

# Visana **FORUM**

La rivista della salute 4/2018

## **4 Relax in inverno**

I bagni turchi fanno bene a corpo e anima

## **7 Home-Assistance vi sostiene 24 ore su 24**

Il grande vantaggio della nostra assicurazione di mobilia domestica

## **22 La fabbrica di dolci Lackerli Huus**

A colloquio con Miriam Baumann

## Sommario

### Salute

Il cinorrodo: il frutto della rosa canina	3
Momenti rilassanti in inverno	4
Reumatismi: una malattia sociale	6

### Inside

Home-Assistance per la mobilità domestica	7
Luci puntate su una collaboratrice	8
Secondo parere medico	10

### Servizi

Chi ha diritto alla riduzione del premio?	11
Gli assegni wellness 2019	14
Divertimento all'Aquaparc	17
Le offerte invernali di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Miriam Baumann	22
Concorso	24

## Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

forse ve ne siete accorti: quest'anno in «Visana-FORUM» si è parlato molto d'acqua. Abbiamo parlato di stand-up paddling in primavera, di escursioni sul gommone in estate e di passeggiate vicino a laghi e fiumi in autunno: l'acqua offre innumerevoli attività piacevoli e al contempo all'insegna della promozione della salute, durante ogni stagione. Anche d'inverno non è diverso. Nell'ultima edizione del 2018 vi presentiamo alcune delle stazioni termali più belle della Svizzera. Lasciatevi ispirare.

Nel corso dell'anno, «VisanaFORUM» è stato caratterizzato anche da altre due tematiche: dai «frutti miracolosi» e dalle «malattie sociali». Con il cinorrodo vi presentiamo il prossimo superfood. A pagina 6 parliamo dei dolori reumatici, una malattia che non colpisce solo le persone anziane.

Come di consueto, nei nostri articoli parliamo anche di personalità interessanti e diamo consigli utili dal mondo Visana. La nostra intervista vip è dedicata a Miriam Baumann, la direttrice dell'azienda basilese Lächerli Huus che ci dimostra come anche con i dolci è possibile combinare perfettamente il gusto e la consapevolezza per una vita sana. A pagina 10, invece, il Prof. Dott. Andrew Chan, primario presso l'Inselhospital di Berna, parla del vantaggio del «secondo parere medico», un nuovo servizio per voi.

Per il periodo natalizio che sta per arrivare vi auguro tanta gioia e felicità. Vi ringrazio della vostra fiducia e vi porgo sin d'ora i migliori auguri per il 2019, e soprattutto vi auguro di restare in buona 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 von Arx, 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:** perreffoto.ch. **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).

# Il cinorrodo: il frutto della rosa canina

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 e venduti a prezzi stellari. Nella nostra rubrica, vi mostriamo un'alternativa più semplice ed economica, ma altrettanto sana. Il cinorrodo nostrano è il rimedio perfetto per vari disturbi e lo sapevano già i nostri antenati.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Mauro Mellone



Il cinorrodo non è un frutto specifico ma è la definizione di un intero gruppo di piante, ovvero di tutti i frutti non velenosi di tutti i tipi di rose, soprattutto della cosiddetta «rosa canina». Nell'uso comune del termine il cinorrodo è la pianta stessa, ovvero la rosa selvatica che porta i frutti. In Svizzera il cinorrodo è quasi sempre associato al tè, ma attenzione: questa pianta ha in serbo molte sorprese. Con le sue vitamine e i suoi acidi è un vero e proprio frutto miracoloso. Il cinorrodo è un «superfood» tradizionale che cresce nel giardino di casa.

## Pianta curativa tradizionale

Da diversi secoli il cinorrodo è considerato un farmaco naturale. A seconda di come la pianta o le sue

parti vengono elaborate, essa è adatta per alleviare diversi disturbi.

- Il guscio fatto seccare e preparato come un tè aiuta in caso di raffreddore. Grazie al suo grande valore acido ha un effetto lassativo e allieva i dolori urinari e renali.
- Preparato come un composto, il frutto cinorrodo è efficace per la gotta e i dolori reumatici.
- La marmellata di cinorrodo, invece, favorisce l'appetito.
- L'olio estratto dai semi di cinorrodo è perfetto per la cura della pelle.

I frutti crudi sono dolci e ricchi di vitamina e, quindi, sono uno snack ideale.

## Superfrutto sostenibile

Poiché il cinorrodo cresce nel giardino di casa, anche le persone che vivono in città e sono meno esperte di giardinaggio possono coltivare un superfrutto di qualità bio. Con poco dispendio di tempo il guscio viene seccato e trasformato in tè, il tutto senza trasporto o pesticidi. Questo fa bene all'ambiente e al portafoglio e offre sollievo durante il prossimo raffreddore.

### Scheda scientifica

**Nome scientifico:** Rosa canina

**Famiglia :** Rosaceae

**Origine:** Europa (diffuso soprattutto in Europa centrale)

**Valore nutrizionale:** circa 162 calorie per 100 grammi (variabile in base all'elaborazione)

**Ricco di:** vitamina A, B1, B2 e C, così come calcio, magnesio e ferro



## Sauna e bagno turco: momenti rilassanti in inverno

Con i suoi 50 gradi, il bagno turco è quasi fresco in confronto alla sauna (80 gradi) e l'umidità è molto più alta. Ma considerando il loro effetto sulla salute, sauna e bagno turco sono sullo stesso piano: il calore rilassa i muscoli e fa sudare il corpo. Molte persone in inverno fanno regolarmente questi bagni di calore. Vi presentiamo tre località termali più da vicino.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com, messa a disposizione

### Sauna tipica russa

Presso il Sole uno a Rheinfelden gli ospiti hanno una vasta scelta di vasche termali e saune. Gli amanti del caldo possono scegliere fra tre saune finlandesi (la sauna finlandese terra e fuoco si trova nel parco in casette di legno), una biosauna, il classico bagno turco o una «banja» russa. La tipica sauna

russa è un'esperienza particolare. Dopo una prima sauna, che di solito inizia bevendo un sorso di vodka, si ritorna per il tradizionale massaggio con il venik che utilizza un fascio costituito da ramoscelli di betulla per piccole frustate sul corpo. Questa tecnica favorisce la circolazione sanguigna e gli oli essenziali delle foglie di betulla rilasciano una sensazione di rilassamento. Chi desidera sapere come continua la sauna russa trova la risposta direttamente in loco.

[www.parkresort.ch](http://www.parkresort.ch)



### Rheinfelden e «sole»

Grazie al «sole», una sostanza liquida salata che si ottiene durante l'estrazione del sale, a metà del 19° secolo la città di Rheinfelden è diventata un importante centro termale in tutta Europa. Negli anni '70 Rheinfelden si è trasformata in un centro medico-terapeutico. Nel 1973 si inaugurava l'allora più grande piscina di acqua salata coperta della Svizzera. In seguito, le tradizionali piscine di acqua salata sono diventate delle cliniche specializzate.



### «Tamina Therme» – adatta a tutti

La maggior parte dei visitatori del centro benessere «Tamina Therme» a Bad Ragaz si divertono e si rilassano nelle stupende acque termali, ma vale sicuramente la pena provare anche le saune. Gli ospiti possono scegliere tra la sauna finlandese (temperatura tra 85 e 90°C), il bagno turco (45°C), il sanarium (temperatura della sauna più bassa con 60°C e un'umidità del 50 per cento circa) e la sauna salata vietata ai nudisti (85°C). Quest'ultima è pensata appositamente per chi non ama stare nelle zone per nudisti, ma desidera comunque entrare in sauna. Per molti, però, il fiore all'occhiello è il bagno di vapore con erbe aromatiche

decorato con cristalli Swarovski (45°C). Grazie a una sauna con acqua aromatizzata da versare sulle pietre arroventate, più spazio per il relax e un parco naturale, Bad Ragaz ha ampliato l'area wellness. L'apertura è prevista per febbraio 2019. [www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch)

### Bad Ragaz e la fonte termale

Con i suoi 36,5 gradi, l'acqua calda termale non sorge a Bad Ragaz ma a Bad Pfäfers, nella gola della Tamina dove già nel 13° secolo sorgevano le prime piscine termali. Il famoso medico naturalista Paracelso ha curato persone in questi luoghi. Dal 19° secolo in poi, l'acqua termale viene condotta a Ragaz facendo diventare il Comune di San Gallo una delle stazioni termali più famose. Nel 1937 Ragaz è stata ribattezzata con il nome di Bad Ragaz.

### Vista incantevole dalla sauna

La vista dal Bürgenstock che si affaccia sul Lago dei Quattro Cantoni e sulle montagne circostanti è impressionante non solo dalla terrazza panoramica. Anche nelle varie vasche con temperature che vanno dai 16 ai 35° C o dalla sauna finlandese si riesce comodamente a godere di un fantastico panorama invernale – meglio se innevato. E chi per una volta desidera concedersi un pernottamento esclusivo sul Bürgenstock presso l'Alpine Spa può affittare una suite SPA (da 2 a 6 persone) in cui si trovano una jacuzzi, una sauna finlandese, un bagno turco, un camino, la TV e un divano lounge. Anche qui si gode di una incantevole vista sui monti della Svizzera centrale. [www.buergenstock.ch](http://www.buergenstock.ch)



### Bürgenstock

Con i suoi 1128 metri di altezza, il Bürgenstock (originariamente chiamato Bürgenberg) non è di certo un gigante delle Alpi Urane. Tuttavia, dal 1873 il centro termale di Bürgenstock sulla stazione Alp Tritt (874 m) grazie ai suoi hotel di lusso è un centro congressi e un luogo di ferie famoso a livello internazionale. Gli hotel sono raggiungibili tramite una strada privata e dal 1888 con la funicolare da Kehrsiten, interrotta dal 2011 al 2017, che ha spianato la strada al turismo.



**Svizzera.**  
semplicemente naturale.

[www.myswitzerland.com/wellness](http://www.myswitzerland.com/wellness)

## Quando le articolazioni fanno male

**In Svizzera, nessun'altra malattia genera costi tanto alti quanto i reumatismi. Circa due milioni di persone ne sono colpite. E non si tratta solamente di persone anziane a soffrire di uno dei circa 400 tipi diversi di reumatismi, anche i giovani possono ammalarsi.**

Testo: Fabian Ruch | Foto: Alfonso Smith

I reumatismi rappresentano la malattia sociale numero uno in Svizzera. Ma chi non ne è direttamente colpito è possibile che non sappia definire con precisione la sintomatologia, soprattutto perché il tema è molto complicato. Infatti, esistono oltre 400 tipi diversi di dolori reumatici. Forse è utile conoscere il significato della parola: «reumatismo» deriva dal latino e significa flusso. È un dolore che scorre e accuna tutte le persone colpite.

### Forme infiammatorie e non infiammatorie

I danni si manifestano soprattutto nel tessuto connettivo e cartilagineo dell'apparato locomotore, ad esempio in articolazioni, ossa, muscoli, borse sinoviali o tendini. Il modo più semplice per differenziare le diverse forme è che alcune sono infiammatorie e altre no. Il reumatismo infiammatorio include tutte le forme di artrite, ovvero le infiammazioni delle articolazioni. Il reumatismo non infiammatorio include tutte le artrosi, cioè affezioni degenerative delle articolazioni, o la gotta, le patologie ossee e anche il mal di schiena cronico se non deriva da patologie infiammatorie.

### Spesso inizia con l'articolazione dei polsi

In Svizzera sono circa due milioni le persone affette da disturbi reumatici e circa un quarto delle pensioni di invalidità viene assegnato a causa di una patologia reumatica. Non esiste nessun'altra patologia che causi ogni anno costi tanto elevati (23 miliardi di franchi). Seguono le malattie dell'apparato cardiocircolatorio (17 miliardi) e il cancro (11 miliardi).

La parola reumatismo è una delle patologie di più antica testimonianza che veniva usata già 2500 anni fa. Spesso sono le articolazioni dei polsi e delle dita delle mani a essere colpite per prime da dolori, rigidità e gonfiore. Successivamente si passa ad altre articolazioni, come le spalle, le ginocchia e le anche. Solitamente sono le persone anziane ad avere problemi reumatici, ma anche i bambini e i giovani possono esserne colpiti.



### Sintomi e cure

I primi segnali possono essere la stanchezza, l'inappetenza e la febbre lieve. A questo stadio è difficile riconoscere la malattia. Dopo un po' appaiono anche articolazioni gonfie. La maggior parte dei reumatismi sono curabili grazie a una combinazione di farmaci e cure. L'obiettivo è principalmente quello di eliminare il dolore nel paziente, di mantenere le articolazioni e la loro mobilità e di aumentare la massa muscolare. Anche un'adeguata alimentazione contribuisce a contenere le infiammazioni e i dolori. Inoltre, sono di aiuto la crioterapia, la termoterapia e il trattamento con ultrasuoni. A volte, però, è necessario sottoporre l'articolazione lesa a un'operazione sostituendola con una protesi.

 [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

# Home-Assistance – il valore aggiunto dell'assicurazione di mobilia domestica

**Mobili danneggiati dall'acqua oppure un incendio in casa sono gli esempi tipici di cosa copre una classica assicurazione di mobilia domestica. Le assicurazioni di mobilia domestica e di stabili di Visana vanno oltre. Grazie al servizio Home-Assistance incluso disponibile 24 ore su 24 sono coperte anche le misure immediate in caso di perdita delle chiavi oppure di disinfestazione.**

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith

Sabato notte, tre del mattino. Dopo un viaggio in macchina di dieci ore tornate a casa dalle ferie e rimanete bloccati davanti la porta di casa perché non trovate le chiavi. Per fortuna il servizio Home-Assistance dell'assicurazione di mobilia domestica di Visana è raggiungibile 24 ore su 24 e organizza subito un servizio chiavi che apre la porta, applica una serratura di emergenza e fattura i costi direttamente a Visana. L'assicurazione di mobilia domestica assume i costi fino a massimo 1000 franchi per caso di sinistro, senza alcuna franchigia.

## Tubi otturati, parassiti e recupero dati

Il servizio Home-Assistance è incluso in tutte le assicurazioni di mobilia domestica e di stabili, indipendentemente dalla copertura assicurativa. Il servizio offre assistenza in caso di tubi otturati oppure se avete dei parassiti (blatte, ratti, topi, tarme, formiche, pesciolini d'argento) in casa e necessitate di una disinfestazione professionale. Anche i nidi di api, vespe e calabroni nel tetto o sul balcone possono essere fastidiosi e anche in questi casi potrebbe occorrere l'intervento di un professionista. Inoltre, potete beneficiare dell'ampia offerta di prestazioni del servizio Home-Assistance anche in caso di perdita di dati privati a causa di un hard disk difettoso.



## Primo interlocutore: hotline 24 ore su 24

In caso di sinistro contattate sempre prima la hotline di Home-Assistance (telefono 0800 800 688) che coordina il modo in cui procedere e si occupa della fatturazione. Importante: se siete voi stessi a organizzare dei lavoratori, i costi non saranno assunti da Home-Assistance. Per saperne di più sulle nostre assicurazioni di mobilia domestica e di stabili e sulle prestazioni dettagliate di Home-Assistance consultate il sito [www.visana.ch/directa](http://www.visana.ch/directa).

## Ottime assicurazioni di cose

Visana è molto di più di un semplice assicuratore malattie competente. Da oltre 20 anni offriamo anche allettanti assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili. Se avete già un'assicurazione malattie presso Visana, alla stipula beneficiate di uno sconto combinato. Per le nostre assicurazioni riceviamo regolarmente dei voti altissimi nei sondaggi sulla soddisfazione dei clienti fatti da portali di confronto indipendenti come Comparis. Ciò ci motiva a migliorare di giorno in giorno e a offrire ai nostri clienti un servizio ancora più completo. Grazie della vostra fiducia!



[www.visana.ch/directa](http://www.visana.ch/directa)

# Esperienza, creatività e un pizzico di audacia

**Franziska Lehmann è specialista nella comunicazione marketing presso la sede principale di Visana a Berna. La creativa nata nell'Oberland bernese vanta 28 anni di esperienza nel settore: dalla pubblicità classica alle pubbliche relazioni (PR), dall'e-commerce al marketing online. Nel marketing è approdata per caso.**

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Dopo l'apprendistato come receptionist, Franziska Lehmann ha lavorato in vari hotel a San Moritz, Interlaken e Thun. Mentre era alla ricerca della sua vocazione, ha frequentato la formazione di un anno per diventare insegnante e ha lavorato in un asilo nido. Ma né l'hotel né la scuola la attiravano. «Ho chiesto per scherzo a un ex collega di lavoro che faceva il consulente per le PR per l'assicuratore CPT se stesse cercando qualcuno», dice. E così lui frece ed era alla ricerca di qualcuno che avesse iniziato subito una formazione nelle PR. «Certo che lo faccio», è stata la sua risposta spontanea e da lì è iniziata la sua carriera nel marketing.

## Carriera in ascesa

Negli 11 anni successivi, Franziska Lehmann si è creata delle conoscenze approfondite nel marketing e nella comunicazione aziendale, ha portato a termine la formazione nelle PR e, infine, è stata per sei anni alla guida del reparto di comunicazione marketing presso la CPT. La sua vena creativa ha potuto esprimersi al massimo durante la creazione e l'attuazione delle campagne pubblicitarie. Aveva trovato la sua vera vocazione.

Dopo vari impegni come responsabile della pubblicità per un altro assicuratore malattie, nel marketing della piazza economica a Steffisburg, suo Comune natio, e nell'editoria, nel 2006 Franziska Lehmann è passata a Visana. Prima nella comunicazione aziendale e dopo un anno nel settore marketing, ma non come responsabile. «Mi sono chiesta cosa mi piace davvero del mio lavoro: gestire i collaboratori o realizzare in modo creativo le idee?». Decise in modo consapevole di rifiutare la nuova posizione dirigenziale e non se ne è mai pentita, anche se non tutte le persone intorno a lei capirono questo «passo indietro». «Per me va bene così, inoltre ho più flessibilità per conciliare lavoro e vita privata».

## Responsabile della pubblicità offline

Pur senza un ruolo dirigenziale ma avendo molta responsabilità settoriale, ogni giorno Franziska Lehmann è messa alla prova. Tra le sue mansioni principali ci sono l'attuazione della nuova presentazione pubblicitaria nell'ambito offline (manifesti, spot in TV, stampa, ecc.), l'attività di sponsoring, l'acquisizione di partner per Visana Club ([www.visana.ch/ilclub](http://www.visana.ch/ilclub)) e la loro commercializzazione. «Da Visana posso lavorare in modo autonomo e usare la mia creatività. Lavoro a stretto contatto con il team online con l'obiettivo di armonizzare le due discipline in modo ottimale». Una pubblicità di successo nasce dalla sintonia tra offline e online, afferma Franziska Lehmann. «Per far sì che le misure di marketing abbiano un forte impatto, occorre utilizzare più media».

Fare pubblicità per un assicuratore malattie è una sfida, vengono offerti beni immateriali, i prodotti e servizi presenti sul mercato, che è fortemente regolato, sono molto simili tra loro. «Inoltre, è importante gestire con parsimonia i nostri mezzi». Ma la pubblicità è importante anche per gli assicuratori malattie. Anche qui vale la citazione dell'imprenditore americano Henry Ford «Chi smette di fare pubblicità per risparmiare soldi è come se fermasse l'orologio per risparmiare il tempo».

## Lavorare per la Coca-Cola

«Il mio campo di attività da Visana comprende tutto ciò che mi aspetto da un impiego», dice Franziska Lehmann. È in contatto con molte persone interessanti, apprezza la sua libertà creativa e lavora in un bel team. Se, però, la fata turchina potesse far avverare un suo desiderio pubblicitario, sarebbe questo: «Vorrei pubblicizzare un prodotto internazionale famoso, per esempio la Coca-Cola per cui potrei essere audace e potrei veramente sbizzarrirmi», dice ridendo.





### **Scheda biografica**

Franziska Lehmann, 52 anni, è cresciuta a Steffisburg, vicino a Thun. Dopo aver trascorso vari anni in Germania e Winterthur, l'originaria dell'Oberland bernese è tornata alle sue origini sul lago di Thun. Da molti anni ha una relazione a distanza e questo è il motivo principale per cui non coltiva hobby che richiedono molto tempo. Ha molti interessi diversi, ama cucinare («uso raramente le ricette») per gli amici e la famiglia, di tanto in tanto gioca a golf e spesso la domenica mattina presto inforca la sua e-bike per fare un giro lungo il lago di Thun. Tra le sue passioni c'è anche visitare luoghi rilassanti vicino al lago o nelle montagne vicine.

# Quando è opportuno un secondo parere medico?

**A volte i pazienti sono insicuri se seguire o meno il consiglio del loro dottore. Ad esempio, quando si pone la domanda: operazione o trattamento conservativo? In questo caso è utile richiedere un secondo parere medico da uno specialista. Visana offre questo servizio in modo semplice e gratuito.**

Testo: Fabian Ruch | Foto: Pascal Gugler

Il secondo parere medico è a disposizione di tutti gli assicurati Visana. I presupposti sono la stipula dell'assicurazione obbligatoria di base e dell'assicurazione complementare Ospedale o dell'assicurazione d'indennità giornaliera ospedaliera. Inoltre, necessitate di un primo parere medico con una concreta raccoman-

dazione di trattamento. Questa offerta è valida in caso di malattia grave o dopo un infortunio. L'organizzazione dell'appuntamento e la consultazione presso l'esperto sono gratuite. Eventuali misure diagnostiche presso lo specialista, invece, sono a pagamento e vengono conteggiate a carico dell'assicurazione di base.



**Andrew Chan è** primario, direttore sostituto della clinica e responsabile del centro neurologico ambulatoriale presso l'Inselspital di Berna.

## «Togliere i dubbi ai pazienti»

Il Prof. Dott. med. Andrew Chan è primario presso l'Inselspital di Berna e informa su quando è opportuno richiedere un ulteriore parere presso uno specialista.

### **Trova che il secondo parere medico sia una buona cosa?**

Andrew Chan: Sì, certamente. Spesso può essere d'aiuto per tutti gli interessati. È decisiva la volontà del paziente e una buona collaborazione dei medici.

### **Quando è opportuno richiedere un secondo o persino un terzo parere medico?**

A volte ci sono situazioni in cui il medico specialista autonomo non è sicuro e allora possono essere d'aiuto i grandi ospedali altamente specializzati. Per molte persone è importante che vengano trattati rapidamente e vicino casa. In caso di malattie complicate, però, sono imprescindibili conoscenze approfondite. Me ne accorgo io stesso, anch'io a volte raggiungo i miei limiti perché non è possibile che ogni medico sia sempre aggiornato in ogni settore.

### **Quali sono i limiti di un secondo parere medico?**

Spesso si scherza: due medici, tre opinioni (sorride). Ma a parte gli scherzi, può essere problematico se il paziente cerca così a lungo finché trova il risultato da lui desiderato.

### **E Lei cosa consiglia quando il primo e il secondo parere sono in contrasto?**

Mi è successo molto raramente che le opinioni si contrastassero in modo eclatante. Anche in questo caso è importante parlare con i pazienti e provare a togliergli l'insicurezza. È necessario che i medici discutano sul perché all'inizio avevano stilato due valutazioni diverse.

### **Per quali malattie o infortuni è particolarmente indicato un secondo parere medico?**

In caso di problemi neurologici, quando gli accertamenti e le terapie sono molto complessi, ad esempio, per la sclerosi multipla. O in caso di Parkinson, anche qui fortunatamente ci sono nuove terapie a disposizione. Ma anche per malattie più frequenti, come il mal di schiena o l'ernia del disco può essere utile richiedere più pareri.

 [www.visana.ch/secondoparere](http://www.visana.ch/secondoparere)

# Chi ha diritto alla riduzione del premio?

**Chi vive in Svizzera in condizioni economiche modeste, ha diritto a un contributo sui premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione di base). L'ammontare del contributo è regolamentato a livello cantonale.**

Testo: Philippe Candolfi

Vivete in condizioni economiche modeste? Allora probabilmente avete diritto alla riduzione del premio dell'assicurazione di base. Di regola, tutti i Cantoni versano questo contributo a Visana. Lo stesso vale anche per l'importo forfetario per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie che i Cantoni garantiscono per i beneficiari delle prestazioni complementari all'AVS.

## Indicato sulla fattura

Non appena riceve la notifica cantonale, Visana provvede a dedurre il contributo dal premio che ha effetto retroattivo alla data in cui è avvenuta l'autorizzazione secondo la notifica cantonale. La riduzione

è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Le condizioni per beneficiare di una riduzione dei premi sono regolamentate a livello cantonale, così come l'importo.

La panoramica seguente indica a quale ente del vostro Cantone vi dovete rivolgere per far valere il diritto alla riduzione dei premi. Sulla nostra pagina internet basta un click per raggiungere le pagine web dei Cantoni indicate nella panoramica.

 [www.visana.ch/riduzionideipremi](http://www.visana.ch/riduzionideipremi)

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2019
<b>AG</b> Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Le persone con una tassazione definitiva del Canton Argovia relativa al 2016 e con un possibile diritto alla riduzione dei premi ricevono un codice. L'invio principale dei codici è avvenuto il 31 luglio 2018. Se non avete ricevuto il codice lo potete ordinare sul sito <a href="http://www.sva-ag.ch/py">www.sva-ag.ch/py</a> .	31 dicembre 2018
<b>AI</b> Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
<b>AR</b> Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	Di regola, il modulo di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del Comune.	31 marzo 2019 presso l'ufficio AVS del Comune di domicilio al 1° gennaio 2019
<b>BE</b> Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente ogni trimestre. Un eventuale diritto dura dal 1° luglio dell'anno in corso fino al 30 giugno dell'anno successivo e viene accordato sulla base dei dati definitivi delle imposte degli anni precedenti. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung des Kantons Bern (ASV)».	La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso.
<b>BL</b> Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il modulo di richiesta deve essere solo completato, firmato e rinviato.	31 dicembre 2019
<b>BS</b> Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	Gli assicurati devono sottoporre una richiesta di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	La richiesta può essere inoltrata in qualsiasi momento. La riduzione dei premi viene accordata dal mese successivo alla presentazione della richiesta.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2019
<b>FR</b> Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f)	Per gli assicurati che hanno già beneficiato della riduzione dei premi nel 2018, il diritto alla riduzione per il 2019 sarà automaticamente esaminato dalla Cassa cantonale di compensazione AVS. Una nuova decisione sarà loro notificata entro la fine di gennaio 2019. Le altre persone dovranno inviare un modulo di richiesta alla Cassa cantonale di compensazione AVS entro il 31 agosto 2019.	31 agosto 2019
<b>GE</b> Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	Di regola, il modulo di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi non ha ricevuto il modulo e presume di avere diritto alla riduzione dei premi può richiedere il modulo presso l'ufficio competente oppure stamparlo online, compilarlo e inviarlo (moduli speciali per persone assoggettate all'imposta alla fonte e per le persone tra 18 e 25 anni).	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
<b>GL</b> Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65	Di regola, il modulo di domanda viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il modulo di richiesta deve essere compilato entro i termini e inoltrato insieme alle attuali polizze assicurative dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie all'ufficio competente delle riduzioni dei premi dell'amministrazione cantonale delle imposte.	31 gennaio 2019
<b>GR</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	I moduli possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online nei vari Comuni.	31 dicembre 2019
<b>JU</b> Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
<b>LU</b> Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	Per far valere il diritto alla riduzione dei premi occorre compilare ogni anno il modulo di richiesta e trasmetterlo alla cassa di compensazione di Lucerna. Il modulo può essere ritirato presso la cassa di compensazione o l'ufficio AVS del Comune di domicilio.	31 ottobre 2018. Se la richiesta viene presentata in ritardo, ma comunque durante l'anno, il diritto alla riduzione dei premi sussiste a partire dal mese successivo alla presentazione della stessa.
<b>NE</b> Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
<b>NW</b> Ausgleichskasse der Wohngemeinde	La cassa di compensazione informa la popolazione in merito alla riduzione dei premi e le persone che, in base ai valori dell'anno precedente, hanno probabilmente diritto a una riduzione dei premi. Non viene eseguito un controllo automatico (eccetto i beneficiari delle PC). Chi intende far valere il diritto alla riduzione dei premi, deve inoltrare il modulo di richiesta entro il 30 aprile 2019. Il modulo di richiesta inviato dalla cassa di compensazione deve essere compilato interamente, firmato e rinviato alla cassa di compensazione entro le scadenze previste. In caso contrario, decade il diritto alla riduzione dei premi. L'invio del modulo di richiesta o la sua omissione non scaturisce automaticamente il diritto alla riduzione dei premi.	30 aprile 2019
<b>OW</b> Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	Gli assicurati devono sottoporre una richiesta di riduzione dei premi all'ufficio «Gesundheitsamt Obwalden». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	31 maggio 2019
<b>SG</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohn- gemeinde zuständig.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono automaticamente un certificato di autorizzazione sotto forma di modulo d'iscrizione da completare e inviare al «Sozialversicherungsanstalt» del Cantone di San Gallo. Chi non ha ricevuto il modulo entro fine gennaio e presume di aver diritto alla riduzione, può stampare il modulo d'iscrizione online e inviarlo all'ufficio AVS del proprio Comune.	31 marzo 2019

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2019
<b>SH</b> Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono un modulo di richiesta da completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 20 giorni.	30 aprile 2019
<b>SO</b> Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono un modulo di richiesta da completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 30 giorni.	31 luglio 2019
<b>SZ</b> Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Coloro che non ricevono il modulo di richiesta, possono richiederlo all'ufficio AVS del proprio Comune e riconsegnarlo compilato.	30 settembre 2018 (il termine è già estinto). La scadenza per il 2020 è il 30 settembre 2019.
<b>TG</b> Wohngemeinde	Normalmente, gli aventi diritto vengono determinati d'ufficio. Queste persone ricevono un modulo di richiesta che devono compilare e rinviare entro 30 giorni al Comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare richiesta al proprio Comune di domicilio.	31 dicembre 2019
<b>TI</b> Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Gli assicurati che hanno già beneficiato della riduzione dei premi nel 2018 ricevono automaticamente un modulo di domanda che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono richiedere il modulo dal 1° luglio 2018 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia.	31 dicembre 2019 In caso di rinvio tardivo del modulo può essere presentata una richiesta individuale. In questo caso, la riduzione di premio viene concessa dal momento della convalida, sempre che sussista il diritto.
<b>UR</b> Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli interessati vengono informati d'ufficio per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2019
<b>VD</b> Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Chi non ha ancora beneficiato di una riduzione dei premi deve compilare un modulo presso il Comune di domicilio. Coloro che hanno già avuto il diritto alla riduzione ricevono automaticamente la relativa decisione. La riduzione dei premi viene dedotta a partire dalla data d'invio del modulo di richiesta.	La richiesta è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso. La riduzione dei premi è concessa dal momento della convalida.
<b>VS</b> Ausgleichskasse des Kantons Valais Avenue Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. In caso di mancata ricezione della notifica, occorre contattare la Cassa di compensazione.	31 dicembre 2019
<b>ZG</b> Wohngemeinde	Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il modulo di richiesta ricevuto va inoltrato al Comune di domicilio. Coloro che presumono di avere diritto alla riduzione dei premi possono inoltrare il modulo compilato presso il Comune di domicilio.	30 aprile 2019
<b>ZH</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un modulo di richiesta personale per richiedere la riduzione dei premi da trasmettere all'assicurazione malattie. In caso di mancata ricezione del modulo, occorre contattare il Comune di domicilio.	Le persone domiciliate nel Cantone di Zurigo che hanno diritto alla riduzione dei premi per l'anno 2019 hanno ricevuto entro fine luglio 2018 un modulo di richiesta dall'ufficio «Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA)». Il contributo verrà accordato se tale modulo viene rispedito debitamente firmato all'ufficio «Sozialversicherungsanstalt» al più tardi due mesi dopo la ricezione. In caso di mancato invio, il diritto alla riduzione dei premi decade.

## Approfittate degli assegni Wellness

**La promozione della salute sta particolarmente a cuore a Visana. Per questo motivo, vi sosteniamo con tre assegni wellness 2019 per un valore complessivo di 350 franchi. Utilizzateli per il vostro benessere e prevenite malattie e infortuni.**

Testo: Hannes Bichsel

Non rinunciate all'esercizio fisico e beneficiate degli assegni wellness 2019 di Visana del valore complessivo di 350 franchi che potrete utilizzare per diverse attività e corsi.

### Ecco come fare

1. Iscrivetevi a un corso o a un programma fitness a vostra scelta. Sugli assegni wellness sono elencati i corsi che sosteniamo.
2. Richiedete un conteggio delle prestazioni oppure una ricevuta con il vostro nome.
3. Inviare i giustificativi, le informazioni necessarie (vedi riquadro a destra) e l'assegno wellness al Centro prestazioni competente incollando l'apposita etichetta con l'indirizzo.
4. Dopo la verifica dei documenti, vi sarà rimborsata la somma che vi spetta.

### I vostri assegni wellness

Tutti gli assicurati che dispongono delle coperture complementari Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni wellness 2019. Ogni famiglia riceve gli assegni wellness in un unico esemplare insieme alla rivista «VisanaFORUM» 4/18. Per altri membri della famiglia assicurati presso Visana (con la copertura summenzionata), gli assegni possono essere richiesti presso l'agenzia competente oppure scaricati direttamente dal sito Internet [www.visana.ch/assegni-wellness](http://www.visana.ch/assegni-wellness).

### Cosa bisogna sapere

Gli assegni wellness sono prestazioni facoltative offerte da Visana per cui non sussiste alcun diritto e possono essere modificate o sospese da Visana in qualsiasi momento. Gli assegni wellness non sono prestazioni della copertura assicurativa e, pertanto, non sono regolamentati nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) o nelle Condizioni complementari (CC). Le disposizioni inerenti agli assegni wellness, sono contenute in un regolamento. Le indicazioni più importanti sono:

- gli assegni wellness sono validi per le attività e i corsi che iniziano nel 2019;
- per le nuove ammissioni, i contributi valgono a partire dalla data di adesione a Visana (inizio dell'attività o del corso dopo tale data);
- le prestazioni degli assegni wellness possono essere riscosse al più presto a partire dall'inizio dell'abbonamento/dei corsi;
- per ogni fattura può essere fatto valere un solo assegno; se si frequentano diversi corsi wellness/attività, con differenti contributi, possono essere presentati su una fattura unica. Tuttavia, devono essere elencati come corsi separati e i costi per ogni corso devono essere elencati singolarmente;
- le fatture devono contenere le seguenti indicazioni: cognome e nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso (inizio e durata), luogo dove si svolge il corso, spese, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta. In caso di informazioni mancanti, l'assicurato può aggiungerli a mano;
- gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio della fattura non hanno disdetto l'assicurazione presso Visana;
- gli assegni non possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale;
- gli assegni wellness 2019 devono essere inviati al più tardi entro il 30 giugno 2020.

Assegno Wellness  
2019

200.-

Fitness

Firma

visana

Assegno Wellness  
2019

100.-

Wellness

Firma

visana

Assegno Wellness  
2019

50.-

Fit & Fun

Firma

visana

## Assegno Wellness Fitness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

### Prestazioni

- Al massimo CHF 200.– per un abbonamento annuo (rispettivamente almeno quattro abbonamenti da 10 entrate)
- Al massimo CHF 100.– per un abbonamento semestrale (rispettivamente almeno due abbonamenti da 10 entrate)

### Cosa è accettato?

- Abbonamenti a centri di fitness aperti al pubblico per l'allenamento muscolare (sono esclusi gli attrezzi domestici)
- Abbonamenti di saune, bagni termali, turchi e salini aperti al pubblico (sono escluse le saune domestiche)

Assegno N. 1, riscuotibile entro il 30.6.2020



## Assegno Wellness Wellness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

### Prestazioni

- Al massimo CHF 100.– per corsi di oltre 10 lezioni
- Al massimo CHF 50.– per corsi fino a 10 lezioni o 2 seminari giornalieri

### Cosa è accettato?

- Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, tai chi, yoga, qi gong, ginnastica in gravidanza e post-parto

Assegno N. 2, riscuotibile entro il 30.6.2020



## Assegno Wellness Fit & Fun

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

### Prestazioni

- Al massimo CHF 50.– per corsi (nessuna prestazione per entrate a piscine coperte o all'aperto e quote di iscrizione ad associazioni sportive)

### Cosa è accettato?

- Corsi di fitness attivo di almeno 8 lezioni, ad es. aerobica, aquagym, bodytoning, bodyforming, cardiofitness, ginnastica jazz, nordic walking, pilates e ginnastica

Assegno N. 3, riscuotibile entro il 30.6.2020





## Divertimento all'Aquaparc

**Temperatura dell'acqua di trenta gradi e tutto ciò in inverno? Non è possibile solo ai Caraibi ma anche in Vallese, all'Aquaparc Le Bouveret. I clienti Visana beneficiano del 30 per cento di sconto sui biglietti di entrata per sé e i loro accompagnatori.**

Testo: Melanie von Arx | Foto: Aquaparc Le Bouveret



L'Aquaparc nella località vallesana Le Bouveret è uno dei parchi acquatici più grandi del Paese. Situato lungo il lago di Ginevra attira ospiti da tutta la Svizzera e non solo per la splendida spiaggia direttamente sul lago. D'inverno offre un'atmosfera caraibica per tutta la famiglia. Sulle tracce di Jack Sparrow tratto dai «Pirati dei Caraibi», i più piccoli possono

vivere la loro esperienza sulla grande nave pirata nel bel mezzo dell'Aquaparc. Per una scarica di adrenalina si prosegue insieme ai genitori su uno degli otto scivoli. Se, invece, siete senza bambini e siete alla ricerca di un po' di tranquillità, l'Aquaparc Le Bouveret dispone di un'ampia area wellness per vivere puro relax e benessere.



### Sconto per i clienti Visana

Mostrando la tessera d'assicurazione alla cassa, in veste di clienti Visana riceverete il 30 per cento di sconto sui biglietti d'entrata per voi e fino a tre accompagnatori. L'offerta non è cumulabile con altri sconti o promozioni.

- Lo sconto è valido fino al 21 dicembre 2018.
- Come arrivare: l'Aquaparc si trova sulla Route de la plage 122 a 1897 Le Bouveret (VS).
- Informazioni generali e orari di apertura su [www.aquaparc.ch](http://www.aquaparc.ch).

### Divertimento per grandi e piccoli

Il parco acquatico offre divertimento per grandi e piccoli, sia fuori che dentro. L'Aquaparc Le Bouveret è aperto tutto l'anno. I punti forti sono:

- la piscina con le onde
- gli scivoli spettacolari
- l'area bimbi con nave pirata
- l'area wellness (a partire da 16 anni)
- l'area esterna con spiaggia sul lago di Ginevra (solo d'estate)

## Vi aspettano le offerte invernali

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](http://www.visana.ch/ilclub).

### Divertimento sulle piste ad un prezzo speciale

Godetevi la stagione invernale con il buono per skipass di Ticketcorner, valido per 70 comprensori sciistici svizzeri.

**La nostra offerta Club: buono per skipass del valore di 100 franchi a soli 75 franchi.** I buoni possono essere ordinati fino al 30 aprile 2019 e sono validi fino al termine della stagione 2020. Ordinateli subito su [www.visana.ch/ilclub](http://www.visana.ch/ilclub) oppure su [www.ticketcorner.ch/visana](http://www.ticketcorner.ch/visana) inserendo il codice «V119-visana». Ulteriori informazioni sul buono per

skipass e i comprensori sciistici aderenti all'offerta su [www.ticketcorner.ch/ski](http://www.ticketcorner.ch/ski). In caso di domande rivolgetevi a: [skitickets@ticketcorner.ch](mailto:skitickets@ticketcorner.ch)

#### Ecco come funziona:

- Informatevi se sono disponibili sia il comprensorio sciistico sia lo skipass desiderato.
- Ordinate il buono (possono essere ordinati fino a dieci buoni, numero limitato).
- Il buono vi sarà inviato per posta o su richiesta anche per e-mail.
- Riscuotete online il buono per skipass su [www.ticketcorner.ch/ski](http://www.ticketcorner.ch/ski) \*
- Un eventuale credito restante è valido fino a fine stagione 2020, dopodiché non sarà più disponibile.
- Il numero dei buoni è limitato.

\* I buoni possono essere riscossi solo online. Per ordinare lo skipass è necessaria una Skicard, una Keycard o uno Swisspass. Se non possedete una delle carte indicate aggiungete all'ordine una Skicard Ticketcorner per 6 franchi.

25%

Skiticket-Gutschein  
Bon forfait ski  
Buono skipass  
Ski Ticket Voucher

75.- anziché 100.-

[ticketcorner.ch/ski](http://ticketcorner.ch/ski)

ticketcorner



## Offerta Läderli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Läderli Huus offre in esclusiva ai membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità: **la scatola con il soggetto natalizio contiene 710 grammi di delizie per il palato (Basler Läderli originali, caramella alla panna Rahm-täfel, Flûtes de Bâle e Basler Läderli al cioccolato nero) al prezzo speciale di 39.50 anziché 49 franchi (incl. spese di spedizione)**. L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 14 dicembre 2018 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).

## L'estintore per tutti i casi

Far cadere una candela, dimenticarsi la padella con l'olio sul fornello caldo, non tenere d'occhio la composizione dell'avvento ormai secca ed ecco che il pericolo è dietro l'angolo. Per fortuna che avete a portata di mano lo spray FlameStop di Mentrex. Il pratico spray è adatto per spegnere tutti gli incendi di piccole entità delle classi A (carta, tessuti, corone dell'avvento), B (benzina, alcol, cera) e F (oli e grassi commestibili) oppure per spegnere tostapane o computer.

**Ordinate una piccola bomboletta dalla grande efficacia al prezzo speciale di 19 anziché 39 franchi (spedizione esclusa)**. Ordinate subito su [www.visana.ch/ilclub](http://www.visana.ch/ilclub) o tramite il



tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 31 gennaio 2019 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su [www.mentrex.ch](http://www.mentrex.ch) o su [www.visana.ch/ilclub](http://www.visana.ch/ilclub). L'azienda Mentrex è lieta di consigliarvi: 061 795 95 90.

### Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare \_\_\_\_ pezzo/i dell'offerta esclusiva di Läderli Huus. Art. n. 20809



Signora     Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Assicurato n. \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Compilare il tagliando e inviare per posta, fax o e-mail a Läderli Huus AG, Visana Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, fax 061 264 23 24; e-mail: [info@laeckerli-huus.ch](mailto:info@laeckerli-huus.ch). Le ordinazioni online o l'acquisto diretto nel negozio non sono possibili. Vengono effettuate spedizioni solo per la Svizzera e il Principato del Liechtenstein.

### Tagliando d'ordinazione

\_\_\_\_ pezzo/i spray FlameStop, 19 franchi, spese di spedizione e confezione non incluse (8.50 franchi)



Signora     Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e spedirlo a:  
Mentrex AG, Aktion Visana Club, Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen.  
Oppure ordinare online su [www.mentrex.ch](http://www.mentrex.ch) con il codice «VisanaClub».

# Servizi Buono a



## 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](http://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](http://www.visana.ch) > Visana > Media e pubblicazioni.

### Sicurezza sul ghiaccio

L'accesso irresponsabile alle superfici ghiacciate può avere conseguenze fatali se il sottile strato di ghiaccio cede. Vi raccomandiamo, perciò, di attenervi alle 6 regole del ghiaccio della Società svizzera di salvataggio (SSS):

- accedi sul **ghiaccio** solamente dopo il controllo e l'autorizzazione delle autorità responsabili;
- **le attrezzature di salvataggio** (stanghe, anelli, ecc.) non sono giocattoli;
- anche sul ghiaccio attieniti alle **prescrizioni degli organi responsabili** e delle autorità;
- se si presentano **crepe** provocate dall'aumento della temperatura, evita gli assembramenti di massa.
- **Se il ghiaccio si rompe sotto il tuo peso**, allarga subito le braccia e cerca di uscire nella stessa direzione da dove sei entrato.
- **Rottura del ghiaccio!** Allarma subito i soccorsi e avvicinati all'infortunato strisciando sul ventre assicurandolo con un'attrezzatura di salvataggio.

Per maggiori informazioni sulle regole di prevenzione relative all'acqua consultate la seguente pagina internet:

[www.slr.ch/it/prevenzione/4x6-regole.html](http://www.slr.ch/it/prevenzione/4x6-regole.html)

### Acquistare farmaci risparmiando tempo e denaro

In collaborazione con medici specializzati, le esperte farmaciste e le assistenti farmaceutiche di MediService vi offrono una consulenza competente e personalizzata. Fatevi spedire a casa i vostri farmaci tramite posta con un servizio discreto, comodo ed economico.

#### Supporto personalizzato a casa vostra

Il personale infermieristico qualificato e diplomato vi aiuterà ad impiegare in modo corretto e indipendente i farmaci. L'annuncio per l'assistenza alla terapia avviene tramite il vostro medico. Al dispendio amministrativo ci penserà la farmacia che regolerà i conti direttamente con Visana. I costi di spedizione e di confezionamento sono gratuiti, anche per i farmaci da conservare in frigorifero.

#### I vostri vantaggi Visana

Beneficiate per un anno del 10 per cento di sconto sui farmaci come nuovi clienti e del 10 per cento di sconto fisso sui generici. Questi sconti valgono per la maggior parte dei farmaci fino a 1028 franchi per confezione e non sono cumulabili. In qualità di nuovi clienti ricevete anche una carta regalo Coop del valore di 50 franchi.

#### Ecco come funziona

Inviare la ricetta originale insieme alla scheda di accompagnamento a MediService per beneficiare subito dei vantaggi. Potete fare ulteriori ordini per telefono, posta o direttamente online. Consultando la pagina [www.mediservice.ch/visana](http://www.mediservice.ch/visana) trovate tutte le informazioni relative all'invio dei farmaci. Il servizio clienti è a vostra disposizione al numero di telefono 0848 40 80 40 (da lunedì a venerdì dalle ore 8.00 alle ore 18.00). Consiglio per i nuovi clienti: richiedete il pratico «starter set» contenente tutte le informazioni necessarie e la busta-risposta pre-affrancata.

**MEDI SERVICE**  
La sua farmacia specializzata



Seguiteci su Facebook

[www.facebook.com/visana.assicurazione](http://www.facebook.com/visana.assicurazione)

# sapersi



## Il nostro impegno per l'SCB

Insieme alla squadra di hockey su ghiaccio Schlittschuhclub Bern (SCB) Visana promuove la gioia di muoversi e la passione per l'hockey su ghiaccio: dai più piccoli ai professionisti. Visana ora rifornisce gli allenatori delle giovanili della scuola regionale di hockey su ghiaccio «SCB Future» di caschi protettivi, al fine di sottolineare l'importanza della sicurezza sul ghiaccio.

[www.visana.ch/scb](http://www.visana.ch/scb)

## Stefan Niedermaier è il nuovo membro nel Consiglio d'Amministrazione di Visana



Il Consiglio d'Amministrazione del Gruppo Visana che adesso consta di sette membri, ha nominato Stefan Niedermaier come nuovo membro. L'imprenditore 56enne è proprietario e Presidente del Consiglio d'Amministrazione di DV Bern AG che offre servizi informatici alle PMI. Inoltre, è stato dal 2005 al 2010 il CEO di Stade de Suisse e BSC YB Betriebs AG. Il Presidente del Consiglio d'Amministrazione di Visana Lorenz Hess è entusiasta del suo nuovo membro: «Stefan Niedermaier è un arricchimento dal punto di vista professionale

e umano per Visana. Grazie al suo bagaglio di esperienze saprà potenziare ulteriormente il nostro sviluppo nel settore della digitalizzazione, il che andrà a beneficio degli assicurati di Visana».

## 15% di sconto sul noleggio della vostra attrezzatura da neve

Questo inverno potete noleggiare la vostra attrezzatura sportiva invernale con il 15 per cento di sconto presso il nostro partner Intersport Rent. Carving, sci di fondo o slittino: la giusta attrezzatura per ogni occasione.

**Beneficiate del 15 per cento di sconto sul noleggio dell'attrezzatura da neve in tutti i negozi Intersport Rent presso le stazioni sciistiche svizzere:**

- sci, scarponi e bastoni da sci;
- snowboard, scarponi da snowboard;
- sci di fondo, scarponi e bastoni da sci di fondo;
- slittini;
- racchette da neve.

Nolegiate la vostra attrezzatura online con il codice promozionale oppure direttamente in loco nel negozio Intersport Rent a vostra scelta e mostrate la tessera d'assicurazione di Visana. Dato che non tutti i negozi di noleggio dispongono dell'intero assortimento, vi consigliamo di informarvi sul sito [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch) o telefonicamente per sapere se il materiale che desiderate è disponibile.

L'offerta è valida fino al 30 aprile 2019. Lo sconto non è valido per il servizio, le prestazioni e i noleggi stagionali. L'offerta non è cumulabile con altri sconti. In caso di domande rivolgetevi al servizio clienti di Intersport: telefono 031 930 71 11, e-mail: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch).



**15% di sconto sul noleggio dell'attrezzatura per gli sport invernali**

Mostrando la vostra tessera d'assicurazione Visana o inserendo il codice promozionale su [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch) ricevete il **15 per cento di sconto**. Valido fino al 30 aprile 2019 in tutti i negozi INTERSPORT RENT presso le stazioni sciistiche svizzere (località disponibili su [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch)). Valido per il noleggio di attrezzature da neve. Non valido per servizi, prestazioni e noleggi stagionali. Non cumulabile con altri sconti.

**visana**  
Tutt'intorno a voi.

Promocode:  
**VISANA\_W\_18**

**SPORT  
TO THE  
PEOPLE**

**INTERSPORT  
Rent**



#### Scheda biografica

Miriam Baumann ha 43 anni e dal 2007 è la proprietaria e anche la direttrice dell'azienda Läckkerli Huus ([www.laeckerli-huus.ch](http://www.laeckerli-huus.ch)) con 150 collaboratori. È la figlia dell'imprenditore e politico Christoph Blocher. La madre di due figli è motivata a continuare l'espansione della sua azienda. Pertanto, da tre anni ormai l'assortimento già vario è stato completato da prodotti al cioccolato. Questo è un settore di forte crescita e tutti amano la cioccolata, afferma l'imprenditrice. Baumann si definisce come «persona molto socievole» che ama invitare famiglia, amici e conoscenti nella sua casa di Rheinfelden.

## «Penso di esser stata la cliente migliore»

**Miriam Baumann è la proprietaria e la direttrice dell'azienda Läckkerli Huus. Con noi parla dei prodotti della sua azienda, di vecchie abitudini e di nuove sfide.**

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

### **Ci spieghi il fascino che ruota intorno ai Basler Läckkerli.**

Miriam Baumann: Si tratta di una specialità svizzera. Sono molto buoni ed è difficile trovare qualcuno a cui non piacciono. Inoltre, è un dolce che non contiene grassi se non quelli naturali e salutari provenienti dalle mandorle e dalle noci.

### **Quanti Läckkerli mangia al giorno?**

(Sorridente). Molti. Penso di essere stata la cliente migliore prima dell'acquisizione dell'azienda e di diventare la direttrice.

### **La Sua azienda produce molti altri dolcetti. Le dà fastidio che a volte viene ridotta solo ai Läckkerli?**

Da una parte siamo molto fieri di produrre un prodotto conosciuto da tutti. I Läckkerli rappresentano il 50% della vendita totale. Dall'altro lato ci chiamiamo Läckkerli Huus proprio perché offriamo molte leccornie, come ad esempio le caramelle alla panna o prodotti al cioccolato.

### **Cosa l'ha portata 11 anni fa a rilevare l'azienda Läckkerli Huus?**

Le malelingue affermano che mi venga a costare meno rispetto a comprare quotidianamente dei Läckkerli. Ma scherzi a parte: essendo diplomata in ingegneria alimentare il mio desiderio era rilevare un'azienda ben posizionata e né troppo grande né troppo piccola. E che sia sinonimo di emozioni positive. Già da bambina a Natale ricevevo da mia nonna un sacco da un chilo di Läckkerli che prontamente era vuoto la sera stessa. Inoltre, mi piace che dal 1904 l'azienda Läckkerli Huus sia stata di proprietà privata e che sia stata costruita e sviluppata da molte generazioni della famiglia Klein.

### **Salta all'occhio che entrare nei Suoi negozi è diventata una vera e propria esperienza. Quanto è importante al giorno d'oggi?**

È decisivo offrire qualcosa ai clienti. I nostri dieci negozi rappresentano circa il 40 per cento del fatturato. Abbiamo, però, anche molti clienti a cui piace sbir-

ciare nei nostri cataloghi e ordinare telefonicamente o per iscritto. Inoltre, la vendita online è un pilastro sempre più importante.

### **L'alimentazione sana ha un'importanza sempre maggiore. Questo è un problema per Lei?**

Non per forza, si sa che è la dose che fa il veleno. La demonizzazione dello zucchero avanza, ma spesso si tratta dello zucchero nascosto. Tuttavia, sono dell'opinione che nei prossimi 10/20 anni ci dovremo adattare.

### **In che senso?**

Se gli alimenti come lo yogurt, le bevande e i müsli diventano sempre meno dolci, la percezione del gusto delle persone cambierà, anche per le delizie del palato. Io comunque penso che sia quasi più importante quante calorie si brucino. I Läckkerli sono molto ambiti tra gli sportivi perché hanno un effetto a lunga durata. Alla fin fine penso che possiamo persino beneficiare di questa discussione.

### **Cosa intende?**

C'è la tendenza a prediligere i prodotti naturali, locali e tradizionali. Quindi, non può essere sbagliato offrire ai propri figli i biscotti già regalati dalla nonna. La ricetta dei Läckkerli è rimasta invariata sin dal 1904.

### **Quanto è importante per Lei il periodo natalizio?**

Verso la fine dell'anno generiamo quasi il 40 per cento del fatturato annuo. I nostri clienti si aspettano ogni anno delle scatole dal design eccezionale. Questa è una grande, ma al contempo bella sfida.

### **Un'ultima domanda un po' provocatoria: l'aggiunta «Basler» non è forse uno svantaggio nel resto della Svizzera?**

(Sorridente) Assolutamente no. I Läckkerli sono molto apprezzati anche nella Svizzera romanda, nonostante normalmente quando si tratta di mangiare c'è sempre un netto cosiddetto Röstigraben. A Basilea, però, se ne vendono di più, poiché quasi ogni turista vuole portarsi a casa una confezione.



## Pernottate al Cresta Palace di Celerina

**Situato in una posizione perfetta, nel bel mezzo del paradiso alpino e sportivo dell'Engadina, l'hotel Cresta Palace di Celerina offre tutto ciò che desiderate. Partecipate al nostro concorso e vedrete con i vostri occhi. Mettiamo in palio due pernottamenti per due persone, mezza pensione inclusa, in camera doppia deluxe del valore di fino a 1500 franchi.**

Testo: Mary Stefanizzi | Foto: messa a disposizione

L'hotel tradizionale a quattro stelle superior Cresta Palace ([www.crestapalace.ch](http://www.crestapalace.ch)) di Celerina offre il punto di partenza ideale per il paradiso sportivo dell'Engadina. D'inverno come d'estate avete l'accesso diretto alle piste da sci e da sci di fondo, ai sentieri escursionistici e ai biketrail.



Nella «Staziun da basa» appartenente all'hotel trovate i relativi servizi. Dopo una giornata piena di avventure all'aria aperta potete godervi la SPA con piscina interna e area wellness e per finire in bellezza vi aspetta un menù di cinque portate al Grand Restaurant. Desiderate vincere un soggiorno al Cresta Palace di Celerina? Allora inviate il tagliando di partecipazione sottostante tramite posta o partecipate all'estrazione su [www.visana.ch/concorso](http://www.visana.ch/concorso).

### Tagliando di concorso

Desidero vincere due pernottamenti (Natale e Capodanno esclusi) per due persone con trattamento di mezza pensione al Cresta Palace di Celerina:

Signora     Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 30 novembre 2018 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 10 dicembre 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 e l'hotel Cresta Palace all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.