



Una notte al «Bellerive au Lac» a Zurigo

Di notte la vista dall'hotel «Steigenberger Bellerive au Lac» sul lago di Zurigo è mozzafiato. Partecipate al nostro concorso e convincetevi da soli. Mettiamo in palio un pernottamento per due persone inclusa la colazione e un menù di tre portate (bevande escluse) del valore di 570 franchi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: messa a disposizione

L'hotel «Steigenberger Bellerive au Lac» è situato sulle rive del lago di Zurigo a pochi passi dall'Opera e a pochi minuti dalla Bahnhofstrasse. L'hotel Superior a quattro stelle in stile art déco è il posto giusto per gli appassionati di cultura. Prima di darvi alla vita notturna zurighese concedetevi una cena di tre portate ricca di specialità regionali presso il ristorante dell'albergo «Vivus». Desiderate vincere un pernottamento per due persone? Allora partecipate all'estrazione online sul sito www.visana.ch/concorso oppure compilate il tagliando sottostante e inviatelo tramite posta. Buona fortuna!



Tagliando di concorso

Desidero vincere un pernottamento presso l'hotel «Steigenberger Bellerive au Lac» a Zurigo.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 30 giugno 2017 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 14 luglio 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 e «Steigenberger» 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.

Visana **FORUM**

La rivista della salute 2/2017



4 In giro sulle acque svizzere
Avventura in canoa

6 Alimentazione e stress quotidiano
Mangiare in modo rapido, economico, ma anche sano?

22 Società svizzera di salvataggio
A colloquio con Daniel Biedermann,
Presidente della SSS

Sommario

Salute

I raggi ultravioletti penetrano nella pelle	3
Giro della Svizzera in canoa	4
Mangiare in modo rapido, economico e sano?	6

Impegno

Sicurezza sui fiumi	8
Herzroute: scoprite il Napf	10

Inside

Godersi le vacanze senza pensieri	11
Luci puntate su una collaboratrice	12
Un apprendistato moderno presso Visana	14

Servizi

Raccomandare Visana conviene	16
Vacanze sportive in compagnia di Röhlin e co.	17
Offerte estive di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Daniel Biedermann	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

L'ultima edizione di «VisanaFORUM» è dedicata ai rinfrescanti bagni in acque libere o in piscina. Uno degli sport acquatici più praticati è sicuramente il canottaggio. Vi presentiamo tre dei percorsi più interessanti non solo dal punto di vista dell'attività fisica ma anche da quello del divertimento.

Il divertimento e il piacere sono massimi quando ci si prepara in modo serio e attento alle attività da svolgere all'aperto. In questi casi sono molto importanti l'alimentazione corretta e, soprattutto in estate, la protezione solare. Pertanto, abbiamo riassunto alcuni consigli su come potete proteggervi il più adeguatamente possibile dai raggi UV. Inoltre, trovate anche tanti consigli in merito a un'alimentazione equilibrata e veloce.

La prevenzione non deve mancare mai, tantomeno d'estate durante la stagione dei bagni. Dopo che l'anno scorso vi abbiamo presentato le regole per il bagnante della Società Svizzera di Salvataggio (SSS), quest'anno vi presentiamo quelle per i fiumi che vi indicano quale comportamento adottare quando siete in acqua o sulle rive, per esempio quando praticate il canottaggio.

Nelle edizioni della nostra rivista non trovate solo contenuti di vario genere bensì anche interviste a persone di spicco. In questo numero diamo la parola a due personalità tra di loro molto diverse. Da una parte Daniel Biedermann, il presidente della SSS e dall'altra Tina Hadorn, collaboratrice di Visana dell'Oberland bernese.

Vi auguro una piacevole lettura e una splendida estate.



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:** Bühren an der Aare, 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).

I raggi ultravioletti penetrano nella pelle

Chi rientra bello abbronzato dalle vacanze è spesso invidiato da chi lo circonda. Il colorito è sinonimo di vacanze ricche di giornate soleggiate. Tuttavia, ci si dimentica che ogni abbronzatura è segno di una lesione cutanea di cui sono responsabili i raggi ultravioletti (raggi UV). Chi lo desidera, si può proteggere durante il lavoro, lo sport o il gioco.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Una volta essere «pallidi» era considerato segno di benessere e nobiltà. Al posto di essere abbronzati come i lavoratori, ci si proteggeva dal sole e si stava all'ombra per non prendere colore. Oggigiorno, invece, le persone abbronzate sono spesso invidiate quando rientrano dalle vacanze al mare. Dalla prospettiva della prevenzione dei tumori alla pelle, il punto va ai nobili, in quanto ogni abbronzatura danneggia la pelle.

Protezione adeguata

Se non intendete rimanere a casa come i nobili, potete proteggervi contro i raggi UV utilizzando creme solari, occhiali da sole e abiti adeguati. Tuttavia, ricordate che le seguenti sette diciture non sono vere:

- **Mettere la crema più volte prolunga il tempo di protezione** – falso. La durata di protezione della pelle viene prolungata solo una volta quando si mette la crema. Tuttavia, rimetterla più volte aiuta a rinnovare lo strato di protezione, in particolare dopo aver fatto il bagno.
- **L'abbronzatura è sana, sono dannose solo le scottature** – falso. L'abbronzatura si ottiene dall'esposizione ai raggi UV-A a onde lunghe che al contempo sono responsabili del precoce invecchiamento della pelle e di un elevato rischio di tumori alla pelle.
- **Non ci si può scottare all'ombra** – falso. All'ombra può arrivare fino al 90 per cento delle radiazioni. Pertanto, è utile mettere la crema anche se si sta all'ombra.
- **Gli abiti proteggono dal sole** – ni. Gli abiti in sé proteggono dalle radiazioni solari, tuttavia, se bagnati perdono la loro efficacia. Per gli amanti degli sport acquatici sono disponibili speciali magliette per la protezione solare.
- **Chi è abbronzato può ridurre il fattore di protezione delle creme solari** – falso. Anche la pelle già abbronzata può subire danni in caso di esposizione intensiva ai raggi solari. Forse non presenterà una vera e propria scottatura, ma sicuramente si verificherà l'invecchiamento precoce della pelle.
- **I bagni di sole nei solarium non sono pericolosi** – falso. Tutte le abbronzature sono delle lesioni cutanee e aumentano il rischio di tumori.
- **In acqua si è più sicuri** – falso. I raggi solari sono più forti a contatto con la superficie dell'acqua e i loro effetti sono dunque maggiori (fino a mezzo metro di profondità).



Perché i raggi UV sono dannosi

I raggi ultravioletti (UV) sono invisibili e fanno parte della luce solare naturale. Vista la lunghezza d'onda minore rispetto alla luce visibile, i raggi UV penetrano nei tessuti cutanei e possono provocare danni, dall'abbronzatura alle scottature solari fino a tumori della pelle. La gravità delle lesioni dipende dalla profondità in cui i raggi UV penetrano nella cute. Indossando abiti adeguati e occhiali da sole, mettendo regolarmente la crema solare e rinunciando a esposizioni al sole troppo lunghe, ci si può proteggere ottimamente dai raggi ultravioletti.

www.visana.ch/consigli_per_la_salute

stampato in
svizzera





Lago di Lauerz

Giro della Svizzera in canoa

Per gli amanti dell'acqua e dell'estate ora inizia la stagione più bella. Se il tempo non fa capricci sono molto ambite le attività come il nuoto, lo stand up paddling o il canotto. Per cambiare, invece, cosa ne dite di scoprire le acque svizzere in canoa? Vi presentiamo i tre percorsi più interessanti.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com

Percorso intorno al lago dei Quattro Cantoni

Il lago dei Quattro Cantoni non si può esplorare soltanto su battelli e piroscafi, bensì anche con la propria forza muscolare e una canoa. Per esempio sul percorso lungo 32 chilometri (difficoltà: da facile a media) che da Brunnen,



tramite Buochs, porta a Gersau e da lì si ritorna a Brunnen attorno al bacino di Gersau. Le tre tappe possono essere combinate per un interessante tour in canoa di più giorni oppure si possono percorrere singolarmente intraprendendo varie escursioni giornaliere. Il tour in canoa può essere organizzato partendo da tutte e tre le località di tappa. Scoprite il lago dei Quattro Cantoni da un'altra prospettiva e godete della quiete e della natura nel cuore della Svizzera.

Brunnen – Buochs – Gersau – Brunnen

Il porto ben raggiungibile di Brunnen, direttamente nei pressi della piscina coperta e del lido, si presta benissimo come punto di partenza del tour, dove è anche possibile noleggiare le canoe (a partire da 60 franchi al giorno, www.adventurepoint.ch). A Buochs si ha la possibilità di entrare in acqua tra lo stabilimento balneare e il porticciolo. A Gersau, invece, il punto ideale per uscire dal lago è presso l'ostello della gioventù Rotschuo. Maggiori informazioni sul percorso: www.kanuland.ch > Percorsi regionali.



Giù per il Reno con la pagaia

Uno dei tragitti di fiume più belli della Svizzera porta dalla cittadina storica Stein am Rhein a Sciaffusa. Il percorso lungo 18 chilometri (difficoltà: facile, durata: sei ore, pause incluse) è ideale per un tour giornaliero in canoa, almeno se si va nella direzione del fiume verso la città del Munot e non viceversa... Così potete farvi tranquillamente trascinare dalla corrente e ammirare case storiche, monasteri e fortezze lungo il percorso. Le splendide spiagge lungo il percorso invitano a prendersi una pausa. E non mancano nem-

meno le leccornie culinarie, infatti, si trovano tanti piccoli ristoranti direttamente al fiume che spesso hanno persino un proprio pontile.

Stein am Rhein – Sciaffusa

A Stein am Rhein il punto di partenza si trova sul lato destro del fiume, pochi metri in direzione del fiume sotto la città vecchia. A Sciaffusa si esce dall'acqua presso il club di canoa, poco prima dell'attracco dei battelli, sempre sul lato destro del fiume. Chi vuole prenotare un tour guidato sul Reno può consultare il sito www.trango.ch. Maggiori informazioni sul percorso: www.kanuland.ch > Percorsi regionali.

Sullo sconosciuto Doubs

La regione del Giura è poco conosciuta. O c'è qualcuno che può sostenere di conoscere bene il Cantone più giovane della Svizzera? Tuttavia, i suoi paesaggi hanno molto da offrire. Il fiume Doubs, in parte, rappresenta il confine naturale con la Francia e percorre 29 chilometri su territorio svizzero. A causa dello scarso popolamento e dell'impervietà del territorio, il corso del fiume ha potuto conservare il suo stato originale, cosa estremamente rara al giorno d'oggi. Pertanto, con un tour in canoa sul Doubs si scopre un incantevole paradiso naturale. Con un pizzico di fortuna si intravede anche una trota del Doubs che vive solo in queste acque. In ragione delle severe disposizioni di tutela della natura, ma anche della presenza di singole rapide, la discesa in canoa è consigliabile solo con l'accompagnamento di una guida professionista.



Goumois – Soubey

Il punto di partenza Goumois, situato sul confine con la Francia, si raggiunge in treno tramite Saignelégier e da lì proseguendo con l'autopostale. In acqua si entra proprio ad altezza della fermata dell'autopostale, sul lato francese del ponte, dove è anche possibile noleggiare le canoe. Il tour lungo circa sei ore (pause incluse, difficoltà: facile) passa davanti a vecchi mulini in direzione di Soubey. Aree picnic e zone balneari invitano a prendersi una pausa. Per maggiori informazioni: www.kanuland.ch > Raftings/Doubs Canoë oppure www.juratourisme.ch e www.trango.ch.





Il piatto ideale.

Mangiare in modo rapido, economico e sano?

La corretta alimentazione è una condizione importante per una buona salute. Tuttavia, nella quotidianità frenetica tutto deve essere veloce e spesso l'offerta della mensa aziendale è limitata. È possibile mangiare in modo rapido, economico, gustoso e anche sano?

Testo: Melanie Schmid | Foto: Alfonso Smith, messa a disposizione

Un'alimentazione equilibrata e sufficiente attività fisica sono elementi importanti per uno stile di vita sano. La piramide alimentare è conosciuta da molti. Tuttavia, nella vita di tutti i giorni è molto difficile attenersi alle sue raccomandazioni. «Soprattutto le persone che mangiano fuori casa hanno difficoltà ad applicare tali raccomandazioni», afferma per esperienza Daniela Fahrni, consulente dietetica presso il Zentrum für Ernährungsberatung a Belp. Tra i principali motivi figurano la mancanza di tempo, l'offerta limitata e il prezzo. «Questi ostacoli possono essere minimizzati se si preparano i pasti già la sera prima, si pianifica la spesa o si sceglie un menu della mensa con consapevolezza», consiglia Daniela Fahrni.

Iniziare bene la mattina

La colazione è la base per iniziare bene la giornata. Se la mattina presto non riuscite a mangiare, in alternativa potete fare uno spuntino mattutino più abbondante. Un sano muesli può essere preparato la sera prima e portato in ufficio. La colazione dovrebbe includere:

- un prodotto a base di cereali (per esempio una micheletta integrale oppure fiocchi di avena) e un latticino (latte o yogurt)
- un frutto oppure un succo di frutta
- pochi grassi (burro o noci) o a piacere una piccola quantità di zuccheri (confettura)

Spuntini

Gli spuntini aiutano a mantenere per un periodo prolungato alte le prestazioni. Inoltre, evitano di arrivare al pasto con troppa fame il che porterebbe a ingerire

porzioni maggiori di quanto necessario. Gli spuntini ideali sono:

- frutta, verdura o smoothie
- un prodotto a base di cereali (cracker integrali) o latticini (yogurt)

Ricaricare le batterie a mezzogiorno

Consumare un pranzo caldo o freddo dipende dalle preferenze individuali. Il pranzo deve contenere:

- una porzione di carboidrati (patate, riso, pasta, mais)
- una porzione di proteine (latticino o carne, pesce, uova o tofu)
- frutta o verdura
- poco olio di qualità (olio di colza per le salse per le insalate, olio di oliva per soffriggere o rosolare)

Se mangiate in mensa o al ristorante occorre stare attenti che le tre componenti principali, carboidrati,

proteine e frutta o verdura, siano presenti nel menu. Inoltre, solo uno di questi dovrebbe essere ricco di grassi (per esempio fritto, impanato, gratinato, insaccato o salsa a base di panna).

Qualcosa di leggero la sera

Alla sera è importante assumere cibi con pochi grassi. Sul piatto dominano frutta e verdura:

- una porzione di carboidrati più piccola rispetto a mezzogiorno
- una grande porzione di frutta e verdura
- una porzione di proteine

Durante i pasti è consigliato consumare bevande non zuccherate. Mangiare sempre in modo sano ed equilibrato è una vera e propria sfida. Una buona pianificazione dei pasti aiuta a gestirla meglio. Per Daniela Fahrni sono accettati anche i «peccati di gola»: «mangiare una volta al giorno qualcosa di dolce è sempre possibile.»



Daniela Fahrni, consulente dietetica HF SVDE, Zentrum für Ernährungsberatung Belp

Smoothie: uno spuntino colorato

La scelta degli ingredienti per un smoothie è ampia e varia in base alle vostre preferenze.

- Frutta:** mele, pere, banane, kiwi, ...
- Verdura a foglia:** spinaci, bietole, barbabietola, sedano, carote, ...
- Insalata:** lattuga, rucola, ...
- Verdura:** cetrioli, sedano, cavolo, ...
- Erbette:** prezzemolo, cerfoglio, romice, ...
- Erbette selvatiche:** ortica, dente di leone, carota selvatica, foglie di tioglio, foglie di mora, ...

Lavare tutti gli ingredienti e tagliarli, in questo modo è più facile frullare il tutto. Frullare per prima gli ingredienti più solidi. Infine aggiungere acqua (dal rubinetto o acqua minerale naturale) fino a ottenere una bevanda cremosa.

Tra le offerte attuali di Visana Club a pagina 19 c'è un frullatore.



Sicurezza sui fiumi

Nuotare nel Reno o percorrere l'Aare in canotto sono solo alcune delle attività del tempo libero sull'acqua. Chi si vuole divertire in acqua dovrebbe prima informarsi sui rischi e i pericoli che i fiumi nascondono. Oltre alla corrente, i vortici e gli ostacoli in acqua possono creare situazioni di grave pericolo. Pertanto, è importante attenersi alle regole per i fiumi della SSS.

Testo: Melanie Schmid | Foto e grafica: SSS

Il 90 per cento dei casi di annegamento si verifica nelle acque aperte, di cui la metà nei fiumi. Ogni anno oltre 20 persone perdono la vita nei fiumi e ruscelli. Solo i nuotatori esperti dovrebbero osare e affrontare le acque libere. Al contrario dei laghi, i fiumi nascondono altri pericoli, come per esempio la corrente. In caso di forte corrente i nuotatori inesperti possono raggiungere velocemente i loro limiti e finire nel panico. Inoltre, bisogna ricordarsi che le basse temperature influenzano le prestazioni fisiche. Pertanto, è importante ricordarsi che più l'acqua è fredda e più breve deve essere il tempo trascorso in acqua, in quanto le temperature ridotte possono causare crampi muscolari.

Cosa fare se si finisce in un vortice?

Oltre alla corrente, nei fiumi si celano molti altri pericoli e ostacoli nascosti. Rocce, legna o detriti trascinati dalla corrente possono provocare gravi lesioni. In particolare, occorre fare attenzione ai vortici che si verificano dove l'acqua non riesce a fluire nella sua direzione, per esempio in prossimità dei piloni dei ponti. Se si finisce in un vortice o mulinello è possi-

Informazioni sulla SSS

La Società Svizzera di Salvataggio (SSS) è stata fondata nel 1933. L'obiettivo della SSS è ridurre il numero degli incidenti in acqua e da annegamento attraverso la prevenzione e la formazione dei nuotatori di salvataggio. La SSS è un'organizzazione di pubblica utilità e comprende 128 sezioni e 27 500 membri in tutta la Svizzera. È, inoltre, membro della Croce Rossa Svizzera e di Swiss Olympic, società mantello per lo sport. www.sss.ch



bile liberarsi solo agendo nel modo corretto. In caso di un vortice non profondo bisogna lasciarsi trascinare dalla corrente. In caso di un vortice profondo con forte reflusso verso il fondo, una volta toccato il fondo occorre spingersi verso l'alto in diagonale. Per evitare di trovarsi in situazioni simili è importante osservare attentamente l'acqua e i suoi movimenti.

Visana sostiene la SSS

È possibile trovare i cartelli blu con le sei regole per il bagnante in molti laghi e fiumi, nelle piscine coperte o all'aperto, ma anche nelle zone di balneazione pubbliche. Tuttavia, ci sono ancora molte lacune che devono essere colmate. Una parte dei cartelli deve essere sostituita. I collaboratori di Visana sosterranno quest'estate la SSS nel collocare nuovi cartelloni con le regole per il bagnante in modo da raggiungere il maggior numero possibile di nuotatori.



FLUSSREGELN

MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES

REGOLE PER I FIUMI



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!
Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoëistes!
In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!
Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manoeuvrer.
Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!
Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!
Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).
Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!
Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.
Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanervi.

Scoprire il Napf in esclusiva

Nella primavera 2018, con il percorso «Herzschlaufe Napf» si inaugurerà un ulteriore tragitto supplementare della Herzroute. Gli assicurati Visana possono scoprire in esclusiva già quest'anno questo percorso meraviglioso. Perché allora non noleggiare una e-bike presso la stazione di noleggio Rent a Bike di Willisau?

Testo: Melanie Schmid | Foto: Herzroute, Rent a Bike



La Herzschlaufe Napf offre una panoramica sull'imponente paesaggio.

Rent a Bike a Willisau

In Svizzera ci sono circa 180 stazioni di noleggio di Rent a Bike. Molte di queste si trovano lungo la Herzroute e, quindi, si può beneficiare di un servizio offerto da un importante azienda partner. La stazione di noleggio di Willisau è l'ideale punto di partenza per scoprire il circuito sulla Herzschlaufe attorno al Napf. La stazione dispone di un'offerta di circa 200 bici di tutte le categorie: dalla bici per bambini alla citybike o mountainbike per non dimenticare le esclusive e-bike. Oltre al noleggio, Rent a Bike di Willisau offre anche un'ampia gamma di bici d'occasione ed e-bike. I collaboratori della stazione di noleggio di Willisau saranno contenti di svelare qualche segreto per la regione del Napf. Maggiori informazioni e gli orari di apertura di tutte le stazioni si trovano sul sito www.rentabike.ch.



Il Napf è unico nel suo paesaggio. Come un grande muschio si innalza nell'Altipiano svizzero e i suoi affossamenti sono come dei tentacoli sparsi sulle pianure verdi. Chi vuole scoprire questa parte selvaggia della Svizzera, a partire dalla primavera 2018 avrà una nuova e allettante possibilità per farlo: con la «Herzschlaufe Napf», il nuovo circuito della Herzroute. Da molti anni Visana è partner della Herzroute. I clienti Visana possono scoprire in anteprima e in modo esclusivo già oggi una parte del percorso.

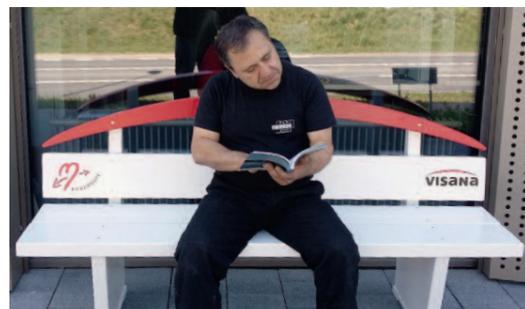
In esclusiva sulla «Herzschlaufe Napf»

La «Herzschlaufe Napf» è un circuito con tre percorsi giornalieri. In esclusiva avete la possibilità di scoprire e testare la «Herzschlaufe Napf» ancora priva di segnaletica. Difatti, già oggi potete scoprire una prima parte del circuito: da Willisau a Langnau, 57 chilometri e 1300 metri di dislivello. Un percorso con passaggi meravigliosi tra morbide colline, creste e colline dell'Emmental. La tappa può essere percorsa in entrambe le direzioni e non è segnalata. Riceverete un apparecchio GPS che vi segnalerà la via giusta. L'uso è molto facile e vi sarà spiegato. Le e-bike Flyer possono essere prenotate presso Rent a Bike di Willisau chiamando il numero 041 921 05 75, parola chiave «Visana Herzschlaufe». Riceverete gratis caschi, apparecchio GPS e batterie supplementari. L'età minima per guidare le e-bike è di 16 anni oppure 14 anni con la patente per il motorino. Il percorso richiede una condizione normale e si adatta a tutti coloro che di tanto in tanto usano la bicicletta o l'e-bike.



www.herzroute.ch

La panchina Visana davanti alla stazione di noleggio invita a prendersi una piccola pausa.



Godersi le vacanze senza pensieri

Le ferie sono il periodo più bello dell'anno, finché tutto va come programmato. Se però qualcuno si ammala, si perde la valigia all'aeroporto oppure viene rubata la carta di credito, l'atmosfera cambia velocemente. In questi casi, avere un'assicurazione viaggi completa come Vacanza di Visana vale oro.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith



Le vacanze dovrebbero compensare la quotidianità frenetica. I problemi medici, la perdita delle valigie oppure il furto della carta di credito fanno perdere la serenità e causano disagi.

Centrale per le emergenze sempre disponibile

Chi si ammala o subisce un grave infortunio, vuole tornare a casa al più presto. Grazie a Vacanza disponete di un'assicurazione vacanze e viaggio completa che copre i costi aggiuntivi dovuti a un rientro anticipato e il rimborso proporzionale delle spese del soggiorno non utilizzato.

In caso di problemi medici e prima di rientrare dal viaggio, contattate la nostra centrale per le emergenze al numero di telefono +41 (0)848 848 855

Vacanza inclusa?

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic presso Visana, disponete automaticamente della nostra assicurazione viaggi Vacanza, che vale per viaggi fino a massimo otto settimane. Oltre ai costi di annullamento prima o durante il viaggio, sono inclusi anche i costi di guarigione. Inoltre, nell'assicurazione Vacanza sono comprese anche l'assicurazione bagagli e il servizio di blocco delle carte di credito. www.visana.ch/vacanze

(cfr. retro della tessera d'assicurato) e coordinate insieme l'interruzione del viaggio. Solo in questo modo i costi aggiuntivi saranno assunti nel caso in cui dobbiate interrompere il vostro viaggio per motivi di salute gravi.

Valigie e carte di credito

Vacanza offre molto altro. Se non potete proprio partire in ferie per colpa di un infortunio o una malattia, Visana assume le spese di annullamento viaggio in tutto il mondo fino al massimo 20000 franchi per viaggio. Inoltre, i vostri bagagli sono assicurati all'estero contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio.

E se vi rubano anche i documenti d'identità e le carte di credito, l'assistenza 24 ore su 24 vi aiuta a bloccare le carte. Inoltre, assumiamo fino a 500 franchi per sostituire le carte e i documenti d'identità sia in Svizzera, sia all'estero. Il nostro consiglio: salvate il numero di emergenza +41 (0)848 848 855 sul vostro cellulare. Buone ferie!



«Ho percepito la bella atmosfera»

Niesen, Stockhorn e lago di Thun: sono solo tre delle attrazioni del panorama mozzafiato su cui Tina Hadorn ha vista libera – almeno nelle pause – dal tetto dell’agenzia di Thun. La responsabile sostituta del Servizio clienti lavora per Visana da quasi otto anni e conosce alla perfezione le richieste dei «suoi» clienti nell’Oberland bernese.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Maria Schmid

«In effetti non avevo in mente di rimanere così a lungo da Visana», si ricorda sorridendo Tina Hadorn pensando a quando ha iniziato la sua attività nell’agenzia di Thun. Senza molta esperienza nel campo delle casse malati, ma con la consapevolezza di essere portata a lavorare nel settore dei servizi e una buona dose di coraggio a lanciarsi in un settore nuovo per lei, nel 2009 si è candidata da Visana e poco dopo ha ottenuto il posto di lavoro nel Servizio clienti. «Quando sono entrata, ho subito percepito la bella atmosfera che regnava», dice ricordando quel momento. La varietà del lavoro e le diverse personalità dei colleghi sono motivi importanti per cui, anche nel 2017, lavora ancora da Visana.

I clienti al centro

La sua carriera professionale è iniziata con un apprendistato commerciale presso un grande rivenditore al dettaglio, ma Tina Hadorn ha presto cambiato passando al settore alberghiero, dove ha lavorato alla reception e nelle risorse umane. Tutte le sue attività hanno una cosa in comune: al centro c’è sempre l’obiettivo di offrire ai clienti il miglior servizio possibile. Una promessa anche di Visana. Forse è proprio per questo che Tina Hadorn era la persona ideale per completare il team quando si è candidata otto anni fa.

L’inizio presso Visana è stato molto frenetico. Era autunno e si aveva la sensazione che la maggior parte degli assicurati fosse propensa a un cambiamento, sembrava che ognuno volesse avere una consulenza. Senza introduzione approfondita, Tina Hadorn è subito stata integrata nel team. Elaborava offerte e piano piano approfondiva le conoscenze in materia. «Sin dall’inizio mi sono sentita ben accettata e ho percepito la gratitudine dei colleghi per il supporto dato in quel periodo molto stressante», spiega. Non la turbava aver dovuto gestire fin da subito tutta quella mole di lavoro.

Non si finisce mai di imparare

Nel frattempo, Tina Hadorn è diventata una di quelle con più esperienza («dei giovani, oggi, sono io la più vecchia») nel team del Servizio clienti composto da 10 persone dell’agenzia di Thun. Il lavoro è molto vario, dato che l’offerta di Visana non comprende solamente l’assicurazione malattie, bensì anche l’assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. «Anche dopo otto anni sorgono sempre nuove domande che prima dobbiamo chiarire con i nostri esperti interni, questo è molto interessante», afferma.

Come sostituta del responsabile del Servizio clienti viene integrata sempre di più in diversi progetti e, quindi, ottiene una panoramica più approfondita del «dietro le quinte» del settore. «L’ulteriore responsabilità oltre il daily business mi entusiasma, lo faccio volentieri», ci svela Tina Hadorn.

Percepire cosa è importante per chi

La responsabilità se l’assume anche nell’attività quotidiana con gli assicurati – allo sportello, al telefono e per e-mail. «Mi piace il contatto personale e consigliare i clienti. Posso risolvere dei problemi oppure elaborare insieme una soluzione assicurativa adatta.» È di centrale importanza percepire di cosa hanno realmente bisogno i clienti e cosa gli sta a cuore. Il fatto che molta gente sappia tantissimo sull’assicurazione auto, ma praticamente niente sull’assicurazione malattie, è molto sorprendente nonostante si tratti della propria salute.

Una delle sfide più grandi sono i reclami ingiustificati in cui si viene attaccati a livello personale. «In questi casi aiuta prendere un bel respiro, ascoltare attentamente e rimanere oggettivi, affinché si possa, se possibile, offrire una buona soluzione ai clienti.» E in questo riesce quasi sempre.

Scheda biografica

Tina Hadorn (33) abita a Steffisburg a circa 10 minuti con l’autobus («dovrei prendere più spesso la bicicletta per andare in ufficio») dal suo posto di lavoro a Thun. Nata nell’Oberland bernese, ama l’acqua e ogni serata libera la trascorre in acqua – d’estate nel lago di Thun mentre d’inverno in piscina. Si rilassa leggendo un buon libro («preferisco i libri horror e i romanzi gialli, più sangue c’è, meglio è») e con un bel bicchiere di vino.



Gli apprendisti durante il progetto «Chef for a Day».



Le apprendiste Leila Widmann e Sarah Hauser

Un apprendistato moderno per gli apprendisti di Visana

Visana è un datore di lavoro moderno che offre ogni anno diversi posti di apprendistato. Rotazione dei lavori, progetti speciali e compiti avvincenti permettono agli apprendisti più motivati di trarre il massimo beneficio dal loro iter formativo. Inoltre, un piacevole ambiente di lavoro contribuisce al buon esito della formazione professionale in seno a Visana.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Jan Riedel

«Ricordo ancora bene quanto fossi nervosa e tesa al colloquio di presentazione per un posto di apprendistato presso Visana. Il colloquio mi ha fatto venire proprio voglia di fare il tirocinio», racconta Sarah Hauser ricordando il suo primo contatto con il suo futuro datore di lavoro. Il processo di selezione è molto rapido: dopo la candidatura e l'eventuale colloquio di presentazione, gli apprendisti idonei vengono invitati a partecipare a una giornata introduttiva, in seguito alla quale viene effettuata la selezione. «Per noi è importante la motivazione dei candidati», spiega Dominik von Känel, responsabile della formazione professionale, quando parla dei criteri fondamentali per la scelta.

Uno sguardo ai diversi settori

L'apprendistato presso Visana comincia con una settimana introduttiva, il cui obiettivo è trasmettere informazioni di carattere organizzativo, partecipare ai primi corsi formativi e svolgere attività di team building. «I formatori mi hanno subito fatto una buona impressione: sono simpatici e quindi ho potuto iniziare l'apprendistato supermotivata», ricorda Leila Widmann, al terzo anno di apprendistato. Per il formatore Dominik von Känel è importante instaurare con gli apprendisti un rapporto amichevole ma al contempo rispettoso.

Durante il tirocinio, di norma gli apprendisti cambiano reparto ogni sei mesi. «Fin dal principio ci si può assumere alcune responsabilità. Già nel primo anno di apprendistato ho organizzato la settimana introduttiva, alla quale io stessa avevo preso parte solo poco tempo prima», afferma Leila Widmann. Gli ap-

prendisti acquisiscono molteplici conoscenze. «Una volta ho addirittura accompagnato un capocantiere per la ristrutturazione di un'agenzia e sono salita sull'impalcatura», continua Widmann. All'interno vengono organizzati continuamente corsi su temi specifici del ramo e i collaboratori si offrono addirittura per dare un aiuto per le ripetizioni.

Una motivazione generata da diversificazione e sfide

Completano la formazione progetti avvincenti quali, ad esempio, l'annuale «Chef for a Day». L'anno scorso per una giornata intera gli apprendisti hanno preso in mano le redini del ristorante interno per il personale e hanno cucinato per centinaia di collaboratori, ricevendo un ottimo feedback. Quest'anno un numero della rivista per i collaboratori è stato affidato ai giovani. «Ho condotto un'intervista al nostro CEO Urs Roth, per me è stata un'esperienza straordinaria», dice Leila Widmann.

Visana sa guardare anche al futuro: ogni anno viene svolta una simulazione d'esame insieme ad altri assicuratori. In questa occasione, la classe dell'ultimo anno può vincere la paura e mettere a punto le ultime cose per gli esami. Sempre con lo stesso scopo, Visana organizza uno speciale allenamento mentale. Sarah e Leila sarebbero sempre pronte a rifare un tirocinio da Visana. In proposito, Sarah afferma: «Da Visana gli apprendisti vengono apprezzati e anche sostenuti.»

Possibilità di formazione in Visana

Visana offre posti di apprendistato nel settore informatico e per la formazione commerciale di base in tre diversi ambiti:

- informatico/informatica in sviluppo di applicazioni o tecnica di sistemi
- impiegato/impiegata di commercio «Assicurazione malattie» (santésuisse)
- impiegato/impiegata di commercio «Assicurazione privata»
- impiegato/impiegata di commercio «Servizi e amministrazione»
- impiegato/impiegata di commercio «Apprendistato commerciale + sport» (per sportivi d'élite in erba)

Gli apprendistati per il profilo informatico/informatica e l'apprendistato speciale per lo sport durano quattro anni, mentre la formazione commerciale di base tre anni. Inoltre, per i maturandi o come seconda formazione è possibile un apprendistato più breve. Tutti gli apprendistati possono essere conclusi con la maturità professionale.

Ogni anno Visana offre circa otto posti di apprendistato. La formazione viene svolta nella sede centrale di Berna oppure nelle agenzie di Zurigo o Losanna. I posti di apprendistato per l'anno successivo vengono pubblicati sempre il 1° agosto sul portale delle offerte di lavoro: <https://jobs.visana.ch/it>. Qui troverete anche tutti gli altri posti di lavoro liberi presso Visana.

Avete domande sulla formazione professionale in Visana? Scrivete un'e-mail a berufsbildung@visana.ch o chiamate il numero 031 357 94 14.

Raccomandare Visana conviene

La vostra raccomandazione è importante per noi. Convincete i vostri amici e conoscenti della nostra offerta e beneficate insieme del premio di 200 franchi, 100 franchi per voi e 100 franchi per il nuovo assicurato. È facilissimo.

Testo: Franziska Lehmann

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 E-mail _____
 Assicurato n. _____

Vi segnalo le seguenti persone

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

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

Siete soddisfatti di Visana? Allora convincete i vostri amici e conoscenti della qualità dei nostri diversi prodotti e della rapidità del servizio fornito e anche voi avrete la vostra parte. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. Più clienti riuscite a convincere e più aumenta la vostra ricompensa. E il vantaggio non è solo vostro: anche la persona assicurata (a partire da 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

È facilissimo!

Raccomandare Visana è un gioco da ragazzi: basta compilare il talloncino a lato con cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro indirizzo e il numero d'assicurato e spedire il modulo. A tutto il resto pensa Visana. Se la vostra raccomandazione si conclude con una stipula, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi ciascuno. Tutto è ancora più facile se scegliete l'opzione online:

www.visana.ch/raccomandazione. Sul sito internet troverete anche le condizioni per la raccomandazione. In caso di domande contattate la vostra agenzia Visana, sarà lieta di aiutarvi.



Vacanze sportive in compagnia di Röthlin, Spirig e co.

Desiderate provare 30 discipline sportive durante una settimana ed essere seguiti da sportivi d'élite come il campione europeo di maratona Viktor Röthlin, la campionessa olimpionica di triathlon Nicola Spirig oppure il re di lotta svizzera Matthias Sempach? Avete la possibilità di conoscerli personalmente dal 14 al 21 ottobre 2017. I clienti Visana beneficiano di un prezzo speciale.

Testo: Debbie Rychener | Foto: Ochsner Sport

Avete già pianificato le vacanze autunnali? Se non lo avete ancora fatto e se siete disposti a trascorre una settimana all'insegna dello sport sulla Costa Brava in Spagna, il seguente articolo fa per voi. Ochsner Sport Travel organizza dal 14 al 21 ottobre 2017 un'esclusiva settimana sportiva (lingua del corso: tedesco). I clienti Visana beneficiano di un prezzo speciale (a seconda della categoria della camera scelta) a partire da 1199 franchi per persona adulta.

Praticare sport come e quando si vuole

Il centro vacanze a Giverola si trova in una riserva naturale su uno dei litorali più belli della Costa Brava. Potrete scegliere ogni giorno tra oltre 30 discipline sportive ed essere seguiti dai campioni svizzeri. L'offerta include sport podistici, nordic walking, ciclismo da corsa, mountainbike, beachvolley, tennis, fitness, yoga, canottaggio, stand-up-paddling, beach soccer, lotta svizzera, unihockey, nuoto, arrampicata e molto altro.

Oltre agli adulti, possono parteciparvi anche i bambini e giovani. Per completare l'offerta vi è anche un ricco programma di animazione e divertimento per tutti i gruppi di età. E tutto questo a stretto contatto con i campioni svizzeri.

Nel prezzo sono inclusi:

- viaggio di andata e ritorno in pullman (partenza: 13 ottobre, rientro: 22 ottobre)
- sette pernottamenti inclusa la mezza pensione
- ampia scelta quotidiana di discipline sportive (lingua del corso: tedesco) sotto la guida di sportivi d'élite
- libero utilizzo di tutte le infrastrutture sportive offerte dall'albergo

Iscrivetevi subito

Andate su www.sportplausch.ochsnersport.ch, cliccate su «Jetzt buchen» e compilate il modulo. Nel modulo sotto «Weitere Bemerkungen» indicate il codice «VISANA2017». In questo modo beneficate delle speciali condizioni (il prezzo speciale per i clienti Visana corrisponde al prezzo per i membri di Ochsner Sport Club). Le iscrizioni sono possibili fino al 30 settembre 2017 (l'offerta è valida fino a esaurimento dei posti).



- materiale di prova per tutte le discipline sportive
- diverse presentazioni sportive, animazioni e seminari serali
- offerta sportiva per bambini e servizio babysitter per bambini fino a 4 anni
- regalo per ogni adulto del valore di 100 franchi

www.sportplausch.ochsnersport.ch

Le offerte speciali per l'estate

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.

Stockhorn – prima colazione con vista



L'inconfondibile vetta dello Stockhorn nell'Oberland bernese si vede già da lontano. La gettonata meta di escursioni attira sia i turisti sportivi e avventurosi, sia quelli più tranquilli. Salite in vetta con la funivia e lasciatevi ispirare dalla natura pittoresca e dalle montagne mozzafiato. E visto che l'aria di montagna mette appetito, in cima vi attende un ricco buffet scelto con cura con specialità regionali che vi invita a una sfiziosa colazione.

Offerta Visana: viaggio di andata e ritorno Erlenbach–Stockhorn con colazione presso il ristorante panoramico Stockhorn per due persone al prezzo di 88 anziché 118 franchi. Se avete l'abbonamento metà prezzo o AG potete beneficiare dell'offerta per 83 anziché 96 franchi.

I bambini fino ai 15 anni completi viaggiano gratuitamente con la carta junior e pagano 14 franchi per la colazione.

Dell'offerta possono beneficiare due adulti per tessera d'assicurato. Vogliate mostrarla presso la stazione della funivia della Stockhornbahn. Prenotazione obbligatoria al numero di telefono 033 681 21 81 o per e-mail a reservation@stockhorn.ch.

L'offerta è valida dall'8 giugno fino al 6 gennaio 2018 (esclusi i domeniche e giorni festivi) e non è cumulabile con altre offerte. Trovate maggiori informazioni e l'orario attuale della funivia al seguente link www.stockhorn.ch.

www.visana.ch/ilclub

Solis – energia naturale a casa e fuori

Il frullatore «Mix & Go» di Solis è un apparecchio che non può mancare in cucina. È ideale sia per l'utilizzo tradizionale in cucina sia per preparare gustosi smoothie da portare fuori casa. Grazie al pratico bicchiere, è possibile avere le bevande ricche di vitamine sempre a portata di mano.

Caratteristiche del prodotto

- Caraffa del frullatore da 1.5 litri e bicchiere da 0.6 litri.
- Funzioni: frullare, liquefare, frantumare (ghiaccio)
- Voltaggio: 850 Watt
- Peso: 2,04 kg
- Dimensioni: 17 x 42 x 18 cm (L x H x P)

Per avere sempre a portata di mano bevande sane e nutrienti al prezzo speciale di Visana Club di 99.90 anziché 149.90 franchi (inclusi i costi di spedizione). Ordinate subito su www.visana.ch/ilclub o per iscritto con il tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 30 settembre 2017 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni sul sito www.solis.ch. Informazioni sul prodotto: sales.ch@solis.com



Tagliando d'ordinazione

Da compilare:
Vorrei ordinare ____ pezzo/i Solis «Mix & Go Blender» modello 8324 per 99.90 franchi.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare e inviare il tagliando a: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsdienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Materassino gonfiabile per rilassarsi sempre e ovunque

Il leggero materassino gonfiabile è l'alleato ideale per tutte le attività all'aperto. Grazie alla nuova tecnologia è possibile gonfiare il materassino velocemente e senza pompare aria ed è altrettanto facile sgonfiarlo. Dopo l'utilizzo il materassino è facilmente ripiegabile e riponibile nella sua custodia per il trasporto. Grazie al materiale resistente è possibile utilizzarlo sulla sabbia, sassi o neve.

Caratteristiche del prodotto

- Descrizione dei materiale: poliestere resistente con tasca interna, tasche laterali e ancora da terra
- Particolarità: custodia per il trasporto con manici
- Peso: 1,2 kg
- Lunghezza totale e larghezza: 260 e 70 cm
- Caratteristiche: resistente all'utilizzo e alle condizioni meteo
- Peso sopportato: 120 kg



Il sacco gonfiabile è disponibile nei seguenti colori: Cherry Red, Apple Green, Light Blue.

Rilassatevi al prezzo speciale di Visana Club di 29.90 anziché 49.00 franchi (inclusi i costi di spedizione). Ordinate questo prodotto su www.visana.ch/ilclub. L'offerta è valida fino al 30 settembre 2017 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.GWMShop.ch/visana e informazioni sul prodotto: gwm@gwm.ch.

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.

Con Visana al parco acquatico Alpamare

Anche in estate ci sono giornate senza sole e allora cosa fare se piove? Che ne dite di una giornata insieme ai vostri figliocci o nipoti all'Alpamare a Pfäffikon SZ? In qualità di clienti Visana accompagnati da un bambino ricevete fino al 14 luglio 2017 un biglietto di entrata con una riduzione del 30 per cento (valido per un adulto e un bambino fino a 15 anni). Mostrate alla cassa il buono e la vostra tessera d'assicurato. Il buono può essere utilizzato solo una volta entro il 14 luglio 2017.



Cinque gare podistiche nel Canton Vaud

L'edizione autunnale del «Tour du Pays de Vaud» si compone di cinque gare podistiche che si svolgono durante due mercoledì sera di agosto (23/30) e due di settembre (6/13) e accolgono ognuna quasi 1000 partecipanti. Solo la prima corsa di quest'anno si terrà eccezionalmente un martedì sera, ovvero il 15 agosto 2017 a Penthaz.

Le corse hanno una lunghezza tra 5,1 e 8,8 chilometri e iniziano alle ore 19.00 con partenza da Penthaz, Mézières, La Sarraz, Saint-Prex e Chavornay. Visana è partner del «Tour du Pays de Vaud» e sostiene questo evento popolare che è giunto alla sua 23esima edizione. Per maggiori informazioni consultate la pagina web www.tourpaysdevaud.ch.

MediService fornisce i farmaci senza costi di spedizione

Oltre 100 000 clienti beneficiano regolarmente del servizio offerto da MediService e ricevono i loro farmaci per posta direttamente a casa e senza costi di spedizione o costi aggiuntivi delle farmacie. Gli assicurati Visana beneficiano, inoltre, di uno sconto per nuovi clienti fino al dieci per cento e di una carta regalo Coop del valore di 50 franchi.

Direttamente a casa

MediService con sede a Zuchwil, Canton Soletta, rinuncia alla fatturazione dei costi aggiuntivi delle farmacie quali tasse per il controllo e l'acquisto. In questo modo, e soprattutto se acquistate farmaci regolarmente, potete risparmiare grazie all'invio a casa senza spese di spedizione. MediService fornisce tutti i farmaci disponibili in Svizzera. Se un farmaco deve rimanere al fresco, per il trasporto vengono utilizzati speciali box refrigeranti.

Ecco come funziona

Inviare la ricetta medica originale insieme alla scheda di accompagnamento. Entro due o tre giorni dall'arrivo della ricetta riceverete i vostri farmaci a casa vostra e senza spese di spedizione. I successivi ordini li potete eseguire per telefono, posta o direttamente online tramite il conto clienti. Consiglio per i nuovi clienti: richiedete il pratico «starter set» contenente tutte le informazioni necessarie e la busta-risposta preaffrancata.

Ulteriori informazioni

Consultando la pagina www.mediservice.ch/visana trovate le attuali informazioni relative all'invio dei farmaci senza spese di spedizione e a prezzi convenienti. Inoltre, potete anche ordinare lo «starter set». In caso di domande rivolgetevi al servizio clienti al numero di telefono 0848 40 80 40 (dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 18.00).



Cambiamento ai vertici di Visana



Dopo 19 anni, Albrecht Rychen (destra), presidente del Consiglio di Amministrazione del Gruppo Visana, ha deciso di passare il comando. In occasione dell'assemblea generale del 24 aprile 2017 è stato eletto suo successore Lorenz Hess. Visana ringrazia Albrecht Rychen per il servizio prestato e si congratula con il nuovo presidente del Consiglio di Amministrazione per la nomina.

Pratici consigli per la salute

Da inizio anno, ogni primo del mese Visana pubblica su internet un consiglio per la salute che riguarda tematiche come il movimento, l'alimentazione o la prevenzione. Nel consiglio per la salute di aprile, ad esempio, scoprirete qualcosa su un peccato di gola.

Un pezzettino di cioccolato per la salute?

Una tavoletta di cioccolato da 100 grammi fornisce circa 550 chilocalorie di energia. Ciò corrisponde a circa un quarto del fabbisogno energetico quotidiano, il che non è proprio favorevole per la linea. Tuttavia, il cioccolato nero può aumentare per alcune ore il contenuto di antiossidanti nel sangue con effetti benefici sul cuore. Inoltre, il cioccolato può ridurre, in maniera esigua, la pressione sanguigna, favorire la cicatrizzazione delle ferite, avere un'azione antitussiva, prevenire le ulcere gastriche e ridurre il rischio di infarto. Per scoprirne di più leggete il nostro consiglio per la salute su www.visana.ch/consigli_per_la_salute oppure seguitemi su Facebook www.facebook.com/visana2.

«Annegare non è una condizione, è un processo»

Daniel Biedermann è il Presidente della Società Svizzera di Salvataggio (SSS). Parla dei compiti della SSS e di come l'organizzazione intenda porsi come punto di riferimento nella sua area di competenza, ossia la corretta gestione del rapporto con l'acqua.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Di cosa si occupa la SSS?

Daniel Biedermann: La SSS si occupa di sorveglianza delle acque fin dal 1933. Abbiamo sempre offerto corsi di formazione che consentono di acquisire il brevetto di nuotatori di salvataggio. Ma la tendenza va sempre più verso la prevenzione, quindi siamo attivi negli asili e nelle scuole con le nostre ambasciatrici delle acque e sensibilizziamo i bambini in merito ai pericoli dell'acqua.

Come mai la prevenzione è diventata più importante?

La formazione rimarrà sempre il punto chiave della nostra attività. Ma annegare non è una condizione, è un processo. E in questa catena di eventi, a volte la possibilità di riuscire a salvare una persona dall'acqua, alla fine, può essere molto piccola. È meno complicato sensibilizzare molte persone riguardo ai rischi. Uno degli obiettivi è fare in modo che il giusto rapporto con l'acqua.

Società Svizzera di Salvataggio non è un nome un po' fuorviante per la Sua organizzazione, tanto più che, a prima vista, non è nemmeno tanto evidente che ha a che fare con l'acqua?

Sì, è vero. Ma il nome è noto da decenni, è un marchio, quindi non è così facile cambiare qualcosa. Tuttavia, di recente abbiamo aggiunto la dicitura «I vostri nuotatori di salvataggio». Non è l'ideale dare l'impressione di essere una società commerciale, perché questo non corrisponde alla realtà. Siamo un'associazione e dipendiamo fortemente dalle donazioni e dagli sponsor. Per questo siamo felici della nostra collaborazione con Visana.

Quali sono i pericoli maggiori dell'acqua?

Per fortuna, il numero di casi di annegamento è notevolmente diminuito. In un anno caratterizzato dal bel tempo, abbiamo circa 50 decessi da denunciare, che sono sempre e comunque troppi. Il problema prin-

cipale è l'eccesso di spavalderia. Quasi sempre, le vittime di annegamento sono giovani uomini tra i 18 e i 30 anni. Rischiano troppo. Le parole chiave sono alcool e pressione del gruppo. Spesso sono le persone con background migratorio che sottovalutano i rischi. Particolarmente tragici sono gli incidenti che coinvolgono i bambini piccoli, perché quest'ultimi non gridano, ma annegano silenziosamente.

Perlomeno, tutti i bambini conoscono le sei regole d'oro per il bagnante della SSS.

Sì, ne siamo orgogliosi, perché queste regole vengono tramandate di generazione in generazione. I bambini devono andare in acqua solo accompagnati dagli adulti, non si deve nuotare sotto l'effetto di alcool o stupefacenti, non ci si tuffa in acqua quando si è accaldati e non si va in acque torbide o che non si conoscono. Inoltre, i materassini gonfiabili e gli ausili per il galleggiamento non devono essere utilizzati in acque profonde. E non si dovrebbe nuotare per lunghe distanze da soli.

Come vede la SSS tra dieci anni?

Sarebbe bello se riuscissimo ad aumentare la nostra visibilità. Quando si parla di organizzazioni di salvataggio e volontariato, molti pensano alla Rega o alla Croce Rossa. I nostri cartelli con le regole per il bagnante sono una caratteristica distintiva, quindi sarebbe bello se ai circa 500 cartelli esistenti se ne aggiungessero altri. Inoltre, vorremmo imparare a venderci meglio, anche su Internet. E la cosa più importante è il potenziare la prevenzione, perché esiste ancora un grande potenziale non sfruttato per quanto riguarda la prevenzione degli incidenti. Ci troviamo in una situazione conflittuale, perché dobbiamo riflettere su quanti manuali per la formazione offrire online. Siamo fieri che la nostra documentazione venga utilizzata da terzi, ma spesso ci si dimentica che la realizzazione e l'aggiornamento di questa documentazione richiedono tempo e denaro.



SSS e il suo presidente

La Società Svizzera di Salvataggio (SSS) è stata fondata nel 1933. All'epoca, ogni anno si contavano circa 300 vittime di annegamento. Un numero talmente alto che indusse il Consiglio federale a volere vietare la balneazione nei fiumi e nei laghi. Di conseguenza, alcuni idealisti hanno fondato la SSS. Oggi esistono circa 132 sezioni. In oltre 80 anni, è stato formato un numero pari a circa mezzo milione di nuotatori di salvataggio, di cui circa 5000 sono attivi. Il budget annuale della SSS ammonta a circa due milioni di franchi.

Dal 2009, il presidente dell'organizzazione è Daniel Biedermann. Figlio di un diplomatico, è cresciuto in Danimarca. Laureatosi in economia, ha lavorato, fra l'altro, per Swissair e nella Direzione generale della SRG SSR. Per undici anni ha ricoperto la carica di direttore dell'Ospedale universitario di Basilea e per sette anni è stato Direttore della Croce Rossa. Ha 69 anni, ama viaggiare, nuotare e camminare e vive a Bolligen, vicino a Berna.

www.sss.ch