


Visana **FORUM**

La rivista della salute 1/2018

- 
- 4 Planare sull'acqua senza far rumore**
Stand up paddling sui laghi svizzeri
- 8 Piacere musicale al lago Lemano**
Il Cully Jazz Festival convince per la sua atmosfera
- 22 L'importanza di promuovere le nuove leve**
A colloquio con Christoph Spycher

Sommario

Salute

L'ananas – un vero frutto miracoloso	3
La Svizzera: il paradiso del SUP	4
Gotta: malattia sociale	6
I bambini e lo sporco!	7

Impegno

Piacere musicale al Cully Jazz Festival	8
Gratis all'YB Kids Camp	9
Sulla Herzschaufe attorno al Napf	10
Women Sport Evasion di successo	11

Inside

Luci puntate su una collaboratrice	12
Chiusura d'esercizio 2017	14
Digitalizzare le fatture	15
Assicurazioni di cose e molto altro	16

Servizi

Offerte primaverili di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Christoph Spycher	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

Visana è un assicuratore. «Questo lo so bene» direte voi e, forse, penserete soprattutto all'assicurazione malattie ed eventualmente a quella contro gli infortuni. Ma lo sapevate che Visana offre anche le assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili? E che potete beneficiare dell'assicurazione viaggi e di protezione giuridica? Inoltre, nel nostro nuovo blog (www.visana.ch/it/blog) attivo da inizio anno trovate regolarmente consigli utili sulla salute e sul mondo Visana. «Tutt'intorno a voi» è la promessa che vi facciamo e, dico io, manteniamo. Forse anche voi mi darete ragione dopo aver letto questa edizione di «VisanaFORUM».

Tuttavia, un'azienda come Visana può realizzare la sua visione solo se dispone di una base solida e ha il consenso dei suoi clienti. Entrambe le condizioni sono date. Il Gruppo Visana continua ad avere una base finanziaria molto solida e a inizio anno ha accolto circa 30 000 nuovi assicurati e per questa dimostrazione di fiducia vi ringrazio. Valuto ciò come segno che siamo un assicuratore di qualità che sta andando nella direzione giusta. Allo stesso tempo è uno stimolo a migliorare e a continuare a convincere voi, care e cari clienti, giorno dopo giorno.

Con la vasta gamma di temi trattati che vanno dalla Svizzera, il paradiso dello stand up paddling, al nostro nuovo impegno in campo musicale sul lago Lemano o per i nuovi talenti del BSC Young Boys che Visana sostiene da tre anni, vi auguro una primavera all'insegna della salute.



Urs Roth
CEO Gruppo Visana



stampato in
svizzera



Nota editoriale

«VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie Schmid, Isabelle Bhend. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. **Impaginazione:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Grafica:** Natalie Fomasi, Elgg. **Frontespizio:** Sihlsee, Stefan Munsch. **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** www.visana.ch

Cambiamenti di indirizzo

Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaFORUM» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

L'ananas – un vero frutto miracoloso

Le bacche di goji, i semi di chia o l'alga spirulina fanno parte dei cosiddetti «superfood», cioè gli alimenti con un effetto straordinario sulla salute venduti a prezzi stellari. Tuttavia, si può sceglierne uno più semplice ed economico, ma altrettanto sano. Ad esempio l'ananas, un vero frutto miracoloso.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone



Non dobbiamo prendere per oro colato ogni cosa che leggiamo sui cibi miracolosi. A volte, infatti, dietro a questi messaggi si cela solamente una buona strategia di marketing, ma non per l'ananas. Diversi studi scientifici hanno dimostrato il suo effetto benefico sulla salute e se già solo la metà delle cose dette sull'ananas sono veritiere, allora dovrebbe essere regolarmente presente sulle nostre tavole e affiancare i frutti nostrani.

Bromelina: l'«arma segreta» dell'ananas

I popoli primitivi che quasi sempre hanno una buona intuizione, impiegano l'ananas per curare i disturbi alla vescica, i calcoli renali, la scarlattina, il mal di

gola o le malattie delle vene. La polpa e il succo dell'ananas sono ricchi di vitamine, minerali ed enzimi come la bromelina che hanno un effetto digestivo, antiinfiammatorio e addirittura antitumorale. La maggior parte di queste proprietà si trova nella zona centrale fibrosa. Per questo motivo, a volte si raccomanda di consumarne anche la parte interna.

Inoltre, l'ananas agisce sullo stato d'animo e sulla distensione muscolare e ha effetto contro l'iperacidità, la calcificazione delle arterie ed elimina i vermi nell'intestino. La lista degli effetti positivi sulla salute è ancora più lunga. E come già detto prima, se è vera anche solo la metà delle cose che si dicono...

Meglio se matura e fresca

Come riconoscere se l'ananas è matura? Strappate una foglia dalla cima; se viene via con facilità significa che l'ananas è matura. I frutti maturi contengono meno acidi e, pertanto, sono più digeribili per chi ha problemi di digestione. È possibile tenere fino a una settimana l'ananas in stanze fresche (10 gradi), invece solo pochi giorni a temperatura ambiente. Conservate ermeticamente i pezzi tagliati, metteteli in frigorifero e consumateli entro due giorni. Consiglio: gustatevi l'ananas fresca, non c'è nulla di meglio!

Scheda tecnica

Nome scientifico: Ananas comosus

Famiglia: Bromeliaceae

Origine: America del sud (si presume che sia stato Cristoforo Colombo a portarla in Europa nel 1493)

Valore nutrizionale: 55 kcal (per 100 grammi)

Ricca di: provitamina A, vitamina C ed E, magnesio, potassio, rame ecc.

Grandi produttori: Costa Rica, Brasile, Filippine

Produzione annuale mondiale: 28 milioni di tonnellate

Consumo in Svizzera: 22 000 tonnellate più 5500 tonnellate in scatola



Svizzera, il paradiso dello stand up paddling

Sempre più persone si avventurano, pagaia alla mano, su queste tavole a volte veramente instabili. Lo stand up paddling (SUP) è di grande tendenza. Già dopo pochi minuti, la maggior parte delle persone è in grado di solcare silenziosamente le acque e di godersi la natura da un punto di vista completamente nuovo.

Testo: Siri Schubert | Foto: Stefan Munsch

È uno sport che affascina, e a giusta ragione. Permette di allenare tutto il corpo e sollecita ogni singolo muscolo, dalle dita dei piedi fino alla testa. Insegna ad avere equilibrio, forza e resistenza. Il SUP è adatto soprattutto per l'addome e la schiena. Stare in piedi sulla tavola richiede un equilibrio costante e attiva tutti i muscoli della schiena. Questo non solo previene i dolori alla schiena, ma dona anche un perfetto punto vita.

Toccasana per l'anima e il corpo

Il SUP è facile da imparare. Il modo migliore per farlo è frequentare un corso introduttivo con istruttori certificati che possano fornire indicazioni non solo sulla sicurezza, ma anche sulla tecnica corretta da adottare, in modo da non sovraccaricare i muscoli. Ognuno può decidere liberamente il livello di intensità che vuole applicare. Tutto è possibile, da un tranquillo pagaiare sul lago con una pausa per un picnic fino alle escursioni più lunghe e impegnative.

Su tutti i laghi svizzeri, chi si allontana dalla riva per oltre 300 metri deve indossare un giubbotto di salvataggio. Per una maggiore sicurezza, si fissa alla gamba una corda, o un laccio, come quelli che si usano per il surf. Il SUP è ideale anche per il benessere spirituale. L'acqua ha un effetto calmante e un'escursione sul lago è l'ideale per staccare la spina e fare il pieno di energia. Con i suoi oltre 1500 laghi, la Svizzera è un paradiso per gli amanti dello stand up paddling. Ve ne presentiamo tre.



L'autrice

Siri Schubert pratica con entusiasmo lo stand up paddling, è istruttrice di SUP e di fitness. Tra le sue gare preferite si annoverano il «Paddleboard World Championships Molokai 2 Oahu» (campionato mondiale di surf con pagaia) delle Hawaii, che copre una distanza di oltre 50 chilometri, e la gara «11 City Tour», che si tiene nei Paesi Bassi e prevede un percorso di 220 chilometri da svolgere in cinque giorni. www.sirisports.ch

La perla dei Grigioni

Per chi desidera godersi la magica atmosfera di un bosco da sogno visto dall'acqua, il lago di Cauma, nei Grigioni, è il posto giusto. Il colore turchese dell'acqua e il verde intenso del bosco che circonda il lago creano un'atmosfera unica. Il lago, che si trova a circa 1000 metri di altezza, viene alimentato da sorgenti sotterranee e il suo livello varia in base alle precipitazioni. In estate c'è spesso molta gente, mentre in primavera o in autunno ci sono più spazio e più calma. Dato che il lago non è molto profondo ed è lungo meno di un chilometro, si riscalda molto velocemente. Le sue dimensioni limitate lo rendono inadatto a escursioni lunghe di SUP. Il lago di Cauma non è raggiungibile con l'auto: il parcheggio si trova a circa 15-20 minuti di marcia dal lago. Per questo si consiglia di portare una tavola gonfiabile nello zaino. www.flims.com



Numerosi punti di accesso all'acqua facilmente raggiungibili

Gli escursionisti conoscono il lago di Hallwil per i bellissimi sentieri che si trovano sulle sue rive. Ma dall'acqua è tutto diverso. Quando il cielo è sereno, si ha una splendida vista sul Pilatus, sul Titlis e sulle Alpi Bernesi. Con una lunghezza di circa 8 km e una larghezza di oltre un chilometro, offre un'area sufficiente per escursioni di quasi tutte le lunghezze. La riva è pianeggiante e presenta alcuni punti di accesso all'acqua facilmente raggiungibili, come le piscine di Aesch, Mosen e Seengen. In estate è pieno di battelli, velisti e bagnanti, quindi è necessario tenere gli occhi aperti e mantenere le distanze. È necessario rispettare la distanza prescritta rispetto alle zone della riserva naturale. Ma grazie alle dimensioni del lago, non è un problema, c'è abbastanza spazio per tutti. www.hallwilersee.ch



Uno sguardo alle Alpi

Il lago di Sarnen è perfetto per un'escursione di SUP: incastonato nel cuore del paesaggio prealpino, offre non solo la possibilità di fare SUP su acque tranquille, ma anche quella di godersi panorami mozzafiato delle Alpi. Siccome le sue rive sono per lo più pianeggianti, offrono ampie possibilità di entrare e uscire comodamente dall'acqua. Con una lunghezza di 6,5 chilometri e una larghezza di 1,3 chilometri, è l'ideale per le escursioni. Chi desidera rimettersi in forze può approfittare di uno dei ristoranti delle piscine di Sarnen, Sachseln o Giswil. www.obwalden-tourismus.ch



Quando le dita iniziano a far male

Articolazioni delle dita di mani e piedi rosse e infiammate che fanno male a ogni movimento. Sono questi i segnali premonitori della gotta. Quasi il tre per cento di tutti gli uomini in età AVS sono colpiti – le donne invece molto meno spesso – da questo disturbo del metabolismo spesso agevolato da fattori innati. L'alimentazione ha un'importanza decisiva.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith



La carne, i frutti di mare e i legumi, ma anche altri alimenti contengono molte cosiddette purine (un composto chimico), che nel corpo si trasformano in acido urico e vengono espulsi dai reni. Se il livello di acido urico nel sangue è troppo elevato si possono depositare cristalli di acido urico nelle articolazioni e infiammarle. Di conseguenza si subisce un attacco di gotta.

Prevalentemente un disturbo maschile

«In teoria, ognuno può essere affetto da gotta, più uomini che donne, e sussiste una predisposizione familiare», afferma Burkhard Möller, medico dirigente in reumatologia presso l'Inselhospital di Berna. Se la gotta è presente in famiglia, è opportuno controllare ogni tanto l'acido urico nel sangue o nell'urina, affinché si possano adottare in tempo contromisure adatte che possono consistere in un cambiamento alimentare lieve o più importante, ma anche in un trattamento medicamentoso.

La malattia non è mortale in modo acuto, tuttavia può essere molto pericolosa, conferma Möller. «La gotta può causare calcoli renali e, quindi, danneggiare gravemente i reni.» Möller consiglia di consultare tempestivamente un medico se i dolori articolari si presentano acuti e molto forti, specialmente in caso di articolazioni arrossate e febbre.

Cosa mangiare e cosa no?

- Assumete alimenti privi di purine: pasta (di farina di semola di grano duro), riso, patate, cavolfiore, carote, pomodori, mele, banane, latticini, uova.
- Consumate poca carne, solo alcuni tipi di pesce e niente interiora.
- Non consumate alcool (birra, acquavite). Un bicchiere di vino al giorno è consentito.
- Bevete due litri d'acqua o tè non zuccherato al giorno. Non dovete rinunciare al caffè, al tè nero o al cacao.
- Evitate dolci, succhi di frutta e bevande zuccherate. Il fruttosio aumenta il livello di acido urico.
- Riducete il vostro sovrappeso, diminuirà anche il livello di acido urico.

Si è ciò che si mangia

Di regola è possibile curare il disturbo. Chi non assume purine con l'alimentazione, non sarà affetto da gotta. Questo è quanto si è potuto verificare durante il periodo di guerra e fame in Germania, quando la gotta non esisteva. Non per niente la gotta nel 18esimo secolo era chiamata «la malattia dei ricchi»: solo chi poteva permettersi la carne ne era affetto. Pertanto, per la prevenzione è di centrale importanza una buona alimentazione (consigli: v. riquadro).

«Più sporco!» – i bambini giocano fuori

Igiene e pulizia hanno una grande importanza nella nostra società. Spesso si dimentica che questo può nuocere ai bambini e che lo sporco «cattivo» con tutti i suoi batteri ha anche dei lati positivi. Infatti, giocare all'aria aperta aiuta il sistema immunitario.

Testo: Melanie Schmid | Foto: istock

Molti bambini ai giorni d'oggi trascorrono la maggior parte del tempo in casa. La loro camera dei giochi è piena di giocattoli moderni e apparecchiature elettroniche. Grazie ai detergenti antibatterici, alla doccia quotidiana, alle innumerevoli lavate di mani e all'acqua sempre disponibile, la pulizia diventa una priorità assoluta. Ma siamo sicuri che questo sia il meglio per i nostri figli? Niente affatto. Allergie e malattie quali l'asma stanno aumentando notevolmente. In un ambiente quasi sterile il bambino non può stimolare le sue difese immunitarie.

Lo sporco contro le allergie

Che sapore ha la sabbia della mia sabbionia? Forse è una leccornia? Ai bambini piacerebbe «assaggiare» cose di questo tipo. Mettere in bocca tutto ciò che capita fa parte dello sviluppo infantile. L'aspetto positivo: stare all'aperto e venire a contatto con lo sporco (e con tutti i batteri che esso contiene) rafforza il sistema immunitario. Addirittura nel migliore dei casi lo sporco aiuta a prevenire le allergie; l'ideale sarebbe che il bambino fosse regolarmente a contatto con sporco e batteri. Diversi studi scientifici dimostrano questo fenomeno.

Stare all'aperto aiuta a mantenersi sani

I bambini che giocano all'aperto hanno un sistema immunitario più forte, ma non solo grazie allo sporco. E anche ai genitori fa bene l'aria fresca (con qualunque tempo).

- Il movimento all'aria aperta attiva il sistema immunitario: i luoghi possibili possono essere un parco, il bosco o il più vicino parco giochi.
- La luce del giorno naturale rafforza il sistema immunitario e favorisce la produzione della vitamina D.
- Non esiste il brutto tempo, ma solo un abbigliamento sbagliato: i bambini hanno bisogno di scarpe robuste, calzini caldi, una giacca di materiale traspirante, una sciarpa ed eventualmente di cappellino e guanti.



- Non bisogna dimenticare di bere! Chi gioca all'aperto deve bere acqua a sufficienza. Diversamente, le mucose diventano secche rendendo il bambino più vulnerabile agli agenti patogeni.

Stare insieme all'aperto è un divertimento per tutta la famiglia. E se stiamo bene, siamo automaticamente meno soggetti a malattie. Per essere chiari: nonostante ci siano aspetti positivi nello sporco, l'igiene personale non va comunque trascurata, perché non farebbe bene alla propria salute né all'ambiente che ci circonda.

Piacere musicale al Cully Jazz Festival

Da quest'anno Visana è partner principale del Cully Jazz Festival. Questo piccolo ma rinomato festival offre musica e concerti di prim'ordine. L'atmosfera suggestiva nella regione di Lavaux è un toccasana per anima e corpo. Il nuovo formato «openjazz» offre concerti gratuiti sotto il cielo stellato.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Cully Jazz



Gli amanti del jazz sicuramente ne avranno preso nota da tempo: il prossimo Cully Jazz Festival si terrà dal 13 al 21 aprile 2018. Si tratta già della 36ª edizione di questo rinomato festival musicale, a cui prenderanno parte circa 65 000 appassionati di musica nella pittoresca cittadina di Cully, sulle rive del lago di Ginevra. Il festival è molto famoso per la sua atmosfera suggestiva, nella splendida cornice naturale di Lavaux nota per i suoi vigneti a terrazza, ma anche per i suoi artisti rinomati. Quest'anno si esibiranno i vincitori di grammy Blind Boys of Alabama e Rohey.

Concerti gratuiti grazie a «openjazz»

Oltre ai 39 concerti a pagamento, è prevista anche un'offerta gratuita per gli spettatori. I circa 100 concerti gratuiti hanno luogo su numerosi palchi dislocati in tutto il Comune. Molti di questi si trovano in cavaux (cantine a volta), tipici per questa cittadina dedicata alla viticoltura. Gli abitanti di Cully aprono le loro porte a musicisti e spettatori e offrono così una

«finestra privata» per ammirare i vigneti. Nel 2018, per la prima volta Visana è partner principale del Cully Jazz Festival.

Nato grazie al sostegno di Visana, il nuovo formato «openjazz» comprende undici concerti open air, gli unici di tutto il festival a essere all'aperto. Con «openjazz» Visana offre libero accesso al jazz a tutti gli interessati. Questo formato è stato concepito consapevolmente come trampolino di lancio per i più promettenti musicisti della scena jazzistica svizzera.

Il Cully Jazz Festival è un modo diverso di promuovere la salute. Immergetevi nel modo del jazz e fate riposare corpo e mente. Affinché la musica sia veramente un piacere sano per gli spettatori, a ogni concerto Visana distribuirà degli otoprotettori.

I giovani talenti del calcio vanno in scena

Nei «Kids Camp» degli Young Boys di Berna, i giovani hanno cinque giorni per mostrare il loro talento calcistico grazie anche al supporto di allenatori esperti. In qualità di partner principale delle giovani leve degli YB, Visana mette in palio dieci partecipazioni gratuite per l'evento all'Allmend di Berna e a Herzogenbuchsee.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

L'ingresso suggestivo nello Stade de Suisse è tradizionalmente il momento clou dei Kids Camp nello stadio Allmend di Berna mentre i genitori e i parenti scattano foto in tribuna. Dopo di che i bambini iniziano una settimana intensa durante la quale faranno loro visita anche i campioni degli YB. In quell'occasione, però, i ragazzi non correranno dietro alla palla ma andranno a caccia di autografi.

Attrezzatura inclusa

Due volte al giorno gli allenatori esperti incentivano ed esortano i giovani talenti tra 6 e 14 anni a dare il meglio. Il pranzo è incluso, come anche un biglietto gratis per una partita in casa degli YB e l'attrezzatura da calcio completa che comprende due magliette e due pantaloncini da calcio, due paia di calzettoni, una giacca a vento, uno zaino e un pallone. Come vuole la tradizione, alla fine della settimana è in programma un grande torneo di calcio.

Per i campi estivi degli YB che si terranno a Berna dal 16 al 20 luglio 2018 e a Herzogenbuchsee dal 24 al 28 settembre 2018 non ci sono praticamente già più posti liberi. Tuttavia, Visana in veste di partner della squadra ha a disposizione dieci posti del valore di 320 franchi che mette in palio tra tutti i partecipanti al concorso (vedi riquadro). Hanno diritto di partecipare le ragazze e i ragazzi con anno di nascita dal 2004 al 2011. Per avere maggiori informazioni sui campi estivi «YB Kids Camp» consultate il sito www.bscyb.ch/kids-camps.

In palio 20 partecipazioni gratuite

Per ogni evento, Visana mette in palio 10 partecipazioni gratuite per gli «YB Kids Camp» di Berna dal 16 al 20 luglio 2018 e a Herzogenbuchsee dal 24 al 28 settembre 2018. Partecipate anche voi al concorso a pagina 24 e fate felici vostra figlia, vostro figlio o i vostri figliocci (anno di nascita dal 2004 al 2011).



Sulla Herzschnlaufe attorno al Napf

La «Herzschnlaufe Napf» è un nuovo itinerario circolare della Herzroute che si snoda in tre tappe giornaliere o 150 chilometri attraverso il paesaggio pittoresco attorno al Napf. Il 21 aprile 2018 il percorso sarà inaugurato ufficialmente a Willisau. In qualità di clienti Visana avete diritto a uno sconto sul noleggio delle e-bike.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Herzroute



Con l'itinerario cicloturistico «Herzschnlaufe Seetal», questa primavera sulla Herzroute inizia un nuovo tour circolare che si sviluppa attorno al Napf su strade strette spesso in salita, fitte colline e gole. Il paesaggio idilliaco e le strade poco trafficate rendono questo percorso ciclistico unico nel suo genere, permettendo però che si sia in sella a una e-bike per superare facilmente i dislivelli.

Ecco le tre tappe:

- Willisau–Langnau: 57 km
- Langnau–Entlebuch: 44 km
- Entlebuch–Willisau: 53 km

Come è tipico su tutta la Herzroute, anche lungo il percorso si trovano ristoranti rustici e alloggi immersi nella tranquillità che possono ospitare persone per più notti. Così l'itinerario in e-bike sarà un vero piacere. Le meraviglie del paesaggio incantano i residenti e i turisti in egual misura.

Invito all'inaugurazione

In veste di clienti Visana siete invitati insieme a un accompagnatore all'inaugurazione del nuovo itinerario Herzschnlaufe. L'evento si terrà il 21 aprile nel municipio di Willisau dove potrete anche provare una e-bike. Iscrivetevi all'evento direttamente via e-mail all'indirizzo mail@herzroute.ch (si prega di indicare cognome/nome, indirizzo e taglia per provare l'e-bike).

Sconto per il noleggio delle e-bike

Dal 2006 Visana è partner principale della Herzroute, l'itinerario del cuore. In qualità di clienti Visana potete beneficiare durante la stagione 2018 di uno sconto di 15 franchi presso tutte le stazioni di noleggio di e-bike «Rent a Bike». Presentate alle stazioni di noleggio il buono sulla sinistra.

Offerta di apertura del percorso «Herzschnlaufe Napf»

Sconto di CHF 20.– sul noleggio di una e-bike per una giornata o più giorni presso le tappe di Willisau, Entlebuch e Langnau.

Buono ferroviario n. 0218 0000 0206

L'offerta è valida dal 21 aprile al 31 luglio 2018 lungo le tappe di Willisau, Entlebuch e Langnau. Il buono ferroviario è valido sulla tariffa normale e non è cumulabile con altre riduzioni (AG, metà prezzo, carta Junior, sconti per gruppi o scolari). È escluso il rimborso e il pagamento in contanti. Stazioni di noleggio e prenotazione: www.rentabike.ch/herzroute



Women Sport Evasion: una storia di successo

Da ormai un decennio, ogni estate lo stadio Pierre de Coubertin di Losanna per un weekend si trasforma in un tempio solo per donne. In questi anni la Women Sport Evasion è diventato un evento di spessore con oltre 2500 partecipanti. Ora è arrivato il momento per iscriversi alla prossima edizione che si terrà il 23 e 24 giugno 2018.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Josette Bruchez

Alla prima edizione della Women Sport Evasion nel 2008, le 800 partecipanti hanno potuto scegliere tra una vasta offerta di cui discofit, capoeira, pilates, chi-ball, walking, beach volley o autodifesa. Alcuni dei trend di allora sono diventati dei veri e propri classici presenti anche nell'offerta del 2018. Invece, altri corsi sono stati eliminati e sostituiti con dei nuovi.

Nessun limite per la scelta dei corsi

Quest'anno a Losanna sono attese oltre 2500 donne provenienti da tutta la Svizzera. Con oltre 30 corsi offerti nelle categorie fitness, dance e wellness le partecipanti hanno l'imbarazzo della scelta. I workshop vengono ripetuti più volte al giorno dando modo di creare il proprio programma individuale.

Il forfait giornaliero di 65 franchi non comprende solo la partecipazione ai workshop ma anche un pranzo, una merenda e un souvenir. Chi pensa di aver abbastanza energia per entrambe le giornate può assicurarsi un pass per l'intero weekend (senza pernottamento) a soli 100 franchi. Buono a sapersi: i workshop si terranno in francese e in parte in tedesco.

Chi prima arriva meglio alloggia

In seguito alla grande popolarità della Women Sport Evasion, gli impianti sportivi in riva al lago Lemano hanno raggiunto la loro capacità massima e, quindi, il numero delle partecipanti è limitato a 1400 posti al giorno. Iscriversi subito conviene, dato che una volta raggiunto il limite non saranno più accettate altre iscrizioni. Per ulteriori informazioni importanti consultate il sito www.womensportevasion.ch.



Estrazione di 50 partecipazioni gratuite

In veste di pluriennale presenting partner della Women Sport Evasion, Visana mette in palio 25x2 entrate giornaliere gratuite per l'evento del 23 e 24 giugno 2018. Se volete esserci anche voi a Losanna, partecipate al nostro concorso a pagina 24. Con un pizzico di fortuna potete vincere due partecipazioni gratuite per il giorno a vostra scelta.

 www.visana.ch/womensport



Scheda biografica

Sarah Boulehna Pagel (31 anni) vive e lavora in Svizzera dal 2011. Di Losanna ama soprattutto le boutique e la vicinanza al lago. Nel suo tempo libero le piace andare in giro con le sue amiche e ama il karaoke, dove canta chanson francesi o altre canzoni. Ricarica le sue batterie con la sua famiglia o durante un'escursione con le racchette da neve – ancora meglio se si conclude con una buona fondue in una baita di montagna.

«Non esistono domande stupide»

Da oltre sei anni, Sarah Boulehna Pagel lavora nel Servizio clienti presso l'agenzia di Losanna. La marocchina di nascita è sempre a disposizione dei clienti. Ama il contatto diretto e mostrare ai clienti quali prodotti sono più adatti alle loro esigenze e come risparmiare sui premi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Molti clienti non conoscono nei dettagli la loro assicurazione, afferma Sarah Boulehna Pagel. «Il nostro compito è spiegargli i prodotti e le prestazioni. Gli offriamo una consulenza di qualità, affinché ricevano la copertura assicurativa adatta a loro.» Inoltre, può spiegare agli assicurati il loro potenziale di risparmio oppure quali siano i vantaggi di un altro modello di assicurazione di base che forse si adatta ancora meglio alla situazione personale.

Niente viene lasciato al caso

A Sarah Boulehna Pagel piace il contatto diretto coi clienti, allo sportello come al telefono. «Voglio offrire un'eccellente qualità di consulenza, affinché gli assicurati siano soddisfatti.» Le pratiche le svolge professionalmente e fino alla fine, non lascia niente al caso. Apprezza molto il fatto che Visana punti ad alti standard di qualità e non solo ai numeri.

Visana è il primo datore di lavoro svizzero per Sarah Boulehna Pagel. Nel 2011, la marocchina si è trasferita in Svizzera romanda. Nella sua terra ha studiato a Rabat e ha lavorato nel settore delle telecomunicazioni. Inizialmente presso l'agenzia di Losanna era impiegata a tempo determinato, ma poco dopo le hanno offerto un posto fisso nel Servizio clienti. Parallelamente ha conseguito una formazione continua e sta approfondendo le sue conoscenze specialistiche. Lo spirito di squadra tra i 12 collaboratori è molto forte e il lavoro le piace molto.

Il linguaggio degli assicurati

Il trasferimento in Svizzera non le ha causato alcun problema, dato che il francese è la sua madrelingua. Inoltre, aveva visitato la Svizzera già più volte in passato. Oltre al francese, parla anche l'arabo che le è d'aiuto in una città multiculturale come Losanna. La ricchezza culturale è un aspetto che ama molto di Losanna. Si sente ben integrata e ha molti amici. Una volta l'anno torna in Marocco per le vacanze.

Una comunicazione diretta con gli assicurati è tutto per il suo lavoro, spiega Sarah Boulehna Pagel. «Si deve essere a disposizione per qualsiasi richiesta, non esistono domande stupide», afferma con un sorriso. Deve potersi identificare con i giovani, ma anche con quelli un po' più anziani e parlare la loro lingua. «Ma anche noi non possiamo sempre risolvere direttamente ogni problema e così ci facciamo aiutare dalla sede principale di Berna.»

Gesto simpatico

Le domande relative alla fattura dei premi, ai solleciti oppure a un cambio di franchigia sono le più frequenti. Oppure quelle in merito all'assicurazione viaggi Vacanza, alla quale Sarah Boulehna Pagel collega un vissuto molto speciale. «Per un periodo ho avuto molte telefonate e circa due mail al giorno da parte di un cliente. Voleva veramente sapere tutto sull'assicurazione viaggi, ma in modo gentile.» Dopo il viaggio il cliente l'ha ringraziata per la consulenza competente con un regalino molto originale. Molto simpatico!

La Women Sport Evasion che si tiene a Losanna (www.womensportevasion.ch) sempre un weekend di fine giugno con oltre 2500 partecipanti offre un diversivo dalla quotidianità lavorativa. L'agenzia di Losanna sarà sul luogo con un grande stand e rappresenterà Visana in veste di sponsor principale dell'evento. «È un evento sportivo veramente speciale e molto apprezzato», afferma Sarah Boulehna Pagel. Un giorno lavorerà, l'altro lo sfrutterà per provare nuove tendenze sportive con le sue amiche.

 www.visana.ch/ritratto

«Il senso di responsabilità appaga»

Il Gruppo Visana ha alle spalle un anno d'esercizio di successo e dispone ancora di una base finanziaria molto solida. Inoltre, il numero di clienti privati è aumentato ancora in modo sostanziale.

Testo: David Müller | Foto: Phil Wenger



Urs Roth, CEO del Gruppo Visana.

«VisanaFORUM» ha incontrato Urs Roth, CEO del Gruppo Visana per parlare del risultato d'esercizio 2017.

«VisanaFORUM»: È soddisfatto dell'anno 2017?

Urs Roth: È stato un anno veramente buono. Siamo riusciti ad affermarci benissimo sul mercato raggiungendo un risultato positivo sia nell'ambito delle assicurazioni di base che in quello delle assicurazioni complementari.

Cosa significa concretamente?

Che abbiamo gestito egregiamente le nostre attività principali nell'ambito delle assicurazioni malattie e contro gli infortuni. Non abbiamo agito né troppo in difesa né in attacco, ma abbiamo applicato bene il nostro principio di base, ovvero effettuare i nostri calcoli in modo conforme alle esigenze e impiegare i premi dei nostri assicurati in modo accurato e responsabile.

Come si è sviluppato il numero degli assicurati nell'ultimo anno?

In modo molto positivo. Siamo riusciti ad aumentare il numero dei nostri clienti privati di oltre il tre per cento a 82 700 persone. Inoltre, nell'anno 2018 assicuriamo oltre 13 000 aziende, organizzazioni e istituzioni contro le conseguenze di malattie e infortuni. Visana continua a essere uno degli assicuratori malattie e infortuni più grandi della Svizzera.

Come si presenta l'evoluzione degli assicurati nelle singole casse?

Le tre casse Visana, sana24 e vivacare hanno fornito una considerevole performance nell'ambito dell'assicurazione di base. Specialmente Visana e sana24 hanno superato gli obiettivi prefissi. Le disdette sono rimaste sotto la media. Di questo ne sono personalmente lieto, poiché per me è un indizio concreto che le nostre offerte e prestazioni sono richieste e apprezzate. Ciò vale anche per il settore delle assicurazioni complementari dove abbiamo potuto registrare un aumento di assicurati.

Cosa significano questo risultato finanziario positivo e l'aumento degli assicurati per i premi del 2019?

Per quanto riguarda l'evoluzione dei costi sanitari non c'è una controtendenza. Pertanto, i premi dell'assicurazione di base rispecchieranno tale aumento dei costi. Anche il nostro risultato finanziario positivo non potrà cambiare questo aspetto.

Ha anche dei messaggi positivi per i nostri assicurati?

Sì, definitivamente. Visana è sulla strada giusta. Siamo un'azienda al passo con i tempi e offriamo ai nostri assicurati prestazioni e servizi proprio dove sono richiesti: online tramite app oppure tramite il portale clienti, al telefono o personalmente. Utilizziamo le possibilità digitali per ottimizzare i nostri processi e per offrire ai nostri clienti un servizio ancora più mirato, professionale e individuale. Inoltre, abbiamo rielaborato completamente le nostre assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata e le offriamo a premi allettanti.

Visana in versione digitale: più servizi per voi

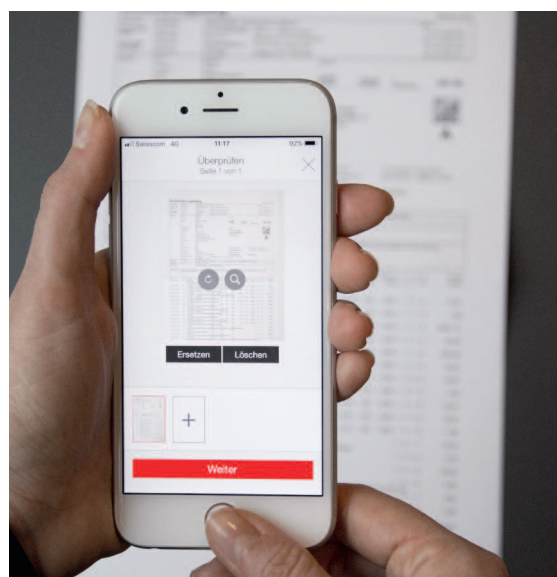
Visana è nel bel mezzo della digitalizzazione. Non importa se per posta o via app: grazie a nuovi processi interni elaboriamo le vostre fatture in modo ancora più efficiente. Ce la mettiamo tutta, affinché riceviate i vostri conteggi delle prestazioni al più presto e senza errori. Anche voi potete aiutarci.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Jan Riedel

Cosa accade quando inoltrate una fattura a Visana? Negli ultimi mesi, il processo che va dalla ricezione della fattura al pagamento della prestazione erogata è cambiato drasticamente. Visana si sta impegnando al massimo per digitalizzare i processi interni, affinché divengano ancora più efficienti, economici e corretti. Per voi clienti ciò vuol dire un conteggio più rapido delle prestazioni assicurate e costi amministrativi più bassi. Inoltre, i nostri collaboratori avranno più tempo per le vostre questioni personali.

Elaborazione digitale dall'inizio alla fine

Oggi ci sono due possibilità per inviare le fatture a Visana: come di consueto per posta oppure in formato digitale tramite Visana App/MyVisana. Come funziona?



Etichetta adesiva sulla fattura cartacea

Inviare ancora per posta le vostre fatture a Visana? Con un piccolo gesto potete facilitarci l'elaborazione cartacea. Incollate le vostre etichette adesive personali che ricevete da Visana su ciascuna fattura. In questo modo il sistema sarà in grado di attribuirvi automaticamente la fattura. L'intero processo di elaborazione avviene in modo digitale e ricevete velocemente i rimborsi delle prestazioni assicurate. Potete ordinare nuove etichette adesive in qualsiasi momento presso l'agenzia competente o direttamente sul portale clienti MyVisana. www.visana.ch/myvisana



Fattura per posta:

1. incollate le vostre etichette adesive individuali sulla fattura;
2. noi apriamo la busta e scannerizziamo la lettera;
3. l'elaborazione ulteriore fino al pagamento delle prestazioni avviene in formato digitale.

Fattura tramite app o MyVisana:

1. trasmettete le vostre fatture in modo sicuro tramite Visana App o il nostro portale MyVisana; nel nostro sistema la fattura è collegata direttamente ai vostri dati clienti. Questo rende l'elaborazione meno incline a fare errori;
2. l'elaborazione ulteriore fino al pagamento delle prestazioni avviene in formato digitale.

Presupposto che le fatture siano complete e non siano necessari accertamenti, Visana mette in conto in media dieci giorni dall'entrata della fattura al pagamento.

Visana-App – la vostra assicurazione malattie sempre a portata di mano



Dall'anno scorso potete inoltrare le vostre fatture tramite Visana App. Ecco come procedere: scaricate l'applicazione Visana App dall'App Store o da Google Play, fotografate la fattura e inviatela. In questo caso non dovete più incollare l'etichetta adesiva sulla fattura, dato che il documento è collegato con il vostro profilo MyVisana. Per Visana siete ben riconoscibili come mittente e l'ulteriore elaborazione avviene automaticamente. L'invio della fattura è diretto e sicuro. La fattura cartacea originale rimane sempre in vostro possesso. www.visana.ch/app



Cosa ne pensate dell'assicurazione di mobili domestica, di responsabilità civile privata e di protezione giuridica?

Si dice che noi svizzeri tendiamo ad avere troppe assicurazioni. In effetti, non è vero che ogni assicurazione è veramente necessaria. Per l'assicurazione di mobili domestica e di responsabilità civile privata, però, non si dovrebbe scendere a compromessi. Queste dovrebbero far parte di ogni economia domestica. Vi offriamo, quindi, i prodotti adatti alle vostre esigenze.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith, messa a disposizione

Visana non è «solo» un assicuratore malattie, disponiamo anche di oltre 20 anni di esperienza nel campo delle assicurazioni di mobili domestica, di responsabilità civile privata e di stabili. L'anno scorso abbiamo rielaborato completamente questi cosiddetti prodotti Directa e ampliato le relative prestazioni rendendole ancora più interessanti. Ne abbiamo ricevuto la conferma anche da parte del confronto indipendente effettuato dalla rivista romanda per consumatori «Bon à savoir».

Piccolo incendio, grande danno

Se si tratta dell'assicurazione di mobili domestica e di responsabilità civile privata per una volta tutti gli esperti si trovano d'accordo. Anche se non sono obbligatorie, entrambe le assicurazioni sono praticamente indispensabili per ogni economia domestica. Anche solo un piccolo incendio o un tubo rotto possono causare danni costosissimi. In questo caso, l'assicurazione di mobili domestica protegge i vostri beni. Questo vale anche per altri danni oppure in caso di furto. Per saperne di più consultate il sito www.visana.ch/mobiliadomestica.

Premio annuo per famiglie: circa 100 franchi

Anche l'assicurazione di responsabilità civile privata è irrinunciabile e copre i vostri danni che causate a terzi, ad esempio, in caso di una collisione in bici o sugli sci. La nostra assicurazione di responsabilità civile privata comprende una somma garantita di minimo cinque milioni di franchi. Con Visana potete assicurare tutta la famiglia con un premio annuo pari a circa 100 franchi. La nostra assicurazione di responsabilità civile privata convince per il suo buon rapporto qualità/prezzo che viene sottolineato dai primi posti nel confronto effettuato dalla rivista indipendente per consumatori «Bon à savoir». Il confronto si trova su www.visana.ch/responsabilitacivileprivata.

Sconti per assicurati Visana

Grazie all'andamento moderato dei sinistri negli ultimi anni, siamo stati in grado di ridurre ulteriormente i premi delle nuove assicurazioni di mobili domestica e di responsabilità civile privata. Convincetevi voi stessi. Create la vostra offerta personalizzata tramite il calcolatore online sul nostro sito www.visana.ch. Inoltre, beneficate del 10% di sconto se avete già stipulato l'assicurazione di base o un'assicurazione complementare con Visana.



Un incendio ha distrutto quasi completamente l'appartamento.

Passare ai nuovi prodotti

Se avete già un'assicurazione di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e/o di stabili presso Visana, potete richiedere in ogni momento i nuovi prodotti per il mese successivo. Oltre il 60 per cento dei clienti ha già beneficiato di questa offerta. Contattate la vostra agenzia competente oppure rispediteci il tagliando seguente. Difatti, il passaggio avviene solo su vostra richiesta. Per tutte le informazioni relative ai prodotti Directa consultate il sito

www.visana.ch/mobiliadomestica.

Avere ragione e far valere i propri diritti?

Anche l'assicurazione di protezione giuridica (privata, di circolazione e/o per la salute) viene consigliata dagli esperti, nonostante non sia obbligatoria. Controversie di carattere legale sul posto di lavoro, con i locatori oppure in caso di incidente stradale possono presto diventare molto costose. In questi casi è d'aiuto poter contare su un sostegno e una consulenza professionale. Buono a sapersi: un'assicurazione di protezione giuridica di circolazione non è consigliata solo per gli automobilisti, bensì per tutti quelli che possiedono un motorino, un'e-bike oppure una bici da corsa. Persino i passeggeri di un autobus o i pedoni possono beneficiare di questa assicurazione. Inoltre, se disponete dell'assicurazione di base di Visana, beneficate di uno sconto sul premio dell'assicurazione di protezione giuridica. Effettuate un confronto sul calcolatore dei premi di comparis.ch.

Vantaggi dell'assicurazione di protezione giuridica di Visana

- Assume prestazioni fino a 250 000 franchi in caso di sinistro
- Copre i costi per la valutazione, le perizie o le indennità processuali
- Assume le spese legali e processuali
- Offre assistenza giuridica tramite specialisti
- Offre informazioni giuridiche telefoniche gratuite
- Inoltre: nessuna franchigia, nessun valore minimo della causa

Visana vi offre una consulenza completa e un'elaborazione delle prestazioni semplice e rapida.

www.visana.ch/protezionejuridica.

«Visana mi ha colpito»

«Nell'agosto 2017, il mio appartamento è stato distrutto quasi completamente a causa di un incendio manifestatosi nel fienile accanto e delle conseguenze del lavoro dei pompieri. Quasi tutti i miei beni e i miei ricordi erano svaniti. Visana mi ha sostenuto in modo straordinario sin dall'inizio. Dopo due settimane mi avevano già sostituito tre quarti delle cose. La mia addetta alle pratiche si è occupata del soccorso finanziario immediato, ha organizzato la perizia e lo sgombero. Inoltre, si è impegnata affinché il verbale di polizia venisse concluso tempestivamente e si potessero rimborsare i costi. Ha funzionato tutto benissimo e sono veramente entusiasta. Visana mi ha rimborsato i costi del software con cui sono riuscito a salvare le foto sul mio portatile. Grazie a Visana mi sono sentito in buoni mani durante tutto questo periodo difficile. Le prestazioni e l'assistenza sono state impeccabili e sono rimasto veramente colpito.»
 Kay-Michael Süssmilch (Winterthur)

Tagliando di risposta

- Sono interessato/a ai nuovi prodotti Directa. Vi prego di contattarmi per una consulenza.
- Dispongo già dei prodotti Directa presso Visana. Vogliate contattarmi per passare ai nuovi prodotti.
- Sono interessato/a all'assicurazione di protezione giuridica. Vi prego di contattarmi per una consulenza.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

N. ass. Visana _____

Raggiungibile al n. di tel. _____

Compilare e inviare il tagliando a:
 Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Sono arrivate le offerte di primavera

Visana Club – più vantaggi per voi. In qualità di clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. A proposito: Visana non impiega neppure un singolo franco dei premi assicurativi incassati a favore del Club. Maggiori informazioni e offerte su www.visana.ch/ilclub.

Lo smartwatch «Garmin Vivoactive 3 GPS»: molto più di un semplice orologio

Durante l'allenamento o la spesa: lo smartwatch «Vivoactive 3» sta al passo con il vostro stile di vita attivo. L'orologio multisport vi consente di effettuare i pagamenti mobili. E con tante app per lo sport preinstallate, sta a voi scegliere come migliorare il vostro benessere. Per

le vostre attività all'aperto, il GPS integrato registra la distanza, la velocità, la posizione e tant'altro.

Altre funzioni:

- Primo Garmin indossabile che supporta la funzione Garmin Pay per il pagamento mobile
- Personalizzazione dell'orologio con una vasta gamma di design per il display e con app gratuite scaricabili dal «Connect IQ-Shop»
- Più di 15 app GPS e indoor per lo sport preinstallate, ad esempio yoga, corsa o nuoto
- Informazioni sul livello di fitness grazie al calcolo «VO₂max» e all'impostazione dell'età e della disciplina sportiva; possibilità di monitorare anche il livello di stress
- Funzioni online, ad es. notifiche smart, upload automatici su Garmin Connect, LiveTrack
- Autonomia della batteria: fino a 7 giorni in modalità smartwatch, 13 ore in modalità GPS



Tagliando d'ordinazione (Ordini con tagliando e pagamento anticipato)

Ordino lo/gli smartwatch «Garmin Vivoactive 3 GPS»:
 ___ pezzo/i nero (silicone, acciaio inox) 279.90 franchi
 ___ pezzo/i bianco (silicone, acciaio inox) 279.90 franchi
 ___ pezzo/i nero (silicone, ardesia) 309.90 franchi

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Spedire a: Bucher + Walt, Rte de Soleure 8, 2072 St-Blaise
 oppure ordinate il vostro orologio online: www.visana.ch/ilclub

Acquistate subito il «Garmin Vivoactive 3 GPS» e approfittate del prezzo speciale Visana Club (incl. spese di spedizione e due anni di garanzia):

- nero (silicone, acciaio inox)
al prezzo di 279.90 invece di 369.90 franchi
- bianco (silicone, acciaio inox)
al prezzo di 279.90 invece di 369.90
- nero (silicone, ardesia)
al prezzo di 309.90 invece di 399.90

Ordinate subito su www.visana.ch/ilclub, all'indirizzo e-mail order@garmingsps.ch oppure via fax allo 032 755 95 79. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2018 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.garmingsps.ch. Informazioni sul prodotto: support@garmingsps.ch.

«Slipstop Shoes»: sicurezza e protezione per i piedi dei bambini

La piccola Lia aspettava da tempo di poter sguazzare in piscina e adesso salta felice nell'acqua. Ma ecco che – patapum! – cade sul pavimento scivoloso. La gioia viene interrotta dalle urla e bisogna asciugare le lacrime.

Le scarpe Slipstop con la suola antiscivolo evitano le cadute. Inoltre le scarpe, molto leggere, proteggono i piedi delicati dei bambini anche dalla sabbia che scotta e dagli oggetti appuntiti. Le scarpe sono elastiche, facili da calzare e da togliere, traspiranti e adatte per la piscina e il mare, grazie al materiale a rapida asciugatura. Le scarpe Slipstop sono ottime da indossare in asili nido, scuole materne e anche in palestra, infatti anche la mamma le trova molto comode per fare yoga o Pilates.

In vendita nelle seguenti misure:

Bambini: 18–35

Adulti: 35–43



Approfittate adesso dello sconto Visana Club del 25 percento su tutti i modelli. L'offerta è valida dal 22 marzo 2018 al 31 maggio 2018 o fino a esaurimento scorte. Dopo potrete approfittare dello sconto fisso del 15 percento su tutti i modelli.

Per informazioni e www.visana.ch/ilclub. Per eventuali domande rivolgetevi a Slipstop Shoes: telefono 079 192 02 22 o e-mail info@slipstopshoes.ch.

Schilthorn – l'esperienza panoramica a 360 gradi per tutta la famiglia

In nessun altro luogo il grandioso paesaggio alpino dell'Oberland bernese si mostra nella sua maestosità come sullo Schilthorn, a 2970 metri di altezza. Già il tragitto nelle cabine panoramiche della funivia promette un'esperienza straordinaria. Il percorso si snoda lungo cascate d'acqua scrosciante e ripide pareti rocciose. In cima alla vetta vi aspetta un'esperienza mozzafiato, con la vista panoramica a 360 gradi dal Titlis sullo

Swiss Skyline con le cime Eiger, Mönch e Jungfrau, dal Mont-blanc e sull'Altopiano svizzero fino alla Foresta Nera. Concedetevi una sosta nel ristorante girevole Piz Gloria con vista panoramica a 360 gradi oppure tuffatevi nel «Bond World», una mostra interattiva sul film di James Bond «Al servizio segreto di Sua Maestà», che è stato girato nel 1968/69 proprio in questi luoghi.

Offerta speciale esclusiva per i membri di Visana Club: 25 percento di sconto sui biglietti di andata e ritorno Stechelberg–Schilthorn e Mürren–Schilthorn.

L'offerta è valida dal 28 aprile all'11 novembre 2018 ed è cumulabile con l'abbonamento metà-prezzo e con l'AG, ma non con altre promozioni. Ecco come beneficiare dell'offerta: alla stazione a valle esibite la tessera d'assicurato Visana per tutta la famiglia (genitori e tutti i figli). Con la carta Junior, i bambini al di sotto dei 16 anni accompagnati dai genitori viaggiano gratuitamente.

Per maggiori informazioni, per l'orario aggiornato e i prezzi consultate www.schilthorn.ch.



Informazioni importanti

Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Servizi > Domande frequenti.

Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è al vostro fianco 24 ore su 24, 7 giorni su 7 al numero di telefono +41 (0)848 848 855. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza medica

Gli assicurati di base presso il Gruppo Visana ricevono gratuitamente assistenza medica chiamando il seguente numero di telefono: 0800 633 225 – 365 giorno l'anno, 24 ore su 24.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi al numero di telefono 031 389 85 00.

Visana Newsletter

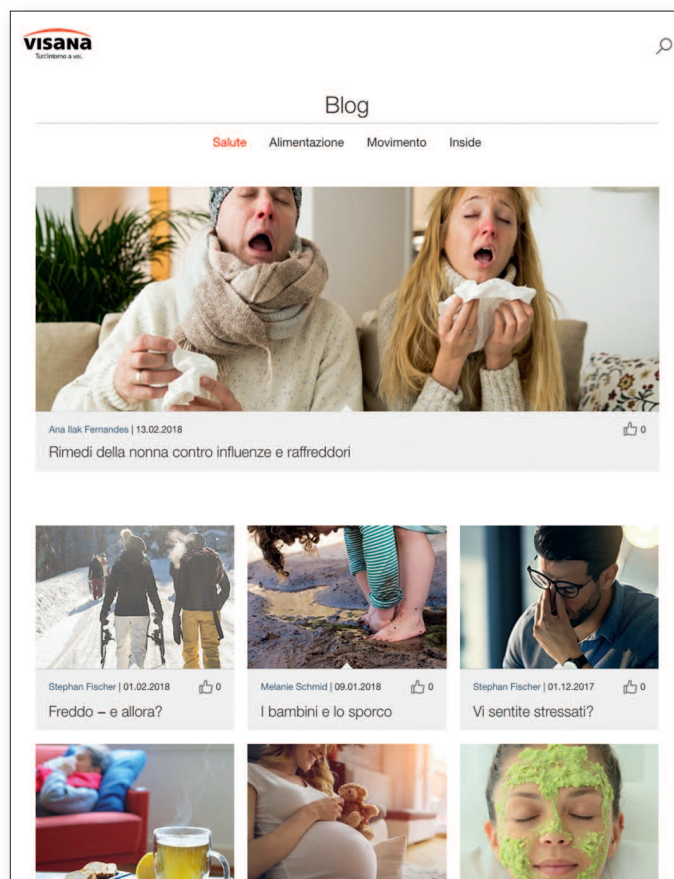
Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta di Visana Club potete registrarvi alla newsletter gratuita su www.visana.ch > Visana > Media e pubblicazioni.

Conoscete il nuovo blog di Visana?

Se recentemente avete visitato il sito di Visana, avrete forse notato nella navigazione principale, in alto, un nuovo menu. Si tratta del blog, attivo da inizio anno. Il blog di Visana offre importanti informazioni per uno stile di vita sano.

Il nuovo servizio lo trovate sul sito www.visana.ch/it/blog. Un blog è una specie di diario online dove diversi autori, detti blogger, pubblicano regolarmente articoli. All'interno del blog di Visana esistono le rubriche dedicate alla salute, all'alimentazione, al movimento e a Inside. In Inside vi diamo informazioni su come è Visana nelle vesti di azienda e sul sistema sanitario.

La prossima volta che ne avrete la possibilità, vi invitiamo a dare un'occhiata al blog di Visana. Non perdere l'occasione di conoscere i retroscena di Visana e gli utili consigli sulla salute. Lasciatevi ispirare su come potete rendere ancora più sana e ricca di movimento la vostra quotidianità e fate il pieno di nuove idee. Se ciò che leggete vi piace, potrete mettere un «Mi piace» all'articolo e consigliarlo ai vostri amici e conoscenti.



sapersi



Vacanza, la pratica assicurazione viaggi

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic presso Visana, disponete automaticamente e gratuitamente dell'assicurazione viaggi e ferie Vacanza. Essa vale per viaggi di massimo otto settimane l'anno. Questa assicurazione non comprende solamente i costi di guarigione in caso di malattia o infortunio all'estero, ma anche i servizi sotto indicati:

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta sul posto 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro o il rimpatrio nel caso doveste rientrare in Svizzera su prescrizione medica.
- **Assicurazione bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo (Svizzera esclusa).
- **Assicurazione spese di annullamento viaggi:** se non fosse possibile partire come previsto in seguito a infortuni o malattia oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 20 000 franchi per viaggio, in tutto il mondo.
- **Sostituzione carte di credito:** se durante il viaggio vi dovesse rubare il portafoglio con i documenti e le carte di credito, sarà sufficiente una telefonata a Visana che bloccherà le carte di credito presso i rispettivi istituti emittenti. Inoltre, Visana assume i costi di sostituzione delle carte di credito e dei documenti di identità fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno in Svizzera e all'estero.

Per beneficiare dell'assicurazione Vacanza, le prestazioni devono essere coordinate da Visana Assistance. In caso di necessità rivolgetevi a Visana Assistance al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (trovate il numero anche sul retro della vostra tessera d'assicurazione). Per maggiori informazioni sull'assicurazione viaggi Vacanza consultate la seguente pagina web www.visana.ch/vacanze.

Protezione per il vostro bambino

Visana si prende cura del benessere sia della neomamma sia del bambino. Vi consigliamo di annunciare a Visana il vostro bambino ancora prima che nasca, in questo modo evitate lacune di copertura dato che non tutte le prestazioni mediche sono coperte dall'assicurazione di base. Se durante il parto subentrano complicazioni inaspettate, le prestazioni dell'assicurazione di base sono limitate. È consigliabile, quindi, assicurare il bambino contro eventuali costi aggiuntivi.



Le assicurazioni complementari sono utili: per le cure ospedaliere, l'assicurazione di base copre solo i costi emersi nel Cantone di domicilio. Con la copertura ospedaliera «Reparto comune in tutta la Svizzera» vengono coperti anche i costi per le cure ospedaliere al di fuori dal Cantone di domicilio. Se lo desiderate, è possibile assicurare il bambino anche nell'ambito della medicina ambulatoriale e alternativa. Stipulando l'assicurazione prima della nascita, per le principali assicurazioni complementari non occorre compilare il questionario sulla salute. Dopo la nascita dovete solo comunicarci il nome e la data di nascita del bambino.

Il lieto evento è vicino? Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza direttamente a casa vostra o presso la nostra agenzia Visana. Potete contattarci al numero di telefono 0848 848 899. Per maggiori informazioni:

www.visana.ch/gravidanza.

MyVisana e Visana App: la combinazione digitale

Grazie al portale clienti MyVisana e a Visana App siete attrezzati al meglio per il mondo digitale e avete accesso ai vostri documenti assicurativi ovunque voi siate. Visana App (www.visana.ch/app) è già stata scaricata oltre 30 000 volte su Google Play Store o su Apple Store. Grazie a questa app potete, ad esempio, fotografare e inviare le fatture mediche oppure avere a portata di mano le tessere d'assicurazione di tutti i membri della famiglia, anche quando siete fuori casa. Inoltre, sempre tramite la app, ricevete in modo compatto tutte le novità e le offerte presenti su www.visana.ch.

Ihr persönliches Benutzerkonto für MyVisana



La combinazione di Visana App e del portale clienti vi garantisce un'ampia gamma di vantaggi. Su MyVisana e Visana App avete una panoramica completa di tutti i vostri documenti assicurativi (polizze, fatture, conteggi delle prestazioni). Potete verificare anche la franchigia e l'aliquota percentuale e inoltrare comodamente le vostre richieste a Visana. Su MyVisana potete, inoltre, caricare le fatture mediche in formato PDF. Per poter usufruire di questa combinazione, registratevi a MyVisana sul sito www.visana.ch/myvisana. È gratuito e così facendo risparmiate carta, tempo e spese di spedizione.



Scheda biografica

Christoph Spycher (40) è dall'autunno 2016 direttore sportivo degli Young Boys. Il bernese di nascita in tempi critici ha preso la guida e ha riportato gli Young Boys a essere di nuovo un club di punta. Spycher è cresciuto a Köniz vicino Berna e a 20 anni si è trasferito a Lucerna. Nella sua carriera, dopo essere stato nei Grasshoppers (con cui ha vinto uno scudetto), si è trasferito all'Eintracht di Francoforte, nella Bundesliga tedesca, diventando poi il capitano della squadra. Il difensore sinistro ha disputato 47 partite con la nazionale e ha partecipato a diversi campionati importanti. Nel 2010 è tornato in Svizzera e ha continuato a giocare per quattro anni per gli Young Boys. Dopo aver appeso le scarpette al chiodo, Spycher ha cominciato a lavorare nello YB come talent manager. Vive con la moglie e i suoi due figli a Muri presso Berna. www.bscy.ch

«La formazione delle giovani leve è estremamente importante»

Da ben tre anni Visana è lo sponsor principale delle giovanili della squadra di calcio Young Boys di Berna. Il direttore sportivo Christoph Spycher parla dell'impegno con le giovani leve del suo club, dei trasferimenti internazionali talvolta troppo precoci delle giovani promesse del calcio svizzero e dell'importanza dei campi «YB Kids Camps».

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Cosa ne pensa della formazione dei giovani giocatori dello Young Boys?

Christoph Spycher: Siamo molto soddisfatti. Per quanto riguarda le giovanili, non è fondamentale vincere titoli. Diamo invece molta importanza al sostegno individuale dei calciatori. Si deve tener presente che, oltre a essere una delle maggiori società di calcio svizzere, puntiamo molto sui nostri giovani. Logicamente, nello Young Boys è molto difficile affermarsi in prima squadra, anche se negli ultimi anni sempre più giocatori sono riusciti a farlo.

Quanto è importante la promozione dei giovani giocatori?

È enorme. Investiamo molto denaro nelle giovani leve, perché la nostra filosofia è portare i nostri giovani nella squadra della Super League. In questo vogliamo essere il numero uno del Paese e recentemente ci siamo riusciti. È chiaro anche, tuttavia, che una gran parte dei nostri giocatori della primavera non riuscirà in futuro a giocare per lo Young Boys. Sotto questo aspetto siamo anche un valido centro di formazione per le società nei dintorni, ad esempio Thun, Münsingen, Breitenrain, Köniz e Bienne.

I quindicenni più promettenti vengono già corteggiati da importanti club europei. Quali sono le difficoltà che dovete affrontare a questo proposito?

Purtroppo è un trend inarrestabile, il calcio è diventato uno sport globalizzato. Le partite internazionali Under 15 sono piene di talent scout e agenti pronti a contattare i migliori giocatori. Questo ovviamente è un problema anche per noi, perché le offerte potrebbero far girare la testa ai giovani giocatori e soprattutto ai loro genitori.

I giocatori dai 15 ai 17 anni non sono troppo giovani per trasferirsi all'estero?

Dipende sempre dalle circostanze. Qual è il livello di

maturità di un giocatore? Quanto è forte il suo carattere? Come è il suo ambiente familiare? I genitori sono disposti a trasferirsi con lui all'estero? Personalmente ritengo che questi giocatori si allontanino troppo presto, anche se dobbiamo riconoscere che in questi club la formazione in centri di allenamento supermoderni è eccellente. Tuttavia, le possibilità di fare il salto nella prima squadra sono del tutto esigue. Non si deve dimenticare che circa il 90 per cento degli attuali giocatori della nazionale svizzera hanno disputato le loro prime partite da professionisti nella Super League.

Cosa consiglia a questi talenti e ai loro genitori?

Spesso sono i genitori a spingerli a un trasferimento precoce, perché sognano il denaro facile e una fantastica carriera per i loro figli. Ritengo che sia più sensato restare in Svizzera in un club di prima fascia, perché anche qui si lavora molto bene. Inoltre, non fa male a nessuno completare parallelamente gli studi, in modo da non restare a mani vuote se la carriera da professionista non dovesse andare a buon fine. Non dimentichiamo, poi, che c'è sempre il rischio di subire un infortunio grave.

In che momento un giovane giocatore comincia ad aver bisogno di un consulente personale?

A mio parere non prima di essere diventato professionista. Oggi però giocatori giovanissimi hanno già un agente. Anche loro sperano in un affare milionario con un talento di alto livello.

Visana sostiene da anni i famosi «YB Kids Camps». Che importanza hanno?

Siamo molto contenti di questi campi. Oltre a essere una straordinaria esperienza per ragazzi e ragazze, servono per conoscere giocatori di talento e ambiziosi, che potrebbero anche spingersi a passare con noi.



In palio: 70 partecipazioni gratuite

Un estate in movimento: a giugno potete partecipare alla Women Sport Evasion a Losanna oppure a luglio e a settembre al campo estivo «YB Kids Camp» a Berna o Herzogenbuchsee. Per l'occasione Visana mette in palio 70 entrate gratuite per i tre eventi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Mettiamo in palio 50 ingressi giornalieri gratuiti per la Women Sport Evasion a Losanna del 23 e 24 giugno 2018 (per donne con anno di nascita a partire dal 2002). Inoltre, sono in palio dieci partecipazioni gratuite per i campi estivi «YB Kids Camp» (bambine e bambini con anno di nascita 2004–2011) a Berna (dal 16 al 20 luglio 2018) e a Herzogenbuchsee (dal 24 al 28 settembre 2018). Partecipate all'estrazione online sul sito www.visana.ch/concorso oppure compilate il tagliando sottostante e inviatelo tramite posta.



Tagliando di concorso

Desidero partecipare all'estrazione per vincere una delle seguenti entrate (apporre una crocetta sull'evento desiderato):

- 2 ingressi giornalieri gratuiti per la Women Sport Evasion del
 - 23 giugno 2018 a Losanna / 24 giugno 2018 a Losanna**oppure**
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo «YB Kids Camp» dal 16 al 20 luglio 2018 a Berna **oppure**
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo «YB Kids Camp» dal 24 al 28 settembre 2018 a Herzogenbuchsee

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 20 aprile 2018 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 30 aprile 2018. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.