



Women Sport Evasion a Losanna

In palio 60 partecipazioni gratuite

Quest'anno la Women Sport Evasion di Losanna e il campo estivo YB Kids di Berna festeggiano il loro decimo anniversario. Per l'occasione Visana mette in palio 60 entrate gratuite per entrambi gli eventi.

Testo e Foto: Stephan Fischer

Per la Women Sport Evasion di Losanna, evento dedicato solo alle donne a partire dai 16 anni (fino all'anno di nascita 2001), che si terrà il 24 e 25 giugno 2017 e per il YB Kids Camp, il campo estivo per ragazze e ragazzi con anno di nascita dal 2003 al 2010, che si svolgerà nel campo sportivo Allmend di Berna dal 17 al 21 luglio 2017, mettiamo in palio 50 e rispettivamente 10 partecipazioni gratuite. Se desiderate anche voi partecipare all'estrazione, cliccate online al sito www.visana.ch/concorso oppure compilate il tagliando sottostante e inviatelo tramite posta. Buona fortuna!



Tagliando di concorso

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

- 2 entrate gratuite per la «Women Sport Evasion» del
 24 giugno 2017 a Losanna / 25 giugno 2017 a Losanna
 OPPURE

- 1 partecipazione gratuita al campo estivo «YB Kids Camp»
 dal 17 al 21 luglio 2017 a Berna

- Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 18 aprile 2017 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

I vincitori saranno informati entro il 21 aprile 2017. 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 1/2017



4 «Visana Family Day» a Aigle
 Divertimento gratuito in bicicletta per tutta la famiglia

6 Pollini nell'aria
 Una persona su cinque soffre di raffreddore da fieno

22 Herzroute – un percorso per intenditori
 A colloquio con Kurt Schär

Sommario

Salute

Congelare e scongelare gli alimenti	3
Scoprire «Visana Family Day»!	4
Da raffreddore da fieno all'asma	6

Impegno

Divertimento allo YB Kids Camp	8
Decima edizione della Women Sport Evasion	9
Herzroute: pedalare è un piacere	10

Inside

Iniziativa «Bike to work»	11
Luci puntate su un collaboratore	12
Nuove assicurazioni di cose	14
Chiusura d'esercizio 2016	16

Servizi

MyVisana – il portale dei clienti	17
Offerte primaverili di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Kurt Schär	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

il primo numero del 2017 di «VisanaFORUM» è dedicato al piacere, al riposo e al movimento all'aria aperta. Questo è quanto può offrire la bicicletta, sia che si pedali al 100 per cento con la forza dei propri muscoli, sia che si venga aiutati da un piccolo motore come nel caso delle e-bike.

In qualità di clienti Visana avete una vasta scelta di attività a cui partecipare: da una parte, l'evento dedicato alle famiglie «Visana Family Day» che si terrà ad Aigle e che tratterà il tema della sicurezza sulle due ruote con l'ex stella dello sci Didier Défago. Dall'altra, potete fare una gita con la e-bike lungo il percorso ciclabile svizzero per eccellenza, la Herzroute che, grazie al sostegno di Visana, comprende ben 13 tappe per un totale di 720 chilometri. Per non essere da meno dei loro clienti sul tema bicicletta, molti collaboratori di Visana partecipano anche quest'anno all'azione «Bike to work».

La primavera ha molte altre offerte in serbo per voi, ad esempio potete vincere una partecipazione gratuita per i vostri bimbi a uno dei campi estivi YB Kids Camp, mentre le signore possono vincere due dei 50 biglietti gratis per prendere parte alla Women Sport Evasion di Losanna che quest'anno festeggia dieci anni.

E per finire, lo sapevate che Visana offre anche le assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili? No? Allora vi consiglio di leggere le pagine 14 e 15 della nostra rivista. Negli ultimi mesi abbiamo rielaborato l'interna gamma delle assicurazioni di cose per renderle ancora più allettanti.

Vi auguro una piacevole lettura e una buona primavera.



Urs Roth
Presidente della Direzione



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, My-Switzerland.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).

Ricongelare un alimento già scongelato?

Il congelatore è sicuramente un'invenzione molto comoda per conservare i cibi per più mesi. Non solo la carne e il pesce, ma anche il pane, le verdure, le bacche e le erbe aromatiche si adattano perfettamente ad essere congelate. Vi sveliamo un paio di consigli da utilizzare per congelare e scongelare i cibi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Nei congelatori standard gli alimenti sono conservati a una temperatura minima di -18°C . Più la temperatura è bassa e più lentamente proliferano microorganismi e, quindi, la frutta e le verdure mantengono più a lungo le loro vitamine. Ma allora come mai i freezer non prevedono di impostare temperature ancora più basse? Semplice, perché il consumo di energia aumenterebbe in modo esponenziale.

Congelare velocemente è meglio

La carne si adatta molto bene ad essere congelata e dovrebbe essere conservata sottovuoto per evitare le bruciature da congelamento e che si secchi il lato più esterno, o almeno si dovrebbero utilizzare i sacchetti appositi. Meglio ancora se le dosi sono già divise secondo le porzioni che poi si vorranno utilizzare; inoltre, è bene congelare la carne velocemente di modo che sia minore la perdita di liquidi una volta scongelata, preferibilmente durante la notte in frigo.

Questo principio vale anche per le verdure fresche: se sono scottate velocemente mantengono più a lungo le loro proprietà benefiche. I sacchetti che contengono il cibo devono sempre avere le indicazioni su data, contenuto e peso e non dimenticate di usare un pennarello indelebile, così semplificate la scelta sull'ordine degli alimenti da scongelare.

Ricongelare dopo aver scongelato?

La regola di base dice che gli alimenti scongelati non dovrebbero essere ricongelati, ma se lo scongelamento non supera i 5°C niente vieta dal punto di vista igienico di riporre i cibi in freezer, carne compresa. Tuttavia, a soffrirne è la qualità, per questo motivo si consiglia il consumo veloce per preservare il gusto.



L'assicurazione domestica copre gli alimenti avariati

Durante le vacanze sulla neve, il vostro freezer si guasta per un difetto. I 5 chilogrammi di filetto di vitello che avevate comprato per la festa di Pasqua con tutta la famiglia, le due torte gelato e le tre trecce non sono ovviamente più commestibili dopo tre giorni a temperatura ambiente. Ma c'è un lato positivo: il cibo avariato è assicurato dalla copertura di base dell'assicurazione di mobilia domestica. Scoprite di più sulla nostra assicurazione di mobilia domestica a pagina 14 o sul seguente link www.visana.ch/mobiliadomestica.

www.visana.ch/mobiliadomestica

stampato in
svizzera



Divertimento gratuito in bicicletta per tutta la famiglia

Con la pioggia e con il sole, andare in bicicletta entusiasma sia i piccoli che i grandi. Durante la «Visana Family Day» che si terrà il 21 maggio 2017 a Aigle i più piccoli possono imparare in modo giocoso e insieme ai loro genitori come prevenire infortuni sulla bicicletta. Lo sciatore d'élite Didier Défago sarà il moderatore dell'evento. Visana regala 300 partecipazioni gratuite per tutta la famiglia, incluso il vitto.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Debbie Rychener, messa a disposizione

Andare in bicicletta, per i più piccoli non è solo movimento e divertimento, bensì anche il primo passo verso la loro indipendenza. Per muoversi in sicurezza nel traffico hanno bisogno di competenze di base e di routine. In occasione della «Visana Family Day» possono esercitarsi sotto la guida di professionisti insieme ai loro genitori. Oltre all'aspetto istruttivo è garantito anche il divertimento per tutta la famiglia.

Didier Défago e gli esperti dell'Unione ciclistica internazionale

Visana organizza già per la terza volta la «Visana Family Day» e quest'anno si terrà per la prima volta nella Svizzera francese. L'evento si terrà il 21 maggio 2017 a Aigle nell'areale dell'Unione ciclistica in-

ternazionale (UCI). Il moderatore dell'evento sarà il campione olimpico di sci Didier Défago che come ex sportivo è spesso in giro in bicicletta, da solo o con la famiglia.

Gli esperti di ciclismo spiegheranno ai genitori e ai loro bambini come comportarsi in modo sicuro nel traffico stradale. Oltre a imparare le basi teoriche di primo soccorso o come effettuare piccole riparazioni alla bici, i partecipanti si esercitano nella tecnica più sicura per affrontare le curve oppure percorrere un tragitto a ostacoli. Naturalmente non può mancare il divertimento con le fun bike, le bici BMX o sulla pista ciclabile al coperto. I partecipanti possono scegliere liberamente tra oltre 12 workshop offerti sul posto. Grazie all'ampia offerta ce n'è per tutti i gusti e per tutte le età.

Partecipazione gratuita

«Visana Family Day» è aperta ai clienti Visana e non solo, anche le famiglie amiche dei clienti possono partecipare. I corsi si svolgeranno in francese e l'evento avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica. L'offerta è limitata, sono a disposizione 300 posti. Le iscrizioni su www.visana.ch/familyday saranno prese in considerazione secondo l'ordine di ricezione. La partecipazione è gratuita. Sono inclusi il pranzo, gli spuntini e un regalo. Il viaggio di andata e ritorno deve essere organizzato dai singoli partecipanti. I partecipanti portano la propria bicicletta e il proprio casco.

Svolgimento della «Visana Family Day» del 21 maggio 2017 a Aigle VD

Ore 09:00	Caffè di benvenuto
Ore 10:00	Workshop a libera scelta
Ore 12:00	Pranzo ed estrazione a sorte dei vincitori del concorso
Ore 14:00	Workshop a libera scelta
Ore 16:00	Conclusione



Giornata istruttiva e ricca di emozioni

«Nonostante il tempo, la «Visana Family Day» è stata una bella esperienza, poiché i nostri due ragazzi amano andare in bici anche con la pioggia. Troviamo molto positivo il fatto che Visana si impegni a favore della prevenzione e della promozione della salute dei suoi clienti. Oltre ai corsi istruttivi, non è mancato il divertimento per tutta la famiglia!» (Martial Heer, Rotkreuz)

www.visana.ch/familyday



Pollini nell'aria

In Svizzera, una persona su cinque soffre di raffreddore da fieno. Se anche voi in primavera vi ritrovate con il naso che cola e gli occhi che lacrimano è sicuramente bene rivolgersi a un medico per degli accertamenti in quanto un raffreddore da fieno non curato può trasformarsi in alcuni casi addirittura in asma.

Testo: Regula Bur/Lega polmonare Svizzera | Foto: Alfonso Smith, messa a disposizione

Le temperature aumentano, le piante rinascono e gli alberi fioriscono. Se per alcuni la primavera è l'inizio della bella stagione, per altri è l'inizio di un vero calvario: raffiche di starnuti, naso che cola, occhi che prudono. Gli agenti che causano questi sintomi sono i pollini. Quasi il 20 per cento della popolazione svizzera soffre di raffreddore da fieno. Il sistema immunitario reagisce contro le proteine innocue dei pollini

come se fossero una minaccia: si verifica una reazione allergica con la conseguente infiammazione della congiuntiva e delle mucose nasali.

Da raffreddore da fieno all'asma

Molte persone con raffreddore da fieno soffrono durante la stagione dei pollini anche di sintomi asmatici come tosse stagionale o fiato corto. In Svizzera un bambino su dieci e un adulto su quattordici hanno l'asma. Tra i principali fattori scatenanti troviamo spesso, per esempio la polvere, i peli degli animali oppure i pollini.

Se una persona è predisposta a sviluppare l'asma, un raffreddore da fieno non curato può trasformarsi in asma da polline tramite il cosiddetto «passaggio di livello». In caso di asma, le mucose infiammate dei bronchi producono del muco e i muscoli attorno ai bronchi si irrigidiscono contribuendo entrambi al fiato corto.

Prevenzione e terapia

Chi soffre di raffreddore da fieno o asma allergica, dovrebbe evitare il contatto con gli allergeni e, per

esempio, durante la maggiore concentrazione dei pollini evitare di praticare sport all'aperto. Se i farmaci come spray nasale, gocce per gli occhi e pastiglie in caso di allergia ai pollini leniscono i disturbi, la desensibilizzazione (immunoterapia specifica) tende a far scomparire l'allergia, ritardare la comparsa del raffreddore da fieno e migliorare l'asma.

Per il trattamento dell'asma allergica, oltre ad evitare il contatto con gli allergeni e alla desensibilizzazione, occorre avviare anche una terapia di inalazione che riduca l'infiammazione e scioglia i muscoli. Tale terapia permette alla maggior parte delle persone una vita senza disturbi. In alcuni casi, l'asma guarisce anche da sola dopo alcuni anni.

Vivere significa respirare

La Lega polmonare (www.legapolmonare.ch) è un'organizzazione di servizi senza scopi di lucro a copertura dell'intero territorio svizzero che si occupa delle affezioni polmonari e delle vie respiratorie. Essa comprende 20 Leghe polmonari cantonali e la sede nazionale. Oltre 300 collaboratori specializzati della Lega polmonare offrono consulenza alle persone con malattie polmonari e delle vie respiratorie affinché svolgano correttamente le terapie prescritte, le integrino nella loro quotidianità e in questo modo possano avere una vita indipendente e senza disturbi. Grazie alle misure di prevenzione e al suo impegno per avere aria pulita, la Lega polmonare lavora affinché cali il numero delle persone con malattie polmonari e delle vie respiratorie. Per maggiori informazioni e video su come eseguire correttamente le inalazioni consultate i seguenti link www.legapolmonare.ch/asma.

Non sottovalutare il raffreddore da fieno

Perché il raffreddore da fieno deve essere in ogni caso curato e come si distingue dall'asma scatenata dai pollini, ce lo spiega il Dott. med. Thomas Rothe, primario di medicina interna e pneumologia presso il Zürcher Rehasentrum di Davos.

Il numero delle persone colpite è in aumento o è solo un'impressione?

Thomas Rothe: Sì e no. 100 anni fa nell'Europa centrale solo un per cento della popolazione soffriva di raffreddore da fieno, oggi la percentuale si aggira attorno al 20 per cento. Tuttavia, nell'ultimo decennio tale cifra è rimasta stabile. Un motivo che spieghi tale aumento non è ancora stato trovato; una spiegazione plausibile consiste nel fatto che oggi i bambini crescono in un ambiente sterile e il sistema immunitario è sottoccupato e pertanto sviluppa più allergie.

Come faccio a sapere se soffro di un'allergia ai pollini?

Se presentate i tipici disturbi stagionali come raffiche di starnuti e prurito agli occhi durante la stagione della fioritura, per gli alberi da febbraio ad aprile, per le graminacee da maggio a luglio e l'erba da luglio a settembre, è sicuramente utile chiedere accertamenti al medico di famiglia.

E quando si tratta di asma causata dai pollini?

Quando si presenta tosse stagionale e fiato corto. Nessuno di questi sintomi rientrano tra quelli del raffreddore da fieno.

Quali sono gli errori più comuni nel trattamento?

L'autoprescrizione di pastiglie contro l'allergia, in quanto la terapia si compone di diversi passaggi: prima di tutto la diagnosi tramite i test per le allergie. Poi occorre valutare se è necessario avviare una immunoterapia, o cosiddetta desensibilizzazione. Inoltre, bisogna anche considerare la possibilità di evitare gli sport all'aperto durante le giornate con alta concentrazione di polline e una terapia locale regolare per esempio con uno spray nasale al cortisone.

Il raffreddore da fieno e l'asma sono pericolosi?

Un raffreddore da fieno non curato adeguatamente può evolversi in asma da allergia. Se quest'ultima non viene trattata, ancora oggi esiste un elevato rischio di complicazioni, in alcuni casi mortali.



Dott. med. Thomas Rothe, primario di medicina interna e pneumologia presso il Zürcher Rehasentrum di Davos

Cosa copre Visana?

L'assicurazione di base assume i costi della immunoterapia. Forme terapeutiche alternative, per esempio la terapia di biorisonanza sono coperte dall'assicurazione integrativa Complementare di Visana, a condizione che la forma terapeutica e il terapeuta siano riconosciuti da Visana. Per maggiori informazioni consultate la pagina Internet www.visana.ch/consigli_per_la_salute.



Divertimento assicurato allo YB Kids Camp

I campi estivi dello Young Boys di Berna offrono cinque giorni di divertimento, sport e ricordi indimenticabili. Il momento clou di questa settimana dedicata allo sport è quando i giocatori professionisti della prima squadra fanno visita ai giovani partecipanti e vengono presi d'assalto per gli autografi. Per l'evento che si terrà dal 17 al 21 luglio 2017 presso il campo sportivo Allmend di Berna, Visana mette in palio 10 partecipazioni gratuite.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Sono raggianti i circa 300 ragazze e ragazzi che il giorno dell'inaugurazione dell'evento fanno a gara a chi corre più veloce per entrare nello Stade de Suisse davanti agli occhi dei genitori e della prima squadra dello YB. Allo stadio Allmend di Berna li attende una settimana ricca che li vedrà partecipare anche a un allenamento insieme ai loro idoli calcistici, ma gli impegni non impediranno ai piccoli di prendere parte alla caccia all'autografo del calciatore preferito.

Attrezzatura da calcio compresa

I giovani appassionati di calcio di età inclusa tra 6 e 14 anni saranno seguiti da allenatori professionisti e avranno due sessioni di allenamenti giornalieri. La partecipazione include anche il vitto, un biglietto gratuito per una partita giocata in casa dallo YB e l'attrezzatura da calcio completa comprese due magliette e due pantaloncini da calcio, due paia di calzettoni, uno zaino, un pallone e una giacca a vento. Alla fine il programma prevede un grande torneo di calcio per chiudere l'evento.

Visana mette in palio 10 partecipazioni gratuite

Se i vostri figli o le vostre figlie o ancora i vostri figliocci con anno di nascita dal 2003 al 2010 sono appassionati di calcio partecipate alla nostra estrazione a pagina 24 per vincere un posto allo YB Kids Camp che si terrà dal 17 al 21 luglio 2017 presso lo stadio Allmend di Berna. Mettiamo in palio 10 partecipazioni gratuite. Buona fortuna!

Il campo estivo dello YB che si terrà a Berna dal 17 al 21 luglio 2017 è già completo. In veste di sponsor pluriennale delle giovani leve dello YB, Visana mette in palio 10 posti del valore di 320 franchi ciascuno. Hanno diritto di partecipare le ragazze e i ragazzi con anno di nascita dal 2003 al 2010. Per avere maggiori informazioni sui campi estivi «YB Kids Camps» consultate il sito Internet www.bscy.ch/kids-camps

www.visana.ch/yb

Decima edizione della Women Sport Evasion

La Women Sport Evasion è una storia di successo. Nel giro di poco tempo, questo evento dedicato allo sport e alle donne è diventato molto richiesto. Il weekend del 24 e 25 giugno 2017 avrà luogo a Losanna la sua decima edizione e anche quest'anno i 2800 posti a disposizione saranno presto esauriti registrando così un nuovo record di partecipanti.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Josette Bruchez

Scaricare la tensione con Body Jam e Fit Stick, poi imparare nuovi movimenti con Heart Dance e Power Jumping e per finire diventare la regina della pista da ballo grazie a Line Dance: ecco come potrebbe iniziare la giornata alla Women Sport Evasion.

Pianificare è importante

Le partecipanti possono scegliere tra oltre 30 corsi nel campo del wellness, del fitness e della danza i loro favoriti e comporre il programma in base ai propri interessi. I workshop vengono ripetuti più volte al giorno dando modo di creare il proprio programma individuale.

La quota di partecipazione all'evento per un giorno ammonta a 65 franchi e sono compresi l'ingresso a tutti i workshop, il pranzo, lo spuntino e un regalo ricordo. Chi, invece, ha energie e tempo sufficienti può prenotare l'intero weekend per 100 franchi (escluso il pernottamento). Importante: i corsi si svolgeranno in francese e in parte in tedesco.

Limite di capacità quasi raggiunto

Gli impianti intorno allo stadio Pierre-de-Coubertin a Losanna offrono spazio sufficiente per svolgere gli oltre 30 workshop. Tuttavia, visto l'enorme successo della Women Sport Evasion è stato raggiunto il limite di capacità e il numero delle partecipanti è limitato a 1400 posti al giorno. Iscrivere subito conviene, dato che una volta raggiunto il limite non saranno più accettate altre iscrizioni. Per ulteriori informazioni consultate la seguente pagina Internet www.womensportevasion.ch.



Estrazione a sorte: 50 ingressi gratuiti

«VisanaFORUM» mette in palio 50 partecipazioni gratuite per la decima edizione della Women Sport Evasion che si terrà a Losanna il 24 e 25 giugno 2017. Partecipate al nostro concorso a pagina 24 e vincete due entrate gratuite in palio per un giorno.

www.visana.ch/womensportevasion

In bicicletta nella regione del Toggenburg

Scoprite la Svizzera in sella all'e-bike. Seguendo l'itinerario del cuore, Herzroute, nelle sue 13 tappe per un totale di 720 chilometri, potete attraversare in lungo e in largo l'intero paese. Una di queste vi porta nella pittoresca regione del Toggenburg che si espande da Wattwil a Herisau. In qualità di clienti Visana avete diritto a uno sconto sul noleggio delle e-bike su tutto il percorso della Herzroute.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Herzroute

Attraversare la Svizzera dal Lago di Costanza fino al Lago di Ginevra in sella a un'e-bike è ora possibile grazie all'itinerario del cuore. Con i suoi 720 chilometri di lunghezza suddivisi in 13 tappe, la Herzroute è il percorso ciclabile per e-bike più lungo del paese. Sui tragitti ci sono diverse stazioni di noleggio delle e-bike dove potete sostituire le batterie.

Grazie alle e-bike potete mantenervi in forma divertendovi e contemporaneamente scoprendo nuovi posti della Svizzera come per esempio lungo il tragitto tra Wattwil e Herisau.

Alla scoperta del Toggenburg

Poco dopo Wattwil e una breve salita, raggiungete una parte della valle poco trafficata nel cuore del Toggenburg. La Herzroute vi porta a visitare tipici paesini e vi immerge nella natura incontaminata. Una caratteristica del Toggenburg sono i ripidi prati che una volta servivano per sfamare il bestiame e garantivano la sussistenza ai contadini. A Lütisburg si ritorna alla civiltà e si attraversa il fiume Thur su un suggestivo e storico ponte di legno. Sull'altra parete della valle si riprende la salita. Da qui si può ammirare il panorama mozzafiato sull'Alpstein. L'ultimo paesino che si incontra nel Canton San Gallo è Degersheim. La meta di questa tappa è la pittoresca cittadina di Herisau nel Canton Appenzello Esterno. Durante il tragitto trovate numerosi punti panoramici, ristoranti rustici e stabilimenti termali rigeneranti che rendono il percorso un vero e proprio toccasana.

Il tragitto da Wattwil a Herisau è lungo 55 chilometri (di cui nove nella natura) e ha 1050 metri di dislivello. Per completare l'intero tour ci vogliono dalle quattro alle cinque ore. Il percorso è percorribile anche con le biciclette tradizionali.

Sconto per il noleggio delle e-bike

Dal 2006 Visana è partner principale dell'itinerario del cuore. In qualità di clienti di Visana potete beneficiare durante la stagione 2017 di uno sconto di 15 franchi presso tutte le stazioni di noleggio di e-bike «Rent a Bike». Presentate alle stazioni di noleggio il seguente buono.

Railbon del valore di 15 franchi

Sconto sul noleggio giornaliero o di più giorni di un'e-bike sulla Herzroute

Payserie 0217 0000 0199

L'offerta è valida dal 1° aprile al 31 ottobre 2017 presso tutte le stazioni della Herzroute. Il Rail Bon è valido sulla tariffa normale e non è cumulabile con altre riduzioni (AG, metà prezzo, carta Junior, sconti per gruppi o scolari). Non è possibile il versamento in contanti né il rimborso. Elenco delle stazioni di noleggio e prenotazione: www.rentabike.ch/herzroute



RENT
A BIKE

www.herzroute.ch

Divertimento e movimento verso il posto di lavoro

Grazie a «Bike to work» ogni anno quasi 50 000 persone decidono di utilizzare la bicicletta per recarsi al lavoro quotidianamente promuovendo così anche l'attività fisica. Quale misura per mettere in pratica il label «Friendly Work Space», anche Visana partecipa all'azione e si impegna a favore della salute dei suoi collaboratori.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Visana

Per molti lavoratori maggio e giugno sono i mesi del «Bike to work». L'attività fisica durante il tragitto verso il lavoro aiuta a gestire e affrontare meglio la giornata, mentre al rientro a casa a liberarsi dallo stress accumulato. L'azione promossa da Pro Velo Svizzera è una storia di successo che oramai si ripete da oltre dieci anni: l'anno scorso hanno partecipato 53 922 collaboratori di 1 773 aziende, registrando un nuovo record di partecipazioni.

Tutti possono partecipare

Tutti i collaboratori possono partecipare all'azione «Bike to work» e fare qualcosa di buono per la propria salute. La competizione sportiva e i chilometri percorsi non hanno alcuna importanza e può partecipare chi usa la bicicletta almeno ogni due giorni. Oltre alle classiche biciclette, si possono utilizzare anche le biciclette elettriche, inoltre, non occorre percorrere l'intero tragitto fino al lavoro esso può essere suddiviso in una parte in bicicletta e una con i trasporti pubblici come bus o treno. In questo modo anche i pendolari che arrivano da più lontano possono partecipare. I collaboratori che formano dei gruppi e si motivano reciprocamente possono vincere interessanti premi. Anche la vostra azienda è interessata a partecipare a «Bike to work»?

Lavoro di squadra e salute

In seguito all'aumento del sovraccarico di lavoro, molte aziende investono sempre di più nella salute dei propri collaboratori, proprio come Visana. L'azione «Bike to work» contribuisce a tale scopo. L'anno scorso le squadre di



Visana hanno percorso in due mesi 31 134 chilometri con le proprie forze. «Il divertimento e il movimento mantengono sani i nostri collaboratori e il lavoro di squadra migliora il clima lavorativo», ne è convinta Tanja Keller, responsabile del Servizio specializzato per la Gestione aziendale della salute (GAS) presso Visana. Con la partecipazione a «Bike to work» e altre misure preventive, Visana si impegna a favore della salute dei suoi collaboratori. Dal 2015 l'azienda è insignita del label di qualità «Friendly Work Space» della Fondazione Promozione Salute Svizzera.



www.biketowork.ch

«I clienti apprezzano la trasparenza»

A poca distanza dalle rive del Lago dei Quattro Cantoni si trova l'ufficio di René Larkowski presso l'agenzia di Lucerna. In realtà incontrare il consulente di vendita di Visana presso l'agenzia è molto raro, perché spesso si reca presso i domicili dei clienti della Svizzera centrale per offrire loro consulenza.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Maria Schmid

«La chiave del successo è l'onestà», afferma René Larkowski. Quando offre le sue consulenze ai clienti, il suo scopo non è solo vendere. «Non illudo nessuno e vendo solo i prodotti di cui hanno effettivamente bisogno. I clienti lo sentono e apprezzano la trasparenza», spiega l'esperto assicurativo. Inoltre, con il suo modo di lavorare spera di contribuire a dare un'immagine positiva di Visana.

Biscotti per il consulente

La carriera di René Larkowski è segnata fin dall'inizio dall'orientamento verso i servizi. Dopo l'apprendistato come impiegato d'albergo e il servizio militare ha deciso di spostarsi da Dresda in Svizzera. Sono ormai passati undici anni da allora. Dopo il primo impiego a Maloja, ne sono seguiti altri a Lenk e Gersau prima di stabilirsi a Lucerna. Da una formazione in gastronomia è passato per breve tempo nel settore IT per poi dedicarsi a quello dei servizi finanziari. Dal 2014 è impiegato presso Visana.

Shock culturale? Assolutamente no. «Sto bene qui e anche la regione rurale mi piace molto, in particolare la regione del Bürgenstock». Capire lo svizzero tedesco non è stato un problema e da quando lavora presso Visana non ha mai percepito il cosiddetto «riflesso anti-tedesco» di cui si sente a volte parlare. Al contrario. «La cordialità delle persone dei Cantoni Uri o Obvaldo e Nidvaldo è sbalorditiva. Spesso mi accolgono con i biscotti che poi devo smaltire in palestra», racconta divertito.

Buoni legami con i clienti

Per svolgere il suo lavoro di consulente di vendita, René Larkowski è spesso in viaggio e ha la possibilità di ammirare i panorami della Svizzera, in particolare di quella centrale. Tuttavia, se riceve una richiesta dal Canton San Gallo, si reca anche in Svizzera orientale. Il cliché comune, ovvero che gli svizzeri sono chiusi, non lo può confermare. Riesce sempre a creare un buon legame con il cliente, cosa che sicuramente è anche dovuto al suo modo di fare.

Il suo modo di porsi trasparente, cordiale e naturale lo contraddistingue tra i consulenti di vendita. «Tratta gli altri come vorresti essere trattato tu» questo è il suo motto. «Parlare di cassa malati non è un tema facile e fare una battuta ogni tanto aiuta a sbloccare le situazioni», ritiene René Larkowski. In un'atmosfera rilassata è più facile trovare la soluzione assicurativa più adatta al cliente e alla sua famiglia. Inoltre, se durante la consulenza emergono domande relative alla salute può applicare anche le sue competenze in campo medico dato che dispone di una formazione come personal trainer.

Prevenzione: l'elemento chiave

René Larkowski può organizzare liberamente il suo lavoro che svolge al 100 per cento dato che si basa sulle disponibilità dei clienti e spesso deve fornire le consulenze anche alla sera. Questi orari gli permettono di ritagliarsi tempo sufficiente durante il giorno da dedicare alla sua grande passione, ovvero la palestra.

Il tema prevenzione è così diventato un elemento chiave che collega le sue due attività. In qualità di personal trainer nel suo tempo libero si dedica allo sport e alla salute dei suoi clienti affinché arrivino a 50 anni con meno disturbi possibili. Per quanto concerne il settore delle assicurazioni malattie, la prevenzione è sicuramente il tema centrale del futuro: «Tutte le assicurazioni dovranno cambiare ottica e investire molto di più nella prevenzione affinché le persone si ammalino di meno. Solo così si può sperare di ridurre i costi sanitari.»

Scheda biografica

René Larkowski (32) è celibe e vive a Lucerna a pochi passi dal suo posto di lavoro e dalla palestra in cui si allena regolarmente e in cui offre lezioni come personal trainer. Nel tempo libero si dedica al suo libro, in cui descrive l'allenamento di resistenza come filosofia: «L'allenamento di resistenza è molto di più del potenziamento muscolare», spiega. Nel frattempo sta seguendo una formazione come «Neuro Athletic Coach».



Le nuove assicurazioni di cose e di responsabilità civile di Visana

Lo sapevate che Visana offre anche le assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili? Grazie ai nostri prodotti Directa vantiamo un'esperienza di oltre 20 anni in questo ambito. Per offrirvi dei prodotti ancora più innovativi, abbiamo rielaborato l'intera offerta assicurativa.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith

Oltre all'assicurazione malattie, ogni economia domestica dovrebbe disporre anche dell'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. L'assicurazione di mobilia domestica protegge i vostri beni da danni o dalla perdita in caso di incendio, danni dovuti all'acqua o furto. L'assicurazione di responsabilità civile privata assume, invece, i costi nel caso in cui doveste apportare un danno a terzi.

Quali sono le novità?

Durante l'elaborazione dei prodotti Directa ci siamo concentrati principalmente sul contenuto delle coperture. Tra le novità offerte c'è l'assicurazione casco

mobilia domestica che, per esempio, copre i costi di riparazione o di sostituzione del vostro portatile se per caso versate una tazza di caffè sulla tastiera.

Nell'ambito dell'assicurazione di stabili offriamo ora anche una copertura assicurativa su misura per gli impianti fotovoltaici. Inoltre, avete a disposizione il nostro servizio di Home Assistance 24 ore su 24 se necessitate di aiuto immediato in caso di sinistro.

Home Assistance – raggiungibile a tutte le ore

Il riscaldamento non funziona più? Avete perso le chiavi di casa? Le tubature sono ostruite? Nessun problema, stipulando i nuovi prodotti Directa assicu-

razione di mobilia domestica e di stabili, il servizio Home Assistance (hotline telefonica) è incluso gratuitamente. Questo servizio è a vostra disposizione 24 ore su 24 e organizza le misure da intraprendere immediatamente in caso di sinistro, come ad esempio, l'intervento dei tecnici. Visana assume i costi fino al massimo 1000 franchi per caso.

Premi interessanti

I premi dell'assicurazione di stabili rimangono per la maggior parte invariati. Il buon andamento dei sinistri degli ultimi anni ci ha invece permesso di ridurre sensibilmente i premi nell'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. Per convincervi, redigete la vostra offerta personalizzata tramite il calcolatore online su www.visana.ch. Se, inoltre, disponete anche dell'assicurazione di base o di un'assicurazione complementare presso Visana, beneficate di uno sconto del dieci per cento.

Passaggio semplice

Se già disponete dell'assicurazione di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e/o di stabili potete passare in modo semplice e senza intoppi nella nuova assicurazione quando lo desiderate a partire dal mese successivo. Per saperne di più contattate l'agenzia Visana competente oppure rispediteci il tagliando di fianco. Il passaggio ai nuovi prodotti non avviene automaticamente, ma solo su richiesta. Per maggiori informazioni relative ai nostri prodotti Directa consultate la seguente pagina web www.visana.ch/mobiliadomestica.

www.visana.ch/mobiliadomestica



Tagliando di risposta

- Sono interessato/a ai nuovi prodotti Directa. Vogliate contattarmi per una consulenza.
- Dispongo già dei prodotti Directa presso Visana. Vogliate contattarmi per passare ai nuovi prodotti.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

N. ass. Visana _____

Raggiungibile al n. tel. _____

Attualmente sono ancora assicurato/a presso _____ (assicuratore).

Scadenza delle polizze:

- Assicurazione di mobilia domestica _____
- Assicurazione di responsabilità civile _____
- Assicurazione di stabili _____

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

«Visana ha alle spalle un anno positivo»

Il Gruppo Visana continua ad avere un andamento finanziario positivo. L'azienda si fonda su basi solide e soddisfa le norme in materia di vigilanza. Continua a crescere il numero degli assicurati che nel contesto attuale non è per nulla scontato.

Testo: David Müller | Foto: Phil Wenger



«VisanaFORUM» ha incontrato Urs Roth, CEO del Gruppo Visana per parlare del risultato d'esercizio 2016.

«VisanaFORUM»: Sembra soddisfatto del risultato o è solo un'impressione?

Urs Roth: Soddisfatto è la parola sbagliata. Al contrario, l'andamento dei costi nel settore sanitario mi preoccupa molto. È meglio dire ottimista, almeno per quanto concerne la situazione di Visana. Nonostante le difficili condizioni, siamo riusciti ad affermarci

sul mercato raggiungendo un risultato positivo sia nell'ambito delle assicurazioni di base che in quello delle assicurazioni complementari.

Cosa significa concretamente?

Che abbiamo gestito egregiamente le nostre attività principali nell'ambito delle assicurazioni di base e complementari. Non abbiamo agito né troppo in difesa né in offensiva, ma abbiamo applicato bene il nostro principio di base, ovvero impiegare i premi dei nostri assicurati in modo parsimonioso e responsabile.

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

Anche questo in modo positivo. Siamo riusciti ad aumentare l'effettivo nel settore dei clienti privati di un per cento e raggiungere quota 800.000 unità.

Rapporto di gestione 2016

Per maggiori informazioni relative all'anno d'esercizio 2016 consultate il nostro Rapporto di gestione alla pagina reports.visana.ch. Da qui potete ordinare il Rapporto di gestione anche in forma cartacea. Esso verrà consegnato a partire dalla fine di aprile 2017.

Con oltre 1,1 milioni di assicurati, Visana si posiziona tra le compagnie assicurative per malattie e infortuni leader in Svizzera.

E nelle singole casse?

Le tre casse Visana, sana24 e vivacare hanno fornito una considerevole e inattesa performance. L'ondata di disdette previste da tutti non c'è stata e questo dimostra che molti assicurati sono soddisfatti della loro assicurazione malattie. Nell'ambito delle assicurazioni complementari le premesse relative alle riduzioni degli sconti dettate dalle autorità di vigilanza erano tutt'altro che rosee. Ciononostante, riteniamo che anche in questo settore siamo riusciti almeno a mantenere stabile l'effettivo.

Un risultato finanziario positivo e più assicurati. Significa che i premi per il 2018 diminuiranno?

Crederci sarebbe un'illusione. Non si prevedono inversioni di tendenza per quanto concerne lo sviluppo dei costi sanitari. E, pertanto, anche i premi rispecchiano tale andamento dei costi.

Nonostante tutto, ha dei messaggi positivi per i nostri assicurati?

Sì, definitivamente. Visana è sulla buona strada. Sicuramente ne terremo conto per il prossimo calcolo dei premi, sempre che l'andamento dei costi e le disposizioni in materia di vigilanza lo permettano. Anche quest'anno ci impegneremo con tutte le nostre forze a rimanere un partner forte e affidabile per i nostri clienti che convince per i suoi collaboratori motivati e competenti e per un servizio di alta qualità. Proprio nell'ambito dei prodotti e dei servizi penso che quest'anno potremo offrire un valore aggiunto ai nostri assicurati.



Gestione semplice con MyVisana

Grazie al portale clienti MyVisana avete tutti i documenti assicurativi sempre a disposizione. Ordinare le etichette, cambiare la franchigia, modificare l'indirizzo oppure controllare una vecchia fattura; potete fare tutto questo e molto altro comodamente con pochi clic.

Testo: Debbie Rychener | Foto: messa a disposizione

Nel futuro immediato la carta non sparirà del tutto dalle nostre case, ma grazie a MyVisana, il portale clienti online di Visana, potete ridurre anche voi il consumo di carta e salvaguardare l'ambiente. MyVisana vi permette di risparmiare tempo e denaro evitando di sprecare costi per le telefonate e le spese postali.

Gestione semplice

Con MyVisana potete gestire i vostri documenti assicurativi o quelli della vostra famiglia e se doveste aver bisogno di una fattura o di una polizza in forma cartacea potete stamparla sempre e ovunque voi siate.

Tre volte sicura

Potete accedere ai vostri dati solo se indicate il numero d'identificazione personale, la vostra password e il codice di sicurezza che vi viene inviato tramite SMS. Potete quindi stare tranquilli, i vostri dati su MyVisana sono sicuri, così come la comunicazione online con noi che avviene esclusivamente tramite una connessione codificata.

Più chiarezza e meno carta

«Presentare le fatture mediche implica sempre avere una pila di carta. Sono favorevole a svolgere queste commissioni in modo semplice e riducendo il consumo di carta. Finora non ho avuto nessun problema con MyVisana, il portale è chiaro e posso trovare facilmente i conteggi che mi servono. Se si ha dimestichezza con Internet conviene sicuramente iscriversi a MyVisana e spero che presto anche le fatture possano essere inviate online!»

(Sandra Morgenthaler, Schlatt)



Lisa Grieco (a sinistra, responsabile dell'agenzia di Frauenfeld) consegna a Yves e Sandra Morgenthaler il premio principale del concorso autunnale MyVisana.



Vincete un Huawei P9

Registratevi online sul sito www.visana.ch/myvisana. Tra tutte le nuove iscrizioni che ci verranno entro il 31 maggio 2017 estraiamo a sorte un cellulare Huawei P9 (32 GB, color grigio titanio).

www.visana.ch/myvisana

Visana Club

Offerte primaverili sensazionali

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.

Garmin «Forerunner 35» – correre con cuore

L'orologio da corsa «Forerunner 35» è adatto per le attività sportive quotidiane, gli allenamenti o le gare. L'apparecchio è dotato della tecnologia Garmin per la misurazione della frequenza cardiaca sul polso e di un dispositivo GPS per registrare

la distanza, la velocità, gli intervalli e molto altro. Tutti i dati vengono direttamente visualizzati sullo schermo dell'orologio.

Altre funzioni:

- il Fitness Tracker da indossare tutti i giorni registra il numero di passi, il consumo di calorie e l'intensità delle attività in minuti
- tool per gli allenamenti come intervalli, avvisi e corsa/camminata
- app preinstallate per la corsa, bicicletta e cardio
- aggiornamento automatico dei dati su Garmin Connect, la nostra community gratuita di appassionati di sport

L'orologio è disponibile nei colori Black, Limelight, Frost Blue o White.

Ordinate l'orologio Garmin «Forerunner 35» al prezzo speciale di 169 anziché 219 franchi inclusi i costi di spedizione e due anni di garanzia. Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub, per e-mail a order@garmingps.ch, con il tagliando di ordinazione o per Fax allo 032 755 95 79. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2017 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.garmingps.ch. Informazioni sul prodotto: support@garmingps.ch.

www.visana.ch/ilclub

La perfetta igiene orale per tutta la famiglia

Gli spazzolini elettrici Philips Sonicare DiamondClean e Philips Sonicare for Kids garantiscono una pulizia profonda e delicata dei denti e delle gengive. La Fondazione «Warentest» ha assegnato a Sonicare DiamondClean nell'ambito igiene orale il voto «molto buono».

Philips Sonicare DiamondClean (per gli adulti)

- Rimozione della placca
- Denti sani e naturalmente bianchi
- Batteria ricaricabile in bicchiere di ricarica e astuccio ricarica USB da viaggio

Philips Sonicare for Kids

- Pulisce con cura i denti dei bambini da tre anni
- Facilita l'apprendimento di una corretta igiene orale con l'App
- Batteria ricaricabile

Un sorriso smagliante al prezzo speciale: Philips Sonicare DiamondClean 144 franchi anziché 299.90, incluse gratuitamente due testine. Philips Sonicare for Kids 49 anziché 99 franchi (IVA e costi di spedizione inclusi, due anni di garanzia). Ordinate subito su www.visana.ch/ilclub o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2017 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.visana.ch/ilclub o www.philips.ch/sonicare. Consulenza: servizio clienti Philips telefono 044 212 62 14.



Tagliando d'ordinazione

Philips Sonicare DiamondClean per 144 franchi:

- | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pz. bianco HX9332/04 | <input type="checkbox"/> Pz. bianco/oro rosa HX9312/04 |
| <input type="checkbox"/> Pz. nero HX9352/04 | <input type="checkbox"/> Pz. pink HX9362/67 |
| <input type="checkbox"/> Pz. viola HX9372/04 | |

Philips Sonicare for Kids per 49 franchi:

- Pz. HX6311/07

- Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare e inviare il tagliando a: Sertronics AG, Philips/Visana-Angebot, Lindächerstrasse 1, 5413 Birnenstorf AG

Cura e protezione per mamme e bambini

Oltre a un'ampia scelta di pannolini di marchi conosciuti, Swissbabyservice offre anche prodotti per l'igiene per mamme e bambini: 100% naturali, Bio ed ecocertificati con componenti provenienti dalle Alpi svizzere. Il due per cento delle entrate viene devoluto alla Fondazione svizzera per il bambino affetto da paralisi cerebrale. **Ordinate la vostra scorta di pannolini e beneficiate dell'esclusivo sconto di Visana Club del 40 per cento sui modelli che trovate nello shop.** Se la scorta di pannolini si esaurisce, ricevete una notifica e

potrete continuare a beneficiare dei vantaggi di Swissbabyservice oppure interrompere la consegna. Lo sconto del 40 per cento è valido dal 5 aprile al 5 luglio 2017, dopo di che continuerete a beneficiare dello sconto speciale del 15 per cento sui prezzi già ridotti nello shop fino al 5 aprile 2018.

Potete beneficiare dello sconto speciale Visana Club del 15 per cento anche sui seguenti prodotti:

- Arise Swissbabycare prodotti per l'igiene Bio 100 per cento naturali
- pannolini Libero e Pingo
- igiene femminile
- Arise Swissalpinecosmetic cosmetici Bio 100 per cento naturali

Fate la vostra ordinazione su www.visana.ch/ilclub. In caso di domande rivolgetevi a Swissbabyservice allo 032 494 52 00 oppure scrivete a info@swissbabyservice.ch.



Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare pezzo/i Garmin «Forerunner 35» GPS

Apporre una crocetta:

- Black Limelight Frost Blue White

- Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare e inviare il tagliando a: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise. Oppure ordinate online: www.visana.ch/ilclub.

Servizi Buono a sapersi

Informazioni importanti

Avete delle domande?

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

Visana Assistance

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

Consulenza medica

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

Contatto Protezione giuridica sanitaria

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

Visana Newsletter

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

Doppio riconoscimento

Alla fine dell'anno scorso, Visana ha ricevuto il «premio efficienza 2016» assegnato dal servizio di confronto Internet comparis.ch. Con solo il 3.0 per cento di spese per i costi di amministrazione, Visana si posiziona al primo posto tra gli assicuratori malattie a livello nazionale. Inoltre, nel sondaggio sulla soddisfazione dei clienti del portale di confronto Moneyland.ch abbiamo ottenuto il voto «Molto buono» dagli assicurati. Per maggiori informazioni consultate la seguente pagina Internet www.visana.ch/riconoscimenti



Vale ancora fino al 30 aprile 2017 in tutti i negozi Intersport Rent. Per maggiori informazioni consultate la pagina Internet www.visana.ch/ilclub.

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

15% DI SCONTO

Promocode: VISANA_W_16

Con la tessera d'assicurazione di Visana ottiene uno sconto del 15%. Valido fino 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.

visana Tutt'intorno a voi.

SPORT TO THE PEOPLE INTERSPORT Rent

Per un'estate senza fumo

Concorso per smettere di fumare

1 x CHF 5000
Premi in contanti
10 x CHF 500

Tutte le informazioni in www.stoptabacco.ch

Smettere di fumare o fare una pausa dal fumo ha effetti positivi sulla salute. Se desiderate smettere di fumare per sempre o solo per un periodo provate insieme ai vostri amici, sarà più semplice. Per avere una motivazione in più potete partecipare al concorso per smettere di fumare che si tiene dal 1° al 30 giugno 2017 creato dal programma nazionale per smettere di fumare. In palio c'è un premio di 5000 franchi e dieci premi da 500 franchi. www.stoptabacco.ch



Vacanza, la pratica assicurazione viaggi

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

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta sul posto 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro o il rimpatrio nel caso doveste rientrare in Svizzera su prescrizione medica.
- **Assicurazione bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo (Svizzera esclusa).
- **Assicurazione spese di annullamento viaggi:** se non fosse possibile partire come previsto in seguito a infortuni o malattia oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 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.

Ottimi risultati delle nostre assicurazioni complementari

L'istituto VZ ha sottoposto all'annuale confronto le assicurazioni complementari più vendute delle principali assicurazioni malattie svizzere. I risultati del test parlano chiaro: nell'ambito delle assicurazioni complementari Visana è in cima alla lista. L'intero pacchetto è stato valutato come «Oltre la media». Visana si aggiudica il primo posto nel confronto delle assicurazioni complementari per protezione assicurativa all'estero e psicoterapia.

I risultati di queste analisi sono stati pubblicati nel Test 2017 del VZ «Ambulante Versicherungszusätze im Vergleich» (Assicurazioni complementari ambulatoriali a confronto disponibile solo in tedesco e francese). Il VZ è un centro di consulenza indipendente e ha eseguito il test in collaborazione con K-Tipp, Bon à Savoir, Gesundheitstipp e Saldo.



Protezione per il vostro bambino

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

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

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



Herzroute – un percorso per intenditori

Kurt Schär è uno dei promotori della Herzroute. Nell'intervista racconta quali sono i pregi del percorso ciclabile che attraversa la Svizzera e i motivi per cui vale la pena prendersi alcuni giorni e fare una gita in sella all'e-bike.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Descriva in tre frasi la Herzroute.

Kurt Schär: Ne basta una sola: chi desidera conoscere i vari volti della Svizzera, deve percorrere la Herzroute. La velocità con cui si percorre il tragitto è abbastanza ridotta per poter ammirare il panorama, ma altrettanto sostenuta da arrivare presto alla meta. Il percorso attraversa il cuore della Svizzera, è fatto col cuore, rallegra il cuore e fa bene al cuore.

Niente male per uno slogan pubblicitario. Come è nata la Herzroute?

È una controtendenza ai soliti percorsi ciclabili che portano il ciclista velocemente dal punto A al punto B. Paul Hasler, il padre della Herzroute, voleva un percorso con un carattere turistico che offrisse qualcosa anche agli occhi. Ha così sviluppato un percorso nella Emmental tra le colline, molto bello ma anche impegnativo da affrontare in bicicletta. A questo punto sono entrato in gioco io con le biciclette elettriche di allora. Oggi la sua visione di un percorso che si snodi dal Lago di Costanza al Lago di Ginevra è diventata realtà ed è adatto alle e-bike: 13 tappe, 720 chilometri e oltre 15000 metri di dislivello.

Avrebbe mai pensato che la Herzroute potesse raggiungere così tanto successo?

Sì, dal momento in cui ho creduto nel successo delle biciclette elettriche. Lungo questo percorso le persone possono noleggiare le e-bike e metterle alla prova in un paesaggio mozzafiato. Inoltre, nel frattempo sono entrati con noi in collaborazione decine di ristoranti, fattorie, alberghi e negozietti. Secondo uno studio, il consumatore medio spende il doppio sulla Herzroute di quello che farebbe su un normale percorso ciclabile, ovvero quasi 80 franchi al giorno senza includere il noleggio della bicicletta.

Perché?

Perché le persone che percorrono questi tragitti vogliono godersi appieno, sono dei buoni intenditori. Lungo un percorso ciclabile tradizionale si

mangia un piatto di pasta e si bevono due bicchieri di acqua, mentre l'ospite della Herzroute ordina un bicchiere di vino e un menù a tre portate, si prende tutto il tempo necessario e spesso è in giro per più giorni in compagnia degli amici.

Come si presentano le cifre degli utenti?

Attualmente sono quasi 12000 gli utenti che noleggiavano una Flyer presso le nostre stazioni per poco più di 50 franchi al giorno. A questi si aggiungono quelli che si mettono in viaggio in sella alle proprie biciclette ed e-bike. Noleggiamo esclusivamente le Flyer con una velocità massima di 25 km/h. È più sicuro e si ha più tempo per ammirare il panorama.

Ci sono state resistenze durante la realizzazione della Herzroute?

Paul Hasler ha praticamente valutato personalmente ogni metro dell'itinerario, in quanto deve soddisfare i severi criteri di sicurezza, qualità dei percorsi e attrattiva turistica. Ha condotto diverse trattative con gli enti pubblici e i proprietari terrieri. Vi racconto un aneddoto: durante una crisi di pazzia si è deciso di disegnare i segnali direttamente sul percorso utilizzando un modellino. Questa azione illegale non è stata presa bene dappertutto e i segnali sono dovuti essere cancellati.

Qual è il percorso preferito?

L'itinerario utilizzato maggiormente dai ciclisti è ancora sempre il primo ad essere stato realizzato nel 2003, ovvero quello che da Burgdorf porta a Willisau. L'anno scorso è stato aggiunto ancora un percorso nella Seetal e per il 2018 ne stiamo pianificando uno attorno al Napf. La Herzroute continuerà a connettere l'est all'ovest e questo concetto non deve cambiare. Non puntiamo al turismo di massa, gli utenti devono potersi godere appieno i percorsi proposti. È un ottimo motivo per rallentare la quotidianità e anche le persone che vivono nelle vicinanze imparano a conoscere ancora meglio la loro regione.



Scheda biografica

Kurt Schär, il cofondatore del partito verde liberale del Canton Berna collabora in diversi ambiti. È conosciuto al pubblico per aver fondato l'azienda Biketec AG che produce le biciclette elettriche Flyer. Due anni e mezzo fa ha ceduto la sua parte, tuttavia è sempre molto attivo come imprenditore. Il suo impegno nella Herzroute lo descrive come una «faccenda emotiva». Insieme a Paul Hasler, che ha avuto l'idea originaria, Schär ha portato avanti il progetto in quanto ha riconosciuto il potenziale pubblicitario per le sue e-bike. Ha 51 anni e vive a Roggwil e ha percorso quasi tutti i tragitti della Herzroute. Ritiene che sia un'idea fantastica non arrivare dal punto A al punto B in poco tempo, bensì di avere il tempo per ammirare il paesaggio circostante. www.herzroute.ch