

Concorso

Da non dimenticare nelle giornate di pioggia

Vincete un ombrello pieghevole di Visana. «VisanaFORUM» mette in palio dieci ombrelli pieghevoli da portare sempre con voi nelle giornate di pioggia.

È azzardato uscire di casa a novembre senza un ombrello, infatti dalle statistiche emerge che in Svizzera piove ogni due o tre giorni, a seconda della regione. Visto che gli ombrelli sono tra gli oggetti che più spesso vengono dimenticati sul treno, bus o tram è sempre bene averne uno in più di scorta.



Partecipate al nostro concorso e con un po' fortuna potete vincere uno dei dieci mini ombrelli pieghevoli di Visana (nero, automatico, manico sintetico color argento opaco). Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su www.visana.ch. In bocca al lupo!

Tagliando di partecipazione al concorso

Desidero vincere un ombrello pieghevole Visana.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

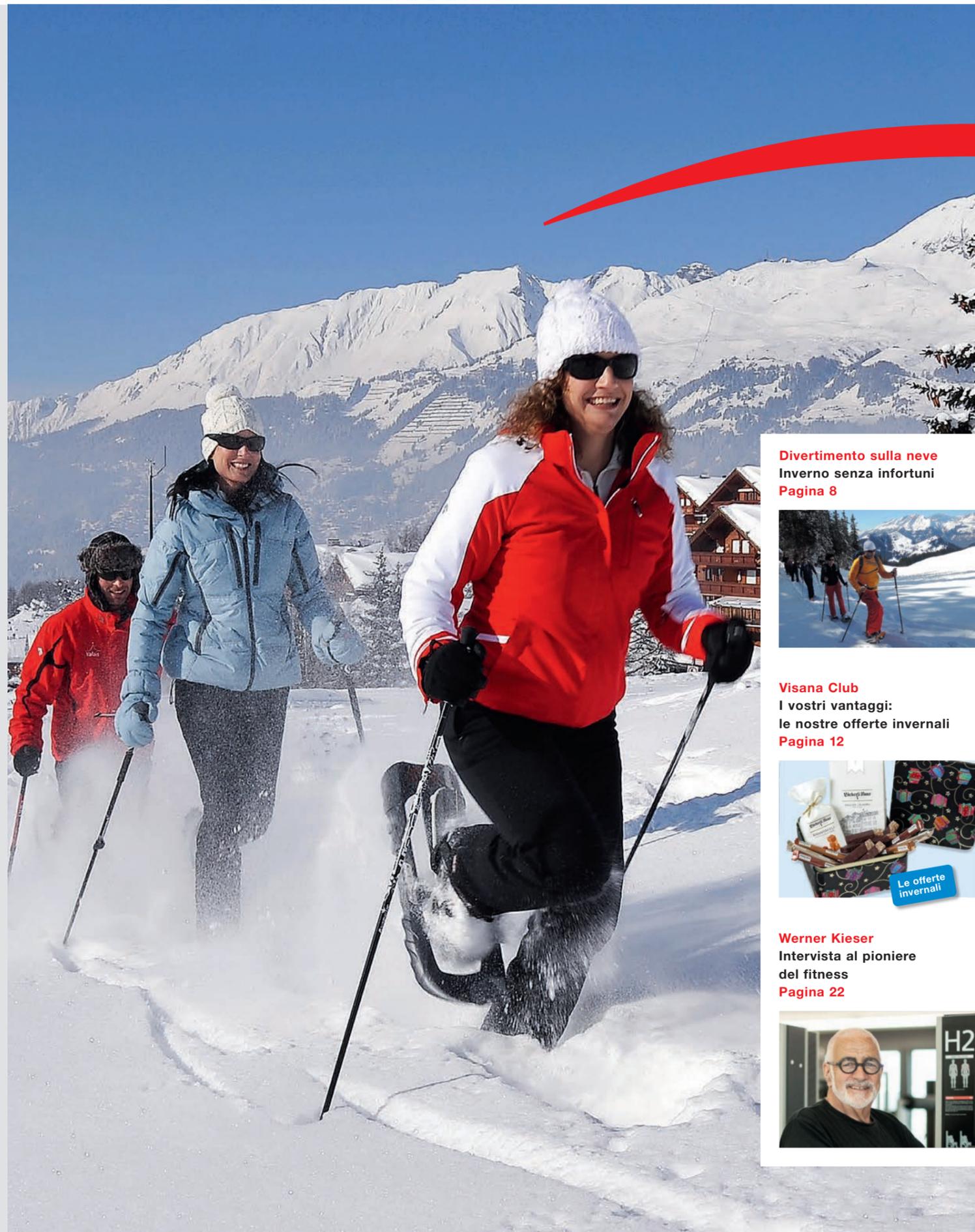
Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo entro il 1° dicembre 2014 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la partecipazione si consente a Visana di utilizzare i dati indicati a scopo di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.



Divertimento sulla neve
Inverno senza infortuni
Pagina 8



Visana Club
I vostri vantaggi:
le nostre offerte invernali
Pagina 12



Werner Kieser
Intervista al pioniere
del fitness
Pagina 22



Sommario

- 3 La cassa malati unica è stata nuovamente respinta
- 4 Formazione apprendisti: gli specialisti del futuro
- 6 Operatore Call Center, un lavoro impegnativo
- 8 In tutta sicurezza con le racchette da neve
- 10 Cavoli & co. per aumentare le difese immunitarie
- 12 Visana club e le esclusive offerte invernali
- 14 Raccomandare Visana conviene
- 15 Nuove agenzie Visana
- 16 Riduzione dei premi e prestazioni complementari
- 19 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Werner Kieser
- 24 Concorso

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

le foglie colorate e le basse temperature mattutine ci preannunciano l'imminente arrivo dell'inverno. Molti di voi stanno già pensando alle attività da svolgere nei mesi invernali, tra cui i preparativi di Natale, i regali, il controllo dell'auto e l'equipaggiamento per gli sport sulla neve.

Anche le attività proposte da «VisanaFORUM» vengono aggiornate continuamente. Nell'edizione attuale potete trovare pratici consigli sulla prevenzione degli infortuni relativi agli sport invernali tipici delle nostre regioni. Inoltre, vi forniamo alcuni suggerimenti per un'alimentazione sana e gustosa che vi aiuta a prevenire le influenze invernali.

Siamo particolarmente lieti di presentarvi le nostre due interviste. Nella prima vi presentiamo il pezzo forte della nostra azienda, ovvero la formazione degli apprendisti, mentre nella seconda il mondo degli operatori Call Center che spesso devono difendere la loro reputazione e che per conto di Visana svolgono un eccezionale lavoro orientato alla clientela.

In chiusura, il pioniere svizzero del fitness per eccellenza, Werner Kieser, illustra alcuni aspetti dell'allenamento mirato muscolare, di resistenza e mobilità fino in età avanzata.

Non ci rimane che ringraziarvi per la fiducia accordata a Visana. Auguriamo a voi e ai vostri cari un sereno periodo dell'Avvento, feste all'insegna del riposo e per l'anno a venire fortuna, felicità e una buona salute.



Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio di Amministrazione



Urs Roth
Presidente della Direzione



«La fiducia della popolazione, una grande responsabilità»

La cassa malati unica è stata nuovamente respinta. Il Presidente del Consiglio di Amministrazione Visana, Albrecht Rychen, si esprime in merito all'esito della votazione popolare relativa all'introduzione della cassa malati unica e alle nuove sfide sull'orizzonte politico-sanitario.

Il 28 settembre 2014 la popolazione svizzera si è espressa contraria all'introduzione della cassa malati unica e, dunque, alla sostituzione dell'attuale sistema sanitario. Albrecht Rychen, Presidente del Consiglio di Amministrazione del Gruppo Visana ne è felice: «Questa è una buona notizia per le persone nel nostro paese. Il loro diritto alla libera scelta dell'assicuratore malattie è stato salvaguardato.»

Per il Presidente del Consiglio di Amministrazione il No è un segno di fiducia, ovvero «che noi assicuratori facciamo un buon lavoro», ma anche un chiaro mandato per il settore: «La popolazione non vuole uno status quo, ma riforme nel sistema sanitario analoghe a quelle realizzate in ambito della vigilanza sulle assicurazioni malattie o della compensazione dei rischi. La decisione del popolo assegna a Visana il mandato di adempiere i suoi compiti secondo scienza e coscienza nell'interesse dei clienti.»

Prospettive poco chiare

Nonostante l'ottimo risultato, il Presidente del Consiglio di Amministrazione non guarda al futuro senza timori. Quello che la popolazione ha respinto con questa votazione, viene comunque mandato avanti dal Consiglio federale, ovvero la divisione netta tra assicurazione di base e assicurazione complementare. Albrecht Rychen spiega: «Presso Visana già oggi operiamo in questo modo, per i due settori abbiamo soggetti giuridici separati che anche nelle fatture annuali figurano separatamente. In questo modo i mezzi finanziari dell'assicurazione di base e quelli dell'assicura-

zione complementare non confluiscono insieme.»

Per il Consiglio federale ciò però non è abbastanza e richiede che ci siano delle unità amministrative completamente divise. La conseguenza sarebbe un enorme aumento delle spese amministrative, gli esperti prevedono costi pari a 400 milioni di franchi all'anno e la perdita del know how per gli assicuratori. Secondo Rychen: «Tali oneri graverebbero sui nostri assicurati che non solo dovrebbero far fronte a costi aggiuntivi, ma si ritroverebbero con un maggior dispendio burocratico e la perdita della qualità e dei servizi. Quasi l'80 per cento dei clienti dell'assicurazione complementare perderebbe la possibilità di stipulare tutte le assicurazioni presso lo stesso assicuratore. Questo significa che per l'assicurazione di base e l'assicurazione complementare avrebbero interlocutori diversi, esattamente quello che hanno cercato di respingere rifiutando l'introduzione della cassa malati unica.»

Per maggiori informazioni sul tema assicurazione di base e assicurazione complementare consultate la seguente pagina www.santesuisse.ch > Presse > Communiqués «400 millions de coûts supplémentaires et la fin du libre choix» (solo tedesco e francese) o www.bag.admin.ch.

David Müller
Responsabile Comunicazione aziendale



Albrecht Rychen, Presidente del Consiglio di Amministrazione Visana



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, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Indirizzo: Visana-FORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio (Crans-Montana): perretfoto.ch/Valais Promotion. 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).

Gli specialisti del futuro

Interessanti posti di tirocinio presso Visana. Due giovani su tre in Svizzera scelgono una formazione professionale duale. Questo tipo di formazione si snoda tra azienda formatrice e scuola professionale. Visana s'impegna nella formazione di personale altamente qualificato.



17 dei 24 apprendisti presso un evento sul tema «Hollywood». Tra agosto 2014 e luglio 2015 Visana forma 22 impiegati di commercio e due informatici. Le sedi di Zurigo e Losanna annoverano tre apprendisti ciascuna.

In quanto importante datore di lavoro nel Canton Berna, Visana assume la sua responsabilità sociale, formando personale altamente qualificato nel settore delle assicurazioni. Contemporaneamente promuove le giovani leve in seno alla propria azienda. Le formazioni offerte nelle due categorie professionali sono complete e orientate alla pratica:

a) impiegati di commercio con attestato federale di capacità

Il percorso prevede una formazione commerciale di base triennale negli ambiti «Assicurazione malattia», «Assicurazione privata» e «Servizi e amministrazione». Dal 2011 Visana s'impegna anche nella formazione di sportivi d'élite e offre loro una formazione di base commerciale chiamata «KV + Sport», che dura quattro anni.

b) informatici con attestato federale di capacità

Visana offre posti di tirocinio di quattro anni per informatici, nello «Sviluppo di applicazioni» e nella «Tecnica di sistema».

Assistenza a 360 gradi

Grazie all'impegno di oltre 50 collaboratori su base volontaria, Visana ha la possibilità di formare apprendisti. Tutti loro aiutano e supportano le giovani leve nei diversi reparti, sia come formatori o responsabili pratici, che come coordinatori, interlocutori o esperti. Alcuni di loro seguono gli apprendisti per tutto l'anno, altri invece solo per un determinato periodo.

La scuola professionale e Visana come azienda formatrice si ripartiscono la responsabilità per la formazione. È un compito importante sia per gli apprendisti che per i formatori. Oltre alle competenze del settore, gli apprendisti devono acquisire anche capacità metodologiche e sociali. Ad esempio devono essere in grado di trattare, di presentare e di vendere come anche di risolvere un problema. Inoltre, sono richieste capacità di lavorare in gruppo, relazionali, comunicative, flessibilità e predisposizione a lavorare per obiettivi.

Rotazione e settimana introduttiva

Chi sceglie una grande azienda per il proprio apprendistato ha la possibilità di lavorare in diverse unità organizzative. Visana offre oltre 25 posti di formazione e in genere ogni sei mesi gli apprendisti cambiano posto e reparto. In questo modo imparano a conoscere nuove procedure operative e acquisiscono un ampio know how.

La prima impressione è quella che conta, pertanto presso Visana le nuove leve iniziano con una settimana introduttiva speciale. All'inizio di agosto, quando inizia il tirocinio, trascorrono i primi giorni di lavoro in un centro per seminari all'esterno dell'azienda. Qui familiarizzano per la prima volta con temi settoriali, personali e specifici e imparano a conoscere le loro persone di riferimento.

Peter Rüegg
Comunicazione aziendale

Autonomia e voglia di imparare

«Presso Visana gli apprendisti lavorano in modo autonomo e assumono diverse responsabilità. Poiché imparano a conoscere diverse funzioni, la loro formazione è ampia e orientata al futuro. Come ex assistente di farmacia oggi lavoro per clienti che hanno diritto all'indennità giornaliera. Gli apprendisti che vengono da me familiarizzano più che altro con il mondo farmaceutico e della medicina. Mi piace trasmettere le mie esperienze a persone che hanno voglia di imparare.»

Stefanie Iseli, responsabile pratica

Una formazione di qualità

«Per noi la formazione professionale assume una valenza molto importante, che ci consente di portare sul mercato specialisti competenti del nostro ramo. Dopo la formazione professionale offriamo ai neodiplomati un posto di lavoro presso la nostra azienda. Inoltre, li supportiamo nella loro formazione linguistica offrendo loro stage all'estero, la possibilità di conseguire diplomi di lingua o di fare scambi con la Svizzera francese. Dall'altra parte Visana beneficia di un approccio nuovo riguardo alle procedure operative e sente l'influenza positiva dei giovani.»

Angélique Hulliger, responsabile Sviluppo del personale e formazione

Percorso formativo breve con formazione preliminare

«Grazie alla maturità ho la possibilità di seguire una formazione professionale breve di due anni. E questo mi schiude diverse opportunità per il futuro. L'impegno dei nostri formatori è straordinario e noi apprendisti riceviamo l'aiuto e il supporto di cui necessitiamo. Possiamo dire che siamo in buone mani. L'azienda pone l'accento su una formazione professionale di base di qualità, questo si sente. Naturalmente dall'altra parte ci sono anche grandi aspettative nei nostri confronti.»

Cécile Schenkel, apprendista Assicurazione privata al 3° anno



Fotos: Saskia Widmer

«Buongiorno, ha tempo per...»

A colloquio con Anita Corica. Generalmente l'immagine dei Call Center e dei collaboratori che vi lavorano è piuttosto negativa e spesso ricorda situazioni incresciose. Molti dimenticano che dall'altra parte del telefono c'è una persona che fa solo il suo lavoro.

PointCompany con sede a Baden è un'azienda attiva nei servizi di Call Center, progetti CRM e Social Media Marketing. Da due anni e mezzo Anita Corica lavora per l'azienda come team coach. A seconda dell'incarico forma e fornisce consulenza a 10-30 operatori di Call Center che lavorano per Visana.

Il lavoro è anche piacere

Anita Corica conosce sia il sistema delle assicurazioni malattia che il lavoro nei Call Center, infatti è stata a capo di un'agenzia di cassa malati per ben dieci anni, prima di approdare in un'agenzia

di moda. Poco tempo dopo decide di ritirarsi dal mondo del lavoro per dedicarsi all'accudimento dei nipoti. Ma le sue ambizioni professionali si fanno presto sentire e la portano ad accettare un lavoro come operatrice di Call Center.

«Il lavoro mi è sempre piaciuto molto», racconta con entusiasmo Anita Corica. La sua funzione prevede solo poco contatto telefonico con il cliente, infatti, solo quando ci sono situazioni di impasse o quando qualcuno è in vacanza dà una mano al suo team e siccome sono situazioni rare, quando si presentano ne è contenta. «Il lavoro ti deve piacere e nel contatto con il cliente sono richieste spiccate capacità relazionali e di comunicazione», dice. In fondo si

chiama per offrire un plusvalore a chi è dall'altra parte del telefono, anche se a volte il cliente reagisce in modo infastidito.

Un'immagine distorta

Naturalmente si rende conto che il Call Center ha per molti un'accezione negativa. Specie quando si trova a parlare con persone che conosce, nota una certa aversità. Anche lei a volte riceve chiamate pubblicitarie, ma sa che come in ogni altro settore anche nei Call Center ci sono persone che cercano solo di fare bene il proprio lavoro.

In realtà non è tanto la reputazione negativa che rende difficile questo lavoro, quanto le esperienze che si fanno nel contatto diretto con il cliente. «È un lavoro molto duro e certe reazioni istintive da parte del cliente sono difficili da digerire, ma non bisogna prenderla come un attacco alla propria persona», spiega Anita Corica.

L'immagine tracciata dai media è distorta. «Nel mio caso prevalgono le esperienze positive», non tutti i clienti sono snervati quando ricevono una chiamata da un operatore di Call Center. «Quasi tutti reagiscono in modo positivo quando ci si dimostra gentili ed empatici», afferma Anita Corica. Una voce gradevole e la propria personalità sono fattori importanti, ma anche la volontà e l'ambizione sono imprescindibili per avere successo.

Un lavoro intenso

Gli operatori di Call Center più capaci riescono a fissare circa dieci appuntamenti di consulenza al giorno. «Alla fine della giornata non devi chiederti che cosa hai fatto», dice Anita Corica ridendo. Ogni affare concluso è una specie di conferma e sprona a dare ancora di più. Il denaro non conta, perché i collaboratori di PointCompany sono remunerati in base alle ore lavorative prestate e non in base ai contratti stipulati.

L'obiettivo che Anita Corica e il suo team perseguono sia per Visana che per ogni altro committente, è di fissare quanti più colloqui di consulenza possibili, senza essere assillanti o vendere al cliente un prodotto che non gli serve. Per riuscire in questo intento, Anita istruisce il suo team in modo professionale e metodico, partecipa passivamente ai colloqui con i clienti e alla fine della telefonata dà un feedback ai suoi collaboratori.

Tenere le distanze giuste

PointCompany pone l'accento sul controllo della qualità. Naturalmente nel settore si sa quali sono le pecore nere. Grazie alle certificazioni e nel rispetto del codice d'onore, tuttavia, non vengono istaurati contatti con queste azien-



Una collaborazione pluriennale

Da anni PointCompany è il partner che svolge servizi di Call Center per conto di Visana. L'elevata qualità delle consulenze e la filosofia di porre il cliente al centro dell'attenzione, sono per Visana fattori importanti che pongono le basi per una buona e proficua collaborazione.

de. «Per ogni appuntamento gli operatori devono avere la mia approvazione. Solo se tutto è stato compilato correttamente, segue l'ultimo controllo di qualità», spiega Anita Corica.

L'assicurazione malattia è un prodotto molto particolare, perché tutti ne hanno bisogno. «Si tratta di una scelta molto personale che riguarda un tema delicato: quello della salute», spiega. Quindi vale particolarmente la pena di controllare regolarmente la propria copertura assicurativa, perché spesso consente di risparmiare denaro. Purtroppo i clienti sono disinteressati, dice Anita Corica. «E pensare che con il denaro risparmiato si potrebbe beneficiare di prestazioni ancora migliori, fare qualche vacanza o comprarsi qualcosa di bello!»

Stephan Fischer
Comunicazione aziendale



Foto: Valérie Chételat/Archivio Mammüt

Su percorsi sicuri con le racchette da neve

Fuori da piste e tracciati. Una bella escursione con le racchette da neve su pendii innevati rappresenta per alcuni lo sport invernale per eccellenza, comodo e tranquillo; per altri, invece, è un gradito complemento alle classiche attività sulla neve. Comunque sia, la sua popolarità è in continua ascesa.

L'aumento delle vendite di racchette da neve è un indizio sicuro del fatto che gli appassionati di questa attività sportiva sono sempre più numerosi. Durante i mesi invernali, se il manto nevoso lo permette, un numero sempre maggiore di gruppi si apre il cammino sui pendii innevati di montagne e colline. Un notevole vantaggio di questo sport consiste nella possibilità di praticarlo già con una modesta quantità di neve.

Nessuna necessità di costose attrezzature

Oltre alla coltre bianca, tanto sospirata dagli operatori delle stazioni sciistiche, gli amanti di questo sport necessitano di un'attrezzatura adeguata: racchette da neve, un paio di bastoni, scarpe impermeabili, pantaloni idrorepellenti e normali capi d'abbigliamento invernali. Contrariamente a sciatori, snowboarder e praticanti di slittino, essi non hanno bisogno di impianti di risalita, abbonamenti e piste preparate. Questa indipendenza e la lontananza dal trambusto delle piste rappresentano per molti il punto di forza principale di questa attività.

Non occorre nemmeno essere una località rinomata per soddisfare le esigenze di coloro che praticano questo tipo di escursionismo. Le Prealpi e persino le colline dell'Altopiano svizzero (Mittelland) offrono sufficienti opportunità per fare esercizio con le racchette da neve, prima di prendere in considerazione una successiva escursione alpina. Purtroppo, molto spesso negli ultimi anni ciò non è stato possibile, perché a bassa quota «Frau Holle», la signora della neve, è stata piuttosto avara.

Usare i percorsi segnalati

Nonostante il boom delle racchette da neve, il numero degli infortuni è rimasto stabile negli ultimi dieci anni. Il numero di incidenti mortali oscilla tra 0 e 6 per stagione invernale. Il rischio principale per gli escursionisti con le racchette da neve è rappresentato da eventi naturali come slavine e valanghe. Gran parte degli sportivi utilizza i percorsi segnalati (panoramica su www.globaltrail.ch), al riparo dai pericoli insiti nell'ambiente montano. Ma

Consigli per una maggiore sicurezza contro le valanghe

1. Attrezzatura: l'attrezzatura d'emergenza per le valanghe è costituita da un apparecchio per la ricerca di vittime di valanga (ARVA, «Barryvox»), una sonda e una pala. Dell'attrezzatura fa ormai parte anche uno zaino con airbag integrato antivalanga. Se una persona viene colta alla sprovvista da una valanga, l'airbag può essere azionato mediante una maniglia e si gonfia come un pallone intorno alla nuca, facendo sì che la persona non venga sepolta dalla valanga.

2. Preparazione /esercitazioni: solo chi è in grado di utilizzare correttamente l'attrezzatura d'emergenza può essere individuato velocemente ed efficacemente, qualora sia vittima di una valanga. Perciò è indispensabile effettuare esercitazioni regolari con l'attrezzatura. Solo in questo modo è possibile scalare i pendii godendosi la natura nel pieno relax.

3. Pianificazione: per pianificare un'escursione invernale fuori dalle piste e dai tracciati, è assolutamente necessario informarsi sulla situazione attuale delle valanghe. In inverno l'Istituto svizzero per lo studio della neve e delle valanghe (www.slf.ch) pubblica giornalmente un bollettino delle valanghe che fornisce informazioni sull'attuale situazione della neve e segnala eventuali pericoli.

Esercitazioni di (auto)soccorso in valanga per i clienti Visana

Quest'inverno, in collaborazione con Mammüt Alpine School, Visana offrirà escursioni con le racchette da neve in combinazione con esercitazioni di (auto)soccorso in valanga. Questi corsi della durata di un giorno affrontano in modo intelligente il tema delle valanghe e permettono di conoscere e provare a usare l'attrezzatura d'emergenza. Maggiori informazioni sono disponibili sui siti www.visana-club.ch e www.alpineschool.mammüt.ch.

anche una zona non controllata in aree potenzialmente a rischio di valanghe invita a intraprendere escursioni mozzafiato.

Cionondimeno esistono validi motivi per utilizzare i percorsi segnalati, non solo perché sono il più sicuri possibile contro il rischio di valanghe e perché si trovano in zone splendide, ma anche perché sono stati tracciati nel rispetto della natura e della fauna selvatica. Gli animali selvatici sono sensibili ad azioni di disturbo e consumano molta energia per fuggire da intrusi nel loro territorio, energia che può servire per sopravvivere durante gli inverni rigidi. Per tale motivo gli escursionisti dovrebbero assolutamente evitare le aree protette.

Blu, rosso, nero

I percorsi sono segnalati, ma sostanzialmente non battuti. I passaggi particolarmente esposti e pericolosi sono messi in sicurezza. I percorsi a rischio di valanghe vengono chiusi al punto

Sconto sull'attrezzatura invernale

Potete acquistare l'attrezzatura invernale di cui avete bisogno presso il nostro partner Ochsner Sport. Gli assicurati Visana beneficiano di uno sconto del 20 percento sull'intero assortimento online. Per ricevere lo sconto, entrate nel sito www.ochsnersport.ch, scegliete l'attrezzatura desiderata e, una volta che l'articolo desiderato figura nel carrello della spesa, inserite nell'apposita casella il codice indicato qui accanto e confermate con «OK». Per trasmettere l'ordinazione cliccate su «Alla cassa». In caso di domande o problemi tecnici, la hotline del servizio assistenza di Ochsner Sport è a vostra disposizione al numero gratuito 0800 022 022.

OH1-V1SANA

20% ONLINE-SHOPPING
17.11. - 14.12.2014

it.ochsnersport.ch

Valido solamente all'online shop.
Non cumulabile con altre azioni.
Buono valido per un unico acquisto.

OCHSNER SPORT
Il tuo traguardo è anche il nostro.

di partenza. Come le piste da sci, sono suddivisi in tre livelli di difficoltà: blu (facile), rosso (medio) e nero (difficile).

Passo sicuro, assenza di vertigini e buona condizione fisica sono indispensabili soprattutto sui percorsi difficili segnalati con il colore nero. Chi tuttavia desidera far da sé non solo deve avere una sufficiente esperienza delle montagne, ma anche conoscere e saper reagire in caso di rischio valanghe (v. consigli): solo così l'escursione con le racchette da neve potrà essere un'esperienza indimenticabile a contatto con la natura.

Stephan Fischer
Comunicazione aziendale



Fotos: Saaskia Widmer

Cavoli & co. per aumentare le difese immunitarie

Ortaggi autunnali e invernali delle nostre regioni. La verdura di stagione sorprende con la sua ricchezza di colori, forme e sapori. È ricca di vitamine e minerali, completa il regime alimentare e contribuisce ad assicurare un'alimentazione bilanciata. Ci rende più resistenti ai raffreddori e ai dolori articolari.

Anche se il nostro organismo ha le stesse necessità tutto l'anno, è in inverno che l'alimentazione sana svolge un ruolo fondamentale. Freddo intenso, giornate brevi, poco sole e scarso movimento all'aria aperta possono minare la nostra salute. A volte, il sistema immunitario è già messo a dura prova dalla prima ondata di influenza. Chi vuole temprarlo, oltre alla verdura locale di stagione può trovare nei negozi di generi alimentari anche gli asparagi messicani. Tuttavia, questi ultimi non sono essenziali per avere delle difese immunitarie integre. Inoltre, il loro tra-

sporto influisce negativamente sul bilancio ecologico, e anche la freschezza ne risente. I prodotti di importazione, infine, contengono pesticidi e la verdura coltivata fuori stagione può contenere maggiori sostanze tossiche.

Micronutrienti con poche calorie

Gli ortaggi locali contengono sostanze preziose: 100 grammi di cavoletti di Bruxelles o la stessa quantità di broccoli cotti al vapore coprono circa l'80 per cento del fabbisogno quotidiano di vitamina C. Invece, 100 grammi

di limone ne contengono solo la metà. La vitamina C è sensibile ai metalli, all'ossigeno e al calore. Per questo è necessario lavare la verdura prima di prepararla per la cottura e bollirla in poca acqua per non perdere le sostanze nutritive.

Affinché l'organismo possa beneficiare delle vitamine liposolubili, occorre utilizzare un po' di olio o burro per cucinare o condire. Dato che il contenuto di micronutrienti diminuisce con il passare dei giorni, è meglio preparare la verdura quando è fresca. Gustata cruda, la verdura ha un maggiore contenuto in vitamine e minerali e pochissime calorie: solo da 15 a 40 chilocalorie per 100 grammi.

Il cavolo, il campione delle vitamine

In Svizzera si coltivano da 15 a 20 varietà di cavolo. Il loro contenuto in vitamine e minerali è il più elevato e si mantiene al meglio se la verdura viene consumata cruda o cotta brevemente al vapore o in padella. I glucosinolati generano il tipico odore del cavolo.

Oltre ai cavoli più conosciuti come il cavolfiore, i broccoli, i broccoli romaneschi, i cavoletti di Bruxelles, il cavolo cappuccio e il cavolo rosso, esiste anche il cavolo nero, che contiene circa il doppio di vitamina C rispetto alle arance. Si presta benissimo a essere utilizzato per preparare uno smoothie verde, assieme a frutti di bosco, frutta e un po' di zenzero. I crauti sono ottimi in insalata con mele, uva passa, noci e un condimento a base di yogurt, oppure nel ripieno di uno strudel o insieme al pesce. I crauti forniscono una quantità di vitamina C pari a quella contenuta nel succo di mandarino.

Varietà di aromi

Sotto terra crescono radici e tuberi. Le scorzonere, dette anche asparagi invernali, sono un ottimo sostituto degli asparagi. Contengono proteine, carboidrati e fibre. Il topinambur, con il suo sapore leggermente dolce e simile ai fondi di carciofo, contiene vitamine, minerali e oligoelementi.

Unendo il topinambur a pere, limone, noci e panna acida si ottiene una gustosissima insalata autunnale. Le rape rosse, ricche di acido folico, stufate in forno e poi marinate in olio d'oliva, sale marino, limone e maggiorana danno un tocco di colore ai piatti. La carota, con il suo elevato tenore di vitamina A, è senz'altro tra gli ortaggi più graditi e può essere preparata in mille modi: grattugiata, come purè, cotta al forno, come succo, zuppa o torta.

Claudia Cavadini
Giornalista



Consigli in cucina

Il cavolo può causare flatulenza. Per contrastare questo effetto è utile ricorrere a spezie come ginepro, carvi, anice, cumino, semi di finocchio, cardamomo e coriandolo. Se il cavolo rosso viene cotto con mela grattugiata o vino, mantiene il suo colore. Un pizzico di bicarbonato di sodio per uso alimentare, un pezzetto di pane o un ciuffo di prezzemolo nell'acqua di cottura attenuano l'odore del cavolo. Alcune radici e tuberi perdono il colore dopo essere stati tagliati. Durante la preparazione, immergere sedano, scorzonere e topinambur in acqua e aceto o acqua e limone. Per evitare che le scorzonere tingano le mani di marrone, indossare dei guanti di gomma, oppure sbucciarle solo dopo la cottura.

Visitate regolarmente
Visana Club al sito
www.visana-club.ch

Attività sulla neve

Visana Club: il vostro vantaggio. Le offerte di Visana Club per un inverno e un Natale ricco di sorprese.

Escursione sulla neve con Mammut Alpine School

Desiderate prendervi una pausa dalla routine quotidiana, immergervi in uno splendido paesaggio alpino e partire per un'esplorazione nella natura imbiancata dalla neve? Allora partecipate alle escursioni in montagna offerte dalla Mammut Alpine School. Una guida abilitata o un escursionista esperto vi fornirà utili consigli sulla tecnica di marcia e una guida introduttiva sulle valanghe. Inoltre, imparerete a utilizzare l'attrezzatura di pronto soccorso e l'airbag da valanga.



Foto: Robert Bösch / Archiv Mammut

Luoghi e date

Andermatt: 13 dicembre 2014, 14 dicembre 2014, 10 gennaio 2015
Adelboden/Engstligenalp: 11 gennaio 2015, 21 febbraio 2015, 22 febbraio 2015
St. Antonien: 07 febbraio 2015, 08 febbraio 2015
St. Imier/Mont Crosin: 17 gennaio 2015
St. Cergué/La Dôle: 18 gennaio 2015

Programma (dettagli sul sito www.visana-club.ch)

- I partecipanti si incontreranno in un ristorante del posto a partire dalle ore 9.
- La guida abilitata o l'escursionista esperto spiega il programma, mentre i partecipanti prendono il caffè
- Consegna del materiale a noleggio e snack per l'escursione
- Escursione con ricerca simulata utilizzando l'attrezzatura di pronto soccorso, pausa all'aperto
- Alle ore 15.30 circa ritorno al ristorante dove verranno serviti tè e zuppa

Per garantire la massima sicurezza e flessibilità, ogni guida accompagnerà un gruppo da otto a dieci persone. Non è richiesta una pregressa esperienza. L'escursione durerà circa tre ore e il dislivello in salita e discesa è di circa 300 metri.

Approfittate dell'esclusiva offerta riservata ai membri di Visana Club: escursione giornaliera con ciaspole al prezzo speciale di 105 anziché 150 franchi a persona. Il prezzo comprende:

- guida alpina abilitata o escursionista esperto di Mammut Alpine School
- materiale a noleggio: racchette da neve, bastoni, attrezzatura di pronto soccorso
- caffè di benvenuto, snack per l'escursione, tè e zuppa al termine del tour
- voucher per l'acquisto di un paio di racchette da neve firmate Tubbs a un prezzo speciale.

Costi aggiuntivi: spese personali, funicolare Engstligenalp: 19 franchi.

È possibile iscriversi sul sito alpineschool.mammut.ch/visana o tramite telefono 062 769 81 83 (posti limitati). Per ulteriori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch, telefonate a Mammut Alpine School 062 769 81 83 o inviate un'e-mail a alpineschool@mammut.ch.

Visana Club: più vantaggi per voi. In quanto clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. Per Visana Club, Visana non impiega neanche un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch

Nespresso Inissia: per chi ama il buon caffè

Compatta, leggera e dotata di risparmio energetico: Nespresso Inissia offre al consumatore il massimo comfort di utilizzo. Concedetevi un buon caffè Nespresso, perfetto anche come regalo di Natale.



Vantaggi del prodotto

- prodotto di qualità firmato König e Turmix
- riscaldamento veloce: 25 secondi
- due lunghezze preimpostate
- serbatoio estraibile, capacità del serbatoio dell'acqua: 0,7 litri

Per maggiori informazioni e colori consultate il sito www.visana-club.ch o richiedete le informazioni desiderate inviando un'e-mail a: info@diafora.ch.

Acquistate il prodotto al prezzo speciale Visana Club di 119.90 anziché 178.60 franchi, incluso

Capstore Finesse e un buono per l'acquisto delle capsule Nespresso. Il prezzo del set comprende le spese di spedizione e i costi di smaltimento delle capsule, l'IVA e due anni di garanzia.

Ordinate online sul sito www.visana-club.ch o per iscritto: Diafora AG, Grubenstrasse 40, 8045 Zurigo. Nota importante: non dimenticatevi di indicare la parola chiave «Visana Club». **Per maggiori informazioni contattateci all'indirizzo e-mail info@diafora.ch indicando la parola chiave «Visana Club». L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2014 o fino a esaurimento scorte.**

Selezione natalizia di Läderli Huus a un prezzo speciale

Anche quest'anno Läderli Huus offre ai membri di Visana Club una vasta scelta di squisite specialità, come per esempio un'elegante confezione da regalare decorata con pacchetti colorati e stelle dorate piena di squisiti dolcetti. **L'esclusiva confezione contiene 710 grammi di delizie per il palato e può essere acquistata al prezzo speciale di 38.50 (incl. spese di spedizione) anziché 48 franchi.** L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione ed è valida fino al 15 dicembre 2014 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).



Tagliando d'ordinazione

Desidero ordinare pezzi dell'offerta esclusiva di Läderli Huus. N. art.: 18166

Signora Signor

Cognome

Nome

Via, n.

NPA, luogo

Assicurato n.

Telefono

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

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.

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'assicu-

razione 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.

Franziska Lehmann
Marketing Clienti privati

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
Nome _____
Via, n. _____
NPA, luogo _____
Assicurato n. _____

Vi segnalo le seguenti persone

Signora Signor
Cognome _____
Nome _____
Via, n. _____
NPA, luogo _____
Tel. ufficio _____ privato _____
Data di nascita _____

Signora Signor
Cognome _____
Nome _____
Via, n. _____
NPA, luogo _____
Tel. ufficio _____ privato _____
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.



Rispondiamo a tutte le vostre domande sulla cassa malati

Nuove agenzie. I nostri collaboratori esperti in materia rispondono a tutte le vostre domande in merito all'assicurazione malattie e sono personalmente a vostra disposizione. Visana continua ad ampliare la sua rete di agenzie per essere sempre più vicina ai clienti.

Molte sono le domande che emergono quando si parla di assicurazione malattie. Quando si tratta della salute, tutti cercano la soluzione migliore per sé e per i propri familiari.

Per Visana è importante avere un contatto personale con i suoi assicurati. Per garantire che questo avvenga in un ambiente accogliente stiamo ampliando e adattando la nostra rete di agenzie alle esigenze dei nostri clienti. Le ultime due agenzie inaugurate: Moutier (BE) e Baar (ZG).

Peter Rüegg
Comunicazione aziendale



I clienti di Moutier (BE) possono rivolgersi a Elodie Bruat (a destra) e Dominique Bruat. A giugno 2014 è stata inaugurata la nuova agenzia presso un nuovo indirizzo: Rue du Viaduc 26, telefono 032 321 47 00/e-mail: moutier@visana.ch

Quest'anno Visana ha inaugurato otto nuove agenzie: Aarberg, Baar, Herzogenbuchsee, Ittigen, Lucerna, Moutier, Schwarzenburg, Ginevra.



Il team che a metà giugno ha inaugurato la nuova agenzia di Baar dà il benvenuto a tutti i clienti: (da sinistra) Peter Lichtsteiner (responsabile agenzia Lucerna), Reto Stocker, Niels Hug e Reto Wüthrich. Agenzia Baar, Bahnhofstrasse 1, telefono 041 417 44 94/e-mail: baar@visana.ch

Riduzione dei premi: un aiuto concreto

Un sostegno in caso di situazioni economiche modeste. Se disponete di mezzi finanziari limitati avete il diritto a una riduzione dei premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS). Per ottenere questi vantaggi bisogna soddisfare le condizioni del vostro Cantone di domicilio.

Le persone assicurate che vivono in condizioni economiche modeste hanno diritto alla riduzione dei premi. Dal 2014, tutti i Cantoni versano la riduzione dei premi e l'importo forfetario concesso dai Cantoni ai beneficiari di prestazioni complementari AVS per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie di norma alle casse malati. Visana provvede a dedurre il contributo dal premio solo dopo la ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è av-

venuta tale notifica). 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 AOMS sono regolate a livello cantonale, così come l'importo e la modalità di versamento. La riduzione dei premi può costituire un importante contributo per lo sgravio del bilancio familiare. La panoramica indica a chi dovete rivolgervi nel vostro Cantone per far valere il diritto alla riduzione dei premi.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2015
AG Ufficio comunale dell'Istituto delle assicurazioni sociali del comune di domicilio (definizione precedente: Ufficio comunale AVS) Per ulteriori informazioni: www.sva-ag.ch	Gli assicurati possono far valere il loro diritto alla riduzione dei premi 2015 inviando in formulario di domanda al loro comune di domicilio.	31 maggio 2014 per il 2015 (il termine è già estinto)
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzello 071 788 94 52 www.akai.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Nessuno
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Kasernenstrasse 4 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 2015 presso l'ufficio AVS del comune in cui si era domiciliati al 1° gennaio 2015.
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 contribuzioni. 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 24 00 www.sva-bl.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il formulario deve essere solo completato, firmato e rinviato.	31 dicembre 2015

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2015
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Basilea 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.
FR Caisse de compensation du canton de Fribourg Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 www.caisseavsfr.ch	Gli assicurati che hanno già ottenuto la riduzione dei premi nel 2014, vengono determinati automaticamente d'ufficio e continuano a ricevere i contributi. Tutti gli altri devono inviare il formulario di domanda entro il 31 agosto 2015 alla Cassa di compensazione AVS.	31 agosto 2015
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 www.ge.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi è assoggettato alle imposte alla fonte e chi ha un'età compresa fra i 18 e i 25 anni deve richiedere per iscritto il formulario di domanda. Tutti gli altri interessati possono richiederlo presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarona 055 646 61 50 www.gl.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il formulario di richiesta deve essere compilato entro i termini e inoltrato insieme alle attuali polizze assicurative dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie all'ufficio competente delle RIP dell'amministrazione cantonale delle contribuzioni.	31 gennaio 2015
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Coira 081 257 42 10 www.sva.gr.ch	Dopo la modifica di procedimento, i moduli per la richiesta non vengono più inviati automaticamente. Essi possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online presso alcuni Comuni.	31 dicembre 2015
JU Caisse de compensation du Canton 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 e gli interessati vengono 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 Lucerna 15 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	Gli assicurati che avevano diritto alla riduzione dei premi già nel 2014, ricevono automaticamente il formulario di domanda da inoltrare alla Cassa di compensazione. Le altre persone devono fare domanda presso la cassa di compensazione.	31 ottobre 2014 (il termine è già estinto). In caso di presentazione in ritardo della richiesta nell'anno di diritto, il diritto alla riduzione dei premi sussiste a partire dal mese successivo.
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 e gli interessati vengono 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 Ufficio delle contribuzioni del comune di domicilio Per ulteriori informazioni: www.nw.ch www.aknw.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni e gli interessati vengono informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2015
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 2015

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2015
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 San Gallo 071 282 66 33 www.sg.ch Oppure anche l'ufficio AVS del comune di domicilio competente per le questioni in merito.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Essi 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 da internet e inviarla all'ufficio AVS del proprio comune.	31 marzo 2015
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Schaffusa 052 632 61 11 www.svash.ch	Per richiedere i formulari o in caso di domande rivolgersi al «Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA)» 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 Soletta 032 686 22 09 www.aksso.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Queste persone ricevono un formulario di domanda, che devono completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 30 giorni.	31 luglio 2015
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Svitto 041 819 04 25 www.aksz.ch In caso di domande rivolgersi all'ufficio AVS del comune di domicilio.	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 2014 (il termine è già estinto)
TG Comune di domicilio Per ulteriori informazioni: www.gesundheitsamt.tg.ch	Normalmente gli aventi diritto sono 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 2015
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 www3.ti.ch	Gli assicurati che hanno già percepito la riduzione dei premi nel 2014 ricevono automaticamente un formulario di domanda, che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono inoltrare la richiesta a partire dal 1° luglio 2014 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia (Tel. 091 821 93 11).	31 dicembre 2014 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, e gli interessati vengono informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2015
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Losanna 021 557 47 47 www.caisseavsvaud.ch	Chi non ha ancora percepito RIP 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 Caisse de compensation du canton du Valais Av. Pratifori 22 1950 Sion 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 2015

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2015
ZG Comune di domicilio Per ulteriori informazioni: 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 pensano di avere diritto alla RIP possono compilare il formulario presso il comune di domicilio.	30 aprile 2015
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zurigo 044 448 53 75 (Hotline) www.svazurich.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un formulario di domanda personale, con la quale possono fare valere il diritto a richiedere le RIP da inoltrare all'assicuratore malattie. Se non si ha ancora ricevuto alcun formulario, si è pregati di contattare il vostro comune di domicilio.	Le persone domiciliate nel Cantone di Zurigo che hanno diritto alla RIP per l'anno 2015 hanno ricevuto entro fine luglio 2014 un formulario di richiesta dall'ufficio «Sozialversicherungsanstalt di Zurigo (SVA)». Il contributo verrà accordato se tale formulario viene rispettato debitamente firmato al «Sozialversicherungsanstalt» di Zurigo al più tardi due mesi dopo la ricezione. In caso di mancato invio tale diritto alla RIP decade.

Prestazioni complementari all'AVS e all'AI

Se la vostra AVS o AI e gli altri redditi non bastano a coprire il minimo fabbisogno vitale, potete richiedere a determinate condizioni le prestazioni complementari.

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 fabbisogno vitale.

Prestazioni e rimborso delle spese

Le prestazioni complementari vengono erogate dai Cantoni. Esse sono composte da prestazioni in denaro e riduzione delle spese di malattia e d'invalidità.

Le spese di malattia e d'invalidità vengono rimborsate separatamente se non sono già coperte da un'assicurazione. Vengono rimborsati, a determinate condizioni, 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 e l'assistenza domestica, le spese di trasporto e le cure prescritte dal medico.

Presentare richiesta

Se volete far valere il vostro diritto a ricevere le prestazioni complementari, rivolgetevi all'ufficio competente dove potete anche ritirare il modulo per la richiesta. Tali moduli possono essere inoltrati, oltre che dall'avente diritto, anche da un suo rappresentante o da un parente prossimo. Le richieste per beneficiare delle prestazioni complementari all'AVS e all'AI devono essere inoltrate all'ufficio AVS del proprio Comune di domicilio. Gli uffici per le prestazioni complementari dei Cantoni e dei Comuni sono a disposizione per fornire informazioni e si trovano in genere presso le casse di compensazione cantonali del Cantone di domicilio: www.avsvs.ch > PC > Il vostro diritto alle prestazioni complementari all'AVS e all'AI.

Peter Rüegg
Comunicazione aziendale

Spot

Premi 2015: Rimborso e addebito

Come potete constatare dalla vostra polizza assicurativa, nel 2015 vi saranno rimborsati 62.40 franchi di tasse ambientali. Il ricavato proviene dalle tasse sul CO₂ e sui COV (composti organici volatili). L'Ufficio federale del-

l'ambiente (UFAM) procede alla redistribuzione delle tasse ambientali attraverso gli assicuratori malattie.

www.bafu.admin.ch/co2-abgabe ,
www.bafu.admin.ch/voc .

Secondo la Legge sull'assicurazione malattie (LAMal), le assicurazioni malattia sono obbligate a prelevare a tutti gli assicurati di base un contributo annuale di 2.40 franchi destinato alla promozione della salute, come riportato sulla vostra polizza. I proventi vengono impiegati dalla Fondazione «Promozione Salute Svizzera» per provvedimenti volti alla promozione della salute. www.promozionedellasalute.ch

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 > Privati > Servizio > Domande frequenti > Domande specifiche.

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 allo 031 389 85 00.

Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta Club interessante, potete registrarvi per la newsletter gratuita su www.visana.ch .

Con MyVisana in palio un iPhone 5s

Utilizzate il portale dei clienti online MyVisana per gestire la vostra assicurazione con pochi clic e in futuro non avrete più bisogno di cercare le polizze d'assicurazione o i conteggi delle prestazioni. Con MyVisana avete a disposizione online tutti i documenti e contribuite inoltre a risparmiare carta. Potete accedere in qualsiasi momento ai vostri documenti assicurativi e polizze e modificare i vostri dati o la franchigia.



Iscrivetevi già oggi sul sito web www.myvisana.ch . In seguito vi invieremo tutta la documentazione necessaria per l'accesso a MyVisana. Le nuove iscrizioni pervenute entro il 30 novembre 2014 parteciperanno all'estrazione di un iPhone 5s del valore di 689 franchi.

Lista della limitazione della scelta ospedaliera

Per le assicurazioni complementari Ospedale reparto semiprivato e Ospedale Flex, Visana ha redatto una lista della limitazione della scelta ospedaliera in cui sono indicati gli ospedali che non possono essere scelti per la cura stazionaria nel reparto ospedaliero semiprivato.

Quali conseguenze ci sono per voi? Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale reparto semiprivato oppure Ospedale Flex e desiderate essere ricoverati nel reparto semiprivato di uno degli ospedali sotto elencati siete tenuti a partecipare al 50 rispettivamente al 100% dei costi. Sono esclusi i trattamenti d'emergenza.

Cantone	Località	Ospedale/Clinica
AI/AR	Teufen	Augenklinik/Laserzentrum, Dott. Aldo Scarpatetti
BL	Muttenz	Praxisklinik Rennbahn
BS	Basilea	Schmerzklinik Basel
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie
TG	Tägerwilen	Bindersgarten Klinik (clinica di riabilitazione)

Stato 1° luglio 2014. Potete trovare la lista della limitazione della scelta ospedaliera aggiornata sul nostro sito web: www.visana.ch > Servizio > Downloads > Liste > Lista della limitazione della scelta ospedaliera.

Domande frequenti: spese di trasporto e salvataggio

È vero che le spese di trasporto e salvataggio non sono coperte per intero dall'assicurazione di base?

Esatto, le persone che dispongono solamente dell'assicurazione di base devono far fronte alla maggior parte dei costi di trasporto e salvataggio. Secondo la Legge sull'assicurazione malattie, l'assicurazione di base assume solo il 50% delle spese di salvataggio, massimo 5000 franchi l'anno, così come delle spese di trasporto per un massimo di 500 franchi l'anno.

fino a 25 000 franchi l'anno e partecipa al 90% ai costi di trasporto fino a un massimo di 20 000 franchi l'anno. Gli esempi delle seguenti fatture rendono ancora più chiari i vantaggi di avere un'assicurazione complementare:

Tipo di costi	Quota persona assicurata solo con AOMS	Quota persona assicurata con Ambulatoriale II
Spese di salvataggio: 6000.–	3000.–	600.–
Spese di trasporto: 1500.–	1000.–	150.–
Costi complessivi: 7500.–	4000.–	750.–

Le assicurazioni complementari offrono sicurezza finanziaria

Chi desidera avere la certezza di non dover affrontare spese impreviste può integrare l'assicurazione complementare all'assicurazione obbligatoria stipulando, per esempio, Ambulatoriale II, che copre il 90% delle spese di salvataggio, ricerca e recupero



«L'allenamento allunga la vita»

Rimanere in forma fino in età avanzata. Chi si allena regolarmente rimane forte e dinamico più a lungo. Se si dedicasse maggiore attenzione a questa realtà, si potrebbero evitare molte malattie e risparmiare denaro. Questa è l'opinione di Werner Kieser, pioniere nel mondo del fitness.

Nell'intervista Werner Kieser dichiara convinto che un allenamento mirato aiuta a mantenere l'agilità anche in età avanzata. È un dato di fatto che «grazie alla forza dei muscoli si mantiene una postura corretta».

«VisanaFORUM»: Perché è importante allenarsi regolarmente?

Werner Kieser: Per mantenere a lungo una buona qualità di vita è importante sviluppare una forza muscolare di un certo livello e mantenerla tutta la vita. Se aumentano le attività muscolari, aumenta anche la forza. Se invece tali attività rimangono invariate, anche la forza rimarrà tale. Se le attività si riducono, per esempio in caso di una degenza o uno stile di vita passivo, la forza ne risentirà velocemente.

Ci vuole molto tempo e tanto sudore.

Al contrario, è sorprendentemente ridotto il tempo che occorre. Da una a due volte la settimana un allenamento intenso dai 15 ai 30 minuti è sufficiente e apporta gli stessi benefici del jogging quotidiano o di un allenamento di resistenza di diverse ore.

Che cosa ottengo?

Ci si sente più leggeri perché migliora il rapporto tra il peso corporeo e la forza. I problemi muscolari dovuti a movimenti sbagliati vengono superati e i dolori cronici scompaiono. Con l'avanzare dell'età il mio corpo rimane dinamico e indipendente. Inoltre, si riduce anche il rischio di cadute. È stato dimostrato che un allenamento di resistenza regolare agisce in modo preventivo contro l'ipertensione, i lipidi nel sangue e il diabete.

Non ottengo i medesimi risultati anche con le normali attività quotidiane?

Questo tipo di movimento non è di sufficiente qualità. Lo diventa solo se c'è una resistenza da superare o da contrastare.

Sport e attività fisica, quindi?

Lo sport e l'attività fisica fanno resistenza ai muscoli, tuttavia non in modo mirato e nella giusta misura, ma a caso e solo parzialmente. Presto o tardi questo porterà ad avere prima o poi problemi con l'apparato motorio. Senza dubbio per molti l'allenamento di resistenza è meno interessante, rispetto alla bicicletta, al nuoto o alla corsa. Tuttavia, è più efficiente e porta a un minore affaticamento fisico.

Intende per esempio il mal di schiena?

Per molte persone il mal di schiena è alla base di un allenamento di resistenza mirato. La schiena è spesso però solo la punta dell'iceberg. Anche i muscoli delle altre articolazioni richiedono un allenamento. Per questo motivo è importante che i pazienti senza dolori continuino ad allenarsi e a incrementare la loro forza.

Come motiva le persone pigre?

L'aspetto è per molti una forte fonte di motivazione. L'allenamento influisce sul tono muscolare che ha effetti positivi sulla posizione del corpo e sull'aspetto. Ecco cosa dico alle persone pigre: grazie all'allenamento non solo ci si libera dei dolori, ma si diventa più forti e più belli.

Cosa dice alle persone in età AVS?

La forza muscolare può e deve essere allenata anche in età avanzata. Uno studio con un gruppo di persone dell'età compresa tra 86 e 96 anni ha dimostrato già nel 1990 i benefici dell'allenamento della muscolatura delle gambe. I benefici erano tali che ci si è domandati quale fosse il motivo. La risposta era semplice, le persone erano molto deboli. Più il muscolo è debole, maggiori saranno i risultati. L'allenamento allunga la vita.

Che cosa pensa dei costi nel settore sanitario?

L'aumento dei costi si basa anche su una credenza falsa, in altre parole si pensa di avere diritto alla salute. Dunque, la salute viene delegata ai medici e alle casse malati. Al contrario, dovremmo acquisire maggiore autoresponsabilità e decidere cosa è giusto e cosa è sbagliato. Cambiare questo modo di pensare sarebbe anche un compito dei politici.

Quale sarebbe la sua soluzione?

Un'espansione a livello nazionale dell'allenamento di resistenza orientato alla salute porterebbe alla riduzione dei costi. Solo già il ritrovamento dell'autonomia delle persone anziane porterebbe a risparmi miliardari dei costi di assistenza. Al posto dei deambulatori, bisognerebbe motivare le persone a seguire un allenamen-



Foto: Saskia Widmer

Filosofo e pioniere nel fitness

Il nome Werner Kieser rimanda direttamente all'inizio delle attività in ambito fitness in Svizzera. L'imprenditore, allenatore diplomato e filosofo è il fondatore e il proprietario dei centri Kieser Training che a livello mondiale annoverano 270 000 clienti e 140 sedi. Werner Kieser è un grande critico dello spirito del tempo e si dedica alla cura dell'armonia tra corpo e mente.

«Il riposo è necessario come il respiro»

Werner Kieser si allena una o due volte la settimana. Trova il giusto equilibrio tra allenamento e riposo «andando a passeggio con mia moglie e i cani, ascoltando musica, andando a teatro o leggendo un buon libro». Il riposo dipende dall'attività precedente e la segue in automatico come l'inspirare l'esprire, sempre che lo sforzo sia stato abbastanza intenso. «Non è tanto la durata dell'allenamento, quanto l'intensità».

to più mirato. E se un allenamento di questo tipo fosse introdotto nelle scuole si potrebbe prevenire la maggior parte delle malattie legate al sistema motorio in età adulta.

David Müller
Responsabile Comunicazione aziendale