

Visana Forum

La rivista della salute 1/2020



4 «Giornate di Visana dedicate alla scoperta»

Girare la Svizzera in e-bike

9 Women Sport Evasion a Losanna

In palio 50 pass giornalieri gratuiti

22 Benvenuto, Christian Stucki!

Intervista al nuovo ambasciatore di Visana

visana
Tutt'intorno a voi.



Christian Stucki, il re della lotta svizzera, è il nuovo ambasciatore di Visana.

Leggete l'intervista a pagina 22



Salute

- 4 Divertirsi con l'e-bike sulla Herzroute
- 6 Stare troppo seduti fa male alla salute
- 7 Semi di girasole: una fonte di energia sana
- 8 myPoints, il programma bonus digitale

Impegno

- 9 Non perdetevi la Women Sport Evasion!
- 10 Visana sostiene la squadra femminile degli YB



Inside

- 11 Basic: un pacchetto combinato in modo intelligente
- 12 Luci puntate su una collaboratrice Visana
- 14 Assicurazione infortuni sotto forma di capitale
- 15 Consegna di farmaci entro tre ore
- 16 Telefonate pubblicitarie fastidiose

Servizi

- 17 La giusta protezione UV per i vostri occhi
- 18 Offerte primaverili di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Christian Stucki
- 24 Concorsi

 Seguiteci su Facebook
facebook.com/visana.assicurazione
 e Instagram
instagram.com/visanaservices



stampato in
svizzera

Nota editoriale: «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Josko Pekas. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: 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).

Care lettrici, cari lettori,



P.S.: usufruite da subito – e gratuitamente – del servizio di consegna a domicilio di medicinali più veloce della Svizzera. Per saperne di più sul nostro nuovo servizio a pagina 15 e visana.ch/it/same-day-delivery

spero che abbiate cominciato il 2020 al meglio e in ottima salute, come noi di Visana.

Ho l'onore e il piacere di presentarvi due dei personaggi sportivi svizzeri più amati e di maggiore successo, entrati a far parte del novero degli ambasciatori di Visana: la velocista di livello internazionale Mujinga Kambundji e l'attuale re di lotta svizzera Christian «Chrigu» Stucki. Da alcuni mesi i due simpatici atleti bernesi possono anche fregiarsi del titolo di sportiva e sportivo dell'anno, un'ulteriore riprova dei loro eccezionali risultati sportivi e della loro straordinaria popolarità. Insieme a Visana, questi due sportivi si adopereranno a favore della salute e del benessere fisico di grandi e piccini. In quanto assicurati di Visana, voi avrete diverse possibilità di incontrare personalmente Mujinga e «Chrigu».

Nella presente e nella prossima edizione di «VisanaForum» vi presenteremo i nostri nuovi ambasciatori e vi sveleremo alcuni dettagli della loro vita. Iniziamo dal «re». Sono un grande ammiratore di «Chrigu» Stucki. I suoi modi schietti, semplici e alla mano, combinati a un irrefrenabile cuore di lottatore, mi hanno sempre incantato. Nell'intervista «Chrigu» racconta perché continuerà a lottare fino al 2022 e che cosa desidera realizzare con Visana.

I nostri nuovi ambasciatori lasciano la loro impronta sulla presente edizione. Ma naturalmente abbiamo previsto anche altri piatti forti per voi, perché la primavera si avvicina e comincia a farsi sentire il richiamo delle attività all'aperto. Vi invitiamo cordialmente alle 14 giornate di Visana dedicate alla scoperta sulla «Herzroute», l'itinerario del cuore svizzero – uno spettacolo per il corpo e per la mente con ospiti illustri. Ma anche all'eccezionale evento sportivo femminile «Women Sport Evasion» a Losanna, nonché ai gettonatissimi campi sportivi YB Kids Camps, entrambi nuovamente alle porte. Con un po' di fortuna, voi oppure vostra figlia o vostro figlio potrete parteciparvi gratuitamente.

Vi auguro una gradevole lettura e una primavera piacevole e splendente.

Cordialmente

Angelo Eggli, Presidente della Direzione

«Le giornate di Visana dedicate alla scoperta»: divertirsi insieme sull'e-bike

Pedalando in gruppo lungo i più bei tragitti per e-bike della Svizzera si possono fare scoperte ancora più entusiasmanti. Visana ha creato insieme alla Herzroute fantastiche giornate dedicate alla scoperta. Insieme a un piccolo gruppo percorrerete con tranquillità una delle tappe, conoscerete le storie di personalità affascinanti e vi farete servire piatti della cucina regionale.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Herzroute

Le nuove giornate di Visana dedicate alla scoperta sono sinonimo di puro piacere: scoprite le bellezze nascoste della Svizzera, ascoltate aneddoti divertenti raccontati da personaggi locali e lasciatevi viziare dai piatti regionali. Scoprite la Herzroute con la formula «Tutt'intorno a voi» durante una delle «giornate di Visana dedicate alla scoperta».

I fiori all'occhiello della Herzroute

Visana ha selezionato per voi le tappe più belle della Herzroute, confezionando per ognuna di esse un'elettrizzante giornata dedicata alla scoperta.



Prezzo ridotto per i clienti Visana

Il prezzo regolare di un tour giornaliero è di 99 franchi a persona. Gli assicurati Visana beneficiano del prezzo ridotto di 77 franchi. L'offerta «all-inclusive» comprende: noleggio delle e-bike, pranzo e snack al sacco, casco e borse per i bagagli (noleggio), guida locale.

«Tour panoramico delle Prealpi» con Kurt Schär

- Tappa Sumiswald–Willisau (35 km)
- Date 2020: 19 aprile / 4 luglio

«In sella sulle colline della Svizzera centrale» con Hans Peter Danuser von Platen

- Tappa Einsiedeln–Rapperswil (51 km)
- Date 2020: 18 luglio / 15 agosto

«Tour delle cime per campioni» con Urs Freuler

- Tappa Rapperswil–Wattwil (60 km)
- Date 2020: 19 luglio / 16 agosto

«Un salto bilingue nella città vecchia» con Peter Kunz

- Tappa Romont–Laupen (63 km)
- Date 2020: 2 maggio / 8 agosto

«Tour delle chiese su pista ciclabile» con Ralph Marthaler

- Tappa Laupen–Thun (64 km)
- Date 2020: 3 maggio / 9 agosto

«Giornata dell'avventura sul Napf» con Lorenz Hess (escursione in e-mountain bike)

- Tappa Entlebuch–Willisau (64 km)
- Date 2020: 5 luglio

«Uno sguardo al laboratorio» con Paul Hasler

- Anteprima del nuovo itinerario non ancora segnato Herzschaufe Burgdorf Est (42 km)
- Date 2020: 6 giugno / 13 settembre



Ulteriori informazioni e prenotazione:
herzroute.ch/erlebnistage

In sicurezza sull'e-bike

Le e-bike vanno di moda, che si tratti di pedalare in solitaria sulla Herzroute o nella vita quotidiana. Le norme della circolazione valgono anche per chi va in e-bike, ciononostante non è raro che si verifichino gravi incidenti per chi guida questo mezzo. Abbiamo raccolto i principali consigli sulla sicurezza per garantirvi che il divertimento in sella resti sempre sicuro.



Portare il casco

In bici o sull'e-bike: chi indossa il casco usa la testa e previene gravi lesioni.



Accendere la luce

Chi accende la luce si rende visibile, anche di giorno. Gli studi dimostrano che in questo modo si verificano meno incidenti. Inoltre è consigliabile indossare cinturini riflettenti o abiti colorati.



Controllare i freni

Sottoporre la propria e-bike a una manutenzione regolare è fondamentale, in particolare per i freni, che devono essere affidabili al 100%.



Svoltare correttamente

Uno sguardo indietro, un segnale chiaro con la mano, immergersi nella corsia giusta, osservare il traffico, svoltare disegnando una curva: in questo modo prevenite gli incidenti durante questa frequentissima manovra.



Moderare la velocità

Anche se in e-bike si può prendere velocità facilmente, l'andatura deve sempre essere adeguata alle condizioni della strada e al traffico. Inoltre bisogna anche valutare correttamente le proprie capacità: sopravvalutarsi causa incidenti.



Il marciapiede è tabù

Anche se il marciapiede sembra sicuro, per le e-bike è tabù. Rimanete sulla pista ciclabile o, in mancanza di essa, sulla strada, il più possibile a destra.



Consigli per la vita quotidiana in ufficio

- Cambiate regolarmente la vostra posizione da seduti e alzatevi. Allestite la vostra postazione di lavoro in modo ergonomico.
- State in piedi quando telefonate o leggete dei testi. Questo e molto altro è fattibile anche senza una scrivania regolabile in altezza.
- Tra un impegno e l'altro, tenete delle riunioni in piedi o passeggiando. Questi meeting di solito sono più brevi ed efficienti.
- Lasciate perdere l'ascensore e prendete le scale.
- Posizionate consapevolmente fuori dal vostro ufficio la stampante, la fotocopiatrice, il bollitore o il materiale di cancelleria.
- Scrivere un'e-mail è comodo. Ogni tanto, però, ricordatevi di fare comunque una visita di persona ai vostri colleghi dell'ufficio accanto o del piano di sopra.
- Percorrete il tragitto per andare a lavoro a piedi o in bici.

10

ore o più: è il tempo che molti di noi passano seduti durante un giorno qualsiasi della settimana – ed è troppo.

Stare troppo seduti fa male alla salute

Al lavoro, a scuola, nei viaggi da pendolare, mangiando o davanti alla TV: stiamo spesso seduti, e spesso stiamo seduti troppo a lungo. Col passare del tempo, questo danneggia la nostra salute. La sedentarietà è il nuovo fumo, si dice. La buona notizia è che anche in questo caso ci viene in aiuto un rimedio semplice e di comprovata efficacia: muoversi!

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Siete ancora seduti, o vi siete già alzati? Se fate parte della seconda categoria e lasciate regolarmente la sedia, complimenti. In questo modo state aumentando le vostre probabilità future di non dover lottare quotidianamente con tensioni cervicali e della schiena, mal di testa, mal di schiena e malattie cardiocircolatorie.

Dannoso per il cervello

Stare troppo seduti danneggia il nostro corpo sotto diversi punti di vista. Se ci muoviamo troppo poco, il flusso sanguigno rallenta. Il cervello riceve troppo poco ossigeno, causando stanchezza e difficoltà di concentrazione. Inoltre, il sangue coagula più velocemente, favorendo l'insorgere della pressione alta e di altre malattie. Anche la muscolatura soffre, se costretta a mantenere la stessa posizione per ore. L'eccessiva sedentarietà la rende flaccida, e la schiena si fa sentire con dei dolori. Inoltre, in questo modo la spina dorsale perde mobilità e stabilità.

Siate attivi!

Muoversi sul posto di lavoro: ogni cambio di posizione sulla sedia, ogni breve alzarsi e stiracchiarsi, ogni passeggiata fino alla macchinetta del caffè contribuisce a ridurre gli effetti negativi della sedentarietà. Anche fare sport appena usciti dal lavoro serve solo in parte: contrariamente a quel che si crede, non basta a compensare una giornata passata seduti.



Ulteriori informazioni:
prevenzione-in-ufficio.ch

«Spizzicare» con questi semi vi fa bene

Al contrario della sontuosa pianta madre, i semi di girasole sono piccoli e poco appariscenti. Eppure sanno il fatto loro: questi semi sono fonte di energia, ricchi di vitamine, sostanze minerali e acidi grassi insaturi omega-6 e omega-3.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone



90%

del contenuto di grassi dei semi di girasole consiste in acidi grassi insaturi sani.

Nelle cucine svizzere i semi di girasole sono un ingrediente apprezzato: con il loro sapore delicato si adattano a quasi ogni pietanza, dal riso alle insalate, passando per zuppe, panini e birchermuesli. Potete gustarli anche da soli, come spuntino. Come altri frutti a guscio, sono nutrienti. E quanto! Sono un vero concentrato di energia in formato mignon. Il loro valore energetico supera perfino quello del cioccolato. Attenzione dunque: una manciata di semi di girasole al giorno è sufficiente.

Buono a sapersi

Se volete un sapore più deciso, abbrustolite leggermente i semi di girasole. Non esagerate con il sale o la salsa di soia. Lo stesso vale per chi ama sgranocchiare: rompere il guscio dei semi di girasole è divertente, ma mangiateli senza sale, è più sano.

Una buona fonte proteica

I vegetariani e gli sportivi amano molto i semi di girasole, perché sono composti per circa un quinto da proteine, quasi quanto la carne. La percentuale di grasso dei semi è enorme: circa la metà. Se questo può dissuadere i più attenti alla linea, la composizione di questi grassi è però vantaggiosa: i semi di girasole forniscono all'organismo gli acidi grassi insaturi che non può produrre da solo.

Ricchi di vitamina E

I semi di girasole sono una miniera di vitamine e sostanze minerali. Ad esempio: la vitamina E, che protegge le cellule dal deterioramento, vi è contenuta in quantità così abbondanti che bastano 35 grammi di semi di girasole per assumerne la razione giornaliera necessaria. Tra le sostanze minerali spiccano soprattutto ferro e magnesio. Mentre le donne (anche in gravidanza) e i vegetariani apprezzano soprattutto le elevate quantità di ferro contenute in questi semi, gli sportivi li scelgono per l'alto contenuto di magnesio, utile per muscoli e nervi. Dunque, spizzicate pure!

Visana-App

Per utilizzare myPoints avete bisogno di uno smartphone e di Visana App (scaricabile dall'App Store o dal Google Play Store), nonché delle app «Apple Health» o «Google Fit».



Il vostro punteggio

Mostra quanti punti avete raccolto voi e la vostra famiglia nella settimana in corso (massimo 2310 punti a persona).

Riscuotere punti

A partire da un credito di 5 franchi potete richiedere un versamento (fino a 120 franchi all'anno).



Login

Accetate al nostro portale per i clienti myVisana e poi registratevi per myPoints nella Visana App. visana.ch/myvisana

Punti extra

Potete raccogliere punti anche senza fare movimento, ad esempio stipulando da noi un contratto pluriennale o un'assicurazione di cose.

Blog Visana

Nella serie di articoli del blog «Fitness light» vi presentiamo consigli e idee su come ottenere la vostra dose di movimento quotidiano in modo creativo. visana.ch/blog

myPoints – il nostro programma bonus digitale

Con myPoints, Visana vi aiuta a integrare maggiormente il movimento nella vostra vita quotidiana, in modo consapevole. Che sia con una passeggiata o una sessione di jogging: se avete stipulato una delle nostre assicurazioni complementari, sarete premiati con un versamento fino a 120 franchi all'anno per le vostre attività. visana.ch/mypoints

Testo: Stephan Fischer | Foto: Markus Mutti

Women Sport Evasion sul lago Lemano

Il 20 e 21 giugno 2020 Losanna tornerà ad essere la Mecca in termini di ultime tendenze negli ambiti del fitness, del wellness e della danza. La Women Sport Evasion è un evento pensato per far trascorrere alle donne un fine settimana insieme, sperimentando nuove proposte sportive a loro piacimento.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Josette Bruchez



50 pass giornalieri gratuiti

Fin dalla prima edizione del 2008, Visana è presenting partner della Women Sport Evasion (visana.ch/womensport). Per l'evento del 20 e 21 giugno 2020 mettiamo in palio 25 partecipazioni gratuite per 2 persone, valide per una giornata a vostra scelta. Trovate maggiori informazioni sull'estrazione a pagina 24.

1300

posti disponibili per sabato e domenica. Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento di questa soglia. Iscrivetevi subito, ne vale la pena!

Non state più nella pelle quando sentite parlare di esercizi free back, power jumping, danza hawaiana Aloha wawe, body balance o anelli per pilates? Adorate muovervi al ritmo di musica da sballo? Se la risposta a queste domande è sì, la Women Sport Evasion del 20 e 21 giugno 2020 è proprio quel che fa per voi.

Una ricchissima gamma di eventi

A voi la scelta: avete a disposizione oltre 30 offerte di fitness, danza e benessere. Tutti i workshop vengono svolti più volte al giorno. Componete il vostro programma giornaliero a vostro piacimento e frequentate tutti i workshop che volete. Non è necessario prenotare: scegliete sul posto spontaneamente le offerte che più vi ispirano al momento.

Vitto e un piccolo omaggio inclusi nel prezzo

Il forfait giornaliero di 65 franchi include la partecipazione ai workshop, il pranzo (bevande e caffè inclusi) e un piccolo souvenir. Se avete abbastanza voglia di muovervi per affrontare entrambe le giornate, potete approfittare del pass per l'intero weekend al costo di 105 franchi (pernottamento escluso). Una precisazione «linguistica»: i workshop si terranno in francese e in parte in tedesco.



Ulteriori informazioni:
womensportevasion.ch



Lo Young Boys punta sul calcio femminile

Lo Young Boys è in pieno boom: festeggia una vittoria di campionato dopo l'altra ed è il numero 1 in Svizzera. La compagine bernese non ha successo solo nella categoria maschile, ma è fra le migliori del Paese anche nel calcio femminile. Visana è sponsor principale della squadra femminile dello Young Boys.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Il club bernese degli Young Boys ha una delle squadre di calcio femminili più forti del Paese. Il DFC Berna, ossia il club di calcio femminile, è stato fondato nel 1970. Finora ha conquistato 11 titoli e 15 coppe svizzere, aggiudicandosi il titolo di campione nazionale per l'ultima volta nel 2011.

Popolarità in crescita

Dal 2009 la sezione femminile, che conta diverse squadre giovanili, è completamente integrata nello Young Boys. La prima squadra gioca nella Lega nazionale A ed è una delle più competitive in Svizzera. Le strutture sono molto professionali e la squadra si allena quattro volte a settimana.

Il calcio femminile sta prendendo piede in tutto il mondo: il campionato mondiale di calcio femminile, svoltosi in Francia

nel 2019, è stato una festa memorabile seguita da un numero considerevole di spettatori negli stadi e con enormi indici di ascolto in TV. La popolarità è aumentata anche in Svizzera. «Abbiamo tutti riconosciuto l'importanza del calcio femminile», dice Hanspeter Kienberger, presidente del consiglio d'amministrazione dello Young Boys.

Tragica perdita

L'anno scorso gli Young Boys sono stati anche sconvolti dalla tragica morte della talentosa giocatrice della squadra femminile Florijana Ismaili, che ha perso la vita in un incidente balneare sul lago di Como. La ventiquattrenne si è tuffata nel lago e non è più riemersa. Ismaili giocava per gli Young Boys dal 2011 e aveva anche indossato la fascia di capitano della squadra di Lega nazionale A. Di tanto in tanto lavorava all'agenzia dello Young Boys e ha disputato 33 partite internazionali per la nazionale svizzera. Visana, in quanto sponsor principale, contribuirà ai successi futuri dello Young Boys femminile anche nel 2020 – per tenere viva la memoria di Florijana Ismaili.

Gratis al campo estivo per bambini

Avete figlie, figli o figliocci nati fra il 2007 e il 2013 e appassionati di calcio? Allora partecipate al nostro sorteggio a pagina 24 e vincete una delle dieci partecipazioni gratuite agli Young Boys Kids Camps (bscyb.ch/kids-camps) a Berna dal 13 al 17 luglio 2020 e a Herzogenbuchsee dal 21 al 25 settembre 2020.

Basic: un pacchetto combinato in modo intelligente

Contrariamente a quello che si dice, le assicurazioni complementari possono anche essere molto semplici. Abbiamo raggruppato le prestazioni più richieste nel pacchetto compatto «Basic». Con questo prodotto potete colmare le lacune dell'assicurazione di base e risparmiare, perché il pacchetto combinato è più conveniente dei singoli elementi assicurativi.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Circa l'80% della popolazione svizzera ha stipulato almeno un'assicurazione complementare per completare l'assicurazione di base. Con Visana potete adeguare la vostra copertura assicurativa alle vostre esigenze personali in modo mirato: con singole assicurazioni complementari o con un pacchetto completo come «Basic», che vi offre una protezione a tutto tondo contro i rischi più frequenti.

«Basic è il nostro pluri-premiato pacchetto assicurativo complementare a 360°.»



Cosa contiene Basic

- ✓ **Prestazioni ambulatoriali:** visite preventive e di controllo, medicinali non soggetti a obbligo di prestazione, prestazioni relative a occhiali e lenti a contatto, aiuti domestici e apparecchi ortodontici, nonché spese di ricerca, trasporto e salvataggio
- ✓ **Prestazioni stazionarie:** costi di degenza e di trattamento nel reparto ospedaliero selezionato (reparto comune in tutta la Svizzera, semiprivato, privato oppure scelta flessibile del reparto ospedaliero al ricovero in ospedale)
- ✓ **Prestazioni complementari:** cure di medicina alternativa e medicinali di medicina complementare
- ✓ **Assicurazione viaggi Vacanza:** protezione completa durante i viaggi e i soggiorni all'estero di durata non superiore a otto settimane [visana.ch/vacanze](https://www.visana.ch/vacanze)
- ✓ **Promozione della salute:** fino a 350 franchi all'anno con gli allestimenti assegni wellness [visana.ch/assegni-wellness](https://www.visana.ch/assegni-wellness)

Basic è particolarmente adatto agli assicurati che amano la semplicità senza per questo rinunciare alla sicurezza a cui sono abituati. Nei confronti indipendenti rispetto ad altri prodotti, il nostro pacchetto a 360 gradi viene regolarmente premiato con voti eccellenti.

[visana.ch/it/basic](https://www.visana.ch/it/basic)

Perché conviene stipulare un'assicurazione complementare?

L'assicurazione obbligatoria di base copre molte prestazioni, ma ha delle lacune che possono essere colmate in modo mirato mediante assicurazioni complementari facoltative. Ad esempio, con l'assicurazione complementare ospedaliera Flex Plus potete decidere caso per caso se farvi curare in reparto comune, semiprivato o privato. L'assicurazione complementare Ambulatoriale II – contenuta nel pacchetto «Basic» – rimborsa una percentuale molto maggiore delle spese di salvataggio e trasporto rispetto all'assicurazione di base. Saremo lieti di aiutarvi a scoprire quali sono le assicurazioni complementari più indicate per voi e la vostra famiglia durante un colloquio di consulenza. [visana.ch/assicurazioni_complementari](https://www.visana.ch/assicurazioni_complementari)



Scheda biografica

Cansu Atagün (27) ha origini turche, è cresciuta in Svizzera e vive con la sua famiglia nell'Oberland zurighese. Per compensare il tempo al lavoro e a scuola (economia aziendale), ogni tanto fa jogging. La sua grande passione è il ballo. Al momento le manca il tempo per frequentare una scuola di danza e allenarsi a orari fissi, «ma appena finirò la scuola se ne riparlerà.»

«Raggiungere obiettivi **insieme**»

Cansu Atagün dirige da quasi due anni l'agenzia Visana di Dietikon. A 27 anni, è a capo di un team di sei persone. Insieme, lei e il suo team assistono circa 22 000 clienti nel bacino di utenza della città del Limmattal zurighese. Negli orari di punta, può capitare che allo sportello ci sia ressa.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

L'agenzia Visana di Dietikon dista un tiro di schioppo dalla stazione. Gli uffici si trovano tra i negozi del centro. «Grazie all'ottima posizione, abbiamo molta clientela di passaggio. Spesso la mattina qui c'è un bel viavai, ci vuole tutto il team per poter fornire consulenza ai clienti con solerzia», racconta Cansu Atagün. In questi casi anche lei si dà da fare in prima persona.

Una palla colta al balzo

Cansu Atagün ha iniziato la sua carriera a Visana quattro anni fa, come addetta alle pratiche presso l'agenzia di Zurigo. Conosce a menadito le esigenze della clientela. Quando, dopo un anno, le è stata offerta la possibilità di fare da sostituta alla sua superiore, ha accettato immediatamente. «In questo modo ho potuto vedere le cose in un'ottica diversa: è stato molto divertente, come assistere gli apprendisti», ricorda. Quando, poco dopo, si è liberato un posto come responsabile di agenzia a Dietikon, si è messa alla prova, sottoponendosi alla procedura di assessment e aggiudicandosi l'incarico. Nel contempo, ha assunto la responsabilità dell'agenzia di Glarona.

La più giovane responsabile di agenzia

Cansu Atagün si è ambientata presto nel suo nuovo ruolo. «Guidare il team, osservare i collaboratori durante il lavoro, affiancarli, fare loro da coach e aiutarli a crescere professionalmente, analizzare i cicli di lavoro e – se necessario – attuare miglioramenti: c'era così tanto da imparare!», dice pensando a quel periodo. Il lavoro le piace immensamente. «Quando vedo i passi avanti che facciamo lavorando in team e gli obiettivi che raggiungiamo, sono molto soddisfatta.»

A 27 anni, Cansu Atagün è la più giovane responsabile di agenzia di Visana. «All'inizio mi chiedevo come sarebbe stato, perché tutti i miei collaboratori sono più grandi di me», ricorda. Tuttavia, questo non è mai stato fonte di problemi o discussioni. «Lavoriamo insieme come team, l'età non conta, se i risultati sono quelli giusti.»

Propensione al contatto con i clienti

Cansu Atagün dice di poter sempre fare affidamento sul suo affiatatissimo team. «Quando sono in ferie o in formazione, come ogni martedì pomeriggio, tutto funziona alla perfezione anche senza di me», afferma ridendo. Tuttavia, i suoi momenti preferiti sono quelli in cui l'ufficio lavora a pieno ritmo. «Ogni anno non vedo l'ora che arrivi l'autunno e aspetto con gioia di offrire consulenza ai nostri clienti», spiega. Parlandole si nota quanto sia importante per lei il contatto con la clientela. Non le è mai capitata una situazione pericolosa allo sportello, anzi: «Abbiamo molti clienti gentilissimi, che come ringraziamento per la nostra consulenza ci portano della cioccolata o dei fiori», afferma Cansu Atagün, che dice ridendo: «Abbiamo sempre qualcosa di dolce in agenzia!»

«Il lavoro mi piace immensamente.»

Prevenire grazie a un'assicurazione infortuni sotto forma di capitale

Non è un argomento piacevole, ma gli infortuni fanno parte della vita di ogni giorno. Quale sarebbe la vostra situazione finanziaria in un caso del genere? La nostra assicurazione infortuni sotto forma di capitale per i casi di decesso e invalidità vi offre una sicurezza finanziaria a costi contenuti.

Testo: Lorenz Dettwiler | Foto: Visana

Una cifra impressionante: presto in Svizzera potremmo superare la soglia annua di 900 000 infortuni registrati. Molti si risolvono senza gravi conseguenze, ma purtroppo non tutti. Un'assicurazione infortuni sotto forma di capitale in caso di decesso o invalidità copre tutti gli infortuni della vita quotidiana, inclusi gli incidenti d'auto, in moto o aerei. Basta una spesa minima per tutelarsi in casi di emergenza.

A chi è consigliata l'assicurazione infortuni sotto forma di capitale?

L'assicurazione infortuni sotto forma di capitale è particolarmente consigliata alle persone che hanno una scarsa copertura nell'ambito delle assicurazioni sociali, ossia bambini, giovani, studenti e chi non esercita un'attività lucrativa. Tuttavia, anche i lavoratori indipendenti e dipendenti possono colmare le lacune esistenti nella propria copertura con un'assicurazione infortuni sotto forma di capitale.

Esenzione dei premi per bambini

Per i bambini il capitale di decesso può essere assicurato solo insieme a un capitale di invalidità. Per loro è inclusa una somma per caso di decesso, esente da premio, pari a 2500 franchi (se di età inferiore a due anni e mezzo) o 10 000 franchi (se di età superiore a due anni e mezzo). In caso di decesso o di invalidità della persona assicurata o del sostentatore, Visana si fa carico dei premi per gli anni d'assicurazione seguenti, fino al compimento dei 18 anni d'età. Maggiori informazioni sul sito visana.ch/tupcdi.

Panoramica dei vantaggi

- ✓ Il pagamento avviene indipendentemente dalle altre assicurazioni in essere
- ✓ L'assicurazione è valida in tutto il mondo
- ✓ Progressione fino al 350% in caso di invalidità: con un grado di invalidità del 100% e una somma assicurata di 100 000 franchi, Visana corrisponde 350 000 franchi



Esempi di premi per un'assicurazione infortuni sotto forma di capitale (da 18 a 65 anni)

Variante	Capitale in caso di decesso*	Capitale in caso d'invalidità*	Premio annuo
A	10 000.–	50 000.–	34.10
B	10 000.–	100 000.–	63.50
C	20 000.–	200 000.–	127.00

*Desiderate assicurare una somma diversa? Non esitate a contattare la vostra agenzia: sarà lieta di aiutarvi.



Fase di prova in corso

Visana testerà questo nuovo servizio gratuito ed esclusivo durante una fase pilota di sei mesi nei grandi centri urbani di Berna, Basilea, Zurigo e Losanna. Se desiderate anche voi usufruire di questa offerta gratuita, ma non siete ancora titolari di un'assicurazione di base presso Visana, vi consigliamo di cliccare qui [visana.ch/assicurazionebase](https://www.visana.ch/assicurazionebase) per ottenere informazioni sui nostri diversi modelli di assicurazione di base del medico di famiglia e di telemedicina. Ne vale la pena!

Il servizio di consegna a domicilio più veloce della Svizzera

Siete a letto malati e in questo stato non ve la sentite proprio di andare dal medico o in farmacia? Da oggi vi viene in aiuto «Same Day Delivery», il nostro nuovo servizio di consegna farmaci a domicilio. Visana vi consegna entro tre ore i farmaci con obbligo di prescrizione direttamente a casa – gratis e in modo veloce.

Testo: Josko Pekas | Foto: Visana

Se una volta usciti dal lavoro non avete il tempo di andare a prendere le medicine in farmacia, o se a causa di un malanno vi mancano le forze necessarie, abbiamo una soluzione per voi: «Same Day Delivery», il servizio di consegna farmaci a domicilio più veloce della Svizzera.

Consegna a domicilio entro tre ore

Ordinate i vostri farmaci con obbligo di prescrizione telefonando comodamente al nostro partner Medi24 al numero 0800 633 225. Riceverete una consulenza medica da parte di personale medico specializzato, che deciderà insieme a voi se è necessario un trattamento farmacologico. La ricetta sarà in seguito inviata a una delle nostre farmacie partner, e Medi24 provvederà alla consegna a domicilio dei vostri farmaci

con obbligo di prescrizione. Il corriere in bicicletta si mette in sella e vi consegna i farmaci a casa gratuitamente al più tardi entro tre ore.

In esclusiva per i clienti Visana

Questo servizio innovativo, destinato a tutti gli assicurati di base di Visana, è disponibile da subito (dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 19). Grazie a questo servizio vi risparmiate consulti costosi e inutili dal medico, soprattutto in caso di quadri clinici semplici e già noti. La sicurezza e la qualità medica continuano a essere sempre e comunque garantite dalla consulenza medica.



[visana.ch/it/same-day-delivery](https://www.visana.ch/it/same-day-delivery)

Visana agisce contro le telefonate pubblicitarie indesiderate

Buone notizie per gli assicurati: è in previsione uno stop alle telefonate pubblicitarie indesiderate. È quanto hanno stabilito i maggiori assicuratori malattie della Svizzera, fra cui Visana, in un accordo settoriale discrezionale.

Testo: Josko Pekas | Foto: Alfonso Smith



Date il vostro contributo

In quanto assicurati potete anche voi contribuire alla lotta contro le telefonate indesiderate. Cliccando su questo link troverete raccomandazioni e consigli per sapere come reagire a queste telefonate: visana.ch/telefonate_indesiderate

A chi non è mai capitato di ricevere le fastidiose telefonate pubblicitarie di call center, specialmente dall'estero, che dicono di chiamare su incarico di un assicuratore malattie per ottenere con l'inganno appuntamenti di consulenza? Purtroppo è impossibile evitare completamente queste telefonate sospette. E ciò irrita gli assicurati, ma anche noi assicuratori malattie. In futuro questo problema dovrebbe essere risolto.

Gli assicuratori siglano un accordo settoriale

Insieme ai maggiori assicuratori e a entrambe le associazioni mantello santésuisse e curafutura, Visana ha elaborato un accordo volto a bloccare queste telefonate pubblicitarie. L'accordo siglato ufficialmente il 24 gennaio 2020 entrerà in vigore il 1° gennaio 2021.

Basta con le telefonate sospette!

L'accordo settoriale verte principalmente sulla rinuncia degli assicuratori malattie alle acquisizioni telefo-

niche a freddo («presa di contatto senza relazione d'affare esistente»). E così in futuro le telefonate indesiderate non dovrebbero più infastidirci. Inoltre, per l'acquisizione di nuovi clienti, tutti gli assicuratori dovranno applicare le stesse regole e tutta una serie di standard di qualità. In futuro le provvigioni per gli intermediari saranno limitate a un massimo di 70 franchi per l'assicurazione di base e a un premio annuo per le assicurazioni complementari. In questo modo promettiamo ai nostri clienti un miglioramento sul piano della qualità della consulenza e anche della trasparenza.

Insieme contro le telefonate indesiderate

Il nostro obiettivo è offrire un servizio d'eccellenza e ottimizzare costantemente la qualità. Per questo motivo l'accordo settoriale costituisce una pietra miliare sia per i nostri assicurati che per Visana. In futuro il Parlamento e il Consiglio federale renderanno l'accordo settoriale vincolante per tutti gli operatori del mercato.



La giusta protezione UV per i vostri occhi

Com'è noto, un'eccessiva esposizione alla luce del sole può essere dannosa. Proteggiamo la pelle con la crema solare, ma spesso trascuriamo il nostro più importante organo di senso: gli occhi.

Testo: Natalia Rohner | Foto: Kochoptik

Distinguiamo tra effetti a breve e a lungo termine: i primi si verificano subito dopo l'esposizione eccessiva ai raggi UV, mentre i secondi diventano visibili solo dopo anni, come sequele tardive. Tra gli effetti acuti ci possono essere cheratiti e congiuntiviti, nonché danni fotochimici alla retina. A lungo termine, l'esposizione eccessiva ai raggi UV può portare addirittura a un'opacizzazione del cristallino (cataratta). I bambini e

gli adolescenti sono ancora più sensibili alla luce degli adulti: perciò, se il sole è molto forte, è consigliabile proteggere gli occhi con occhiali da sole.

I giusti occhiali da sole – anche per i bambini

Al di là degli aspetti legati alla moda, la protezione UV è una delle caratteristiche più importanti da considerare nella scelta degli occhiali da sole. Oltre alle lenti polarizzanti, anche la montatura svolge un ruolo essenziale: lenti grandi, una protezione sui lati o anche una forma bombata offrono una protezione aggiuntiva contro i raggi laterali.

Occhiali e lenti a contatto proteggono dal sole

Le normali lenti da occhiale offrono generalmente un'elevata protezione contro i raggi UV. Nei negozi specializzati è possibile far controllare le lenti. Anche le lenti a contatto proteggono dai raggi UV; tuttavia, non coprono l'intera superficie dell'occhio, motivo per cui è possibile che gran parte di esso venga comunque danneggiata. Dunque, oltre alle lenti a contatto, è sempre bene indossare anche gli occhiali da sole.

Un regalo per il nostro anniversario

in occasione del suo 111° anniversario, Kochoptik regala agli assicurati Visana:

- il 20% di sconto sull'acquisto di un paio di occhiali da sole (correzione delle lenti esclusa)
- un buono sconto di 222 franchi su un paio di occhiali con lenti progressive (montatura e lenti)
- un buono sconto di 111 franchi su un paio di occhiali correttivi (montatura e lenti monofocali)

Per beneficiare dello sconto, esibite la vostra tessera d'assicurazione. Lo sconto non è cumulabile con altre agevolazioni. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2020. Inoltre, Kochoptik offre ulteriori vantaggi esclusivi agli assicurati Visana. [visana.ch/kochoptik](https://www.visana.ch/kochoptik)

Visana Club

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 [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub).

In forma e di buonumore in primavera grazie alle offerte Club

Blackroll: per aumentare scioltezza, mobilità e forza



L'allenamento con il blackroll permette alle persone di qualsiasi livello sportivo di migliorare scioltezza, mobilità e forza con esercizi semplici.

Approfittate del 30 per cento di sconto e consegna gratuita sui seguenti prodotti:

- Blackroll standard (nero)
- Blackroll groove standard (nero)
- Blackroll slim (nero)
- Blackroll med (verde/bianco, rosa/bianco)
- Blackroll standard 45 (nero)
- Blackroll med 45 (verde/bianco)
- Blackroll pro (arancione)
- Blackroll groove pro (arancione)
- Blackroll flow (nero)

Ordinatelo subito online su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub). L'offerta è valida fino all'11 giugno 2020 o fino a esaurimento scorte. Le spese di spedizione sono comprese nel prezzo. Ulteriori informazioni su [blackroll.ch](https://www.blackroll.ch). Informazioni sul prodotto: per e-mail a info@blackroll.ch.



«tex-lock» – Più sicurezza per la vostra bici

«tex-lock» è l'alternativa flessibile alle pesanti catene d'acciaio e ai lucchetti poco pratici. Il cordone costituito di fibre ad alta prestazione è un antifurto per la bici leggero e sicuro. Seghe, fuoco e tronchese non hanno alcuna chance.

- **tex-lock S al prezzo speciale di 79 franchi anziché 145**
80 cm (small), la lunghezza ideale per tenere al sicuro tutti i tipi di bici
- **tex-lock M al prezzo speciale di 89 franchi anziché 159**
120 cm (medium), si addice in particolare a tenere al sicuro più bici
- **tex-lock L al prezzo speciale di 99 franchi anziché 175**
160 cm (large), per tenere al sicuro non solo il telaio ma anche le ruote

I prezzi includono i costi di spedizione e due anni di garanzia. Ordinatelo subito visana.ch/ilclub. L'offerta è valida fino al 30 giugno 2020 o fino a esaurimento scorte. Informazioni sul prodotto: per e-mail sales@sertronics.com o per telefono 044 500 42 01.

Gilet riflettenti con luci LED: comodi e sicuri per strada

Il gilet da corsa LED di Connect vi offre la massima protezione per le vostre attività all'aria aperta all'imbrunire e quando fa buio. Il gilet di protezione riflettente con luci LED integrate vi garantisce la visibilità necessaria. Il gilet è disponibile in taglia unica e può essere adattato alla propria misura grazie alla chiusura a velcro.

Caratteristiche

- perfetto per chi fa corsa, ciclismo, passeggiate e escursioni
- ultra leggero gilet riflettente con luci LED integrate



Rendetevisibili al prezzo speciale di 29.90 franchi anziché 44.90 (spedizione inclusa). Ordinatelo su visana.ch/ilclub, per e-mail all'indirizzo electronic@bucher-walt.ch, con il tagliando di ordinazione o via fax al numero 032 755 95 79. L'offerta è valida fino all'11 giugno 2020 o fino a esaurimento scorte. Ulteriori informazioni su garmings.ch. Informazioni sul prodotto: electronic@bucher-walt.ch.

Tagliando d'ordinazione

(Ordini con tagliando dietro pagamento anticipato)

_____ pezzo/i gilet da corsa LED di Connect

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Inviare p.f. a: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise oppure ordinate il vostro casco online: visana.ch/ilclub

Buono a sapersi

Informazioni importanti

Domande frequenti

Avete domande sulla vostra assicurazione? Siamo lieti di aiutarvi. Sulla vostra polizza attuale trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore. Anche alla pagina visana.ch/it/faq potete trovare le risposte a molte domande.

Agenzie Visana

I dati di contatto delle nostre agenzie e dei nostri centri prestazione si trovano su visana.ch/agenzie.

Hotline

La nostra hotline è raggiungibile al numero 0848 848 899. Grazie ai comandi vocali verrete inoltrati all'ufficio di contatto desiderato. Il numero della hotline si trova anche sul davanti della vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza di telemedicina

Chi ha stipulato l'assicurazione di base con Visana può beneficiare anche della consulenza medica gratuita al numero 0800 633 225, 365 giorni all'anno, 24 ore su 24.

Casi d'emergenza all'estero

L'assistance di Visana vi aiuta 24 ore su 24 al numero +41 (0)848 848 855. Questo numero si trova anche sul retro della vostra tessera d'assicurazione.

Protezione giuridica per la salute

Potete far valere i vostri diritti di risarcimento dei danni nei confronti della protezione giuridica per la salute (da Visana è inclusa nell'assicurazione di base) chiamando il numero 031 389 85 00.

myVisana e Visana App

Grazie al portale clienti myVisana visana.ch/myvisana e a Visana App potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

Blog Visana

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



Ferie in tutto relax con Vacanza

Vacanza è l'assicurazione viaggi completa di Visana.

Vacanza è l'ideale per i soggiorni all'estero fino a otto settimane. È compresa gratuitamente nelle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Basic e Ospedale e vale in tutto il mondo. Vacanza Assistance vi aiuta sul posto, 24 ore su 24. Questo servizio di assistenza immediata, attivo 24 ore su 24, corrisponde prestazioni in anticipo e dispone il trasporto di rientro in Svizzera su prescrizione medica. Per saperne di più sulla nostra assicurazione di viaggio consultate il sito visana.ch/vacanze.

Il nostro portale online per i clienti myVisana primo in classifica!

L'autunno scorso, l'istituto di ricerca di mercato AmPuls ha condotto un sondaggio rappresentativo sulla soddisfazione dei clienti rispetto ai portali online degli assicuratori malattie. Il portale myVisana ha ottenuto il voto più alto di tutti i portali oggetto del sondaggio (voto complessivo di 8,8 a fronte di una media di 8,5). Sono state valutate la facilità d'uso, le funzionalità disponibili, l'affidabilità e la stabilità del sistema, nonché la presentazione complessiva e la veste grafica. Ringraziamo i nostri clienti e le nostre clienti per questo fantastico riconoscimento! visana.ch/myvisana





Protezione per il vostro neonato

Con Visana le future madri e i loro bambini sono in buone mani. Il nostro consiglio: annunciateci l'arrivo della vostra prole ancora prima della nascita. In questo modo evitate che vi siano lacune nella copertura, poiché l'assicurazione di base non copre tutte le prestazioni mediche. È dunque consigliabile assicurare il nascituro contro eventuali costi aggiuntivi non coperti.

Un'assicurazione completa, sin dall'inizio

Riguardo alle cure ospedaliere, l'assicurazione di base copre solo i costi nel Cantone di domicilio. Con la copertura ospedaliera «Reparto comune in tutta la Svizzera» Visana assume anche i costi per le cure ospedaliere al di fuori dal Cantone di domicilio. Se lo desiderate, assicuriamo il vostro bambino anche nell'ambito della medicina ambulatoriale e alternativa. Buono a sapersi: stipulando le assicurazioni complementari prima della nascita non occorre compilare il questionario sulla salute. Dopo la nascita dovete comunicarci solo il nome e la data di nascita del bambino. Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza a casa vostra o presso un'agenzia Visana. Potete contattarci al numero di telefono 0848 848 899. visana.ch/gravidenza.

I vostri ordini permanenti sono tutti a posto?

Un ordine permanente permette di pagare comodamente le fatture ricorrenti (ad es. i premi). Attenzione: se gli importi cambiano è necessario modificare l'ordine permanente in banca o presso Postfinance. Il nostro consiglio: con il sistema di addebito diretto o Debit Direct pagate le vostre fatture dei premi in modo ancora più semplice.



Ulteriori informazioni:
visana.ch/it/faq

Raccomandate Visana e approfittatene

Siete soddisfatti di Visana? Allora raccomandate i nostri prodotti e i nostri servizi rapidi ai vostri amici e conoscenti. Visana ricompenza 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).

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

Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è facilissimo.

1. Compilate il tagliando 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 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 visana.ch/raccomandazione, dove troverete le condizioni per fare la raccomandazione. Naturalmente anche la vostra agenzia è a vostra disposizione per aiutarvi.

Tagliando di raccomandazione

Il mio indirizzo

Cognome/Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Vi segnalo la seguente persona

Signora Signor

Cognome/Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Data di nascita _____

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



Scheda biografica

Christian Stucki ha conquistato il titolo di re della lotta svizzera nel 2019 ed è stato scelto come sportivo svizzero dell'anno, superando Roger Federer. L'atleta bernese ha 35 anni e vive con sua moglie e i loro due figli (4 e 7 anni) a Lyss. I suoi hobby sono la pesca, l'hornuss e il golf, quando ha tempo. Inoltre, è un grande fan degli Young Boys. Stucki è alto 1,98 m, pesa circa 140 kg e calza il numero 51.

«È forte stare in mezzo alla segatura»

Christian Stucki è il campione in carica di lotta svizzera, nonché uno degli sportivi più amati del Paese. In quest'intervista l'atleta bernese, che ha 35 anni, ci parla del suo fantastico 2019, di come si cambia nella vita e del suo impegno presso Visana.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Christian Stucki, descriva il Suo 2019 in tre frasi.

È stato un anno pieno di successi. È stato un anno molto speciale. E mi ha dato tante soddisfazioni.

Oltre a conquistare il titolo di re della lotta svizzera è stato nominato anche sportivo svizzero dell'anno. Che cosa significa per Lei tutto questo?

Devo ammettere che ne sono piuttosto orgoglioso, anche se non mi piace molto stare al centro dell'attenzione. Non mi sento mai speciale, anzi: a volte preferisco che le persone non mi riconoscano. Anche se come può immaginare non mi risulta proprio facile scomparire tra la folla.

Si dice che in passato Lei non abbia sempre vissuto come un atleta di altissimo livello e che fumasse.

(Sorridente) Certo, lo riconosco, fa parte del mio modo di essere e non l'ho mai nascosto. Il mio motto è «vivi e lascia vivere». Tuttavia devo anche dare il buon esempio, motivo per cui mi è sempre stato chiaro che in pubblico non avrei mai dovuto dare un'immagine indecorosa o imbarazzante di me. Tre anni fa ho cambiato il mio atteggiamento.

Che cosa ha cambiato?

Ho dato il massimo in ogni settore, ho modificato l'allenamento, l'alimentazione e la mia vita, lavorando sodo. Non fumo più già da tempo. Il mio problema più grande è sempre stato vincere le mie debolezze. E sono davvero un bonaccione, motivo per cui un pezzo importante del puzzle è stato diventare un po' più egoista.

Perché lavora ancora al 60% come camionista?

Perché dà alla mia vita la struttura di cui ho bisogno. Può darsi che riduca al 40%. Prima o poi la carriera sportiva finirà, e io voglio essere preparato.

In realtà potrebbe smettere ora, al culmine della Sua carriera.

Ho sempre detto che avrei continuato a lottare fino al 2022. È forte stare in mezzo alla segatura. Inoltre, voglio godermi ancora un po' il titolo di re della lotta.

Naturalmente c'è anche parecchio denaro in gioco. Molti, però, si rammaricano che la lotta svizzera sia diventata un fenomeno commerciale.

Lo capisco. Tuttavia questa disciplina vive da tempo un forte boom, le feste di lotta svizzera hanno budget milionari. Per gli sponsor il nostro sport è interessante perché rappresenta la «svizzeritudine», l'umiltà e la tradizione. È giusto che noi lottatori partecipiamo ai guadagni.

Dal 2020 tra i Suoi sponsor c'è anche Visana. Che cosa La lega alla cassa malati?

Per me è importante avere sponsor in cui mi riconosco e di cui posso rappresentare i valori in cui mi ritrovo. Visana è un'azienda di tradizione bernese e conosco il CEO, Angelo Egli, da tempo. È stato lui a contattarmi e questo mi ha convinto da subito. La salute e il movimento sono temi che ci riguardano tutti; se posso dare il mio contributo in questo campo con Visana, lo faccio volentieri. Ad esempio, ci saranno dei ritiri di lotta svizzera, in cui potrò mostrare a bambini e bambine come si pratica il nostro sport. Non vedo l'ora di iniziare.



In palio 70 partecipazioni gratuite!

Con Visana ogni occasione è buona per fare movimento. Per questo motivo sosteniamo i YB Kids Camps e la Women Sport Evasion. Partecipate alla nostra estrazione e vincete una delle 70 partecipazioni gratuite a questi magnifici eventi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Estrarremo a sorte dieci partecipazioni gratuite per il campo estivo YB Kids Camp (bambine e bambini con anno di nascita 2007–2013) a Berna (dal 13 al 17 luglio 2020) e altrettante per quello di Herzogenbuchsee (dal 21 al 25 settembre 2020). Inoltre, mettiamo in palio 25x2 ingressi giornalieri gratuiti per la Women Sport Evasion del 20 e del 21 giugno 2020 a Losanna (riservato a donne con anno di nascita dal 2006). Si può partecipare al concorso sul sito [visana.ch/concorso](https://www.visana.ch/concorso) o utilizzando il tagliando di partecipazione.



I vincitori saranno informati entro il 30 aprile 2020. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

Tagliando di concorso

Desidero vincere un ingresso a uno dei seguenti eventi (apporre una crocetta sull'evento desiderato):

- 1 partecipazione gratuita al campo estivo YB Kids Camp dal 13 al 17 luglio 2020 a Berna oppure
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo YB Kids Camp dal 21 al 25 settembre 2020 a Herzogenbuchsee oppure
- 2 ingressi gratuiti per la Women Sport Evasion del
 - 20 giugno 2020 a Losanna
 - 21 giugno 2020 a Losanna

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 17 aprile 2020 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15