

Visana **FORUM**

La rivista della salute 4/2019



4 Nella neve e sul ghiaccio
Escursioni invernali

10 Programma bonus digitale
myPoints vi fa muovere

22 Fare sport in inverno? Assolutamente sì!
A colloquio con il medico sportivo Patrik Noack

Sommario

Salute

| | |
|---------------------------------|---|
| Marroni – energia per l'inverno | 3 |
| Escursioni nella neve | 4 |
| Spesso taciuta – incontinenza | 6 |

Impegno

| | |
|--|---|
| L'ipotermia viene spesso sottovalutata | 7 |
|--|---|

Inside

| | |
|--------------------------------------|----|
| Luci puntate su un collaboratore | 8 |
| Il programma bonus digitale myPoints | 10 |

Servizi

| | |
|--|----|
| Chi ha diritto alla riduzione dei premi? | 11 |
| Gli assegni wellness 2020 | 14 |
| Divertimento invernale | 17 |
| Le offerte invernali di Visana Club | 18 |
| Buono a sapersi | 20 |
| A colloquio con Patrik Noack | 22 |
| Concorso | 24 |

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

sono molto lieto di potervi porgere per la prima volta i miei saluti come Presidente della Direzione in questa nuova edizione di «VisanaFORUM». Il mio obiettivo è far sì che, con noi, voi assicurati vi sentiate sempre a vostro agio e in buone mani, come insegna il nostro motto «Tutt'intorno a voi». Cogliere quali sono le esigenze dei clienti e assisterli in modo sempre competente, cordiale e premuroso: questi sono i valori che personalmente ritengo importanti in qualità di consumatore, e che sono e devono restare parte della cultura aziendale di Visana. Questa è la mia promessa, la nostra promessa a voi.



Forse ve ne sarete già accorti: quest'anno, «VisanaFORUM» ha fatto della prevenzione il suo cavallo di battaglia. Che si tratti di escursioni in mountain bike in primavera, in canotto in estate o a piedi in autunno: in ogni stagione il tema della prevenzione offre lo spunto per innumerevoli attività divertenti e al contempo salutari. Il bello di tutto questo? In queste attività avete il sostegno del nostro nuovo programma bonus digitale «myPoints». Anche d'inverno, non cambia nulla: nell'ultima edizione del 2019 vi presentiamo tre splendide escursioni invernali. Lasciatevi ispirare e continuate a raccogliere con entusiasmo i vostri punti bonus.

Presto inizierà il periodo natalizio: spero che sia ricco di gioia, serenità e felicità. Vi ringrazio di cuore per la vostra fiducia e vi porgo sin d'ora i miei migliori auguri per il 2020 – e soprattutto vi auguro di restare in buona salute!

Cordialmente

Angelo Egli
Presidente della Direzione

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, Josko Pekas. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. 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).

Marroni – energia per l'inverno

Nelle vie del centro città c'è di nuovo un buon odore. I marroni illuminano le buie giornate invernali e riscaldano sia mani che stomaco. Ma in questa noce si nasconde molto di più: questo snack povero di grassi ha un alto valore proteico e contiene importanti sostanze nutritive. È, quindi, vivamente consigliato mangiare caldarroste.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Mauro Mellone

A partire da fine settembre, venditori laboriosi offrono ogni anno un «superfood» per il quale non occorre entrare in qualche costoso negozio specializzato e che non è nemmeno importato dal Sudamerica: i marroni. La cosa migliore in un freddo giorno d'inverno: il sacchetto di marroni non riscalda solo mani e stomaco, le sostanze preziose sono anche molto sane.

Noce con superpoteri

Al sud del Gottardo le castagne (che appartengono alla famiglia delle noci) vengono coltivate già da molti anni. I marroni sono castagne coltivate apposta per essere mangiate. Ancora oggi provengono quasi sempre dal Ticino o dall'Italia e, quindi, non devono essere trasportati da lontano. L'alto valore proteico e la bassa quantità di grassi è impressionante: i marroni fanno parte degli snack meno grassi in assoluto e forniscono al corpo importanti sostanze nutritive.

I vantaggi di questa noce miracolosa:

- povera di grassi (2 grammi per 100 grammi – le mandorle contengono circa 50 grammi di grasso per 100 grammi)
- alto valore proteico (9 grammi per 100 grammi)
- saziante
- priva di glutine (adatta ai celiaci)
- ricca di minerali: potassio, magnesio, fosforo, calcio e acido folico
- i valori nutritivi non vanno persi, poiché l'elaborazione è minima
- prodotto nostrano

Snack o dessert

Il miglior modo di gustare i marroni è mangiarli come snack appena arrostiti da uno dei tanti venditori. Intanto, però, si sono fatti strada anche in cucina. I marroni conferiscono a tante ricette un gusto autunnale: che siano piatti di selvaggina oppure classici come



Scheda tecnica

Nome scientifico: Castanea sativa
Famiglia: noci
Origine: Europa del Sud e occidentale
Valore nutrizionale: 196 chilocalorie (per 100 grammi)
Ricco di: proteine, vitamina A, B1, B2, C, potassio, magnesio, fosforo, calcio, acido folico
Grandi produttori: Italia (per la varietà conosciuta in Svizzera con il nome di «marroni»)
Produzione annuale mondiale: 2,3 milioni di tonnellate (tutte le varietà di castagne)

gli spaghetti. Chi acquista alimenti privi di glutine trova spesso i marroni come prodotto sostitutivo del frumento, ad esempio nella pasta, nella farina speciale e nel pane.

Un vero classico sono i vermicelles, ovvero uno dei dessert invernali più amati in Svizzera. I vermicelles vengono fatti con il purè di marroni, aggiungendo zucchero vanigliato e latte. Se il purè viene fatto in casa, si può rinunciare allo zucchero e godersi le sostanze preziose anche sotto forma di dessert.



Escursionismo – nella neve e sul ghiaccio

Preferite fare escursioni con le racchette da neve e piacevoli passeggiate invernali anziché sfrecciare con gli sci o lo snowboard sulle piste? Non c'è da stupirsi: le nostre montagne offrono molti itinerari interessanti e lontani dalla confusione per tutta la famiglia. Vi presentiamo tre percorsi che vale la pena scoprire. Uno di questi vi porterà addirittura sul ghiaccio.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Christian Perret, MySwitzerland.com



Dal Moosfluh alla Riederalp

Come quasi tutti i ghiacciai, anche il ghiacciaio dell'Aletsch, nel Vallese, si ritira di anno in anno a causa del riscaldamento climatico. Nonostante questo, la vista sul più grande e lungo ghiacciaio delle Alpi resta impressionante. Ad esempio dal sentiero in cresta che dal Moosfluh attraversa il Riederfurka e porta alla Riederalp: uno dei più bei sentieri d'alta quota delle Alpi. Questa escursione di 5,4 chilometri, che ha solo 80 metri di dislivello, richiede circa 2,5 ore di cammino. Lungo il sentiero potrete ammirare il panorama delle montagne innevate, con le cime dei quattromila delle Alpi vallesane. Il punto di partenza dell'escursione, sul Moosfluh, è comodamente raggiungibile dalla Riederalp con l'ovovia. L'Aletsch Arena offre in tutto 72 chilometri di sentieri escursionistici invernali ben preparati. Ora aspettiamo solo la neve! www.aletscharena.ch



Con il nostro programma bonus **myPoints** raccogliete punti durante le escursioni.



Svizzera.

A senso unico su una lastra di ghiaccio

Un'escursione sui pattini? Un'esperienza che in Svizzera si può fare veramente: a Surava, un paesino nella Valle dell'Albula. Lì, da novembre a gennaio il sole non arriva mai. Spesso durante questo periodo le temperature medie sono inferiori al punto di congelamento, creando così le condizioni ideali per costruire una pista ghiacciata che resta agibile per diverse settimane. Da quasi 20 anni, circa 100 volontari dell'associazione locale si assicurano che i 3 chilometri della pista da pattinaggio siano percorribili a partire da dicembre. Se siete tra i più veloci, potete percorrere il tragitto in 15 minuti. Pattinando in tranquillità con tutta la famiglia, invece, ci metterete due o tre volte tanto. La navetta che porta al punto di partenza è inclusa nel prezzo d'ingresso. Inoltre sono disponibili un guardaroba e un noleggio del materiale, così come un ristorante dove riscaldarvi dopo l'escursione sul ghiaccio. www.skateline.ch

Alla ricerca di idee per divertirsi ancora di più sulla neve?

Escursioni invernali, escursioni con le ciaspole, slittino o sci di fondo: cercate ancora l'ispirazione per il prossimo giro in montagna o per una rilassante gita con tutta la famiglia? Allora visitate la piattaforma gratuita «SvizzeraMobile». Su www.svizzeramobile.ch o nell'app troverete oltre 500 percorsi invernali con cartine, descrizioni degli itinerari e altre informazioni utili.



Un giro con le ciaspole sulla Lombachalp

La Lombachalp, sopra Interlaken, è una chicca raggiungibile tutto l'anno per gli amanti della tranquillità. Durante l'estate la regione tra l'Hohgant e l'Augstmatthorn, dietro il villaggio contadino di Habkern, adagiato sui monti, attira gli escursionisti (solo sui sentieri segnalati!) con uno straordinario paesaggio fatto di paludi e torbiere. In inverno, il ristorante Jägerstübli, a 1560 metri (www.jaegerstueblilombachalp.ch), è il punto di partenza e di arrivo di un'impegnativa escursione con le racchette da neve attraverso l'idillico panorama invernale, passando per Färrichegg e Schwarzbach, fino al borgo di Spycher, dove le vostre fatiche saranno ricompensate dalla vista, sempre maestosa, su Eiger, Mönch e Jungfrau. Dopo una breve salita, passando per Bolberg e Winterröscht, si torna al punto di partenza. Per questo tragitto di 9 chilometri, con 340 metri di dislivello, calcolate circa 4 ore di cammino. www.habkern.ch

Parlarne è il primo passo

Chi non riesce più a controllare la minzione spesso se ne vergogna e preferirebbe non parlarne con nessuno. Ma fatevi coraggio, poiché ci sono tante possibilità per alleviare questo disturbo.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone

Solo i bambini piccoli hanno il privilegio di non doversi curare dei propri bisognini: «diventare grandi» comporta anche la capacità di controllare le proprie escrezioni. Il fatto che con l'età questa facoltà possa andare persa, però, viene spesso taciuto.

Le persone interessate si isolano

Quando il corpo non è più capace di controllare la minzione si parla di incontinenza. Di per sé, la perdita di urina non è grave; lo è di più il ritiro dalla vita sociale. Molte persone troncano i rapporti con amici e conoscenti, limitano le loro attività del tempo libero

come viaggiare, fare ginnastica, ballare o praticare l'escursionismo e evitano intimità e rapporti sessuali, per paura che qualcuno possa accorgersene. Nessun luogo sembra loro abbastanza sicuro da permettergli di raggiungere una toilette in tempo.

Quali sono le cause della debolezza della vescica?

Normalmente i muscoli della parete vescicale spingono l'urina fuori dalla vescica, aiutati dai muscoli del collo vescicale e dal pavimento pelvico. Ogni disturbo o malattia che concerne questi muscoli conduce a una perdita di urina. Le donne sono più colpite dall'incontinenza urinaria rispetto agli uomini; inoltre, è un disturbo che aumenta con l'età. Le due forme più diffuse sono l'incontinenza da urgenza e l'incontinenza da stress. In caso di incontinenza da stress le persone colpite perdono involontariamente urina durante lo sport, un colpo di tosse, uno starnuto, una risata o un sollevamento. Questo disturbo può essere dovuto a una gravidanza, a cambiamenti ormonali durante la menopausa o a malattie croniche. L'incontinenza da urgenza («vescica irritabile») è caratterizzata da un forte bisogno urgente e irrefrenabile di urinare. La vescica si svuota immediatamente. Questo può accadere quando il muscolo della parete vescicale è particolarmente irritabile, ad esempio in caso di infezioni o infiammazioni.



Più spesso di quanto si pensi

Si distingue tra incontinenza leggera, media, grave e totale, in base alla quantità di urina che una persona perde entro quattro ore (leggera incontinenza: perdita di urina inferiore a 100 millilitri). In Svizzera, è colpito da incontinenza l'11% degli uomini e il 16% delle donne nella fascia d'età tra i 65 e ai 79 anni. Tra gli ultra-80enni ne è interessato il 17% degli uomini e il 26% delle donne.

Ausili per l'incontinenza a prezzo ridotto

Utilizzate ausili per l'incontinenza? Presso i nostri partner potete acquistarli a un prezzo ridotto. Per ulteriori informazioni consultate il seguente sito www.visana.ch/mezziausiliari.

Che cosa potete fare?

Rivolgetevi ai vostri amici. Dopodiché discutetene con il vostro medico. Dopo un esame apposito riceverete un trattamento che potrà migliorare la vostra qualità di vita. Ci sono molteplici possibilità: modificare le vostre abitudini di assunzione dei liquidi, allenamento del pavimento pelvico, esercizi di rilassamento, ridurre il peso, stimolazione elettrica, ausili per l'incontinenza, preparati ormonali e operazioni.

L'ipotermia viene spesso sottovalutata

Siete tra coloro che anche in inverno fanno il bagno nell'acqua fredda del fiume o nei laghi gelati? È un'abitudine sana, come confermano gli esperti. Tuttavia ci sono anche alcuni pericoli: per prevenirli è essenziale una pianificazione mirata.

Testo: Fabian Ruch | Foto: SSS

Andare a nuotare nel fiume ogni giorno dell'anno. A Berna c'è qualche audace nuotatore che lo fa nell'Aare, perfino nelle gelide giornate d'inverno. «Generalmente non è un'abitudine malsana, perché aumenta la resistenza», spiega Uwe Nick, esperto di ipotermia (abbassamento della temperatura corporea sotto la media fisiologica) presso la Società Svizzera di Salvataggio (SSS). «Ma naturalmente è più che consigliabile prepararvisi al meglio».

Le cinque fasi dell'ipotermia

In Svizzera ogni anno l'ipotermia uccide alcune persone. Secondo Nick non esiste un numero preciso, perché è difficile scoprire le cause esatte del decesso di persone affogate o travolte da una valanga. In linea di massima l'ipotermia attraversa cinque fasi, che iniziano quando la temperatura corporea scende sotto i 35 gradi: la prima è la reazione di difesa, durante la quale il corpo inizia a tremare forte. Non è ancora una fase particolarmente pericolosa, spiega Nick, purché sia possibile adottare immediatamente misure per scaldarsi. Con la fase dell'apatia le cose si fanno più critiche; seguono la perdita di coscienza, la morte apparente e la morte. «Il passaggio tra una fase e l'altra avviene in modo fluido», aggiunge Nick, «soprattutto quando l'ipotermia è grave, le cose possono degenerare molto in fretta. Molti sottovalutano questo aspetto.».

Attenzione a entrare nell'acqua fredda

A partire da una temperatura dell'acqua di 15°, la capacità di trattenere l'aria si riduce rapidamente. Per ciascun grado in meno si calcola una diminuzione



generale delle prestazioni di circa il 3 percento. Inoltre, anche la capacità di giudizio viene meno, si verificano disturbi della coordinazione e la funzionalità muscolare viene limitata. Un bagno in acqua veramente fredda, dunque, deve essere fatto con le relative precauzioni. «Uno dei problemi è che si fa fatica a respirare e si può andare in panico», spiega Nick.

Il 61enne lavora da molti anni come formatore per la SSS nel modulo «Ipotermia». In questo corso vengono simulate sotto sorveglianza situazioni che possono verificarsi nell'acqua gelata: si nuota, ci si immerge, si impara a conoscere meglio il bilancio termico del corpo e si ricevono istruzioni a proposito delle prestazioni concrete di primo soccorso in caso di ipotermia. Un corso estremamente utile, dunque, non solo per chi programma una nuotata nell'Aare a novembre. www.sss.ch

Consigli

Chi vuole nuotare nell'acqua fredda non dovrebbe mai gettarsi immediatamente in acqua, bensì lasciare che il corpo si abitui lentamente alla bassa temperatura. L'ingresso in acqua deve essere scelto in modo tale da permettere di stare in piedi per prendersi il tempo di sentire il freddo. Serve una buona pianificazione: da dove entro? Da dove esco? Inoltre, non si dovrebbero trascorrere in acqua più di due o tre minuti. Una volta usciti, è importante infilarsi subito abiti caldi. Se una persona si trova in stato di ipotermia è bene somministrarle bevande calde, meglio se molto zuccherate, per un giusto apporto di calorie.

«Contrattare mi diverte»

Da undici anni Bixio Stefanoni è il volto di Visana in Ticino per tutto ciò che riguarda le assicurazioni d'indennità giornaliera per malattia e contro gli infortuni per le aziende e i loro collaboratori. Dal suo ufficio in Via Maderno presso l'agenzia di Lugano, il 62^{enne} Stefanoni assiste in maniera autonoma l'intero Cantone. Tuttavia, può anche contare sul fattivo sostegno dei colleghi al di là del Gottardo.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Visana non offre solo assicurazioni di base e complementari per privati, ma anche assicurazioni d'indennità giornaliera per malattia e contro gli infortuni per aziende, autorità e associazioni e per i loro collaboratori. Queste due assicurazioni coprono la perdita di salario di impiegati e autonomi nel caso in cui siano costretti ad assenze prolungate a seguito di infortunio o malattia. In Ticino, Bixio Stefanoni è responsabile del cosiddetto settore Clienti aziendali di Visana da oltre un decennio.

Giocare bene le proprie carte

Bixio Stefanoni assiste tutti i clienti aziendali ticinesi – da Chiasso fino alle valli più sperdute del Ticino. Soddisfa le loro esigenze a proposito delle questioni assicurative, fornisce loro consulenza, conduce trattative, offre nuovi contratti alle aziende, modifica quelli attuali e trova soluzioni quando sorgono nuove domande o problemi. Nonostante 40 anni di esperienza nel settore assicurativo, non ha ancora finito di imparare e apprende sempre qualcosa di nuovo, perché ogni trattativa contrattuale rappresenta una sfida sempre nuova: «Visana gode di un'ottima reputazione in Ticino e offre prodotti eccellenti. Sono

carte che devo giocare bene durante la trattativa per poter preservare questo successo», afferma con convinzione.

Il sostegno nel suo lavoro come unico consulente aziendale di Visana nel Sud della Svizzera gli arriva dalla sede centrale di Berna. «Posso fare affidamento su un team che mi dà una mano sotto il profilo amministrativo e che mi sostituisce quando mi capita di essere in ferie», spiega Bixio Stefanoni. Poiché parla italiano, francese e tedesco e grazie agli scambi regolari con i colleghi al di là del Gottardo, la comunicazione reciproca funziona alla perfezione. Il contatto personale – sia con i clienti, sia con i colleghi nella lontana Berna – resta indispensabile per lui, nonostante la praticità dei canali elettronici, di cui spesso non si può più fare a meno.

Consulente per passione

In passato Bixio Stefanoni aveva già lavorato per sei anni presso Visana. Dopo una breve tappa lavorativa altrove, nel 2008 è tornato al suo vecchio datore di lavoro. «Il mio lavoro mi piace molto, è la mia passione, e spero che anche i clienti se ne accorgano», dice Stefanoni. Un grande aiuto gli arriva dalle sue conoscenze specialistiche e dalla sua grande rete, ma anche dal piacere che prova nel condurre le trattative e nel trovare soluzioni per i clienti: «Se contrattare non mi piacesse, sarei nel posto sbagliato», dice ridendo.

Naturalmente non è sempre possibile chiudere le trattative con lo stesso successo, nonostante un'offerta promettente. La concorrenza in Ticino è grande e le sconfitte fanno parte del gioco. «È importante saper trarre i giusti insegnamenti da un rifiuto, in modo da poter tornare a vincere al prossimo giro di offerte», spiega Stefanoni. Il fattore decisivo per il successo non è nemmeno il prezzo in sé. Altrettanto importanti sono i servizi supplementari, la qualità dei prodotti e l'affidabilità e la flessibilità, spiega Bixio Stefanoni. Ed è proprio questo il valore aggiunto che apprezzano i suoi clienti presso Visana.

Scheda biografica

Bixio Stefanoni (62) e sua moglie hanno due figli adulti e vivono a Biasca. Bixio è un fedelissimo della squadra di hockey su ghiaccio HC Ambri-Piotta e un assiduo frequentatore delle partite in casa nella famosa pista Valascia. Da decenni è un appassionato suonatore del contrabbasso (jazz in tutte le sue forme) e si esibisce in Svizzera e all'estero con diversi complessi. «Quando suono, sono tutt'uno con la musica.» Il suo nipotino di quasi quattro anni e la ristrutturazione della sua baita nella Leventina, a 1600 m s.l.m., lo tengono altrettanto indaffarato.



www.visana.ch/ritratto



Ecco come myPoints vi fa muovere

Ascensore, auto o divano: la quotidianità cela molte tentazioni che nuocciono alla nostra forma fisica. Per uno stile di vita sano, tuttavia, esiste un semplice rimedio: muoversi. Per restare sani e in forma non dovete per forza correre a più non posso sul tapis roulant. Vi mostriamo come sfruttare il nostro programma bonus myPoints per raggiungere la vostra forma ideale in pochi passi.

Testo: Josko Pekas | Foto: Caspar Martig

Andare in palestra o fare jogging la mattina presto: un incubo per molti di noi. Tuttavia, grazie a myPoints e a un po' di movimento quotidiano, potete fare del bene a corpo, mente e persino al portafoglio. In questo articolo vi mostriamo come raccogliere punti myPoints con piccoli esercizi quotidiani e beneficiarne.



Raccogliere punti con myPoints

Il nostro programma bonus digitale myPoints vuole incentivarvi a muovervi di più. Da ora con myPoints potete raccogliere punti e beneficiare di un massimo di 120 franchi all'anno. Anche la fedeltà nei confronti di Visana viene premiata con dei punti. La partecipazione a myPoints è gratuita e presuppone solo un'assicurazione complementare di Visana. Per saperne di più, consultate il sito www.visana.ch/mypoints.

• Usare le scale al posto dell'ascensore

A ogni gradino la vostra vita si allunga di 3-4 secondi. Stando alla larga dagli ascensori e utilizzando invece le scale per 15 minuti al giorno, la vostra aspettativa di vita aumenta di ulteriori due anni. Inoltre, beneficate di 164 punti myPoints.

• Usare le bici più spesso

Fare la spesa o andare al lavoro: la bici è il mezzo di trasporto ideale per le brevi distanze. Se salite in sella per circa 75 minuti al giorno, sarete ricompensati con 329 punti e di tanto in tanto potrete godervi una bella pizza Margherita senza sensi di colpa.

• Il tapis roulant? Potete dimenticarvelo

Come si chiama l'attività sportiva più semplice al mondo? No, non è il jogging, ma passeggiare! Se camminate 50 minuti al giorno, non solo raccogliete 164 punti, bensì bruciate anche oltre 200 calorie, rafforzate il vostro sistema immunitario e le vostre articolazioni.

• Piano pulizie, non piano fitness

Grazie a myPoints, i lavori di casa non sono più solo un'incresciosa attività da svolgere. Pulendo i vetri o passando l'aspirapolvere raggiungete lo stesso effetto di allenamento che facendo jogging e potete, quindi, risparmiarvi il workout in palestra.

Ulteriori consigli nel nostro blog

Nella nostra serie del blog «Fitness light» abbiamo in serbo altri consigli che si adattano sia ai pantofolai, sia agli sportivi più accaniti.

www.visana.ch/it/blog

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 ai beneficiari delle prestazioni complementari all'AVS.

Indicato sulla fattura

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

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

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



| Ufficio competente | Come richiedere la riduzione dei premi (RP)? | Termine di domanda per la RP 2020 |
|--|--|--|
| AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) | Le persone con una tassazione definitiva del Canton Argovia relativa al 2017 e con un possibile diritto alla riduzione dei premi ricevono un codice. L'invio principale dei codici avviene entro il 30 settembre 2019. Se non avete ricevuto il codice lo potete ordinare sul sito www.sva-ag.ch/pv . | 31 dicembre 2019 |
| AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 92 50 | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. | Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto. |
| AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51 | Di regola, il modulo di richiesta viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'Ufficio AVS del Comune. | 31 marzo 2020 presso l'ufficio AVS del Comune di domicilio al 1° gennaio 2020 |
| BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00 | Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente ogni trimestre. Un eventuale diritto dura dal 1° luglio dell'anno in corso fino al 30 giugno dell'anno successivo e viene accordato sulla base dei dati definitivi delle imposte degli anni precedenti. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung des Kantons Bern (ASV)». | La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso. |
| BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25 | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il modulo di richiesta deve essere solo completato, firmato e rinviato. | 31 dicembre 2020 |
| BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11 | Gli assicurati devono sottoporre una richiesta di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari. | La richiesta può essere inoltrata in qualsiasi momento. La riduzione dei premi viene accordata dal mese successivo alla presentazione della richiesta. |

| Ufficio competente | Come richiedere la riduzione dei premi (RP)? | Termine di domanda per la RP 2020 |
|---|---|--|
| FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f) | Il diritto per il 2020 per gli assicurati che hanno ricevuto la riduzione dei premi già nel 2019 viene verificato d'ufficio tramite la Cassa di compensazione AVS cantonale. Entro fine gennaio 2020 riceverete una nuova disposizione. Tutti gli altri devono inviare il modulo di richiesta entro il 31 agosto 2020 alla Cassa di compensazione AVS. | 31 agosto 2020 |
| GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 | Il modulo di richiesta viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi non ha ricevuto il modulo e presume di avere diritto alla riduzione dei premi può richiedere il modulo presso l'ufficio competente oppure stamparlo online, compilarlo e inviarlo (moduli speciali per persone assoggettate all'imposta alla fonte e per le persone tra 18 e 25 anni). | Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto. |
| GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65 | Di regola, il modulo di richiesta viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il modulo di richiesta deve essere compilato entro i termini e inoltrato insieme alle copie delle attuali polizze assicurative dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie all'ufficio competente delle riduzioni dei premi dell'amministrazione cantonale delle imposte. | 31 gennaio 2020 |
| GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11 | I moduli possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online nei vari Comuni. | 31 dicembre 2020 |
| JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 | Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di richiesta può essere richiesto presso l'ufficio competente. | Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto. |
| LU WAS Wirtschaft Arbeit Soziales Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 | Per far valere il diritto alla riduzione dei premi occorre compilare ogni anno il modulo di richiesta e trasmetterlo alla cassa di compensazione di Lucerna. Il modulo può essere ritirato presso la cassa di compensazione o l'Ufficio AVS del Comune di domicilio. | 31 ottobre 2019 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 richiesta. |
| NE Office cantonal de l'assurance- maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 | Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di richiesta può essere richiesto presso l'ufficio competente. | Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto. |
| NW Cassa di compensazione de Comune di domicilio | La cassa di compensazione informa la popolazione in merito alla riduzione dei premi e contatta le persone che, in base ai valori dell'anno precedente, hanno probabilmente diritto a una riduzione dei premi. Non viene eseguito un controllo automatico (eccetto per i beneficiari delle PC). Chi intende far valere il diritto alla riduzione dei premi, deve inoltrare il modulo di richiesta entro il 30. aprile 2020. 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 determinano automaticamente il diritto alla riduzione dei premi. | 30 aprile 2020 |
| OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 | Gli assicurati devono sottoporre una richiesta di riduzione dei premi all'ufficio «Gesundheitsamt Obwalden». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari. | 31 maggio 2020 |
| SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauereistrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohn- gemeinde zuständig. | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono automaticamente un certificato di autorizzazione sotto forma di modulo d'iscrizione da completare e inviare al «Sozialversicherungsanstalt» del Cantone di San Gallo. Chi non ha ricevuto il modulo entro metà dicembre e presume di aver diritto alla riduzione può stampare il modulo d'iscrizione online e inviarlo all'Ufficio AVS del proprio Comune. | 31 marzo 2020 |

| Ufficio competente | Come richiedere la riduzione dei premi (RP)? | Termine di domanda per la RP 2020 |
|---|--|---|
| SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Queste persone ricevono un modulo di richiesta che devono compilare e rinviare entro 20 giorni all'Istituto delle assicurazioni sociali. | 30 aprile 2020 |
| SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Queste persone ricevono un modulo di richiesta che devono compilare e rinviare entro 30 giorni alla Cassa di compensazione. | 31 luglio 2020 |
| SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde. | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Coloro che non ricevono il modulo di richiesta possono richiederlo all'Ufficio AVS del proprio Comune e riconsegnarlo compilato. | 30 settembre 2019 (il termine è già estinto). La scadenza per il 2021 è il 30. settembre 2020. |
| TG Comune di domicilio | Normalmente, gli aventi diritto vengono determinati d'ufficio. Queste persone ricevono un modulo di richiesta che devono compilare e rinviare entro 30 giorni al Comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare richiesta al proprio Comune di domicilio. | 31 dicembre 2020 |
| TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 | Gli assicurati che hanno già beneficiato della riduzione dei premi nel 2019 ricevono automaticamente un modulo di richiesta che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono richiedere il modulo dal 1° luglio 2019 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia. | 31 dicembre 2019 In caso di rinvio tardivo del modulo può essere presentata una richiesta individuale. In questo caso, la riduzione dei premi viene concessa solo a partire dal mese successivo alla richiesta, sempre che sussista il diritto. |
| UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 | Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli interessati vengono informati d'ufficio per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di richiesta può essere richiesto presso l'ufficio competente. | 30 aprile 2020 |
| VD Office vaudois de l'assurance- maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 | Chi non ha ancora beneficiato di una riduzione dei premi deve compilare un modulo presso il Comune di domicilio. Coloro che hanno già avuto il diritto alla riduzione ricevono automaticamente la relativa decisione. La riduzione dei premi viene dedotta a partire dalla data d'invio del modulo di richiesta. | La richiesta è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso. La riduzione dei premi è concessa dal momento della convalida. |
| VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11 | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. In caso di mancata ricezione della notifica, occorre contattare la Cassa di compensazione. | 31 dicembre 2020 |
| ZG Comune di domicilio | Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il modulo di richiesta ricevuto va inoltrato al Comune di domicilio. Coloro che presumono di avere diritto alla riduzione dei premi possono inoltrare il modulo compilato al Comune di domicilio. | 30 aprile 2020 |
| ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 | Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un modulo di richiesta personale per richiedere la riduzione dei premi da trasmettere all'assicurazione malattie. In caso di mancata ricezione del modulo, occorre contattare il Comune di domicilio. | Le persone domiciliate nel Cantone di Zurigo che hanno diritto alla riduzione dei premi per l'anno 2020 hanno ricevuto entro fine luglio 2019 un modulo di richiesta dall'ufficio «Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA)». Il contributo verrà accordato se tale modulo sarà stato rispedito debitamente firmato all'ufficio «Sozialversicherungsanstalt» entro e non oltre due mesi dalla ricezione. In caso di mancato invio, il diritto alla riduzione dei premi decade. |

Beneficiate degli assegni wellness

Ci teniamo alla vostra salute! Per questo motivo, Visana vi sostiene con i tre assegni wellness 2020 per un valore complessivo di 350 franchi. Utilizzate gli assegni per il vostro benessere e prevenite così malattie e infortuni.

Testo: Michael von Arx

Sentitevi più vitali e beneficiate degli assegni wellness 2020, per un valore complessivo di 350 franchi, che potrete utilizzare per diverse attività e corsi sportivi.

Ecco come funzionano gli assegni

1. Iscrivetevi a un corso o a un programma fitness. Sui singoli assegni è scritto per quali corsi possono essere utilizzati.
2. Richiedete un conteggio delle prestazioni oppure una ricevuta con il vostro nome.
3. Inviare i giustificativi, le informazioni necessarie (cfr. colonna destra) e l'assegno wellness al Centro prestazioni competente incollando l'apposita etichetta con l'indirizzo oppure fotografate i giustificativi con Visana App.
4. Dopo la verifica dei documenti, vi rimborseremo 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 2020. Le famiglie ricevono gli assegni wellness in un unico esemplare insieme alla rivista «VisanaFORUM» 4/19. 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: www.visana.ch/assegni-wellness.

Informazioni importanti

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 che rientrano nella copertura assicurativa e, pertanto, non sono regolamentati nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) o nelle Condizioni complementari (CC), bensì in un regolamento a parte.

I punti più importanti sono:

- gli assegni sono validi solo per le attività o i corsi che iniziano nel 2020;
- per le nuove adesioni, 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;
- di solito, per fattura è possibile riscuotere 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;
- per le fatture con offerte combinate rimborsiamo al massimo 250 franchi (assegni 1 e 3), indipendentemente dall'attività/corso frequentato. L'assegno 2 può essere riscosso solo con una fattura separata;
- 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. Le indicazioni mancanti possono essere integrate 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;
- per l'invio delle fatture con assegni wellness vale un termine di due anni a partire dalla data di fatturazione.

200.-

Fitness

Assegno wellness 2020

Firma



100.-

Wellness

Assegno wellness 2020

Firma



50.-

Fit & Fun

Assegno wellness 2020

Firma



Fitness

Assegno wellness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

- Abbonamenti a palestre e centri fitness. Con l'abbonamento è possibile frequentare allenamenti di forza e/o corsi fitness in modo illimitato a propria discrezione (sono esclusi gli attrezzi domestici)
- Abbonamenti di saune, bagni termali, turchi e salini aperti al pubblico (sono escluse le saune domestiche)

Assegno n. 1, riscuotibile entro il 30.6.2021

Wellness

Assegno wellness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

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

Assegno n. 2, riscuotibile entro il 30.6.2021

Fit & Fun

Assegno wellness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

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

Assegno n. 3, riscuotibile entro il 30.6.2021

Divertimento invernale per tutta la famiglia

L'inverno non è solo freddo e giornate buie, offre molto di più. Gli amanti degli sport invernali tra non molto saranno di nuovo al settimo cielo, sia i grandi che i piccoli. Abbiamo raccolto tre consigli invernali per tutta la famiglia: inoltre, in veste di clienti Visana, beneficate di esclusive offerte invernali.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Schweiz Tourismus



Vincete delle vacanze presso il Märchenhotel Braunwald

Vivete una settimana di vacanze fiabesca per due adulti e due bambini presso il Märchenhotel di Braunwald. I sette pernottamenti nella camera famiglia comprendono la colazione a buffet con prosecco, un menù serale di cinque portate, servizio babysitting, degustazione di vini, piscina coperta e offerta wellness. **Volete vincere questa settimana di vacanze?** Inviatemi un'e-mail a forum@visana.ch con l'oggetto «Märchenhotel». Ultimo termine d'invio è il 20 dicembre 2019.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 27 dicembre 2019. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e Svizzera Turismo all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

Montagne, neve e divertimento sulle piste: l'inverno è sinonimo di felicità allo stato puro. Le tre seguenti località invernali offrono molto anche per i più piccoli.

Braunwald

Come in una fiaba

Oltre al pittoresco albergo Märchenhotel, la città di Braunwald (GL), dove vige il divieto di circolazione per le automobili, propone di tutto per le famiglie, come ad esempio una carta giornaliera con pranzo incluso, una gara di sci per grandi e piccini, nonché chilometri e chilometri di piste da sci e snowboard.

Bellwald

Terrazza soleggiata

Nel comprensorio sciistico delle alpi vallesane, dove sole e neve sono garantiti, i più piccoli otterranno l'attenzione che si meritano. Ad esempio nello snowgarden, dove possono imparare a sciare giocando e divertendosi.

Sörenberg

Biosfera

Il luogo di villeggiatura Sörenberg (LU) è situato nel bel mezzo della biosfera dell'UNESCO dell'Entlebuch. Ma non solo gli amanti della natura, bensì anche le famiglie sportive possono sbizzarrirsi nel più grande comprensorio sciistico di Lucerna.

15 percento di sconto presso Intersport Rent

Anche quest'inverno potete noleggiare la vostra attrezzatura sportiva invernale con il 15 percento di sconto presso il nostro partner Intersport Rent. Carving, sci di fondo o slittino: la giusta attrezzatura per ogni occasione. Mostrando la vostra tessera d'assicurazione Visana direttamente in loco presso il negozio Intersport Rent di vostra scelta oppure inserendo il codice promozionale «VISANA_W_19» su www.intersportrent.ch beneficerete del 15 percento di sconto. Valido fino al 30 aprile 2020 in tutti i negozi Intersport Rent presso le stazioni sciistiche svizzere (località consultabili su www.intersportrent.ch). Valido per il noleggio di attrezzature da neve. L'offerta non è cumulabile con altri sconti. In caso di domande rivolgetevi al servizio clienti di Intersport: chiamare il numero 031 930 71 11 o scrivere a rent@intersport.ch.

Vi aspettano le offerte invernali

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

Divertimento sulle piste ad un prezzo speciale

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

La nostra offerta Club: buono per skipass del valore di 100 franchi a soli 80 franchi. I

buoni possono essere ordinati fino al 20 dicembre 2019 o fino a esaurimento scorte e sono validi fino al termine della stagione 2021. Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub oppure su www.ticketcorner.ch/visana con il codice

«VI20-visana». Ulteriori informazioni sul buono per skipass e sui comprensori sciistici aderenti all'iniziativa su www.ticketcorner.ch/ski. In caso di domande rivolgetevi a skitickets@ticketcorner.ch.

Ecco come funziona:

- informatevi se sono disponibili sia il comprensorio sciistico sia lo skipass desiderato;
- ordinate il buono (è possibile ordinare un massimo di dieci buoni);
- il buono vi sarà inviato per posta o su richiesta anche per e-mail;
- riscuotete online il buono per skipass su www.ticketcorner.ch/ski;^{*}
- un eventuale credito residuo è valido fino a fine stagione 2021, dopodiché scadrà;
- attenzione: il numero di buoni è limitato.

^{*} I buoni possono essere riscossi solo online. Per ordinare lo skipass è necessaria una Skicard, una Keycard o uno Swisspass. Se non possedete nessuna delle carte indicate, aggiungete all'ordine una Skicard Ticketcorner per 6 franchi (tener conto dei termini di consegna).

20%

Skiticket-Gutschein
Bon forfait ski
Buono skipass
Ski Ticket Voucher

80.- anziché 100.-

ticketcorner.ch/ski

ticketcorner



Offerta Läderli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Läderli Huus offre in esclusiva ai membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità: **la scatola con il soggetto invernale contiene 710 grammi di delizie per il palato (Basler Läderli originali, caramelle alla panna Rahm-täfel, Flûtes de Bâle e Basler Läderli al cioccolato fondente) al prezzo speciale di 39.80 anziché 49 franchi (incl. spese di spedizione).** L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 13 dicembre 2019 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).

Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare ____ pezzo/i dell'offerta esclusiva di Läderli Huus. Art. n. 21639



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.

Kuhn Rikon – tradizione svizzera nel segno dell'eccellenza

Cosa c'è di meglio di una fondue con gli amici o una raclette in famiglia? Tradizionali o moderni: i set di Kuhn Rikon sono sempre il fiore all'occhiello sul tavolo, perfetti per una rilassante serata invernale.

Scegliete dal seguente assortimento:

- caquelon e set per fondue di formaggio
- set per fondue di carne
- mini set per raclette
- ceramica di Rheinfelden (tra l'altro anche con il motivo del «Schellen-Ursli»); I questi caquelon non sono adatti alle piastre a induzione
- diversi accessori

La nostra offerta Club: 25 percento di sconto sull'intero assortimento Kuhn Rikon per fondue e raclette (senza spese di spedizione a partire da 80 franchi)



Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub con il codice promozionale «KR25-VIS». L'offerta è valida fino al 31 marzo 2020 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni consultate il sito www.kuhnriikon.com. Informazioni sui prodotti: verkauf@kuhnriikon.ch oppure al numero di telefono 052 396 01 01.

Servizi Buono a

Servizi



2° posto nel sondaggio sulla soddisfazione dei clienti

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'assistenza 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 potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

Blog Visana

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

 Seguiteci su Facebook
www.facebook.com/visana.assicurazione

Soddisfazione dei clienti: primi posti per Visana

La rivista per i consumatori «K-Tipp» e il servizio di confronto online Bonus.ch quest'estate hanno svolto un sondaggio rappresentativo sulla soddisfazione dei clienti, nel quale gli assicurati hanno potuto valutare la qualità delle prestazioni di servizio del loro assicuratore malattie.

Visana ha raggiunto il podio in entrambi i sondaggi, aggiudicandosi il secondo posto su «K-Tipp» e il primo posto su Bonus.ch nell'elaborazione delle prestazioni. Siamo molto lieti di queste valutazioni strepitose e ringraziamo i nostri clienti per la fiducia accordataci.

La farmacia per corrispondenza Zur Rose offre la massima qualità e sicurezza

Rosa Schmid è una cinquantacinquenne attiva e assume regolarmente farmaci. Una vicina le ha raccontato che la farmacia per corrispondenza Zur Rose consegna a domicilio farmaci con prescrizione medica. Incuriosita, Rosa Schmid compila il modulo d'ordine. Inserisce informazioni importanti su allergie o altri farmaci che assume e invia il modulo d'ordine a Zur Rose insieme alla prescrizione medica.

Ordinare farmaci in sicurezza

L'assistente di farmacia raccoglie i dati dei clienti e dei medici e li controlla. I farmaci ordinati vengono esaminati in automatico per escludere interazioni medicamentose indesiderate. A tal fine, Zur Rose ha introdotto la procedura assistita da computer «Smart Data», in grado di riconoscere prescrizioni multiple problematiche e variazioni rispetto ai dosaggi farmacologici prescritti. In seguito, un farmacista verifica i risultati del controllo e, in caso di irregolarità, rifiuta l'approvazione dell'ordine e contatta il medico prescrivente e il cliente. Dopodiché, eventualmente, modifica l'ordine e lo approva. Prima dell'invio, un secondo farmacista controlla l'intero ordine. La combinazione di controllo elettronico e verifica dei farmacisti convince Rosa Schmid, che da ora si fa consegnare i suoi farmaci in tutta comodità e sicurezza a casa sua.

Come ordinare

Trovate il modulo d'ordine su www.zurrose.ch/erste-bestellung. In caso di domande potete contattare la farmacia Zur Rose al numero 0800 711 444 o all'indirizzo e-mail: farmacia@zurrose.ch.

zur Rose

sapersi

myVisana e Visana App – i vostri assistenti digitali

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

Gestione semplice

Con myVisana godete di un'assistenza completa e potete gestire la vostra assicurazione online. Caricare le fatture mediche, adattare la franchigia o visualizzare i conteggi delle prestazioni: avete sempre tutto sotto controllo e potete anche risparmiare tempo e carta.

Grazie a Visana App, i documenti relativi alla vostra assicurazione malattie sono sempre con voi, ovunque voi siate. L'App offre funzioni utili, come ad esempio fotografare le fatture mediche. Con pochi clic potete attivare il vostro accesso direttamente tramite Visana App o il sito www.visana.ch/myvisana

Avete domande?

La vostra agenzia sarà lieta di aiutarvi. In caso di questioni tecniche potete rivolgervi all'assistenza, disponibile dal lunedì al giovedì, dalle ore 8 alle 12 e dalle ore 13 alle 17 e 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:

mysupport@visana.ch.



Vaccinatevi ora contro l'influenza e la FSME

Vaccinarsi contro le malattie è una scelta che ognuno può fare a propria discrezione. L'Ufficio federale della sanità pubblica raccomanda una serie di vaccinazioni, quali ad esempio quella contro l'influenza e il morso di zecca (contro la meningoencefalite primaverile-estiva, FSME).

Fino al 31 gennaio 2020 potete sottoporvi al vaccino antinfluenzale in farmacia, anche senza appuntamento (portate con voi la tessera d'assicurazione). Al momento ciò è possibile in 21 Cantoni. Se avete stipulato l'assicurazione complementare Costi di guarigione di Visana, in questo periodo vi pagheremo 30 franchi per i costi di vaccinazione in farmacia. Per maggiori informazioni consultate il sito

www.vaccinationenpharmacie.ch.

Le prime zecche colpiscono già in primavera: ecco perché questo è il momento giusto per vaccinarsi contro il morso di zecca. Se vivete in una zona a rischio, i costi di vaccinazione contro il morso di zecca vengono assunti dall'assicurazione di base (escluse la franchigia e l'aliquota percentuale). www.bag.admin.ch

PS: sul nostro blog trovate regolarmente articoli interessanti su temi di attualità legati alla prevenzione, come vaccini, alimentazione, malattie sociali, ecc.:

www.visana.ch/it/blog

Modifiche delle Condizioni generali del contratto d'assicurazione

Visana ha apportato qualche modifica ai testi delle Condizioni complementari (CC). In particolare, ora vi abbiamo inserito le disposizioni sullo sconto per assenza di prestazioni e sullo sconto famiglia. Le modifiche interessano le seguenti Condizioni complementari (tutte secondo la LCA):

- CC Ambulatoriale
- CC Assicurazione d'indennità giornaliera di cura
- CC Basic
- CC Basic Flex
- CC Complementare
- CC Cure a domicilio e di lunga durata
- CC Cure dentarie
- CC Managed Care Ambulatoriale
- CC Managed Care Complementare
- CC Managed Care Ospedale
- CC Managed Care Ospedale Flex
- CC Ospedale
- CC Ospedale Flex
- CC Ospedale Flex Plus

In caso di necessità potete richiedere tutti i documenti presso la vostra agenzia Visana oppure scaricarli dal nostro sito www.visana.ch, rubrica «Download».

«Fare assolutamente sport, anche in inverno»

Patrik Noack è dirigente medico del team svizzero ai Giochi olimpici. Il medico sportivo ci spiega gli atteggiamenti da adottare per fare sport quando fa freddo. Il rischio di infortunarsi in inverno non è maggiore, se ci si prepara come si deve.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Che cosa cambia per il corpo, quando si fa sport al freddo?

L'aria fredda è notevolmente più secca e dunque irrita molto di più le vie respiratorie e i polmoni. Ad esempio, quando si fa jogging, generalmente si fa più fatica.

Dunque è più pericoloso mantenersi attivi d'inverno?

In generale non direi. Anche in estate le vie respiratorie possono essere messe a dura prova, a causa dell'aumento dei livelli di ozono. Quando le temperature sono più basse può capitare di dover modificare l'intensità, ma questa è una cosa che spesso avviene in automatico, in risposta ai segnali corrispondenti che ci invia il nostro corpo. Quando fa caldo si deve raffreddare il corpo, mentre in inverno è vero il contrario: è raccomandabile portare con sé bevande calde. Inoltre, la necessità di bere si riduce, per cui è bene fare attenzione ad assumere abbastanza liquidi.

Ci sono attività sportive che sconsiglia in inverno?

No. Le attività molto intense, come le gare di velocità nello sci di fondo, non sono certo l'ideale quando le temperature sono estremamente basse. Tuttavia, si sa che gli sportivi con un'ottima preparazione riescono a essere performanti anche a -20° . Penso che in inverno si debba assolutamente continuare a fare sport in modo regolare, perché fa bene al corpo e allo spirito. Durante i mesi invernali, inoltre, è possibile gettare basi preziose per quanto riguarda l'allenamento di resistenza di base. E naturalmente ci sono anche gli «sportivi del bel tempo», che nei mesi invernali spostano l'allenamento all'interno. Capisco anche loro.

In che modo gli sportivi non professionisti dovrebbero prepararsi all'inverno?

Oltre alle bevande calde, è importante proteggere bene il corpo. A tal fine sono utili un abbigliamento funzionale e un berretto, perché molto calore viene disperso dalla testa. Un buon riscaldamento, ancora

più lungo, è importante per evitare che il rischio di infortunarsi aumenti. E se fa davvero molto freddo o addirittura le strade sono ghiacciate, meglio saltare un allenamento ogni tanto per motivi di sicurezza.

E come andrebbe modificata l'alimentazione?

Se fa freddo si ha bisogno di più energia, e dunque di un maggior apporto di calorie. È importante considerare questo fattore nella preparazione, ma anche nella fase rigenerativa e soprattutto per quanto riguarda l'apporto di liquidi. Oggi ci sono una miriade di app per farlo. La cosa più importante, però, resta comunque la propria sensazione di fame e sete. Nessuna app conosce il nostro corpo come noi stessi.

Spesso si ha la sensazione che in inverno sia più facile ammalarsi o che il rischio di infortunarsi sia maggiore. La medicina lo conferma?

Come già detto l'aria è più fredda e secca, per cui la barriera protettiva delle mucose è maggiormente soggetta agli attacchi di virus e batteri. Effettivamente ci sono più raffreddori e anche più episodi gastro-intestinali. Per quanto riguarda gli infortuni, in estate i processi chimici nel corpo funzionano meglio. In inverno è sempre più difficile ottenere prestazioni ottimali. Tuttavia, se ci si prepara adeguatamente, il rischio di infortunarsi non è maggiore.

C'è un limite di temperatura oltre il quale è troppo freddo per lo sport?

Per lo sci di fondo, ad esempio, il limite è a -18° . Credo che a partire da -22° la situazione per le vie respiratorie si faccia critica anche per i migliori atleti. Per gli sportivi amatoriali, i fastidi potrebbero iniziare sotto i -10° . Chi suda molto deve prestare particolare attenzione quando le temperature sono molto basse. Le cose possono farsi problematiche quando ci si sveste o si toglie il cappello e si resta scoperti per diverso tempo. Tuttavia, in Svizzera i casi di congelamento sono molto rari.



Scheda biografica

Patrik Noack è uno dei più famosi medici sportivi in Svizzera. Il 45^{enne} dirige il centro Medbase per la medicina e lo sport presso il Säntispark, ad Abtwil, ed è il dirigente medico di Swiss Olympic. Dal 2018, tra le altre cose, è responsabile dell'area medica della delegazione svizzera ai Giochi olimpici. Inoltre fa parte dello staff medico di associazioni che si occupano delle discipline sportive del triathlon, della mountain bike, del ciclismo su pista, dell'atletica leggera e dello sci di fondo. Originario della Svizzera orientale, è stato lui stesso un talento dell'atletica leggera (medie distanze), ha già completato un Ironman e gioca regolarmente a badminton. Ha due figli e nel suo tempo libero ama viaggiare con la sua famiglia.



Vincete un pernottamento presso l'hotel Gasthaus Krone

L'hotel Gasthaus Krone di La Punt è situato nel bel mezzo delle montagne e del comprensorio sportivo dell'Engadina. Partecipate al nostro concorso e, con un pizzico di fortuna, potrete trascorrere delle belle giornate lontani dalla frenesia quotidiana. Mettiamo in palio un pernottamento per due persone inclusa la colazione e un menù «Pino cembro» del valore di 550 franchi.

Testo: Nicole Demarmels | Foto: messa a disposizione

L'hotel Gasthaus Krone (www.krone-la-punt.ch) è conosciuto soprattutto tra i buongustai. Il menù «Pino cembro» del padrone Andreas Martin è stato premiato già più volte. Anche gli sportivi non rimarranno delusi: l'accesso alle piste da sci di fondo si trova proprio davanti all'hotel.



In estate, invece, ci si può sbizzarrire sui tre campi da golf o sugli innumerevoli percorsi escursionistici o per mountain bike. Dopo una giornata all'insegna del movimento ci si può rilassare nella sauna con vista sulla montagna di casa, il Piz Mezzaun. Di notte, il buon profumo di legno locale garantisce sonni tranquilli.

Desiderate vincere un pernottamento per due persone? Allora inviate il tagliando di partecipazione sottostante tramite posta o partecipate online all'estrazione su www.visana.ch/concorso.

Tagliando di concorso

Vorrei vincere un pernottamento presso l'hotel Gasthaus Krone di La Punt.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 20 dicembre 2019 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

La vincitrice o il vincitore sarà informato entro il 27 dicembre 2019. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e l'hotel Gasthaus Krone all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.