

PER LE COLLABORATRICI
E I COLLABORATORI
GIUGNO 2026

Jmag.

**Fai la
tua parte!**
**Tolleranza zero in
caso di violenza,
mobbing e molestie**

Leonie Schaub lavora per AutoPostale, dove è incaricata di fornire all'intero personale conducente un nuovo tablet dotato di tutte le funzionalità necessarie. Nella rubrica Focus spiega perché per lei è «assolutamente normale» occuparsi della previdenza per la vecchiaia già a 22 anni.

*Sport estremo
per una
buona causa*

**Essere previdenti oggi
per vivere sereni domani**
**Cosa conta davvero nella previdenza
per la vecchiaia**



A un punto di svolta

Il pensionamento rappresenta una fase cruciale della vita e porta con sé cambiamenti radicali non solo a livello finanziario. Per i più giovani appare ancora lontano; per chi è più avanti con gli anni può essere una tappa rassicurante oppure una scadenza carica di inquietudine. In un modo o nell'altro è un traguardo che ci riguarda tutti.

4



Post-it

Scoperte inaspettate

27

L'esperienza di stage alla Posta ha cambiato radicalmente l'immagine che Elyn aveva del Gigante giallo.

Divertente

39

In questa edizione, la rubrica «Raccontaci un po'!» affronta richieste della clientela apparentemente macabre.

p
E molto altro!

Spingersi al limite

44

Roberto affronta un triathlon estremo attraverso quattro Cantoni e tre passi alpini e lo fa per una buona causa.



Ambiziosa

48

La Posta promuove novità e innovazione non fini a sé stesse, ma per rispondere a esigenze concrete. Quel che conta davvero.



Ti piace Pmag?

29

Cosa ti piace? Che cosa possiamo migliorare? Dacci la tua opinione e vinci premi esclusivi.



La pensione: molto più di una data

Subito dopo gli studi universitari mi sono occupato a fondo del tema della previdenza per la vecchiaia. Non di certo perché a 25 anni attendessi già con impazienza la pensione, ma perché le consulenze previdenziali facevano parte del mio lavoro. Aiutavo la clientela a orientarsi nel fitto intreccio di termini tecnici, ostacoli giuridici ed eccezioni che confermano la regola.

Ciò che ho imparato in quegli anni è che nella previdenza per la vecchiaia non esiste giusto e sbagliato, né una soluzione valida per tutti. E soprattutto: la maggior parte delle persone aspetta troppo prima di occuparsene. È un tema che riguarda tutti noi, sospeso tra entusiasmo e inquietudine, e spesso porta con sé un forte carico emotivo.

Una cosa però va detta subito: questa rivista non contiene una guida per organizzare il «dopo» in modo perfetto. Nel migliore dei casi, troverai spunti di riflessione e domande a cui vale la pena dare una risposta per tempo. Perché il traguardo finale della vita lavorativa arriva di sicuro, e spesso più rapidamente di quanto si immagini.

A proposito di traguardi finali: questo editoriale è anche la mia occasione per salutare te, cara lettrice e caro lettore, e la Posta per un'ultima volta. Se leggendo questa rivista hai provato anche solo la metà dell'entusiasmo che mi ha accompagnato nel realizzarla, allora ne è valsa la pena.

Mischa

Mischa Stünzi
Caporedattore Pmag

Focus

Desideri e

La previdenza per la vecchiaia è una delle preoccupazioni principali della Svizzera. Riguarda tutti, eppure spesso mancano le conoscenze. Con questo dossier, Pmag vuole fare chiarezza.

realtà



La previdenza per la vecchiaia è un tema che preoccupa la Svizzera

Nel barometro delle apprensioni 2025 di UBS occupa il terzo posto. Per quasi un terzo delle persone intervistate, la previdenza per la vecchiaia rientra tra i «principali problemi della Svizzera».

Pensionamento anticipato: il sogno di molti

In un sondaggio condotto lo scorso anno dall'assicurazione Baloise, il 61% delle persone sotto i 30 anni ha dichiarato di desiderare un pensionamento anticipato. Tuttavia, solo il 4% delle persone intervistate sta agendo attivamente per trasformare questo desiderio in realtà.

Un tema poco noto ai più

La previdenza è un tema complesso. Non sorprende quindi che molte persone si sentano disorientate. Secondo un sondaggio di Swiss Life, la maggior parte delle persone intervistate era convinta di avere una buona preparazione in materia di previdenza e investimenti. Tuttavia, più di un quarto non è stato in grado di spiegare nemmeno uno dei cinque termini tecnici.

Previdenza per la vecchiaia: si parla di somme ingenti

Per molte persone pensionate, gli averi accumulati nella cassa pensioni rappresentano più della metà del patrimonio complessivo. Eppure, secondo un sondaggio di Raiffeisen, solo il 38% delle persone attive analizza con attenzione il certificato annuale della cassa pensioni.

Previdenza per la vecchiaia: prima si agisce e meglio è

Secondo l'Ufficio federale di statistica, in Svizzera circa la metà delle persone attive investe in una previdenza privata mirata, soprattutto tramite un conto previdenza 3a. Le persone sotto i 35 anni, però, utilizzano questa possibilità meno spesso rispetto alle altre fasce di età, come mostrano le analisi di PostFinance. Eppure sono proprio i più giovani a poter beneficiare maggiormente di un lungo orizzonte d'investimento e di maggiori opportunità di rendimento.

Gli interessi composti sono l'arma vincente

Cosa farai con il primo salario? La previdenza per la vecchiaia a questa età è raramente al centro dell'attenzione, ma dovresti iniziare a porti qualche domanda.

Il tuo budget è sotto controllo?

Un budget è la base della sicurezza finanziaria. La Posta offre al personale corsi dedicati a questo tema, durante i quali potrai scoprire come ottimizzare il tuo budget. (Codice QR in basso)

Lo sapevi?

Per i giovani gli interessi composti sono l'arma vincente: se a partire dai 25 anni risparmi 100 franchi al mese con un interesse del 2%, a 65 anni avrai accumulato oltre 73 000 franchi. Se invece inizi solo a 55 anni, mettendo da parte 400 franchi al mese arriverai ad accumulare poco più di 53 000 franchi, pur avendo risparmiato complessivamente la stessa somma. La differenza di 20 000 franchi è generata dagli interessi composti.

Ritenute sul salario: a cosa servono?

Ogni mese dal tuo salario vengono effettuate delle ritenute con le quali da un lato finanzia le assicurazioni sociali (AVS e cassa di disoccupazione) e, dall'altro, versi i contributi nella cassa pensioni (CP). A partire dal 1° gennaio successivo al tuo 21° compleanno, inizi così automaticamente a risparmiare per la pensione.

Sai che puoi determinare le tue ritenute?

Almeno per quanto riguarda la cassa pensioni: nella variante minima (piano di risparmio Minus) versi il 5,5% del tuo salario assicurato per la previden-

za, nel piano Standard l'8,0% e nel piano Plus il 9,1%. La scelta spetta a te. Anche la Posta fa la sua parte versando sul tuo conto CP un contributo del datore di lavoro pari al 7,9% del salario, più di quanto richiesto per legge. (Codice QR in basso)

Vale la pena investire nel terzo pilastro?

Con il terzo pilastro puoi costituire un'ulteriore base finanziaria oltre all'AVS (1° pilastro) e alla cassa pensioni (2° pilastro). Uno degli strumenti più amati è il conto 3a. I versamenti possono essere dedotti dalle imposte (nel 2026 fino a un massimo di 7258 franchi). Tuttavia, il denaro resta vincolato fino alla pensione e può essere prelevato in anticipo solo in determinati casi, ad esempio per l'acquisto di un'abitazione a uso proprio, l'avvio di un'attività autonoma o il trasferimento all'estero. Se questa soluzione fa al caso tuo dipende dalla tua situazione personale (salario, budget, imposte e obiettivi). (STÜ)



Corso sul budget?
Iscriviti qui.



Cambiare piano
di risparmio?
Vai al modulo.

Fascia di età
18-25 anni





“Non avendo obblighi familiari posso versare un contributo consistente”

Leonie Schaub è tra le persone responsabili dell'introduzione dei nuovi tablet per il personale conducente di AutoPostale, completi di tutti gli aggiornamenti software necessari. Per la 22enne occuparsi già ora della sua previdenza per la vecchiaia è «assolutamente normale».

Testo: Fredy Gasser

È un luogo comune credere che i giovani pensino solo al presente senza preoccuparsi per la loro previdenza. «Già nella scuola professionale», racconta Leonie Schaub, «ci hanno spiegato tutto e illustrato le diverse possibilità».

Lei ha iniziato a riflettere su questi temi per la prima volta dopo l'apprendistato. Sua madre le ha spiegato quali vantaggi offre un conto 3a. «In quel momento mi sono resa conto che, non avendo ancora obblighi familiari, potevo versare un contributo consistente». Nella sua cerchia di amici, spiega, «non tutti la vedono allo stesso modo». Ma per lei è importante pensare già ora al futuro. «Magari fra qualche anno vorrò acquistare un appartamento o perfino una casa e allora quel conto mi tornerà utile».

L'amore per la ginnastica

Qual è il suo consiglio per i coetanei che non si occupano ancora della loro previdenza? «Informatevi sulle diverse possibilità che esi-

stono». Molto spesso il problema è solo la scarsa conoscenza. «Ma una volta acquisite le nozioni fondamentali, il tema si fa appassionante». E vedere come evolvono i propri risparmi può anche essere motivante. «Ci sono opinioni contrastanti se in futuro la rendita sarà o meno sufficiente». Lei rimane ottimista.

Terminato l'apprendistato di commercio, Leonie ha iniziato a lavorare nell'IT della Posta, ha conseguito la maturità professionale e ora studia informatica gestionale. Parallelamente si allena cinque volte alla settimana: pratica ginnastica attrezistica fin da bambina. «Da non confondere con la ginnastica artistica, anche se si assomigliano», precisa ridendo. Purtroppo al momento deve prendersi una pausa per curare un infortunio sportivo, ma Leonie non intende di certo fermarsi. La sua vita è sempre in movimento.

“Dopo i 50 lavorerò solo perché lo voglio davvero”

Sandra Winkelmann ha avuto un rapporto particolare con il denaro fin da bambina. Cresciuta in una famiglia modesta con altri tre fratelli e sorelle, oggi la 33enne sta costruendo la propria libertà finanziaria investendo il proprio denaro, una strategia che tra una quindicina d'anni le permetterà di andare in pensione anticipata.

Testo: Fredy Gasser

Durante una gita scolastica vide tutti i suoi compagni correre al chiosco per comprarsi qualcosa. «All'epoca non capivo perché gli altri bambini spendessero denaro anche se avevamo gli zaini pieni di ogni ben di Dio», racconta Sandra Winkelmann ridendo. Ai tempi del liceo iniziò a guadagnare i suoi primi soldi e anche dopo ha sempre lavorato per pagarsi gli studi, i soggiorni linguistici e i semestri all'estero.

«Ho imparato presto a gestire il denaro: prima a guadagnarlo e poi anche a investirlo». Le prime azioni gliele regalò la nonna. Da allora, la 33enne ha approfondito le sue conoscenze sugli investimenti e maturato esperienza diretta nel settore.

“Le donne sono più a rischio povertà in età avanzata”

Alla Posta lavora come «Lead Governance e compliance» presso Digital Services e come responsabile di progetti legati all'intelligenza artificiale. «Aiuto la Posta a offrire alla clientela prodotti e servizi digitali sicuri e di alta qualità».

Accanto al suo lavoro alla Posta, ha avviato un'attività indipendente offrendo coaching fi-

nanziari. «Le donne sono più a rischio povertà in età avanzata rispetto agli uomini». Dispongono spesso di un patrimonio inferiore, presentano più lacune previdenziali e hanno maggior timore di investire. «Aiutare le persone a raggiungere l'indipendenza finanziaria è una vera passione per me», spiega. Per questo motivo è attiva anche in reti dedicate alla finanza e alle donne.

“Il tempo è il bene più prezioso che abbiamo”

Sandra osserva spesso che «in molti casi il vero ostacolo agli investimenti è la mancanza di conoscenze e la difficoltà a passare all'azione». Ai suoi coetanei dà un consiglio chiaro: «Il tempo è il bene più prezioso che abbiamo, quindi occorre imparare come evitare di barattarlo in cambio di denaro».

Lei stessa ha sempre costruito con determinazione la propria indipendenza finanziaria. Oggi copre le spese fisse grazie ai rendimenti dei suoi investimenti e conduce un buono stile di vita. «Dopo i 50 anni lavorerò solo perché lo voglio davvero». Nel suo futuro vede soprattutto viaggi, attività fisica e tempo da trascorrere con le persone a lei più care.



Fascia di età
25-45 anni

È il momento delle scelte decisive

Temi come la creazione di una famiglia, il matrimonio, la convivenza, il lavoro a tempo parziale e la carriera sono spesso al centro di questa fase della vita e influenzano anche la previdenza per la vecchiaia.

Hai lacune contributive nell'AVS?

Dal 1° gennaio successivo al tuo 20° compleanno devi versare contributi AVS (almeno 530 franchi all'anno). Periodi prolungati dedicati a viaggi o formazioni possono creare lacune contributive: è importante colmarle entro cinque anni, altrimenti rischi una riduzione permanente della rendita. (Codice QR in basso)

Il lavoro a tempo parziale influisce sulla previdenza?

Dopo i 25 anni sempre più persone lavorano a tempo parziale. Un grado di occupazione ridotto significa però anche un reddito inferiore e quindi meno soldi messi da parte. La lacuna più importante si crea nella cassa pensioni. L'importo che accumuli dipende infatti dal salario assicurato, cioè il tuo salario al netto di una deduzione che la CP Posta adegua al tuo GO.

La cassa pensioni sa del tuo concubinato?

La previdenza serve a coprire i rischi. Ad esempio, in caso di decesso i tuoi cari possono avere una tutela finanziaria. Se nel matrimonio molti aspetti sono regolati in automatico, le coppie conviventi devono attivarsi in prima persona. Alla cassa pensioni Posta puoi registrare il tuo o la tua partner (anche per coppie omosessuali) affinché, a determinate condizioni, possa ricevere una rendita dopo la tua morte. Molte persone se ne dimenticano. (Codice QR in basso)

Convieni prelevare anticipatamente capitale della cassa pensioni per acquistare casa?

Risparmiare tramite cassa pensioni e terzo pilastro per un'abitazione a uso proprio è vantaggioso. Tuttavia, un prelievo anticipato di capitale riduce la rendita prevista per la vecchiaia. Inoltre, prima di effettuare nuovamente riscatti fiscalmente agevolati, il capitale prelevato deve essere rimborsato. La costituzione in pegno non influisce invece sulla rendita. (STÜ)

Lo sapevi?

Così come il matrimonio, anche il divorzio ha effetti sulla previdenza per la vecchiaia. Dopo il divorzio, ad esempio, entrambi i partner tornano a essere responsabili personalmente del versamento dei contributi AVS. In alcuni casi questa separazione non viene registrata automaticamente presso la cassa di compensazione AVS. Per questo motivo è importante richiederla esplicitamente.



Vuoi comunicare un concubinato? Qui trovi il modulo.



Lacune contributive? Ecco come scoprirle.

È il momento di fare il punto

In questa fascia di età hai ancora tempo, e spesso anche maggiori risorse finanziarie, per organizzare la tua previdenza per la vecchiaia. È il momento giusto per farsi un'idea.

Come affronti l'uscita dal mondo del lavoro?

Vuoi lavorare fino a 65 anni o magari anche oltre? Oppure sogni un pensionamento anticipato o parziale? È importante sapere che il pensionamento anticipato comporta costi elevati.

Lo sapevi?

Se versi contributi nel pilastro 3a, può essere utile avere più conti. Al momento del prelievo infatti si pagano imposte e più elevato è l'importo riscattato, maggiore sarà il carico fiscale. Con più conti puoi scaglionare i prelievi nel tempo (maggiori informazioni a p. 14). Due regole pratiche: 1. È consigliabile non superare i 50 000 franchi per ogni conto 3a. 2. Avere più di sei conti, invece, non è opportuno. A proposito: attualmente i conti offrono interessi molto bassi. Il capitale del pilastro 3a può anche essere investito.

Il denaro basterà per la pensione?

Verifica a quanto ammonta la previsione delle tue rendite. Per l'AVS puoi richiedere un calcolo previsionale o utilizzare l'apposito calcolatore. La rendita prevista della cassa pensioni è indicata nel certificato di previdenza annuale. Inoltre trovi un simulatore su www.pkpost.ch/it oppure puoi richiedere una consulenza alla cassa pensioni. (Codice QR in basso)

Come colmare le lacune?

Per colmare le lacune previdenziali serve innanzitutto denaro. Nel corso sul budget della Posta impari a ottimizzare il tuo budget e a individuare possibili risparmi. Se la tua situazione finanziaria lo consente puoi versare contributi nel pilastro 3a o nella cassa pensioni, aumentare il piano di rispar-

mio CP (godendo in questi casi di vantaggi fiscali) oppure investire i tuoi risparmi sul mercato dei capitali. Richiedi una consulenza.

Hai tutte le informazioni?

PostFinance offre una consulenza gratuita sul pensionamento. Potrai conoscere l'ammontare previsto della tua rendita, individuare eventuali lacune e valutare strategie per colmarle. Anche i consulenti della CP Posta sono a tua disposizione, su richiesta persino con un seminario sul posto di lavoro. Trovi le varie possibilità di contatto su pkpost.ch/it/contatto. (Codice QR in basso) (STÜ)



Rendita AVS?
Qui trovi il
calcolatore della
rendita.



Una consulenza
sul pensionamento
di PostFinance?
Iscriviti qui.

Fascia di età
45-55 anni





“Viaggiare è la mia grande passione, non posso andare in pensione anticipata”

A livello finanziario Daniela Wenger non avrebbe potuto desiderare un inizio migliore della propria vita: alla sua nascita, i genitori stipularono per lei un'assicurazione sulla vita. Sebbene, a volte, la vita prenda direzioni diverse da quelle immaginate, non ha mai perso il suo ottimismo.

Testo: Fredy Gasser

A 20 anni Daniela disponeva già di un piccolo capitale e aprì subito un conto previdenza 3a. Dopo l'apprendistato come parrucchiera iniziò a lavorare per la Posta a Sion. «All'inizio è stata dura: sono originaria dell'Alto Vallese e non parlavo nemmeno una parola di francese».

In seguito si è formata come specialista in marketing, è rimasta alla Posta e oggi lavora nel campo degli immobili. «Sono una sorta di rappresentante del committente quando, ad esempio, RetePostale pianifica dei lavori come locatario». Alla domanda se sul fronte previdenziale sia tutto sotto controllo, la 55enne sorride: «In realtà no».

“Ho capito subito che non sarebbe stato semplice”

«Viaggiare è la mia grande passione fin da quando ero giovane». Per questo motivo ha spesso lavorato a tempo parziale. Poi si è sposata e «quando al momento del divorzio ho accettato che ciascuno mantenesse la propria cassa pensione, ho capito subito che

non sarebbe stato semplice». Allora aveva 36 anni e prese una decisione: «Primo: aumentare il mio grado di occupazione al 100%. Secondo: scegliere il piano di risparmio Plus della cassa pensioni Posta», che consente versamenti più elevati grazie a ritenute salariali maggiori. «Da giovane ero semplicemente spensierata: guadagnavo poco, viaggiavo molto ed ero felice».

Soddisfatta della propria vita

Daniela si dice soddisfatta della propria vita ancora oggi. Non pensa tuttavia di optare per un pensionamento anticipato. E quali sono i suoi progetti dopo la pensione a 65 anni? Non esita un istante: «Viaggiare, naturalmente!». Poi aggiunge: «Mi piacerebbe molto anche fare volontariato». Oppure trasformare la propria professione in un futuro hobby: «Per esempio, nella vendita di immobili è fondamentale disporre di una documentazione professionale. Mi piacerebbe mettere a disposizione le mie competenze». Sempre che non si trovi da qualche altra parte nel mondo.

Dopo la Posta, il volontariato

Maryline Pittet ha trascorso l'intera carriera professionale alla Posta. Si tratta di ben 46 anni. Per lei possono bastare. Ora ha deciso di lasciare anticipatamente il mondo del lavoro e l'azienda e di dedicarsi al volontariato.

Testo: Fredy Gasser

Così come il suo sguardo è limpido e vivace, anche il suo francese è chiaro e comprensibile. Anche per chi viene dalla Svizzera tedesca. Per 46 anni Maryline Pittet ha lavorato alla Posta, attraversando tutta la Svizzera romanda da Estavayer-le-Lac fino a Sierre. È passata dalla distribuzione delle lettere e ha seguito regolarmente le stagiste e gli stagisti provenienti dalla Svizzera tedesca. «Per loro adattavo sempre il mio francese, usando frasi brevi e un linguaggio semplice per renderlo chiaro e comprensibile». Quando poi, alla fine dell'apprendistato a Losanna, sentiva tutti esprimersi correttamente, capiva di aver svolto bene il suo compito.

Siamo seduti in una sala riunioni dell'HUB di Renens, vicino a Losanna, dove Maryline lavora presso IMS come Group Manager Order Management. Ma solo fino alla fine del 2026.

Una scelta consapevole e determinata

«Tre anni fa ho deciso che sarei andata in pensione anticipata», racconta la 62enne. Quando ne parla, appare subito evidente quanto abbia

ponderato questa decisione. «Una buona preparazione è fondamentale: occorre elaborare un proprio budget e sistemare tutti gli aspetti finanziari», spiega. «Ma è altrettanto importante capire come si vuole occupare il proprio tempo dopo il pensionamento».

Maryline desidera impegnarsi nel volontariato. Nell'ambito del progetto «Les cartons du cœur» aiuterà a sostenere persone in difficoltà attraverso la distribuzione gratuita di alimenti e prodotti per l'igiene, in modo semplice e senza burocrazia. Un altro tema a cui tiene molto è l'istruzione. «Per questo mi metterò in contatto con l'associazione locale dedicata alla lettura e alla scrittura: se non altro hanno bisogno anche di supporto amministrativo». Maryline lo dice con il suo sguardo limpido e il suo modo di parlare chiaro e diretto, aggiungendo: «Non vedo l'ora di iniziare!».



Fascia di età
55-60 anni

L'ultimo sprint prima della pensione

È il momento giusto per informarti, pianificare concretamente il pensionamento e mettere a punto gli ultimi piani per la tua previdenza per la vecchiaia.

Tutto pronto per la pensione?

A partire dai 58 anni, la Posta consiglia il workshop «Pronti per la pensione?», organizzato regolarmente sia in presenza sia online. Sebbene il focus sia incentrato sugli aspetti finanziari, il workshop spiega anche chi si occupa di cosa nella fase di uscita dal mondo del lavoro: quali sono i compiti della Posta, di cosa devi occuparti personalmente e a quali servizi puoi rivolgerti per ricevere supporto.

Pensionamento anticipato o parziale: è un'opzione?

Se non hai già attuato qualche misura in tal senso, la risposta è probabilmente: no. Infatti, smettendo di versare contributi all'AVS e alla cassa pensioni, le rendite si riducono sensibilmente. Un'alternativa può essere il pensionamento parziale: in accordo con il datore di lavoro riduci il grado di occupazione e inizi a percepire una parte della rendita. Puoi, ad esempio, posticipare la rendita AVS e continuare a versare contributi per garantirti la rendita completa.

Lo sapevi?

Se hai più di 55 anni e il tuo rapporto di lavoro con la Posta termina per motivi aziendali, puoi continuare ad assicurarti volontariamente presso la cassa pensioni. Sei tu a decidere se assicurare soltanto i rischi di decesso e invalidità oppure continuare anche a risparmiare per la pensione.

Una carriera ad arco potrebbe fare per te?

Alcune colleghe e alcuni colleghi rallentano gradualmente prima della pensione, riducendo il grado di occupazione o le responsabilità. Queste "carriere ad arco" servono a evitare un passaggio troppo brusco da un lavoro a tempo pieno alla pensione. Se ti interessa questa opzione, puoi rivolgerti al servizio di consulenza sulla carriera professionale, alla tua responsabile o al tuo responsabile oppure alle HR. (Codice QR in basso)

L'ipoteca resterà sostenibile?

Dopo il pensionamento, presso la maggior parte degli istituti di credito l'ipoteca non può superare i due terzi del valore dell'immobile. Se è più elevata, va ammortizzata prima. Inoltre, dato che il reddito diminuisce, gli istituti verificano al momento del rinnovo se il credito è ancora sostenibile. Vale quindi la pena di affrontare il tema con largo anticipo. (STÜ)



Sviluppo professionale?
Consulta le offerte su
stayfit.post.ch.

Preparazione finanziaria e mentale

La pensione è ormai alle porte, ed è tempo di decisioni fondamentali. Non basta organizzare le finanze: bisogna prepararsi anche mentalmente.

Fascia di età
60-70 anni

Rendita o capitale?

La cassa pensioni ti offre diverse possibilità: una rendita a vita, il prelievo del capitale in un'unica soluzione o una formula combinata. Non esiste giusto o sbagliato. La rendita ti offre sicurezza e pianificabilità, mentre il prelievo del capitale garantisce vantaggi fiscali e flessibilità. Quale soluzione è più in linea con le tue esigenze? Scoprillo con una consulenza gratuita di PostFinance sul pensionamento. (Codice QR in basso)

Lo sapevi?

Desideri proseguire l'attività lavorativa anche dopo il raggiungimento dell'età pensionabile? Continuando a lavorare percepirai ancora un salario e potrai migliorare la tua rendita: puoi rinviarne il versamento fino a cinque anni oppure utilizzare i contributi AVS per colmare eventuali lacune contributive. Inoltre, fino ai 70 anni puoi continuare a versare contributi nel pilastro 3a. Anche la Posta ne trae vantaggio, perché può fare ancora affidamento sulla tua esperienza professionale.

Sai già quando prelevare dal pilastro 3a?

Più capitale del pilastro 3a prelevi in un solo anno, più elevata sarà l'aliquota d'imposta. Ecco perché conviene scaglionare i prelievi. Gli averi possono essere prelevati fino a cinque anni prima del pensionamento. Tieni presenti tre aspetti: 1. I prelievi dei coniugi sono tassati congiuntamente. 2. Anche i rimborsi da assicurazioni 3a sono considerati prelievi. 3. I prelievi di capitale dalla cassa pensioni sono tassati insieme agli averi del pilastro 3a. Anche nell'anno del pensionamento, se percepisci ancora un salario puoi continuare a beneficiare dei vantaggi fiscali del pilastro 3a.

Chi fa cosa?

Ricevo automaticamente la mia rendita o devo richiederla? Devo assicurarmi contro gli infortuni o continua a occuparsene la Posta? Poco prima del pensionamento sorgono molte domande pratiche. L'ufficio del personale ti informerà per tempo.

Prepararsi anche mentalmente

Il pensionamento non modifica soltanto la situazione finanziaria: cambiano anche la routine quotidiana, le relazioni e i ruoli. Questi cambiamenti possono suscitare entusiasmo, ma anche inquietudine. L'opuscolo della Posta «Arrivare preparati alla pensione» offre utili spunti e informazioni (codice QR in basso). In caso di domande puoi rivolgerti alla Consulenza sociale della Posta (stayfit.post.ch). (STÜ)



Desideri una consulenza di PostFinance sul pensionamento? Richiedila ora.



«Arrivare preparati alla pensione»: scopri come nell'opuscolo.



“Arrivati a 50 anni è il momento migliore per pensare alla previdenza”

Gabriella Schaller ha tutto pronto per il pensionamento. A 64 anni si occupa di pianificazione finanziaria presso PostFinance e segue ogni giorno la clientela proprio su questi temi. Lei stessa guarda con gioia al prossimo mese di settembre: allora sarà in pensione e potrà dedicare tutte le sue energie alla sua casa nel Giura.

Testo: Fredy Gasser

Originaria dei Grigioni, Gabriella Schaller è una donna con i piedi per terra. Quando parla di previdenza, lo fa con grande passione e uno slancio giovanile. «Le domande che mi vengono poste più spesso sono, ad esempio: posso andare prima in pensione? Oppure: la mia famiglia è sufficientemente tutelata se dovesse succedermi qualcosa?». Durante la nostra conversazione emerge anche un'altra domanda: è vero che più si è giovani, meno la previdenza è considerata un tema importante? «Da quello che vedo, i giovanissimi, cioè chi ha 20 anni o anche meno, stanno tornando a occuparsene maggiormente. La fascia dei trentenni, invece, tende a farlo meno. Per Gabriella non ci sono dubbi: «Entro i 50 anni è importante affrontare più seriamente il tema della previdenza, perché ci sono ancora più di 10 anni di tempo per intervenire e cambiare qualcosa».

Una vita piena di cambiamenti

Lei stessa ha iniziato presto a occuparsi della propria previdenza: suo padre morì quando lei aveva 18 anni e con l'eredità ha potuto acquistare un appartamento. «Il tema del risparmio mi ha accompagnata fin da giovane». Dopo il

matrimonio si è trasferita con il marito da Davos a Berna. Intorno ai 50 anni Gabriella si è separata dal marito ed entrambi hanno trovato la felicità in una relazione con partner dello stesso sesso. Oggi mantengono un rapporto di amicizia. «Incontro spesso persone con storie simili alla mia», afferma.

Il consiglio: una transizione graduale

Ora vive in un paesino del Giura dove insieme alla compagna, dopo aver venduto l'abitazione di Davos, ha ristrutturato un appartamento con giardino annesso. «Dopo il pensionamento vorrei seguire un corso sulla costruzione e il ripristino dei muri a secco». Nel Giura i muri a secco sono molto diffusi e caratterizzano il paesaggio. «Mi piacciono moltissimo e sono importanti per l'ecosistema», dice sottolineando quanto ami trascorrere il tempo in giardino, estirpando le erbacce e mettendo a dimora nuove piante.

«L'importante è sapere cosa si vuole», afferma. E chi non coltiva un grande sogno dovrebbe affrontare questa transizione in modo graduale. Poi sorride: «E pensare che presto io e la mia compagna saremo entrambe in pensione... il tempo vola davvero!».

“Non ho bisogno di altro”

Per tutta la vita Walter Räss ha lavorato alla Posta; oggi intaglia decine di mucche di legno per i suoi nipoti e ama trascorrere il tempo nella sua baita alpina tra le colline dell'Appenzello. Ma il panorama mozzafiato richiama fin lassù anche molti escursionisti e ciclisti.

Testo: Fredy Gasser

Seduto davanti alla sua baita, sui monti che sovrastano la capitale cantonale di Appenzello, Walter Räss contempla le aspre cime dell'Alpstein. Le elenca tutte: «Là a destra ci sono il Kronberg e l'Ebenalp, più in alto lo Schäfler, il Säntis, poi il Lisengrat, nella conca il Rotsteinpass e, a sinistra, l'Altmann».

Walter ha 81 anni, ma continua ancora a salire fin quassù. «Ho trascorso l'infanzia nelle baite alpine, e già da giovane sapevo che un giorno ne avrei voluta una tutta mia». All'epoca non pensava ancora alla pensione, ma a ciò che per lui era davvero importante. E lo è ancora oggi: vivere nella natura, tra i boschi su all'alpe, e restare sempre una persona semplice. «I soldi, in fondo, non sono importanti. Ciò che conta davvero sono i valori che ci portiamo dentro», dice con uno sguardo profondo e pieno di calore.

A 60 anni avrebbe potuto finire tutto

Un grave incidente in bicicletta rischiò di interrompere prematuramente la sua carriera alla Posta, lunga 46 anni, già poco dopo i 60 anni, ma lui riuscì a rimettersi in piedi. «I medici si stupirono della rapidità con

cui guarivano le mie ferite, e anch'io ne ero sorpreso», racconta. Alla fine scelse comunque il prepensionamento e da allora si è dedicato ancora di più ai suoi progetti: il recinto in legno attorno alla baita lo ha costruito con una tecnica di 300 anni fa; ha sostituito le travi della baita, piattato i soffitti – «tutto a mano» – e ha persino sistemato una sorgente privata con fontana in legno e acqua corrente in cucina. «Ho fatto tutto da solo».

“Potrei vendere le mie mucche di legno”

Ma ciò che ama più di tutto è stare qui con sua moglie e la famiglia, salutando escursionisti e ciclisti che arrivano fin quassù per ammirare il panorama. Spesso si siede davanti alla baita e intaglia mucche di legno, cercando di renderle il più realistiche possibile. «Potrei venderle, ma preferisco regalarle ai miei quindici nipoti, a Natale o per il compleanno».

Poi alza lo sguardo verso le cime e le creste frastagliate e inspira profondamente ancora una volta: «Solo quando si invecchia ci si rende conto di quanto ci sappiano dare i nipoti. Io non ho bisogno di altro».



Fascia di età
over 70

Un nuovo capitolo di vita

A un certo punto la vita lavorativa giunge al termine. Ma la Posta continua a esserci per te, anche dopo il pensionamento.

Cosa ti offre la Posta dopo il pensionamento?

Molto: ad esempio finanziando le dieci associazioni di pensionati della Posta (vedi riquadro «Lo sapevi?»). In determinate situazioni, il Fondo del Personale Posta sostiene inoltre le collaboratrici e i collaboratori pensionati con crediti transitori. E puoi anche continuare a beneficiare di un abbonamento per il cellulare a tariffa agevolata.

E se i soldi non bastano?

Se la tua rendita non è sufficiente a coprire il costo della vita, potresti avere diritto alle prestazioni complementari (PC) che puoi richiedere presso l'ufficio preposto del tuo Cantone di domicilio. Con il «tool di calcolo delle prestazioni complementari» puoi verificare senza impegno se ne hai diritto o meno. Esistono due tipi di prestazioni complementari: quelle mensili e quelle una tantum destinate a coprire spese legate a malattia e disabilità. (Codice QR in basso)

Come organizzi le giornate?

Spesso ci si accorge solo dopo il pensionamento che, senza orari e obblighi, la libertà può trasformarsi in un senso di vuoto. Crea nuovi punti fermi nella tua quotidianità, ad esempio stabilendo giorni per l'attività fisica, le persone care o i progetti che ti appassionano. Non serve una struttura rigida, ma organizzare le giornate aiuta ad avere punti di riferimento.

Quali aspetti dovrai organizzare autonomamente dopo il pensionamento?

Dovrai occuparti personalmente di alcuni aspetti che finora erano gestiti dalla Posta. Ad esempio, dovrai stipulare un'assicurazione contro gli infortuni. Alcuni rischi d'infortunio possono inoltre essere coperti tramite un'assicurazione viaggi o un'affiliazione alla Rega. Ricorda inoltre di comunicare all'AVS e alla cassa pensioni eventuali cambiamenti della tua situazione personale (ad es. indirizzo o stato civile). (STÜ)

Lo sapevi?

La metà delle persone pensionate è parte di una delle dieci associazioni di pensionati della Posta. Sostenute finanziariamente dall'azienda, queste associazioni propongono annualmente un pranzo per i loro membri. Riceverai il modulo d'iscrizione al momento del pensionamento. Esistono inoltre numerose associazioni private di pensionati che si incontrano regolarmente per momenti conviviali o escursioni. (Codice QR in basso)



Prestazione complementare: ne hai diritto? Trovi il calcolatore qui.



Scansiona il codice QR per maggiori informazioni sulle associazioni.

Tassi, aliquote e pilastri: i concetti chiave della previdenza per la vecchiaia in parole semplici

Ti è mai capitato di chiederti cosa significhino davvero i tre pilastri della previdenza per la vecchiaia? Che impatto abbia l'aliquota di conversione sulla tua rendita? O a cosa serve il certificato di previdenza che la cassa pensioni ti invia ogni anno? Facciamo un po' di chiarezza.

Testo: Mischa Stünzi



3a

=> vedi **previdenza privata**



3a o 3b?
Te lo spiega
PostFinance.

Acquisto di prestazioni della cassa pensioni

In caso di riscatto **CP** versi volontariamente denaro supplementare nella **cassa pensioni**. Questo aumenta la rendita futura o il capitale di vecchiaia. Nel **certificato di previdenza** la **CP** Posta indica l'importo massimo che è possibile riscattare e che è peraltro fiscalmente deducibile.

Maggiori informazioni a p. 10.

Aliquota di conversione

L'aliquota di conversione è il parametro con cui la **cassa pensioni** calcola l'importo della rendita annua sulla base del capitale accumulato (questo metodo di calcolo viene applicato nel **primato dei contributi**). Un tasso di conversione del 5%, ad esempio, significa che per ogni 100 000 franchi di avere di vecchiaia riceverai una rendita annua di 5000 franchi.

AVS (Assicurazione per la vecchiaia e per i superstiti)

L'AVS (1° pilastro) è un'assicurazione sociale statale che garantisce una rendita minima di base. Tutti noi che lavoriamo alla Posta versiamo contributi all'AVS, finanziando così le rendite attuali: è il cosiddetto sistema di ripartizione. I contributi vengono trattenuti direttamente dal salario e la Posta versa a sua volta un importo equivalente nell'AVS.

Cassa pensioni (LPP; 2° pilastro)

La rendita della cassa pensioni (in breve CP), insieme all'AVS, ha lo scopo di garantire il mantenimento dell'abituale tenore di vita durante la pensione. I tuoi contributi vengono trattenuti direttamente dal salario; al contempo, la Posta versa la propria quota in quanto datore di lavoro. A differenza dell'AVS, entrambi i tipi di contributi confluiscono direttamente nel tuo monte previdenziale (cosiddetto sistema di capitalizzazione). Per conoscere lo stato del tuo 2° pilastro (previdenza professionale), puoi consultare il **certificato di previdenza** che ricevi una volta all'anno dalla cassa pensioni.

Certificato di previdenza

Una volta all'anno la cassa pensioni ti invia il certificato di previdenza, o certificato della **cassa pensioni**, che riporta l'ammontare dell'aver di vecchiaia, informazioni sulla rendita d'invalidità e per i superstiti, nonché una stima della futura rendita di vecchiaia. Vale la pena consultarlo regolarmente.

Componente obbligatoria

La componente obbligatoria rappresenta la quota di previdenza professionale prevista dalla legge (**cassa pensioni**). Si applicano regole precise, ad esempio il **tasso d'interesse minimo** e l'**aliquota di conversione**. La Posta assicura il proprio personale oltre la componente obbligatoria. La CP Posta offre infatti alle persone assicurate la possibilità di garantirsi una copertura previdenziale sovraobbligatoria scegliendo un **piano di risparmio** o il **riscatto nella cassa pensioni**.

Conto di libero passaggio

Il conto di libero passaggio si utilizza quando interrompi l'attività lavorativa per un periodo prolungato nel passare da un impiego a un altro o se fai una lunga pausa. Se l'interruzione dura meno di sei mesi puoi lasciare il tuo avere previdenziale presso la **cassa pensioni** precedente. Se invece supera i sei mesi, dovrai aprire un conto di libero passaggio, ad esempio presso PostFinance, e trasferirvi il tuo denaro. Importante: non appena riprendi a lavorare, dovrai trasferire l'aver di libero passaggio alla nuova **cassa pensioni**.

CP

=> vedi **cassa pensioni**

Deduzione di coordinamento

=> vedi **salario assicurato**

Grado di copertura

Il grado di copertura è uno degli indici più importanti per valutare una **cassa pensioni**: esso mostra il rapporto tra il patrimonio previdenziale disponibile e gli obblighi nei confronti delle persone assicurate. Per far fronte integralmente a tutti gli obblighi, il grado di copertura dovrebbe attestarsi almeno al 100%. Alla fine del 2025 la **Cassa pensioni Posta** registrava un grado di copertura del 115,3%.

Pensionamento anticipato

Il pensionamento anticipato prevede che tu smetta di lavorare prima dell'età di riferimento ordinaria (65 anni). In tal caso, le rendite risulteranno generalmente più basse, perché avrai versato meno contributi. Il pensionamento anticipato richiede quindi pianificazione e preparazione finanziaria accurate. Un'alternativa è il **pensionamento parziale**.

Maggiori informazioni a p. 12.

Pensionamento parziale

Con il pensionamento parziale riduci gradualmente il grado di occupazione. Oltre al salario (ridotto), inizi già a percepire una parte del tuo avere di vecchiaia sotto forma di rendita oppure come **prelievo di capitale** una tantum. Questo ti consente di affrontare il passaggio alla pensione in modo più graduale.

Maggiori informazioni a p. 12.

**Tutti noi che lavoriamo alla
Posta versiamo contributi all'AVS,
finanziando così le rendite
attuali: è il cosiddetto sistema
di ripartizione.**



**La Cassa pensioni Posta offre alle persone
assicurate la possibilità di garantirsi
una copertura previdenziale sovraobbligatoria
scegliendo un piano di risparmio o il riscatto
nella cassa pensioni.**



Prelievo di capitale

Al momento del pensionamento puoi scegliere se ricevere il denaro della **cassa pensioni** sotto forma di rendita vitalizia, capitale versato in un'unica soluzione oppure attraverso una combinazione delle due opzioni. In caso di prelievo del capitale sarai tu a dover gestire il denaro affinché sia sufficiente per l'intera durata della pensione; inoltre, il prelievo parziale comporta una riduzione della rendita.

Maggiori informazioni a p. 14.

Prestazioni complementari (PC)

Se le rendite **AVS** e della **cassa pensioni**, insieme al patrimonio personale, non ti bastano a coprire il costo della vita, potresti avere diritto alle prestazioni complementari (PC). Dovrai presentare una richiesta all'ufficio cantonale competente. Le PC rappresentano un diritto legale e non costituiscono una forma di assistenza, né un aiuto sociale.

Maggiori informazioni a p. 16.

Previdenza privata (3° pilastro)

Il 3° pilastro è volontario e si divide in previdenza libera (3b) e vincolata (3a). La previdenza libera include i risparmi personali come libretti di risparmio, investimenti e assicurazioni sulla vita 3b. Puoi disporre dell'aveire in qualsiasi momento, ma i vantaggi fiscali sono limitati a casi eccezionali. I versamenti nella previdenza vincolata, come conto 3a, investimenti o assicurazione sulla vita 3a, beneficiano invece di agevolazioni fiscali. Non puoi però disporre liberamente del denaro, ma prelevare solo in situazioni particolari, come per acquistare un'abitazione ad uso proprio o se ti trasferisci all'estero.

Primato dei contributi

=> vedi **primato delle prestazioni e dei contributi**

Primato delle prestazioni e dei contributi

La tua rendita della **cassa pensioni** può essere calcolata secondo il primato dei contributi o il primato delle prestazioni. Nel primo caso la rendita dipende dai contributi versati e dall'**aliquota di conversione**. Nel secondo, invece, la rendita varia in base al **salario assicurato**. La Cassa pensioni Posta calcola la rendita d'invalidità secondo il primato delle prestazioni e la rendita di vecchiaia secondo il primato dei contributi (doppio primato), pertanto gli importi delle due rendite possono differire tra loro.

Promozione della proprietà d'abitazioni (PPA)

Grazie alla promozione della proprietà d'abitazioni puoi utilizzare il denaro della **cassa pensioni** per acquistare un'abitazione ad uso proprio, ad esempio tramite prelievo anticipato o costituzione in pegno. Ma attenzione: con il prelievo anticipato l'aveire di vecchiaia diminuisce e, con esso, anche la rendita prevista. Per acquistare un'abitazione ad uso proprio puoi utilizzare anche i fondi del 3° pilastro (vedi **previdenza privata**).

Maggiori informazioni a p. 8.

Rinvio della rendita

Con il rinvio della rendita inizi a percepire la pensione dopo i 65 anni; in questo modo, l'importo mensile sarà più elevato. Può essere una soluzione interessante se continui a lavorare oltre l'età di pensionamento o se non hai ancora bisogno del denaro.

Maggiori informazioni a p. 14.

Salario assicurato

Come probabilmente avrai già notato, nel **certificato di previdenza** della **cassa pensioni** il salario assicurato è inferiore al tuo salario effettivo. La CP calcola il salario assicurato dopo aver dedotto dal salario l'importo di coordinamento. Perché? Il sistema previdenziale svizzero si fonda su una ripartizione dei compiti: l'AVS garantisce una rendita di base, mentre la cassa pensioni copre la quota aggiuntiva. Anche il salario viene, per così dire, suddiviso: la componente fino all'importo di coordinamento è assicurata dall'AVS mentre solo la quota aggiuntiva rientra nella copertura della cassa pensioni. A proposito: se lavori alla Posta a tempo parziale, la CP riduce proporzionalmente anche la deduzione di coordinamento.

Scelta del piano di risparmio

Con la **Cassa pensioni** Posta puoi scegliere il piano di risparmio più adatto: Standard, Minus o Plus. A seconda del piano scelto, varia l'importo versato nel tuo avere di vecchiaia. A titolo di confronto: nella fascia d'età tra i 35 e i 44 anni, il contributo di risparmio nel piano Standard corrisponde al 9,25% del salario assicurato; nel piano Minus al 6%; nel piano Plus al 10,1%. Indipendentemente dall'opzione scelta, il datore di lavoro versa inoltre un ulteriore 9,9% del salario assicurato nel tuo avere di vecchiaia. Puoi cambiare il piano in qualsiasi momento.

Sistema dei tre pilastri

La previdenza per la vecchiaia in Svizzera si basa su tre componenti: **AVS** (1° pilastro), previdenza professionale (2° pilastro; **cassa pensioni**) e **previdenza privata** (3° pilastro). Insieme, il 1° e il 2° pilastro coprono circa il 60-70% del reddito percepito prima della pensione. Il 1° pilastro è obbligatorio per tutte le collaboratrici e tutti i collaboratori della Posta, il 2° pilastro per la grande maggioranza e il 3° pilastro è facoltativo.



Tre pilastri?
Stay Fit ti spiega come
funziona il sistema.

Tasso d'interesse minimo

Il tasso d'interesse minimo stabilisce la remunerazione minima che la **cassa pensioni** deve riconoscere all'aveire di vecchiaia obbligatorio (vedi **componente obbligatoria**); è stabilito dalla Confederazione e attualmente ammonta all'1,25%.



Ancora dubbi? Anche noi!

La previdenza per la vecchiaia è un tema complesso. Con questo dossier non pretendiamo certo di aver risposto a tutte le tue domande. Proprio per questo mettiamo in palio ancora più conoscenze. Vinci una colazione, una merenda o un aperitivo dedicati alla previdenza, offerti da PostFinance per te e il tuo team (fino a dieci persone): mentre gustate qualche prelibatezza in compagnia, una specialista o uno specialista risponderà a tutte le vostre domande sul tema.

1. Su quanti pilastri poggia il sistema previdenziale svizzero?

- a) Su 4: AVS, cassa pensioni, previdenza privata e contanti sotto il cuscino
- b) Su 3, infatti si chiama sistema dei tre pilastri
- c) Su 1, gli altri due solo per persone ottimiste

2. Per quale scopo non puoi prelevare anticipatamente il capitale del pilastro 3a?

- a) Per emigrare
- b) Per un'abitazione di proprietà
- c) Per un'auto

3. Cosa intaglia Walter davanti alla sua baita?

- a) Mucche di legno
- b) Cassette delle lettere di legno
- c) Teste di legno

4. Cosa puoi scegliere personalmente nella Cassa pensioni Posta?

- a) Come viene investito il mio denaro
- b) Quanto denaro versare
- c) Per quale scopo prelevo il mio denaro

Partecipa e vinci!

Mettiamo in palio una **colazione, una merenda o un aperitivo dedicati alla previdenza per te e il tuo team**, inclusa una sessione personalizzata di domande e risposte con una specialista o uno specialista di PostFinance.

Per partecipare non devi fare altro che rispondere alle domande e inviare le tue risposte, entro il 31 luglio 2026, all'indirizzo **quiz.pmag@posta.ch** indicando «Previdenza» come oggetto del messaggio. In bocca al lupo!

Post-it

Le notizie da non perdere

“Non stampiamo libri e riviste. Troviamo chi li legge.”



Frédéric Gris,
responsabile Asendia
Press Edigroup

Tra scaffali di riviste e campagne digitali, Frédéric Gris cerca ciò che fidelizza lettrici e lettori. A Vernier il suo team di Press Edigroup SA, società di proprietà di Asendia, fa in modo che i contenuti arrivino nelle bucalettere e sta già sviluppando il prossimo modello di abbonamento.

Sebbene l'indirizzo - Chemin du Château-Bloch 10 - evochi un contesto ricercato, l'edificio nella zona industriale di Vernier (GE) ha in realtà un aspetto piuttosto sobrio. Al suo interno, una grande sala con scaffali che arrivano fino al soffitto. Qui si accumulano storie: National Geographic accanto a libretti per bambini, fumetti che affiancano riviste economiche. Frédéric prende dallo scaffale una rivista e ce la mostra: «Questa raggiunge migliaia di persone ogni mese», dice senza riferirsi al prodotto, ma al principio che gli sta dietro.

33 collaboratori, 600 titoli

Frédéric è responsabile di Press Edigroup, società di Asendia a Ginevra. Una trentina tra collaboratrici e collaboratori fanno sì che circa 600 titoli raggiungano il loro pubblico. «Non siamo una casa editrice. Non produciamo contenuti», spiega. «Il nostro compito è trovare persone che vogliano leggerli».

In Svizzera anche le cose più semplici possono risultare complicate: lingue diverse, mercati di piccole dimensioni, logistica complicata. Molte case editrici rinunciano. «Non operiamo in Svizzera», si sente spesso dire Frédéric. È proprio qui che entra in gioco Edigroup, che offre servizi di marketing, distribuzione e servizio clienti. «Un abbonamento è come una relazione», afferma Gris. «Ha bisogno di cura».

La logistica dopo il clic

Oggi l'acquisizione di clienti avviene in modo digitale. Basta un clic e la catena logistica si mette in moto: «Noi troviamo i clienti e Asendia consegna loro i prodotti».

Il mercato cambia, la carta stampata perde di rilevanza. Frédéric punta però sui contenuti, soprattutto quando si tratta di bambine e bambini: «Imparare a leggere continua a essere importante». Parallelamente l'assortimento si amplia: a partire dal 2026 saranno aggiunti abbonamenti dedicati ai temi lifestyle, food e beauty. «Il principio rimane lo stesso». Più che essere un manager Frédéric funge da intermediario, tra chi produce e chi legge.

«Forse la nostra azienda non sarà la più visibile del gruppo Posta», afferma, «ma ne facciamo parte», aggiunge aprendo un libretto per bambini. (FG)

Curiosità dal mondo della Posta

In genere la popolazione associa la Posta a pacchi, lettere, servizi finanziari e all'inconfondibile «Pi-Po-Pa» dei nostri autopostali. Ma in realtà la nostra azienda fa anche tanto altro. Cosa? Scoprillo su Pmag nella nuova serie di ritratti.

Svolgi anche tu un lavoro insolito per il mondo giallo?

Allora contattaci!
redazione@post.ch



Roland Marty è il nuovo responsabile della filatelia

Roland Marty (48) è il nuovo responsabile Francobolli e filatelia. È originario dell'Oberland zurighese e per lui i francobolli sono molto più di un semplice mezzo di affrancatura: raccontano storie, racchiudono temi di attualità e sono piccole opere d'arte. Con la sua esperienza nel settore retail maturata alla Migros intende dare maggiore spazio al punto di vista della clientela e avvicinare le persone alle storie che si celano dietro i francobolli.



Petra Arnold assume la direzione della Cassa pensioni Posta

Dopo essere stata alla guida della Cassa pensioni Posta per quasi vent'anni, la giurista ed economista **Françoise Bruderer Thom** va in pensione. Dal 1° agosto 2026 la direzione sarà assunta da **Petra Arnold Schlüssel** (47), che opera dal 2019 come consulente aziendale nel settore della previdenza professionale, da ultimo presso Weibel Hess & Partner AG.

Trasferimenti in vista

Nuovo membro del CdA di PostFinance

L'assemblea generale degli azionisti di PostFinance SA ha eletto **Kamila Horackova** nuovo membro del Consiglio di amministrazione. Subentra a **Hans Lauber**, vicepresidente del Consiglio di amministrazione, che lascia l'incarico dopo dodici anni per aver raggiunto il limite massimo di permanenza. Nata in Cechia nel 1969, Horackova vanta oltre 30 anni di esperienza nel settore degli investimenti, di cui circa 20 trascorsi come Chief Investment Officer in ambito finanziario-assicurativo.



Swiss Post Cargo: il nuovo responsabile è Stefano Arganese

Dopo 30 anni trascorsi in diverse posizioni dirigenziali presso DHL, a partire dal 1° luglio 2026 **Stefano Arganese** assumerà la direzione di Swiss Post Cargo. Per 15 anni come CEO è stato responsabile di una regione con oltre 20 Paesi, tra cui anche la Svizzera. **Stefan Luginbühl**, che ha diretto Swiss Post Cargo ad interim da ottobre 2025, tornerà a LS Operations il 1° luglio.





Christian Plüss (a destra) cede il ruolo di delegato per la sostenibilità a Matthias Dietrich dello Stato maggiore CEO.

Nuovo delegato per la sostenibilità

Fino a poco tempo fa Christian Plüss è stato delegato e ambasciatore della Direzione del gruppo per il tema della sostenibilità. Ad aprile ha ceduto l'incarico a Matthias Dietrich dello Stato maggiore CEO. Christian fa un bilancio dei risultati raggiunti e racconta quali sono i suoi desideri per il futuro.

Christian, di cosa vai fiero quando ripensi al tuo mandato come delegato per la sostenibilità e l'energia?

Oggi la sostenibilità è parte integrante della strategia della Posta. Affrontiamo il tema con un approccio d'insieme e attuiamo misure concrete. Sono anche fiero dei progressi compiuti in materia di clima ed energia: un numero molto maggiore di eco-veicoli nel recapito e presso AutoPostale, sistemi di riscaldamento sostenibili in due terzi degli edifici. Grazie alle nostre misure, nel 2025 siamo riusciti a ridurre le emissioni di CO₂ rispetto al 2021 del 5% nelle nostre attività e del 17,3% lungo l'intera catena di creazione del valore.

Cosa ti auguri per il futuro della sostenibilità alla Posta?

Agire in modo sostenibile a 360° non è qualcosa che si può fare dall'oggi al domani, ma un processo che richiede una trasformazione. Questo cambiamento può avvenire solo se lo affrontiamo insieme, in modo trasversale alle unità e in collaborazione con i partner esterni, come i fornitori e la nostra clientela. (AG)

“Nell'ambito del clima e dell'energia la priorità rimane la riduzione delle emissioni di CO₂ attraverso la nostra attività commerciale, vale a dire nel nostro stesso esercizio. Tutte le unità continueranno a lavorare a pieno ritmo per raggiungere questo obiettivo.”

Matthias Dietrich, delegato per il tema della sostenibilità.



Leggi qui l'intervista completa a Christian:



Pensavo di conoscere la Posta

La Posta? Certo che la conosco: un'azienda federale lenta, antiquata, in qualche modo superata. È quello che ho pensato per molto tempo. Almeno fino al mio tirocinio di una settimana nella sezione di comunicazione presso Servizi logistici.

Il mio impiego era appena iniziato e già mi ero dovuta ricredere: uffici open space, un team giovane, temi come l'intelligenza artificiale e la comunicazione digitale. La Posta è molto più che lettere e pacchi.

Le prime ore alla Posta mi hanno messa alla prova. Informazioni, procedure e nuove prospettive mi sono piovute addosso, così come un sacco di abbreviazioni: LS, TL, SD, FTA. Ho fatto domande, ricevuto spiegazioni, ascoltato. E così verso la fine della settimana diversi pezzi del puzzle sono andati al loro posto. Dietro ogni sigla si nasconde un'intera unità, un incarico e spesso molto più lavoro di quanto si possa immaginare da fuori.

Il mio giudizio dopo una settimana: la Posta è più moderna di quanto si creda. È aperta, collaborativa, al passo con i tempi. La Posta? Certo che la conosco: e mi piacerebbe lavorarci.



Elyn Girsberger (16) frequenta la scuola specializzata per le professioni sanitarie e sociali e ha scritto questo testo nell'ambito del suo stage alla Posta.



Assicurati i vantaggi di PostFinance

Scopri subito le agevolazioni riservate
alle collaboratrici e ai collaboratori.*



postfinance.ch/benefitspost

*Maggiori informazioni sul diritto alle agevolazioni
e le relative condizioni sono disponibili sul sito web.

 **PostFinance**



Che cosa significa “patria”?

Scopri alla mostra «Riverberi di Casa», al Museo d'arte di San Gallo

Cosa significa «patria» oggi? Che cosa rappresenta per te? La mostra «Riverberi di Casa», allestita presso il Museo d'arte di San Gallo, ne illustra diverse prospettive. Dal 27 giugno al 18 ottobre 2026, le opere della collezione del museo incontrano quelle della Collezione d'arte della Posta. 26 posizioni artistiche mostrano punti di vista sorprendenti: a volte personali, a volte critici, a volte ironici. Scopri le opere della Collezione d'arte della Posta che raramente vengono esposte al pubblico. (KE)

www.kunstmuseumsg.ch

www.posta.ch/impegno-a-favore-dell-arte

Mettiamo in palio 4 ingressi per 2 persone.

Per partecipare all'estrazione, invia entro il 30 giugno un'e-mail con oggetto «Riverberi di Casa» all'indirizzo quiz.pmag@posta.ch.

Ti piace Pmag?

Cosa ti piace? Che cosa possiamo migliorare? Dacci la tua opinione e vinci premi esclusivi.

Dedichiamo tanto tempo e tanta passione a ogni numero della rivista e ci arrovelliamo per capire cosa potrebbe piacerti. Ora puoi dircelo direttamente. Cosa ti piace di Pmag? Cosa meno? Cosa manca? Che cosa è superfluo? Grazie al tuo feedback potremo adattare ancora meglio la rivista alle tue esigenze in futuro.

Il sondaggio richiede circa 10 minuti ed è anonimo. Al termine potrai fornirci il tuo indirizzo e-mail per partecipare all'estrazione. Tra tutte le persone partecipanti metteremo in palio come premio principale un'esclusiva insegna luminosa vintage con il logo delle PTT del 1988 e, come ulteriori premi, cinque set da scrittura con taccuino e penna a sfera Caran d'Ache del valore di 40 franchi ciascuno. È possibile compilare il questionario entro il 19 luglio 2026. Grazie per la tua partecipazione.

**Dicci la tua
per vincere!**

feedback.posta.ch/giornalepersonale



Con te diamo voce alla Posta.



Ti piace stare sui social media e hai voglia di condividere scorci della tua quotidianità lavorativa? Allora partecipa a Post Voice, il nostro programma di corporate influencer.

In un corso in tre parti imparerai come utilizzare i social media in modo professionale nel tuo lavoro: dalle idee per le storie, alla creazione di contenuti, fino alle cose da fare e quelle da evitare. Il corso si svolge online in tedesco, francese e italiano e si articola in tre sessioni formative:

- **Giovedì 9 luglio 2026**
- **Martedì 1° settembre 2026**
- **Martedì 3 novembre 2026**

Chiarisci in anticipo con la tua o il tuo responsabile se il corso può essere conteggiato come tempo di lavoro.

Scansiona il codice per iscriverti





Perché tutte le persone vanno rispettate per quello che sono

Alla Posta lavorano persone con origini, lingue e orientamenti sessuali differenti. Il rispetto reciproco è fondamentale per sentirsi a proprio agio e lavorare al meglio, per questo diamo supporto a chi è vittima di discriminazioni, molestie o mobbing.

Testo: Timon Stuber

Un esempio di discriminazione

Una persona rivela al proprio team di essere omosessuale. Qualcuno reagisce dicendo: «Non sembri affatto gay».

Cosa c'è di sbagliato?

L'orientamento sessuale non definisce in alcun modo l'aspetto, il modo di parlare o il comportamento di una persona. Frasi di questo tipo sono offensive perché riducono le persone a uno stereotipo.

Un esempio di mobbing

I membri di un team pranzano spesso insieme. Un collega però non viene mai invitato e di solito mangia da solo.

Cosa c'è di sbagliato?

Se una persona viene ripetutamente esclusa finisce per non sentirsi parte del gruppo. Questa situazione ferisce e con il tempo diventa un peso. Cosa posso fare se noto un comportamento del genere? Fallo presente: «Così non va». Mostra il tuo sostegno domandando alla persona in questione come sta e aiutala a chiedere aiuto.

Un esempio di molestia sessuale

Una persona passa davanti a un gruppo. Qualcuno grida: «Ah però, come siamo sexy oggi!».

Cosa c'è di sbagliato?

L'abbigliamento o l'aspetto fisico di una persona non giustificano mai commenti, fischi o sguardi insistenti da parte di altri. Per chi la subisce si tratta di una situazione sgradevole: ci si ritrova al centro dell'attenzione senza volerlo e ci si sente giudicati per l'aspetto esteriore.

Le persone che subiscono queste situazioni possono rivolgersi, ad esempio, alla propria o al proprio responsabile o alla Consulenza sociale (058 341 40 60), oppure scrivere nella chat anonima al link posta.ch/stayfit (cfr. intervista).

Per saperne di più sull'argomento prenditi 5 minuti di tempo per guardare il video al link posta.ch/rispetto.

Un altro tema importante: nel contributo a pagina 30 ti spieghiamo come la Posta tutela il proprio personale in caso di violenza o minacce nel lavoro a contatto con la clientela.



Il Pride Month celebra la pluralità di orientamenti sessuali e identità di genere. Le collaboratrici e i collaboratori della Posta sfileranno insieme al Pride di Zurigo (20 giugno) e a quello di Berna (25 luglio). Iscriviti qui per partecipare:



Intervista a Daniela Siegrist, co-responsabile della Consulenza sociale Posta

“Alla Consulenza sociale prendiamo sul serio ogni segnalazione”

Se vivo in prima persona una situazione spiacevole e mi rivolgo alla Consulenza sociale, come si procede?

Per prima cosa ci racconti con calma qual è il problema.

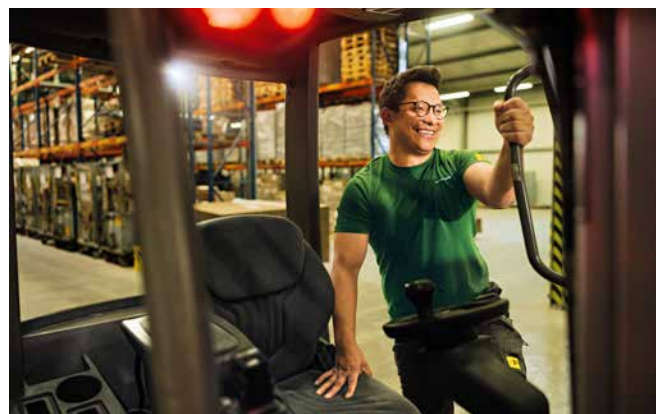
Il nostro personale specializzato ti aiuterà a mettere ordine tra i pensieri. Sei comunque sempre tu a decidere quali passi intraprendere.

In che modo la Consulenza sociale può contribuire a porre fine a comportamenti irrispettosi?

Ci sono tre opzioni: la prima è aiutare la persona coinvolta a difendersi personalmente, mentre la seconda è cercare una soluzione insieme alla o al responsabile. Infine la terza, nel caso di situazioni più complesse, è l'avvio di un'indagine interna. In casi del genere dialoghiamo con tutte le parti coinvolte e analizziamo le informazioni a disposizione per ricostruire i fatti con precisione. Sulla base di questo quadro adottiamo poi misure eque per porre fine al comportamento irrispettoso.

Molte delle persone che vivono situazioni del genere non si fanno avanti per vergogna o paura, ad esempio per timore di non essere credute.

Questi sentimenti sono comuni e del tutto comprensibili, ma posso assicurare che alla Consulenza sociale prendiamo sul serio ogni segnalazione. Per molte persone parlare di quanto accaduto è un grande sollievo. Se sei in dubbio, considera che è meglio farsi avanti una volta di troppo che una di meno. Per stare bene anche domani.



Insieme verso il futuro: Swiss Post Cargo cresce

Swiss Post Cargo continua a crescere, un passo alla volta. Grazie a un'immagine unitaria sul mercato e all'unione delle nostre competenze in materia di trasporti, logistica e sdoganamento, nel 2025 abbiamo creato una solida base in Svizzera e in Germania. E quest'anno seguiranno ulteriori integrazioni e fusioni in Svizzera e in Italia. Diamo dunque un caloroso benvenuto alle nuove colleghe e ai nuovi colleghi! Nel 2027 acquisiremo altre aziende tra cui Portmann, che impiega oltre 1000 persone in Francia, Lussemburgo, Polonia e Lituania. Ogni passo rafforza la visibilità e la posizione di mercato di Swiss Post Cargo. L'integrazione avviene per fasi, al fine di salvaguardare le risorse e alleggerire il carico di lavoro delle organizzazioni. (DP)

Tutti i dettagli sul processo di integrazione:



Tour de Poste: ti aspettiamo con le tue domande

Pascal continua il suo tour della Svizzera per rispondere alle diverse domande nei depositi, nelle filiali oppure online. Per diverse date ci sono ancora posti disponibili. Iscriviti subito e approfitta dell'occasione per parlare direttamente con il nostro CEO e con la Direzione del gruppo. (UI)

Iscriviti subito:
www.posta.ch/tour-de-poste



Una posizione netta contro violenza e minacce

Il contatto diretto con la clientela arricchisce le giornate, ma talvolta porta anche a situazioni complesse. Quando i limiti vengono superati, la Posta prende una posizione netta. In questo modo l'azienda tutela il proprio personale prima, durante e dopo situazioni critiche.

Testo: Carmen Fusco e Fredy Gasser

Nella nostra quotidianità lavorativa le tensioni con la clientela sono fortunatamente rare, ma possono capitare. E ogni episodio mette alla prova le persone coinvolte. Per questo è particolarmente importante garantire un approccio professionale che combini prevenzione, intervento e assistenza successivamente. La Posta infatti non tollera alcuna forma di violenza, aggressione o minaccia.

Il nostro ufficio Gestione delle minacce ha obiettivi chiari: individuiamo i rischi per tempo, li valutiamo correttamente e impediamo che la situazione degeneri. A tal fine gli uffici specializzati, la Consulenza sociale, la hotline Sicurezza e

altri uffici collaborano a stretto contatto. Così le collaboratrici e i collaboratori coinvolti ricevono rapidamente un supporto coordinato e competente, con la massima riservatezza.

Un approccio efficace

Tre esempi concreti tratti dalla quotidianità dimostrano l'efficacia di questo approccio. Un nostro addetto al recapito, ad esempio, è stato aggredito verbalmente da un cliente per settimane. L'ufficio specializzato Gestione delle minacce ha parlato con il cliente ed è riuscito a disinnescare la situazione, così il fattorino è tornato a lavorare in serenità.

Cambio di scenario: sugli autopostali il personale conducente deve confrontarsi sempre più spesso con passeggeri aggressivi. In questo caso direttive chiare sul comportamento garantiscono sicurezza nella quotidianità lavorativa, dal semplice richiamo fino al ricorso alla polizia. Un terzo caso: una collaboratrice di una nostra filiale è stata più volte vittima di stalking. Abbiamo immediatamente riconosciuto il rischio, emesso un divieto di accesso e fatto rispettare con fermezza il provvedimento, oltre a implementare ulteriori misure di protezione. Così la situazione è rapidamente rientrata.

Siamo al tuo fianco

Questi casi lo dimostrano chiaramente: agire tempestivamente protegge. Allo stesso tempo è importante che ogni episodio venga segnalato, per permettere al supporto di attivarsi. Non spetta alla singola persona stabilire da sé quanto sia grave una situazione: in caso di dubbio è meglio segnalare piuttosto che aspettare. Noi della Posta perseguiamo tre obiettivi fondamentali: le persone colpite devono poter ricevere un supporto emotivo, avere la possibilità di elaborare l'esperienza vissuta in modo professionale e sentirsi (nuovamente) al sicuro sul posto di lavoro.

La sicurezza ha la priorità: violenza, insulti, razzismo, discriminazione e comportamenti minacciosi non sono infatti tollerati alla Posta. E nessuno viene lasciato solo ad affrontare la situazione.

Una nota importante: a partire da p. 28 ti spieghiamo come la Posta tutela il proprio personale da molestie, discriminazione e mobbing.

Supporto a seguito di eventi critici

La Posta offre un'assistenza completa in caso di incidenti, aggressioni e minacce. Qui trovi tutte le informazioni in merito:



Ecco come segnalare un caso

Segnala ogni caso il prima possibile. Se vivi in prima persona o assisti a una situazione difficile o minacciosa, puoi rivolgerti a diversi punti di contatto: la tua o il tuo responsabile, l'ufficio specializzato della tua organizzazione di sicurezza, la hotline Sicurezza (italiano: 0848 88 64 40; tedesco: 0848 88 64 20; francese: 0848 88 64 10) oppure www.postacoraggio.ch. Non importa a chi ti rivolgi: quel che conta è discutere della situazione e non affrontarla da soli.

Una volta segnalato, il caso viene registrato e classificato con attenzione. In caso di necessità verrà coinvolta la Consulenza sociale, che ti fornirà il sostegno di cui hai bisogno. Tutti i passaggi successivi saranno concordati con te e coordinati dagli uffici competenti. Durante l'intero processo, le azioni da intraprendere saranno discusse insieme a te.

Importante: in caso di situazioni di grave minaccia o di pericolo immediato, contatta direttamente la polizia al numero di emergenza 117.



 **KYBURZ**

**Veicoli elettrici
10% DI SCONTO**

sui veicoli da esposizione e a noleggio

Approfitta subito:



KYBURZ Switzerland AG
CH-8424 Embrach, www.kyburz-switzerland.ch

Tel. 044 865 63 63
info@kyburz-switzerland.ch



“Per le questioni sentimentali l’IA non è assolutamente adatta”

Nadine Bienefeld, PhD in psicologia e docente di interazione uomo-IA al Politecnico federale di Zurigo, ci parla dei pregiudizi e delle opportunità della nuova tecnologia.

Nadine Bienefeld, l’IA è davvero sessista? Da molti viene considerata oggettiva, ma è vero che riproduce strutture patriarcali?

Per definizione l’IA non è oggettiva. Si basa sui dati e quindi li rispecchia, bias sociali compresi. La discriminazione, e anche il sessismo, possono consolidarsi nel sistema. L’esempio degli algoritmi di candidatura ha dimostrato che sulla base di dati storici venivano riproposte strutture patriarcali e privilegiati i «white males», ossia i maschi di carnagione bianca. Io tuttavia vedo un’opportunità: se lavoriamo in modo trasparente, possiamo scoprire i bias e contrastarli in modo consapevole attraverso il fine tuning. E sto parlando di tutte le forme di disparità, non solo quelle relative al genere, il che è fondamentale soprattutto nell’IA medica. L’IA non è né buona né cattiva, ma malleabile.

Ha detto lei stessa che l’IA rappresenta una grande opportunità, soprattutto per le donne.

L’IA può automatizzare le attività analitiche, come lo sviluppo di software. In questo modo le competenze umane come l’empatia diventano sempre più importanti, proprio perché non sono automatizzabili. Il lavoro di cura, ad esempio, che tradizionalmente è svolto da donne, può acquisire maggiore visibilità e riconoscimento.

A quale genere appartiene l’IA?

Abbiamo sempre la pericolosa tendenza a umanizzare le cose. L’IA non è né maschile né femminile, ma è semplicemente una tecnologia.

In che modo l’IA vi aiuta nella vita di tutti i giorni?

Nel privato per niente; per le questioni sentimentali, per cui le persone spesso la usano, non è assolutamente adatta. Sul piano professionale è invece ormai impensabile farne a meno.



PostFinance mette in risalto gli esempi positivi

PostFinance si impegna attivamente a favore della parità. Insieme ad annabelle e a ELLE (Suisse), diamo voce a personalità che aprono la strada con coraggio, tracciando così nuove vie per molte altre persone. L’intervista completa a Nadine Bienefeld e ulteriori informazioni sulla partnership sono disponibili all’indirizzo postfinance.ch/modelli.

Finance Boost

Care e cari Finance Booster, vorrei ottimizzare la mia situazione fiscale. In questo contesto, che differenza fa effettuare un versamento su un conto 3a rispetto alla possibilità di optare per un acquisto volontario di prestazioni nella cassa pensioni?

Da un punto di vista fiscale, le due opzioni si equivalgono. Entrambe, infatti, permettono di ridurre il proprio reddito imponibile e quindi l'onere fiscale. Le possibilità legate all'acquisto di prestazioni nella cassa pensioni dipendono, tra le altre cose, dalle disposizioni previste da quest'ultima. I versamenti nel pilastro 3a possono essere effettuati nei limiti previsti dalla legge. Ad esempio, nel 2026 le lavoratrici e i lavoratori assicurati presso una cassa pensioni possono versare fino a 7258 franchi. Indipendentemente dalla loro destinazione, ovvero la cassa pensioni o il pilastro 3a, questi versamenti servono sempre per la previdenza. La differenza sta negli effetti che producono. Prima di scegliere una delle due opzioni, occorre pertanto valutare sempre la propria situazione previdenziale.



Jan Ingold
Responsabile Previdenza
presso PostFinance

Suggerimento:
non sai quale sia
l'opzione migliore per te?
Le nostre esperte e i nostri
esperti di previdenza analize-
ranno gratuitamente la tua
situazione personale insieme a
te e ti indicheranno la
soluzione più adatta alle
tue esigenze.

Desideri saperne di più sugli investimenti? Oppure fare una domanda sulla tua situazione finanziaria o sulla previdenza? In questa rubrica le esperte e gli esperti di PostFinance risponderanno ai **tuo**i dubbi in materia finanziaria e ti forniranno **consigli preziosi** su come gestire il denaro. Puoi inviare le tue domande a redazione@posta.ch.

Pubblicità di PostFinance SA

Il prospetto e il foglio informativo di base possono essere consultati e scaricati all'indirizzo www.fundinfo.com inserendo il codice ISIN LU3254343414.



"GIRLS GO DIGITAL"

Nel workshop di tre giorni organizzato da PostFinance, ragazze dai 12 ai 15 anni scoprono in modo ludico il mondo dell'IT: imparano come nascono i siti web, come si programma un micro:bit e perché la cibersecurity è così importante. Nel corso dei tre giorni mettono in pratica le proprie idee e affinano il loro pensiero creativo e analitico, affiancate dalle esperte e dagli esperti IT di PostFinance.

Il workshop gratuito è rivolto alle figlie e alle conoscenti di collaboratrici e collaboratori di tutto il gruppo. (LS)



Ci sono ancora posti disponibili. Scansiona il codice QR per l'iscrizione e ulteriori informazioni (pagina in tedesco).

C'era una volta

(1981)



Pensione in contanti, ma solo al marito

Negli anni '80 non era raro che i pensionati richiedessero l'importo mensile in contanti.

Nelle zone rurali il postino si recava così alla porta di casa armato di banconote e le consegnava al destinatario. All'epoca il personale addetto al recapito poteva portare con sé fino a 40 000 franchi, come riporta il manuale «B26 - Prescrizioni per l'esercizio del servizio di recapito» del 1980. Il documento stabiliva inoltre che la rendita per coniugi dovesse essere consegnata al marito. E se questi non era a casa? Si affidava alla moglie? Neanche per sogno: «Se non fosse possibile, [la rendita AVS] deve essere rimandata al mittente con la relativa nota».

Raccontaci un po'! Curiosità e aneddoti dall'universo giallo



«Raccontaci un po'!» è un'iniziativa dell'archivio delle PTT. In brevi video le persone testimoni dell'epoca raccontano divertenti aneddoti su Posta, Swisscom e PTT.



In questo numero: Philippe Senn ricorda il periodo in cui, a metà degli anni '70, lavorava come assistente d'esercizio allo sportello di Le Locle, dove si ricevevano richieste apparentemente macabre da parte della clientela.

Philippe e le richieste apparentemente macabre dei clienti (1975)

«Nel pomeriggio, presso l'ufficio postale di Le Locle, erano le apprendiste e gli apprendisti a occuparsi della vendita dei biglietti. E restavano sempre molto sorpresi nel vedere che numerosi «loclois» (abitanti del paese) si sentivano letteralmente in fin di vita, dato che acquistavano spesso biglietti per il «Cimitero, solo andata». Dopo qualche giorno, apprendiste e apprendisti chiesero spiegazioni in merito e noi svelammo l'arcano: il cimitero del paese era situato un po' sopra il centro; molte persone della zona scendevano quindi a piedi verso il paese, si fermavano lì e poi rientravano a casa in autobus.» (STÜ)

La storia completa nel video di Philippe (in francese):



Tutti gli episodi precedenti sono disponibili qui:



Vuoi condividere una storia? Allora inviala a archiv@mfk.ch.



L'invito speciale di Richi

Dopo oltre 47 anni alla Posta, Richard «Richi» Schneider andrà in pensione alla fine di luglio. Un ottimo motivo per festeggiare. L'addetto al recapito di Märwil (TG) ha un desiderio speciale: tramite la rivista vorrebbe **invitare tutte e tutti alla sua grande festa**. Abbiamo trovato simpatica l'idea e lo supportiamo con piacere. (STÜ)

Richi invita chiunque desideri festeggiarlo o rievocare insieme a lui qualche vecchio ricordo: **18 luglio 2026, dalle 10 alle 16**
Schützenhaus, Hauptstr. 11,
9562 Märwil
(parcheggiate al Frifag;
per favore, niente regali)



Colophon

Editrice

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

Responsabile redazione

Mischa Stünzi (STÜ, caporedattore),
Thomas Häusermann (TH, vice
caporedattore), Fredy Gasser (FG,
vice caporedattore)

Art Director / Visual concept

Dieter Rössli

Layout

Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

Collaborazioni

Katja Bauder, Romy Blümel, Ludovic
Cuany (LC), Kerstin Eichenberger
(KE), Carmen Fusco (CF), Aline
Galliker (AG), Elyn Girsberger,
Nathalie Heim, Tom Huber, Ursina
Iselin (UI), Deborah Pagliarlunga
(DP), Lena Schildknecht (LS),
Marco Scossa-Lodovico, Meret
Stamoulis-Bangerter, Timon Stuber
(TS), Olivia Vera, Jonas Veres
(Archivio delle PTT), Karin Weber
(KW), Kursiv Grafik GmbH

Traduzione e rilettura

Servizio linguistico Posta

Inserzioni

La Posta Svizzera SA
Agenzia K
agenturk@posta.ch
076 319 98 06
3030 Berna

Stampa

CH Media Print AG, Aarau

Foto di copertina

Tom Huber

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:
launchpad SAP (Collaboratrice/
tore > Modificare i dati personali >
Richiedere/disdire abbonamenti),
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](mailto: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:
fondodelpersonaleposta.ch
StayFit: stayfit.posta.ch

Condizioni di partecipazione

Salvo diversamente indicato, per i
concorsi pubblicati su Pmag si appli-
cano le seguenti condizioni: la vincita
è riservata al personale della Posta.
Vincitrici e vincitori verranno estratti
a sorte dalla redazione e informati. È
escluso il ricorso alle vie legali. Non si
terrà alcuna corrispondenza in merito
al concorso.

stampato in
svizzera



Di nuovo in balia degli scontrini?

Per fortuna c'è la ricevuta digitale!

Con la Posta si può fare.



Spingersi oltre i e fare del bene

3,8 chilometri di nuoto, 180 chilometri in bicicletta, 42 chilometri di corsa, oltre 5500 metri di dislivello: ciò che per altri suona come qualcosa di disumano, per Roberto Santacroce, responsabile Consulenza HR Sud, è un'opportunità per fare del bene.

Testo: Marco Scossa-Lodovico Foto: p.g.c.

180 chilometri, tre passi alpini, partenza a 196 metri di altitudine e punto più alto raggiunto a 2429 metri: è questo il percorso che Roberto Santacroce farà in bicicletta il 20 giugno. E questa è solo una parte dello SWISSMAN Xtreme Triathlon.

limiti



“Ci sono momenti in cui la normalità si incrina. Per me il 28 marzo 2025 è stato uno di quei momenti. Un grave incidente in bicicletta e un femore frantumato hanno improvvisamente messo in discussione ciò che prima davo per scontato: muoversi, prendere decisioni, essere autonomi.

L'incidente mi ha costretto a una pausa di diversi mesi. Quando il corpo si ferma, cambia anche il punto di vista sulle cose. Ci si rende conto di quanto la propria autonomia sia in realtà un privilegio e si inizia a comprendere più a fondo la realtà di quelle persone che devono riconquistare questa autonomia ogni giorno.

La battuta di arresto e la risalita

Durante la lunga riabilitazione non sono mai stato solo. Sono stato sostenuto dalla mia famiglia, da molte persone a me care, dalle amiche e dagli amici. Naturalmente ho fatto affidamento anche sull'aiuto coordinato di mediche e medici, fisioterapisti e altre figure professionali della salute.

Senza il loro sostegno non avrei potuto tornare a camminare, a pedalare, né ritrovare la fiducia in me stesso. Anche per questo oggi sento il bisogno di restituire almeno una parte di ciò che ho ricevuto, trasformare gratitudine e guarigione in un aiuto concreto per persone che affrontano ogni giorno sfide ancora più grandi.

Nuovi obiettivi per nuovi orizzonti e...

Per questo ho deciso di organizzare una raccolta fondi a favore di inclusione handicap ticino, un'organizzazione attiva in Ticino che sostiene le persone con disabilità e le loro famiglie, promuovendo inclusione, autonomia e qualità di vita attraverso progetti concreti.

L'iniziativa è legata allo SWISSMAN, uno dei triathlon più impegnativi al mondo, al quale parteciperò a giugno di quest'anno. La gara si svolge su un percorso tanto



Per Roberto questa volta non è il risultato sportivo a essere al centro: quello che conta di più è la somma di denaro che riuscirà a raccogliere con la gara. Con le donazioni finanzia una giornata dell'inclusione, in occasione della quale le persone con disabilità potranno provare diverse attività ludiche e sportive.

spettacolare quanto duro: si parte con il nuoto alle Isole di Brissago (3,8 km), seguito da 180 chilometri in bicicletta attraverso tre passi alpini e, per concludere, una maratona di 42 chilometri fino alla Kleine Scheidegg. In totale sono oltre 5575 metri di dislivello.

... nuovi significati

Sono numeri che descrivono una sfida sportiva estrema. Per me, distanze e dislivelli di questo tipo non rappresentano tanto una volontà di superare i limiti, quanto un confronto con me stesso. Ho esperienza nelle prove di resistenza, ma una gara come lo SWISSMAN merita un grande rispetto. Non solo per la fatica fisica, ma soprattutto per la sfida mentale. Ci saranno momenti in cui emergeranno dubbi, stanchezza e dolore. È inevi-

“Ci saranno momenti in cui emergeranno dubbi, stanchezza e dolore. È inevitabile.”



tabile. Dopo il mio incidente so quanto velocemente il corpo possa imporre dei limiti, ed è proprio per questo che affronto questa preparazione con umiltà. La sofferenza legata allo sforzo passa in secondo piano, a favore della profonda gratitudine per il solo fatto di potermi spingere così oltre. Ci si sottopone a certe sfide perché vi si trova un senso, perché il movimento è un privilegio e perché oggi vedo ogni sforzo come un'espressione di vitalità. È proprio questa attitudine che desidero trasformare in qualcosa di significativo per gli altri.

In questo caso, però, l'obiettivo sportivo passa in secondo piano. Al centro c'è la raccolta fondi a favore dell'organizzazione, per garantire la continuità dei suoi progetti e creare opportunità concrete per le persone che ne beneficeranno.

Come ultima prova del triathlon, le atlete e gli atleti correranno da Brienz (BE) fino alla Kleine Scheidegg. Una maratona con oltre 1500 metri di dislivello.

Secondo Roberto la forma fisica è importante, ma occorre anche tanta forza mentale: «Una gara come lo SWISSMAN merita rispetto».



Ogni contributo, anche il più piccolo, è un segno tangibile. Perché a volte le esperienze più difficili non cambiano solo il nostro percorso, ma aprono anche la possibilità di creare un valore aggiunto per gli altri. E forse è proprio questo l'obiettivo più importante di tutti.»

La raccolta fondi di Roberto

L'importo raccolto sarà destinato al finanziamento di una speciale giornata dell'inclusione aperta a tutti presso il Centro sportivo di Tenero. L'evento offrirà alle persone con disabilità di qualsiasi età la possibilità di vivere attività sportive e ludiche in un ambiente privo di barriere e con il supporto di professionisti qualificati. Ogni donazione contribuirà a trasformare una semplice giornata in un'esperienza significativa, capace di creare nuove relazioni, rafforzare la fiducia in sé stessi e generare un senso di appartenenza per tutte le persone che parteciperanno.

Se anche tu desideri sostenere il progetto di Roberto, puoi farlo in due modi.

Online tramite la seguente piattaforma:



www.progettiamo.ch/progetto/?idp=4341

oppure via e-mail all'indirizzo
progettiamo@locarnese.ch

È necessario fornire le seguenti informazioni:

- riferimento al progetto «Swissman per inclusione handicap ticino»
- dati personali (indirizzo, numero di telefono, data di nascita)
- importo che si desidera donare

Le innovazioni non nascono mai perfette

Le innovazioni non nascono solo nei laboratori con team specializzati, ma anche nella quotidianità lavorativa di molte collaboratrici e molti collaboratori. Testimonianze provenienti da tutta la Posta raccontano perché l'impatto di un'innovazione sia più importante della perfezione e cosa serve affinché le idee possano produrre benefici concreti.

Testo: Ludovic Cuany



1

Perché la Posta ha bisogno di innovazioni?

Le esigenze della clientela, le tecnologie e i mercati sono in continua evoluzione. Innovare aiuta la Posta a mantenere la propria utilità, accessibilità e rilevanza per la Svizzera anche in futuro. Il punto non è inventare continuamente qualcosa di nuovo, ma individuare per tempo i problemi delle e dei clienti e sviluppare con lungimiranza soluzioni che offrano un reale valore aggiunto nella vita quotidiana della popolazione.

Pascal Grieder, direttore generale (CEO)

2

Perché l'esperienza cliente è un aspetto così centrale per l'innovazione?

Chi perde di vista l'esperienza dei clienti può forse sviluppare qualcosa di nuovo, ma non necessariamente qualcosa di utile. Un'innovazione è valida solo se apporta un miglioramento tangibile per la nostra clientela. Le nuove soluzioni devono rendere i processi più semplici, più rapidi o più comprensibili.

Géraldine Bröker, responsabile Customer Experience Office (RetePostale)

3 Qual è il mito più diffuso sull'innovazione?

Molti pensano che un'innovazione debba essere grande, tecnologica o spettacolare. Non è così. Spesso il progresso nasce da piccoli miglioramenti mirati. La digitalizzazione può aiutare in questo senso, ma non deve essere fine a sé stessa: digitalizzare qualcosa non basta; quel qualcosa deve effettivamente migliorare la vita della clientela o del personale.

Kim Kordel, responsabile Digital Excellence & AI

4 Idea o innovazione: qual è la differenza?

L'idea è un primo pensiero. L'innovazione nasce quando da essa deriva un miglioramento che viene effettivamente utilizzato in modo duraturo. Il mio consiglio: condividere e discutere le idee fin da subito. Spesso, partendo da qualcosa di incompleto, con il giusto feedback può nascere più di quanto possa scaturire da un'idea perfetta di cui nessuno viene a conoscenza. Chiunque, con le proprie idee, può contribuire a far progredire la Posta.

Daniel Gyga, responsabile Postidea (Stab UE)

Hai un'idea ma non sai che farne?

La Gestione delle idee Posta offre lo spazio giusto per idee grandi e piccole che nascono nella quotidianità lavorativa. Grazie a piattaforme come Postidea e Kaizen, le collaboratrici e i collaboratori possono proporre le proprie idee e svilupparle insieme.



5 Molte persone hanno buone idee, eppure esitano. Perché?

Spesso il problema non è l'idea in sé, ma l'insicurezza e la mancanza di tempo: domande come «La mia idea sarà valida?» o «È utile nella quotidianità?» frenano lo spirito di iniziativa. In una grande organizzazione è difficile portare avanti novità e garantire al contempo lo svolgimento delle attività quotidiane. È fondamentale una cultura in cui una prima riflessione sia ben accetta e il feedback sia costruttivo anziché distruttivo. Le innovazioni non nascono quasi mai perfette.

Martina Stühlinger, co-responsabile Gestione, organizzazione e cultura (Personale)

6 La collaborazione trasversale alle unità sembra una buona idea, ma come si realizza?

La collaborazione funziona dove ci sono trasparenza e obiettivi comuni. Quando si sa chiaramente chi si sta occupando di cosa, è possibile collegare tra loro le idee ed evitare di fare lo stesso lavoro due volte. È determinante disporre di spazi creati appositamente per il confronto e la riflessione condivisa. Le e i responsabili forniscono orientamento: definiscono le priorità, mettono a disposizione spazi e tempo e determinano il modo di affrontare gli errori. Chi si aspetta solo soluzioni perfette impedisce l'apprendimento, e quindi l'innovazione.

Femke Morf, co-responsabile EspaceLab (Stab UE)

7 Che ruolo svolge il foresight nell'innovazione?

Raramente l'innovazione fallisce per mancanza di idee, piuttosto per ipotesi errate sul futuro. Il foresight evidenzia dove le regole del gioco stanno cambiando e ci aiuta a capire quali esigenze e mercati saranno importanti in futuro e dove nasceranno nuove opportunità.

Larissa Bollmann, foresight manager (Stab UE)

Che cosa vuol dire foresight?

Il team Strategic Foresight monitora gli sviluppi più rilevanti e contribuisce a delineare possibili scenari futuri per la Posta. Grazie a strumenti come il Future Navigator, aiuta a individuare tempestivamente opportunità e rischi e a prendere decisioni migliori.



8 In che misura le ipotesi sul futuro favoriscono l'innovazione?

Le ipotesi sul futuro ci aiutano a orientare l'innovazione in modo più mirato. Anziché limitarci a reagire alle tendenze e a basarci sul qui e ora, possiamo valutare tempestivamente opportunità e rischi. In questo modo possiamo concentrare le nostre risorse sui temi che saranno rilevanti anche in futuro e nel lungo periodo.

Pascal Stalder, responsabile InnoLEP (Servizi logistici)

9 Cosa occorre affinché la Posta non si limiti ad affrontare il futuro, ma contribuisca a definirlo?

Flessibilità, innanzitutto mentale. Significa mettere in discussione i punti di vista consolidati con curiosità e coraggio. Questo vuol dire anche affrontare le incertezze con un approccio sistematico. Il futuro non nasce automaticamente e non è una semplice estensione lineare del presente. Chi vuole contribuire a plasmarlo deve iniziare oggi a intraprendere nuove strade, passo dopo passo.

Lorenz Wyss, responsabile Gestione innovazioni (Stab UE)

La nostra gestione delle innovazioni

Il team Gestione innovazioni affianca collaboratrici, collaboratori e team nel percorso dall'idea all'innovazione, creando spazi per l'incontro, l'orientamento e il supporto.



Innovatrici e innovatori del mese

Alla Posta l'innovazione nasce ovunque e viene portata avanti da molti. Questa serie di video presenta le collaboratrici e i collaboratori che, con le loro idee, il loro coraggio e il loro impegno, fanno crescere la Posta.



Finalmente in pensione

È l'estate del 2025. I miei genitori sistemano lo sdraio in giardino. Finalmente sono in pensione e d'ora in poi avranno parecchio tempo libero, o almeno così credono. Purtroppo scopriranno che è solo un'illusione. Eppure le premesse sono buone: dopo 45 anni di lavoro, d'un tratto avranno di nuovo tanto tempo per loro, come non accadeva da prima di mettere al mondo tre figli. La nostra nascita aveva infatti inflitto un duro colpo al loro tempo libero. Abbiamo reclamato a gran voce la loro attenzione e assorbito ogni loro istante. All'inizio con urla e pianti, poi con richieste di aiuto nello studio, nel correggere i testi o per farci da autisti e riuscire a consegnare la tesi di laurea in tempo all'università.

Con il passare degli anni, uno dopo l'altro i figli hanno lasciato il nido e finalmente i genitori avevano di nuovo tempo per loro, e magari per nuovi progetti. Non appena in pensione, per prima cosa hanno riordinato la casa, che nel frattempo era diventata una sorta di «archivio» della nostra infanzia. Come ci piaceva rovistare tra gli scatoloni zeppi di ricordi durante le nostre visite! Poi è arrivato il momento di ristrutturare la cucina!

Conclusosi anche quel progetto, i miei genitori non hanno fatto in tempo a mettersi comodi sul divano che io e mia sorella siamo tornate all'attacco, con il nostro laboratorio di oreficeria. Avevamo deciso che era arrivato il momento di avviare un'attività tutta nostra e loro di certo non immaginavano che questa scelta avrebbe avuto un tale impatto sulla loro pensione. Quando si sono offerti di aiutarci, io e mia sorella abbiamo accettato con grande piacere.

Ci avevano offerto un dito, ma noi ci siamo presi ben altro, come potete immaginare. È iniziato tutto con qualche semplice consiglio sulle imprese edili più affidabili ed è proseguito con l'aiuto nel montare i ripiani, per culminare con un sostegno concreto al momento



“La nostra nascita aveva inflitto un duro colpo al loro tempo libero.”

dell'inaugurazione. Quel «darci una mano» si è trasformato in serate e interi fine settimana di lavoro. Sapevamo benissimo quanto fossero disponibili i nostri genitori e grazie alle loro abilità artigiane e organizzative hanno finito per svolgere un ruolo fondamentale nel nostro progetto.

Così nel giro di tre mesi l'idea di partenza si è trasformata in un vero atelier, e i due neo-pensionati in una piccola impresa di costruzioni.

Insomma, i miei genitori sono in pensione da un anno, ma di tempo libero ancora non ne hanno visto l'ombra.



Olivia Vera (30) è autrice e slam poet e celebra matrimoni. Vive tra Berna e Winterthur.



CHF 50.-
in regalo

L'investimento «Ce l'hanno tutti».

I primi investimenti sono importanti. Proprio come il primo conto personale: aprite subito un conto SmartKids.

postfinance.ch/smartkids

Condizioni di adesione su: postfinance.ch/smartkids

 **PostFinance**

Nel prossimo Pmag:
una canzone cantata in coro
ha bisogno di tante voci diverse
per suonare armoniosa?



Città e campagna, giovani e anziani, est e ovest:
nel prossimo numero di Pmag gli **opposti** si incontrano per parlare della **vita**,
del **lavoro** e della **Posta**.