

Visana **FORUM**

La rivista della salute 1/2019



4 Primavera su due ruote
Itinerari per tutti i gusti

14 Visana: molto più di un assicuratore malattie
Protezione ottimale con l'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata

22 Da professionista a ciclista per passione
A colloquio con Franco Marvulli

visana
Tutt'intorno a voi.

Sommario

Salute

Semi di lino: nostrani e sani	3
In giro su due ruote	4
Fioritura e allergie	6
Sempre attivo anche a 92 anni	7

Impegno

Atmosfera unica al Cully Jazz	8
Non perdetevi la Women Sport	9
Evasion!	
Divertirsi giocando nel YB Kids Camp	10
Scoprire il cuore della Svizzera	11

Inside

Luci puntate su un collaboratore	12
Assicurazione ottimale per la mobilia domestica	14
Controllo dermatologico tramite app	16

Servizi

Allergia ai pollini: i consigli dell'oculista	17
Offerte primaverili di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Franco Marvulli	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

il 12 novembre 2018 il nostro CEO Urs Roth ha deciso di togliersi la vita. Accettare questa sua decisione non è stato facile né per il suo ambiente privato né per quello professionale. Con molto rammarico abbiamo dovuto constatare che non conosciamo a fondo nemmeno le persone che ci sono più vicine e che ci stanno a cuore. Urs Roth rimane nei nostri ricordi come capo che abbiamo apprezzato molto sia come persona sia come collega.

Finché non ci sarà un successore adatto, è mio compito e quello dei miei colleghi della Direzione continuare la storia di successo di Visana. I presupposti sono buoni: Visana poggia su basi molto solide ed è ben preparata per il 2019. Questo è ciò che dimostreranno le cifre dell'anno d'esercizio 2018 che saranno comunicate a inizio aprile. Visana rimane, quindi, un partner forte e competente di cui vi potete fidare.

Con una ricca selezione di storie interessanti, offerte allettanti e consigli utili, VisanaFORUM vi accompagnerà verso la primavera. Sia che abbiate voglia di fare un tour in bicicletta, soffriate dei pollini nell'aria e sperate che i sintomi si allevino o vogliate approfittare delle primavere per occuparvi delle vostre assicurazioni domestiche: sono sicura che la nostra rivista potrà darvi i consigli adatti.

Cordiali saluti



Valeria Trachsel
Presidente della Direzione ad interim



stampato in
svizzera



Nota editoriale

«VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos 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:** perretfoto.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).

Semi di lino: nostrani, economici e sani

I semi di chia sono sicuramente sani, ma provengono dall'America latina proprio come tanti altri cosiddetti «superfood», alimenti con un effetto altamente benefico sulla salute. Ci sono, però, alternative più ecologiche e più economiche: i semi di lino hanno gli stessi super poteri, ma provengono da una produzione nostrana.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Mauro Mellone



Molti dei cosiddetti «superfood» provengono dall'altra parte del mondo, come ad esempio i semi di chia che sono di tendenza e vengono venduti a prezzi elevati. Per quasi tutti questi prodotti ci sono delle alternative nostrane altrettanto benefiche, ma hanno un costo inferiore e non devono volare per mezzo mondo. Questo fa bene sia al portafoglio sia all'ambiente. I semi di lino sono il prodotto sostitutivo nostrano ideale in confronto ai semi di chia.

Fanno bene al cuore, alla pelle e alla digestione

I semi di lino sono ricchi di sostanze preziose che aiutano in caso di molti disturbi. Infatti, i semi di lino sono noti per stimolare la digestione e da tempo fungono da lassativo naturale. Chi ha problemi di digestione dovrebbe, quindi, ricorrere ai semi di lino. In caso di disturbi allo stomaco o all'intestino, i semi di lino sono

d'aiuto perché le sue sostanze si posano sulla membrana mucosa proteggendola e alleviano la stitichezza.

I semi di lino hanno il più alto contenuto di acidi grassi omega-3 tra tutti i vegetali e hanno un effetto antiinfiammatorio. Inoltre, gli omega-3 hanno un effetto positivo anche sul cuore e sulla pressione alta. Le nostre ossa, i nostri muscoli e il sistema nervoso hanno bisogno di magnesio che è contenuto in alta quantità nei semi di lino.

I semi di lino possono equilibrare persino gli scompensi ormonali. Hanno lo stesso effetto degli estrogeni e fanno sì che la pelle sia più pura. Coprite con l'acqua calda un cucchiaino di semi di lino e lasciateli gonfiare per circa 10 o 20 minuti: ecco la maschera per viso ideale e una cura di bellezza naturale.

Gusto simile a quello della nocciola

I semi di lino hanno un gusto simile a quello della nocciola. Un cucchiaino di semi di lino impreziosisce il müsli o lo yogurt alla frutta. Chi ama fare il pane in casa può aggiungere i semi di lino all'impasto. Inoltre, sono gustosissimi anche nell'insalata. Con un po' di fantasia i semi di lino sono utilizzabili in svariati modi. Una piccola porzione di 20 a 30 grammi al giorno (un cucchiaino equivale a circa quattro grammi) basta per far bene alla salute.

Scheda tecnica

Nome scientifico: *Linum usitatissimum*

Famiglia: Linaceae (semi sono legumi)

Origine: Europa, Paesi arabi

Valore nutritivo: 480 kcal (per 100 grammi)

Ricchi di: vitamina B1, B2, B6 ed E, omega-3, acido folico, magnesio

Grandi produttori: Europa, Canada, Cina, USA, India

Produzione annuale mondiale: oltre 3 tonnellate



Il piacere della scoperta su due ruote

Scoprire la Svizzera in sella alla bici è di per sé già un piacere. Anche se il termine «piacere» ha accezioni completamente diverse da una persona all'altra: per alcuni piacere è sinonimo di prelibatezze gastronomiche, per altri il non plus ultra del piacere è il movimento all'aria aperta, nella natura. Altri, invece, danno più importanza all'offerta culturale. Vi presentiamo tre tour che speriamo soddisfino i gusti di tutti.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com

Tour dei castelli argoviesi

Se pensate che l'Argovia possa proporre soltanto torta alle carote, autostrade e centrali nucleari, allora vi sbagliate di grosso. Oltre a vari centri termali (Baden, Rheinfelden, Schinznach, Zurzach), l'Argovia, grazie al suo retaggio storico asburgico, vanta anche una miriade di castelli e rovine storiche. Partite con la bici da Koblenz e, lungo il fiume Aare, salite in direzione contro corrente fino alla capitale del Cantone, Aarau. Sui vicini colli lungo il

percorso troverete una decina di castelli che vi invoglieranno a fare una breve sosta: Böttstein, Habsburg, Brunegg, Wildegg, Kasteln, Wildenstein. Biberstein e Auenstein meritano davvero, vale la pena fermarsi per una breve visita. Inoltre, il percorso vi farà passare dal «Castello d'acqua della Svizzera», ossia la confluenza dei fiumi Aare, Reuss e Limmat in località Vogelsang, nei pressi di Turgi.



Tranquilla escursione in bici

Dalla stazione ferroviaria di Koblenz seguite il «Percorso dell'Aare» numero 8 (La Svizzera in bici, www.svizzeramobile.ch) lungo il lago artificiale di Klingnau, che passa da Brugg e vi porta fino ad Aarau. Questo giro è lungo 42 chilometri, con un profilo altimetrico tutt'altro che impegnativo. È l'ideale per una tranquilla gita fuori porta con tutta la famiglia. Se invece volete sudare un po' di più, una volta giunti a Schinznach svoltate in direzione della valle «Schenkenbergertal», salite fino al passo «Stafellegg» e poi godetevi la bella discesa che vi riconduce al percorso originario.



Zähringen, romani e vigneti

La regione attorno al Lago di Morat («Murtensee» in tedesco) è gettonatissima dai buongustai con la passione per le due ruote. Lungo il giro è tutto un alternarsi di cultura germanofona e francofona. A Morat, cittadina fondata dai nobili Zähringen, balzeranno subito all'occhio le mura cittadine risalenti al Medioevo. Ogni angolo ricorda la gloriosa «Battaglia di Morat» del 1476, quando i confederati sconfissero il duca Carlo I di Borgogna, soprannominato «Carlo il Temerario». Potrete fare un ulteriore balzo indietro nella storia ad Aventicum, l'antico nome romano dell'attuale Avenches. Appena pochi chilometri dopo Morat troverete i resti del più grande anfiteatro dell'Elvezia romana. Sul lato opposto di Morat, gli amici del nettare di Bacco avranno di che gioire: sul Mont Vully ci sono vigneti che producono vini prelibati. Alle persone interessate di storia militare non passeranno inosservate sulla collina le varie fortificazioni della Prima guerra mondiale costruite dall'esercito svizzero.

Attorno al Lago di Morat – con o senza Vully

Il «Tour du Lac de Morat» parte da Morat. Seguite il sentiero ciclistico numero 480 in direzione di Faoug, attorno al lago in senso orario. Passerete davanti al campeggio di Avenches, dove sarà davvero difficile resistere alla tentazione di fare un bel tuffo rinfrescante nel lago. A Salavaux potrete decidere se optare per il sentiero ciclistico piatto che costeggia il lago oppure se farvi la salita fino al Mont Vully. Il nostro consiglio: la vista panoramica di cui godrete dal Mont Vully compenserà gli sforzi dei 200 metri di dislivello. Il giro termina dopo poco meno di 30 chilometri di nuovo a Morat.

Formaggio e biscotti come viatico

Chi vuole scoprire le bellezze dell'Emmental in sella alla bici non deve temere di rimanere a digiuno. Il famosissimo formaggio con i buchi dà tutta l'energia necessaria per «macinare» molti chilometri in bici. Durante il giro non esitate a fare tappa al caseificio di montagna «Hüpfenboden» (www.huepfenboden.ch), che venerdì e sabato può essere visitato (visite su prenotazione). A valle, a Trubschachen, vi aspetta invece il dolce. Se dopo la pausa pranzo vi viene improvvisamente un leggero languorino, potete andare da Kambly e fare il pieno di energia con dei deliziosi biscotti. Sulla via del ritorno verso Langnau vedrete i campi di farro con la cui farina vengono prodotti i biscotti sablés di Kambly. Infine, godetevi di nuovo il pittoresco paesaggio collinare dell'Emmental. Buon viaggio!



Giro alla scoperta dell'Emmental

Langnau im Emmental è un punto di partenza e di arrivo ben raggiungibile in treno, sia da Berna che da Lucerna. In stazione potete noleggiare una bici elettrica, qualora doveste avere bisogno della pedalata assistita per percorrere i circa 30 chilometri e superare i faticosissimi 780 metri di dislivello. Seguite la «Route 777», che passa da Hühnerbach e arriva a Hüpfenboden. Per la discesa attraverso il Chrümpelgraben fino a Trubschachen è importante avere una bici con freni ben funzionanti. La via di ritorno verso Langnau vi farà percorrere gli ultimi metri di dislivello.



Svizzera.

MySwitzerland.com/bici

Fioritura e allergie

Non vedete l'ora che dopo l'inverno ci siano di nuovo gli alberi in fiore e i prati verdi? Per alcune persone, però, tutto questo è l'inizio di un vero calvario. Specialmente in primavera e nelle prime settimane dell'estate l'allergia ai pollini e gli occhi irritati sono una malattia sociale molto diffusa.

Testo: Melanie von Arx | Foto: iStock



Una persona su cinque in Svizzera soffre di allergie ai pollini, il 70 per cento circa dei quali reagisce in modo allergico alle graminacee. Il raffreddore da fieno è, quindi, una vera e propria malattia sociale. Dei semplici rimedi della nonna e i farmaci riescono a dare un po' di sollievo.

L'istamina irrita gli occhi

Le allergie come il raffreddore da fieno sono reazioni ipersensibili del corpo. Le proteine contenute nel polline irritano il nostro sistema immunitario. Se le persone allergiche ispirano il polline o ne vengono a contatto diretto, il corpo produce e rilascia la cosiddetta istamina, una sostanza simile agli ormoni. Essa causa un'infiammazione della congiuntiva e delle mucose nasali che a sua volta provoca sintomi quali raffreddore, prurito del naso, mal di testa o stanchezza. Uno dei disturbi più comuni sono gli occhi irritati.

Come curare i disturbi da allergie

Per ridurre i disturbi ci sono diversi rimedi e trucchetti.

- **Lavare i capelli:** per dormire meglio, le persone che soffrono di allergie dovrebbero lavare i capelli la sera prima di coricarsi.

- **Arieggiare:** arieggiare brevemente la casa o l'appartamento è sufficiente per un buon cambio d'aria, evitare però di farlo di mattina, in quanto la concentrazione dei pollini nell'aria è ai livelli massimi.
- **Asciugare il bucato:** non asciugare il bucato all'aria aperta piena di pollini, ma in casa.
- **Occhiali da sole:** in caso di irritazione agli occhi è consigliabile portare gli occhiali da sole.
- **Oculista/ottico:** portate lenti a contatto oppure occhiali da vista? Lo specialista può consigliare la giusta soluzione in caso di allergia ai pollini (maggiori informazioni a pagina 17).

I sintomi dell'allergia si possono alleviare anche prendendo gli antistaminici che per la maggior parte dei casi non necessitano di una ricetta medica. Le pastiglie o gli spray riducono il rilascio di istamina. L'unica desensibilizzazione a lungo termine è l'immunoterapia specifica che tratta le cause dell'allergia ai pollini. I costi di tale trattamento sono assunti a carico dell'assicurazione di base.

Sempre attivo anche a 92 anni

A luglio Walter Affolter festeggerà il suo 93^{esimo} compleanno. È assicurato da Visana già da molto tempo e non ci pensa proprio a concedersi un po' di tranquillità. Ecco cosa abbiamo scoperto andando a trovare questo arzillo signore anziano che è rimasto attivo non solo in officina e in cucina.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Walter Affolter ci accoglie davanti la sua casa a Herzogenbuchsee e ci presenta orgoglioso il suo carrello della spesa telecomandato. È stato lui a costruirlo e presentandolo sorride come un bambino che ha appena ricevuto delle caramelle. Walter Affolter compirà 93 anni in estate ed è ancora così in gamba sia fisicamente sia mentalmente che molto spesso lo si vede nella sua grandissima officina dove lavora e fa del bricolage. È il suo paradiso con mille viti riposte tutte al loro posto. Il capo dell'officina parla con entusiasmo dei suoi progetti. «Qui dimentico il tempo e posso sbizzarrirmi», dice.

Ritorno alle radici

Poco dopo, Walter Affolter è seduto al tavolo e racconta della sua vita. È cresciuto a Davos, dopo ha vissuto per quasi 20 anni a Zurigo e da ormai oltre 50 anni Herzogenbuchsee è la sua casa. I suoi nonni si erano trasferiti a Davos proprio da questo paese. Fino alla pensione Affolter ha lavorato come responsabile del montaggio, ha due figli, sette nipoti e sei pronipoti. Sua moglie è deceduta undici anni fa. «A quel punto ho dovuto reinventare la mia vita e imparare molte cose», afferma. «Prima di ciò non mi occupavo molto delle faccende domestiche.»

Walter Affolter è riuscito benissimo nel suo intento di cambiare vita ed è diventato un eccellente produttore di torte di noci. All'anno ne produce oltre 130, tutte su commissione. La «Nusstorte vom Affolter» (torta di noci di Affolter) è molto ambita e buonissima come rivela una degustazione. «Perfeziono continuamente la ricetta», dice il 92^{enne}, «e il riscontro è sempre positivo.»

Fumatore per molti anni

Walter Affolter non ha dei consigli specifici per vivere a lungo e in salute. «Anzi, ho fumato troppo per troppo tempo», dice, «per anni ho fumato due pacchetti al giorno.» Tuttavia, ha dato un taglio alle sigarette già alcuni decenni fa. Sicuramente serve anche un



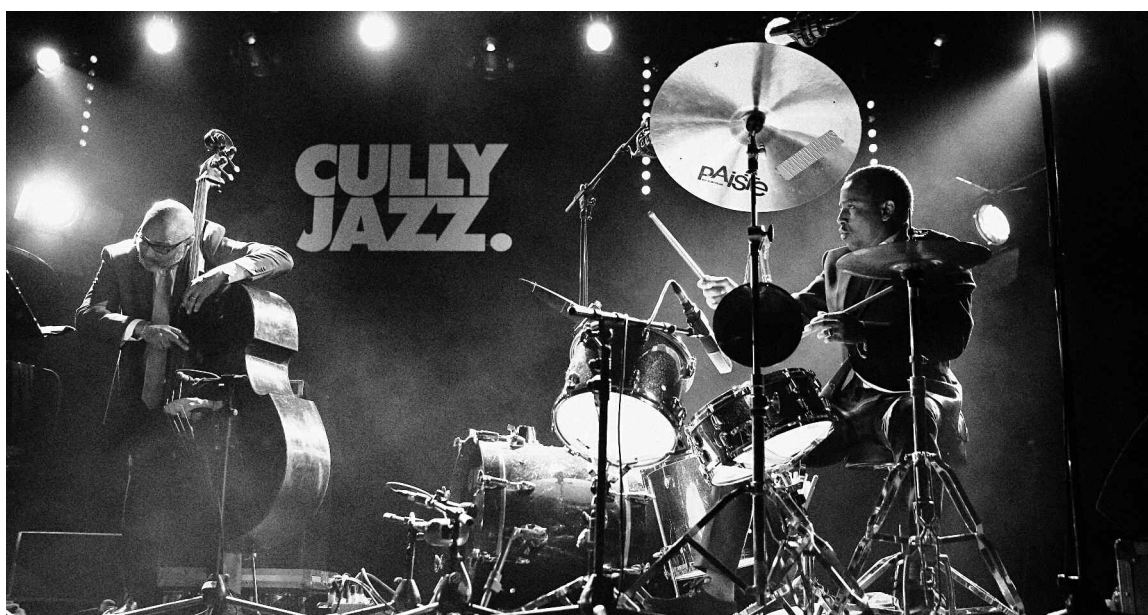
pizzico di fortuna per vivere a lungo senza dolori e anche il movimento regolare è molto importante. «Mi impegno per andare e tornare ogni giorno a piedi dalla Migros», dice Affolter, il tragitto è di circa 45 minuti.

Walter Affolter vive in modo autosufficiente, legge molto, ha ancora l'abbonamento al «Berner Zeitung», guarda la TV, naviga su Internet e ha persino un indirizzo e-mail. «Non ci si deve mai fermare», afferma. Forse è proprio questo il suo segreto: la voglia di cose nuove, la sua passione per la vita e le sue idee infinite. «Non mi annoio mai», dice Walter Affolter. Ci sono molti compiti che lo aspettano, non solo nella sua officina e in cucina.

Atmosfera unica al Cully Jazz

Dal 5 al 13 aprile 2019 si terrà la 37^{esima} edizione del Cully Jazz Festival. Per nove giorni, gli oltre 140 concerti nel piccolo paese circondato da vigneti offrono musica ad altissimo livello. Visana è partner principale di questo evento unico nella regione del Lavaux.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Cully Jazz



Ormai non è più un evento di piccole dimensioni e, ciononostante, è spettacolare: da tempo il Cully Jazz Festival non è più uno spettacolo di nicchia in un ambiente unico. Quest'anno, dal 5 al 13 aprile sarà possibile ammirare le esibizioni su diversi palcoscenici spesso allestiti nelle piccole e suggestive cantine del paese immerso tra i vigneti. Si tratta già della 37^{esima} edizione e ogni anno circa 70 000 spettatori si godono gli oltre 140 concerti.

L'atmosfera piacevole è contagiosa

Il Cully Jazz Festival è sempre più conosciuto e apprezzato, ma è rimasto fedele ai suoi valori grazie ai quali è diventato famoso. La qualità del programma musicale è elevata, l'atmosfera è elettrizzante e contagiosa. Nel festival «Off» ci sono numerosi concerti gratuiti sparsi in tutto il paese negli oltre 15 caffè, su palchi temporanei e nelle meravigliose cantine a volta.

Gli appassionati non vedono naturalmente l'ora di partecipare anche alle sessioni «In» che si svolgeranno sui tre grandi palcoscenici Chapiteau, Next Step e Temple. A entusiasmare gli spettatori ci sono già stati grandi nomi della musica come Bobby McFerrin, Stephan Eicher, Gilberto Gil e Marianne Faithfull. Spes-

so anche nuovi talenti sconosciuti fanno piccoli concerti e anni dopo ritornano sui palchi principali come star della musica.

Chicche musicali

Nel 2019, Nubya Garcia e i Rhoda Scott Ladies All Star sono i fiori all'occhiello del festival. Rhoda Scott, un vero mito dell'organo Hammond, affascina con la sua presenza e la sua voce anche a 80 anni e durante il concerto a Cully sarà affiancata da numerose star femminili.

Cully si trova sulle rive del Lago Lemano nel cuore del Lavaux, patrimonio culturale dell'Unesco. Durante i nove giorni del festival, gli abitanti aprono le loro cantine e i loro salotti garantendo un fascino tutto particolare grazie alla loro proverbiale ospitalità. Dall'anno scorso Visana è partner principale del Cully Jazz Festival e ha assunto il patronato per il nuovo formato «openjazz» con oltre dieci concerti open air gratuiti.

Non perdetevi la Women Sport Evasion!

Ogni estate lo stadio Pierre de Coubertin di Losanna si trasforma per un weekend in un tempio solo per donne. La Women Sport Evasion è diventata la mecca delle nuove tendenze nel campo del fitness, wellness e della danza. Cogliete adesso l'occasione per assicurarvi un posto per l'edizione del 29 e 30 giugno 2019.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Josette Bruchez



Non sentite anche voi il bisogno di muovervi leggendo di body attack, pole and move, aloha wave, piloxing o moving step? In caso affermativo, la Women Sport Evasion di Losanna è quello che fa per voi e il 29 e 30 giugno 2019 potrete provare le nuove tendenze sportive e i classici di sempre.

Pianificate spontaneamente

Le partecipanti hanno una vastissima scelta. Sono a disposizione tre dozzine di corsi dagli ambiti del fitness, della danza e del wellness. Tutti i workshop vengono ripetuti più volte nell'arco della giornata, in modo da poter creare il vostro programma personale e frequentare tutti i corsi che volete. Non occorre la preiscrizione, basta decidersi al momento.

Il costo è di 65 franchi e include la partecipazione ai workshop, il pranzo con bevande e caffè e un pratico regalo ricordo. Se un giorno non vi basta, non perdetevi il biglietto per l'intero weekend (senza pernottamento) al costo di 105 franchi. Una precisazione: i workshop si terranno in francese e in parte in tedesco.

Prenotate in anticipo

Da oltre un decennio, la Women Sport Evasion ha visto crescere la sua popolarità e dato che il complesso sportivo situato sulle rive del lago Lemano ha raggiunto il suo limite massimo, il numero di partecipanti è fissato a 1400 al giorno. Una volta raggiunta questa soglia non saranno più accettate iscrizioni. Se desiderate avere la certezza di partecipare è consigliato prenotare per tempo. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.womensportevasion.ch.

In palio 50 pass giornalieri gratuiti

In veste di presenting partner della Women Sport Evasion, Visana mette in palio 25x2 pass giornalieri gratuiti per l'evento del 29 e 30 giugno 2019. Partecipate all'estrazione se voi e una vostra amica non volete perdersi l'evento. Con un pizzico di fortuna potete vincere due partecipazioni gratuite per il giorno a vostra scelta. Per saperne di più sull'estrazione leggete a pagina 24.

 www.visana.ch/womensport

Divertirsi giocando nel «YB Kids Camp»

Per molti ragazzi e ragazze amanti del calcio, partecipare a un «YB Kids Camp» è un grande desiderio. Lì possono divertirsi ogni giorno sul campo e mostrare il loro talento calcistico. Visana, in veste di sponsor principale delle giovani leve dello YB, mette in palio 20 partecipazioni gratuite per i campi sportivi a Berna e Herzogenbuchsee.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone



20 biglietti gratuiti per gli «YB Kids Camps»

Visana regala 10 partecipazioni gratuite per gli YB Kids Camps di Berna dal 15 al 19 luglio 2019 e di Herzogenbuchsee dal 23 al 27 settembre 2019. Partecipate anche voi all'estrazione a pagina 24 e fate felici vostra figlia, vostro figlio o i vostri figliocci (anno di nascita dal 2005 al 2012).

Entrare nello Stade de Suisse con l'applauso di genitori e parenti è il momento clou del Kids Camp all'Allmend di Berna, proprio come la visita dei campioni dello YB che i giovani talenti aspettano con trepidante attesa. In quell'occasione, però, i ragazzi non correranno dietro alla palla ma andranno a caccia di autografi.

Attrezzatura nuova di zecca

Le giovani leve tra i 6 e i 14 anni si allenano due volte al giorno con allenatori professionisti. Sono compresi pranzi, spuntini e bevande, senza pernottamento. Inoltre, i partecipanti ricevono anche due biglietti gratis per una partita in casa dello YB e un'attrezzatura da calcio completa che comprende due magliette e due pantaloncini da calcio, due paia di calzettoni, uno zaino, un pallone, una giacca impermeabile, un cappellino e una borraccia.

Gli «YB Kids Camps» che si terranno a Berna (dal 15 al 19 luglio 2019) e a Herzogenbuchsee (dal 23 al 27 settembre 2019) sono molto ambiti e non ci sono praticamente già più posti liberi. Tuttavia, in veste di partner pluriennale delle giovani leve dello YB, Visana ha a disposizione dieci posti del valore di 330 franchi per ciascun evento che mette in palio tra tutti i partecipanti al concorso (vedi riquadro). Attenzione: hanno diritto di partecipare solo le ragazze e i ragazzi con anno di nascita dal 2005 al 2012. Per avere maggiori informazioni sugli «YB Kids Camps» consultate il sito www.bscyb.ch/kids-camps.

 www.visana.ch/yb

Scoprire il cuore della Svizzera

Anche nel 2019, la Herzroute offre esperienze eccezionali. Grazie alle e-bike è possibile godersi anche i percorsi collinari del nuovo spettacolare percorso Herzschaufe Sense che sarà ufficialmente inaugurato il 30 marzo 2019. In qualità di clienti Visana avete diritto a uno sconto sul noleggio delle e-bike.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Herzroute

La Herzroute è sempre più ambita e l'offerta cresce di giorno in giorno. Nel frattempo, il percorso è arrivato a comprendere 720 chilometri e 12000 metri di dislivello complessivi, tocca 20 centri storici e si snoda lungo il bellissimo panorama tra Losanna e Rorschach (o viceversa). Anche nel 2019 la stagione durerà dal 1° aprile al 31 ottobre, un arco di tempo sufficiente per scoprire gli angoli più belli della Svizzera, gustare buon cibo e soggiornare nei tipici Landgasthof.

E-bike Flyer: un aiuto perfetto

Lo scenario lungo cui si snoda la Herzroute è grandioso: paesaggi pittoreschi, laghi idilliaci e panorami fantastici. Le 13 tappe giornaliere si possono compiere singolarmente o con un tour di più giorni. Chi desidera conoscere meglio la Svizzera, con la Herzroute ha scelto il posto giusto e da quest'anno, oltre ai percorsi Herzschaufe Seetal e Napf, si aggiunge anche il Herzschaufe Sense. Questa regione tranquilla e caratteristica situata nel Canton Friburgo è perfetta per un piacevole percorso ciclabile.

Per percorrere anche le strade collinari sono a disposizione le e-bike Flyer noleggiabili lungo tutto il percorso provvisto di numerose stazioni dove poter



sostituire le batterie per farvi affrontare anche l'ultima salita senza problemi. La Herzroute è percorribile da tutte le persone che inforcano la bicicletta di tanto in tanto. Conoscerete la Svizzera sotto un altro aspetto e vivrete momenti indimenticabili.

Sconto per il noleggio delle e-bike

Dal 2006 Visana è partner principale della Herzroute, l'Itinerario del cuore. Durante la stagione 2019, in qualità di clienti Visana potete beneficiare di uno sconto di 20 franchi presso la stazione di noleggio di e-bike «Rent a Bike» di Laupen lungo il tragitto Herzschaufe Sense. Basta consegnare il buono che si trova qui affianco.



Offerta «Herzschaufe Sense»

20 franchi di sconto sul noleggio di uno o più giorni di una e-bike presso la stazione di noleggio di Laupen

Buono ferroviario n. 0219 0000 0023

L'offerta è valida fino al 31 luglio 2019. Il buono ferroviario è valido per la tariffa normale e non è cumulabile con altre riduzioni (AG, metà prezzo, carta Junior, sconti per gruppi o scuole). È escluso il rimborso e il pagamento in contanti. Stazioni di noleggio e prenotazione: www.rentabike.ch





Scheda biografica

Pascal Nussbaumer (47) è originario di Düringen, nel distretto della Sense nel Canton Friburgo. Per compensare il lavoro molto intenso va regolarmente a fare jogging e gli piace molto rinnovare vecchi bus e maggiolini Volkswagen per rimmetterli in sesto. Un altro hobby è viaggiare in roulotte e scoprire nuovi posti in Europa. Ma, naturalmente, il posto più bello rimane il Schwarzsee (lago nero) nel suo Cantone di provenienza.

Avere buon fiuto per trattative di successo

Gli ospedali, i medici e i terapeuti negoziano direttamente con gli assicuratori malattie quanto possono chiedere per le loro prestazioni mediche. Pascal Nussbaumer lavora alla sede centrale del Gruppo Visana a Berna e si siede regolarmente al tavolo per negoziare. Esperienza, destrezza nel negoziare e un buon fiuto sono fattori importanti.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Quando Pascal Nussbaumer si trova con i rappresentanti di un ospedale per dei colloqui sulle tariffe si tratta sempre di soldi, anzi di premi. In veste di rappresentante di Visana, l'economista aziendale prova a patteggiare, a beneficio degli assicurati, dei prezzi il più possibile economici ed equi per le prestazioni dell'ospedale. Dopo tutto, i premi di Visana devono restare interessanti. Al contrario, è comprensibile che l'ospedale preferirebbe ricevere più soldi. Quindi, si devono trovare dei compromessi.

Dure trattative

«Il margine di manovra al tavolo di negoziazione è spesso molto ristretto. Si discute in maniera dura ma in modo professionale ed equo», afferma Pascal Nussbaumer. Sono molto importanti una preparazione intensa e un'analisi della situazione. Nussbaumer spiega che è cruciale avere pronti numeri attuali, buoni argomenti e diversi scenari, in base a come si svolge la trattativa.

Buono a sapersi: se le due parti non riescono a trovare un compromesso per le prestazioni a carico dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, la tariffa viene determinata dal Cantone. Spesso con il risultato che nessuno dei due negozianti è veramente soddisfatto della tariffa. «Queste soluzioni spesso sono meno durature rispetto ai compromessi patteggiati con rispettivo accordo», continua Pascal Nussbaumer.

Condividere esperienze

Il contatto con gente che come lui prova a raggiungere il massimo a suo vantaggio lo stimola molto. «Quanto più bravo sono nella trattativa, tanto più interessanti sono i premi per i nostri assicurati», spiega Pascal Nussbaumer che è responsabile per i Cantoni di Berna, Zurigo e per la Svizzera interna. Da Visana ci sono quattro specialisti responsabili dell'acquisto di prestazioni. «L'esperienza e il continuo scambio di conoscenze all'interno del team sono di cruciale importanza», dice Nussbaumer.

Avviare progetti importanti

Il lavoro progettuale nel settore della prevenzione sanitaria è un ulteriore compito importante di Pascal Nussbaumer. Un esempio attuale è il progetto «Dermatologia online» in collaborazione con l'Inselspital di Berna. Grazie a questa prestazione di telemedicina i pazienti possono sbrigare i loro esami di controllo direttamente tramite app (maggiori informazioni a pagina 16). Un altro progetto è il programma «Prevenzione delle cadute» che è stato avviato con Spitex e che nella regione di Berna funziona molto bene già da tempo. Con questo programma gli assicurati vengono sensibilizzati su come valutare meglio i rischi e, quindi, evitare il più possibile le cadute. «Meno cadute è sinonimo di meno infortuni e di conseguenza costi sanitari più bassi, il che è un beneficio per tutti», afferma Pascal Nussbaumer.

Avere successo è stimolante

Ha ancora alcune idee che vuole realizzare con il partner adatto per vedere quali sono le possibilità di successo. «Per fortuna, da Visana c'è una cultura che permette di osare cose nuove. A volte le idee funzionano e vengono attuate in grande stile, a volte falliscono», spiega Nussbaumer. «Ma quando le idee funzionano e si vede come un progetto viene apprezzato e apporta un beneficio alle persone coinvolte, allora si prova veramente una sensazione bellissima. Queste situazioni stimolano e danno energia per altri progetti.»

 www.visana.ch/ritratto

Mobilia domestica, responsabilità civile privata e stabili assicurati in modo ottimale

Esistono assicurazioni obbligatorie e facoltative. Della seconda categoria fanno parte l'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. Gli esperti sono concordi nell'affermare che con queste assicurazioni non bisogna scendere a compromessi e devono indubbiamente far parte di ogni economia domestica. Vi offriamo i prodotti adatti alle vostre esigenze.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Visana ha oltre 20 anni di esperienza nel settore delle assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili. Siamo, quindi, più di un «mero» assicuratore malattie. Siamo costantemente alla ricerca di sviluppare i cosiddetti prodotti Directa, di ampliare le prestazioni e renderle ancora più interessanti.

Mobilia domestica: basta una piccola scintilla

Per quanto riguarda l'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata gli esperti sono concordi: entrambe le assicurazioni devono senza dubbio far parte di ogni economia domestica, anche se non sono obbligatorie per legge. Già piccoli incendi alla casa o una rottura delle tubature creano danni di decine di migliaia di franchi. In questi casi, l'assicurazione di mobilia domestica protegge i vostri beni, come avviene anche per altri danni o in caso di furto. Per maggiori informazioni consultate il sito

www.visana.ch/mobiliadomestica.

Responsabilità civile privata: premio annuo già a partire da 100 franchi per le famiglie

Anche l'assicurazione di responsabilità civile privata è irrinunciabile e viene utilizzata se procurate un danno a qualcuno oppure in caso di danno al locatario (come crepe nel lavabo o graffi profondi al parquet) quando dovete lasciare il vecchio appartamento. L'assicurazione di responsabilità civile privata comprende una somma garantita di minimo 5 milioni di franchi. Assicuriamo voi e la vostra famiglia per un premio annuo di soli 100 franchi. L'eccezionale rapporto qualità-prezzo contraddistingue la nostra assicurazione di responsa-

bilità civile privata e questo viene confermato dai primi posti conquistati nel confronto effettuato dalla rivista indipendente per consumatori «Bon à savoir». Potete trovare questo confronto sul nostro sito

www.visana.ch/responsabilitacivileprivata.

Anche le case sono esposte a pericoli

L'assicurazione di stabili protegge la vostra casa unifamiliare, bifamiliare o trifamiliare oppure il vostro appartamento di proprietà contro i danni causati da incendio, elementi naturali, acqua e rottura di vetri. Oltre a ciò offriamo soluzioni su misura per le vostre esigenze personali, ad esempio in caso di danni causati da martore, roditori o insetti, vandalismo (ad es. graffiti), oppure le assicurazioni complementari per impianti fotovoltaici.

Nella maggior parte dei Cantoni, gli stabili devono essere assicurati contro incendio ed elementi naturali presso un assicuratore cantonale che opera in regime di monopolio. Fanno eccezione i Cantoni di Appenzello Interno (escl. distretto di Oberegg), Ginevra, Obvaldo, Svitto, Ticino, Uri e Vallese. L'assicurazione monopolistica copre, tuttavia, solo le prestazioni prescritte dalla legge. Tutto il resto potete assicurarlo in modo completo presso la nostra assicurazioni di stabili.

Fino al 20 percento di sconto per gli assicurati Visana

Se disponete dell'assicurazione di base o di un'assicurazione malattie complementare presso Visana, voi e i vostri familiari beneficate del 10 percento di sconto sull'assicurazione di mobilia domestica, di responsabilità civile privata o di stabili. Se stipulate tutte e tre le assicurazioni beneficate di un ulteriore sconto del 10% sulle tre assicurazioni. Convincetevi voi stessi dei nostri premi allettanti e create la vostra offerta personalizzata tramite il calcolatore online su

www.visana.ch/premiodirecta.



www.visana.ch/premiodirecta



Buono acquisto Coop in regalo
 I primi 50 tagliandi che riceveremo avranno in regalo un buono acquisto della Coop del valore di 50 franchi (un tagliando per famiglia).

Ottime assicurazioni di cose

Visana è più di un assicuratore malattie competente perché da oltre 20 anni offre anche assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili sicure e affidabili. Se avete già un'assicurazione malattie presso Visana, alla stipula beneficate di uno sconto del 10 per cento. Per le nostre assicurazioni riceviamo regolarmente dei voti altissimi nei sondaggi sulla soddisfazione dei clienti fatti da portali di confronto indipendenti come Comparis. Questo e la vostra fiducia ci motivano a migliorare di giorno in giorno per potervi offrire un servizio ancora più completo.



Siamo lieti di offrirvi consulenza – Tagliando di risposta

Sono interessato/a ai nuovi prodotti Directa.
 Vi prego di contattarmi per una consulenza.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Raggiungibile al n. di tel. _____

Compilare e inviare il tagliando a: Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Potete contattarci anche tramite e-mail: directa.support@visana.ch

Controllo dermatologico tramite app

La digitalizzazione avanza velocemente e si estende a sempre più ambiti della nostra vita. Questa evoluzione ci facilita molte cose, anche nel settore sanitario. D'ora in poi gli assicurati Visana possono effettuare comodamente online il controllo medico successivo presso i dermatologi dell'Inselspital ed evitare, quindi, di dover perdere tempo recandosi di persona nella clinica.

Testo: Pascal Nussbaumer | Foto: Mauro Mellone

Pochi giorni fa, Paolo Rossi si è fatto togliere tre piccoli nei nel reparto dermatologico dell'Inselspital di Berna. In quanto assicurato Visana, il suo medico curante della clinica universitaria di dermatologia gli ha segnalato la piattaforma «Dermatologia online» dell'Inselspital. A partire da inizio anno, grazie ad essa gli assicurati Visana hanno la possibilità di effettuare il loro controllo successivo comodamente online.

Comodo, veloce e affidabile

Per usufruire di questo servizio, Paolo Rossi ha scaricato l'app «Evita» (www.evita.ch) e si è registrato per il dossier sanitario gratuito online. Tramite app

manda le immagini delle sue ferite ben rimarginate all'ospedale. Dato che è molto impegnato sul lavoro può farlo tranquillamente la sera da casa e non deve recarsi personalmente all'Inselspital per il controllo successivo. Entro 24 ore (dal lunedì al venerdì) riceve tramite www.evita.ch il riscontro di un dermatologo che è tutto a posto e che non è necessario un altro appuntamento. Diversi studi dimostrano che molti problemi dermatologici possono essere risolti con una consulenza online.

Offerte digitali con grande potenziale

Questo esempio fittizio mostra i vantaggi del controllo dermatologico successivo online: accesso comodo e diretto a una prestazione medica, senza doversi recare in ospedale. Questa offerta è stata avviata e sviluppata dal Professor Luca Borradori, primario della clinica universitaria di dermatologia a Berna (www.dermatologie.insel.ch). Per ora questa prestazione è a disposizione solo per gli assicurati Visana che sono in cura all'Inselspital.

Ma sicuramente è solo questione di tempo finché ci saranno ulteriori offerte digitali anche in altri ospedali. Attualmente, l'Inselspital e Visana stanno valutando in quali ambiti medici sia opportuno offrire un servizio digitale. Oltre al controllo successivo, in futuro si potrebbe pensare anche a una prima consultazione online che permetterebbe una migliore selezione dei casi urgenti. La digitalizzazione nel settore sanitario sta, di fatto, avanzando con passi da gigante.



Vantaggi del controllo successivo online

- Prestazione per pazienti interessati al mondo digitale
- Accesso diretto al dermatologo, indipendentemente dall'ora e dal luogo
- Risparmio di tempo riducendo i controlli successivi in ospedale
- Assistenza efficace da parte del medico
- Risposta entro 24 ore (dal lunedì al venerdì)
- La discrezione è garantita dalla crittografia nell'app
- Risposta in quattro lingue (D, F, I e E)

 www.insel.ch/dermatologie-online

Allergia ai pollini: i consigli dell'oculista

In primavera ed estate, il prurito agli occhi e la loro lacrimazione sono tipici segnali dell'allergia ai pollini (raffreddore da fieno). Se la congiuntiva che protegge l'occhio è irritata, è possibile avere una reazione allergica. Un oculista di Kochoptik offre consigli per lenire i sintomi.

Testo: Nadine Gerber | Foto: Kochoptik, iStock

Alle persone colpite si consiglia di accertare i sintomi il più rapidamente possibile, affinché eventuali allergie possano essere curate. Infatti, nei casi peggiori, le allergie possono causare asma. Se l'allergia si manifesta tramite l'occhio, la vista può essere compromessa. Spesso, le persone colpite non sanno che i loro dolori sono dovuti a una reazione allergica. Se gli occhi prudono o sono arrossati è consigliabile far accertare i sintomi da uno specialista. Un ottico può fare un primo accertamento.

Inumidire gli occhi è la prima cosa da fare

Cosa fare in caso di prurito agli occhi? La prima cosa da fare per lenire i dolori è inumidire la superficie dell'occhio. Inoltre, portare gli occhiali da sole aiuta a proteggere gli occhi. L'infiammazione provoca spesso una visione sfuocata e gli occhiali da sole aiutano ad aumentare il comfort visivo. A chi porta le lenti a contatto è consigliato sospendere temporaneamente l'uso delle lenti.

Per avere altri consigli su come lenire l'allergia da pollini andate sul sito www.visana.ch/blog.

Gli specialisti di Kochoptik sono a vostra disposizione senza impegno per tutte le domande sulla vista. In questo contesto, gli assicurati Visana beneficiano di esclusivi vantaggi:

- un percento di sconto per ogni anno di età all'acquisto di un paio di occhiali completo sulla montatura* (lenti e montatura), ad esempio: 65 anni = 65% di sconto;
- screening gratuito con il «DNEye» scanner del valore di 43 franchi;
- controllo successivo per lenti a contatto a soli 26 anziché 68 franchi.

Trovate un negozio Kochoptik e beneficate di una consulenza senza impegno (solo in Svizzera tedesca): www.kochoptik.ch/negozi.

* Escluse le montature in oro e corno e i modelli di Cartier e Chopard. Gli sconti on sono cumulabili con altre agevolazioni.



Offerta speciale di Kochoptik



Sconto di prova del 20 percento su «blink Triple Action» per 20.50 anziché 25.60 franchi
Le nuove gocce con triplo effetto per calmare, proteggere e inumidire gli occhi sono adesso disponibili con uno sconto di prova. Mostrate la vostra tessera d'assicurazione. Lo sconto non è cumulabile con altre agevolazioni.

20 percento di sconto sull'acquisto di un paio di occhiali da sole (esclusa correzione delle lenti)

Mostrate la vostra tessera d'assicurazione. Lo sconto non è cumulabile con altre agevolazioni.

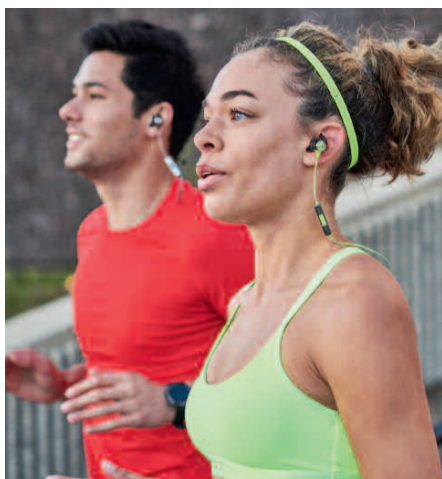


Le offerte sono valide fino al 15 maggio 2019.

Date il benvenuto alla primavera con le nuove offerte del Club

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.

Cuffie JBL: create per muoversi



Entrambe le cuffie wireless di JBL «Reflectcontour II» e «Reflectmini II» si adattano perfettamente al vostro stile di vita attivo.

Caratteristiche delle cuffie JBL

- Tenuta sicura
- Materiale leggero
- Dieci ore di autonomia con funzione di carica veloce
- Telecomando a tre tasti con microfono e assistente vocale
- Auricolari ergonomici
- Cavo riflettente

Rimanete in movimento con le cuffie «Reflectcontour II» o «Reflectmini II» al prezzo speciale di 79 anziché 119 franchi, spese di spedizione incluse.

Il modello JBL «Reflectcontour II» è disponibile nei colori nero e verde, il modello JBL «Reflectmini II» è disponibile nei colori nero, blu e lime.

Ordinate subito su www.visana.ch/ilclub, per e-mail info@bucher-walt.ch, con il tagliando d'ordinazione oppure via fax al numero 032 755 95 79. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2019 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.jblsound.ch. Per informazioni sul prodotto scrivete a: info@bucher-walt.ch.

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

___ pezzo/i «**Reflectcontour II**» per 79 franchi
Si prega di contrassegnare: Nero Verde

___ pezzo/i «**Reflectmini II**» per 79 franchi
Si prega di contrassegnare: Nero Blu Lime

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Inviare p.f. a: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise
oppure ordinate le vostre cuffie online: www.visana.ch/ilclub.



Reflectcontour II



Reflectmini II

Casco da bici Lumos – più luce, più sicurezza

Luce generale, fanali per frenata o segnale luminoso di direzione: tutto questo è integrato nel casco da bici. I led bianchi con una luminosità di oltre 60 Lumen sul fronte e i led rossi sul retro offrono più sicurezza sulla strada. Il casco Lumos dispone di frecce a destra e a sinistra che vengono attivate da un telecomando wireless posizionato sul manubrio. Se si decelera bruscamente, le luci sul retro si illuminano automaticamente. La capacità massima della batteria è di circa 4–5 ore, in base alla funzione di illuminazione scelta. Il casco è certificato ed è conforme agli standard europei.

Più sicurezza con il casco da bici Lumos al prezzo speciale di 140 anziché 199 franchi. Il casco è disponibile nei colori nero, bianco, rosa, blu e lime.

Ordinate subito su www.visana.ch/ilclub, per e-mail info@bucher-walt.ch, con il tagliando d'ordinazione oppure via fax al numero 032 755 95 79. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2019 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.lumoslight.ch, per informazioni sul prodotto scrivete a: info@bucher-walt.ch.



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

___ casco/caschi da bici Lumos per 140 franchi. Si prega di contrassegnare: Nero Bianco Rosa Blu Lime

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Inviare p.f. a: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise oppure ordinate il vostro casco online: www.visana.ch/ilclub.

Tempo in famiglia nel caseificio dimostrativo dell'Emmentaler

Benvenuti nel cuore dell'Emmental. Il caseificio dimostrativo dell'Emmentaler è circondato da colline e gole e si trova ad Affoltern. Sulla «Königsweg» (via regia) interattiva da poco inaugurata potete scoprire come è nato il marchio Emmentaler e perché il «re» dei formaggi è conosciuto in tutto il mondo. Scoprite come viene prodotto il formaggio più conosciuto al mondo: dall'erba, al latte fino all'Emmentaler AOP. Quello che avete appreso potete subito metterlo in pratica durante la preparazione del vostro formaggio. Inoltre, nel caseificio dimostrativo dell'Emmentaler potete godervi un piatto tipico con prodotti regionali.

Passate una giornata indimenticabile nella bellissima regione dell'Emmental a un prezzo vantaggioso di 38.50 anziché 55 franchi per adulto. I giovani da 11 a 16 anni pagano 23.10 anziché 33 franchi. Nel pacchetto sono inclusi la «Königsweg», la produzione di formaggio e un menù. I bambini fino a 11 anni pagano 10 franchi per il menù, la «Königsweg» e la produzione di formaggio sono gratuite.

Prenotate il vostro tavolo al ristorante su www.e-sk.ch/restaurant. L'offerta è valida ogni giorno. La produzione di formaggio si svolge sempre alle ore 14.00. La «Königsweg» può essere visitata liberamente in base alla disponibilità. Anche per il menù non ci sono orari fissi. All'ufficio informazioni mostrate una tessera d'assicurazione Visana per famiglia (genitori e figli). L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2019. Maggiori informazioni su www.emmentaler-schaukaeserei.ch.



Servizi Buono a

Diamo il benvenuto agli assicurati Galenos

Per il 1° ottobre 2018, il Gruppo Visana ha rilevato retroattivamente l'assicuratore malattie e infortuni zurighese Galenos. A fine 2018, Galenos constava di 12 000 persone assicurate nell'assicurazione di base e 7000 in quelle complementari. Galenos viene gestito come azienda all'interno del Gruppo Visana. Diamo un caloroso benvenuto a tutti gli assicurati Galenos!

www.visana.ch/comunicati

Informazioni importanti

Domande frequenti

Avete domande sulla vostra assicurazione? Siamo lieti di aiutarvi. Sulla vostra polizza attuale trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore. Anche alla pagina www.visana.ch/FAQ potete trovare le risposte a molte domande.

Agenzie Visana

I dati di contatto delle nostre agenzie e dei nostri centri prestazione si trovano su www.visana.ch/agenzie.

Hotline

La nostra hotline è raggiungibile al numero 0848 848 899. Grazie ai comandi vocali verrete inoltrati all'ufficio di contatto desiderato. Il numero della hotline si trova anche sul fronte della vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza di telemedicina

Chi ha stipulato l'assicurazione di base con Visana può beneficiare anche della consulenza medica gratuita al numero 0800 633 225, 365 giorni all'anno, 24 ore sue 24.

Casi d'emergenza all'estero

L'assistance di Visana vi aiuta 24 ore su 24 al numero +41 (0)848 848 855. Questo numero si trova anche sul retro della vostra tessera d'assicurazione.

Protezione giuridica per la salute

Potete far valere i vostri diritti di risarcimento dei danni nei confronti della protezione giuridica per la salute (da Visana è inclusa nell'assicurazione di base) chiamando il numero 031 389 85 00.

MyVisana e Visana App

Grazie al portale clienti MyVisana (www.visana.ch/myvisana) e a Visana App (www.visana.ch/app) potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

Blog Visana

Nel nostro blog su www.visana.ch/blog potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.



Seguiteci su Facebook

www.facebook.com/visana.assicurazione

Tutto sotto controllo grazie a Visana App e MyVisana



Sul portale online dei clienti MyVisana potete gestire le vostre questioni assicurative comodamente e ovunque voi siate. E grazie a Visana App, sul vostro smartphone siete flessibili come non mai.

Gestione semplice

Con MyVisana potete adattare la franchigia o la copertura infortuni con pochi clic, notificare casi assicurativi oppure contattare la vostra agenzia. E non appena è disponibile un nuovo documento per voi nel portale dei clienti, riceverete una notifica per e-mail. Questo vi permette di avere una panoramica per voi e per la vostra famiglia dei costi sanitari e delle prestazioni. www.visana.ch/app

I vostri vantaggi

- Accesso a polizze, fatture e conteggi delle prestazioni
- Visualizzazione di coperture assicurative, franchigie e aliquote percentuali
- Verifica delle partecipazioni ai costi di Visana e delle aliquote percentuali
- Panoramica delle varianti di franchigia e modifiche del premio
- Trasmissione dati sicura e contatto diretto con l'agenzia
- Risparmio sulle spese postali e del tragitto fino alla cassetta della posta
- Rimborso più rapido grazie all'app (non si ricorre alle vie postali)

Funzioni supplementari di Visana App

- Fotografare fatture mediche e inoltrarle a Visana
- Tessere d'assicurazione per l'intera famiglia sempre a portata di mano
- Login semplice tramite impronta digitale o PIN

Avete domande?

Per domande e richieste potete rivolgervi al vostro consulente presso l'agenzia. In caso di domande tecniche rivolgetevi all'assistenza tecnica disponibile dal lunedì al giovedì, dalle ore 8 alle 12 e dalle ore 13 alle 17, mentre il venerdì dalle ore 8 alle 12 e dalle ore 13 alle 16 al numero di telefono 031 357 90 12 (tariffa locale rete fissa Svizzera, tariffa rete mobile secondo l'operatore), e-mail: myvisana.support@visana.ch.

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.

sapersi



La vincitrice del concorso non vede l'ora di andare in vacanza

Poco tempo fa, Lorenzo Grandinetti, responsabile dell'agenzia di Basilea, ha consegnato il primo premio del concorso per le fiere di Visana a una felicissima vincitrice. Verena Müller di Riehen è stata lieta di ricevere un buono di Svizzera Turismo per le sue prossime vacanze in Svizzera. Congratulazioni e buone vacanze!

Perle musicali al festival «St. Peter at Sunset»



«St. Peter at Sunset» è un festival musicale ormai molto famoso che si tiene a Kestenholz nel Canton Soletta. Il motto è: grandi star in un ambiente piccolo ma molto accogliente. Il festival avrà luogo dal 3 al 7 luglio 2019.

Nel 2019, Visana agirà per la prima volta in veste di partner gold. Il programma delle cinque serate è molto vario e interessante. Il giovedì sera sarà la volta della leggenda del rock Mark Knopfler, mentre il sabato toccherà al cantante e cantautore britannico James Morrison. Se siete appassionati di musica popolare (Schlager) non potete mancare alla serata con Maite Kelly e Howard Carpendale.

Sconto per i clienti Visana

I clienti Visana beneficiano del 50 per cento di sconto su un numero limitato di biglietti per ogni serata. Acquistate subito i vostri biglietti sul sito Ticketcorner e al momento del pagamento inserite il codice «Visana19». Per ogni acquisto è possibile comprare al massimo due biglietti al prezzo vantaggioso. Numero di biglietti limitato!

www.visana.ch/impegno

Raccomandate Visana e approfittatene

100 franchi per voi e
100 franchi per tutti i
nuovi clienti

Siete soddisfatti di Visana? Allora raccomandate i nostri prodotti e i nostri servizi rapidi ai vostri amici e conoscenti. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. E non conviene solo a voi: anche la nuova persona assicurata (a partire dai 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base, inclusa l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è facilissimo.

1. Compilate il modulo a lato con il cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro proprio indirizzo e il numero d'assicurato.
2. Inviare il tagliando, al resto pensiamo noi.
3. Se la mediazione si conclude con successo, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa.

Potete segnalare la raccomandazione anche online su www.visana.ch/raccomandazione, dove troverete le condizioni per fare la raccomandazione. Naturalmente anche la vostra agenzia è a vostra disposizione per aiutarvi.

Tagliando di raccomandazione

Il mio indirizzo

Cognome/Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Vi segnalo la seguente persona

Signora Signor

Cognome/Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Data di nascita _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 oppure seguire la procedura online al sito www.visana.ch/raccomandazione.



Scheda biografica

Franco Marvulli è uno degli sportivi svizzeri con più successo in assoluto. Come ciclista su pista ha vinto 34 Sei giorni, è stato quattro volte campione del mondo, cinque volte campione europeo e ha conquistato circa 30 titoli di campione svizzero. Non lo sa nemmeno lui quanti sono stati con esattezza. Il più grande successo di Marvulli è stata la medaglia d'argento vinta alle Olimpiadi 2004 con Bruno Risi nella disciplina Americana. Lo sportivo zurighese è sempre stato molto amato dal pubblico. Il quarantenne oggi lavora in proprio, come moderatore e tiene relazioni sulla motivazione (www.goonprojects.com). Marvulli pratica ancora molto sport e ha anche già partecipato a una maratona. Il suo hobby preferito è la lettura: libri, riviste e giornali.

«Vincere crea dipendenza»

Franco Marvulli è uno degli sportivi svizzeri con più successo. L'ex ciclista è stato campione del mondo per ben quattro volte e alle Olimpiadi 2004 di Atene ha vinto la medaglia d'argento. Ci parla dello sport di punta e del piacere di andare in bici.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Sognava già da bambino di diventare uno sportivo di successo?

Franco Marvulli: Da bambino ho provato molti sport. Mio padre è italiano e il mio primo idolo è stato lo sciatore Alberto Tomba. E naturalmente giocavo anche a pallone, ma poi ho realizzato che sono più il tipo da sport individuale.

Perché?

Perché in questo modo non ci si può nascondere, perché si è responsabili delle proprie prestazioni e perché mi piace raggiungere il mio limite. Tuttavia, con il ciclismo ho iniziato solo a 15, 16 anni.

Vista da questa prospettiva, la Sua carriera è ancora più straordinaria.

Si può vedere in questo modo, ma ho sempre fatto molto sport e sulla bici mi sono sentito subito a mio agio. È andata sempre meglio e il primo titolo di campione del mondo nel 2002 è stata l'esperienza più bella. Quando si è un atleta di successo, si vuole vincere sempre di più ed è questa la forza motrice. Vincere crea dipendenza.

Circa cinque anni fa ha appeso le scarpe da bici al chiodo. Lo sport a livello agonistico Le manca?

Un po', ma non è che non pratico più sport. Mi metto regolarmente in sella: a volte faccio dei tragitti corti, a volte mi va di stare in giro per ore e ore.

È sano lo sport a livello agonistico?

Si devono fare delle differenze. Lo sport agonistico non è necessariamente sano: il corpo viene portato al limite, dopo un infortunio si ricomincia forse troppo presto con l'allenamento, eventualmente ci possono essere lesioni corporali che poi si fanno sentire anni dopo. Non ho avuto problemi di questo genere, il ciclismo è uno sport che non sollecita molto le articolazioni. Ma occorre considerare un altro punto importante.

Quale?

C'è anche il lato psichico. Se da sportivo non hai successo questo può essere molto incisivo, si può cadere in una spirale negativa con conseguenze a volte anche estreme. Per questo è importante essere sani anche mentalmente. Altrimenti si può crollare sotto la pressione che ci si crea per lo più da soli.

Lei non ha mai subito gravi infortuni?

No, sono abbastanza massiccio, non è facile abbattermi (sorride). Una volta mi sono rotto un pollice, ma in generale la mia carriera si è svolta senza grandi infortuni. È questione di fortuna e ho sempre coltivato uno stile di vita professionale e ho subordinato tutto allo sport.

Cosa ne pensa del ciclismo per passione?

Amo prendere la bici e partire. Si può essere attivi all'aria aperta, pianificare un itinerario con una splendida cornice e fare una pausa in un bel ristorante.

La bici è molto in voga e ci sono molti modelli diversi. Lei cosa preferisce?

La bici è sempre stato il mio attrezzo di lavoro più importante. È chiaro che ancora oggi ci tengo molto a una buona bici da corsa. Dopo quasi 15 anni da professionista, la qualità deve essere al top.

Intorno alla bici si è creata un'industria enorme. Cosa consiglia agli appassionati di bici?

È veramente sorprendente la quantità di cose super tecnologiche. È bello avere così tanta scelta, anche per quello che concerne l'abbigliamento. La cosa più importante è sentirsi a proprio agio e per questo non serve una bici che costa oltre mille franchi. Chi è più ambizioso, però, può tranquillamente spendere un po' di più per il suo hobby. La comodità è un fattore molto importante in caso di escursioni più lunghe e per le mountain bike è importante avere una buona sospensione. In generale, sono dell'opinione che non si debba cavalcare ogni nuova tendenza. Prima di tutto, andare in bici deve essere un piacere.



70 partecipazioni gratuite

Verso l'estate pieni di energia. Visana sostiene la Women Sport Evasion di Losanna e gli YB Kids Camp di Berna ed Herzogenbuchsee. Chi desidera vincere uno dei 70 posti gratuiti per partecipare a questi eventi imperdibili deve cogliere l'occasione al volo.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Josette Bruchez



Mettiamo in palio 50 ingressi giornalieri gratuiti per la Women Sport Evasion del 29 e 30 giugno 2019 di Losanna (esclusivo per donne con anno di nascita dal 2003). Inoltre, sono in palio dieci partecipazioni gratuite per i campi estivi «YB Kids Camp» (bambine e bambini con anno di nascita 2005–2012) a Berna (dal 15 al 19 luglio 2019) e a Herzogenbuchsee (dal 23 al 27 settembre 2019). Allora partecipate all'estrazione online sul sito www.visana.ch/concorso oppure compilate il tagliando sottostante e inviatelo tramite posta.

Tagliando di concorso

Desidero vincere un ingresso per partecipare a uno dei seguenti eventi (apporre una crocetta sull'evento desiderato):

- 2 ingressi giornalieri gratuiti per la Women Sport Evasion del
 - 29 giugno 2019 a Losanna / 30 giugno 2019 a Losanna**oppure**
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo «YB Kids Camp» dal 15 al 19 luglio 2019 a Berna **oppure**
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo «YB Kids Camp» dal 23 al 27 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 15 aprile 2019 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 30 aprile 2019. 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.