



**Sintesi della
133^a Assemblea
generale**
| Pagina 6

**Diventare vecchi?
No, invecchiare
sani!**
| Pagine 4-5

**Un solido esercizio
2025 nonostante un
contesto difficile**
| Pagina 7

AQTUELL ²/₂₆

News per i clienti 2, giugno 2026



Cara lettrice, caro lettore,

lo scorso esercizio ha mostrato ancora una volta quanto siano importanti – nel mercato degli assicuratori malattia – la stabilità, l'affidabilità e una gestione aziendale lungimirante. In un contesto che permane difficile, Aquilana ha difeso la propria posizione di assicuratore malattia svizzero indipendente.

Durante la nostra 133^a Assemblea generale dell'8 maggio 2026, il Consiglio di amministrazione e la Direzione hanno ripercorso il solido esercizio 2025. Dopo alcuni anni straordinariamente dinamici, il 2025 è stato all'insegna del consolidamento, della stabilizzazione finanziaria e di un ulteriore sviluppo mirato della nostra organizzazione. È un bilancio che ci soddisfa e ci motiva a proseguire sulla strada intrapresa.

Altrettanto positiva è la grande fiducia da parte della nostra clientela. Nel sondaggio tra i clienti di quest'anno, Aquilana ha nuovamente ottenuto risultati eccellenti, soprattutto riguardo a soddisfazione della clientela, qualità del servizio e immagine. Noi interpretiamo questo attestato di fiducia come un riconoscimento e un impegno a essere ogni giorno all'altezza dei nostri elevati standard di qualità.

Procediamo inoltre sistematicamente sul fronte della digitalizzazione: il portale per i clienti myAquilana è molto utilizzato, c'è stato un grande progetto di modernizzazione dei nostri documenti e i nostri processi vengono costantemente semplificati – sempre nell'ottica di aumentare ulteriormente l'efficienza e i vantaggi per i clienti.

La ringrazio cordialmente per la sua fedeltà, la sua fiducia e i feedback positivi. Ringrazio anche i nostri collaboratori per il loro grande impegno a favore dei nostri assicurati.

Saremo lieti di poterla assistere anche in futuro in modo personalizzato, competente e affidabile.

Cordialmente

Werner Stoller
Direttore

Può contattarci nei seguenti modi

Il nostro servizio clienti risponde alle sue domande al numero **+41 56 203 44 22** (dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle 16.30) o all'indirizzo kundendienst@aquilana.ch. Altrimenti può utilizzare la funzione di messaggistica del portale per i clienti www.myaquilana.ch.

Ci segue



Colophon

Editore

Aquilana Versicherungen, Baden
Ideazione e realizzazione grafica
visàvis Kommunikation AG

Traduzione

Inter-Translations SA

Correttore

sprach-art

Stampa

Köpflipartners AG

Tiratura complessiva

39'600 copie

Periodicità

3 volte all'anno in it, de, fr, en

Prossima edizione: ottobre 2026

CLIMA-NEUTRALE |

Prodotto e compensato in Svizzera.
100% carta usata riciclata, certificato
FSC e Blauer Engel.

Assicurazioni complementari: premi 2027

Per il 2027, nella maggior parte dei casi, non sono previsti adeguamenti generali dei premi delle assicurazioni complementari Aquilana. Tuttavia, fatta salva l'approvazione da parte dell'autorità di vigilanza FINMA, è prevista una riduzione dei premi nel settore cure ospedaliere, livello di prestazioni privato. Lo scopo è rendere i premi ancora più attraenti, anche in considerazione del positivo andamento dei sinistri. I nostri clienti con le relative coperture verranno informati tempestivamente riguardo alle tariffe definitive e a eventuali modifiche.

Termini di disdetta per le assicurazioni complementari

Le condizioni contrattuali e i termini di disdetta per le assicurazioni complementari possono variare in base all'assicuratore. Con Aquilana, la durata minima del contratto è di un anno, con rinnovo automatico di un ulteriore anno in assenza di disdetta.

La disdetta ordinaria è possibile con un preavviso di tre mesi dalla fine dell'anno e dopo almeno un anno di assicurazione senza interruzioni. Dato che una successiva riammissione – in Aquilana o dopo il passaggio a un altro assicuratore – non può essere garantita, raccomandiamo di ponderare bene questa decisione. A tale riguardo possono giocare un ruolo essenziale soprattutto lo stato di salute, l'età e le malattie preesistenti. Per informazioni dettagliate su termini di disdetta e disposizioni contrattuali, la preghiamo di visitare l'area download del nostro sito Web.

Riconoscimento per Aquilana

Aquilana è stata premiata da «Handelszeitung», «PME», HZ Insurance e Statista come una delle «Assicurazioni top 2026» della Svizzera nella categoria «Previdenza e salute», sottocategoria «Assicurazione malattia».

Questo riconoscimento conferma ancora una volta il nostro sistematico orientamento a qualità, affidabilità e vicinanza ai clienti. Al contempo, rappresenta uno stimolo a offrire ai nostri assicurati, anche in futuro, soluzioni assicurative attraenti e un servizio convincente.



Passare ad Aquilana è semplicissimo

Desidera verificare od ottimizzare la sua assicurazione complementare? Aquilana la assiste per il passaggio o la modifica della copertura già esistente senza complicazioni – di persona, telefonicamente oppure online.

I vantaggi per lei con Aquilana

- ✓ Premi attraenti e sostenibili anche in età avanzata
- ✓ Nessuna differenza nei premi in base al sesso e al luogo di domicilio
- ✓ Eccezionale rapporto prezzo-prestazioni a livello settoriale (riconoscimenti SIQT nello «Schweizer Branchenmonitor 2024»)
- ✓ Assicurazioni stipulabili fino all'età di 65 anni
- ✓ Offerta assicurativa semplice e comprensibile per tutti



Ulteriori informazioni sono disponibili sul nostro sito Web: www.aquilana.ch/zusatzversicherung-finden



Suggerimento per un libro

Dr. Becca Levy, «Du bist so alt, wie du dich denkst» (Hai gli anni che pensi di avere)

Un intelligente cambio di prospettiva sull'invecchiamento: la psicologa Becca Levy spiega quanto il nostro atteggiamento rispetto all'età influenzi la salute e la longevità. Sulla base di studi scientifici ed esempi – ad es. dal Giappone – espone con chiarezza in che modo una visione positiva della vecchiaia garantisce una migliore qualità della vita e come possiamo contrastare attivamente la discriminazione delle persone per la loro età (ageismo). Libro in tedesco.



Ulteriori informazioni sono disponibili qui: www.orellfuesli.ch/shop/home/artikel-details/A1066698211

Diventare vecchi? No, invecchiare sani!

A cosa serve vivere a lungo se non si sta bene?

In Svizzera, la longevità è a livelli mai raggiunti prima d'ora e molti raggiungono gli 80, i 90 o addirittura più di 100 anni. Quella che sembra una storia di successo, comporta anche delle problematiche. Una maggiore durata della vita non significa infatti automaticamente vivere più anni in buona salute.

Per questo la ricerca usa sempre più spesso il termine «healthspan», cioè il periodo in cui viviamo in salute, autonomamente e in modo attivo.

L'invecchiamento è un fenomeno multiforme

Per prima cosa, analizziamo il concetto di vecchiaia: da che età si è vecchi? In Svizzera si è soliti parlare di «passaggio alla vecchiaia» già a partire dai 60-65 anni. Tuttavia, considerare gli anni a partire dai 65 come un'unica fase della vita sarebbe un errore. «Qui parliamo di due a quattro decenni di vita, non si tratta di una fase omogenea», sottolinea la Dott.ssa Röcke, Co-Direttrice dell'Healthy Longevity Center dell'Università di Zurigo (UZH).

Soprattutto la cosiddetta terza età (tra i 65 e gli 80 anni circa) è spesso caratterizzata da attività, autonomia e un elevato grado di soddisfazione riguardo alla propria vita. Solo in età molto avanzata (dagli 80 anni), il rischio di limitazioni aumenta notevolmente.



Che cosa significa essere «sani» nella terza età?

La risposta è più complessa di quanto si possa pensare. Infatti, molte persone anziane convivono con una o più patologie, ma si sentono comunque sane.

Attualmente la ricerca si focalizza su come prolungare questi anni di vita in salute. L'UZH Healthy Longevity Center sta analizzando proprio questa problematica ed emerge che invecchiare in salute non è un caso e nemmeno un destino genetico. Naturalmente i fattori genetici e le circostanze esterne giocano un ruolo, ma la ricerca mostra che lo stile di vita ha un influsso maggiore rispetto a quanto teorizzato per molti anni. Si può immaginare l'invecchiamento in buona salute come risultato dell'interazione tra fattori biologici, sociali e psicologici.

Anche lo «Swiss100 Study» dell'Università di Losanna fornisce indicazioni concrete. Lo studio prende in esame persone con più di 100 anni in Svizzera ed evidenzia che:

- pur soffrendo di alcune malattie, molti centenari restano funzionali e indipendenti più a lungo
- resilienza e capacità di adattamento sono fattori fondamentali per la longevità
- l'integrazione sociale e una vita soddisfacente sono spesso presenti in misura maggiore di quanto si potrebbe pensare

Questi risultati relativizzano una concezione diffusa: invecchiare in salute non significa per forza non avere alcuna malattia, bensì mantenere l'autodeterminazione più a lungo.

Il trend della longevità

Parallelamente alla ricerca, la longevità è anche diventata una tendenza in termini di stile di vita. Dai prodotti anti-aging ai bagni di ghiaccio fino ad arrivare agli integratori alimentari, l'offerta per una vita lunga e sana è in costante crescita.

Tuttavia, non tutto ciò che promette longevità è scientificamente provato. Come spiega la Dott.ssa Christina

Röcke, per molti metodi attualmente pubblicizzati mancano chiare evidenze cliniche dell'efficacia e sicurezza di impiego sull'uomo. Anzi, alcuni approcci possono essere addirittura controproducenti. Determinante è mantenere l'obiettività: invece di seguire i trend, vale la pena di conoscere le proprie esigenze e puntare su misure comprovate – ad esempio semplici controlli, come esami del sangue o visite mediche, soprattutto dopo i 50 anni.



«Sentirsi socialmente integrati è un fattore essenziale per la salute.»

Dott.ssa Christina Röcke, Co-Direttrice dell'UZH Healthy Longevity Center (HLC)

Che cosa conta veramente

L'HLC e l'Ufficio federale della sanità pubblica sono concordi: la differenza la fanno i fattori fondamentali legati allo stile di vita, non rimedi miracolosi o pratiche estreme.



Contatti sociali

La solitudine è dannosa quanto il fumo – sembra un'affermazione esagerata, ma è ben attestata. Le persone con relazioni sociali stabili presentano non solo una soddisfazione personale superiore, ma anche parametri sanitari misurabili migliori.



Movimento

Chi integra un'attività fisica moderata nella propria routine quotidiana riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie e preserva forza muscolare e mobilità, indipendentemente dal livello di forma fisica. Gli studi di lungo periodo mostrano che la regolarità ha effetti più marcati rispetto all'intensità.



Alimentazione

Le diete di breve durata servono a poco. Determinante è un'alimentazione costantemente equilibrata con tanta verdura, legumi e pochi alimenti lavorati che, negli anni, ha effetti positivi su infiammazioni e metabolismo.



Salute mentale e resilienza

È dimostrato che chi affronta i cambiamenti con flessibilità resta stabile più a lungo, sia fisicamente che mentalmente. Nella psicologia dell'invecchia-

mento, la capacità di focalizzarsi su ciò che è ancora possibile, anziché su ciò che viene meno è considerata uno dei principali fattori di resilienza.



Sonno

Spesso sottovalutato, un sonno di buona qualità rafforza il sistema immunitario e le capacità rigenerative e di ragionamento. Dormire male, invece, favorisce l'invecchiamento, aumentando il rischio di malattie.



Prevenzione

Molte malattie dovute all'età si sviluppano in modo silenzioso nel corso degli anni. Esami regolari – ad es. un check-up a partire dai 50 anni o semplici esami del sangue – permettono di individuare tempestivamente i cambiamenti, prima che causino limitazioni nella vita quotidiana.

Non serve essere perfetti: un gelato ogni tanto o una seduta di allenamento in meno non modificano l'effetto delle buone abitudini a lungo termine.

L'invecchiamento in salute non inizia con la vecchiaia

Le basi per invecchiare in buona salute si creano già prima. Stile di vita, abitudini e fattori sociali negli anni centrali della vita influenzano notevolmente la salute in età più avanzata.

Ciò significa anche che non è mai troppo presto – e raramente è troppo tardi – per fare attivamente qualcosa per la propria salute. Già piccoli cambiamenti sistematici nella vita quotidiana possono avere grandi effetti a lungo termine.

L'aspettativa di vita crescente è una delle grandi conquiste della nostra epoca, ma ci pone anche di fronte a un nuovo compito: gestire gli anni aggiuntivi in modo che siano degni di essere vissuti.

Buono a sapersi

Con l'assicurazione complementare cure medico-sanitarie TOP, Aquilana partecipa a misure e visite mediche preventive.



Ulteriori informazioni sulle nostre prestazioni sono disponibili tramite il codice QR o su www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

133^a Assemblea generale dell'8 maggio 2026

Fiducia, strategia e un risultato di esercizio solido

L'8 maggio 2026, presso il Centro Congressi «Trafo» di Baden, **Aquilana ha dato il benvenuto a 730 persone – tra membri, ospiti e organizzazioni partner – per la 133^a Assemblea generale ordinaria.** L'elevato numero di presenti sottolinea la grande fiducia di cui Aquilana gode presso i suoi clienti e partner. Data la forte partecipazione, l'Assemblea si è nuovamente svolta in due sale, con trasmissione audio e video. La parte ufficiale dell'evento ha goduto di un elegante accompagnamento musicale. Dopo la parte statutaria, l'aperitivo e la cena hanno offerto l'occasione per incontri personali e scambi di opinioni.

La relazione introduttiva del Presidente del Consiglio di amministrazione (CdA) **Dieter Boesch** si è focalizzata sul tema **«La strategia di Aquilana per il periodo 2026-2029»**. Dieter Boesch ha spiegato che il contesto dell'assicurazione malattia è in continua evoluzione per la crescente regolamentazione, i maggiori requisiti, la digitalizzazione e le nuove strutture tariffarie. In tale contesto impegnativo, Aquilana punta consapevolmente su continuità, credibilità, qualità e agire sostenibile. L'obiettivo resta garantire l'autonomia aziendale a lungo termine ed essere anche in futuro un partner sanitario affidabile per i clienti. Aquilana affronta queste problematiche a livello sia strategico che operativo, potendo contare su molti collaboratori esperti e motivati. Chiare priorità, percorsi decisionali brevi e una garanzia di qualità mirata – ad es. tramite la formazione e una leadership forte – favoriscono il continuo sviluppo dell'azienda.

Tra le principali linee guida strategiche del nuovo periodo di mandato ci sono una concezione del servizio orientata al cliente, un'offerta conforme alle esigenze nelle assicurazioni di base e complementari, lo sviluppo mirato di servizi digitali come myAquilana, iter decisionali brevi tipici di una PMI snella e una solida base di capitale secondo il principio

«Prima la sicurezza, poi il rendimento». Inoltre, Aquilana punta a mantenere un elevato grado di notorietà nei suoi cantoni di origine Argovia e Zurigo e crescere con moderazione.

Un ulteriore focus dell'Assemblea generale è stato il **Rapporto di gestione 2025**, che è all'insegna del motto **«Prospettive»** e pone nuovamente al centro le persone, in sintonia con un'azienda che persegue i propri obiettivi strategici e operativi con tenacia, impegno e affidabilità. Al contempo, Dieter Boesch ha sottolineato come, in periodi di grande incertezza, aumenti l'importanza di aspetti come fiducia, vicinanza, sicurezza e solidarietà.

All'Assemblea generale, Aquilana ha anche avuto l'onore di accogliere il **consigliere agli Stati Peter Hegglin**, Presidente di RVK (Associazione dei piccoli e medi assicuratori malattia), che ha rivolto un breve saluto ai presenti. Non sono pervenute proposte da parte dei membri entro il termine previsto. I punti statutari all'ordine del giorno sono stati trattati senza problemi e nella consueta atmosfera costruttiva. I membri presenti hanno preso atto con grande interesse del Rapporto annuale e di gestione 2025 anziché del conto annuale, trasparente e informativo, approvandoli a stragrande maggioranza.

Il discarico è stato concesso e il mandato dell'ufficio di revisione esterno indipendente, la PricewaterhouseCoopers AG di Zurigo, è stato confermato come da proposta del CdA. Il suo impegno e la sua competenza contribuiscono in modo determinante alla garanzia di qualità e trasparenza che Aquilana ha l'obbligo di fornire ai propri membri. Con i chiari voti espressi, i membri hanno sottolineato la grande fiducia nella Direzione aziendale.

L'Assemblea si è chiusa con un ringraziamento ai membri per la fiducia e a tutti coloro che vi hanno collaborato per il loro impegno.

Ringraziamo cordialmente tutti i partecipanti per la presenza e per la fiducia accordataci. L'Assemblea generale 2026 ha evidenziato nuovamente che Aquilana può contare su una comunità forte anche in periodi complessi e impegnativi. Siamo lieti di comunicare fin d'ora la data della prossima Assemblea generale ordinaria che si terrà il **21 maggio 2027, alle ore 17**, sempre presso il **Centro Congressi «Trafo» di Baden**.



Per maggiori informazioni può consultare il Rapporto di gestione 2025 (in tedesco).

Conto annuale 2025: ritorno all'utile

Dopo la crescita straordinaria degli anni precedenti, l'esercizio 2025 è stato all'insegna del consolidamento. Nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS), l'effettivo si è ridotto come previsto di ca. il 7,2% a ca. 61'400 assicurati. Di conseguenza, anche i ricavi da premi hanno registrato un calo. Al contempo, la riduzione del portafoglio degli assicurati ha notevolmente alleggerito la situazione finanziaria.

Nel 2025, Aquilana è tornata a conseguire un risultato di esercizio positivo, registrando un utile di CHF 18,2 mln. Un contributo determinante è stato fornito dalla forte riduzione delle tasse versate alla compensazione dei rischi a livello nazionale, ammontanti ora a solo CHF 1,9 mln, nonché dallo scioglimento di accantonamenti per sinistri nell'assicurazione di base per un importo di CHF 5,2 mln. In tal modo gli oneri straordinari degli anni precedenti sono stati sensibilmente ridotti.

«Nel 2025, Aquilana è tornata all'utile con un risultato di esercizio pari a CHF 18,2 mln.»

Anche il risultato finanziario presenta un andamento soddisfacente: grazie all'ottima performance dei mercati, Aquilana ha raggiunto un rendimento del 6,7% sui propri investimenti di capitale, un risultato ben superiore all'anno precedente che ha ulteriormente rafforzato il bilancio, le riserve e la stabilità finanziaria.

Il totale di bilancio è rimasto su livelli solidi e lo stesso vale per il capitale proprio. Aquilana continua a disporre di una base patrimoniale sana e soddisfa i requisiti normativi. Con un 5,5%, la quota di costi amministrativi (LAMal/LCA) è risultata leggermente superiore al 4,9% dell'anno precedente, restando in un range usuale per il settore. Nel campo dell'AOMS, la quota di costi amministrativi si è attestata al 4,7% (anno precedente 4,3%).

Dal conto annuale 2025 emerge chiaramente che grazie alla gestione lungimirante, alla consapevolezza dei costi e a una politica dei premi sostenibile, Aquilana è riuscita a stabilizzare la propria situazione finanziaria, rafforzando le fondamenta per garantire autonomia e affidabilità anche in futuro.

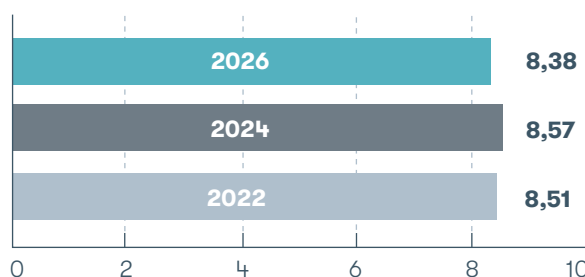
15° sondaggio tra i clienti: impulsi preziosi dai nostri assicurati

Ogni due anni, Aquilana svolge un proprio sondaggio tra i clienti per comprendere meglio esigenze, aspettative ed esperienze degli assicurati. Nella primavera 2026, sono stati invitati a partecipare ca. 2'000 clienti scelti a caso. Un totale di 362 assicurati hanno risposto al sondaggio, il che corrisponde a una buona quota di partecipazione di ca. il 19%.

Risultati principali

Nel sondaggio tra i clienti di quest'anno, Aquilana ha raggiunto un livello di soddisfazione complessiva di 8,4 punti su una scala da 0 a 10. Anche la disponibilità a raccomandare Aquilana, valutata con 8,2 punti, conferma l'elevata fiducia degli assicurati nei nostri servizi. Particolarmente apprezzate sono l'assistenza personalizzata, la buona reperibilità e le informazioni chiare.

Punteggio di soddisfazione complessiva



Anche il nuovo layout dei documenti è stato valutato positivamente. La chiarezza ha ricevuto 7,5 punti, mentre il 75% degli intervistati è soddisfatto o molto soddisfatto dei nuovi documenti. Un altro 22% ha espresso un parere neutrale. Sono stati apprezzati anche le dimensioni dei caratteri (89%) e il colore (83%).

I numerosi feedback positivi e le indicazioni costruttive ci motivano a essere anche in futuro un partner sanitario competente, affidabile e orientato al servizio per i nostri clienti.

Ringraziamo cordialmente tutti i partecipanti per la fiducia, la sincerità e i numerosi suggerimenti.



Per ulteriori informazioni sul sondaggio tra i clienti 2026 (in tedesco): www.aquilana.ch/ueber-aquilana/Kundenzufriedenheit

Nelle Blue Zone le persone vivono più a lungo...

...perché e che cosa possiamo imparare da loro

In determinate regioni del mondo le persone non solo sono particolarmente longeve, ma spesso restano sane e attive fino in età molto avanzata. Gli scienziati chiamano queste aree Blue Zone (zone blu). Le cinque regioni originarie sono:

- la regione montana sarda della Barbagia
- l'isola greca di Icaria
- l'isola giapponese di Okinawa
- la penisola di Nicoya in Costa Rica
- la comunità di Avventisti del Settimo Giorno di Loma Linda, California

Che cosa unisce queste persone così longeve, pur vivendo a migliaia di chilometri di distanza le une dalle altre?

La risposta è nella quotidianità

Chi si aspetta una pillola che prometta lunga vita resterà deluso. Gli elementi in comune degli abitanti delle Blue Zone sono incredibilmente semplici. Nessun alimento miracoloso, nessuna attività sportiva estrema. Al loro posto: tanto moto integrato naturalmente nella vita quotidiana. A Okinawa le persone non usano le sedie, si alzano e si siedono sempre per terra, il che di per sé allena la muscolatura e l'equilibrio. I pastori sardi percorrono quotidianamente lunghi tragitti a piedi, senza per questo chiamarlo sport.

Anche l'alimentazione segue modelli simili, tanta verdura, legumi e prodotti integrali, poca carne e praticamente nessun alimento lavorato. A Okinawa vale la regola «Hara hachi bu» – si mangia fino a essere sazi all'80%, il che sgrovia il corpo per decenni.

La comunità come medicina

Tuttavia, i fattori essenziali sono di natura sociale. Forti legami familiari, una vita comunitaria attiva e la sensazione di essere utili caratterizzano l'esistenza in tutte le Blue Zone. A Okinawa esiste il concetto di «Moai», cioè piccoli gruppi di amici per tutta la vita che si sostengono a vicenda. A Icaria, il sonnellino pomeridiano in compagnia non è pigrizia, bensì parte del cosiddetto slow living.

A ciò si aggiunge una chiara percezione del senso della vita, in giapponese «ikigai», il motivo per alzarsi alla mattina. Come dimostrano numerosi studi condotti dalla moderna ricerca sull'invecchiamento, chi conosce la propria utilità vive più a lungo e in salute.

Che cosa possiamo imparare?

Le Blue Zone mostrano che una vita lunga e sana raramente è frutto di disciplina e rinunce, bensì di uno stile di vita affermatosi nel corso di generazioni: moto integrato nella routine quotidiana al posto della palestra, relazioni vere invece di contatti digitali, pasti in comune anziché davanti allo schermo.

Questi risultati coincidono con anni di raccomandazioni della ricerca sanitaria. Per vivere a lungo e in salute non è necessario trasferirsi in Sardegna, ma vale la pena di dare uno sguardo in quella direzione.

