carrasco (46 anni)

Sost. Teamleader, centro pacchi Daillens

«Il confronto tra i partecipanti è stato vivace e si è discusso nel dettaglio per approfondire diverse questioni, come la suddivisione del lavoro e altre regole specifiche. Una preoccupazione riguardava gli obiettivi. Allora abbiamo spiegato che questi non vengono fissati per controllare i singoli, ma per aumentare le capacità di spartizione.»

4 Jasmina Bronja (35 anni)

Futura responsabile, regione recapito lettere Wädenswil

«Sono stata moderatrice in un workshop dove si è parlato delle assenze ripetute del personale. Il duo di gestione ha chiarito di aver riconosciuto la situazione e condotto colloqui, incoraggiando le persone interessate a parlare spontaneamente dei propri problemi. Questo approccio crea empatia e promuove la collaborazione. È un peccato quando i partecipanti non contribuiscono attivamente. In una squadra di calcio avere i giocatori migliori non garantisce la vittoria. Si deve giocare insieme ai compagni e interagire gli uni con gli altri.»

5 Marcel Amsler (55 anni)

Responsabile turni, centro logistico per la lavorazione delle lettere Kriens

«In veste di moderatore tra i superiori gerarchici sono sempre curioso di vedere ciò che mi aspetta nei workshop e sapere come posso rendermi utile. Quest'anno alcuni collaboratori hanno scoperto con sollievo che è del tutto normale considerare inizialmente i cambiamenti qualcosa di negativo. Ho ricordato loro alcuni cambiamenti avvenuti in passato che ormai percepiamo come positivi.»

6 Gordana Josic (39 anni)

Collaboratrice recapito misto, regione recapito lettere Arbedo

«Abbiamo analizzato il risultato del sondaggio del personale e le regole del team: chiedere aiuto quando non si riesce a fare qualcosa, rispettare lo stato d'animo altrui, offrire un servizio impeccabile. Siamo un team affiatato e ci muoviamo all'unisono. Le assenze sono pochissime. I nostri Teamleader ci tengono a sapere se ci sentiamo seguiti e apprezzati.»

Insieme regaliamo gioia.

Per alleviare le preoccupazioni delle persone in difficoltà, donate un pacco di generi alimentari a lunga conservazione e articoli per l'igiene e spediteli gratuitamente per posta.

www.2xnatale.ch

Dal 24 dicembre 2022 all'11 gennaio 2023

2 x NATALE

Un'iniziativa congiunta di

Croce Rossa Svizzera

SRG SSR

coop

LA POSTA

Un lago con un inno tutto suo

Il celebre lago di Lauenen, nell'Oberland bernese, è un luogo magico anche in inverno. L'escursione da Lauenen al lago e ritorno, con i suoi incantevoli scorci, è perfetta per una splendida gita di un giorno per grandi e piccini.

Sull'incantevole paesaggio imbiancato la neve si posa con la leggerezza e il candore dello zucchero a velo. Uno scampanellio annuncia le carrozze trainate da cavalli sul sentiero innevato, con a bordo passeggeri tutti imbacuccati. Un pony nano con una bambina sul dorso strizza gli occhi alla luce del sole. Le salsicce sulla griglia diffondono un profumo invitante, mentre dal cellulare di un escursionista risuonano le note di «Louenesee» degli Span. Dopo averli messi a bagno nel ruscello ghiacciato, i piedi diventano rosso acceso, ma almeno sono belli caldi, così come la zuppa di zucca con i wienerli, che dà un tocco di colore al candore immacolato del paesaggio ghiacciato del lago. Distese di paglia e pagliai, che qui chiamano «Lische» e «Tristen», cingono il sentiero escursionistico. È il giovane conducente di AutoPostale Stefan Reber a portarci da Gstaad a Lauenen con abilità ed entusiasmo.

Queste sono, in poche parole, le impressioni e le esperienze raccolte durante l'escursione di due ore e mezza da Lauenen al lago e ritorno. Naturalmente quest'escursione invernale è ideale anche per le famiglie: quassù si possono fare pupazzi a volontà, quando nevica. Altrimenti si può sempre ripiegare sugli spaventapasseri! (SL)

Durata: circa 2,5 ore
Difficoltà: media
Sentiero: percorribile con i passeggini
Dislivello: 230 m
Distanza: 7,9 km

Per il contributo completo e altri contenuti sull'escursione della lepre bianca Sophie leggete il numero 02/22 della rivista prio.

Foto: Tom Huber

Clélia Ruegger ha cambiato temporaneamente impiego.

Per il vostro futuro professionale

Clélia Ruegger ha cambiato luogo di lavoro e ambito d'attività per un paio di mesi. Mentre prima era corresponsabile dell'assicurazione qualità in un centro lettere, al momento collabora al progetto «Pianificazione dinamica dei percorsi» presso la sede principale della Posta a Berna. Clélia ha fatto un cosiddetto cambiamento d'impiego temporaneo (CIT), nel quale si cambia team per un dato periodo di tempo, lavorando a tempo pieno o parziale e svolgendo una funzione analoga oppure differente.

Il CIT è una delle offerte della Posta per lo sviluppo professionale. Ne trovate altre sulla piattaforma «Pronti per il mondo del lavoro», come i workshop gratuiti con cui pianificare il vostro intero percorso di carriera. Un test di autovalutazione vi fornisce indicazioni di massima sulla vostra attuale situazione professionale. (SS)

Per informazioni sulle offerte di «Pronti per il mondo del lavoro»: www.posta.ch/pronti-per-il-lavoro

Guardate alcuni brevi video con i racconti di collaboratrici e collaboratori della Posta sulle loro esperienze di CIT:

La Posta si prepara alla penuria di energia

Durante un'eventuale crisi energetica si possono verificare anche interruzioni di corrente. Per poter reagire in maniera tempestiva ed efficiente, la Direzione del gruppo ha istituito una task force.

Una nuova task force è già all'opera per prepararsi a un'eventuale penuria di energia o a interruzioni temporanee nell'erogazione della corrente. Risparmiando il 10-15% di energia possiamo continuare a garantire i nostri servizi. La situazione si farebbe critica se dovessimo rinunciare a quantità maggiori: in quel caso correremmo il rischio di non essere puntuali nella consegna dei pacchi o di non poter lavorare negli uffici seguendo gli orari abituali.

Il 20 ottobre la Posta, AutoPostale e PostFinance hanno aderito all'Alleanza risparmio energetico della Confederazione, con la quale oltre 200 tra aziende e organizzazioni si impegnano a raggiungere obiettivi di risparmio volontari volti a ridurre il consumo energetico in Svizzera.

La Posta ha iniziato a risparmiare energia già da tempo, riducendo di due gradi il riscaldamento in tutti i locali e spegnendo prima del solito l'illuminazione esterna o evitando del tutto di accenderla.

Anche voi collaboratrici e collaboratori potete fare la vostra parte per fare in modo che la Svizzera abbia energia a sufficienza.

Ad esempio potete:

- spegnere le luci che non servono quando è ancora giorno;
- spegnere piccoli dispositivi come docking station e radio, evitando di lasciarli in stand-by;
- utilizzare, se possibile, un solo schermo.

Se ognuno di noi agisce in modo attento e solidale, non ci sarà motivo di farsi prendere dal panico. La pensa così anche il CEO della Posta Roberto Cirillo: «La pandemia di coronavirus ci ha messo tutti a dura prova, ma ci ha anche insegnato che la Svizzera, anche grazie ai collaboratori e alle collaboratrici della Posta, continua a funzionare anche in tempi di crisi. Rimango ottimista: insieme ce la faremo!». (GÜ)

In palio premi del valore di 10'000 franchi!

Volete ricevere offerte personalizzate che vi interessano davvero? Fornendo il consenso, parteciperete al nostro concorso annuale.

Scansionate subito qui per partecipare.

Il premio FLUX 2022 va a Ginevra

In collaborazione con vari partner, AutoPostale ha conferito l'illustre premio nazionale FLUX per la 16ª volta. Ad aggiudicarselo è stata quest'anno la città di Ginevra per il nuovo snodo d'interscambio di Eaux-Vives appartenente alla nuova tratta ferroviaria CEVA (Cornavin–Eaux-Vives–Annemasse). La linea ferroviaria CEVA è stata inaugurata il 15 dicembre 2019 al termine dei lavori durati otto anni ed è ora il fulcro del Léman-Express, la rete ferroviaria regionale transfrontaliera più grande d'Europa, operativa nei fine settimana 24 ore su 24. (KM)

My Post 24 tramite Post-App

La nuova generazione di sportelli automatici My Post 24 sta per essere lanciata. I nuovi sportelli sono sprovvisti di schermo e possono essere azionati solo tramite Post-App. Le e i clienti che vogliono utilizzarli per ricevere o spedire un invio avranno quindi bisogno dell'app della Posta. **www.posta.ch/mypost24**

Foto: Philippe Gasser

CIRCA 200 000

sono i capi d'abbigliamento che ogni anno la Posta acquista per il suo personale. Per la scelta l'azienda si attiene ai rigidi standard di sostenibilità ambientale e sociale della Fair Wear Foundation (FWF), partner con cui collabora ormai da dieci anni. Anche quest'anno, per l'ottava volta, la FWF ha conferito alla Posta il suo massimo riconoscimento, ovvero lo stato di «leader». (SM)

Semplice, veloce e digitale: eBill

Da ottobre 2022 le polizze di versamento arancioni e rosse sono soltanto un lontano ricordo. La digitalizzazione nel traffico dei pagamenti ha compiuto un importante passo in avanti. Un motivo in più per passare subito a eBill, se non l'avete già fatto, e beneficiare dei suoi numerosi vantaggi. Con eBill le vostre fatture arrivano direttamente in e-finance, proprio dove possono essere pagate. Potete accedere in qualsiasi momento, anche quando siete fuori casa: vi basterà prendere lo smartphone.

Beneficio per l'ambiente

Evitate inutili fatture cartacee, riducete le emissioni di CO_2 e fornite un prezioso contributo alla sostenibilità ambientale: perché insieme possiamo fare la differenza! Sapevate che in Svizzera vengono inviate ogni anno circa un miliardo di fatture, la maggior parte delle quali ancora su carta? Una fattura eBill genera l'87% di gas serra in meno rispetto a una fattura cartacea. Il potenziale è quindi enorme. (KB)

La nostra campagna eBill proseguirà **ancora fino a fine gennaio 2023**. Con il suo tono spiritoso spiega perché i pagamenti digitali tramite eBill sono semplici, rapidi e sostenibili. La campagna è accompagnata da un concorso a cui possono partecipare anche le collaboratrici e i collaboratori.

Investite già?

Solo circa la metà della popolazione adulta svizzera investe in titoli: in prevalenza si tratta di uomini, della generazione dei baby boomer, che dispongono di un reddito e un patrimonio superiori alla media. Questo è quanto ha evidenziato uno studio rappresentativo condotto da PostFinance in collaborazione con la Scuola universitaria di Lucerna. I risultati sono riportati nel «Rapporto sugli investimenti di PostFinance». Ma investire può essere una buona idea a prescindere dall'età. E neanche il budget è determinante: si può iniziare a investire mensilmente a partire da 20 franchi. E voi, investite già? Oppure avete pensato di farlo ma non sapete come e quando iniziare? Con un incontro online su Teams gli esperti di PostFinance vi illustrano le basi per diventare anche voi investitori. (KB)

Informazioni e possibilità di iscrizione

Foto: Yves Bachmann

L'inverno in cartolina

Avete visto le nostre cartoline invernali? Quest'anno sono state realizzate direttamente dai nostri clienti. In occasione del lancio del concorso, a settembre abbiamo chiesto loro quale fosse il loro sogno d'inverno. I motivi dei vincitori (due adulti e un bambino) sono diventati i protagonisti delle nuove cartoline postali. Ordinate il set su **posta.ch/posta-invernale**, inviate le cartoline ai vostri cari e raddoppiate la gioia: per ogni cartolina inviata entro il 31 gennaio 2023 la Posta donerà 0.50 franchi alla fondazione Sternschnuppe che esaudisce i sogni dei bambini affetti da una malattia o una disabilità. (SDS)

RISCUOTETE I VOSTRI BUONI NEL NUOVO POSTSHOP!

Il 14 novembre 2022 la pagina postshop.ch è stata semplificata in molte sue parti. Date un'occhiata e riscuotete i vostri buoni per il personale. Ma fate attenzione: scadono a fine anno.

Provate a indovinare

Al momento, quante e quanti conducenti lavorano da AutoPostale? Questa volta la risposta al nostro indovinello si trova nella rivista. Inviateci la soluzione con l'oggetto «Indovinello» entro il 31 gennaio 2023 a **redazione@posta.ch** e non dimenticate di indicare il vostro indirizzo. Con un pizzico di fortuna potrete vincere un buono ifolor da 50 franchi.

Congratulazioni...

... a Marie Pilloud. Quanti di voi hanno riconosciuto nella scorsa edizione l'apparecchio per microfilmare in continuazione (AMICO) con cui venivano registrate tutte le polizze di versamento allo sportello prima dell'avvento dei computer?

Partecipate!

Inviateci la vostra espressione in gergo postale o la foto di un oggetto insolito all'indirizzo **redazione@posta.ch.**

Illustrazioni: iStock

C'era una volta

(1967)

La Posta di San Nicola

Ogni anno i bambini scrivono una letterina a Gesù Bambino o a San Nicola per chiedere dei doni. Era così anche nel 1967, quando le letterine dei bambini venivano recapitate alla direzione generale delle PTT di Berna. Lì si rispondeva a nome di San Nicola: «Vediamo un po' cosa posso regalarti» recitava la cartolina di risposta. Secondo un articolo del giornale Blick, la collaboratrice delle PTT Emmy Wälchli svolgeva il ruolo di «aiutante di Babbo Natale». Emmy ha raccontato che la metà delle letterine proveniva dall'estero, soprattutto dalla Gran Bretagna, dalla Svezia e dagli Stati Uniti. Alla cartolina di risposta veniva allegato anche un libro delle ESG* e, ai bambini in condizioni di povertà e senza papà, persino una somma in denaro come regalo natalizio per la mamma. A detta di Emmy Wälchli, il denaro proveniva dalla cassa del club di uncinetto delle PTT, i cui membri versavano un contributo mensile di un franco e realizzavano maglioni o calzini per le persone bisognose.

*Edizioni Svizzere per la Gioventù

Testo: Susanna Stalder Foto: archivio PTT

FEDELI ALLA POSTA

50 anni

Servizi di mobilità
Gilgen Roland, Bern
Messerli Christian, Bern
Wingling Stephan, Remetschwil

45 anni

Personale
Uhr Anton, Aarau

Servizi logistici
Ackermann Erich, Basel
Bieri Bernhard, Münsingen
Bislin Werner, Untervaz
Boog Josef, Egerkingen
Bratschi Walter, Adelboden
Caduff Johann, Zürich
Christen Hans-Rudolf, Lausen
Demierre Patrice, Carouge GE
Egli Christian, Basel
Fahrni Anton, Niederscherli
Faust Martin, Nänikon
Hofmänner Werner, Glattfelden
Järmann Samuel, Schüpfen
Jenni Beat, Affoltern am Albis
Kirchmeier Christian, Rheinfelden
Klossner Peter, Frutigen
Leu Bernhard, Schaffhausen
Lugon Jean-Yves, Aigle
Neukomm André, Moutier
Rüedin Franz, Glattbrugg
Scheurer Michael, Grenchen
Stebler Markus, Biel/Bienne
Stern Andreas, Thun
Vogt Marcel, Zürich
Zablonier Max, Luzern
Ziegler Franz, Zürich

RetePostale
Brunner Heinz, Zürich
Gfeller Brigitte, Gwattzentrum bei Wallisellen
Lichtensteiger-Wulliens Astrid, Renens VD
Samland Andrea, Glattbrugg

Servizi di mobilità
Odiet André, Pleigne
Rüegg Beat, Hausen am Albis

40 anni

Servizi centrali
Krajger Markus, Bern

Informatica/Tecnologia
Noël Jacques, Genève

Immobili
Kunz Fritz, Worb
Stalder Pius, Kriens

Servizi logistici
Baumgartner Hans, Langnau im Emmental
Berseth Marie-Claude, Rolle
Bräuchi Ulrich, Härkingen
Cavegn Marcel, Nussbaumen
Christ-Pauli Gabriele, Rheinfelden
Clerc-Rayroud Viviane, Genève
Engel Hansrudolf, Worb
Gay-Balmaz Stephan, Genève
Grand Ernesto, Genève
Gravier Alain, Biel
Harsch Nicolas, La Neuveville
Hofer Walter, Härkingen
Jegge Martin, Kloten
Käppeli Urs, Muri AG
Karli Thomas, Berikon
Käser Hermann, Ursenbach
Loretz Hanspeter, Zürich
Lörtscher Andreas, Zweisimmen
Luzolo-Mantio Jacqueline, Genève
Mayer Bruno, Frick AG
Michel Heinrich, Ostermundigen
Muster Fritz, Burgdorf
Nordet-Raineri Monique, Genève
Raboud Renato, Mägenwil
Schwery Fernando, Sion
Sester Olivier, Le Locle
Sibold Bruno, Arbon
Steinmann Peter, Fahrwangen
Syz Susanne, Zürich
Tchittarath Viralith, Nyon
Thuillard Didier, Daillens
Vettese Fabio, Neuchâtel
Züger Ivo, Männedorf

RetePostale
Affolter Anne-Claude, Lausanne
Behar-Steimer Edith, Echallens
Boppart-Baumann Sonja, Sursee
Bovigny Claude-Olivier, Bulle
Brünisholz-Schmoutz Martine, La Tour-de-Peilz
Frei-Lattmann Doris, Wildegg
Giger Beatrice, Rheineck
Golliard Laurent, Oron-la-Ville
Guillet Laurent, Fribourg
Jollien Geneviève Marie, Vétroz
Meier-Plüss Yvonne, Egerkingen
Pilloud Corinne, Aubonne
Reber-Reynaud Anne-Marie, Boudry
Widmer Hutmacher Susanne, Worb

PostFinance
Meyenberg Alfred, Bern
Picchetti Morena, Bellinzona
Rosat Sylviane, Bulle
Villiger Angelika, Zofingen

Servizi di mobilità
Ritter Marco, Embrach
Schwizer Christoph, Goldach

TANTI AUGURI!

105 anni
Ferretti Giovanni, Lugano (30.01.)

100 anni
Löffler-Grosjean Marguerite, Zürich (18.01.)

95 anni
Ackermann Hans, Basel (31.01.)
Avondo Andree, Gland (31.01.)
Beetschen Kurt, Oberwil BL (25.12.)
Beyeler Hermann, Wichtrach (18.02.)
Bottinelli Antonio, Massagno (21.12.)
Di-Pietro Rosa, Binningen (25.01.)
Disler Lisa, Zürich (10.01.)
Fischer Hildegard, Therwil (29.12.)
Guggisberg Alfred, Bern (11.02.)
Guidotti Ernesto, Sementina (13.01.)
Jaggi Karl, Englisberg (11.02.)
Kneubühler-Baumann Margrit, Derendingen (17.02.)
Lacroix Ami, Aubonne (09.02.)
Locher Lisbeth, Lützelflüh (28.02.)
Meier Felix, Zeihen (17.01.)
Rappo Georges, Carouge GE (18.02.)
Renggli Maria, Kriens (27.12.)
Rieder Esther, Lenzburg (04.02.)
Rohrbach Ulrich, Courtelary (18.12.)
Segginger Ida, Grindel (04.01.)
Walther Hanna, Freimettigen (13.01.)

90 anni
Altorfer Ernst, Kloten (09.01.)
Ballif Antoinette, Chavornay (12.02.)
Bingesser Josef, Waltenschwil (09.01.)
Buerkli Josef, Trimmis (08.02.)
Buol Emmy, Winterthur (13.02.)
Burri Josef, Kriens (24.02.)
Burri Raymond, St-Prex (12.02.)
Collomb Timothee, Bretonnières (29.12.)
Debonneville Joel, Prilly (11.02.)
Eichenberger Franz, Basel (17.02.)
Erni Willy, Schüpfheim (14.01.)
Falconnet Camille, Genève (21.12.)
Fehlmann Jakob, Grand-Lancy (22.12.)
Fux Bernard, Genève (22.02.)
Gattlen Meinrad, Ostermundigen (14.02.)
Giudice Giuseppe, Zürich (19.01.)
Hammel Paul, Birsfelden (18.01.)
Hauser Ernst, St. Gallen (11.02.)
Hemmi Walter, Winterthur (17.01.)
Hohler Stefan, Muttenz (25.12.)
Joesler Martin, Klosters Dorf (14.02.)
Jordan Fernande, Villarimboud (03.02.)
Koch Albert, Küsnacht ZH (12.02.)
Koenig Anna, Bern (01.01.)
Kraushaar-Zenhäusern Agnes, Nussbaumen AG (20.12.)
Lambelet Charles, Buttes (13.01.)
Leuthard Anna, Sins (15.12.)
Lienhard Hanna, Oberwil (10.01.)
Menet Jakob, Gais (26.01.)
Merkofer Otto, Kriens (24.01.)
Morandi Rosanna, Roveredo GR (22.12.)
Muller Odette, Fribourg (05.02.)
Nohl Jean-Jacques, Biel/Bienne (10.01.)
Ott Max, Riken AG (09.01.)
Portmann Josef, Kriens (24.02.)
Rodriguez Clarissa, A Coruña (Spagna) (24.01.)
Roduit Bernard, Veyrier (13.02.)
Rölli-Koch Anton, Sursee (19.01.)
Rubi Peter, Bern (20.01.)
Sangiorgio Antonio, Belp (14.12.)
Sargenti Lino, Magadino (01.01.)
Schwarzentruber Theodor, Rickenbach LU (14.12.)
Schweizer Edwin, Zürich (17.02.)
Schwitzguebel Georges, Château-d'Oex (05.01.)
Sertori Anna, Cimo (22.01.)
Sidler Josef, Küssnacht am Rigi (17.01.)
Soltermann Verena, Riggisberg (09.02.)
Sticher Gertrud, Zürich (18.02.)
Stucki Willy, Bremgarten bei Bern (18.02.)
Von Mühlenen-Dick Bethli, Lyss (24.01.)
Wacker Willi, Zofingen (27.12.)
Wuethrich Fritz, Erlinsbach (23.01.)
Wyrsch Friedrich, Attinghausen (09.02.)
Wyser Lorly, Bergdietikon (18.02.)
Zbinden Marcel, Bern (05.01.)

85 anni
Alonso Celia, Carouge GE (28.02.)
Bernardi Paul, Delémont (07.01.)
Betschart Gudrun, Zürich (23.01.)
Binggeli Werner, Schwarzenburg (28.01.)
Bolliger Theodor, Jona (26.02.)
Bruendler Walter, Root (09.01.)
Buehler Walter, Grenchen (18.12.)
Buehler Rosmarie, Niederscherli (10.01.)
Buetler Marcel, Kreuzlingen (22.12.)
Clerc Bernard, Lausanne (22.02.)
Cotting Marcel, Grand-Lancy (20.01.)
D'amico Antonio, Roveredo GR (01.01.)
Doerig Werner, Herisau (10.02.)
Egli Ernst, Sursee (14.01.)
Eisenring Hugo, St. Gallen (23.12.)
Fehlmann Jean-Pierre, Lausanne (16.02.)
Fischer Hanna, Genève (17.12.)
Fischlin Josef, Goldau (25.12.)
Fontannaz Gérard, Daillon (28.01.)
Fontolliet Alfred, Genève (22.02.)
Fuchs Karl, Uhwiesen (11.02.)
Gabusi Pedroni Pietro, Muralto (20.12.)
Germann Guido, St. Gallen (15.01.)
Giammalva Francesco, Faido (15.02.)
Gilgen Kurt, Schliern bei Köniz (18.12.)
Goetz Edgar, Thun (26.01.)
Gremaud Joseph, Biel/Bienne (14.12.)
Grobéty-Vallon Marie-José, La Tour-de-Peilz (22.12.)
Grossenbacher Fredy, Peseux (05.01.)
Guidotti Nicola, Monte Carasso (24.02.)
Gyger Olga, Mollis (14.02.)
Hartmann Erwin, Oberdorf BL (20.12.)
Hofstetter Josef, Willisau (25.01.)
Hollenstein Ida, Wattwil (21.02.)
Hubler-Schlegel Katharina, Thal (13.01.)
Hug Lorenz, Untervaz (27.01.)
Hunziker Hugo, Luzern (30.01.)
Hüsler-Rappo Jonas, Bern (30.12.)
Iseli Paul, Stettfurt (28.12.)
Jenzer Paul, Ostermundigen (17.01.)
Jolissaint Francis, Réclère (26.02.)
Kipfer Hansrudolf, Bern (11.02.)
Klarer Heidi, Zürich (14.12.)
Klaus Walter, Wil SG (21.01.)
Koller Johann, Niederhelfenschwil (14.02.)
Köstli-Lutz Karl, Kreuzlingen (27.02.)
Krueger Florian, Crans-Montana (14.02.)
Kulla Diethelm, Zürich (11.01.)
Landolt-Riedener Bernadette, Kaltbrunn (13.01.)
Lanzendoerfer Johann, Grabs (08.01.)
Lechner Margrit, Bern (26.02.)
Lerch Willi, Roggwil BE (02.02.)
Leyvraz Lucie, Puidoux-Gare (30.12.)
Liver Marlies, Landquart (23.02.)
Lotti Antonia, Massagno (31.01.)
Meyer-Künzler Erich, Bern (21.01.)
Milhoes Ribeiro-Blanco Manuel, Geroldswil (30.12.)
Nellen-Schürmann Béatrice, Les Evouettes (25.01.)
Niffeler Klara, Zürich (11.01.)
Pelet Marcel, Peyres-Possens (22.02.)
Pernet Jean-Louis, Prilly (18.01.)
Philipp Trudi, Basel (21.02.)
Relly Peter, Küsnacht ZH (18.12.)
Rentsch Heidi, Heiden (31.01.)
Rohrbach-Gobeli Edwin, Bern (15.02.)
Rutz Mathias, Dübendorf (11.02.)
Savary Philippe, Sédeilles (23.02.)
Schaffner Helene, Anwil (29.01.)
Schleuss Christine, Thalheim an der Thur (25.12.)
Schlosser Erika, Unterentfelden (11.02.)
Schmutz-Lardi Bernard, Lausanne (16.02.)
Schuerpf Ruth, Wettingen (14.01.)

Schütz-Krummenacher Alfred, Meggen (13.01.)
Solioz-Ottesen Annie, Grand-Lancy (16.12.)
Steiner Amanda, Zürich (15.12.)
Steiner Walter, Schwyz (01.01.)
Stuber Gertrud, Gossliwil (21.01.)
Tobler-Städler Hanspeter, Abtwil SG (28.12.)
Von Arx Werner, Luzern (07.02.)
Von Deschwanden Hans, Sarnen (02.02.)
Von Wartburg-Schöpfer René, Winznau (14.12.)
Weber Hans Rudolf, Adliswil (17.02.)
Weber Maurice, Rueyres-les-Prés (04.02.)
Weber-Frei Hansrudolf, Ammerswil AG (28.01.)
Wehrli Samuel, Rombach (27.12.)
Wyss Adolf, Burglauenen (24.01.)
Zbinden-Piller Josef, Oberschrot (17.02.)
Zemp-Felder Annagreth, Wiggen (24.02.)
Zwahlen Paul, Blausee-Mitholz (19.01.)

80 anni

Ackermann Hélène, Porrentruy (01.01.)
Alminana Juan Antonio, Tavernes de Valldigna (Spagna) (22.01.)
Althaus Peter, Rikon im Tösstal (27.01.)
Anliker Alfred, Toffen (30.12.)
Audemars Pierre-Alain, Le Brassus (28.12.)
Bächler Walter, Sargans (17.01.)
Bähler Alfred, Steffisburg (09.02.)
Bänziger Willi, Rehetobel (11.01.)
Bauer Ernst, Geroldswil (27.12.)
Baumann Anton, Adliswil (03.01.)
Baumann-Lanz Pia, Jegenstorf (04.01.)
Baumgartner Dominik, Luzern (25.12.)
Beglinger-Kunz Erika, Ennetbühl (26.01.)
Berger Ernesto, Viganello (15.12.)
Bieri Kaethi, Thun (07.01.)
Biser Walter, Frauenfeld (25.01.)
Bless Othmar, Zürich (23.12.)
Bless-Brunner Frieda, St. Gallen (08.01.)
Bochud Jean-Louis, Bulle (20.12.)
Bolz Fritz, Ostermundigen (22.02.)
Boschetti Florindo, Comano (15.01.)
Bourdilloud Jean-François, Cheseaux-sur-Lausanne (13.02.)
Bräm Walter, Tägerig (29.12.)
Bräm Heinrich, Schleitheim (20.02.)
Brechbühl-Berger Ruth, Belp (27.02.)
Buchs Agnès, Jaun (18.12.)
Bühler Mario, St. Gallen (04.02.)
Bürge Rudolf, Pfäffikon ZH (19.01.)
Burket-Vollenweider Heidi, Zwillikon (10.02.)
Burri Werner, Meggen (07.01.)
Bussard-Baud Jacqueline, Montreux (13.02.)
Camenisch Durisch, Ilanz (29.12.)
Camenisch Peter, Trin (20.02.)
Challandes Albert, Gorgier (10.01.)
Chesaux Bernard, Tannay (17.01.)
Crecco Hanni, Herzogenbuchsee (25.01.)
Decristophoris Alberto, Roveredo GR (15.12.)
Delaloye André, Salins (02.02.)
Dupertuis François, Leysin (27.02.)
Eberle Lukas, Bülach (01.01.)
Emmenegger Alfred, Muttenz (26.02.)
Eugster Konrad, St. Gallen (01.01.)
Fernandez Gil, Zürich (23.02.)
Foletti Pietro, Breganzona (19.02.)
Forrer Hans-Georg, Wildhaus (13.01.)
Forster Peter, Worben (11.01.)
Fröhlich Fritz, Köycegiz (Turchia) (26.12.)
Fuchs Josef, Klingnau (28.12.)
Gerlach Moritz, Ellikon an der Thur (23.02.)
Gianella Armando, Lottigna (03.01.)
Gianetti-Ferla Erna, Lodrino (28.01.)
Giaquinto Aran Piquero Lourdes, Zürich (21.12.)
Gioria Eliette, Marin-Epagnier (03.02.)
Gobet Jean-Elie, Romont FR (16.12.)
Godenzi-Härdi Renzo, Weil am Rhein (Germania) (05.02.)
Graf Karl, Oberstocken (29.12.)
Granado Holguera-Pinuela Antonia, Saxon (14.02.)
Grimm Josef, Bern (28.12.)
Guerdat Georges, Boudevilliers (15.02.)
Gujan Johann, Fideris (14.02.)
Hagmann Margrit, Münchenstein (03.02.)
Hatt Jakob, Hemmental (16.01.)
Helfenfinger Karl, Laufen (16.12.)
Hiltbrunner Hans, Bern (27.12.)
Hofer André, Laufen (14.12.)
Hofmann-Schüpbach Johanna, Konolfingen (21.01.)
Hofmeier Peter, St. Pantaleon (28.01.)
Howald-Golser Margrit, Ittigen (23.02.)
Hubschmid Myrtha, Bern (24.02.)
Hufschmid Josef, Gebenstorf (06.01.)
Jaun Eduard, Uettligen (03.01.)
Jeantet Madeleine, Orsières (29.12.)
Kräuchi Ernst, Mühleberg (17.02.)
Krieg Viktoria, Zürich (07.02.)
Kuhn Bernhard, Däniken SO (17.02.)
Landolt Karl, Langnau am Albis (10.02.)
Landry Georges, Essert-Pittet (14.12.)
Lavanchy Gilbert, Neuchâtel (22.01.)
Lehmann Markus, Münchenstein (01.02.)
Lengacher-Rohde Almut, Laupen BE (19.01.)
Lüthi Ernst, Bärau (18.01.)
Lüthy Werner, Baden (16.01.)
Ly Nghia, Münchenstein (12.01.)
Margelisch Robert, Glis (30.12.)
Meraner Elvira, Bonstetten (20.02.)
Monnier Raymond, Cortaillod (13.01.)
Moser Thomas, Subingen (04.02.)
Motta Silvana, Bellinzona (10.02.)
Mueller Rudolf, Phetchaburi (Thailandia) (27.01.)
Müller Hugo, Riehen (24.12.)
Muntwiler René, Chavannes-près-Renens (23.12.)
Napoleoni Marisa, Locarno (19.01.)
Niederhauser Alfred, Jegenstorf (07.02.)
Ochsner Elsbeth, Siblingen (18.01.)
Oertle Beatrice, St. Gallen (05.01.)
Oertle Yvonne, Mönchaltorf (26.12.)
Oesch-Schulthess Lisbeth, Bern (26.12.)
Pasamontes Lucia, Lausanne (31.01.)
Pedroia-Riesen Annamaria, Sta. Maria in Calanca (12.02.)
Perriard Claude, Fribourg (03.01.)
Petralli Bernardino, Corticiasca (12.01.)
Pillevuit-Berger Arlette, Duillier (29.01.)
Portmann Willy, Bolligen (16.02.)
Prochilo-Romano Vincenza, Thônex (10.01.)
Reusser Ernst, Zürich (28.12.)
Rey Dor, Muttenz (16.02.)
Reymond Jacques, Plan-les-Ouates (17.12.)
Rickli Hans, Thunstetten (17.12.)
Rohrer Yvonne, Niederhasli (28.12.)
Roth Werner, Basel (23.01.)
Rouvinez-Vouardoux Laura, Grimentz (10.02.)
Rudolph-Perret Conrad, Collombey (04.01.)
Rütti Verena, Olten (14.02.)
Sala Piera, Novazzano (05.02.)
Schai Jean Marc, Aigle (03.01.)
Schilling Werner, Delémont (17.02.)
Simecek-Balmer Blanche, Lausanne (04.02.)
Spring Werner, Schangnau (11.02.)
Stadelmann Paul, Courrendlin (29.01.)
Stauss-Wagner Sabine, Birr (30.12.)
Steiner Roger, Unterkulm (27.02.)
Suter Hans, Sursee (20.02.)
Tanner Willy, Bargen SH (29.01.)
Tendon-Siegel Elisabeth, Courfaivre (02.01.)
Thuillard François, Yverdon-les-Bains (08.01.)
Trsan Jozefa, Zürich (25.02.)
Vassalli Giorgio, Genève (18.02.)
Verdon Roland, Genève (24.02.)
Vock Herbert, Anglikon (09.01.)
Vögeli Patrick, Leuggern (08.02.)
Wachter Anton, Chur (05.02.)
Waldis-Zingg Maria, Jona (05.01.)
Wazzau Aurelio, Soglio (07.02.)
Welti Alfred, Urtenen-Schönbühl (09.02.)
Wenger Walter, Thun (17.01.)
Wiesli-Frischknecht Doris, Wilen bei Wil (16.12.)
Wirz-Vogt Beatrix, Basel (25.12.)
Wyssbrod Margrit, Hindelbank (19.12.)
Yerly-Mesot Elisabeth, Vuisternens-devant-Romont (17.01.)
Zuercher Walter, Gümligen (30.12.)
Zumsteg Bernhard, Brugg AG (21.01.)
Zurlinden-Gygax Elisabeth, Attiswil (07.02.)

75 anni

Altermatt-Schaller Veronika, Trimbach (28.02.)
Amport Verena, Vernier (15.12.)
Aregger Hermann, Sempach (29.02.)
Augé Juan, Bern (20.01.)
Bader Jean-Pierre, Luzern (01.02.)
Balsiger Paul, Golaten (07.02.)
Balsiger Erich, Thun (17.02.)
Balsiger-Mani Margreth, Thun (07.02.)
Barra Salvatore, Genève (04.01.)
Berger Hans, Münchenbuchsee (28.12.)
Bernet Susi, Grabs (29.12.)
Bernhard Peter, Russikon (25.01.)
Berset Nicolas, St-Sulpice NE (19.02.)
Berthoud Marc-André, Genève (13.02.)
Berthoud-Schwab Verena, Genève (09.01.)
Bessard Lambert, Bouveret (05.01.)
Blanc Josiane, Prilly (23.02.)
Boffa Alain, Yverdon-les-Bains (28.12.)
Bollhalder Alfred, Hemberg (02.01.)
Bollinger Samuel, Niederglatt ZH (29.12.)
Bolzli Jeannette, Boveresse (23.02.)
Borel-Christen Katharina, Bern (29.02.)
Borgeaud Madeline, Ecublens VD (25.12.)
Bosshard Ernst, Allschwil (04.01.)
Bovet Jean-Pierre, Lausanne (18.12.)
Bridevaux Claude-André, Langendorf (30.12.)
Broch-Gillard Bernadette, Fribourg (09.02.)
Buchschacher-Gehrig Adelheid, Basel (27.02.)
Burri Peter, Biberist (31.01.)
Butti-Bogiani Adriana, Mendrisio (27.12.)
Ceccon-Eberle Elisabeth, Dietwil (19.02.)
Charbonnet-Charbonnet Christiane, Basse-Nendaz (16.12.)
Cisse Youssouf, Basel (01.01.)
Colomar Daniel, Genève (19.12.)
Colopi-Giustizieri Annunziata, Liebefeld (23.01.)
Conus Yolande, Chavannes-Renens (19.01.)
Corvaglia Vittorio, Petit-Lancy (01.01.)
Dag Ibrahim, Zürich (10.01.)
Derivaz André, Martigny-Croix (27.02.)
Derungs-Bundi Albertine, Zürich (18.01.)
Dupertuis Edmond, Vouvry (21.01.)
Durtschi Ulrich, Merligen (05.01.)
Durtschi-Stauffer Maria, Thun (27.01.)
Felber Johann, Richenthal (12.02.)
Fente Carlos, Genève (09.02.)
Fiechter-Finger Rosmarie, Hünibach (31.12.)
Frank-Zürcher Margrit, Ennetbürgen (04.01.)
Franz-Joller Luise, Wängi (20.01.)
Frischknecht Peter, Eggersriet (29.01.)
Fuchs Bruno, Winterthur (29.02.)
Ganz Willi, Winterthur (27.02.)
Gass René, Wangen bei Olten (25.02.)
Geissmann-Hess Angela, Villmergen (10.02.)
Gerber-Meneghini Ruth, Basel (07.02.)
Ghirlanda Viteo, Sonvico (15.01.)
Gianola Aldo, Pontresina (04.01.)
Glanzmann Peter, St. Michael (Austria) (28.12.)
Gmür Alois, Amden (14.12.)
Guerne Michel, Reconvilier (26.01.)
Häfliger Dora, Lostorf (18.02.)
Haller-Fischler Verena, Gränichen (29.02.)
Halter Kurt, Root (16.12.)
Hautier Jean-Claude, Versoix (12.02.)
Hautier Roland, Versoix (02.01.)
Hediger Erwin, Herrenschwanden (14.12.)
Hedinger Felix, Bad Zurzach (23.01.)
Heri Niklaus, Reinach BL (03.01.)
Hernandez Garcia Maria de Los Dolores, Telde (Spanien) (02.02.)
Herzog Max, Mellingen (14.12.)
Hess Alfred, Wädenswil (05.01.)
Hofer Monica, Meilen (19.01.)
Huber Georges Pierre, Bern (20.01.)
Hügli Elsbeth, Thun (05.01.)
Illien Johann, Chur (16.02.)
Imseng Franz, Worblaufen (16.01.)
Iseli André, Bolligen (10.02.)
Jeitziner Nikolaus, Ferden (25.12.)
Käser Marianne, Volketswil (14.01.)

Kilchoer-Liard Marcelle, Massonnens (16.01.)
Kindler-Guazzini Ruth, Rünenberg (03.01.)
Kläui Peter, Zürich (20.12.)
Knecht Klara, Schwerzenbach (06.02.)
Knechtle-Müller Gertrud, Zürich (20.01.)
Koch Urs, Fahrwangen (16.12.)
Langhart Oskar, Gossau ZH (07.01.)
Lanz Dora, Märstetten (05.01.)
Leisibach-Baszanger Françoise, Bellevue (15.12.)
Limousin-Delaloye Christiane, Genève (06.02.)
Magnin Gabrielle, Lausanne (09.01.)
Maroto-Lopez Maria, Aesch BL (20.01.)
Martinet Gilbert, Vevey (28.12.)
Marti-Schori Verena, Zürich (03.02.)
Mathys-Maurer Margrit, Walperswil (15.01.)
Maurer Martin, Gwatt (Thun) (22.01.)
Menoud-Champerlin Gilberte, Echallens (20.02.)
Mettler Rita, Opfikon (29.12.)
Meuter Fritz, Bätterkinden (28.01.)
Michael Alemeseged, Puplinge (19.01.)
Mifsut-Perez Pilar, Basel (31.01.)
Mitsios Georges, Zürich (16.02.)
Montavon-Juillerat Yvette, Courfaivre (22.02.)
Morand André, Neyruz FR (24.01.)
Muehlethaler Frédéric, Coeuve (19.12.)
Müller Peter, Basel (16.12.)
Naegeli Peter, Hinterkappelen (16.12.)
Overney Francis, Chambésy (15.01.)
Pasquini-Egli Pia, Jegenstorf (23.12.)
Péclard Ginette, Essertines-Rolle (29.01.)
Pellanda-Tognini Nives, Castione (23.01.)
Pellanda-Weber Maria Luisa, Wohlen AG (13.01.)
Pellaud Jean-Marc, La Chaux-de-Fonds (25.01.)
Peter Josef, Neuenkirch (15.02.)
Petermann Jean-Claude, Le Landeron (16.02.)
Pezzano Filomena, Zürich (01.01.)
Porrazzo Natalio, Bern (20.12.)
Preisig Heinz, Speicher (28.01.)
Probst-Cornut Lucette, Lausanne (10.02.)
Pulver René, Zürich (01.02.)
Raimann-Kuhn Rita, Dietikon (30.01.)
Ramseyer-Moser Dora, Köniz (08.02.)
Rietschle Heinz, Zürich (23.01.)
Rime-Overney Françoise, Fribourg (07.01.)
Rochat Daniel, Torres Vedras (Portogallo) (25.02.)
Rölli-Schneider Gertrud, Langenthal (14.02.)
Roos-Broch Annalis, Altishofen (24.01.)
Ruckstuhl-Federer Hedwig, Kloten (29.02.)
Rüegg Anton, Degersheim (16.01.)
Rutschmann Eugen, Winterthur (12.01.)
Sahli Hans, Mühleberg (05.02.)
Salzmann Ambros, Naters (21.12.)
Schärer-Alpigini Anita, Basel (12.02.)
Schenk Carmen, Carballo (Spagna) (29.01.)
Schmelzbach Gomez Sanchez Madeleine, Vétroz (02.01.)
Schmid Alfred, Laupen ZH (30.12.)
Schmutz Anna, Tafers (10.01.)
Schnellmann Viktor, Bolligen (16.12.)
Schöni Heinz, Kölliken (24.12.)
Schott Jacqueline, Delémont (02.02.)
Schrago-Sciboz Bibiane, Arconciel (02.01.)
Schüpbach Anita, Effretikon (28.01.)
Schütz-Häberli Margrit, Uettligen (19.02.)
Schuwey Michel, Romont FR (12.02.)
Schuwey-Parizot Jacqueline, Givisiez (23.02.)
Schwitter Niklaus, Hochfelden (05.01.)
Senn Hans Peter, Wichtrach (15.02.)
Soldati Pio, Vacallo (01.02.)
Spycher Eric, Le Locle (27.02.)
Stadelmann-Fischer Veronika, Düdingen (31.01.)
Stadler Karl, Schwarzenbach SG (11.02.)
Stalder Claudia, Schüpfen (17.12.)
Stärkle Josef, Zürich (04.01.)
Stillhart Peter, Claro (21.12.)
Stöckli Erwin, Ruswil (22.12.)
Stuber Otto, Ermatingen (20.01.)
Tahiraj Smajl, Emmen (02.01.)
Teuffer Guido, Schüpfheim (08.01.)
Thurnheer Felix, Herrliberg (07.02.)
Tremp Alfred, Schänis (29.02.)
Tresch Johann, Stans (15.01.)
Triacca Ivano, Comano (27.12.)
Truffer-Bohnet Magdalena, Reichenburg (17.01.)
Tschiemer Hans-Ulrich, Matten bei Interlaken (29.12.)
Tschopp Markus, Alvaneu Dorf (16.01.)
Vonlanthen-Stöhr Lucienne, Murten (21.02.)
Walther Peter, Diemerswil (18.12.)
Weibel Werner, Näfels (03.01.)
Weiss Rudolf, Ebnat-Kappel (15.12.)
Wohler Herbert, Villmergen (29.02.)
Wüthrich Walter, Langenthal (14.01.)
Zamanpur Pouran, St.Gallen (18.12.)
Zarra Michele, Genève (13.02.)
Zeltner-Eggenschwiler Therese, Balsthal (22.02.)
Zimmermann Hildebert, Visperterminen (24.02.)
Zurflüh Gérard, Moudon (11.02.)

PENSIONE

Stato maggiore CEO
Noll Brigitte, Bern

Informatica/Tecnologia
Gafner Thierry, Bern
Maurer Christoph, Bern

Immobili
Dort Eva, Frauenfeld
Fatone Michelina, Wil SG
Massarotti Claudio, Giubiasco
Samos-Defilippis Nicoletta, Rivera

Personale
Bondallaz Marie-Françoise, Morges
Gissler Max, Bern
Janutin Rezazadeh Beatrice, Aarau

Servizi logistici
Agatolio Daniel, Genève
Aguirre-Hert Silvia, Münchenbuchsee
Alig Alfred, St. Niklaus VS
Arslan Kazim, Härkingen
Barreira Fernanda de Jesus, Eclépens
Bastian Noëlla, Champéry
Berger Edgar, Härkingen
Berset Jean Noël, La Tour-de-Trême
Bertschi Walter, Mägenwil
Besse-Clivaz Nicole, Conthey
Bianchi Silvia, Unterlangenegg
Blanc François, Eclépens
Bolliger Peter, Härkingen
Brochon Patrick, Lutry
Brodmann-Stuber Georgette, Büsserach
Broger Beat, Olten
Brosi Roland, Basel
Büchler-Deschler Franziska, Härkingen
Buess Magdalena, Sirnach
Burkhalter Michel, Porrentruy
Caillet Jean-Claude, Porrentruy
Cetrangolo Giovanni, Lausanne
Chanson-Gendre Jacqueline Françoise, Marin-Epagnier
Cherbuin Blaise, Montreux
Christen Roger Peter, Baar
Dagonese Giuseppe, Glattbrugg
Dietrich Urban, Märwil
Dussex Lucie Cécile, Ayent
Etter-Aebi Doris, Härkingen
Face Marylise, Lausanne
Faden Stephan, Oberwil BL
Favre-Longchamp Odette, Echallens
Ferrario Fulvio, Basel
Fersini Donato, Genève
Frei Annamaria, Winterthur
Fust Werner, Brunnadern
Geuggis Eva, Stein am Rhein
Gisler Christian, Givisiez
Godeck Jens Fred, Härkingen
Gonzalez-Pereira Concepcion, Zürich
Häfliger Othmar, Luzern
Haiss Heidi, Härkingen
Hauri-Matter Silvia, Härkingen
Hautier Jean-Paul, Le Sentier
Hess-Mahrer Ursula, Rheinfelden
Hirschi Hanspeter, Interlaken
Huber Silvia, Wohlen AG
Hunsperger Markus, Ostermundigen
Imhasly Rosalia, Fiesch
Jäger Kurt, Härkingen
Jaquier Martial, Meyrin
Kämpf Ulrich, Fontainemelon
Käser Max, Härkingen
Kaufmann Thaddäus, Lotzwil
Kindler Bertrand Jean-Paul, Eclépens
König Erich, Hünenberg
Kuster Stefan, Rapperswil SG
Lischer Josef, Rothenburg
Locher Urs, Kerzers
Lovey Jean-Daniel, Lausanne
Mächler-Schiesser Heidi, Schwanden GL
Martin Ernst, Thun
Maurer René, Aarau
Meli Giuseppe, Cadenazzo
Messerli Peter, Bern
Mihovci Jakup, Frauenfeld
Mumenthaler Andreas, Münsingen
Mumenthaler-Ramseier Verena, Münsingen
Nicod-Decrevel Nicole, Moudon
Panchaud-Allemann Susanne, Genève
Paone Pantaleone, Wädenswil
Pasche Jean-Noël, Genève
Perret Esther, Glattfelden
Peytrignet Pierre-André, Lausanne
Pineiro Gonzalez Antonio Francisco, Eclépens
Popovic Gavrilo, Zürich
Progin Jean-Pierre, Bern
Racina Salvatore, Locarno
Rebmann Roland, Wil
Riesen-Hürst Margrith, Courtaman
Riesen-Münger Silvia, Reiden
Roduit-Amiet Muriel, Aigle
Rojas Manuel Antonio, Eclépens
Scheuermeier Priska, Oetwil am See
Schlauri Marlène, Härkingen
Schmid Ueli, Teufen AR
Schranz Cornelia, Tägerwilen
Sedelberger-Chan Shu Foom, Zürich
Sies-Wyssen Caroline, Baltschieder
Soder Jürgen, Basel
Stadler Elmar, Gossau SG
Stadler Rudolf, Reinach AG
Stebler Lorenz, Härkingen
Steffen Peter, Burgdorf
Steiger Katharina Maria, Bütschwil
Stocker Erwin, Bern
Summermatter René, Rothenburg
Sutter Peter, Härkingen
Thürig Claudio, Courtaman
Trösch Susanne Ursula, Tägerwilen
Varrin Evelyne, Lonay
von Gunten Erlinda Oliva, Härkingen
Werren Robert, Bülach
Wettstein Anabela, Daillens
Windlin Hans, Alpnach
Wohler Hans, Dättwil AG
Wyss Roland, Gümligen
Zingg Diana, Sirnach
Zurbuchen Michel, Corgémont
Zürcher Edgar, Härkingen

RetePostale
Allemann David, Agno
Ammann Denise, Winterthur
Bizzini-Cadore Mirella, Locarno
Bourgeois Florian, Verbier
Bozza-Thomi Regula, Winterthur
Christen-Gander Klara Maria, Stans
Gerber-Bichsel Monika, Ittigen
Gloor-Meier Margrith, Klosters
Grassi-Mariani Tiziana, Tesserete
Grob-Garo Rita, Niederhasli
Hostettler Denise, Neuhausen
Janz-Freiburghaus Nelly, Brügg BE
Jungo Bernadette, Lugano
Lach Elodie, Lausanne
Lötscher-Lauber Anita, Luzern
Marti-Zeller Monika, Schwarzenburg
Navoni Monica, Lugano
Neuhaus Lore, Kappel SO
Realini-Soldati Elena, Lugano
Rechsteiner Doris, Uster
Robert Jacques, Avry-Centre FR
Rufli Thomas, Aarau
Sansossio Margherita, Chiasso
Studer-Zbinden Denise, Bern
Valnegri Mauro, Lugano
Valnegri-Bettelini Rita, Canobbio
Varidel Jean-Luc, Daillens
Wenk Drews Susanna Edith, Eschenbach SG
Zellweger Ursula, Abtwil SG
Zellweger-Leoni Elda, Locarno

PostFinance
Benz-Savarioud Josiane, Neuchâtel
Bertsch Sonja, Niederurnen
Dick Bruno, Bern
Golz Monika, Baden
Grogg Jeannette, Bern
Mosch Markus, Uster
Muheim-Ryser Ruth, Bern
Zutter Barbara, Bern

Servizi di mobilità
Albisetti-Ravioli Josefine, Bellinzona
Allenbach Arthur, Aeschi bei Spiez
Billaud Serge, Yverdon-les-Bains
Burdet Daniel, Yverdon-les-Bains
Bürgin Stephan, Gelterkinden
Butti Francesco, Lugano
Cuenat Catherine, Porrentruy
Eggenschwiler Rolf Wilhelm, Lenzerheide/Lai
Egle Peter, Rheinsulz
Gygax Francesco, Lugano
Hafner Peter, Bern
Hämmerli Edith, Laupen BE
Kägi Martin, Winkel

Maurer Michael, Ossingen
Merki Erwin, Remetschwil
Schmidlin Roland, Laufen
Stocker Alfred, Weinfelden
Willener Peter, Bern

Presto Presse-Vertriebs AG
Hegetschweiler René, Urdorf
Morf Maria, Urdorf
Velupillai Thirunavukkarasu, Urdorf
Wiktorsson Kristian, Bern

CONDOGLIANZE

Pensione

Aellen Johanna, Saanen (1924)
Aellen Heinrich, Saanen (1925)
Albin Siginot, Bad Ragaz (1948)
Alt Rudolf, Wynau (1924)
Arpagaus Stefan, Würenlos (1963)
Baehni-Wussler Albert, Allschwil (1934)
Baumann Theophil, Attelwil (1934)
Baumann Therese, Langendorf (1936)
Bertusi Claudine, Cugy VD (1930)
Bittel Albin, Biel VS (1938)
Boog Ariane, Lausanne (1934)
Borer Friedrich, Wimmis (1957)
Bruand Jean-Pierre, Yverdon-les-Bains (1931)
Bucher Josefina, Ehrendingen (1933)
Camenzind Marili, Oberrieden (1932)
Cardinaux Francis, Lausanne (1951)
Cattilaz Anita, Giffers (1954)
Caviezel Jachen, Ardez (1933)
Chabloz Alix, Le Locle (1930)
Christen-Aeschlimann Rosmarie, Grellingen (1951)
Currat Raymond, Lausanne (1928)
Daehler Josef, Heiden (1933)
D'Aprile Tindaro, Les Avanchets (1944)
Denereaz Willy, Pully (1936)
Deschenaux Ulysse, Chénens (1920)
Dietrich Thomas, Därligen (1959)
Duc Leon, Les Acacias (1938)
Dusci Olmina, Muttenz (1927)
Ebnoether Markus, Tuggen (1918)
Egger Samuel, Lausanne (1943)
Eggli-Da Pra Silvia, Dachsen (1947)
Ender Urs, Winterthur (1951)
Ennesser Jean-Pierre, Fleurier (1946)
Erne Alexander, Kadelburg (Germania) (1977)
Estermann Vitus, Luzern (1931)
Feldmann Alfred, Näfels (1937)
Fellay Liliane, Versegères (1932)
Fontana Jon Arthur, Samedan (1934)
Foschia Christiane, Sion (1949)
Frank Anton, Schwyz (1932)
Frei Walter, Auenstein (1937)
Frei Hermann, Wilchingen (1931)
Freres Monique, Basel (1936)
Gabriel-Bapst Hildegard, Wünnewil (1942)
Gehlken Helmuth, Gstaad (1933)
Gerber Hanna, Heitenried (1942)
Gillard Leonard, Meyrin (1933)
Gogniat Joseph, Epiquerez (1946)
Gregori Ida, Basel (1927)
Hampl-von Büren Erika Irma, Biberist (1940)
Häring Guido, Arlesheim (1953)
Hensler Willy, Zürich (1933)
Henzen Paul, Reinach BL (1934)
Herminjard Jean-Louis, Corseaux (1951)
Hiltbrunner-Hofer Rosmarie, Schmidigen-Mühleweg (1945)
Hilty-Röthlisberger Peter, Eyragues (Francia) (1942)
Hofer-Schär Annamarie, Thörigen (1950)
Hohl Ninetta, Zürich (1965)
Hörburger Walter, Nürensdorf (1946)
Hungerbühler Andrea, Sommeri (1982)
Ischi Walter, Oschwand (1923)
Jann Gertrud, Obbürgen (1922)
Jann Werner, Obbürgen (1929)
Järmann-Schüpbach Regina, Thun (1956)
Jegi Peter, Zürich (1930)
Juon Alice Elise, Saas-Grund (1923)
Jutzeler Otto, Schönried (1942)
Kaufmann Josef, Emmenbrücke (1946)
Kistler Silvia, Bäriswil BE (1948)
Knebel Rene, Leysin (1931)
Kumli Erwin, Ostermundigen (1936)
Kunz Margrit, Zimmerwald (1935)
Laubscher Jean-Pierre, Faoug (1937)
Leiser Walter, Brügg BE (1936)
Lienhard Werner, Riehen (1928)
Livio Pierangelo, Vacallo (1938)
Loetscher Erwin, Schüpfheim (1930)
Lutz Jakob, St. Margrethen SG (1935)
Maillard Jacques, Porrentruy (1931)
Mang Mang, Zürich (1940)
Marolf Olga, Lipperswil (1927)
Mayor Jean-Jacques, Yverdon-les-Bains (1946)
Mazenauer Hermann, St. Gallen (1929)
Mettler Max, Niederglatt ZH (1949)
Minetti Angelo, Gudo (1937)
Montani Amédée, Aarau Rohr (1951)
Montarello Raffaele, Rüfenacht BE (1957)
Moser Edith, Zürich (1937)
Muerset Heinz, Twann (1930)
Murisier Henri, Le Châble VS (1934)
Neumann Huguette, Reconvilier (1944)
Page Michel, St-Imier (1934)
Pedrini Flavio, Osco (1938)
Perillo-Perrotta Maddalena, Genève (1944)
Peter Joseph, Zürich (1929)
Pilet Marie-Rose, Prêles (1926)
Plattner-Ueltschi Annemarie, Ebnat-Kappel (1939)
Pollari Francesco, Bern (1952)
Prior Jean-Pierre, Thônex (1945)
Probst Heidi, Basel (1920)
Pugin-Maillard Canisia, Hermance (1937)
Ramqaj Idajeta, Romont FR (1964)
Ramseyer Cecile, Richterswil (1942)
Reinhard Anton, Schönenwerd (1961)
Reinhard Josephina, Pfäffikon (1945)
Reizele Doris, Luzern (1925)
Riedo Peter, Tentlingen (1943)
Roth Erhard, Bern (1938)
Roth-Keist Othmar, Dulliken (1944)
Rüdin Franz, Wittinsburg (1939)
Ruetsche Albert, St. Gallen (1937)
Savioz Alain, Sierre (1946)
Schaer Fritz, Luzern (1936)
Schenk-Hiltbrunner Albert, Peseux (1935)
Schmied Hans, Rohrbach (1934)
Schoenbaechler Erich, Einsiedeln (1935)
Schreier Peter, Ostermundigen (1953)
Schumacher Charlotte, Basel (1942)
Schwizgebel Jean-Claude, Grund bei Gstaad (1955)
Skoko Gordana, Zürich (1972)
Staub Eugen, Lichtensteig (1929)
Steffen Helen, Waltenschwil (1954)
Stocker Annemarie, Bern (1939)
Stucki Rudolf, Belpberg (1941)
Suter Albert, Ibach (1934)
Taiana Fabio, Volketswil (1953)
Tais Michel, Peseux (1950)
Talamo Michelina, Mönchaltorf (1938)
Tauxe Gerald, Lully VD (1934)
Teufer Rudolf, Wohlen AG (1942)
Udriot Alain, Choëx (1948)
Uster-Kim Ernst, Erlenbach ZH (1938)
Vial Michel, Châtel-St-Denis (1945)
Volpe Maria, Dübendorf (1956)
Votta Salvatore, Müllheim Dorf (1945)
Wälle Josef, Laupen ZH (1939)
Wey Hans, Zug (1940)
Wicht Jean-Louis, Lausanne (1942)
Winkler Karl, Zürich (1932)
Zaugg René, Neuchâtel (1936)
Zgraggen Werner, Birsfelden (1945)
Zihlmann Fritz, Malters (1929)
Zingg Werner, Zürich (1944)
Zurkirchen Erika, Kriens (1948)

In attività

Comunicazione
Renfer Roger, Bern (1964)

Immobili
Tschabold Thomas, Bern (1968)

Finanze
Sommer Rudolf, Eclépens (1963)

Personale
Meier Reynald, Lausanne (1963)
Thöny Jürg, Bern (1960)

Servizi logistici
Kamer Andreas, Glattfelden (1962)
Romand Brigitte, Genève (1958)

RetePostale
Stettler Beat, Köniz (1960)

Servizi di mobilità
Emery Olivier, Poliez-le-Grand (1958)
Meisterhans Georges-Alain, Avenches (1955)

Presto Presse-Vertriebs AG
Jufer Hans, Bern (1938)
Schärli Bruno, Rothenburg (1945)
Unternährer Erika, Rothenburg (1975)

Colophon

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

Responsabile redazione
Marcel Suter (MS)

Art Director / Visual concept
Dieter Röösli

Redazione
Ludovic Cuany (LC), Gabriel Ehrbar (GE), Carmen Fusco (CF), Fredy Gasser (FG), Janina Gassner (JG), Sandra Gonseth (SG), Thomas Häusermann (TH), Inari Kirchhofer (IK), Sandra Liechti (SL), Sarah Meyer (SM), Susanna Stalder (SS), Magalie Terre (MT), Daniela Waser (DW)

Layout
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser, Denise Maritsch

Collaborazioni
Katja Bauder (KB), Romy Blümel, Doreen Borsutzki, Lea Bühler (LB), Adrian Brand, Florence Herndl (FH), Tom Huber, Claudia Iraoui, iStock, Stefan Kern, Katharina Merkle (KLE), René Rickli, Sigrid di Santo (SDS), Mark Sasvary, Jonas Schneiter, Ines Schumacher, Styleframe, Joel Schweizer, Günseli Ünlü (GÜ), Anja Vogel (Museo della comunicazione), Alexander Volz, Evelyne Campana, Francesco Parmeggiani, Typopress Bern SA

Traduzione e revisione
Servizio linguistico Posta

Inserzioni
FACHMEDIEN – Zürichsee Werbe SA
8712 Stäfa
martin.traber@fachmedien.ch
044 928 56 09

Stampa
CH Media Print AG, Aarau

Foto di copertina
Adrian Brand

Tiratura
Edizione tedesca: 53 300 copie
Edizione francese: 16 500 copie
Edizione italiana: 5200 copie
Totale: 75 000 copie

Ristampa permessa solo dopo esplicito consenso della redazione.

Abbonamenti / cambiamenti di indirizzo
Personale attivo:
PostWeb (Portale HR / Dati personali), presso i Servizi HR di competenza (secondo distinta di paga) o tramite hrservices@posta.ch
Pensionate e pensionati:
per iscritto a Cassa pensioni Posta, Viktoriastrasse 72, casella postale, 3000 Berna 22
Abbonate e abbonati esterni:
e-mail a: abo@posta.ch
n. tel. 058 338 20 61

Indirizzi utili
Consulenza sociale, Centro carriera:
058 341 40 60
saluteeaffarisociali@posta.ch
Fondo del personale Posta:
fondodelpersonale@posta.ch

stampato in svizzera

Il mio oggetto preferito

Anja Vogel lavora come «comunicatrice» al Museo della comunicazione.

"Ruby"

«Ruby è il nostro robot per la telepresenza. La sua "testa" è una sorta di tablet. Chi prenota una fascia oraria e si collega al nostro robot, può visitare il museo in modo virtuale secondo i propri interessi. Ruby è in grado di muoversi liberamente nelle sale, scansionare codici QR e incontrare altre persone. È interessante per molti aspetti: innanzitutto aiuta a superare la distanza fisica. Grazie a lui, chi non può venire di persona, per motivi di salute o perché vive all'estero, ha comunque la possibilità di visitare il museo. Una signora, per esempio, ha visitato l'esposizione insieme al suo figlioccio, ormai adulto e residente a New York. Lei era presente di persona, mentre lui si è collegato tramite Ruby. È affascinante osservare come cambia la comunicazione attraverso il sistema ibrido. Le persone collegate da remoto hanno meno problemi a entrare in contatto con gli altri visitatori del museo, mentre i presenti in carne e ossa reagiscono con curiosità e, sebbene ne siano affascinati, trovano il robot anche un po' inquietante. Il fatto che sia sempre in movimento lo fa sembrare vivo e suscita emozioni.»

La Posta e Swisscom sono gli enti promotori del Museo della comunicazione. Presentando la carta d'identità del personale potete visitarlo gratuitamente. **Maggiori informazioni su mfk.ch/it.**

Testo: Susanna Stalder Foto: Museo della comunicazione Composing: Adrian Brand

Natale tutto l'anno

Molti collaboratori e collaboratrici della Posta lavorano alla campagna 2 × Natale, nei centri logistici o come volontari nell'ambito di una serie di iniziative. Ma come fanno i pacchi donati ad arrivare alle persone bisognose?

Testo: Stefan Kern Foto: Tom Huber

Grazie alla campagna della Posta, in collaborazione con la Croce Rossa Svizzera (CRS), SRG SSR e Coop, nel 2022 sono state raccolte più di 300 tonnellate di generi alimentari a lunga conservazione e articoli per l'igiene personale. Un gran bel lavoro per la CRS, che coordina lo smistamento a strutture di accoglienza, case per donne, organizzazioni per richiedenti asilo, parrocchie e altre associazioni benefiche.

Nei giorni della campagna le merci vengono distribuite su prenotazione nelle regioni, con ordini che possono essere piuttosto consistenti. «Alcuni ordinano anche diverse tonnellate di merce. In quel caso serve un camion», spiega Susanne Bührer, responsabile del segretariato centrale della CRS del Cantone di Zurigo. Per altri, come l'organizzazione di aiuto tra vicini di casa Kreis 9 di Zurigo, basta un'auto privata.

Sono molte le organizzazioni che fanno affidamento su 2 × Natale, come l'associazione Schlupfhuus di Zurigo, che assiste giovani in difficoltà. Seraina Trachsel ne è la cuoca e questa campagna è diventata ormai un appuntamento fisso per lei. «Ci fa sempre molto piacere ricevere gli alimenti donati. In base al contenuto della donazione decido poi cosa cucinare», ci racconta.

Come partecipare

Anche quest'anno, dal 24 dicembre all'11 gennaio si tornerà a confezionare pacchi pieni di felicità.

Preparate anche voi un pacco contenente articoli per l'igiene personale (lozioni per il corpo, deodoranti, spazzolini da denti, filo interdentale), alimenti per la prima infanzia e prodotti alimentari a lunga conservazione (tè, zucchero, olio, riso, farina). In qualità di partner logistico, la Posta si occuperà della spedizione. Potete impostare il vostro pacco presso tutte le filiali o farlo ritirare a casa con pick@home, il tutto gratuitamente.

Se scegliete la seconda soluzione, fissate un appuntamento di presa in consegna su **posta.ch/2xnatale** a partire dal 24 dicembre. In alternativa potete donare un pacco online sul sito **2xnatale.ch**, con cui invierete un aiuto alle persone più povere in Armenia, Bosnia-Erzegovina, Kirghizistan e Moldavia. I prodotti saranno poi acquistati sul posto.

23 chili di pasta, 4 di riso e 9 di conserve: questa l'ordinazione di Claudia Sandmayr, mediatrice, e Rolf Eisenegger, presidente dell'organizzazione di aiuto tra vicini di casa Kreis 9.

Partner ufficiale della CRS

La scorsa estate la Posta ha avviato una «partnership ufficiale» con la Croce Rossa Svizzera (CRS) dando seguito alla proficua collaborazione pluriennale nell'ambito della campagna «2 × Natale». Il motto della partnership è «Insieme nella lotta contro la povertà in Svizzera». In questo modo l'azienda sostiene la CRS nella lotta contro la povertà anche durante il resto dell'anno.

Anche per

il TCS vi aiuta.

Con il 20 % di sconto

Con il miglior soccorso stradale in Svizzera siamo sempre al Suo fianco anche in inverno. Giorno e notte, con ogni condizione meteo, potrà contare sulla nostra assistenza rapida e affidabile senza mai dover attendere a lungo al freddo.

Scopra tutti i vantaggi del societariato su **tcs.ch/diventare-socio** o al numero **0844 888 111.**

Lo sconto è valido per il primo anno in caso di nuova sottoscrizione del TCS Societariato entro il 31.12.2022. Dettagli e condizioni su tcs.ch.

Kaizen: la volontà di imparare dagli errori

Da inconveniente a primo passo verso il miglioramento: è il principio del cambiamento (Kai) per il meglio (Zen). Sulla Kaizen board di Servizi logistici è stato aggiunto un nuovo campo in cui è possibile riportare gli errori in forma anonima. È un importante passo avanti per la cultura dell'errore.

Testo: Fredy Gasser

"L'errore: nel trambusto del lavoro quotidiano non ho conferito in tempo un mandato di traduzione. Alla fine tutto si è risolto, grazie alla grande flessibilità di tutte le persone coinvolte. Ho imparato che le check list aiutano a tenere a mente i punti più importanti."

Simon Glauser,
partner di settore Comunicazione AutoPostale

"Una volta abbiamo fornito un feedback al team direttivo senza che ci venisse chiesto e focalizzandoci solo sul nostro punto di vista. La reazione non è stata delle più entusiaste. Da questo abbiamo imparato che il feedback è utile, ma per esserlo davvero deve prendere in considerazione tutte le parti coinvolte. Ed essere richiesto."

Melissa Spycher,
Commercial Office Expert e Culture Coach

"Ho risposto in modo impreciso a un'e-mail perché, nella fretta, avevo letto il messaggio di sfuggita. Poi tutto si è risolto con una telefonata. D'ora in poi terrò a mente che per rispondere alle e-mail servono tempo e concentrazione."

Pius Wirth,
responsabile Zona di distribuzione Svizzera orientale

Ogni errore è un'opportunità per non ripetere lo stesso passo falso in futuro e trovare soluzioni migliori. Vogliamo quindi trarre il massimo da ogni errore, senza aver paura di loro come se fossero mostri, ma sfruttandoli come aiutanti.

Esprimersi apertamente

Affrontare gli errori in modo attivo e aperto non è facile. Per questo è ancora più coraggioso chi dà il buon esempio e parla apertamente dei propri sbagli. A questo scopo, la Kaizen board di Servizi logistici prevede ora un campo aggiuntivo dove è possibile riportare gli errori anche in forma anonima. Grazie a questa bacheca sono così già state raccolte esperienze molto utili (cfr. intervista a Marco Schöpf). Di base, il nostro atteggiamento deve essere: imparare dagli errori e fare meglio la volta successiva, concentrandoci sull'analisi di cos'è andato storto, anziché individuare i colpevoli.

Imparare a imparare, da soli o in team

Per consentire a tutti di adottare un approccio pratico alla gestione degli errori, sono a vostra disposizione in intranet due «viaggi di apprendimento». Il viaggio individuale dura 30 minuti, mentre il viaggio di gruppo vi terrà impegnati per 2 ore, online o nell'ambito di un workshop in presenza. Non è necessario registrarsi, basta solo stabilire chi, all'interno del team, ricoprirà il ruolo di «guida turistica».

Ai viaggi di apprendimento:

Marco Schöpf,
responsabile Servizi e Gestione
della qualità PostMail

"La prima volta che ho sentito i miei collaboratori parlare apertamente e sinceramente dei propri errori, mi sono sentito orgoglioso."

Da poco in Servizi logistici è possibile riportare gli errori sulla Kaizen board anche in forma anonima. Come è andata finora?

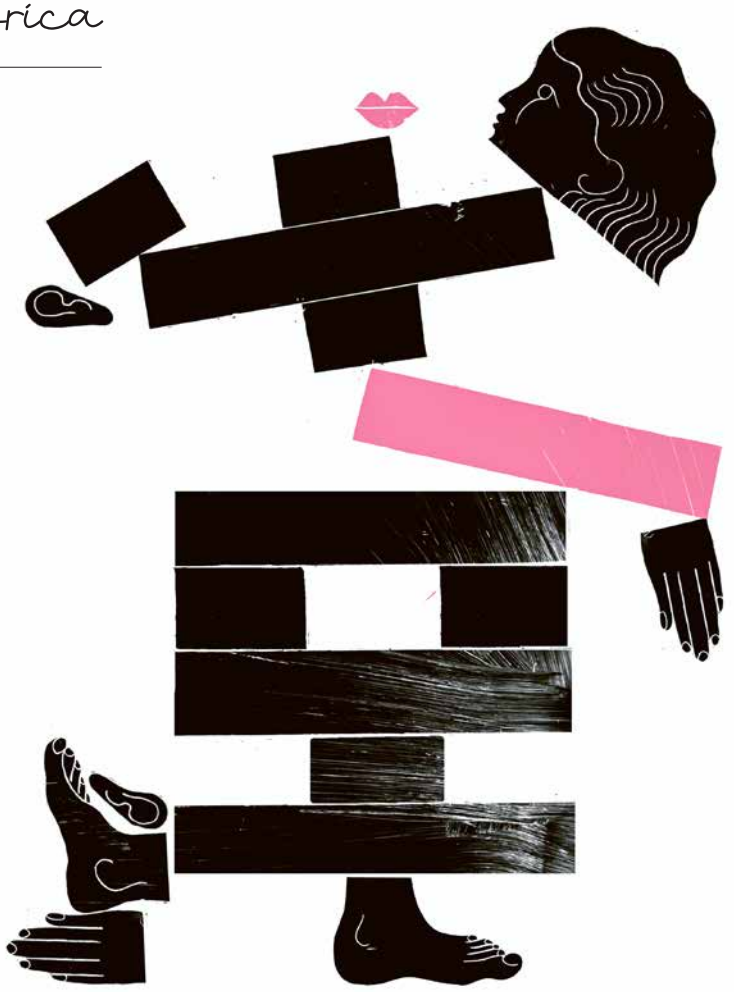
Il cambiamento è stato accolto positivamente. In generale, anche prima dagli errori nascevano molti spunti di miglioramento, ma è ancora evidente che non siamo abituati a parlare dei nostri sbagli. Proprio come prima, anche ora serve una buona dose di coraggio per rivelare di aver commesso un errore, anche in forma anonima. Il duo di gestione dell'ufficio di recapito di Bellach ha dato il buon esempio, riportando in bacheca vari errori, seguiti da collaboratori e collaboratrici che vi hanno scritto diversi loro passi falsi.

Ci sono già state esperienze di successo concrete nella vostra gestione degli errori?

Sì, eccome; abbiamo già implementato varie idee. Stevan Dautovic (RRL Wil) mi ha raccontato ad esempio che i controlli su «Trattenere la corrispondenza» sono diventati quotidiani, anziché settimanali, perché ci si è resi conto che il servizio non si applicava necessariamente a tutti i componenti dell'economia domestica. In passato quest'esigenza diversa non era stata riconosciuta.

Qual è l'aspetto migliore dell'affrontare apertamente i propri sbagli, piuttosto che tenerli nascosti?

La prima volta che ho sentito i miei collaboratori parlare apertamente e sinceramente dei propri errori, mi sono sentito orgoglioso. Abbiamo scoperto che alla fine facciamo tutti gli stessi errori, così abbiamo potuto imparare dalle nostre esperienze. Ora cerchiamo di non commettere di nuovo gli stessi sbagli. Una volta basta e avanza.



La salute è come una torre Jenga

La prima volta che ho sentito parlare di «One Health» ho pensato fosse il titolo di un album dei Coldplay. Ovviamente mi sbagliavo: si tratta di un modo nuovo e interessante di guardare alla salute. Ed è anche piuttosto stimolante! In sostanza, consiste nel vedere la vita come una torre Jenga. Ricordate quel gioco in cui bisogna rimuovere i vari mattoncini di una torre finché non crolla tutto? Voi siete uno di quei mattoncini di legno. Gli altri pezzi rappresentano i vostri colleghi, la vostra famiglia, il bosco vicino a casa, le piante e gli animali di cui vi nutrite, o anche gli oceani dall'altra parte del globo. Se tutti gli elementi della lista sono in armonia, la vostra vita sarà equilibrata e godrete di buona salute. Ma se una parte consistente di questi elementi si indebolisce, rischiate di ammalarvi.

Sono centinaia gli studi scientifici che supportano questo approccio, sostenuto dall'OMS. È la fine dell'idea di una salute incentrata unicamente sull'essere umano e sull'individuo. L'abbiamo sperimentato tutti, ad esempio lavorando in un team. La salute è un bene collettivo, che va preservato insieme. Anche le malattie non trasmissibili come la sindrome da burnout sono in realtà terribilmente contagiose. Lo stress o il calo del rendimento di una persona ha effetti a cascata su chi la circonda.

Questa idea si applica anche alle problematiche legate all'ecologia. La deforestazione che costringe gli animali ad avvicinarsi agli insediamenti umani contribuendo così alla diffusione di nuove malattie, antibiotici utilizzati in modo massiccio per la produzione di carne e che finiscono per creare batteri resistenti: tanti esempi allarmanti che ci impongono di prenderci cura del mondo che ci circonda per ritrovare la nostra salute.

"Dobbiamo prenderci cura del mondo che ci circonda per ritrovare la nostra salute."

Infine, sapevate che un paese vicino a Berna è un punto di riferimento per quanto riguarda la definizione del concetto di salute? Il modello di Meikirch, dal nome dal villaggio del medico Johannes Bircher che ne è l'ideatore, spiega che per godere di buona salute l'essere umano deve poter soddisfare le proprie esigenze vitali, affermare la propria identità e svilupparla. Ma come riuscirci senza il contributo delle altre persone? Un'altra dimostrazione del fatto che solo insieme è possibile stare bene!

Jonas Schneiter, 32 anni, è giornalista, conduttore radiofonico, produttore e autore. Vive a Losanna e conduce il programma «Les beaux parleurs» in onda su La Première e RTS 2.

Illustrazione: Romy Blümel

Anche per

il TCS vi aiuta.

Ora a un prezzo di lancio

Con l'assistenza in caso di guasto per la casa.
Ora vi aiutiamo in modo affidabile e professionale anche in caso di guasti nelle vostre quattro mura.

Scoprite tutte le prestazioni su **club.tcs.ch/home** o al numero **0844 888 111.**

pro clima
posta.ch/clima
Invio

P.P.
3030 Berna
Post CH SA

“L’obiettivo è la vetta”

Il segreto di Ruedi Bucher per mantenersi in forma è una dieta bilanciata, molta verdura, poco alcol e tanto movimento.

Ruedi Bucher racconta: «correre è il mio elisir di lunga vita». E fino a oggi è rimasto fedele a questo suo principio. Ruedi ha iniziato a correre a 20 anni e non ha smesso neanche adesso che ne ha 73. Neppure un infortunio e una brutta diagnosi sono riusciti a dissuaderlo.

27 anni fa fece una brutta caduta in bicicletta mentre consegnava lettere espresso e i medici gli dissero che non sarebbe più potuto tornare a correre. «Ma per me era fuori discussione», sottolinea Ruedi. Con una buona dose di pazienza e caparbietà è riuscito a riprendersi.

In 53 anni di carriera come corridore ha disputato 1366 gare e non ha intenzione di smettere.

Ruedi è cresciuto in una fattoria a Schötz, vicino a Willisau, e ha dovuto iniziare a lavorare quando era molto piccolo. «A sei anni mio padre mi mandava ogni mattina al caseificio carico di bidoni di latte», racconta Ruedi. La vita da fattoria non faceva per lui, per questo a vent’anni ha deciso di abbandonare il lavoro di agricoltore per cercarne uno alla Posta. «Come postino avevo orari di lavoro irregolari e improvvisamente molto tempo libero», ci racconta Ruedi. Così ha iniziato a correre. Puntava a raggiungere la vetta, non solo nel senso letterale del termine, ma anche per quanto riguarda la sua carriera di corridore. Come membro della nazionale per la Coppa del mondo dal 1985 al 1990, ha disputato gare di corsa in montagna in Svizzera e all’estero. L’esperienza più bella è stata la corsa sul Cervino. Ha partecipato 21 volte alla corsa in montagna da Zermatt a Schwarzsee, che con i suoi 13 chilometri su terreno sconnesso e un dislivello di 1001 metri è una vera impresa per chiunque partecipi. «Una volta mi sono classificato persino secondo nella categoria elite», racconta Ruedi, non senza una punta di orgoglio.

«E sono ancora in forma», dice soddisfatto il pensionato. Il segreto del suo successo? «Una dieta bilanciata, molta verdura, poco alcol e naturalmente tanto movimento», racconta Ruedi che si allena quattro volte a settimana e partecipa regolarmente alle competizioni. «Continuerò finché starò bene», dice Ruedi e con la mente è già ai blocchi di partenza della prossima gara.

Scoprite di più su Ruedi Bucher! Nella serie «Humans of Swiss Post» raccontiamo le storie di collaboratrici e collaboratori della Posta.

Testo: Magalie Terre