



Campionati mondiali di sci a St. Moritz

Veloci, appassionanti e leggendari – così si presentano i Campionati mondiali di sci di St. Moritz dal 6 al 19 febbraio 2017 (www.stmoritz2017.ch). Vincete un pernottamento per due persone, inclusi skipass e biglietto per i Campionati.

Testo: Stephan Fischer | Foto: swiss-image.ch/Nicola Pitaro

Durante i Campionati mondiali si sfideranno circa 600 atleti provenienti da 70 nazioni. Uno dei momenti salienti sarà l'inizio della discesa libera maschile, il cosiddetto «freefall» con una pendenza di 45 gradi. La cerimonia delle medaglie si terrà nella leggendaria area olimpica presso il Kulm Park.

In collaborazione con l'organizzazione turistica Engadin St. Moritz mettiamo in palio un pernottamento con colazione per due persone presso l'Art Boutique Hotel Monopol 4* (www.monopol.ch) di St. Moritz (13/14 febbraio), due pass giornalieri per la competizione delle squadre nazionali il 14 febbraio 2017, così come due skipass bigiornalieri. Inviateli tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione online su www.visana.ch/concorso. Buona fortuna!



Tagliando di concorso

Vorrei partecipare ai Campionati mondiali di Sci 2017 a St. Moritz.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

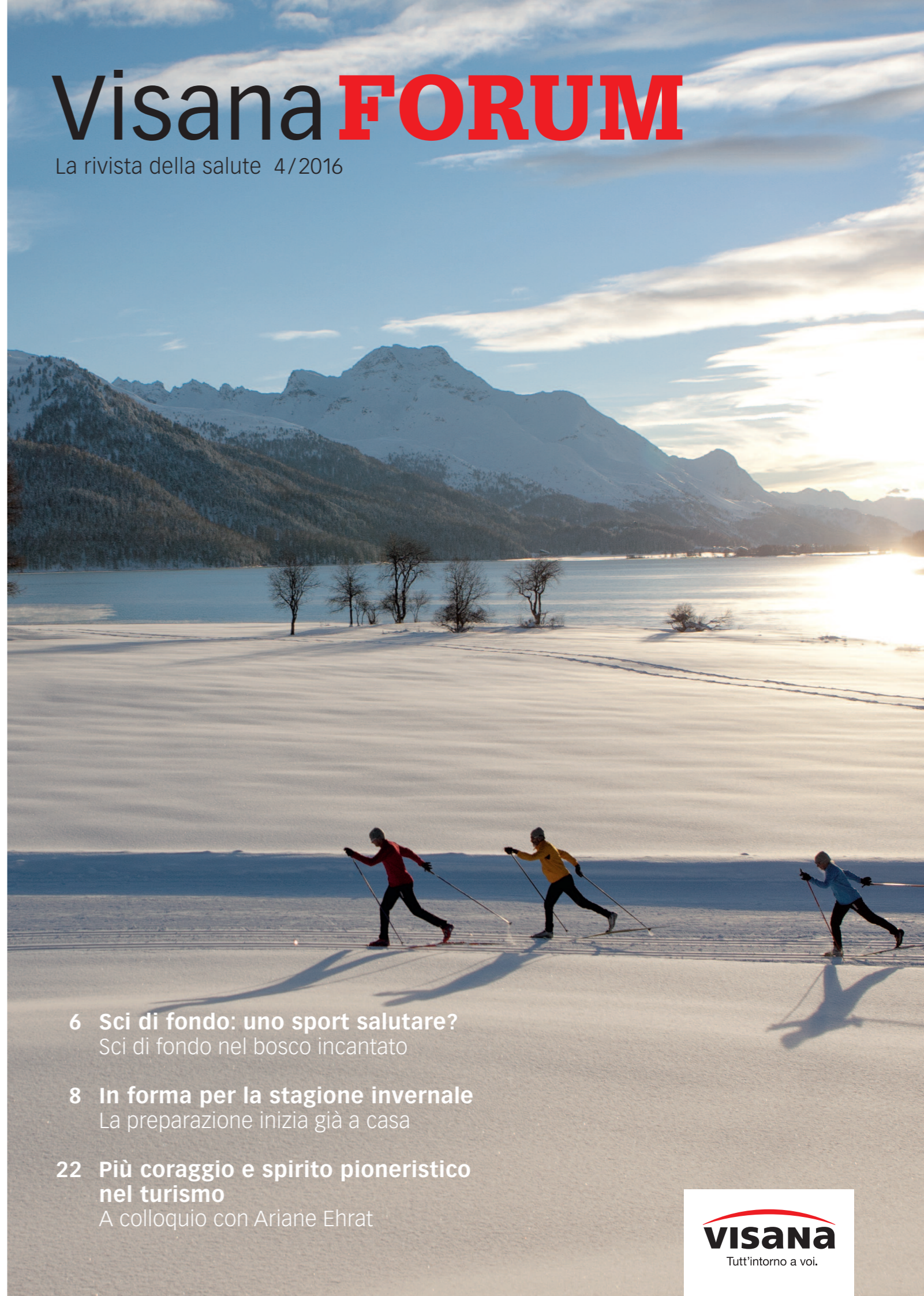
E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 9 dicembre 2016 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

I vincitori saranno informati entro il 16 dicembre 2016. 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.

Visana **FORUM**

La rivista della salute 4/2016



6 Sci di fondo: uno sport salutare?
Sci di fondo nel bosco incantato

8 In forma per la stagione invernale
La preparazione inizia già a casa

22 Più coraggio e spirito pioneristico nel turismo
A colloquio con Ariane Ehrat

Sommario

Salute

Bagni termali come cura rigenerativa	3
Sport invernali per tutto il corpo	6
Ben preparati per la stagione invernale	8

Inside

Luci puntate su un collaboratore	10
Gli assegni wellness 2017	12

Servizi

Chi ha diritto alla riduzione del premio?	15
Le offerte invernali di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Ariane Ehrat	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

dopo una bella giornata in montagna non c'è niente di meglio che concedersi un po' di relax in una delle numerose piscine e terme svizzere. Dopo essersi divertiti anche in acqua, i vostri bambini o nipoti saranno così stanchi da regalarvi sonni tranquilli. Lasciatevi ispirare dai consigli dell'edizione invernale di VisanaFORUM e se ne avete occasione, visitate uno dei bagni presentati.

La nostra rivista è dedicata interamente all'imminente stagione invernale. Oltre al relax, non può mancare l'attività fisica. I nostri redattori, amanti dello sport, questa volta pongono l'attenzione su una disciplina sportiva che negli ultimi anni ha perso un po' di popolarità, ma che sta rivivendo una riscoperta: lo sci di fondo. Sono convinto che anche voi vi farete prendere dall'entusiasmo e oserete un'escursione sulle piste.

Anche la nostra intervistata ha un forte legame con la stagione e gli sport invernali. Ariane Ehrat, direttrice dell'organizzazione turistica Engadin St. Moritz ed ex sciatrice professionista, ci racconta dei pregi della sua regione, delle sue visioni e dei Campionati mondiali di sci che nel 2017 si terranno a St. Moritz.

Spero passiate un periodo natalizio pieno di gioia e felicità. Vi ringrazio della fiducia accordata e vi porgo sin d'ora i migliori auguri per il 2017, e soprattutto buona salute!



Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio di Amministrazione



Acqua termale: elisir di lunga vita

Con l'età che avanza, c'è una cosa che necessita sempre più tempo, ma che spesso viene trascurata. Di cosa stiamo parlando? Se avete pensato alla rigenerazione, avete indovinato. I bagni termali sostengono la rigenerazione del corpo. Durante le vacanze invernali, un bel bagno termale rilassa i muscoli strapazzati e li rigenera per la prossima discesa libera.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com



Ci siamo quasi: sta tornando la stagione dello sci, snowboard, slittino e sci di fondo. Le stazioni sciistiche svizzere anche quest'anno sperano in tanta neve, affinché voi possiate sbizzarrirvi sulle piste. E i bagni termali non vedono l'ora di accogliere tanti ospiti che dopo l'attività fisica vogliono concedersi un po' di relax nell'acqua calda.

Dal freddo al caldo

Trascorrere le vacanze sulla neve e beneficiare di un bel bagno termale: in Svizzera è la combinazione vincente in molte località. Alcuni bagni sono persino raggiungibili con gli sci ai piedi (panoramica dei bagni, cfr. riquadro). Gli effetti benefici di un bagno caldo sono un vero e proprio toccasana per anima e corpo, soprattutto nella fredda stagione invernale. Grazie all'acqua, il corpo sembra quasi privo di gravità: questo fa sì che i muscoli si rilassino e trasmettano questa sensazione a tutto il corpo.

Piscine svizzere in rete

Bagni termali, acquaparchi, piscine coperte e naturalmente piscine all'aperto: in Svizzera ce n'è per tutti i gusti. Su www.badi-info.ch potete trovare un'ampia panoramica con i corrispondenti link alle piscine, così come maggiori informazioni relative alla tematica. La pagina di Svizzera Turismo (www.myswitzerland.com/benessere > Salute) offre una panoramica completa dei bagni termali svizzeri: dalla A di Andeer alla Z di Zurzach. Il sito www.procap.ch offre utili informazioni per coloro che vogliono sapere quali piscine sono accessibili senza barriere architettoniche.

Rigenerazione per tutti i sensi

Il caldo e il rilassamento dei muscoli in acqua sono due motivi importanti, ma non gli unici del perché concedersi un bagno termale abbia così tanti effetti benefici. La rigenerazione dell'intero corpo viene sollecitata da un relativo concetto di luci, fragranze e suoni. E se le terme non bastano per rilassarsi del tutto durante la settimana bianca: anche mangiare sano e dormire a sufficienza aiutano a rigenerarsi.

Nota editoriale

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

stampato in
svizzera





Acque termali: relax allo stato puro

Discesa libera con gli sci o lo snowboard oppure lunghe passeggiate con gli sci di fondo: la sera si sentono le ossa e i muscoli stanchi. In questi casi può aiutare un bel bagno termale che, oltre a fare bene al corpo, è anche un vero e proprio toccasana per l'anima. Vi presentiamo in breve Gstaad, Charmey e Scuol.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com

Dalla pista alla spa

Gstaad, nell'Oberland bernese, è nota ai più come destinazione sportiva e di vacanza. Oltre a ospitare tornei internazionali di tennis e beachvolley, d'inverno è possibile praticarvi gli sport invernali. Il comprensorio «Gstaad Moun-

tain Rides» intorno a Gstaad (ne fanno parte tra l'altro Saanenmöser, Schönried, Zweisimmen, Les Diablerets e Château d'Œx), con i suoi 53 impianti di risalita e i 220 chilometri di piste, è una meta molto ambita tra gli amanti degli sport invernali. Affinché gli sportivi possano riprendersi dopo una lunga giornata sugli sci o sullo snowboard, Gstaad offre diverse oasi di benessere, ad esempio la «Six Senses Spa» presso l'«Alpina Gstaad», dove possono ricaricare le batterie non solo gli ospiti dell'hotel, ma anche i clienti esterni.

Piscina coperta, idromassaggio e grotta di sale

La «Six Senses Spa» di Gstaad offre una piscina coperta, una all'aperto con giardino, un hammam, due vasche con idromassaggio, uno studio di yoga, una palestra, un bar e un'area per bambini nella grotta di sale. Inoltre, per i più piccoli è a disposizione un'apposita piscina con miniscivolo per giocare e divertirsi.

www.thealpinagstaad.ch



Relax sotto la cascata

Charmey, situato a ovest della regione La Gruyère, è il comune più grande (in ordine di superficie) del Canton Friburgo. Il comprensorio sciistico, in virtù dei suoi 30 chilometri di piste sui pendii della montagna Vounetz, è relativamente piccolo, in compenso è indicato per le famiglie (i bambini di età inferiore a nove anni possono usufruire gratuitamente degli impianti sciistici). Le valli tortuose attorno a Charmey offrono un'alternativa per chi preferisce lo sci di fondo oppure scoprire uno dei percorsi segnalati per le racchette da neve. Per chiudere in bellezza vale

la pena andare alle terme e godersi la maestosa cascata, la cui fonte è nota sin dal Settecento. L'acqua termale ravviva l'anima e rilassa i muscoli stanchi.

Con vista sulle Alpi di Gruyère

Nei Bains de la Gruyère di Charmey ci si può godere il panorama sulle montagne di Gruyère direttamente dalle terme scoperte con acqua a 34 °C di temperatura. Due idromassaggi, un padiglione nordico (con diverse saune) e uno orientale (con hammam) e un'ampia scelta di offerte di benessere fanno venire l'imbarazzo della scelta.

www.bainsdelagruyere.ch

Allegra nel Bogn Engiadina

Scuol – dal 1970 il nome tedesco «Schuls» non viene più utilizzato ufficialmente – è situato nella Bassa Engadina a 1250 metri sopra il livello del mare. Dalla fusione nel 2015 con i vicini comuni di Arden, Ftan, Guarda, Senti e Tarasp, per quanto riguarda la superficie (439 km²), Scuol è diventato il comune più grande della Svizzera. Per gli sportivi, il comprensorio sciistico Motta Naluns offre 13 impianti di risalita e 70 chilometri di piste. Coloro che amano il benessere possono beneficiare del calore benefico delle fonti minerali, che a volte sgorgano persino dalle fontane del paese. Già gli antichi Romani conoscevano le fonti e le loro proprietà digestive. Dieci delle oltre venti fonti al momento vengono utilizzate per cure idropiniche, bagni minerali all'anidride carbonica oppure per i bagni termali.



Bagni romano-irlandesi

Il «Bogn Engiadina», nome romancio del bagno termale, offre non solo bagni salutarì e molteplici saune, ma anche un bagno romano-irlandese (è necessario prenotare, accesso consentito soltanto dai 16 anni in poi). È formato da 16 stazioni (diversi bagni, docce, massaggi, bevande).

www.engadinbad.ch



Svizzera.
semplicemente natural



Sci di fondo: uno sport salutare?

Da alcuni anni, il vincitore olimpico Dario Cologna fa parte dell'élite mondiale dello sci di fondo. I suoi successi hanno scatenato un vero e proprio boom nel nostro paese. Nei corsi per principianti si trovano coppie, famiglie e persone di tutte le età che sciano o pattinano attraverso i paesaggi innevati facendo del bene alla loro salute.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com, Ulrich Känzig

Lo slogan di una campagna pubblicitaria degli anni sessanta recitava che chi pratica sci di fondo vive più a lungo. In effetti, ancora oggi molti esperti attribuiscono allo sci di fondo (si intende lo sport di massa, non lo sport agonistico) delle caratteristiche che giovano alla salute. Non sollecita le articolazioni, attiva il 90 per cento dei muscoli e rappresenta un efficace allenamento cardiocircolatorio. E tutto questo all'aria aperta.

Molti effetti positivi

Si bruciano dalle 600 alle 700 chilocalorie all'ora o anche molte di più aumentando l'intensità. Inoltre, praticando sci di fondo si migliorano il senso dell'equilibrio, la coordinazione, la stabilità del corpo e la capacità di ritmo traendo benefici anche nella quotidianità.

Il rischio d'infortuni è minimo in confronto allo sci alpino, anche se non si possono escludere lesioni all'articolazione del piede o piccoli infortuni in seguito a una caduta. È, quindi, importante adattare la velocità alle proprie capacità. Inoltre, chi dispone dell'attrezzatura giusta (meglio noleggiarla sul posto nei centri appositi) e assume una quantità sufficiente di liquidi, riuscirà presto a fare progressi divertendosi.



App «Sci di fondo – Tecnica»

Con questa applicazione, l'Ufficio federale dello sport (UFSP) offre una panoramica completa sulle tecniche attuali di questa disciplina. I membri della nazionale elvetica mostrano tutti i tipi di passi negli stili classico e skating. Maggiori informazioni su www.sport-apps.ch/sci-di-fondo. Disponibile nell'App Store e su Google Play per 5 franchi.

Sci di fondo: come fare passi da giganti sugli sci

Ellen Leister, docente di sci di fondo presso la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin, ci svela quali sono le condizioni base per praticare con successo questa disciplina e quali sono gli errori principali che commettono i principianti.

Per chi è indicato lo sci di fondo?

Ellen Leister: Generalmente parlando è adatto a tutti, anche in età avanzata. Solo chi ha problemi di equilibrio è limitato. Negli ultimi anni, lo sci di fondo è diventato un vero e proprio sport per famiglie. Sui percorsi di divertimento si vedono sempre più bambini che si avvicinano a questo sport giocando.

Cosa facilita l'accesso a questa disciplina sportiva?

Sicuramente è utile una buona condizione fisica di base. Questa si può ottenere, per esempio, con l'ergometro. Sono altrettanto consigliabili degli esercizi per la stabilizzazione del tronco e di coordinazione così come allenamenti di resistenza per le gambe. Non per forza devono essere svolti in palestra, è possibile allenarsi anche a casa.

Quale tecnica è più facile da imparare: quella classica o quella dello skating?

Per chi non pratica sci, inlineskating o pattinaggio su ghiaccio, è sicuramente più facile iniziare nei binari tracciati. Il rischio di cadere è minore con la tecnica classica, per cui è ideale per persone appassionate di escursioni sciistiche. La tecnica dello skating è meno stabile e richiede più senso dell'equilibrio. Chi ha già una certa esperienza con sci o inlineskating riesce sicuramente a imparare questa tecnica più velocemente.

Quanto dura finché ci si riesce a muovere più o meno bene?

Questo naturalmente dipende dalla condizione fisica e dall'età. Gli sportivi riescono a pattinare già nell'arco di poche ore. È sicuramente consigliabile partecipare a un corso. Ci si ritrova con persone con gli stessi interessi e in compagnia ci si diverte di più. Gli Swiss-

com Nordic Days che si tengono in tutta la Svizzera, sono giornate organizzate apposta per far conoscere – a grandi e piccini – lo sci di fondo. Maggiori informazioni e altre offerte su www.langlauf.ch.

Quali errori dovrebbero assolutamente evitare i principianti?

Spesso incontro principianti sulle piste che si sopravvalutano. Si dovrebbe sempre tenere in mente che ci si trova in altitudine, fa freddo e non si è abituati ai movimenti. È meglio iniziare con prudenza e aumentare gradualmente la difficoltà. Se si incontrano discese ripide si possono tranquillamente staccare gli sci e andare a piedi per diminuire il rischio di cadute.

Qual è per Lei l'aspetto più affascinante di questo sport?

Immergersi nel paesaggio invernale. Ci si aggira su diversi terreni nei boschi innevati. Praticando lo sci di fondo si fanno movimenti armoniosi e ritmici che possono persino avere un tocco meditativo se non si esagera con l'intensità.

Scheda biografica

Ellen Leister lavora per l'Ufficio federale dello sport (UFSP) come docente di sci di fondo e consulente universitaria presso la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFMS). Inoltre, è responsabile dell'International Relations Office della Scuola universitaria dello sport che promuove la mobilità di studenti e docenti e crea collaborazioni internazionali. Le destinazioni preferite per praticare lo sci di fondo sono i luoghi di Goms, il Giura e la Scandinavia.

www.ehsm.ch
www.ufspo.ch



In forma sulle piste

La stagione degli sport invernali ha inizio già in autunno con l'allenamento giusto. Essere in forma riduce il rischio di infortuni sulle piste. Visana ha raccolto dei semplici esercizi che possono essere eseguiti comodamente a casa. È importante allenarsi regolarmente e più volte la settimana.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Suva, messa a disposizione

Praticare sport invernali come sci o snowboard è molto impegnativo. Una buona condizione fisica migliora le capacità tecniche, aumenta il divertimento e riduce il rischio di cadute e infortuni. Pertanto, si dovrebbe iniziare già in autunno con la preparazione per la stagione invernale.

È importante allenarsi regolarmente: sono sufficienti ca. 20 minuti per due, tre volte a settimana. Sulle piste, viene sollecitata soprattutto la muscolatura del tronco e delle gambe. Inoltre, è indispensabile un buon senso dell'equilibrio. Tuttavia, non è per forza necessario andare in palestra. Abbiamo raccolto dei semplici esercizi di base che possono essere eseguiti anche in salotto davanti la TV. Non avete bisogno di alcun attrezzo, è sufficiente un materassino o un asciugamano.



Equilibrio: superficie instabile

Arrotolate un asciugamano o un materassino. Poggiate una gamba su questa superficie instabile. L'altra gamba la distendete indietro. Poi piegate il ginocchio e rialzate la gamba. Il busto deve rimanere sempre retto, le braccia possono essere distese in avanti. Oppure, opzionalmente, si può lanciare una palla da una mano all'altra.

Ripetete l'esercizio tre volte per 30 secondi su ogni gamba.



Schiena e glutei: a quattro zampe

Appoggiatevi su ginocchia e mani. Tenete la testa come prolungamento della colonna vertebrale. Poi distendete la gamba destra e il braccio sinistro in orizzontale e lentamente fateli scorrere al contrario, affinché ginocchio e gomito si sfiorino quasi.

Eseguite da 15 a 20 ripetizioni su entrambi i lati (combinazione diagonale).



Gambe: flessioni

Prendete una sedia e reggetevi allo schienale. Lentamente andate giù e poi distendetevi nuovamente. Le ginocchia non devono andare oltre le dita del piede.

Eseguite l'esercizio tre volte con 15 ripetizioni.

Tronco e pancia: plank/flessioni sull'avambraccio

Appoggiatevi su avambracci e dita del piede e sollevate il bacino. Importante: la schiena deve essere dritta.

Rimanete così per almeno 60 secondi (possibile aumento).

Tre domande a Benedikt Heer, consulente sport upi

Perché è necessario prepararsi per la stagione invernale?

Benedikt Heer: Sci e snowboard sono delle discipline sportive molto popolari e vengono praticate da oltre 2,5 milioni di svizzeri. Tuttavia, tanti sottovalutano le forze che agiscono sul corpo. Viene sollecitata soprattutto la muscolatura del tronco e delle gambe. Una buona condizione fisica aumenta il divertimento e riduce il rischio di infortuni.



Quali sono gli effetti di una buona preparazione per la stagione invernale?

Siete pronti dal primo giorno per le sfide fisiche che comportano gli sport invernali. Inoltre, beneficate di fasi di riposo minori. Siete in grado di reagire più velocemente in caso di imprevisti – per esempio un infortunio di un altro sportivo. E non per ultimo, in caso di caduta, rischiate meno infortuni.

Che consiglio speciale può dare per la preparazione?

Controllate che la vostra attrezzatura sia priva di difetti. Fate impostare correttamente gli attacchi degli sci con un apparecchio di prova, affinché gli sci si stacchino nel momento giusto e si evitino infortuni. Sulla pista non è importante solo la preparazione fisica, bensì anche un comportamento che rispetti le regole. Adattate la velocità alle vostre capacità e indossate sempre il casco.

Musica e consulenza alla clientela

Marco Sulzener, musicista locale, si muove in due mondi: da una parte la musica, dall'altra il servizio alla clientela presso l'agenzia di Visana a Thun. È presto chiaro che questi due mondi si possono unire. Infatti, in entrambi i casi sono richieste capacità comunicative, flessibilità ed empatia. Ciò permette a Marco Sulzener di avere sempre la miglior soluzione assicurativa per i suoi clienti.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Janosch Abel

Il contatto personale e il servizio sono le fondamenta di Visana e Marco Sulzener, impiegato di commercio diplomato, vive appieno questi valori. Da due anni lavora come consulente alla clientela presso l'agenzia di Thun nei pressi della stazione. In precedenza ha approfondito le sue conoscenze specialistiche nel settore assicurativo. È in grado di rispondere in modo competente a tutte le domande che riguardano l'assicurazione di base e le assicurazioni complementari oppure inerenti ad altri prodotti offerti da Visana, anche in francese. In qualità di consulente alla clientela è il primo punto di riferimento per tutte le richieste dei clienti.

Apprezzare il cliente come persona individuale

Durante il colloquio, è subito chiaro che per Marco Sulzener ogni cliente è importante. Infatti, definisce le consulenze personalizzate, come l'attività preferita del suo lavoro. È importante il contatto diretto con i clienti per conoscere le loro necessità. Così, a volte, capita che parlando anche degli hobby si arrivi a una soluzione assicurativa su misura. La persona deve essere al centro dell'attenzione.

«Ovviamente, noi consulenti alla clientela dobbiamo anche mantenere gli obiettivi di redditività, anche se la provvigione non è tutto. Un cliente insoddisfatto, non è un cliente redditizio. Per questo motivo, cerchiamo di trovare la soluzione assicurativa migliore

per il cliente», afferma Sulzener. I clienti soddisfatti minimizzano il dispendio amministrativo di Visana che si ripercuote poi anche sui premi.

A proposito di amministrazione: anche essa fa parte del lavoro quotidiano. Soprattutto la mattina, un consulente alla clientela è impegnato con le modifiche degli indirizzi, altre mutazioni, l'elaborazione delle e-mail oppure con la preparazione di offerte.

Flessibilità e trasparenza

Secondo Marco Sulzener i nostri clienti non sempre possono attenersi agli orari di apertura delle agenzie, pertanto è richiesta molta flessibilità da parte dei consulenti alla clientela. A volte bisogna organizzare i colloqui di sera. «Dato che spesso la sera ho impegni privati, a volte fisso gli appuntamenti anche il sabato», dice Sulzener.

Durante i colloqui per Marco Sulzener la trasparenza è molto importante. «Mi è successo di dover comunicare a un padre di famiglia che una consulenza per le assicurazioni complementari non aveva senso, in quanto nel suo caso l'esame del rischio sarebbe stato negativo.» Non fare troppi giri di parole, è apprezzato dai clienti. «Solo in questo modo è possibile costruire un rapporto di fiducia», ritiene il consulente.

La musica ritorna anche durante i colloqui di consulenza

In qualità di musicista, Marco Sulzener da libero sfogo alla sua vena creativa durante le serate, un contrasto con il suo lavoro assicurativo razionale? «Assolutamente no», afferma con decisione: «Ogni cliente necessita della soluzione migliore e individuale. Questo lavoro può essere molto creativo.» Grazie alla musica è diventato molto audiofilo, ovvero sa adattare il tono di voce e la velocità con cui parla in modo mirato cosa che risulta particolarmente piacevole per la persona dall'altra parte. «So come mi sentono gli altri, sia sul palco che durante le consulenze», aggiunge Marco Sulzener in conclusione con un sorriso dimostrando di sentirsi a proprio agio in entrambi i mondi.



www.visana.ch



Scheda biografica

Marco Sulzener (29) abita insieme a due amici in un appartamento comune a Spiezwiler. La sua passione è la musica e già a 16 anni ha fondato la prima band. Attualmente Marco Sulzener è attivo come chitarrista e cantante in tre gruppi: con «Three Elements» (rock alternativo) e «Dubitude» (reggae, funk) si esercita più volte alla settimana e ha già avuto esibizioni importanti. A questo si aggiunge un impegno con una band metal. «Quando il pubblico si ritrova nelle canzoni e lascia libero sfogo alle emozioni, mi sento scoppiare il cuore», racconta Marco Sulzener che scrive personalmente le sue canzoni. www.threeelements.info

Approfittate degli assegni Wellness

La promozione della salute sta particolarmente a cuore a Visana. Per questo motivo, vi sosteniamo con tre assegni wellness 2017 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 2017 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 (cfr. sotto) 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 2017. Ogni famiglia riceve gli assegni wellness in un unico esemplare insieme alla rivista «VisanaFORUM» 4/16. 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/assegniwellness.

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 2017;
- 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 rimosse 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 2017 devono essere inviati al più tardi entro il 30 giugno 2018.



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 30.06.2018

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 per 2 corsi giornalieri

Cosa è accettato?

- Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, thai chi, yoga, qigong, ginnastica per gestanti e post-parto

Assegno n. 2, riscuotibile entro il 30.06.2018

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, acquagym, bodytoning, bodyforming, cardio fitness, ginnastica jazz, nordic walking, pilates e ginnastica

Assegno n. 3, riscuotibile entro il 30.06.2018

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 effet-

to 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 www.visana.ch/riduzioniideipremi basta un click per raggiungere le pagine web dei cantoni indicate nella panoramica.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2017
AG Gemeindegemeinschaft der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) www.sva-ag.ch	Gli assicurati possono far valere il loro diritto alla riduzione dei premi 2017 inviando un formulario di domanda al loro Comune di domicilio.	31 maggio 2016 per il 2017 (il termine è già estinto). La scadenza per il 2018 è il 31 maggio 2017.
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 93 06 www.akai.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Nessuno
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51 www.ahv-iv-ar.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del Comune.	31 marzo 2017 presso l'ufficio AVS del Comune di domicilio al 1° gennaio 2017
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) www.jgk.be.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht des Kantons Bern (ASV)».	La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25 www.sva-bl.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il formulario deve essere solo completato, firmato e rinviato.	31 dicembre 2017
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzachstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11 www.asb.bs.ch	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	La domanda può essere inoltrata in qualsiasi momento. La riduzione dei premi viene accordata dal mese successivo alla presentazione della proposta.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2017
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f) www.caisseavsfr.ch	Gli assicurati che hanno già beneficiato della riduzione dei premi nel 2016, vengono determinati automaticamente d'ufficio e continuano a ricevere i contributi. Tutti gli altri devono inviare il formulario di domanda entro il 31 agosto 2017 alla Cassa di compensazione AVS.	31 agosto 2017
GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 www.geneve.ch/sam	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi non ha ricevuto il formulario e presume di avere diritto alla riduzione dei premi può richiedere il formulario presso l'ufficio competente oppure stamparlo dalla pagina internet, compilarlo e inviarlo (formolari speciali per persone assoggettate alle imposte alla fonte e per le persone tra 18 e 25 anni).	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 50 www.gl.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il formulario 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 RP dell'amministrazione cantonale delle contribuzioni.	31 gennaio 2017
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 42 10 www.sva.gr.ch	I formolari possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online nei vari Comuni.	31 dicembre 2017
JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 www.caisseavsjura.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	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 2016 (il termine è già estinto). 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. La scadenza per il 2018 è il 31 ottobre 2017.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 www.ne.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
NW Ausgleichskasse der Wohngemeinde www.nw.ch	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 ai sussidi per l'assicurazione malattie. Non viene eseguito in 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 2017. 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 2017
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 www.ow.ch	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio "Gesundheitsamt Obwalden". Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	31 maggio 2017
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 www.sg.ch oder die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde, die für Fragen zuständig ist.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto che ricevono automaticamente nel corso del mese di gennaio 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 formulario entro fine gennaio e pensa di aver diritto alla riduzione, può stampare la domanda online e inviarla all'ufficio AVS del proprio Comune.	31 marzo 2017

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2017
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 www.svash.ch	Per richiedere i formolari o in caso di domande rivolgersi al «Sozialversicherungsamt Schaffhausen» competente per la riduzione dei premi.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 www.akso.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto che ricevono un formulario di domanda da completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 30 giorni.	31 luglio 2017
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 www.aksz.ch 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 formulario di domanda, possono richiederlo all'ufficio AVS del proprio Comune e riconsegnarlo compilato.	30 settembre 2016 (il termine è già estinto). La scadenza per il 2018 è il 30 settembre 2017.
TG Wohngemeinde www.gesundheit.tg.ch	Normalmente, gli aventi diritto vengono determinati d'ufficio. Queste persone ricevono un formulario di domanda che devono compilare e rinviare entro 30 giorni al comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare domanda al proprio Comune di domicilio.	31 dicembre 2017
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 www.ti.ch	Gli assicurati che hanno già percepito la riduzione dei premi nel 2016 ricevono automaticamente un formulario di domanda, che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono richiedere il formulario a partire dal 1° luglio 2016 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia.	31 dicembre 2017 In caso di rinvio tardivo del formulario, può essere presentata una domanda individuale. In questo caso, la riduzione di premio viene concessa dal momento della convalida, sempre che sussista il diritto.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 www.ur.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Gli interessati vengono informati d'ufficio per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2017
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 www.vd.ch	Chi non ha ancora percepito RP deve compilare un formulario presso il comune. Gli aventi diritto ricevono automaticamente la relativa decisione. La riduzione dei premi viene dedotta a partire dalla data d'invio del formulario di richiesta.	La domanda è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso. La riduzione dei premi è concessa dal momento della convalida.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 92 92 www.avs.vs.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Se non si ha ancora ricevuto alcuna notifica, si è pregati di contattare la Cassa di compensazione.	31 dicembre 2017
ZG Wohngemeinde www.zg.ch	Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il formulario di proposta ricevuto va inoltrato al comune di domicilio. Coloro che ritengono di avere diritto alla RP possono inoltrare il modulo compilato presso il comune di domicilio.	30 aprile 2017
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 www.svazurich.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un formulario di domanda personale per richiedere la RP e da trasmettere all'assicurazione malattie. Se non si ha ancora ricevuto alcun formulario, si è pregati di contattare il comune di domicilio.	Le persone domiciliate nel Cantone di Zurigo che hanno diritto alla RP per l'anno 2017 hanno ricevuto entro fine luglio 2016 un formulario di richiesta dall'ufficio «Sozialversicherungsanstalt di Zurigo (SVA)». Il contributo verrà accordato se tale formulario viene rispettato debitamente firmato al «Sozialversicherungsanstalt» di Zurigo al più tardi due mesi dopo la ricezione. In caso di mancato invio, il diritto alla RP decade.

Un inverno attivo con le offerte 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.

15 percento di sconto sul noleggio della vostra attrezzatura da neve

Sci carving, sci di fondo, slittino o passeggiate: il nostro partner Intersport Rent ha il materiale da noleggio per tutte le occasioni.

Beneficiate del 15 percento 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

Noleggiate l'attrezzatura desiderata su www.visana.ch/ilclub oppure direttamente presso il negozio Intersport Rent di vostra scelta e mostrate la vostra tessera d'assicurazione Visana. Dato che non tutti i negozi Intersport Rent dispongono dell'intero assortimento, informatevi prima su www.intersportrent.ch oppure telefonicamente presso il vostro negozio se è disponibile l'attrezzatura desiderata.

L'offerta è valida dal 1° dicembre 2016 al 30 aprile 2017. 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 potete rivolgervi al servizio clienti di Intersport: telefono 031 930 71 11, e-mail: rent@intersport.ch.

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 romantico paesaggio invernale contiene 690 grammi di delizie per il palato (Basler Läderli Original, Amaretti au chocolat, caramelle alla panna Rahmtäfel, Flûtes de Bâle) al prezzo speciale di 38.50 anziché 49 franchi (incl. spese di spedizione).** L'offerta può essere acquistata solo tramite il seguente tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 14 dicembre 2016 o fino a esaurimento scorte (numero limitato).



Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare _____ pezzo/i dell'offerta esclusiva di Läderli Huus. Art. n. 15975

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. Le ordinazioni online o l'acquisto diretto nel negozio non sono possibili. Vengono effettuate spedizioni solo per la Svizzera e il Principato del Liechtenstein.

20 percento di sconto sul biglietto dell'Alpamare di Pfäffikon SZ

Cercare una scarica di adrenalina su uno degli 11 scivoli, farsi trascinare nella piscina a fiume Rio Mare, rilassarsi nelle terme Alpa oppure fare sport nell'area fitness: la scelta è vostra. L'Alpamare offre divertimento, movimento e relax 365 giorni l'anno per grandi e piccini. Da quest'anno, il divertimento è garantito anche per i più piccoli. Il paradiso per i bambini (da 0 a 8 anni) grande 200 metri quadrati offre scivoli, piscinette e una grande varietà di giochi d'acqua. E se vi viene fame, potete ricaricare le batterie presso i due ristoranti.

Beneficiate del 20 percento di sconto Visana Club sul biglietto dell'Alpamare e del prezzo speciale di due franchi per bevanda alla spina (4 dl) oppure un caffè/tè (una bevanda a persona a questo prezzo speciale).

L'offerta è valida dal 10 novembre 2016 al 28 febbraio 2017. All'entrata, mostrate una tessera di assicurazione Visana per famiglia (genitori e propri figli) e il buono Alpamare. Maggiori informazioni sui siti www.visana.ch/ilclub e www.alpamare.ch.



20% di sconto sull'ingresso & bevanda al prezzo speciale

Ecco come beneficiare dell'offerta: Presentate alla cassa il vostro buono insieme alla tessera d'assicurazione e approfittate di:

- 20% di sconto sull'ingresso regolare*
- Buono per una bevanda al prezzo speciale di CHF 2.– (Bevanda alla spina 4dl o caffè/tè, 1 buono per persona)

Valido per famiglia (genitori con figli propri) e dal 10.11.16–28.02.17, *escl. tariffa bambini piccoli (0–5 anni). Non cumulabile con altri sconti e buoni.

Kasseninfo (intern): [visana](http://www.visana)





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

15%
DI SCONTO

Promocode:
VISANA_W_16

Con la carta di assicurato Visana ottiene lo **sconto del 15%**. Valido dal 1° dicembre 2016 al 30 aprile 2017 in tutti i negozi INTERSPORT RENT delle località svizzere di sport invernali. Può trovare l'elenco di tutte le località su www.intersportrent.ch. Il buono è valido per il noleggio di materiale per la pratica degli sport invernali. Non valido per manutenzione, servizi e noleggio stagionale. Non cumulabile con altre riduzioni.



www.visana.ch/ilclub

Buono a sapersi

Servizi

Informazioni importanti

Avete delle domande?

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

Visana Assistance

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

Consulenza medica

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

Contatto Protezione giuridica sanitaria

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

Visana Newsletter

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

Prestazioni complementari all'AVS e all'AI

Le prestazioni complementari (PC) all'AVS e all'AI sono di aiuto quando le rendite e gli altri vostri redditi o il patrimonio non riescono a coprire il minimo vitale. Le prestazioni complementari vengono versate mensilmente dai Cantoni ai beneficiari che ne hanno diritto. Inoltre, si riceve un forfait annuale per i premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (viene versato direttamente a Visana) e vengono rimborsate le spese per malattia o invalidità. Quest'ultime vengono rimborsate separatamente, qualora esse non siano coperte da un'assicurazione. A determinate condizioni vengono rimborsati, ad esempio, l'aliquota percentuale e la franchigia dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie fino a un importo di 1000 franchi, le cure dentarie, l'aiuto, l'assistenza e le cure a domicilio, le spese di trasporto e le cure prescritte dal medico.

Compilate il modulo di richiesta

Per informazioni o se volete far valere il vostro diritto a ricevere le prestazioni complementari, rivolgetevi all'ufficio competente nel vostro Cantone, dove potete ritirare il modulo per la richiesta. È possibile inviare il modulo anche in qualità di rappresentante legale o parente stretto della persona avente diritto. Le prestazioni complementari non sono prestazioni di aiuto sociale; infatti, contrariamente a queste ultime, sussiste un diritto a prestazioni se sono soddisfatte le rispettive condizioni. Per maggiori informazioni: www.av-s-ai.ch > Assicurazioni sociali > Prestazioni complementari.

MyVisana – il nostro portale clienti online

I raccoglitori gonfi di conteggi delle prestazioni e polizze assicurative fanno ormai parte del passato – grazie a MyVisana. Il nostro portale clienti online vi consente di accedere a tutti i documenti assicurativi in forma elettronica.

Sulla pagina www.visana.ch/myvisana troverete sette videoclip nei quali vi verranno presentate le funzioni più importanti dell'area clienti online: il login, la gestione delle polizze e dei conteggi delle prestazioni, la modifica dell'indirizzo, della franchigia e della copertura infortuni, nonché il contatto con la propria agenzia.

Sicurezza sul ghiaccio

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

- accedere sul ghiaccio solamente dopo il controllo e l'autorizzazione delle autorità responsabili;
- le attrezzature di salvataggio (stanghe, anelli, ecc.) non sono giocattoli;
- occorre attenersi alle prescrizioni degli organi responsabili e delle autorità;
- se si presentano crepe provocate dall'aumento della temperatura, evitare gli assembramenti di massa;

- autosalvataggio in caso di cedimento del ghiaccio: allargare immediatamente le braccia e cercare di uscire nella stessa direzione di caduta;
- in caso di cedimento del ghiaccio: allarmare subito i soccorsi e avvicinarsi all'infortunato strisciando sul ventre assicurandosi con l'attrezzatura di salvataggio.

Per maggiori informazioni sulle regole di prevenzione relative all'acqua consultate la seguente pagina internet: www.srlg.ch/it/prevenzione/4x6-regole.html

Modifiche delle condizioni d'assicurazione

Visana ha apportato delle modifiche ad alcune Condizioni generali d'assicurazione (CGA) e Condizioni complementari (CC). Sono state fatte piccole correzioni e sono stati aggiornati alcuni passaggi. Questi cambiamenti riguardano i seguenti documenti:

Assicurazioni secondo la LAMal:

- CGA Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Managed Care
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Direct
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Doc
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Call
- CGA Assicurazione d'indennità giornaliera secondo la LAMal

Assicurazioni secondo la LCA:

- CC Complementare
- CC Complementare Managed Care
- CC Basic
- CC Basic Flex

I documenti cartacei sono disponibili in tutte le agenzie di Visana oppure potete scaricarli dal nostro sito web www.visana.ch, rubrica «Download». Nelle CC Complementare è stata adattata una denominazione professionale all'attuale formazione e l'Elenco delle forme di terapia riconosciute è stato rimosso. D'ora in avanti è un documento a parte e sarà altrettanto disponibile sul sito web di Visana. Alcune forme di terapia sono state ridenominate e adattate alle denominazioni professionali vigenti. Altre sono state inserite o cancellate dall'elenco, dato che sono risultate poco richieste. Le seguenti forme di terapia sono state cancellate: atlasologia, metodo di Baunschneid, terapia di bioinformazione, terapia con ossigeno iperbarico, terapia di rigenerazione della matrice, ozonoterapia, ossigenoterapia plurifasica, ossigenoterapia e vitalogia.

In caso di domande relative ai cambiamenti rivolgetevi alla vostra agenzia di Visana.

Vacanza, la pratica assicurazione viaggi

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

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta sul posto 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro o il rimpatrio nel caso doveste rientrare in Svizzera su prescrizione medica.
- **Assicurazione bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo (Svizzera esclusa).
- **Assicurazione spese di annullamento viaggi:** se non fosse possibile partire come previsto in seguito a infortunio o malattia oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 20000 franchi per viaggio, in tutto il mondo.
- **Sostituzione carte di credito:** se durante il viaggio vi dovesse rubare il portafoglio con i documenti e le carte di credito, sarà sufficiente una telefonata a Visana che bloccherà le carte di credito presso i rispettivi istituti emittenti. Inoltre, Visana assume i costi di sostituzione delle carte di credito e dei documenti di identità fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno in Svizzera e all'estero.

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



«Mi auguro più spirito pioneristico»

Da quasi dieci anni, Ariane Ehrat è la direttrice dell'organizzazione turistica Engadin St. Moritz. L'ex sciatrice professionista parla di come passare le vacanze nella sua regione, come aiuta a far conoscere l'Engadina ai brasiliani, del coraggio per nuove visioni e delle sue aspettative per i Campionati mondiali di sci 2017 a St. Moritz.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Giancarlo Cattaneo

Quali sono le Sue mansioni principali in veste di direttrice turistica?

Ariane Ehrat: Dirigere il mio «dreamteam», ovvero 62 collaboratori incl. 14 punti d'informazioni nell'Engadina, creare prodotti concorrenziali in collaborazione con partner e far conoscere questi prodotti sui mercati, per esempio in Brasile, Cina e gli Stati arabi. E naturalmente mi occupo anche del contatto con gli ospiti sul posto.

Come descriverebbe la Sua regione a qualcuno che non conosce «Engadin St. Moritz»?

Ai brasiliani, per esempio, racconto degli oltre 100 laghi alpini dell'Engadina da cui spesso si può persino bere essendo così puliti. Per non parlare delle fontane. L'aria nitida fa risplendere il cielo blu scuro. I brasiliani ne rimangono colpiti, dato che il loro cielo appare spesso opaco e dai rubinetti non scorre acqua potabile. Gli ospiti europei che ci conoscono almeno per sentito dire rimangono sorpresi dallo straordinario contrasto che si incontra nell'arco di pochi chilometri: dal glamour di St. Moritz alla natura arcaica dell'Engadina.

Perché dovrei trascorrere le mie vacanze da Lei in Engadina?

A volte mi accorgo di una certa insicurezza, dato che abbiamo un'immagine molto cara. Il nostro asso nella manica è la carta giornaliera per 35 anziché 78 franchi se si pernotta più di una notte in uno dei 100 hotel che partecipano all'iniziativa. In estate disponiamo di una promozione simile con cui tutti gli ospiti ricevono un pass gratuito per 13 funicolari dell'Engadina.

In seguito alla situazione di sicurezza politica, le vacanze vengono trascorse di nuovo più in Svizzera?

Effettivamente questa tendenza si percepisce. Quest'estate sono stati in molti a preferire le vacanze con la macchina. Tuttavia, ciò non riesce a compensare le conseguenze negative del franco forte.

Gli austriaci ci hanno superato in materia di turismo. Perché?

Uno dei motivi è stato sicuramente una certa saturazione nella nostra società benestante. Ci mancavano le visioni che ci contraddistinguevano proprio all'inizio dello sport invernale più di 150 anni fa. Pertanto, mi auguro di nuovo più coraggio e spirito pioneristico. Sento, però, che le cose in Svizzera stanno cambiando e che stanno andando nella direzione giusta.

A febbraio, a St. Moritz si terranno i Campionati mondiali di sci. Il Suo desiderio?

Abbiamo un'ottima collaborazione con il comitato organizzativo e prendiamo molto sul serio la nostra responsabilità nei confronti degli ospiti per far sì che siano dei Campionati autentici. Spero che risulterà in un'indimenticabile festa sulla neve con tutti quelli che vi parteciperanno.

Cosa si aspetta dal team svizzero?

In veste di fan, naturalmente mi auguro che la Svizzera porti a casa il maggior numero di medaglie. Come direttrice turistica, invece, sarebbe l'ideale se le medaglie fossero distribuite in modo regolare sui nostri mercati di sbocco. La storia degli atleti ci porterebbe la voluta pubblicità nei mercati desiderati.

Che vantaggi trae St. Moritz dai Campionati mondiali?

Questi grandi eventi sono sempre un motore per lo sviluppo del posto. Un esempio: St. Moritz è uno dei pochi luoghi da Campionati mondiali senza pista da sci fino in paese. Sono molto orgogliosa che ora il Consiglio comunale abbia approvato un credito di pianificazione per la realizzazione.

La prossima estate si dimetterà dal Suo ruolo di direttrice del turismo.

Cosa Le mancherà?

Non voglio ancora pensarci. Darò il massimo fino alla fine. Sarà una retrospettiva di 10 anni pieni di vita nell'Engadina.



Scheda biografica

Dal 2008, Ariane Ehrat (55) è direttrice turistica della destinazione Engadin St. Moritz. Nata a Sciaffusa ora abita a Champfèr. Il suo lavoro che «ama alla follia» le regala pura energia. Nel 1985, l'ex sciatrice professionista ha conquistato la medaglia d'argento per la discesa libera ai Campionati mondiali di Santa Caterina raggiungendo il momento più importante della sua carriera. Sciare è rimasta la sua passione. È la persona più felice se di domenica mattina con il sorgere del sole riesce a essere la prima, insieme al suo compagno, a sciare in pista per poi godersi un tè caldo sul terrazzo.

www.engadin.stmoritz.ch
www.stmoritz2017.ch