



Pernottate presso il «Grandhotel Belvédère» a Davos

La vista dal «Steigenberger Grandhotel Belvédère» sullo scenario alpino davosiano è spettacolare. Partecipate al nostro concorso e vedrete con i vostri occhi. 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

Il «Steigenberger Grandhotel Belvédère» sulla Promenade di Davos, si trova a pochi minuti dal Kongressaal o dalla Vaillant Arena, dove l'HC Davos disputa le partite casalinghe. L'hotel a cinque stelle offre il confort moderno in un ambiente storico. Prima di buttarvi nella vita notturna di Davos, godetevi un gustoso menù a tre portate presso il ristorante Gourmet Belvédère. Desiderate vincere un pernottamento per due persone? Allora inviate il tagliando di partecipazione sottostante tramite posta o partecipate online all'estrazione su www.visana.ch/concorso.



Tagliando di concorso

Desidero vincere un pernottamento presso il «Steigenberger Grandhotel Belvédère» a Davos.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

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

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 31 dicembre 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 l'Hotel 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 4/2017



4 Andare in slitta va di moda
Un passatempo divertente per ogni generazione

7 Punti contro l'aumento dei costi della salute
Intervista con il Presidente di Visana Lorenz Hess

22 Il corpo – il capitale degli sportivi d'élite
A colloquio con il portiere di hockey Leonardo Genoni

Sommario

Salute

In forma per l'inverno	3
Divertimento sulla slitta per grandi e piccini	4
Influenza o raffreddore?	6

Inside

Primo bilancio del Presidente di Visana	7
Luci puntate su un collaboratore	8
Gli assegni wellness 2018	10
Vacanza – sicuri durante le ferie	13

Servizi

Raccomandare Visana vale la pena	14
Chi ha diritto alla riduzione del premio?	15
Le offerte invernali di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
Intervista a Leonardo Genoni	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

il periodo natalizio sarà presto alle porte così come le prime nevicate. Con l'arrivo della neve a grandi e piccini viene voglia di tirar fuori dalla cantina slitte, sci, racchette da neve o snowboard e prendere d'assalto le vallate imbiancate. Vi aiutiamo con consigli e suggerimenti nella preparazione invernale e vi mostriamo il fascino delle più belle piste da slitta della Svizzera.

Con l'inverno arrivano anche influenza e raffreddore. Con Visana scoprirete come proteggervi dal contagio o come guarire in fretta. Per rigenerarvi, magari vi può aiutare uno dei nostri assegni benessere che potrete riscuotere grazie ai buoni che trovate al centro della rivista o online su www.visana.ch/assegni-wellness.

Come piccolo omaggio natalizio abbiamo preparato per voi due interviste a personalità di primo piano: al nostro nuovo presidente del Consiglio di Amministrazione, il Consigliere nazionale Lorenz Hess e al miglior portiere di hockey del momento in Svizzera – Leonardo Genoni. E infine anche in questa edizione di «VisanaFORUM» non può mancare il ritratto di un collaboratore di Visana. Presso Visana è in corso la trasformazione digitale. Jürg Jordi, il nostro responsabile del reparto Sviluppo informatico è impegnato in prima linea.

Per il periodo natalizio che sta per arrivare vi auguro tanta gioia e felicità. Vi ringrazio della vostra fiducia e vi porgo sin d'ora i migliori auguri per il 2018, e soprattutto vi auguro di restare in buona salute!



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:** Schlittelbahn Nättschen, Andermatt, 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).

In forma per l'inverno

Quando fuori fa freddo, è più piacevole restare a casa al caldo. Però con questo non bisogna dimenticare l'attività fisica. Visana ha preparato un allenamento di 10 minuti che può essere tranquillamente svolto in casa. È importante allenarsi regolarmente, più volte alla settimana, così da arrivare preparati alla stagione degli sport invernali ed evitare incidenti.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Alfonso Smith

Abbiamo preparato un semplice programma di 10 minuti che può essere svolto anche in salotto davanti alla televisione e allena i muscoli più importanti. Per aumentare la difficoltà potete eseguire la serie di esercizi una seconda volta.

Riscaldamento

Cominciate con un breve riscaldamento in modo da preparare lentamente il corpo allo sforzo fisico. Muovete le spalle con movimenti circolari un paio di volte in avanti e un paio di volte indietro. Camminate sul posto per uno o due minuti.



Cosce e sedere: piegamenti delle ginocchia

Piegate lentamente le ginocchia e poi distendetele nuovamente. Le ginocchia non devono andare oltre le dita del piede. La schiena resta dritta. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.

Pancia: abbassare le gambe

Sdraiatevi sulla schiena e stendete le gambe verso l'alto. Ora abbassate lentamente le gambe, facendo in modo che la schiena resti appoggiata a terra. Poi tirate nuovamente le gambe verso l'alto. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Schiena e sedere: «Reverse-Flys»

Sdraiatevi sulla pancia e appoggiate le braccia per terra di fianco a voi. I palmi delle mani sono rivolte verso il basso e i gomiti verso l'alto. Inspirate e spingete le scapole verso l'interno tirando le braccia verso l'alto. Espirate velocemente 5 volte e contemporaneamente alzate ancora di più le braccia. Con l'ultima espirazione fermate il movimento, ma lasciate sollevate le braccia. Ripetete l'esercizio per almeno 60 secondi (è possibile aumentare l'intensità).

Petto e tricipiti: flessioni

Assumete la tipica posizione per le flessioni. Potete anche eseguire l'esercizio appoggiandovi sulle ginocchia invece che sulla punta dei piedi. Scendete con il corpo verso il basso, le braccia restano all'esterno. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



stampato in
svizzera





Divertimento sulla slitta per grandi e piccini

Andare in slitta è molto divertente per tutta la famiglia. La gioia, la neve e un pizzico di emozione rendono la slitta un'ottima alternativa allo sci e allo snowboard. Per molti non c'è nulla di più bello che concludere una giornata sulle piste da slitta con una buona fondue. Vi presentiamo tre destinazioni per andare in slitta.

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

Grindelwald è la più lunga

Per gli amanti della slitta, Grindelwald rappresenta un piccolo El Dorado: «City Run», «Family Run», «Bussalp Run» e «Big Pintenfritz» sono le quattro piste a disposizione sul versante First. A queste se ne aggiungono altre

sulla Kleine Scheidegg. Se vi affasciano le piste particolari, non perdetevi la «Big Pintenfritz» (da Faulhorn a Grindelwald), una discesa lunga quasi 15 chilometri che ha la nomea di essere la più lunga d'Europa. Prima di poter godere della vista magnifica sull'Eiger, sul Mönch e sulla Jungfrau, vi aspetta una camminata di oltre due ore. A proposito, il nome «Big Pintenfritz» deriva dal nome di un oste del paese che, a quanto si dice, ha aperto la pista dopo una scommessa.

Una bellissima escursione per arrivare alla partenza

Il viaggio in treno dalla stazione di Interlaken a Grindelwald dura 35 minuti, da qui vi spostate sulla cabinovia First. Dopo una camminata di due ore e mezza dove occorre trasportare la slitta, raggiungerete la partenza della pista più lunga d'Europa, ovvero la cima del Faulhorn, alta 2681 metri sul livello del mare. In alternativa: con il bus fino a Bussalp, da lì trekking di due ore sulla cima. www.grindelwald.ch, www.grindelwaldbus.ch



11 000 metri di pista fino a Saas-Grund

Nel Saastal vallesano, Saas-Grund è di solito messa in ombra rispetto alle più famose Saas-Almagell (paese natale di Pirmin Zurbriggen) e Saas-Fee. Ma almeno per quanto riguarda la lunghezza della pista da slitta, con i suoi 1559 metri sul livello del mare, Saas-Grund è al primo posto. La piacevole discesa inizia dalla stazione di Kreuzboden e termina nel paesino dopo undici chilometri e a 841 metri di altitudine. Durante la scivolata potete godervi il panorama sulle alpi vallesane ed essendo abbastanza piatta

Slitte speciali per bambini

Partendo da Visp, con l'autopostale si raggiunge Saas-Grund in quasi trenta minuti. È possibile affittare le slitte direttamente alla stazione di fondovalle. Per i bambini è consigliabile prendere le slitte speciali facili da manovrare. L'ovovia da otto persone vi porta rapidamente fino alla partenza vicino la stazione di Kreuzboden a 2400 metri. Nella stazione intermedia di Trift c'è la possibilità di ristoro per la seconda parte della discesa. www.saastal.ch, www.hohsaas.info

la pista si adatta particolarmente alle famiglie con bimbi piccoli. La cabinovia è aperta da metà dicembre a fine marzo a seconda della quantità di neve.

Doppio divertimento a Sörenberg

Vicino Lucerna, il Sörenberg si trova a margine della biosfera Entlebuch patrimonio Unesco (www.biosphaere.ch) ed è conosciuto come punto di partenza per l'escursione sul Brienz Rothorn. Ma anche gli amanti della slitta trovano a Sörenberg il divertimento che cercano, anzi doppio divertimento. La più nuova delle due piste scende da Rossweid a Sörenberg ed è l'ideale per le famiglie con bambini piccoli. La pista lunga 2,5 chilometri non ha troppa pendenza e specialmente nella parte più a valle offre un divertimento unico con tracciati appositamente predisposti. Molto apprezzata è anche la pista da slittino che inizia presso la capanna Schwand e finisce più in basso in paese dopo due chilometri.



Cabinovia o camminata sulla neve

Viaggiando con il treno da Berna o Lucerna prendete a Schüpfheim l'autopostale che vi porterà a Sörenberg in soli 25 minuti. Con la cabinovia salirete per 300 metri d'altitudine fino al Rossweid (1465 ms.l.m.). Potete raggiungere a piedi dopo una camminata di 35 minuti l'inizio della pista da slittino a Schwand. Ma non temete, non dovete trascinarvi lo slittino, perché a Schwand avete la possibilità di affittarne uno. www.soerenberg.ch, www.schwand.ch



Svizzera.
semplicemente naturale.

www.myswitzerland.com/slittino

Influenza o «solo» un raffreddore?

Il periodo invernale è anche il periodo di influenza e raffreddore. Un leggero prurito in gola o un naso gocciolante ne sono i primi segnali. Influenza, infezione influenzale, raffreddore – nella lingua parlata spesso si confondono erroneamente. Mentre un raffreddore, e cioè un'infezione influenzale, in genere decorre in modo innocuo, una «vera» influenza non andrebbe sottovalutata.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone



Vaccino antiinfluenzale – sì o no?

Nelle discussioni sui pro e i contro riguardanti il tema delle vaccinazioni le opinioni sono spesso contrastanti e ci si lascia prendere dall'emozione. Il vaccino antiinfluenzale non garantisce una protezione assoluta, questo è vero. Però resta comunque la prevenzione più semplice, efficace ed economica che ci sia. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) consiglia la vaccinazione precauzionale per persone a rischio di complicazioni. Fanno parte di questa categoria gli ultra 65enni, le donne incinte, i bambini nati prematuri fino a due anni e le persone che soffrono di malattie croniche. Per loro l'assicurazione di base si assume i costi, se la franchigia è già stata raggiunta. Il momento ideale per vaccinarsi va da metà ottobre a metà novembre. Ulteriori informazioni riguardo al tema vaccini antiinfluenzali le trovate su www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch/it.

All'inizio influenza e raffreddore si manifestano con i medesimi sintomi, tipicamente mal di gola, congestione nasale, tosse, raucedine. Un'influenza si differenzia da un raffreddore anche per il suo arrivo improvviso e i sintomi spesso più marcati (per esempio febbre alta). L'influenza va presa sul serio, poiché può portare a complicazioni come infiammazioni alla gola, oti e sinusiti o addirittura a polmoniti e infiammazioni al cuore.

Protegersi dall'influenza – 5 consigli

I virus influenzali si contraggono con contatti diretti (starnuti, tosse o stretta di mano) o con contatti indiretti (per esempio tramite oggetti, maniglie delle porte). Seguite i cinque consigli seguenti e proteggete voi stessi e chi vi circonda. In questo modo aumenterete la probabilità di superare indenni l'inverno che sta per arrivare.

- **Lavarsi le mani.** Meglio se più volte al giorno con acqua e sapone.
- **Tossire/starnutire in un fazzoletto di carta.** Buttatelo poi nella spazzatura e lavatevi accuratamente le mani.
- **Tossire/starnutire coprendosi con il gomito.** Questo è il piano B nel caso non siano disponibili dei fazzoletti ed è più igienico che mettere la mano davanti alla bocca.
- **Restare a casa.** Se sentite i sintomi dell'influenza restate a letto così da non contagiare nessuno. Aspettate almeno un giorno dopo che la febbre è sparita per riprendere le normali attività quotidiane.
- **Vaccinarsi.** Resta il metodo più efficace per proteggersi dall'influenza (vedi riquadro).

«Abbiamo bisogno di alleati nella lotta contro l'aumento dei costi della salute»

Dalla fine di aprile, il Consigliere nazionale Lorenz Hess presiede il Consiglio di amministrazione del Gruppo Visana. «VisanaFORUM» ha discusso con lui dei suoi primi sei mesi in questa nuova funzione.

Testo: David Müller | Foto: Janosch Abel

«VisanaFORUM»: Cosa Le viene in mente se pensa al Suo primo semestre in qualità di Presidente del Consiglio di amministrazione di Visana?

Lorenz Hess: La cosa più grandiosa è stato l'evento dedicato ai collaboratori che si svolge ogni tre anni. Quando ho visto la forza di 1300 collaboratori riunita in un luogo, ho realizzato quanta energia si cela dietro al marchio Visana. Ma naturalmente la mia attività principale è il lavoro nel Consiglio di Amministrazione. In merito a ciò penso subito a come sono riuscito a riprendere il lavoro del mio predecessore Albrecht Rychen senza interruzioni. L'azienda è in buone condizioni, ovunque si respira un'aria positiva e regna un clima costruttivo. Tutto ciò non è per nulla scontato, ma per un Presidente del Consiglio di amministrazione è un'ottima base per poter fornire delle buone prestazioni.

Quali erano le Sue aspettative all'inizio del mandato?

Dopo il cambio di presidenza speravo di poter lavorare da subito a nuove sfide e a questioni concrete, senza dover superare un periodo di adattamento. Questa aspettativa si è avverata.

Lei si impegna anche in Consiglio nazionale a favore degli assicurati. Dove vede al momento le sfide maggiori?

C'è una questione fondamentale da risolvere, e cioè il fatto che si debba sempre e in qualsiasi situazione chiarire che non sono gli assicuratori malattia ad aumentare premi e costi della salute.

Ma ...?

Il costante aumento delle prestazioni e dei prodotti medici che vengono offerti e percepiti. Perciò è ancora più incomprensibile che relativamente poco tempo dopo la votazione in merito ad una cassa malati unica ci siano enti che lavorano di nuovo ad un costrutto di questo genere. Mi chiedo quanto valga



Scheda biografica

Lorenz Hess è membro del Consiglio di Amministrazione del Gruppo Visana dal 2014. In veste di Consigliere nazionale, il cinquantaseienne bernese rappresenta il gruppo PBD nella Commissione per la sicurezza e la salute. Lorenz Hess è consulente indipendente in pubbliche relazioni ed è anche membro del Comitato centrale dell'Associazione svizzera dei servizi di sostegno e delle cure a domicilio (Spitex Verband Schweiz). Prima di passare all'economia privata, è stato Capo del servizio d'informazione presso l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Lorenz Hess è sposato e ha tre figlie.

ancora il volere del Popolo nel nostro Paese. Inoltre se si pensa a dov'è il vero problema, è evidente che una cassa unica non è la soluzione all'aumento dei costi della salute.

Cosa può fare Visana contro l'aumento dei costi?

Da soli non possiamo vincere la battaglia, è necessario avere degli alleati. Eseguiamo i nostri compiti e cerchiamo di ottenere la massima efficienza interna. Esaminiamo dove ricadono davvero i costi, cioè presso medici, ospedali, ecc. In base alla legge il nostro compito è quello di verificare secondo scienza e coscienza le loro fatture e trattare prezzi corretti per gli assicurati.

Cosa possono aspettarsi gli assicurati dal Consiglio di Amministrazione di Visana?

Io e i miei colleghi diamo il massimo per garantire un margine di sicurezza all'azienda che garantiscano ai nostri assicurati servizi di alto livello a lungo termine e il massimo della qualità.



«Semplifichiamo la vita ai clienti»

Vista la sua lunghissima esperienza presso Visana, Jürg Jordi conosce l'azienda come le sue tasche. Il responsabile del reparto Sviluppo informatico ha visto sorgere e tramontare molte tendenze. Per questo, è obbligatorio tenersi costantemente aggiornati, affinché l'informatica possa rispondere alle richieste interne ed esterne. Un esempio recente è Visana App, che il suo team ha fortemente contribuito a sviluppare.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Remo Buess

Lo sviluppo tecnologico avanza a gran velocità e sembra non volersi arrestare. Jürg Jordi, impiegato presso Visana come informatico, ne è direttamente coinvolto. Nel 1996 ha iniziato a lavorare nella nostra compagnia come project manager e da allora sono cambiate molte cose. Il settore informatico è stato ampliato e sono nati nuovi settori. Il suo raggio d'attività è cambiato più volte, ma questo per lui ha rappresentato un'opportunità: «Ho potuto partecipare alla realizzazione di molti progetti interessanti e mi sono confrontato con vari tipi di sfide».

Insieme verso l'obiettivo

«La mia funzione dirigenziale mi porta sempre più raramente a toccare i tasti. Piuttosto, mi dedico a elaborare soluzioni insieme ai miei collaboratori, a impiegare i giusti specialisti al posto giusto e a formarli, prendo decisioni e svolgo attività di coordinamento inter-settoriali», così descrive Jürg Jordi la sua attività di responsabile del reparto Sviluppo informatico. Una grossa parte del suo lavoro comprende, inoltre, elaborare decisioni o nuovi concetti, valutare i fornitori di prestazioni e gestire i progetti. «La chiave del successo è collaborare con impegno», aggiunge convinto.

Specialisti IT presso la sede di Visana

«I miei team sono composti da esperti dei più svariati settori; in questo modo possiamo svolgere da soli molti lavori», spiega Jordi. Qualora fosse necessario, lavorano insieme ai partner, come gli specialisti per Apple/iOS o Android nella creazione della parte visibile dell'App, ovvero tutto ciò che il cliente vede quando usa l'applicazione. Ma c'è bisogno di molto altro afferma Jürg Jordi: «Dietro lo sfondo ci sono innumerevoli componenti che rendono possibile un uso sicuro e adeguato dell'applicazione. Copriamo questo settore con i nostri specialisti interni.»

Non smettere mai di imparare

«Dell'informatica amo il fatto di poter sempre imparare qualcosa», afferma. In veste di formatore dei due apprendisti nel campo informatico, Jürg Jordi resta sempre aggiornato. E non mancano le sfide per il suo team: sempre nuove tecnologie, grandi quantità di dati, l'evoluzione delle esigenze dei clienti e le disposizioni di legge pongono questioni sempre più complesse. La digitalizzazione offre dei vantaggi: «Grazie a mezzi più efficienti noi, intesi come Visana, possiamo gestire queste richieste a vantaggio degli assicurati», dice convinto. «Semplifichiamo la vita agli assicurati attraverso processi ottimizzati e ben pensati» questo è uno degli obiettivi del suo reparto. Ciò presuppone che Visana riconosca i trend, gli osservi e reagisca di conseguenza. Continua Jordi dicendo: «Non dobbiamo essere i primi a seguire i nuovi trend, ma a presentare soluzioni globali ottimizzate».

Scheda biografica

Jürg Jordi (50 anni) vive con la famiglia a Thun. È una persona molto attiva e pratica volentieri sport di ogni tipo. In passato è stato campione di nuoto e ha vinto molte volte il titolo di campione svizzero e continua a essere legato all'acqua facendo l'istruttore di immersione. Tra i suoi hobby si contano i viaggi («Le esperienze nuove e sconosciute mi attirano») e la fotografia. Per concludere con i piaceri della tavola, insieme ad alcuni amici Jürg Jordi gestisce un club enologico privato. Lavora presso Visana dal 1996.

Approfittate degli assegni Wellness

La promozione della salute sta particolarmente a cuore a Visana. Per questo motivo, vi sosteniamo con tre assegni wellness 2018 per un valore complessivo di 350 franchi. Utilizzateli per il vostro benessere e prevenite malattie e infortuni.

Testo: Hannes Bichsel

Non rinunciate all'esercizio fisico e beneficiate degli assegni wellness 2018 di Visana del valore complessivo di 350 franchi che potrete utilizzare per diverse attività e corsi.

Ecco come fare

1. Iscrivetevi a un corso o a un programma fitness a vostra scelta. Sugli assegni wellness sono elencati i corsi che sosteniamo.
2. Richiedete un conteggio delle prestazioni oppure una ricevuta con il vostro nome.
3. Inviare i giustificativi, le informazioni necessarie (vedi riquadro a destra) e l'assegno wellness al Centro prestazioni competente incollando l'apposita etichetta con l'indirizzo.
4. Dopo la verifica dei documenti, vi sarà rimborsata la somma che vi spetta.

I vostri assegni wellness

Tutti gli assicurati che dispongono delle coperture complementari Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni wellness 2018. Ogni famiglia riceve gli assegni wellness in un unico esemplare insieme alla rivista «VisanaFORUM» 4/17. Per altri membri della famiglia assicurati presso Visana (con la copertura summenzionata), gli assegni possono essere richiesti presso l'agenzia competente oppure scaricati direttamente dal sito Internet www.visana.ch/assegni-wellness.

Cosa bisogna sapere

Gli assegni wellness sono prestazioni facoltative offerte da Visana per cui non sussiste alcun diritto e possono essere modificate o sospese da Visana in qualsiasi momento. Gli assegni wellness non sono prestazioni della copertura assicurativa e, pertanto, non sono regolamentati nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) o nelle Condizioni complementari (CC). Le disposizioni inerenti agli assegni wellness, sono contenute in un regolamento. Le indicazioni più importanti sono:

- gli assegni wellness sono validi per le attività e i corsi che iniziano nel 2018;
- per le nuove ammissioni, i contributi valgono a partire dalla data di adesione a Visana (inizio dell'attività o del corso dopo tale data);
- le prestazioni degli assegni wellness possono essere rimosse al più presto a partire dall'inizio dell'abbonamento / dei corsi;
- per ogni fattura può essere fatto valere un solo assegno; se si frequentano diversi corsi wellness/attività, con differenti contributi, possono essere presentati su una fattura unica. Tuttavia, devono essere elencati come corsi separati e i costi per ogni corso devono essere elencati singolarmente;
- le fatture devono contenere le seguenti indicazioni: cognome e nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso (inizio e durata), luogo dove si svolge il corso, spese, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta. In caso di informazioni mancanti, l'assicurato può aggiungerli a mano;
- gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio della fattura non hanno disdetto l'assicurazione presso Visana;
- gli assegni non possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale;
- gli assegni wellness 2018 devono essere inviati al più tardi entro il 30 giugno 2019.



Assegno Wellness Fitness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

- Abbonamenti a centri di fitness aperti al pubblico per l'allenamento muscolare (sono esclusi gli attrezzi domestici)
- Abbonamenti di saune, bagni termali, turchi e salini aperti al pubblico (sono escluse le saune domestiche)

Assegno N. 1, riscuotibile entro il 30.6.2019

visana

Assegno Wellness Wellness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

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

Assegno N. 2, riscuotibile entro il 30.6.2019

visana

Assegno Wellness Fit & Fun

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

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

Assegno N. 3, riscuotibile entro il 30.6.2019

visana

Sicuri – anche durante le vacanze invernali

Viaggiare amplia i propri orizzonti. Alcuni si godono ancora delle vacanze in paesi caldi per approfittare del sole, mentre altri si pregustano l'inverno andandolo a cercare tra la neve dei ghiacciai. Se, nonostante la buona preparazione, succede qualcosa di imprevisto, una buona assicurazione viaggi come Vacanza può aiutarvi.

Testo: Melanie Schmid | Foto: MySwitzerland.com



La preparazione delle vacanze inizia già prima di preparare le valigie, ovvero con la scelta della destinazione. Per tornare a casa in salute, prima della partenza è importante sottoporre il paese scelto per la vacanza a un «test sanitario». In base al paese è necessaria una specifica prevenzione della salute come una profilassi contro la malaria oppure la vaccinazione contro la febbre gialla. Le vaccinazioni non sono raccomandate solo per i viaggi nei paesi tropicali. E anche in vacanza possono sorgere problemi imprevisti, per cui stipulare un'assicurazione viaggi fa parte della preparazione delle vacanze.

Contattare la centrale d'emergenza

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 interrotto anticipatamente. In casi d'emergenza sono coperte anche la visita medica o la degenza ospedaliera che all'estero possono essere molto care. In caso di problemi medici contattate assolutamente la nostra centrale d'emergenza al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (cfr. retro della tessera d'assicurazione).

Se non potete proprio partire in ferie per colpa di un infortunio o una malattia e ciò è stato attestato da un medico, 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.

Valigie e carte di credito

Se non potete proprio partire in ferie per colpa di un infortunio o una malattia e ciò è stato attestato da un medico, 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.

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

www.visana.ch/checklistvacanze

Raccomandare Visana vale doppio

Vi abbiamo convinto con i nostri buoni servizi e i nostri prodotti? Allora raccomandateci anche ai vostri amici e conoscenti. L'impiego di tempo è minimo. Voi e la nuova persona assicurata beneficate insieme e riceverete 100 franchi ciascuno.

Testo: Daniel Bregy | Foto: Stephan Fischer

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

Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è facile.

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

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

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Assicurato n. _____

Vi segnalo la seguente persona

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.

«I prodotti mi soddisfano»

«Per me una delle cose più importanti riguardo alla cassa malattie è l'assistenza personale. Con Visana sono sicura di ricevere consulenza in modo trasparente e corretto. Dato che sono contenta dei prodotti, consiglio Visana ai miei amici e conoscenti. A volte vedo che cambiando potrebbero risparmiare soldi. Ne parlo con loro e con il loro permesso inoltro l'indirizzo a Ursula Elmer, la responsabile dell'agenzia di Glarona. Tutto il resto lo fa Visana, io non devo preoccuparmi di nulla e che per questo si ricevano anche dei soldi è chiaramente una cosa positiva.»
Helfecia Leuzinger (Ennenda, a sinistra) e Ursula Elmer (responsabile dell'agenzia di Glarona).



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

Chi ha diritto alla riduzione del premio?

Chi vive in Svizzera in condizioni economiche modeste, ha diritto a un contributo sui premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione di base). L'ammontare del contributo è regolamentato a livello cantonale.

Testo: Philippe Candolfi

Vivete in condizioni economiche modeste? Allora probabilmente avete diritto alla riduzione del premio dell'assicurazione di base. Di regola, tutti i Cantoni versano questo contributo a Visana. Lo stesso vale anche per l'importo forfetario per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie che i cantoni garantiscono per i beneficiari delle prestazioni complementari all'AVS.

Indicato sulla fattura

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

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

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

www.visana.ch/riduzioneideipremi

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2018
AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) www.sva-ag.ch	Gli assicurati possono far valere il loro diritto alla riduzione dei premi 2018 inviando un formulario di domanda al loro Comune di domicilio.	31 dicembre 2017
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 51 www.akai.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Nessuno
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51 www.ahv-iv-ar.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del Comune.	31 marzo 2018 presso l'ufficio AVS del Comune di domicilio al 1° gennaio 2018
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) www.jgk.be.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht des Kantons Bern (ASV)».	La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25 www.sva-bl.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il formulario deve essere solo completato, firmato e rinviato.	31 dicembre 2018
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzachstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11 www.asb.bs.ch	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	La domanda può essere inoltrata in qualsiasi momento. La riduzione dei premi viene accordata dal mese successivo alla presentazione della proposta.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2018
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f) www.caisseavsvfr.ch	Gli assicurati che hanno già beneficiato della riduzione dei premi nel 2017, vengono determinati automaticamente d'ufficio e continuano a ricevere i contributi. Tutti gli altri devono inviare il formulario di domanda entro il 31 agosto 2018 alla Cassa di compensazione AVS.	31 agosto 2018
GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 www.geneve.ch/sam	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi non ha ricevuto il formulario e presume di avere diritto alla riduzione dei premi può richiedere il formulario presso l'ufficio competente oppure stamparlo dalla pagina internet, compilarlo e inviarlo (formulari speciali per persone assoggettate alle imposte alla fonte e per le persone tra 18 e 25 anni).	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65 www.gl.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il formulario di richiesta deve essere compilato entro i termini e inoltrato insieme alle attuali polizze assicurative dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie all'ufficio competente delle RP dell'amministrazione cantonale delle contribuzioni.	31 gennaio 2018
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 42 10 www.sva.gr.ch	I formulari possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online nei vari Comuni.	31 dicembre 2018
JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 www.caisseavsjura.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	Per far valere il diritto alla riduzione dei premi occorre compilare ogni anno il modulo di richiesta e trasmetterlo alla cassa di compensazione di Lucerna. Il modulo può essere ritirato presso la cassa di compensazione o l'ufficio AVS del Comune di domicilio.	31 ottobre 2017 (il termine è già estinto). Se la richiesta viene presentata in ritardo, ma comunque durante l'anno, il diritto alla riduzione dei premi sussiste a partire dal mese successivo alla presentazione della stessa.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 www.ne.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
NW Ausgleichskasse der Wohngemeinde www.nw.ch	La cassa di compensazione informa la popolazione in merito alla riduzione dei premi e le persone che, in base ai valori dell'anno precedente, hanno probabilmente diritto ai sussidi per l'assicurazione malattie. Non viene eseguito in controllo automatico (eccetto i beneficiari delle PC). Chi intende far valere il diritto alla riduzione dei premi, deve inoltrare il modulo di richiesta entro il 30 aprile 2018. Il modulo di richiesta inviato dalla cassa di compensazione deve essere compilato interamente, firmato e rinviato alla cassa di compensazione entro le scadenze previste. In caso contrario, decade il diritto alla riduzione dei premi. L'invio del modulo di richiesta o la sua omissione non scaturisce automaticamente il diritto alla riduzione dei premi.	30 aprile 2018
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 www.ow.ch	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio «Gesundheitsamt Obwalden». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	31 maggio 2018
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 www.sg.ch oder die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde, die für Fragen zuständig ist.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto che ricevono automaticamente nel corso del mese di gennaio un certificato di autorizzazione sotto forma di modulo d'iscrizione da completare e inviare al «Sozialversicherungsanstalt» del Cantone di San Gallo. Chi non ha ricevuto il formulario entro fine gennaio e pensa di aver diritto alla riduzione, può stampare la domanda online e inviarla all'ufficio AVS del proprio Comune.	31 marzo 2018

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2018
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 www.svash.ch	Per richiedere i formulari o in caso di domande rivolgersi al «Sozialversicherungsamt Schaffhausen» competente per la riduzione dei premi.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 www.akso.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto che ricevono un formulario di domanda da completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 30 giorni.	31 luglio 2018
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 www.aksz.ch Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Coloro che non ricevono il formulario di domanda, possono richiederlo all'ufficio AVS del proprio Comune e riconsegnarlo compilato.	30 settembre 2017 (il termine è già estinto). La scadenza per il 2019 è il 30 settembre 2018.
TG Wohngemeinde www.gesundheit.tg.ch	Normalmente, gli aventi diritto vengono determinati d'ufficio. Queste persone ricevono un formulario di domanda che devono compilare e rinviare entro 30 giorni al comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare domanda al proprio Comune di domicilio.	31 dicembre 2018
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 www.ti.ch	Gli assicurati che hanno già percepito la riduzione dei premi nel 2017 ricevono automaticamente un formulario di domanda, che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono richiedere il formulario a partire dal 1° luglio 2017 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia.	31 dicembre 2018 In caso di rinvio tardivo del formulario, può essere presentata una domanda individuale. In questo caso, la riduzione di premio viene concessa dal momento della convalida, sempre che sussista il diritto.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 www.ur.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Gli interessati vengono informati d'ufficio per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2018
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 www.vd.ch	Chi non ha ancora percepito RP deve compilare un formulario presso il comune. Gli aventi diritto ricevono automaticamente la relativa decisione. La riduzione dei premi viene dedotta a partire dalla data d'invio del formulario di richiesta.	La domanda è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso. La riduzione dei premi è concessa dal momento della convalida.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 92 92 www.avsvs.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Se non si ha ancora ricevuto alcuna notifica, si è pregati di contattare la Cassa di compensazione.	31 dicembre 2018
ZG Wohngemeinde www.zg.ch	Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il formulario di proposta ricevuto va inoltrato al comune di domicilio. Coloro che ritengono di avere diritto alla RP possono inoltrare il modulo compilato presso il comune di domicilio.	30 aprile 2018
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 www.svazurich.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un formulario di domanda personale per richiedere la RP e da trasmettere all'assicurazione malattie. Se non si ha ancora ricevuto alcun formulario, si è pregati di contattare il comune di domicilio.	Le persone domiciliate nel Cantone di Zurigo che hanno diritto alla RP per l'anno 2018 hanno ricevuto entro fine luglio 2017 un formulario di richiesta dall'ufficio «Sozialversicherungsanstalt di Zurigo (SVA)». Il contributo verrà accordato se tale formulario viene rispedito debitamente firmato al «Sozialversicherungsanstalt» di Zurigo al più tardi due mesi dopo la ricezione. In caso di mancato invio, il diritto alla RP decade.

L'inverno può arrivare!

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.

I grill da tavola Solis esaudiscono ogni desiderio

Specialità culinarie per due o per una tavolata di famigliari e amici, i grill da tavola Solis di acciaio di qualità portano varietà a tavola. Gustose grigliate, crêpes dolci, raclette, pietanze esotiche dal mini wok o mini pizze – la base grill utilizzabile da ambedue le parti rende tutto possibile. Piaceri per il palato senza limiti.



- «Solis grill da tavola 4 in 1»**
(Tipo 790)
- Potenza: 650 watt
 - Peso: 2,5 kg
 - Dimensioni: 44,5 x 15,0 x 15,5 cm (l x a x p)
 - Come apparecchio singolo o in combinazione (max. 3 apparecchi)

- «Solis grill da tavola 5 in 1»** (Tipo 791)
- Potenza: 1400 watt
 - Peso: 5,3 kg
 - Dimensioni: 56,5 x 15,0 x 27,5 cm (l x a x p)
 - Con piastra inferiore accendibile, per es. per le mini pizze.



Grigliare non è mai stato così divertente grazie al prezzo Visana Club: «Solis grill da tavolo 4 in 1» per 95.90 anziché 139.90 franchi e «Solis grill da tavola 5 in 1» per 195.90 anziché 299.90 franchi (prezzo normale del venditore). Il prezzo include: spese di spedizione, tassa di riciclo e garanzia per due anni.

Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 30 aprile 2018 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni sul sito www.solis.ch. Informazioni sul prodotto: sales.ch@solis.com.

www.visana.ch/ilclub

Offerta Lächerli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Lächerli Huus offre in esclusiva ai membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità: **la scatola con il soggetto natalizio contiene 710 grammi di delizie per il palato (Basler Lächerli originali, dolcetti alla panna Rahmtäfelì, Flûtes de Bâle e Basler Lächerli al cioccolato bianco) al prezzo speciale di 39.50 anziché 49.00 franchi** (incl. spese di spedizione).



L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 14 dicembre 2017 o fino a esaurimento scorte.

Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare ____ pezzo/i dell'offerta esclusiva di Lächerli Huus. Art. n. 18895



Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Assicurato n. _____

Telefono _____

Compilare il tagliando e inviare per posta, fax o e-mail a Lächerli Huus AG, Visana Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, fax 061 264 23 24; e-mail: info@laeckerli-huus.ch. Le ordinazioni online o l'acquisto diretto nel negozio non sono possibili. Vengono effettuate spedizioni solo per la Svizzera e il Principato del Liechtenstein.

Divertimento sulle piste ad un prezzo speciale

Godetevi la stagione invernale con i buoni per skipass di Ticketcorner validi per 70 comprensori sciistici svizzeri. **La nostra offerta Club comprende buoni per skipass del valore di 100 franchi per soli 75 franchi.** I buoni possono essere ordinati fino al 30 aprile 2018 e sono validi fino al termine della stagione 2019. Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub o su www.ticketcorner.ch/visana inserendo il codice: «2018-visana». Ulteriori informazioni per i buoni per skipass e i comprensori sciistici aderenti all'offerta su www.ticketcorner.ch/ski. In caso di domande rivolgetevi a: skitickets@ticketcorner.ch.

Ecco come funziona:

- Ordinate il buono (possono essere ordinati fino a dieci buoni)
- Riceverete il buono per posta
- Ordinate il buono per skipass su www.ticketcorner.ch/ski online*
- Un eventuale credito restante è valido fino a fine stagione 2019, dopodiché non sarà più disponibile



* I buoni possono essere ordinati solo online. Per riservare gli skipass è necessaria una Skicard, una Keycard o uno Swisspass. Se non possedete una delle carte indicate aggiungete all'ordine una Skicard Ticketcorner per 6 franchi.

Buono a sapersi

Servizi



Sicurezza sul ghiaccio

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

- **accedi sul ghiaccio solamente dopo il controllo e l'autorizzazione delle autorità responsabili;**
- **le attrezzature di salvataggio (stanghe, anelli, ecc.) non sono giocattoli;**
- **anche sul ghiaccio attieniti alle prescrizioni degli organi responsabili e delle autorità;**
- **se si presentano crepe provocate dall'aumento della temperatura, evita gli assembramenti di massa.**
- **Se il ghiaccio si rompe sotto il tuo peso, allarga subito le braccia e cerca di uscire nella stessa direzione da dove sei entrato.**
- **Rottura del ghiaccio! Allarma subito i soccorsi e avvicinati all'infortunato strisciando sul ventre assicurando con un'attrezzatura di salvataggio.**

Per maggiori informazioni sulle regole di prevenzione relative all'acqua consultate la seguente pagina internet:

<https://www.slr.ch/it/prevenzione/4x6-regole.html>

Prestazioni complementari all'AVS e all'AI

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

Compilate il modulo di richiesta

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

Pagamento dei premi mediante ordine permanente

Pagate le fatture dei premi mediante ordine permanente? In questo caso ricordatevi di modificare l'importo in base alla nuova polizza assicurativa per i premi 2018. O ancora meglio: utilizzate il facile e pratico metodo di pagamento del sistema di addebitamento diretto. Ulteriori informazioni in merito sono disponibili su www.visana.ch/risparmiare > Sistema di addebitamento diretto & Debit Direct. Non esitate a contattare la vostra agenzia competente, che sarà lieta di aiutarvi.

Utilizzate già la nuova Visana App?



Con Visana App avete sempre con voi la vostra cassa malati sia per avere una veloce panoramica della vostra assicurazione, sia per inviare le fatture mediche. Indipendentemente dal luogo in cui vi trovate e da quando avete bisogno di noi: grazie al vostro smartphone ci potete raggiungere sempre e ovunque voi siate.

Il punto forte dell'app è il nostro portale online MyVisana. Utilizzate il vostro login al portale clienti che avete già effettuato per usufruire dell'app. Vi consigliamo di registrarvi a www.visana.ch/myvisana per poter utilizzare tutte le funzioni dell'app. Inoltre, in confronto a MyVisana, Visana App vi offre più funzioni:

- fotografare e inviare le fatture mediche;
- visualizzare le tessere d'assicurazione di tutti i membri della famiglia, ovunque vi troviate;
- accedere con impronta digitale oppure PIN;
- accedere da più apparecchi;
- ricevere tutte le novità e le offerte di www.visana.ch tramite l'app.

Inoltre, l'app offre tutte le funzioni del portale MyVisana, come ad esempio la panoramica delle polizze e dei conteggi delle prestazioni. Scaricate Visana App dall'Apple Store oppure su Google Play Store. www.visana.ch/app

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.

15 percento di sconto sul noleggio della vostra attrezzatura da neve

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

Beneficiate del 15 percento di sconto sul noleggio dell'attrezzatura da neve in tutti i negozi Intersport Rent presso le stazioni sciistiche svizzere:

- sci, scarponi e bastoni da sci
- snowboard, scarponi da snowboard
- sci di fondo, scarponi e bastoni da sci di fondo
- slittini
- racchette da neve

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

L'offerta è valida dal 1° dicembre 2017 al 30 aprile 2018. Lo sconto non è valido per il servizio, le prestazioni e i noleggi stagionali. L'offerta non è cumulabile con altri sconti. In caso di domande potete rivolgervi al servizio clienti di Intersport: telefono 031 930 71 11, e-mail: rent@intersport.ch.



Con la carta di assicurato Visana ottiene lo **sconto del 15%**. Valido dal 1° dicembre 2017 al 30 aprile 2018 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.

Promocode:
VISANA_W_17

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

**INTERSPORT
Rent**

«Dobbiamo sapere cosa fa bene al nostro corpo»

Leonardo Genoni è attualmente il miglior portiere svizzero di hockey su ghiaccio. Zurighese con origini ticinesi, dall'ultima stagione protegge la porta dell'SC Berna. Ci racconta come fa a non ammalarsi praticamente mai, a non dover ricorrere alla guida di un nutrizionista e a evitare il doping.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Quand'è stata l'ultima volta che ha perso una partita per malattia?

Leonardo Genoni: (Ci pensa a lungo) Non lo so. Ricordo di avere perso una partita quando è nato mio figlio. Successivamente, non ho potuto giocare per tre mesi perché mi ero fatto male a un piede.

Un raffreddore non sarebbe un motivo sufficiente per saltare una partita, giusto?

No, dovrei avere qualcosa di più serio. Abbiamo delle responsabilità nei confronti della squadra. È diverso se si è contagiosi.

Cosa si fa in quel caso?

Il giocatore viene separato dalla squadra. Non può entrare nemmeno nello spogliatoio. Il rischio che gli altri si ammalinano sarebbe troppo grande.

Come mai si ammala così di rado?

Per fortuna, ho un buon sistema immunitario. Come sportivo di spicco devo anche avere una cura particolare per il mio corpo e comportarmi in modo ragionevole (sorridente). Questo significa che lo proteggo di conseguenza. Da una parte con l'allenamento, dall'altra vestendomi con indumenti più caldi e anche evitando di uscire se piove e fa freddo. Più si invecchia e meglio si sa cosa fa bene al proprio corpo.

Cosa fa quando i suoi figli si ammalano, si tiene a distanza?

No, e non vorrei mai farlo, perché i miei figli sono la cosa più importante per me. Mi fanno sorridere anche quando le cose vanno male dal punto di vista sportivo. Evidentemente e fortunatamente sono molto resistenti alle malattie.

La sua squadra si sottopone alla vaccinazione antinfluenzale?

La vaccinazione contro l'influenza ci viene offerta dalla nostra società. Molti giocatori usufruiscono di questa opportunità, cosa che trovo giusta e impor-

tante. Personalmente ci rinuncio, perché ho paura delle iniezioni (ride).

Segue un regime alimentare particolare?

In caso di necessità, abbiamo a disposizione un nutrizionista. Finora, comunque, non mi sono mai particolarmente preoccupato della mia alimentazione. Grazie a mia moglie, a casa ho la cuoca migliore del mondo (ride). Prima e dopo la partita, la squadra mangia insieme allo stadio, in modo molto bilanciato, direi. Così le riserve di energia sono sempre integre.

Parola chiave: doping. Come fa a evitare di doparsi involontariamente?

Abbiamo un elenco di sostanze permesse e non permesse. Quando si tratta di assumere farmaci, ne parliamo sempre prima con i fisioterapisti. Loro controllano ed eventualmente ci dicono di non assumerli. Inoltre, ho l'app di Antidoping Svizzera, che posso utilizzare per controllare i farmaci. Vengo regolarmente sottoposto a esami e lo trovo anche giusto. Per fortuna, finora non ho mai dovuto fare esami del sangue (ride).

Quanto sono importanti il riposo e il sonno?

Sono importantissimi. In media, dormo circa sette ore. Per fortuna, non ho problemi a staccare la spina. Però conosco dei giocatori di hockey che, dopo la partita, sono talmente pieni di adrenalina da non riuscire ad addormentarsi. Dopo la partita ho sempre un breve colloquio con l'allenatore dei portieri. Dopodiché ho finito, vado a casa e dormo. Quello che non riesco a fare è dormire in auto.

Esistono sport vietati a voi professionisti perché troppo pericolosi?

No, semplicemente dobbiamo evitare che ci capiti qualcosa. La responsabilità è nostra. Naturalmente non andiamo ad arrampicarci o a lanciarci con il paracadute quando ci sono eventi particolari per la squadra.



Scheda biografica

Leonardo Genoni ha iniziato la sua carriera nell'hockey su ghiaccio da ragazzo nei GCK Lions. Dagli ZSC Lions è poi passato all'HC Davos e con la compagine grigione ha vinto tre campionati svizzeri. Nel 2016 c'è stato il passaggio all'SC Berna, squadra con la quale ha conquistato il suo quarto campionato già nella prima stagione. Ora ha 30 anni e vive a Worb presso Berna con la moglie e i due figli (di 3 e 5 anni). Oltre a lavorare, Leonardo Genoni studia economia aziendale. «Va tutto veramente bene. Riesco a conciliare anche i tempi, sebbene a volte sia una vera sfida seguire la famiglia, il lavoro e lo studio», racconta. I suoi studi si concluderanno presumibilmente nel gennaio 2019 con il lavoro di master. www.scborn.ch