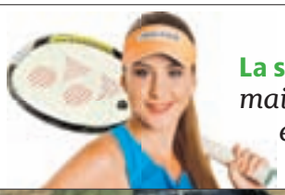


La star del tennis Belinda Bencic: *«Non ho mai voluto diventare la nuova Hingis, ma essere sempre e soltanto Belinda»* **Pagina 30**

La Posta digitale Smartphone e internet: scoprite come l'offerta digitale della Posta vi facilita la vita. **Pagina 22**

Cruciverba
In palio fantastici premi!
Pagina 29

La Posta Svizzera in movimento
Edizione agosto 2014

rivista

LA POSTA

Gioia per i cuori dei soldati

Da 125 anni la Posta da campo svolge il suo servizio, portando una nota di colore nel mondo grigioverde.
Pagina 8

Moda, scarpe, accessori, comodamente online!

Fantastico 20.– in regalo*

Ma solo fino al 21 settembre 2014
Codice promozionale: 82482

Lo **shop online Jelmoli** propone un vasto assortimento di capi trendy, attualissime scarpe e splendidi accessori. E ora vi offre **CHF 20.– IN REGALO!** Effettuate l'ordinazione sul sito **jelmoli-shop.ch** o telefonicamente al numero 0848 840 302, indicando semplicemente il **codice promozionale 82482.** Il buono* di 20.– franchi sarà detratto direttamente dalla fattura.

Jelmoli -shop.ch

*Condizioni: promozione valida fino al 21 settembre 2014. Importo minimo di ordinazione di CHF 50.–. Valido per l'intero assortimento Jelmoli, esclusi multimedia. Nessuna corresponsione in contanti. Per ogni ordinazione e ogni economia domestica è utilizzabile un solo codice promozionale, non cumulabile con altri buoni/promozioni. Il buono perde ogni valore in caso di restituzione di tutti gli articoli. Valgono le CG e le condizioni di pagamento riportate sul sito jelmoli-shop.ch

Claudia Iraoui
Caporedattrice

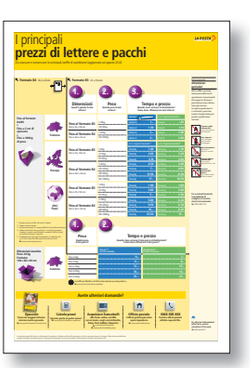
Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

gli informatici sono merce rara: a quanto pare, entro il 2020 in Svizzera mancheranno ben 25 000 forze lavoro nel settore dell'informatica. L'importanza economica dell'ICT cresce in modo esponenziale e il numero di persone formate, semplicemente, non riesce a colmare la lacuna. La Posta, uno dei maggiori datori di lavoro svizzeri del settore, corre ai ripari raddoppiando il numero di posti di formazione. Interessati? Leggete l'articolo a **p. 26.**

Forse sarà proprio uno dei nostri giovani lettori a progettare la prossima app per la Posta! Perché il mondo digitale e quello reale sono sempre più interconnessi. La Posta propone tutta una serie di servizi digitali per venire incontro alle esigenze dei clienti e semplificare loro la vita. Scoprite quali sono a **p. 22**.

E se da un lato la Posta cerca di soddisfare le nuove esigenze dei clienti, dall'altro non rinuncia a erogare i servizi tradizionali con la consueta elevata qualità. Una di queste prestazioni compie 125 anni: la Posta da campo (**p. 8**). Anche nell'era digitale, per le reclute non c'è niente di più bello che ricevere un pacco contenente una tavoletta di cioccolato o una salsiccia ben reali…



Il prezzario
p. 16

Best of Corporate Publishing 2012

Focus
La posta da campo compie 125 anni: visita alla piazza d'armi di Bure (JU) p. 8

Multiculturale
Zabiullah Zahir consegna la posta nel circondario 5 di Zurigo p. 13

Al finestrino
Gita nell'Oberland bernese con l'autopostale p. 25

Informatici cercasi
La Posta esplora nuove strade e aumenta i posti di tirocinio p. 26

Indice

05 News
08 Focus
La Posta da campo compie 125 anni
13 Il collaboratore recapito
20 Offerta per i lettori Swiss Indoors
21 Foto storica
22 La Posta digitale
25 Al finestrino
26 Talenti informatici cercasi
28 Offerta per i lettori: viaggio a Verona
30 Intervista a Belinda Bencic

Servizi

15 Nuovo e pratico
16 Il prezzario
18 Consigli finanziari

Pagina 29
Cruciverba della Posta
In palio fantastici premi!

Foto: Martin Stollenwerk, Dominic Büttner, Markus Forte, Stefan Walter; copertina: Caran d'Ache, Dominic Büttner

Energia
fisica o
elettrica
?
La vita è piena di domande difficili.
Quando si tratta di pagamenti la risposta
è semplice: le carte di PostFinance.
postfinance.ch/semplicemente
PostFinance
Accompagnati meglio.

Largo alla Posta!

Le pagine dedicate alle notizie della Posta

AutoPostale

Orari elettronici

AutoPostale sta testando la tecnologia elettronica DynPaper presso dodici fermate situate sull'intero territorio nazionale. Gli orari vengono visualizzati su display di plastica che, se il progetto avrà successo, in futuro saranno installati presso 14 000 fermate. Ciò renderebbe superflua la sostituzione annuale degli orari in loco e possibile la visualizzazione mirata di segnalazioni di ritardi. È prevista un'alimentazione elettrica autonoma grazie all'impiego di celle solari. Il progetto pilota mira alla raccolta di esperienze in merito ad affidabilità, resistenza agli agenti atmosferici e sicurezza contro il vandalismo.

I francobolli saranno disponibili a partire dal 4 settembre 2014 in tutti gli uffici postali della Svizzera e su
➥ www.postshop.ch

Il francobollo

La Posta lancia la nuova serie di francobolli «Animali selvatici». Protagonisti sono quattro specie di animali selvatici che vivono nel Parco Nazionale Svizzero e nella Val Müstair, ma che sono ampiamente diffuse in tutto il paese: donnola, marmotta, nocciolaia e cervo rosso. Rappresentano la varietà di specie animali che ancor oggi popola la Svizzera. Quest'anno il Parco Nazionale Svizzero festeggia il centenario.

Foto: La Posta Svizzera SA, AutoPostale Svizzera SA

Mediatori di AutoPostale nelle scuole
AutoPostale effettua da molti anni il trasporto di allievi sulle linee regolari e su speciali bus adibiti al trasporto scolari. L'azienda impiega inoltre mediatori che visitano le scuole con l'obiettivo di sensibilizzare i bambini e gli adolescenti sull'uso corretto dell'autopostale e dei trasporti pubblici.

Per ulteriori informazioni visitate il sito:
➥ www.autopostale.ch/sensibus

Partnership

Cooperazione tra PostFinance e Swissquote

Swissquote e PostFinance danno vita a una partnership strategica e orientata al lungo periodo nell'ambito del trading online. Dall'autunno del 2015 Swissquote sarà attiva come piattaforma di trading per PostFinance e, in tale veste, eseguirà gli ordini di borsa immessi dai clienti di PostFinance in e-trading. La cooperazione prevede che PostFinance assuma una partecipazione del 5% nel capitale azionario di Swissquote. La partnership tra PostFinance e Swissquote rappresenta l'unione del numero uno nel traffico dei pagamenti e del numero uno del trading online in Svizzera.

➥ www.postfinance.ch

SWISSQUOTE

Amici di penna

Postcrossing

Chi non ama ricevere cartoline postali? Presto il loro numero potrebbe aumentare! I fan delle cartoline postali possono registrarsi su postcrossing.com e inviare poi una prima cartolina scritta a mano a un altro utente. Quando la cartolina arriva a destinazione, il destinatario ne conferma la ricezione sul sito web tramite una ID, il che a sua volta fa sì che il mittente riceva una cartolina da un altro utente. Dal 2008, ovvero da quando il sito web è online, mezzo milione di persone di tutto il mondo, prevalentemente giovani, hanno spedito e ricevuto oltre 22 milioni di cartoline postali.

➥ www.postcrossing.com

Foto: La Posta Svizzera SA, AutoPostale Svizzera SA, B. Wylezich/Fotolia, MasterCard, Europa-Park; Illustrazioni: John Hollander, Arnold.KircherBurkhardt

Mezzi di pagamento

Carte Maestro accettate negli uffici postali dal 2016

In futuro i clienti potranno eseguire operazioni postali come invio di lettere e pacchi o pagamento di prodotti di terzi agli sportelli postali anche con le carte Maestro. La Posta introdurrà progressivamente questa possibilità di pagamento entro fine 2016 su scala nazionale. Le operazioni del traffico dei pagamenti potranno essere come finora effettuate solo con la PostFinance Card o in contanti.

Nuova collaborazione

All'Europa-Park con AutoPostale

AutoPostale Svizzera SA e Buchard Voyages SA offrono oltre 100 corse per l'Europa-Park comprensive di biglietto d'ingresso a prezzi interessanti. D'ora in poi potete raggiungere comodamente Rust (Germania) a bordo del pullman Europa-Park da diversi punti di partenza nella Svizzera romanda. Godetevi il viaggio all'insegna del comfort, per trascorrere una giornata emozionante nell'amatissimo parco divertimenti.

➥ www.europapark-car.ch

Il numero

Ubicazioni My Post 24
AG: Seon, **BE:** Berna, Brügg, Urtenen-Schönbühl, **BS:** Basilea, **GE:** Vernier, **GR:** Coira, **LU:** Kriens, **SG:** Gossau, San Gallo, **SO:** Egerkingen, **VD:** Bussigny-près-Lausanne, La Tour-de-Peilz, Losanna, **VS:** Monthey, Sierre, Visp, **ZH:** Affoltern a. A., Dübendorf, Hinwil, Uster, Zurigo

Invio mancato? Ritiratelo allo sportello automatico per i pacchi: d'ora in poi, potete richiedere l'inoltro di un invio mancato anche a uno dei 22 sportelli automatici per i pacchi My Post 24. Si può inoltre prolungare il termine di ritiro, richiedere un secondo recapito, conferire una procura singola o far inoltrare l'invio a un altro indirizzo, a un altro ufficio postale o a un punto PickPost. Basta scaricare la Post-App, scansionare il codice o immettere il numero dell'invito di ritiro e ordinare la prestazione desiderata.

➥ www.posta.ch/mypost24
➥ www.posta.ch/invito-di-ritiro
➥ 0848 888 888

Colophon
Editore La Posta Svizzera SA, Comunicazione, Viktoriastrasse 21, Casella postale, 3030 Berna, www.posta.ch/rivista, rivista@posta.ch **Concezione** Arnold.KircherBurkhardt AG **Caporedazione** Emmanuelle Brossin (EB), Claudia Iraoui (CI), produzione Michael Krobath/Ammann, Brunner & Krobath AG (MK) **Autori/trici** Simone Hubacher, Hans-Ueli Friedli (HF), Monika Gurtner (MG), Ruth Hafen (RH) **Grafica e layout** www.arnold.kircherburkhardt.ch, Claudia Veit, Monika Häfliger (gestione progetto) **Traduzione e rilettura** Servizio linguistico Posta **Litografia** Marti Media AG, www.marti-media.ch **Inserzioni** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Pascal Bösiger, www.fachmedien.ch, n. tel. 043 444 51 09 **Stampa** DZZ Druckzentrum Zürich AG, www.zeitungsdruck.ch **Lingue/Tiratura** Tedesco: 1333 168, francese: 562 662, italiano: 106 573

© La Posta Svizzera SA Riproduzione previa autorizzazione scritta dell'unità Comunicazione della Posta.

Servizio clienti Dal lunedì al venerdì: 7.30-18.00, sabato: 8.00-12.00, n. tel. 0848 888 888, n. fax: 0844 888 888, servizioclienti@posta.ch

FSC RICICLATO Carta FSC® C005019

Un toccasana per il morale della truppa

I militari continuano ad apprezzare la Posta da campo anche a 125 anni dalla sua creazione. Visita alla piazza d'armi di Bure (JU).

Testo: Emmanuelle Brossin; foto: Dominic Büttner

Un momento atteso con entusiasmo dalle reclute della scuola dei blindati 21: l'aiutante sottufficiale Joseph Chariatte durante il recapito mattutino dei pacchi.

È la settimana di sopravvivenza per le reclute della piazza d'armi di Bure. Quattro soldati attendono gli ordini sul carro armato. Fa caldo e la marcia di 50 chilometri del giorno prima si fa sentire. Mancano ancora cinque settimane al termine del servizio militare e al rientro definitivo a casa. Ma l'arrivo della posta illumina immediatamente i volti dipinti di verde militare.

Questa mattina alla piazza d'armi sono giunti un'ottantina di pacchi: nonne, genitori e fidanzate hanno riempito i pacchi di viveri, bevande e altre sorprese per rendere le giornate di servizio militare meno dure. «Lavorare alla Posta da campo (P campo) significa portare sul terreno le notizie giunte da casa e quindi trasmettere emozioni», afferma con soddisfazione Joseph Chariatte, responsabile della P campo a Bure. Assieme ai suoi ausiliari, l'aiutante sottufficiale ha smistato velocemente la corrispondenza per la compagnia, per garantire che il recapito abbia luogo prima delle 9.00: «La qualità del servizio è fondamentale: se i militari sono contenti, è un'ottima cosa anche per l'immagine della Posta nella vita civile».

A 125 anni dalla sua fondazione, la Posta da campo continua a essere fortemente apprezzata dai militari. Lo scorso anno ha trattato due milioni di lettere, 250 000 pacchi e 1,3 milioni di giornali. Se da un lato il numero di lettere distribuite dalla posta da campo diminuisce a causa di SMS, WhatsApp e Facebook, dall'altro lato il numero di pacchi consegnati resta stabile. Nell'era digitale, una vera tavoletta di cioccolato o una vera salsiccia sono sempre apprezzate...

Le reclute della scuola dei blindati 21 trascorrono quattro settimane a Bure per acquisire le basi del combattimento.

TRE SOLDATI, TRE PACCHI

PACCO 1 (sopra)
Destinatario:
SOLDATO DANIEL MURPF,
22 ANNI, PANETTIERE

Mittente:
COLLEGA DI LAVORO

«Sono cuoco nell'esercito, ma non è un motivo per non ricevere pacchi colmi di cibi e bevande che qui non si trovano! Recentemente alcuni colleghi di lavoro mi hanno fatto un'altra sorpresa inviandomi tre casse di legno riempite di schiuma da costruzione. In quattro, ci abbiamo messo una buona oretta per aprirle e scoprirne il contenuto ben nascosto sotto la schiuma: vari alimenti e birre (senz'alcol) più che apprezzate con questo caldo!»

PACCO 2 (sotto)
Destinatario:
SERGENTE ARNAUD PETITPIERRE,
24 ANNI, IMPIEGATO DI COMMERCIO

Mittente:
LAVANDERIA DEL SOLDATO

«Ricevo uno o due pacchi di biancheria pulita a settimana. Grazie a questo servizio gratuito evito di fare il bucato durante il poco tempo libero che mi resta. Riempio il sacco con la mia tuta mimetica, le magliette, gli slip, le calze e la mia camicia di libera uscita. Il giorno seguente la Lavanderia del soldato me li consegna già lavati, stirati e piegati, con tanto di tavoletta di cioccolato come ringraziamento»

Knoppers
Hansaplast
UNIVERSAL
Colgate
ISO DRINK
LEMON
AXE
bibi
Rocky Mountain
MARSHMALLOWS
VARTA
HARIBO
SAFT
GOLDBÄREN

PACCO 3
Destinatario:
SOLDATO NICK EGGENBERGER,
20 ANNI, STUDENTE

Mittente:
GENITORI

«Dato che questo weekend sono di guardia, i miei genitori mi hanno spedito snack e bibite energetiche per restare sveglio. Ricevo regolarmente pacchi contenenti bibite e carne secca e in cui non mancano mai gli Haribo per avere sempre qualcosa di zuccherato da sgranocchiare durante la giornata. Di solito la sera condivido il contenuto dei pacchi con i miei compagni di camera»

La storia della Posta da campo

1889 Il Consiglio federale pubblica la prima ordinanza sul servizio di Posta da campo organizzato a livello militare.

1915

La Posta da campo a Delémont durante la mobilitazione della Prima guerra mondiale.

1939 Mobilitazione generale, vengono dispiegate 40 unità P campo, rafforzate da 125 membri del servizio femminile. L'effettivo di P campo è di 2744 militari.

1948 La Posta da campo recapita i telegrammi militari.

1967 Apertura dell'Ufficio Svizzera, che fornisce informazioni militari per telefono.

1977 Il numero di unità P campo viene ridotto da 48 a 28.

1995 Introduzione dell'Esercito 95 e riduzione delle compagnie P campo a 22.

1996 Prima missione della P campo all'estero in Bosnia Erzegovina, sotto l'egida dell'OSCE.

1997 Introduzione del numero militare d'avviamento a cinque cifre.

2003 Esercito XXI: soppressione delle ultime 15 compagnie P campo. Il servizio postale delle piazze d'armi costituisce ora la colonna portante della Posta da campo.

2014 La P campo festeggia i suoi 125 anni. La Posta ha dedicato un francobollo speciale a questo evento.

Il collaboratore recapito

10 domande a **Zabiullah Zahir 8005 Zurigo**

Età: 27

Domicilio: Zurigo-Affoltern

Hobby: lettura, fitness

Lavora alla Posta: da 6 anni

1. Come è diventato portalettere?
Vengo dall'Afghanistan e in passato ho studiato gestione aziendale. Nel 2007 ho conosciuto la mia attuale moglie, svizzera, e mi sono trasferito a Zurigo per lei. Volevo iniziare a lavorare il prima possibile e un giorno ho visto un annuncio per distributori di giornali. Ho chiamato e ottenuto quel lavoro part time.

2. Senza conoscere il tedesco?
La mia conoscenza era lacunosa, ma ho frequentato un corso intensivo di sette mesi e oggi so parlare bene sia il tedesco, sia il dialetto svizzero. Le lingue mi piacciono: oltre a due lingue afghane, pashtu e persiano, conosco l'inglese, l'hindi e l'arabo.

3. E poi come è diventato collaboratore recapito?
Ogni mattina, mentre prendevo in consegna i giornali alla Posta, tormentavo il mio superiore chiedendo se non potessi diventare un vero e proprio collaboratore addetto al recapito. Dopo un mese non ne poteva più delle mie insistenze e mi ha segnalato un posto vacante, che ho poi ottenuto.

4. Come inizia la sua giornata lavorativa?
Mi alzo verso le cinque e percorro circa 35 minuti in tram e autobus fino alla Posta di Zurigo-Wipkingen. Lì suddivido tutto nei casellari, mangio lo spuntino che mi sono portato e poi faccio il mio giro con lo scooter.

5. Lei lavora nel «circondario 5», il tradizionale quartiere di immigrati di Zurigo. In che misura ciò influisce sul suo lavoro?
Su alcune cassette delle lettere sono scritti fino a cinque nomi. Sono originari di ogni parte del mondo e spesso difficilmente leggibili, scribacchiati a matita o perfino con il rossetto. In questo la mia conoscenza delle lingue mi è d'aiuto.

6. La zona è a volte pericolosa?
In effetti, già al mattino c'è movimento. Mi imbatto regolarmente in drogati o ubriachi. La polizia è comunque molto presente e non vi è ragione di avere paura.

7. Nella zona ovest del quartiere è sorta una nuova zona di grattacieli comprendenti fino a 150 appartamenti. Quanto si impiega a riempire 150 cassette delle lettere?
All'inizio ci mettevo circa 40 minuti, ma ormai conosco i nomi a memoria e me ne bastano meno di dieci.

8. Conosce tutti i nomi a memoria?
Sì, praticamente tutti. A seconda del giro, vi sono tra 900 e 1200 nuclei familiari. Non devo più guardare la targhetta del nome, perché le mie mani volano letteralmente e inseriscono le lettere nel posto giusto. Alcuni passanti rimangono a fissarmi, senza potersi trattenere dal ridere.

9. Qual è la prima cosa che fa quando arriva a casa?
Mi rinfresco, mi rilasso sul divano e bevo litri di tè verde afghano. Più tardi vado a prendere nostra figlia all'asilo nido. La sera mi alleno spesso al centro fitness e verso le 23 sono a letto.

10. Se non fosse addetto al recapito, cosa farebbe?
L'informatico. Amo la tecnologia e seguo un corso serale da programmatore. Comunque sono molto soddisfatto di lavorare alla Posta. Abbiamo orari di lavoro e prestazioni sociali ottimi. Inoltre sarò eternamente grato alla Posta per avermi dato l'opportunità di integrarmi professionalmente in Svizzera. MK

Foto: Stefan Walter

- inserzione pubblicitaria -

LA ZUPPA DI CAVOLI E VERDURE

LA NUOVA CURA DIMAGRANTE ULTRA-RAPIDA 5 GIORNI!

Con le cattive abitudini alimentari, la mancanza di attività fisica, lo stress e l'invecchiamento, è spesso difficile sbarazzarsi di qualche chilo superfluo accumulato. Con le diete tradizionali si perde massa muscolare, con risultati antiestetici e la sensazione di stanchezza. È quindi molto meglio seguire una dieta a basso contenuto calorico, ma iperproteica. L'organismo, quando viene privato delle calorie, deve attingere energia dalle riserve, questo provoca un rapido scioglimento dei grassi,pur conservando i muscoli che sono costituiti da proteine.

Migliaia di persone entusiaste!

Grazie alla zuppa iperproteica di cavoli e verdure sarà possibile mangiare in modo naturale e dimagrire senza provare la sensazione di fame. Questo metodo incredibilmente efficace consente di perdere parecchi chili in soli 5 giorni!

Si basa sul principio delle "calorie negative": poiché il valore calorico della zuppa è inferiore alla quantità di calorie necessarie per digerirla, i grassi nocivi vengono eliminati e si perde peso. È matematico.

Un piatto di zuppa = + 90 calorie
Digestione = -300 calorie
Risultato = -210 calorie

Più se ne mangia, più si perde peso!

Una soluzione dimagrante golosa ed efficace!

È sufficiente mangiare 2 piatti di zuppa al giorno seguendo i nostri consigli. In soli 5 giorni si perderanno molti chili in modo molto facile, gustando una deliziosa preparazione a base di verdure.

1 settimana di cura 2 taglie perse

La sua formula fornirà proteine e 25 vitamine, minerali ed estratti vegetali consentendo, inoltre, di ritrovare una forma smagliante.

I 5 benefici della dieta iperproteica

- ✔ **Si dimagrisce rapidamente, anche oltre i 50 anni di età**
- ✔ **Si bruciano le riserve di grasso**
- ✔ **Si è pieni di vitalità**
- ✔ **Non si perde la muscolatura**
- ✔ **Non ci si sente affaticati**

Una formula sviluppata dai migliori esperti in nutrizione:

- Proteine per stimolare l'organismo a bruciare le riserve di graso, conservare la massa muscolare e ridurre la sensazione di fame.
- Verdure per fornire le fibre necessarie ad una buona pulizia dell'organismo.
- Estratti vegetali attivi (tè verde, filipendula, tarassaco, gramigna) per migliorare la combustione e l'eliminazione dei grassi.
- Vitamine, minerali e oligoelementi per mantenere tutta la propria vitalità.

Provi con la garanzia soddisfatti o rimborsati

Qualunque sia il numero di chili che si desidera perdere, con la cura "Zuppa iperproteica di cavoli e verdure" costaterà anche Lei un calo ponderale FIN DAL PRIMO GIORNO. Qualora questo non si verifichi, Le basterà restituire la cura, anche già iniziata, e la Sua fattura verrà annullata. Agisca velocemente così che tra qualche giorno potrà verificare personalmente i chili persi.

Servizio clienti:
091 252 00 98
service@bodybest.ch

Buono per perdere i chili di troppo

Da compilare e restituire a: **Body Best – Casella postale 2622 – 1260 Nyon**
Tel. 091 252 00 98 – Fax: 022 552 09 42 – service@bodybest.ch

Si, desidero perdere fino a 2 taglie la settimana. Vi prego di inviarmi:

❑ La **cura d'attacco:** 1 confezione di zuppa a 39.-
❑ La **cura di rinforzo:** 2 confezioni di zuppa a 69.- **(risparmio di 9.-)**
❑ La **cura intensiva:** 3 confezioni di zuppa a 99.- **(risparmio di 18.-)**
+ Fr. 6.95 per spese di porto e imballagio. Diretto di ricesso entro 30 giorni.

SCIP004

Cognome/ Nome: .....

Indirizzo: .....

Cap/località: .....

Data di nascita: .....

Telefono: .....

Servizi

Pagare in mobilità i biglietti FFS

Lo sapevate che su Ticket Shop FFS e tramite Mobile FFS potete pagare anche con la PostFinance Card? Basta definirla come modalità di pagamento standard nel vostro profilo Ticket Shop FFS. È necessario registrarsi un'unica volta con l'apparecchio di lettura PostFinance per acquistare poi biglietti e abbonamenti in modo sicuro e affidabile.

Bucalettere e casella di posta elettronica

La cassetta delle lettere del futuro si chiama E-Post Office ed è entrata in funzione il 7 luglio 2014. Sulla nuova piattaforma, il destinatario sceglie come ricevere i propri invii: in formato cartaceo nella bucalettere, in formato elettronico su E-Post Office o come e-mail cifrata. Così può decidere, per esempio, di ricevere le fatture della cassa malati elettronicamente, ma gli estratti conto della banca in formato cartaceo nella bucalettere, ammesso che l'azienda mittente sia collegata a E-Post Office. Tra i mittenti, la prima azienda ad aderire è stata una banca: PostFinance. La piattaforma E-Post Office sarà costantemente ampliata.

➥ www.posta.ch/pacco-mondo

Conoscere PostFinance divertendosi

Vi piacerebbe lavorare presso PostFinance? Attraverso un gioco online potrete scoprire se siete adatti all'azienda. Nel «Tour di PostFinance», vivrete un giorno di lavoro concentrato in circa dieci minuti. Durante il tour, influenzerete gli eventi con le vostre decisioni e risponderete a domande su PostFinance. Alla fine del giorno di lavoro virtuale otterrete una valutazione sulla vostra idoneità.

➥ http://tour.postfinance.ch

Francobollo SMS ora per tutti i clienti con abbonamenti di telefonia mobile e Prepaid

Dal 1° settembre 2014, la Posta introdurrà definitivamente il Francobollo SMS, che potrà essere acquistato con tutti gli abbonamenti di telefonia mobile svizzeri e le schede prepagate. Il Francobollo SMS è valido per le lettere standard della Posta A fino al formato B5, 100 g di peso e 2 cm di spessore. È disponibile anche via app per smartphone a un costo di un franco più 0.20 cent./SMS, IVA inclusa. L'importo è addebitato sull'abbonamento di telefonia mobile o sul credito prepagato.

Ecco come funziona

1. Inviate un SMS al 414 con il testo «BOLLO»
2. Riportate in alto a destra sulla busta il codice che vi sarà inviato
3. Imbucate la lettera e… la Posta penserà al resto!

➥ www.posta.ch/francobollosms

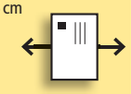
Illustrazioni: Arnold.KircherBurkhardt

I principali
prezzi di lettere e pacchi

LA POSTA

Da staccare e conservare: le principali tariffe di spedizione (aggiornate ad agosto 2014)

Formato B4 35,3 × 25 cm



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

Svizzera

Europa

Altri Paesi

1 Recapito nei giorni feriali (da lunedì a sabato)
2 Sabato: nessun recapito
3 Variazione dei tempi di consegna effettivi in base alla destinazione
4 Sabato e domenica: nessun recapito. In caso di impostazione il sabato, il recapito sarà effettuato il martedì (PostPac Priority), con PostPac Economy il mercoledì.
5 Accettazione pacchi: il giorno precedente, di regola fino alle ore 12:00; in oltre 200 uffici postali fino alle ore 16:00.
➥ www.posta.ch/postpac-prio

Formato B5 25 × 17,6 cm

1. Dimensioni
Quant'è grande la mia lettera?

2. Peso
Quanto pesa la mia lettera?

3. Tempo e prezzo
Quando deve arrivare al destinatario? Come devo affrancare la mia lettera?

Dimensioni	Peso	domani[1] A PRIORITY PRIORITAIRE		in 2–3 giorni lavorativi[2]	
fino al formato B5 fino a 25 × 17,6 cm	1-100 g	Posta A	1.–	Posta B	–.85
	101-250 g	Posta A	1.30	Posta B	1.10
fino al formato B4 fino a 35,3 × 25 cm	1-500 g	Posta A	2.–	Posta B	1.80
	501-1000 g	Posta A	4.–	Posta B	3.60

Dimensioni	Peso	in 2–4 giorni lavorativi[3]		in 4–10 giorni lavorativi[3]	
fino al formato B5 fino a 25 × 17,6 cm	1-20 g	Priority	1.40	Economy	1.30
	21-50 g	Priority	2.60	Economy	2.20
	51-100 g	Priority	3.70	Economy	2.90
fino al formato B4 fino a 35,3 × 25 cm	1-100 g	Priority	4.30	Economy	3.80
	101-250 g	Priority	7.–	Economy	4.90
	251-500 g	Priority	12.50	Economy	8.50
	501-1000 g	Priority	17.–	Economy	10.50

Dimensioni	Peso				
fino al formato B5 fino a 25 × 17,6 cm	1-20 g	Priority	1.90	Economy	1.60
	21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
	51-100 g	Priority	5.–	Economy	3.60
fino al formato B4 fino a 35,3 × 25 cm	1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
	101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
	251-500 g	Priority	16.–	Economy	9.50
	501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.–

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

Svizzera

1. Peso
Quanto pesa il mio pacco?

2. Tempo e prezzo
Quando deve arrivare il mio pacco al destinatario? Come devo affrancare il mio pacco?

	domani[4,5] PostPac **Priority**	dopodomani[4] PostPac Economy
fino a 2 kg	9.–	7.–
fino a 5 kg	11.–	9.–
fino a 10 kg	12.–	10.–
fino a 20 kg	18.–	15.–
fino a 30 kg	25.–	22.–

Le tariffe per MiniPac e PostPac International sono disponibili su
➥ www.posta.ch/calcolatrice-spedizioni

Internazionale

Attenzione: pericolo!

Nel traffico postale internazionale le disposizioni concernenti il trasporto di merci pericolose sono diventate più severe. Scoprite quali merci o sostanze possono essere trasportate per posta e quali sono vietate:

Sostanze solide infiammabili
ades. pasta combustibile, fiammiferi

Gas compressi
ades. bombolette spray, fornellino da campeggio

Materiali esplosivi
ades. fuochi d'artificio, munizioni

Sostanze liquide infiammabili
ades. profumi contenenti alcool, colle

Sostanze infiammabili diverse
ades. batterie al litio, prodotti magnetici

Per eventuali domande vi preghiamo di rivolgervi al Servizio clienti internazionale
➥ 0800 888 100

Avete ulteriori domande?

Opuscolo
Troverete maggiori informazioni nel nostro opuscolo.
➥ www.posta.ch/opuscolo-clienti-privati

Calcolo prezzi
Il prezzo giusto in poche mosse!
➥ www.posta.ch/calcolatrice-spedizioni

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

Ufficio postale
L'ufficio postale più vicino saprà rispondervi.
➥ www.posta.ch/ubicazione

0848 888 888
Il vostro ufficio postale all'altro capo del filo.

Per ulteriori informazioni sulla Posta, potete consultare il sito web
➥ www.posta.ch

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

Consigli finanziari

«Trasferire denaro all'estero: in modo rapido, conveniente e affidabile»

Armin Brun, responsabile Marketing e vicepresidente della direzione di PostFinance SA

Desiderate trasferire denaro all'estero a titolo privato, ad esempio alla vostra famiglia, o per lavoro a un fornitore? L'essenziale per voi è che l'importo giunga a destinazione in maniera rapida e affidabile e possibilmente a costi contenuti? PostFinance, l'operatore leader per i pagamenti all'estero, vi offre le seguenti possibilità.

Western Union

Trasferimento di denaro contante in pochi minuti a uno dei 430 000 punti Western Union in oltre 200 paesi in tutto il mondo, presso il quale il destinatario può ritirare il denaro. Con e-finance, risparmiate fino al 60% rispetto al versamento in contanti presso altri operatori.

Mobile Money Transfer

Trasferite denaro tramite e-finance a un cellulare all'estero (Burkina Faso, Costa d'Avorio, Ghana, Kenya, Marocco, Nepal, Nigeria, Filippine e sempre nuovi paesi). L'accredito al destinatario avviene nel giro di pochi secondi nella moneta locale.

Giro international SEPA

Il metodo più economico per effettuare bonifici in euro nell'area unica dei pagamenti in euro (SEPA) è «Giro international SEPA». In caso di ordine elettronico tramite e-finance, i bonifici sono gratuiti. I pagamenti SEPA sono accreditati sul conto del destinatario entro un giorno lavorativo bancario dall'addebito al committente.

Giro international

Trasferite denaro dal vostro conto privato o di risparmio su un conto postale o bancario all'estero a condizioni vantaggiose, definendo in quale valuta deve essere accreditato l'importo. Il bonifico è possibile tramite ordine di pagamento oppure ordine permanente via e-finance o allo sportello postale.

Giro international urgent

Utilizzate invece Giro international urgent per i bonifici urgenti in franchi svizzeri, euro e dollari americani. Il denaro viene accreditato di norma entro 24 ore.

Cash international

Trasferite denaro a un beneficiario all'estero (oltre 80 paesi) che non possiede né un conto postale, né un conto bancario. Entro cinque-otto giorni lavorativi il destinatario riceve un documento di pagamento, che può cambiare in contanti presso la posta o la banca locale. La procedura via e-finance è più conveniente di quella tramite ordine di pagamento o versamento in contanti.

Suggerimento

I pagamenti in arrivo dall'estero su un conto privato di PostFinance sono gratuiti. Il denaro viene accreditato senza differimento della valuta.

Per informazioni dettagliate:
➡ www.postfinance.ch/pagamentiestero

Foto: La Posta Svizzera SA; illustrazione: Arnold.KircherBurkhardt, vasabii/Fotolia

Scattare fantastiche foto e spedire gratis delle vere cartoline postali.

Immortalate i vostri momenti più belli e con la **PostCard Creator App** spedite gratis ogni giorno una vera cartolina postale. In tutta semplicità dal vostro iPhone. Voi vi occupate della realizzazione, noi della stampa e della spedizione.

Available on the App Store

Scaricare ora gratis la PostCard Creator App.

LA POSTA

Dinamismo giallo.

Lotta tra titani

Roger Federer, Rafael Nadal e Stanislas Wawrinka hanno detto sì: grande attesa per le star del tennis mondiale allo Swiss Indoors 2014.

Il campo in cemento della Jakobshalle sarà nuovamente teatro di scontri epici quando, dal 18 al 26 ottobre 2014, le star mondiali del tennis si affronteranno in occasione dello Swiss Indoors a Basilea. Il numero due della classifica mondiale Rafael Nadal è solamente una delle teste di serie che parteciperanno alla competizione. Hanno infatti confermato la loro presenza anche le due leggende svizzere Roger Federer (ATP 3) e Stanislas Wawrinka (ATP 4) nonché le giovani promesse Milos Raonic (ATP 6) e Grigor Dimitrov (ATP 9). Il torneo di tennis al coperto basilese si conferma un appuntamento imperdibile per tutti gli appassionati della pallina gialla.

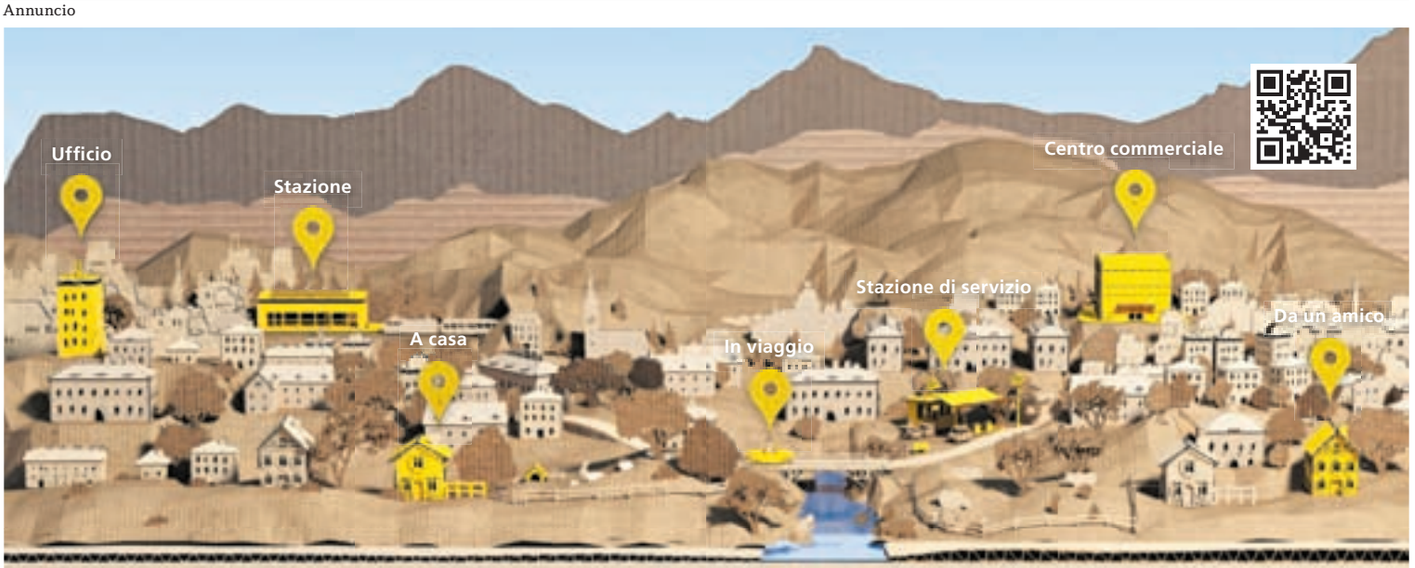
Anche quest'anno l'afflusso atteso in occasione dell'evento sportivo nella città sul Reno è massiccio: gli organizzatori prevedono la presenza di 70 000 spettatori da tutta la Svizzera. AutoPostale trasporta i fan del tennis al prezzo speciale di 159 franchi a persona alla finale di domenica 26 ottobre da 38 città da tutta la Svizzera. Nel prezzo sono inclusi il posto a sedere numerato per la finale, il viaggio di andata e ritorno in autopostale, un buono acquisti di 10 franchi per la Swiss Indoors Boutique e il Tennis Year Book 2014.

➥ www.myplus.ch/it/giochi-intrattenimento/manifestazioni/
➥ www.swissindoorsbasel.ch

Estrazione **Vincete due biglietti per due persone per la finale dello Swiss Indoors** a Basilea il 26 ottobre 2014. Trovate il tagliando a pagina 21.

A ottobre a Basilea si sfideranno le teste di serie del tennis mondiale.

Annuncio



La Posta vi semplifica la vita, qui… e anche qui.

Grazie ai servizi della Posta le vostre ordinazioni online sono sempre lì dove vi trovate voi. Per esempio in uno dei 700 punti di ritiro alternativi di PickPost o in uno sportello automatico per i pacchi My Post 24. Grazie al recapito serale e di sabato, la Posta consegna i pacchi quando siete a casa. E grazie a pick@home, potete far prendere in consegna i pacchi da rinviare comodamente a casa vostra. Per saperne di più visitate la pagina **www.posta.ch/pacco-mondo**

Con la Posta è tutto più facile.

LA POSTA
Dinamismo giallo.

Foto: Swiss Indoors AG

Foto storica

1964

Il numero postale d'avviamento compie 50 anni

Oggi nessuno potrebbe immaginare di impostare una lettera senza numero postale d'avviamento. Anche dopo 50 anni non c'è ancora un'alternativa al codice – composto in Svizzera da quattro cifre – che precede il nome della località. «Crescente carenza di personale esperto in geografia»: fu questo, nel giugno 1964, uno dei principali motivi addotti dalla Posta per l'introduzione del numero d'avviamento in Svizzera, terzo paese al mondo dopo Stati Uniti e Germania. Mediante un'incisiva campagna informativa (cfr. figura), la Posta fece conoscere il numero d'avviamento alla popolazione. In occasione dell'Expo 64 di Losanna, la Posta presentò per la prima volta agli stupefatti visitatori una macchina in grado di spartire lettere dotate di numero postale d'avviamento ancora più velocemente che i collaboratori più esperti: il primo passo verso l'automazione del trattamento. Nel 1965, la Posta mise in servizio il primo impianto di lavorazione delle lettere semi-automatizzato nella Schanzenpost di Berna. Gli impianti ad alta tecnologia installati presso tre grandi centri spartiscono oggi le lettere considerando addirittura la sequenza delle cassette postali durante il giro di recapito. HF

Foto: Museo della Comunicazione, Berna; illustrazione: Arnold.Kircher@urkhardt

Swiss Indoors pagina 20

In palio due biglietti per due persone per la finale Swiss Indoors del 26 ottobre 2014 a Basilea
Oltre al biglietto, il premio include il viaggio di andata e ritorno con l'autopostale da 38 città svizzere, il Tennis Year Book 2014 e un buono d'acquisto per la Boutique/Fashion by Manor del valore di 10 franchi. Valore complessivo: CHF 318.– per vincitore.

Cognome .....

Nome .....

Via .....

NPA / Località .....

SMS Inviate la sigla POM12 al 919 (CHF 1.– per SMS).

Termine ultimo di partecipazione: 22 settembre 2014

Spedire il tagliando a:
La Posta Svizzera SA,
Parola chiave «rivista», 3024 Berna

Condizioni del concorso: i vincitori saranno informati per iscritto. I premi non possono essere corrisposti in contanti. Non si tiene alcuna corrispondenza in merito al concorso. Le possibilità di vincita sono identiche per tutte le modalità di partecipazione: SMS o tagliando. È escluso il ricorso alle vie legali.

Arriva il factotum giallo

La Posta offre molto di più che lettere e autopostali. I suoi servizi digitali vi semplificano la vita, sono facili da usare e accessibili sempre e ovunque. Perché la Posta è anche questo!

Testo: Claudia Iraoui; illustrazione: John Hollander

Siete in ritardo col pagamento delle fatture? Oppure avete dimenticato di acquistare il regalo di compleanno di vostra madre? Talvolta la soluzione è più semplice di quanto non si pensi. Letteralmente a portata di mano, come il cellulare. Difatti, grazie alla diffusione degli smartphone (il 69% degli Svizzeri ne possiede uno), la Posta offre i suoi servizi ormai 24 ore su 24. Diversi siti e applicazioni della Posta permettono di scegliere il tipo di recapito preferito, pagare le fatture, trovare la bicicletta PubliBike più vicina, prenotare la prossima escursione o addirittura creare un dentello. I giorni dei vostri crucci sono contati: scoprite nella pagina a fianco come la Posta risolve i vostri problemi.

Maggiori informazioni su:
➥ www.posta.ch/mobile

Ho bisogno di un francobollo

webstamp-easy.ch vi permette di creare francobolli personalizzati, dando libero sfogo alla vostra creatività. Oppure ordinate tramite la app della Posta un'affrancatura per SMS, riportare le cifre del codice sulla busta e il gioco è fatto.

Non ero a casa quando è passato il postino

Grazie alla app della Posta, scansionate il codice QR dell'invito di ritiro trovato nella casetta delle lettere e organizzate un secondo recapito, anche la mattina entro le 9.

Ho finito il credito iTunes®

Con la app di PostFinance, acquistate crediti iTunes® e buoni elettronici di altri fornitori in modo semplice e comodo.

Devo andare a Comano. Come ci arrivo?

La app di AutoPostale fornisce in tempo reale ogni informazione inerente al trasporto pubblico in Svizzera, unitamente all'indicazione degli orari delle partenze successive da una qualsiasi fermata. Trovate inoltre oltre 300 consigli escursionistici.

Dov'è l'ufficio postale più vicino?

Con la app della Posta, grazie alla funzione «Sedi», individuate uffici e agenzie postali, buche delle lettere, Postomat e punti PickPost più vicini. E saprete sempre gli orari di apertura.

La mia raccomandata è stata recapitata?

Grazie alla funzione «Tracciamento» sulla app della Posta saprete sempre dove si trova il vostro invio postale.

Voglio inviare un pensiero alla mia famiglia

Con la app PostCard Creator potete inviare gratuitamente una cartolina postale al giorno.

Quanto costa spedire un MiniPac in Buthan fino a 1 kg?

Calcolate con la app della Posta i prezzi per invii nazionali e internazionali.

Il mio stipendio è stato accreditato?

Consultazione del saldo del conto e dei movimenti, calcolatrice valute, pagamento diretto delle fatture e negoziazione dei titoli: tenete le vostre finanze sotto controllo con la PostFinance App.

Cerco idee per il compleanno di mia figlia

Su postshop.ch, trovate oltre 2 milioni di prodotti, dalle cartoline di auguri fino ai gioielli e ai mazzi di fiori. Consegna franco di porto entro 48 ore.

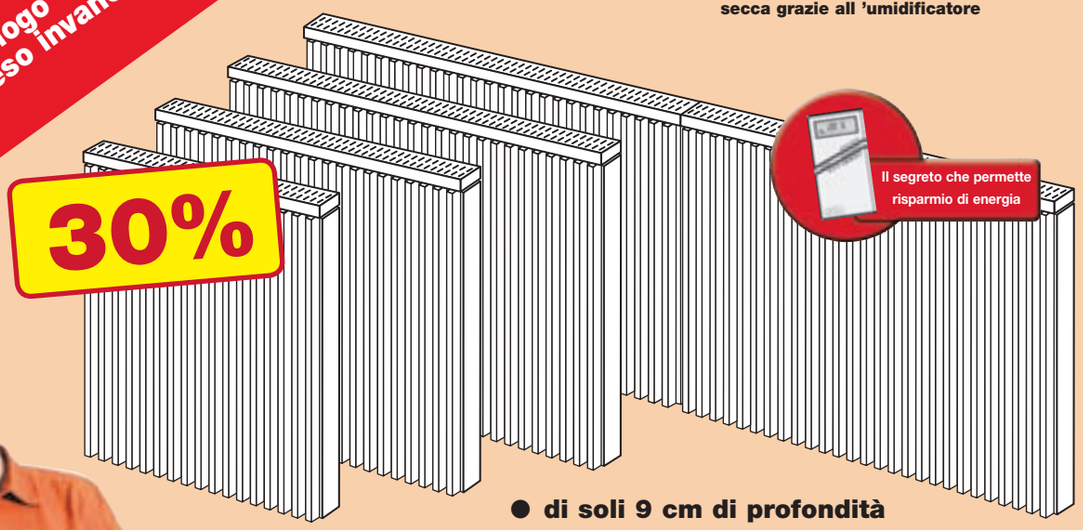
Avrei bisogno di una bici…

Sempre informati su quante e quali bici sono a disposizione nelle stazioni PubliBike più vicine a voi grazie alla app PubliBike. E se vi registrate su QuickPass, potete noleggiare una PubliBike senza più bisogno di una carta clienti.

Novità!

Il nostro catalogo non lo avete atteso invano

Riscaldamento elettrico economico, senza l'inconveniente d'aria eccessivamente secca grazie all 'umidificatore



● **di soli 9 cm di profondità**

500 - 750 - 1000 - 1500 - 2000 watt –
con anima in argilla refrattaria incorporata ad accumulazione termica

Riscaldamento elettrico ad accumulazione termica assorbita

- Non sie trovano in negozio né sono reperibili in commercio
- Riscaldamento comfortevole, assenza di nerofumo e di polvere
- Fornitura solo direttamente dalla nostra fabbrica
- E' sufficiente infilare la spina in una presa di corrente Schuko

Urgenze: tel. 044/214 63 63 oppure per fax 044/214 65 19

Richiedeteci il nostro catalogo.

BUONO T 30 **CH1202**

Informazioni per gli utenti

Inviateci oggi stesso la presente cartolina. Riceverete un prospetto illustrato a colori gratuito con una vasta offerta dei nostri prodotti proposti per fornitura diretta dalla fabbrica anche acquisibili con versamenti parziali.

Inviateci oggi stesso questa cartolina non affrancata.
Vendita diretta dalla fabbrica.

Cognome/nome

via

CAP/luogo

☎ numero telefonico

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Cartolina-risposta

Spett. le
WIBO-WERK
Casella postale
8099 Zurigo

Richiedeteci subito

IL CATALOGO SPECIALE

Iniziate a riscaldare subito in modo più economico.

Valido solo per 14 giorni!

Al finestrino

Oey Diemtigen–Diemtigen–Grimmialp
In viaggio con Andreas Regez

Andreas Regez (37) è conducente di autopostali dal 2001. Vive con la sua famiglia a Schwenden.

Percorro questo tratto tre o quattro giorni ogni settimana. Sono cresciuto qui ed è per me un privilegio avere la possibilità di mostrare alle persone il mio luogo d'origine: lungo le pareti rocciose, la vista sulle distese verdi, il limpido ruscello che, alla fine della valle, si apre regalando una vista mozzafiato sullo splendido panorama. L'inizio dell'estate è il periodo delle gite scolastiche e abbiamo molto da fare. Ovviamente il corno postale è gettonatissimo tra i bambini, che non mi danno pace finché non lo faccio suonare.

Non dimenticherò mai l'agosto 2005: quell'anno la tempesta del secolo aveva divelto una buona porzione della strada e per tre mesi abbiamo dovuto operare su una stretta strada provvisoria. Quella volta noi e i passeggeri abbiamo addirittura dovuto superare un tratto a piedi, con i bagagli. Dall'altra parte abbiamo poi proseguito con un altro autopostale. RH

Diemtigen Le pittoresche distese verdi del villaggio di Zelgli salgono verso destra fin sulla catena del Niesen. Dritto, invece, lo sguardo vaga verso la Simmental. Il cielo appare vicino e lontano allo stesso tempo.

Wiriehorn Qui al bikepark si procede rilassati su percorsi sterrati anche su due ruote.

Alpe Schwarzenberg Sembra di essere ancora all'epoca di Gotthelf: nella stanza è tutto predisposto per un gustoso spuntino a base di formaggio.

Corsa 31.260
Oey Diemtigen–Diemtigen–Grimmialp

Maggiori informazioni sulla linea Diemtigtal disponibili su
➡ www.autopostale.ch, codice web 10701

Schwenden Il Fildrich, solitamente un'acqua cheta, nel 2005 ha causato enormi danni.

Grimmialp Alla Gasthof Tiermatti anche l'occhio ha la sua parte.

Foto: Markus Forte; cartina: riprodotta su concessione di swisstopo (BA140227)

Cercasi talenti informatici

La Svizzera ha urgente bisogno di più giovani informatici per le professioni nel settore ICT. La Posta si impegna su molti fronti e percorre nuove strade.

Testo: Simone Hubacher; foto: Stefan Walter

Le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) danno lavoro a quasi 177 000 persone, ovvero il 4% della popolazione attiva svizzera. Studi dimostrano ora che entro il 2020 nel nostro paese verranno a mancare più di 25 000 specialisti ICT. La causa? L'importanza economica delle ICT cresce più rapidamente del numero di persone formate in questo campo. «E non abbiamo ancora esperienze con i pensionamenti di questo gruppo professionale relativamente giovane», afferma Lukas Ruggli, responsabile Personale IT Posta a Zollikofen. Mancano ancora dati reali su come questi collaboratori organizzeranno il pensionamento, magari ricorrendo a pensioni anticipate e a tempo parziale. Nei prossimi anni le aziende saranno colpite da un'ondata di pensionamenti, con la conseguente minaccia di una perdita di know how informatico. «Se non facciamo niente adesso, fra cinque/dieci anni dovremo far fronte a un grande problema», afferma Ruggli.

Campagna nazionale

È proprio su questo che si concentra la campagna IT-dreamjobs lanciata a settembre 2013 e rivolta specialmente a liceali desiderosi di affrontare lo studio dell'informatica e questo settore professionale. Senza nuove leve, il quinto settore economico svizzero è destinato a crollare. Un'ampia coalizione di rappresentanti di economia, scienza e mano pubblica – in tutto circa 30 aziende e organizzazioni – sostiene la campagna IT-dreamjobs nella Svizzera tedesca. La Posta è uno degli sponsor oro. «Senza ICT, la nostra attività di base nella logistica, nel traffico dei pagamenti e nel trasporto pubblico di persone sarebbe impossibile», afferma la direttrice generale della Posta Susanne Ruoff. Secondo Annette Kielholz, addetta alla comunicazione IT-dreamjobs, l'estensione della campagna alle altre regioni del paese è auspicabile e possibile dal 2015/16, non appena verranno reperiti gli sponsor.

Una nuova formazione

La Posta, una delle principali aziende svizzere sotto il profilo informatico, prende tuttavia anche altri provvedimenti e su iniziativa di IT Posta e PostFinance aumenta del 50% il numero di posti di tirocinio (cfr. riquadro). «Abbiamo reso la formazione un'importante attività strategica e dato vita a un nuovo ciclo di studio», afferma Lukas Ruggli. Da agosto 2015, la Posta parteciperà infatti a un progetto pilota della Scuola universitaria professionale a distanza Svizzera (FFHS), finalizzato a portare i maturandi a un livello ICT da medio ad avanzato. L'obiettivo del bachelor integrato nella pratica (PiBS) è collegare maggiormente studio ed esperienza di lavoro e integrare più rapidamente gli studenti di informatica nel mondo professionale. Inoltre, la Posta continua a offrire l'apprendistato in informatica di quattro anni e la formazione «informatico way-up» di due anni, destinati ai maturandi (cfr. riquadro).

Durante le giornate di orientamento, volte a risvegliare nel giovane pubblico target l'interesse alle professioni ICT, i migliori ambasciatori sono proprio gli ex apprendisti che oggi lavorano ancora presso l'azienda. Sergio Klemensberger (30), sviluppatore di applicazioni informatiche presso PostFinance, ha svolto la formazione di due anni di «informatico way-up» dal 2003 al 2005. «Frequentare questa formazione nel grande gruppo Posta è stata la decisione giusta», afferma convinto. Da apprendista ma anche più tardi, racconta, ha sempre beneficiato di un ampio contesto professionale e del know how dei vari team. Anche dopo un lungo soggiorno all'estero è ritornato volentieri a PostFinance, anche se non più in veste di gestore applicazioni e formatore ma nella funzione di sviluppatore di applicazioni informatiche nell'ambito web e dell'online banking. «Da noi tutti si aiutano reciprocamente, e con piacere».

➥ www.posta.ch/informationstechnologie
➥ www.it-dreamjobs.ch

I tre percorsi presso la Posta

Informatico/a
Apprendistato: 4 anni

Informatica/o way-up
2 anni dopo il liceo

Informatica/o con bachelor integrato nella pratica PiBS
4 anni dopo il liceo, dal 2015 in collaborazione con la FFHS

Posti di tirocinio liberi

È iniziato il reclutamento per il 2015!
Per l'inizio dell'anno di tirocinio 2015, la Posta mette a concorso 800 posti di tirocinio in 15 profili professionali. Nel settore informatico, i posti disponibili sono 42. Interessati a un posto di tirocinio presso la Posta?

➥ www.posta.ch/apprendistato

Offerta per i lettori

Dal 28 al 30 novembre 2014

Avvento a Verona

Mercatino di Natale
e mostra di presepi
Prezzo a persona da
CHF 398.–

Famosa in tutto il mondo grazie a «Romeo e Giulietta» e alla sua Arena, Verona è anche una delle più belle città d'Italia. Quest'inverno immergetevi nell'atmosfera natalizia visitando i monumenti artistici, ammirando la mostra di presepi nell'Arena e curiosando tra gli stand dei mercatini di Natale di questa splendida città.

—

28 novembre 2014: Svizzera–Verona
Viaggio, cena e pernottamento vicino a Verona.

—

29 novembre 2014: Verona
Dopo un giro della città che ci permetterà di ammirare la Chiesa di San Zeno, i resti delle antiche mura, la Chiesa di Santa Anastasia e il teatro romano, visiteremo a piedi Piazza Bra, gli esterni dell'Arena, Via Mazzini (via principale dei negozi), Piazza delle Erbe, Piazza dei Signori (con le tombe scaligere) e la casa di Giulietta. Al termine della visita alla mostra di presepi allestita all'intero dell'Arena, avrete tempo sufficiente per passeggiare tra gli stand dei mercatini di Natale e cenare in uno dei numerosi ristoranti.

—

30 novembre 2014:
Verona–Bergamo–Svizzera
Dopo colazione partiremo alla volta della Svizzera passando per Brescia e facendo tappa a Bergamo. Raggiungeremo la «città alta» con la ferrovia a cremagliera. Qui potrete pranzare e visitare autonomamente la città dopodiché riprenderemo il viaggio verso la Svizzera.

Un viaggio con AutoPostale

AutoPostale

Prezzi per persona
- In camera doppia **CHF 398.–**
- Supplemento camera singola **CHF 65.–**

Compreso nel prezzo
- Viaggio in confortevole torpedone AutoPostale da Granturismo****
- Accompagnamento per tutta la durata del viaggio
- 2 pernottamenti con colazione in hotel**** a Vigasio, vicino a Verona
- 1 cena in hotel (primo giorno)
- Visita di Verona di due ore con guida turistica locale
- Visita della mostra di presepi
- Biglietto della ferrovia a cremagliera a Bergamo
- Miniguida di Verona
- Tasse e commissioni

Non inclusi
- Bevande
- Costi di annullamento e assistenza SOS CHF 20.00

Programma con riserva di modifica

Il vostro hotel
Hotel Montemezzi**** a Vigasio
Bagno con doccia/vasca, toilette, asciugacapelli, TV, minibar, cassaforte, aria condizionata, internet, radio

Località di partenza
Biasca, Locarno, Bellinzona, Lugano, Mendrisio, Chiasso

Informazioni e prenotazione
➥ 058 448 53 53
➥ www.autopostale.ch/offerteviaggio
➥ vacanze@autopostale.ch
➥ Codice web 10670

Una perla dell'Italia settentrionale: il centro storico di Verona con la famosa Arena (in alto) e Piazza delle Erbe.

Altri viaggi nazionali per lettori
➥ www.autopostale.ch/offerteviaggio

Foto: fazon/Fotolia, istockphoto, Renata Sedmakova

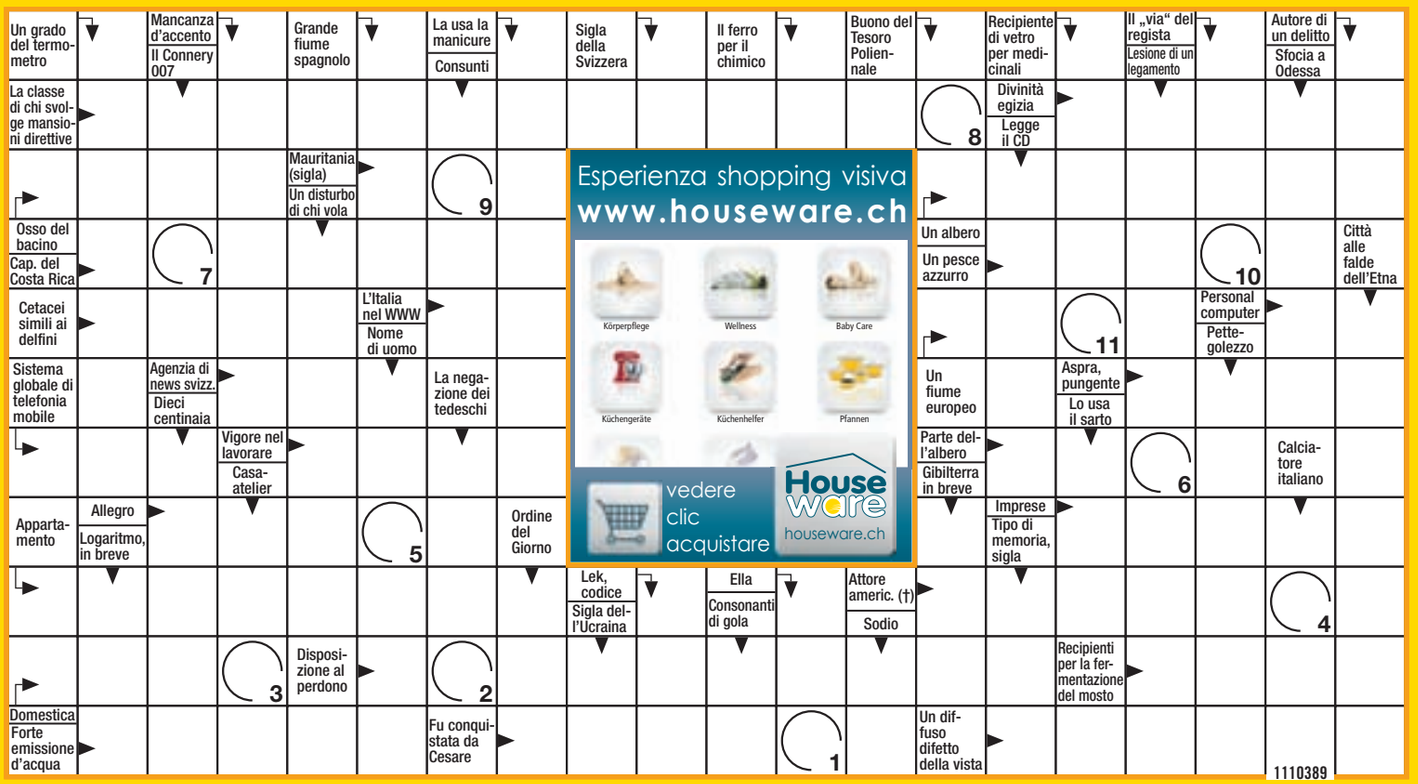
Il cruciverba della Posta

Partecipate e vincete questi fantastici premi!

1° premio
Robot da cucina Kitchenaid incl. tutti gli accessori (tagliaverdure e molto altro) **del valore di CHF 1665.–**

2°-7° premio
Minipimer Bamix Deluxe con frullino, macinino, sbattitore, coltello multifunzione e base **del valore di CHF 259.–**

8°-25° premio
Tostapane di design WMF con 7 livelli di doratura, funzione per bagel e inserto per panini **del valore di CHF 84.–**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Soluzione del numero precedente
aeroporto

I nomi dei vincitori al sito
➥ www.posta.ch/rivista

Houseware.ch vende esclusivamente prodotti di qualità selezionati che vengono consegnati entro 24 ore dalla Posta. Per tutti i prodotti indichiamo dove vengono fabbricati e se l'oggetto è riparabile. Entro il periodo di garanzia i prodotti vengono ritirati franco di porto, sostituiti o riparati. E non è tutto: da Houseware potete cercare tutti i prodotti visivamente – e fare shopping è un vero divertimento. Metteteci alla prova!

Cruciverba della Posta

Soluzione

Cognome .....

Nome .....

Via .....

NPA/Località .....

SMS Inviate la parola POM11 seguita dalla soluzione al 919 (ad es. POM11 mela)
Telefono 0901 919 099 (CHF 1.–/SMS o chiamata dalla rete fissa)
Posta La Posta, parola chiave «rivista», 3024 Berna

Condizioni di partecipazione al concorso: i vincitori del concorso verranno informati per iscritto. I premi non verranno corrisposti in contanti. Non si terrà alcuna corrispondenza sul concorso. Le possibilità di vincita sono identiche per tutte le modalità di partecipazione: SMS, telefono o tagliando. È escluso il ricorso alle vie legali.

Termine ultimo di partecipazione: 27 settembre 2014

Il successo a portata di mano: Belinda Bencic a Melbourne durante il suo primo Grande Slam fra i professionisti a gennaio 2014.

«Il rispetto va conquistato sul campo»

La 17enne Belinda Bencic di Wollerau è considerata uno dei massimi talenti nel tennis femminile. Ci parla di problemi di motivazione, nervi d'acciaio e vita da ragazza prodigio.

Intervista: Michael Krobath

Come ha cominciato a giocare a tennis?
Siamo una famiglia che ha lo sport nel sangue: mio nonno e mio padre giocavano a hockey su ghiaccio, mia mamma a pallamano. Ho ricevuto la mia prima racchetta a due anni e a quattro ho cominciato ad allenarmi regolarmente.

Cosa le piace di questo sport?
Tutto. Soprattutto lottare per ogni punto.

Quando ha realizzato di essere un talento eccezionale?
C'è voluto del tempo, ma direi quando ho cominciato a vincere avversarie che avevano qualche anno più di me. Ma i titoli come «la nuova Hingis» o «Martina 2» non mi interessano. Ho sempre e solo voluto essere «Belinda 1».

Con la pubertà molti talenti smettono. Ha mai pensato di mollare tutto?
Nemmeno per un istante.

Mai avuti problemi di motivazione?
Non tutti i giorni mi alleno altrettanto volentieri. Ma ho sempre avuto successo e l'ascesa è continuata: questo aiuta!

Sta letteralmente bruciando le tappe: a 12 anni la migliore d'Europa, a 16 la migliore al mondo. Qual è stato finora il momento più bello?
Di certo le vittorie del Grande Slam a Parigi e a Wimbledon e la conquista del primo posto della classifica. Ma quello che conta veramente alla fine di una carriera sono i risultati fra i professionisti.

Da questa stagione gioca con le professioniste. Un passo che è stato fatale a molti giovani talenti. Quali sono le difficoltà?
Non lo trovo poi così difficile: la maggiore differenza è data dalla costanza. Le professioniste fanno molti meno errori delle juniores: è richiesta una concentrazione enorme.

Le nuove arrivate ricevono suggerimenti dalle professioniste affermate?
No, anche se proprio le giocatrici più note sono davvero gentili. Il rispetto va tuttavia conquistato sul campo.

Tremano le mani quando all'improvviso si hanno di fronte star come Serena Williams?
Prima dei match contro le giocatrici della top ten sono un po' tesa, ma non appena scendo in campo passa tutto.

Belinda Bencic ha vinto un grande torneo juniores a soli 9 anni. Nel 2013 è diventata la numero 1 con le vittorie a Parigi e a Wimbledon. Dal 2014 gioca fra le professioniste e grazie ai buoni risultati è già entrata nella top 100 del ranking WTA. Abita a Wollerau (SZ) con la sua famiglia.

È frustrante tornare improvvisamente a perdere dopo gli anni ricchi di successi fra le juniores?
Naturalmente preferisco vincere, ma le sconfitte fanno parte dello sport. E del resto il mio inizio fra le professioniste non è stato niente male, o no? (ride).

Da giovane Roger Federer a volte lanciava la racchetta quando le cose non andavano bene. Anche lei?
Da piccola è capitato. Oggi mi dà fastidio quando non riesco a dimostrare in campo ciò che so davvero fare. Lavoro per tenere sotto controllo le mie emozioni.

A proposito di Federer: anche lui abita a Wollerau. Lo conosce di persona?
Sarebbe eccessivo dire che lo conosco, l'ho incontrato agli Australian Open e abbiamo parlato. È una grande fonte di ispirazione.

Recentemente ha giocato in stadi enormi. È difficile concentrarsi?
Lo adoro. È per questo che ci si allena tutta la vita. È un riconoscimento per gli innumerevoli tornei in cui si lotta faticosamente per la vittoria su campi secondari.

Nel tennis la testa conta più che in ogni altro sport. Come riesce ad avere nervi d'acciaio?
La migliore ricetta è: giocare, giocare, giocare. È stato utile disputare fin da giovane tornei in cui ho maturato la necessaria combattività.

Com'è cambiata la sua vita con i successi?
L'attenzione dei media è aumentata e ai tornei vengo riconosciuta più spesso: mi hanno chiesto l'autografo anche in Giappone. Da poco ho anche un mio fan club, che a volte mi accompagna all'estero. È estremamente motivante.

I professionisti del tennis sono dei giramondo. Quanto spesso è in viaggio?
Oltre 200 giorni l'anno.

Ha mai nostalgia di casa?
Sono sempre felice di tornare a casa. Ma oggi anche in viaggio si rimane sempre in contatto: posso informarmi su internet, parlare con le amiche su Skype e trovare qualsiasi cibo praticamente ovunque. Così essere lontani è un po' più semplice.

Non è difficile a volte essere per settimane in viaggio con suo padre?
Siamo un team affiatato e spesso sono con noi anche fisioterapisti e sparring partner. In due sarebbe di certo più difficile.

Si è fatta una concreta tabella di marcia per la sua carriera?
Assolutamente no: ragiono di partita in partita. Non considero il ranking, sarebbe una pressione inutile.

Gli esperti le riconoscono il potenziale per diventare la numero 1.
Non sogno il domani, ma mi godo l'oggi. Tutto il resto vien da sé.

Che professione avrebbe scelto se non fosse diventata una giocatrice?
Probabilmente qualcosa con animali, bambini o lingue. Parlo tedesco, slovacco, inglese e capisco il francese. Ma sinceramente non ci ho mai pensato.

PostFinance promuove i giovani talenti

Belinda Bencic è uno dei molti promettenti talenti di diverse discipline sportive che Aiuto Sport accompagna lungo la strada verso i vertici mondiali ed è stata scelta come giovane speranza del 2013. Dal 2008 PostFinance è Gold Partner della Fondazione Aiuto Sport Svizzero. PostFinance SA sostiene inoltre 8 giovani sportivi con un patrocinio diretto.

Foto: Michael Dodge/Getty Images, Caran d'Ache, La Posta Svizzera SA

Calendario gare podistiche

Pronti, partenza, via!

Maratona della Jungfrau
Data 13 settembre 2014
Distanza 42,195 km
➥ www.jungfrau-marathon.ch

La più bella maratona al mondo, con 1823 m di dislivello da superare. 3500 podisti da 35 nazioni affronteranno il percorso.

Greifenseelauf
Data 20 settembre 2014
Distanze 1,2–21,1 km
➥ www.greifenseelauf.ch

Hallwilerseelauf
Data 11 ottobre 2014
Distanze 2,6–42,195 km
➥ www.hallwilerseelauf.ch

Lausanne Marathon
Data 26 ottobre 2014
Distanze 2,6–42,195 km
➥ www.lausanne-marathon.ch

Corrida Bulloise
Data 15 novembre 2014
Distanze 0,75–8,15 km
➥ www.corrida-bulloise.ch

Informazioni
La Posta supporta le più belle competizioni podistiche promuovendo così il principale sport di massa della Svizzera.
➥ www.posta.ch/corsa

Precisione, dinamismo e passione in cielo

50 anni della pattuglia acrobatica aerea svizzera

L'orologio da polso „Il fascino rosso- bianco"

Con movimento al quarzo svizzero

•

Con funzione stopwatch e data

•

In pregiato acciao inox

•

Formazione Delta sul quadrante

•

Lancetta a forma di un F-5E Tiger II

•

Edizione limitata a soli 5'000 esemplari per tutto il mondo

•

Certificato di autenticità numerato a mano

•

Con incisione sul retro

•

Garanzia Soddisfatti o Rimborsati - 120 giorni

Diametro: ca. 4 cm

Edizione speciale limitata

Prezzo del prodotto: Fr. 279.90
Pagabile in 3 rate di Fr. 93.30
(+ Fr. 11.90 per Spedizione e Servizio)

BUONO D'ORDINE ESCLUSIVO
Termine di ordinazione: 29 settembre 2014

52930

❒ Sì, ordino l'orologio
„Il fascino rosso-bianco"

Desidero ❒ fattura unica ❒ rate mensili
❒ Pagherò con MasterCard oppure Visa

Valida fino: (MMAA)

Nome/Cognome — Per cortesia, scrivere in stampatello

Via/N.

Cap/Città

E-mail

Firma — Telefono

THE BRADFORD EXCHANGE
The Ashton-Drake Galleries — The Hamilton Collection

Spedire subito a: **The Bradford Exchange, Ltd.**
Jöchlerweg 2 • 6340 Baar

La lancetta a forma di un aereo F-5E Tiger II

L'orologio da polso ha un'incisione sul retro

Con certificato di autenticità e scatola di presentazione

Da molti anni i piloti della pattuglia acrobatica ufficiale delle forze aeree svizzere, con i loro F-5E Tiger II rossi e bianchi entusiasmano un vasto pubblico anche all'estero, durante diverse esibizioni militari e civili. E' diventato un marchio di fabbrica della Svizzera e dimostra la precisione svizzera da fuoriclasse. Queste esibizioni dell'aviazione rappresentano le nostre Forze Armate e il nostro paese.

Con l'orologio „Il fascino rosso-bianco" desideriamo fare un omaggio alla precisione, al dinamismo e alla passione con la quale la pattuglia acrobatica delle forze aeree svizzere anima da 50 anni i nostri cieli. L'orologio è realizzato in pregiato acciaio inox ed è dotato di un movimento al quarzo svizzero con funzione stop watch. L'edizione è limitata a soli 5'000 esemplari in tutto il mondo. **Si assicuri subito questo esclusivo ricordo dei 50 anni della nostra pattuglia aerea acrobatica.**

Per ordinare online **www.bradford.ch**
No. di riferimento: **52930**

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