

# benefit

## Pianificare

Chi pianifica con sufficiente anticipo potrà risparmiare tempo prezioso. Investire nella sicurezza non è mai una perdita di tempo.

→ [Pagina 4](#)



## Beneficiare

Premi stabili e riserve restituite ai clienti: il CEO Felix Weber spiega come la Suva genera risparmi per l'economia svizzera.

→ [Pagina 10](#)



## Motivare

A seguito di un infortunio, Sebastian Tobler è costretto su una sedia a rotelle. Pur ritenendo di aver subito una sorte ingiusta, riesce a motivare gli altri.

→ [Pagina 20](#)



**suva**

più che un'assicurazione

# Muoversi, l'essenza di una vita

**A causa di un piccolo dosso sulla strada Sebastian Tobler cade dalla mountain bike e batte violentemente la testa sull'asfalto. Nonostante il casco, rimane tetraplegico all'età di 43 anni. Un destino duro da accettare, soprattutto quando «muoversi» rappresenta nel contempo il motore e l'essenza della propria vita.**

Testo: Nadia Gendre // Foto: Keren Bisaz

«Essere tetraplegico fa schifo... è veramente brutto. Diciamolo una volta per tutte!». Sebastian Tobler non lo manda a dire. Franco, diretto, parla senza peli sulla lingua anche del proprio handicap, avvenuto dopo una caduta in bici il 31 luglio 2013. All'epoca allenava i giovani del club «La Pédale Bulloise» presso il Bike Park di Plaffeien (FR). Trasportato con l'elisoccorso al Centro per paraplegici di Nottwil, ci rimane per nove mesi. Un periodo lungo e difficile, sia sul piano fisico che morale, durante il quale lui e la sua famiglia versano tantissime lacrime.

## «Aiutare gli altri mi fa davvero bene»

### Sportivo per sempre

Prima dell'infortunio, Sebastian Tobler si allenava diverse ore la settimana e gli sport che praticava erano diversi: camminata, corsa, bici, nuoto, sci e arrampicata. Gli piaceva muoversi, da solo o accompagnato dalla moglie Violette e dai suoi quattro figli, tutti amanti dello sport. Spesso partivano insieme per cercare un tesoro immaginario o scoprire luoghi nascosti. Tutto questo fino al giorno dell'incidente, che paralizza non solo il fisico di Sebastian ma anche la sua famiglia, costretta a riorganizzarsi. «Mi sono subito reso conto che coloro che mi circondavano erano coinvolti tanto quanto me e che il mio umore condiziona quello di chi mi sta accanto». Da allora non lesina sforzi per recuperare l'autonomia perduta o le sensazioni. Grazie allo sport, il suo alleato di sempre, e una buona dose di tenacia, la sua condizione fisica e mentale sta lentamente migliorando.

Oggi Sebastian riesce a usare discretamente braccia e mani. Trascorre dalle 20 alle 25 ore nella palestra attrezzata del seminterrato della propria casa per fare esercizi di mantenimento. Migliorare e raggiungere i propri limiti, se non addirittura superarli. Sebastian ama le sfide e questo gli dà forza. Quest'estate ha previsto di andare a San Diego per perfezionare la riabilitazione. «Vorrei tornare a nuotare...» aggiunge.

Sa benissimo quanto il movimento lo faccia stare bene a livello fisico e mentale e che anche il cibo ha il valore di una medicina. Grazie alle proprie conoscenze sportive si è messo anche ad allenare i propri cari e le persone desiderose di praticare un'attività sportiva.

«Nella maggior parte del tempo ho bisogno degli altri. Ma nello sport sono io a dare qualcosa e questo mi fa davvero bene» dice sorridendo. Su «YouTube» propone anche una serie di esercizi per le persone affette da disabilità.

### Progetti ingegnosi

Nato in Svezia, ma originario dell'Appenzello, Sebastian Tobler è cresciuto nel canton Vaud. Appassionato di meccanica e di automobili, diventa ingegnere automobilistico. Parla perfettamente francese e tedesco, dà corsi e segue alcuni progetti di diploma presso la Haute école spécialisée di Bienne, dove si reca in auto due volte la settimana. «È un professore molto esigente, dal quale impariamo molto. Ci ha fatto crescere e ci sta portando verso l'eccellenza» ci confida Andrea Giacchetto, uno dei suoi studenti.

Sebastian è consapevole del fatto che ogni persona ha attitudini diverse. Da ognuno chiede il massimo, in base al proprio livello, e spinge gli altri a uscire dalla propria comfort zone, a immaginare altre soluzioni. Tra i progetti che intende realizzare ce ne sono alcuni legati all'handicap, ad esempio la progettazione di una carrozzella con un sedile ortopedico o con un sistema che allena le gambe mentre la mano spinge la ruota. Il professore cerca di combinare i movimenti e di favorire l'uso di vari muscoli contemporaneamente. Grazie al proprio talento come sportivo e ingegnere, ha anche progettato un trike, ossia una bici a tre ruote che gli permette di muoversi con la forza delle braccia, muovendo nel contempo le gambe grazie a un congegno meccanico. «Molti dei miei colleghi e studenti mi hanno aiutato a migliorare questo progetto» spiega con orgoglio. Ora sta sviluppando un modello commercializzabile.

«Oggi ho perso alcuni strumenti che mi permettevano di vivere appieno alcune attività, ma sono comunque in pace». Nonostante le circostanze, Sebastian non ha mai smesso di credere in Dio, nella famiglia, negli amici e nella vita. «La vita è ingiusta...» conclude, «ma voglio comunque trarci qualcosa di buono!».

➔ [www.sebastiantobler.ch](http://www.sebastiantobler.ch)



Lo sport rimane fondamentale della vita di Sebastian Tobler.