

# Concorso

## Vincete un biglietto famiglia per l'Europa Park

**Divertimento assicurato per tutta la famiglia nell'Europa Park.**  
«VisanaFORUM» mette in palio 10 biglietti famiglia (validi per quattro persone) per l'Europa Park.

Godetevi nell'Europa Park 13 tematiche diverse con oltre 100 attrazioni e show. Nel 2010 il parco presenta diverse novità come ad esempio il «Whale Adventures – Splash Tour» che lancia i capitani avventurieri in una spedizione avvincente. La zona rinnovata «Europa-Park-Historama» permette ai visitatori di fare un viaggio multimediale nel tempo. Nel mondo avventura «Gazprom» gli interessati della ricerca possono scoprire come viene prodotta, trasportata e utilizzata l'energia. Nel nuovo parco giochi «Litill Island – Hansgrohe» non c'è bambino che non si diverte!



Tiriamo a sorteggio dieci biglietti giornalieri famiglia per quattro persone, validi per un giorno qualsiasi fino alla fine della stagione invernale 2010 (9 gennaio 2011). I biglietti non sono validi il 24 e 25 dicembre. Cogliete l'occasione e partecipate al sorteggio su [www.visana.ch](http://www.visana.ch) o utilizzando il tagliando. In bocca al lupo!

### Tagliando di concorso

Desidero vincere un biglietto giornaliero famiglia per l'Europa Park.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale (senza busta) e inviarlo entro il 10 ottobre 2010 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.



**L'acqua**  
Un bene prezioso, essenziale per la vita

Pagina 10

**Visana Club**  
Vi attende un'offerta autunnale variegata

Pagina 12

**Rudolf Luginbühl**  
A colloquio con l'Ombudsman dell'assicurazione sociale malattie

Pagina 22



Il vostro vantaggio

**visana club**



## Sommario

- 3 Non è un autunno lieto
- 4 Contro il diabete con i propri pari
- 6 Una corsa cittadina per un buon fine
- 8 Premi più bassi grazie a Managed Care
- 10 L'acqua – un bene prezioso, essenziale per la vita
- 12 Visana Club: Un autunno ricco di offerte
- 14 «Jass» e rock'n roll
- 16 Approfittate degli assegni Wellness
- 19 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Rudolf Luginbühl
- 24 Concorso

## Editoriale



Care lettrici, Cari lettori,

Ancora una volta non possiamo darvi buone notizie: i premi aumenteranno anche l'anno prossimo. E la cosa ci fa arrabbiare.

L'aumento dei premi dell'anno scorso ha – a giusta ragione – scatenato dagli assicurati un grido d'indignazione e anche quest'anno la situazione non migliorerà poi di tanto: i costi sanitari continuano ad aumentare e la pipeline politica non dispone di misure atte a contenere i costi e quindi i premi.

Lo abbiamo affermato già diverse volte: i premi rispecchiano lo sviluppo dei costi. Se i costi aumentano, tutti gli assicuratori (e non solo Visana) devono adeguare i premi se non vogliono finire nelle cifre «rosse» e quindi rischiare di non poter più far fronte ai propri obblighi nei confronti degli assicurati. A più riprese abbiamo avvertito che i costi del nostro sistema sanitario non caleranno neanche in futuro. La popolazione continua ad invecchiare, l'aspettativa di vita aumenta e noi tutti vogliamo approfittare dei progressi medici e farmaceutici. Tutto questo costa, e tanto.

Quando ci arrabbiamo dell'aumento dei premi dovremmo anche tener conto di questi aspetti: l'invecchiamento della popolazione, il progresso medico-farmaceutico e l'importanza politico-economica del nostro sistema sanitario, senza dimenticare che disponiamo di uno dei sistemi sanitari migliori del mondo.

Questo non deve certo impedirvi di impegnarvi a favore di un utilizzo più efficiente dei premi da noi pagati. Vanno finalmente applicate le misure disponibili di contenimento dei costi che non hanno come conseguenza una riduzione della qualità del nostro sistema sanitario.

**Albrecht Rychen**  
Presidente del Consiglio  
di Amministrazione

**Peter Fischer**  
Presidente della Direzione



**Nota editoriale:** VisanaFORUM è una pubblicazione di Visana ed esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Urs Schmid, Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. **Fax:** 031 357 99 32. **E-mail:** [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Grafica:** Natalie Fomasi, Volketswil. **Layout e foto:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurigo. **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://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).

# Non è un autunno lieto

**I premi aumenteranno anche nel 2011. Ancora una volta non ci sono buone notizie autunnali. Visana comprende la giustificata irritazione degli assicurati.**

Ma i fatti non le consentono, come non lo consentono a tutti gli altri assicuratori, di non adeguare i premi.

### Perché i costi continuano ad aumentare?

Negli scorsi anni i maggiori fattori di costo sono stati gli ospedali. Il netto aumento dei costi nel settore delle cure ambulatoriali ospedaliere faceva supporre che i costi del settore stazionario ospedaliero non sarebbero più aumentati in tale misura. Le cifre mostrano un'immagine diversa: anche nel settore delle cure stazionarie ospedaliere si continua a registrare una forte crescita dei costi.

In definitiva: si consuma di più, senza sosta. Questo risulta anche dalle cifre dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFAP), che per il 2010 conta con un aumento dei costi di circa un miliardo di franchi (vedi grafico a pagina 20).

### Vi aiutiamo a risparmiare sui premi

In seguito al rinnovato aumento dei premi, numerosi assicurati chiederanno, comprensibilmente, se ci sono possibilità di rispar-



miare sui premi. L'edizione di VisanaFORUM EXTRA, che riceverete con la nuova polizza nella prima metà di ottobre, vi indicherà queste possibilità. In tale contesto ci sono innanzi tutto l'aumento della franchigia e la scelta di modelli Managed Care.

Ma anche i vostri interlocutori abituali delle nostre agenzie vi spiegano volentieri come ottimizzare i vostri premi senza che questo vada a scapito delle prestazioni assicurate.

**Christian Beusch**  
Responsabile Comunicazione aziendale

### I premi si pagano in franchi e centesimi

Attualmente si specula molto nei media in merito ai previsti aumenti dei premi. In questo contesto si citano sempre percentuali. Queste vanno però considerate con cautela perché si tratta di valori medi che non si riferiscono a una singola persona. Esse non tengono conto né della regione di premio né della franchigia e neppure del fatto se la persona è assicurata con un modello Managed Care. Nella comparazione sono importanti le cifre assolute, dunque il vostro premio personale in franchi e centesimi. Perché voi pagate i vostri premi in franchi e centesimi e non in percentuali...

# Contro il diabete con i propri pari

**Soffrite di diabete?** Visana offre un programma di gruppo agli assicurati che soffrono di diabete di tipo 1 o 2 con il quale imparerete a tenere sotto controllo il diabete nella quotidianità. I partecipanti possono scambiare opinioni tra di loro, ricevono preziose informazioni e scoprono il piacere di muoversi.

In Svizzera circa 300 000 persone soffrono di diabete. Le persone che si ammalano di diabete di tipo 2 sono sempre più numerose. Attualmente la diagnosi di diabete viene pronunciata ogni anno in Svizzera per circa 20 000 persone. La malattia non risparmia neanche i giovani, l'ammalato «classico» di diabete di tipo 2 non esiste più.

## Accettazione e comportamento corretto

Nelle malattie della civilizzazione come il diabete, l'alimentazione, il movimento, lo stress e l'ambiente hanno un ruolo importante. Le persone colpite possono imparare ad accettare la loro malattia, a vivere con essa e a influire positivamente sulla stessa con il giusto comportamento. Tramite programmi appositamente concepiti per loro, i diabetici apprendono come

affrontare la loro malattia e agire con responsabilità. Tramite varie collaborazioni Visana s'impegna a favore di tali programmi (vedi riquadro in basso).

Nell'ambito del diabete Visana collabora, tra l'altro, con la ditta makora. Questa offre ai diabetici un programma di gruppo variato e interdisciplinare in varie regioni della Svizzera.

## Quali ne sono i vantaggi?

Il programma di gruppo makora ha come obiettivo l'accrescimento della qualità di vita dei diabetici. I partecipanti incontrano altri diabetici e possono scambiare opinioni in modo del tutto libero. Dal programma apprendono come, tramite l'osservazione di sé stessi e l'adeguamento del comportamento alimentare e di movimento, possono ridurre il loro livello di glicemia e il loro peso corporeo. Imparano a misurare correttamente il loro livello di glicemia

## Visana collabora con più operatori

In base alle cognizioni acquisite negli ultimi anni, offerenti come i medici, le reti di medici e le associazioni di personale medico specializzato hanno sviluppato programmi specifici relativi a determinate malattie per gli ammalati cronici. Visana è aperta nei confronti di questa evoluzione. Essa controlla e valuta correntemente le offerte esistenti e quelle nuove e collabora con partner selezionati, ad esempio con

- Medi24 nell'ambito di un programma cardiaco (istruzione per pazienti affetti da insufficienza cardiaca)
- Medi24 nell'ambito di un programma per il diabete (coaching telefonico per ammalati di diabete mellito di tipo 2)
- makora per il programma di gruppo descritto in precedenza per gli ammalati di diabete mellito di tipo 2



## Commenti di persone che hanno partecipato al programma di gruppo makora per diabetici

Pietro R.\*: «Il programma di gruppo makora per diabetici mi ha ridato il coraggio di andare in bicicletta. Adesso pedalo regolarmente per andare al lavoro e con questo ho più possibilità nell'alimentazione».

Anna C.: «Io ho perso otto chilogrammi e adesso posso nuovamente indossare pantaloni di misura 40».

Rodolfo F.: «Per me il gruppo è stato molto utile. Il fatto di non essere solo è stato rasserenante e istruttivo».

Stefano S.: «Saper riconoscere con la misurazione del tasso glicemico la relazione tra il cibo e il relativo processo metabolico mi dà uno spazio d'azione che apprezzo e metto a frutto».

Regula C.: «Cammino molto di più e mi incontro regolarmente con un'altra partecipante. In questo modo posso risparmiare due pastiglie al giorno».

Maria N.: «Mi piacciono i dolci! Adesso so come fare senza prendere peso o far alzare troppo il mio tasso glicemico».

\*Tutti i cognomi sono noti alla redazione.



e a interpretare nel modo giusto i risultati delle misurazioni. In questo modo riducono il rischio di complicazioni successive del diabete come l'infarto cardiaco o il colpo apoplettico.

Il programma makora completa l'esistente approvvigionamento medico e non sostituisce i controlli medici o i medicinali.

**Urs Schmid**

**Comunicazione aziendale**

## Interesse per un colloquio consulenziale

Sono interessata/o a uno dei programmi.  
Vogliate telefonarmi.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Sono raggiungibile: \_\_\_\_\_  
(Orario di chiamata: da lunedì a venerdì, tra le ore 9.00 e le 19.00)

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Inviare il tagliando a: Visana Services SA,  
Managed Care, Casella postale, 3000 Berna 15

# Una corsa cittadina per un buon fine

**Attraverso la città vecchia di Yverdon. La metà delle quote di partecipazione incassate per la Corsa dell'Avvento del 28 novembre 2020 sarà devoluta all'associazione di utilità pubblica «Le Copain». Una buona occasione per indossare ancora le scarpe da corsa verso la fine dell'anno.**

Le vetrine sono ornate con le decorazioni dell'Avvento e le strade rifluggono di luci natalizie, nell'aria si spande il profumo del vino brûlé e delle castagne arrosto. Nel mezzo di questa atmosfera natalizia i partecipanti correranno su un percorso circolare attraverso la città vecchia di Yverdon. E non sarà soltanto l'orgoglio sportivo a spingerli a correre al freddo il 28 novembre 2010. Con la loro partecipazione sostengono anche un'organizzazione caritatevole.

## Partecipazione gratuita per i bambini

La quota di partecipazione è volutamente bassa. Gli adulti e giovani oltre i 15 anni d'età pagano dieci franchi, i bambini (fino ai 14 anni) partecipano addirittura gratuitamente. In questo modo Visana, sponsor principale della «Course de

l'Avent», intende attirare il maggior numero possibile di sportivi di massa appassionati di corsa. Con la metà della quota d'iscrizione essi sostengono l'associazione di utilità pubblica «Le Copain». Questa istruisce cani da accompagnamento per persone fisicamente disabili.

## Per ognuno un percorso adatto

Giovani o anziani, dilettanti o sportivi ambiziosi, la «Course de l'Avent» offre a ognuno un percorso idoneo alla proprie capacità. La promozione della salute e il movimento non cadono nel letargo invernale. Dunque, alla fine dell'anno agite ancora in favore della vostra salute e di «Le Copain». Attendiamo con piacere di vedervi partecipare a Yverdon. Sotto [www.coursedelavent.ch](http://www.coursedelavent.ch) troverete maggiori informazioni.

**Stephan Fischer**

**Comunicazione aziendale**



## Il cane: un aiutante versatile

«Le Copain» è un'associazione di utilità pubblica per l'istruzione di cani da assistenza e accompagnamento per persone con disabilità motorie. Questa associazione è attiva dal 1993 in Romandia e istruisce cani attentamente selezionati nel comune vallesano di Granges. Dopo l'istruzione i cani vengono ceduti in prestito secondo determinati criteri. L'istruzione di un cane costa circa 40 000 franchi. I cani da assistenza e accompagnamento sono in grado di svolgere molte funzioni. Sanno, ad esempio, aprire e chiudere porte, raccogliere oggetti caduti, portare il telefono o azionare l'interruttore della luce. [www.lecopain.ch](http://www.lecopain.ch)

## Course de l'Avent

Vogliate inviarmi l'iscrizione.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Inviare il tagliando a: Course de l'Avent, Avenue de Rhodanie 54, 1007 Losanna. Potete iscrivervi anche online nel sito web [www.coursedelavent.ch](http://www.coursedelavent.ch).



# Premi più bassi grazie a Managed Care

**Un'assistenza medica ottimale a premi ridotti. È quanto vi offrono i modelli Managed Care (modelli medico di famiglia e poliambulatori HMO). Per tale motivo Visana amplia ulteriormente l'offerta Managed Care.**

I modelli Managed Care perseguono lo scopo di offrire un'assistenza medica ottimale riducendo i costi e dunque i premi. Le persone assicurate con Managed Care si rivolgono sempre in primo luogo al loro medico di famiglia. Questo coordina il trattamento per evitare diagnosi multiple e consultazioni superflue.

Visana amplia continuamente per voi l'offerta dei modelli Managed Care. A partire dal 2011 potrete scegliere tra vari nuovi modelli nell'Oberland bernese e nella Svizzera orientale (vedi riquadro).

## Approfittare a più riprese

Il passaggio ad un modello di medico di famiglia vi offre numerosi vantaggi:

- Il medico di famiglia è il vostro unico interlocutore per tutte le questioni che riguardano la vostra salute.
- Il vostro medico di famiglia conosce bene voi e la vostra anamnesi.
- Evitate doppioni e ripetute visite mediche.
- I medici di famiglia collaborano strettamente con specialisti, terapeuti ed ospedali. Grazie alla collaborazione interdisciplinare e al coordinamento ricevete un trattamento ideale.
- Lo scambio reciproco tra i medici e i circoli di qualità eseguiti regolarmente garantiscono sempre un'assistenza di alta qualità.
- Le reti offrono dei servizi d'emergenza.

## Uno sconto fino al 20 per cento sui premi

Scegliendo un modello Managed Care contribuite attivamente a contenere i costi nel sistema sanitario. Per tale motivo Visana vi concede uno sconto fino al 20 per cento sui premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione di base) e delle assicu-

### Le eccezioni

Nei seguenti casi non siete tenuti a consultare dapprima il vostro medico HMO o il medico di famiglia:

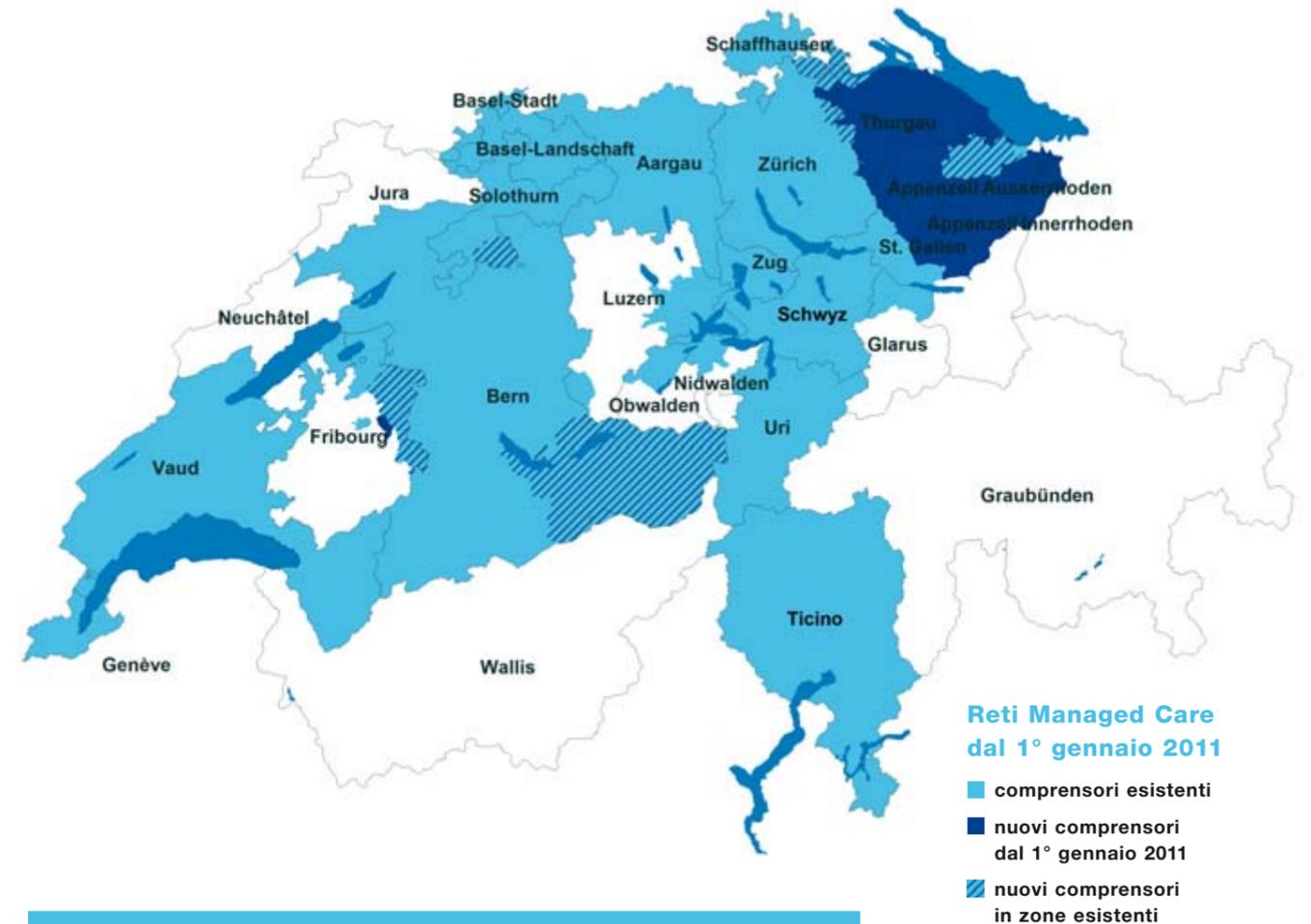
- in caso di emergenza (se per motivi medici oggettivi necessitate urgentemente di un trattamento e non potete raggiungere il medico di famiglia o lo studio medico Managed Care tempestivamente per motivi di distanza e/o di tempo).
- visita oculistica ambulatoriale (incl. lenti per occhiali e lenti a contatto)
- maternità
- visite ginecologiche preventive
- visite dentistiche

razioni complementari – e questo usufruendo di un'assistenza medica ottimale.

Potete adeguare la vostra copertura assicurativa in qualsiasi momento e passare ad un modello Managed Care anche durante l'anno. Troverete ulteriori informazioni al sito: [www.visana.ch](http://www.visana.ch). La vostra agenzia Visana vi offre volentieri una consulenza.

Devica Larizza

Manager prodotti Clienti privati



### Nuovi modelli Managed Care nell'Oberland bernese e nella Svizzera orientale

Dal 1° gennaio 2011 sono a vostra disposizione i seguenti nuovi modelli di medico di famiglia:

- Modello medico di famiglia Beodocs: regione Oberland bernese
- Modello medico di famiglia Ärztenetz Bern: Berna e Soletta (Wasseramt)
- Modello medico di famiglia sântiMed: regione San Gallo e Appenzello
- Thurgauer Ärztenetzwerke: regione Kreuzlingen, Mittelthurgau e Oberthurgau
- Modello medico di famiglia MurgMed: regione Turgovia, San Gallo e Sciaffusa
- Modello medico di famiglia RhyMed: regione San Gallo (Valle del Reno)
- Modello medico di famiglia Appenzellerland: regione Appenzello
- Modello medico di famiglia San Gallo: regione San Gallo
- Modello medico di famiglia Gossau: dintorni di San Gallo
- Modello medico di famiglia xundart AG: Regione Wil – Uzwil – Toggenburg

# L'acqua – un bene prezioso, essenziale per la vita

**L'apporto di liquidi è fondamentale in un'alimentazione sana. Il fatto che una persona possa sopravvivere per settimane senza mangiare ma solo qualche giorno senza bere, è la dimostrazione che assumere liquidi in quantità sufficiente è essenziale per vivere.**

Per funzionare bene, a livello fisico e mentale, l'organismo umano ha bisogno del giusto apporto di liquidi. La carenza di acqua può comportare conseguenze negative gravi per la nostra salute e il nostro benessere.

## Perché l'acqua è essenziale per vivere?

L'uomo è costituito da acqua in una percentuale che varia, a seconda dell'età, dal 50 al 75 per cento. Il corpo perde ogni giorno una quantità considerevole di acqua attraverso le escrezioni e la pelle. Tali perdite vanno costantemente compensate, in modo che l'acqua possa svolgere le proprie molteplici funzioni. Essa regola il metabolismo cellulare fungendo da solvente e trasportando le sostanze nutritive, gli enzimi e gli ormoni ed è indispensabile nell'eliminazione

delle scorie. Inoltre, l'acqua idrata i tessuti e la pelle e regola la temperatura corporea.

## Il bilancio idrico

Normalmente c'è un equilibrio tra l'assunzione, la formazione e l'eliminazione di acqua. Assumiamo acqua dai liquidi e dagli alimenti solidi e la eliminiamo poi attraverso i reni, l'intestino, la pelle e anche con la respirazione.

Vi sono però diversi fattori che aumentano la perdita di acqua. Il fabbisogno di liquidi aumenta notevolmente quando sudiamo perché stiamo facendo lavori fisici pesanti o uno sforzo sportivo, quando fa molto caldo o l'umidità dell'aria è bassa. Lo stesso vale nel caso di malattie con febbre e se il consumo di sale è elevato. In questi casi il bilancio idrico può e deve essere ripristinato aumentando l'apporto di liquidi.

## Gli effetti della carenza di acqua

La carenza di acqua può causare mal di testa, stanchezza e malessere. Altri sintomi sono una ridotta capacità di concentrazione e reazione e un calo del rendimento fisico. Se l'organismo riceve troppo pochi liquidi per un periodo prolungato, i danni per la salute che ne conseguono possono essere gravi.

## Quanto e cosa bere?

Il fabbisogno giornaliero di acqua varia a seconda del peso corporeo, dell'età e dell'attività



fisica. Vi sono però delle indicazioni generali che semplificano un po' le cose: l'organismo ha bisogno in linea di massima di un apporto giornaliero di 2,5 litri circa. Anche gli alimenti solidi però contengono acqua (si veda la tabella). Se si consumano le cinque porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura, basta bere 1,5 litri di liquidi per arrivare alla quantità totale indicata. E' opportuno distribuire nel corso della giornata l'assunzione di questi liquidi, bevendo anche quando non si ha sete.

Non basta però bere a sufficienza, bisogna anche bere la cosa giusta. La bevanda più adatta e conveniente è l'acqua di rubinetto. Non ha calorie, è sicura dal punto di vista batteriologico e contiene persino, a seconda della regione, preziosi sali minerali.

Ci sono diversi modi per aromatizzare l'acqua, facendo infusi con erbe o frutta, preparando il brodo o aggiungendo spezie, come ad esempio lo zenzero fresco. Per cambiare, si può regolare il bilancio idrico anche bevendo acqua minerale, preferibilmente naturale o poco frizzante, e succhi di frutta fresca diluiti con acqua. Troverete ulteriori informazioni sul tema del «Fabbisogno di liquidi» in internet, sul sito [www.sge-ssn.ch/it](http://www.sge-ssn.ch/it) > informazioni-alimentari > alimenti > bevande.

**Anna Schaller**  
Pubblicista

## Bere acqua deve diventare un'abitudine

- Appena alzati, bevete un bicchiere di acqua calda.
- Mettete una caraffa o una bottiglia di acqua in un luogo dove siete spesso nel corso della giornata. In questo modo vi ricorderete di bere.
- Prima di ogni pasto, bevete un bicchiere di acqua.
- Come principio di massima, bevete di più al mattino.
- Bevete sempre quando avete sete.
- Nel corso della giornata, fate regolarmente delle «pause per bere».
- Bevete acqua prima di fare sport o prima di compiere sforzi fisici.
- Quando si beve alcol, caffè o tè nero, si sottrae acqua all'organismo. Bilanciate questa perdita bevendo più acqua.
- Se mangiate poca frutta e verdura, bevete più acqua.

## Acqua contenuta negli alimenti

Alimento	Percentuale di acqua
Frutta, verdura	fino al 95
Latte, patate, pesce, crostacei	oltre il 75
Carne, pollame, formaggio molle, quark	dal 50 al 75
Pane, uova, formaggi tipo Emmentaler	dal 25 al 50
Cereali, legumi, noci, cioccolata	meno del 25
Zucchero, olio	0

# Ricco autunno

**Immergetevi nel paradiso del risparmio. Approfittate subito delle offerte autunnali per la piscina, il tempo libero e la salute.**

**visana club**

## Divertimento garantito nell'Alpamare



Azione, divertimento, bagni rilassanti, fiumi artificiali, pioggia tropicale. Da 30 anni l'Alpamare di Pfäffikon è il paradiso svizzero per chi ama l'acqua. Dieci acquascivoli con una lunghezza complessiva di 1500 metri offrono divertimento a non finire. Chi preferisce un approccio più delicato con l'acqua, può rilassarsi nelle terme di iodio e acqua salina, nelle saune con vapori aromatizzati o nelle vasche idromassaggio. Presentando la tessera d'assicurazione ricevete per voi e al massimo altre tre persone che vi accompagnano uno sconto del 15% sul biglietto d'entrata.

## Terme di Bad Zurzach – Un piacere per tutti i sensi



Il centro termale con le sue vasche esterne (32°–36° C) e interne comprende una superficie d'acqua di circa 1260 metri quadri, e offrendo 70 attrazioni, attira persone di qualsiasi età. Da subito potete usufruire di uno sconto del 20% sull'entrata combinata (piscine e sauna). L'offerta è valida a partire dai 18 anni e per una permanenza di al massimo cinque ore. Non combinabile con altre riduzioni. Si prega di esibire la tessera di assicurazione alla cassa.

## Riduzione di 30 franchi all'acquisto di un paio di scarpe MBT



La costruzione speciale della suola delle scarpe Masai-Barefoot-Technology (abbreviato MBT) simula il camminare scalzi su una superficie morbida. Le MBT possono aiutare ad alleviare dolori alla schiena e alle articolazioni, a tonificare il fisico e migliorare la postura e ad aumentare la condizione fisica. Quest'autunno MBT presenterà sul mercato una linea elegante di calzature professionali. Fino al 31 dicembre 2010 otterrete uno sconto di 30 franchi su un paio di scarpe MBT di vostra scelta acquistate in uno dei negozi MBT (Basilea, Berna, Ginevra, Glarona, Lugano, Locarno, Losanna, Neuchâtel, Pratteln, San Gallo, Winterthur, Zugo e Zurigo). Si prega di esibire la tessera di assicurazione. Trovate gli indirizzi dei negozi al sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)

## Il musical «Ewigi Liebi» a Berna!



Dal 4 novembre 2010 il musical «Ewigi Liebi» fa tappa a Berna sull'area Wankdorf City. Godetevi i più grandi tormentoni intrecciati in una divertente e appassionante storia d'amore, di tradimento e di malintesi. I membri del Visana Club usufruiscono di uno sconto del 20% sui seguenti spettacoli: mercoledì e giovedì ore 19.30, sabato ore 14.30, domenica ore 14.00 e 19.00. Potete acquistare i biglietti online al sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o chiamando la hotline 0900 101 102 (Fr. 1.19 al minuto) menzionando «Visana Club».

## 30 per cento di sconto da ExtraFilm



Da ExtraFilm trovate tante idee per le vostre foto: stampe di foto classiche, album fotografici, poster, calendari foto e tanto altro ancora. In quanto membri del Visana Club approfittate di uno sconto del 30% su più di 100 diversi prodotti (spedizione escl.) al sito [www.extrafilm.ch/visana](http://www.extrafilm.ch/visana).

## Controllo della vista gratuito da Fielmann



Da Fielmann potete farvi misurare la vista gratuitamente. Chiamate il numero verde Fielmann 0800 805 905 per fissare un appuntamento. Vi preghiamo di menzionare al telefono che si tratta di un'offerta Visana Club e di esibire la vostra tessera di assicurazione sul posto. Trovate tutte le filiali Fielmann al sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch). L'offerta non è valida per i controlli della vista per la patente.

## Esclusivo pacchetto in albergo a 4 stelle



Fino al 30 dicembre 2010 i membri del Visana Club possono pernottare al prezzo di 488 anziché 750 franchi a persona in camera doppia nell'albergo\*\*\*\*Superior Parco San Marco situato sulle sponde italiane del Lago di Lugano. Il pacchetto comprende tre pernottamenti con prima colazione, libero accesso allo SPA e tanti altri extra. I dettagli dell'offerta sono stati presentati nell'ultima edizione del «VisanaFORUM» e possono essere consultati al sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch).

### Visana Club – il vostro vantaggio

In quanto clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente al Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. Per il Visana Club, Visana non impiega neanche un centesimo dei premi incassati. Per maggiori informazioni consultate il sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o contattate l'Infoline: 031 357 94 09.



«Jass»

## e rock'n roll

**A colloquio con Margrit Aeschbacher.** Quando gli altri hanno già smesso di lavorare da un bel pezzo, Margrit Aeschbacher fa consulenza e visite a domicilio ai propri clienti del Seeland bernese.

«Si comincia a conoscere un'assicurazione solo quando se ne ha bisogno» afferma ridendo Margrit Aeschbacher, perita in assicurazione. Da 15 anni conduce l'agenzia Visana di Worben, a dieci chilometri da Bienne.

L'appartamento dove abita e l'agenzia sono nello stesso edificio.

### Visana è presente in paese

Specie nel Cantone di Berna, Visana dispone di una fitta rete di filiali, condotte da gente del

posto, come Margrit Aeschbacher. Il principio è il contatto personale. È più semplice parlare della salute con una persona che si conosce che con uno sconosciuto.

Margrit Aeschbacher si è trasferita a Worben nel 1982, i suoi due figli hanno frequentato le scuole nel paese e in seguito lei ha assunto la guida dell'agenzia. La clientela ha il grosso vantaggio di avere la consulenza sulla cassa malati nelle immediate vicinanze.

La sera tanta gente si mette a sbrigare i lavoretti di ufficio e immancabilmente insorgono domande sulla cassa malati. Quali prestazioni mediche sono coperte? Cosa contiene la fattura dei premi? Dove potrebbe esservi potenziale di risparmio? «I miei orari di apertura sono chiaramente un punto a vantaggio», afferma Margrit Aeschbacher, «a chi potete telefonare la sera dopo le otto per avere la consulenza di una specialista? – A me!»

### «Và dalla signora Aeschbacher»

Margrit Aeschbacher ha ormai 15 anni di esperienza professionale; quando i clienti si presentano in ufficio la consulenza è più semplice perché dispone di tutta la sua attrezzatura elettronica e la documentazione; tuttavia trova più interessante andare personalmente a casa dei clienti, per esempio da quelli che hanno bambini piccoli e non possono uscire, oppure da assicurati che non si possono spostare. Qui può farsi un'idea dei clienti e le è più semplice approfondire il contatto.

La maggior parte dei clienti vanno da lei su raccomandazione di altri clienti: «và dalla signora Aeschbacher, a me è stata utile». Il suo lavoro le piace senza dubbio, specialmente per il contatto con la gente. E sa come raggiungere i suoi obiettivi di vendita, visto che è molto ambiziosa. Tuttavia la chiave del successo è la consulenza competente e corretta. Si limita a proporre ai clienti ciò di cui hanno bisogno e niente più: «riconosco presto quali sono le prestazioni che vogliono assicurare.»

### Balla e vince

«Adoro il movimento», dice Margrit Aeschbacher, «mi piace correre, fare escursioni, passeggiare, nuotare – e ballare!» Sotto al tavolo scodinzola la sua cagna Dubpa. «È la mia terza figlia», dice indicando la bella terrier tibetana: ha cinque anni, è nel fiore delle forze ed estremamente resistente. Proprio quello che le ci vuole per fare movimento.

Una o due volte la settimana Margrit Aeschbacher va con suo marito e coppie di amici a ballare il rock'n roll. Il fine settimana poi si scatena, va a concerti di rock'n roll e



qualche volta organizza degli allenamenti di ballo. Il rock'n roll è bello, si suda tanto e ci si diverte.

Ma chi ama il movimento riesce a star seduto per delle ore? «Ma certo», dice Margrit Aeschbacher. Da trent'anni ha anche un altro hobby, per il quale sono sufficienti piccoli movimenti delle braccia: il gioco di carte «jass». Ogni lunedì sera insieme al marito e ad una coppia di amici giocano a carte. Sempre le donne contro gli uomini. E chi vince? Margrit Aeschbacher ride: «il più delle volte le donne.»

**Peter Rüegg**

**Comunicazione aziendale**

# Approfittate degli assegni Wellness

**Stare bene risparmiando.** Con gli assegni Wellness 2011 di Visana, per un valore complessivo di 375 franchi, risparmierete non solo nella prevenzione di malattie e lesioni, ma promuoverete anche il vostro benessere.

Approfittate dell'ampia offerta di Visana e riscuotete nel 2011 gli assegni che preferite per i provvedimenti di prevenzione più svariati.

## Ecco come fare

1. Partecipate a un corso sulla salute o scegliete un programma di fitness.

2. Per le prestazioni ricevute richiedete una fattura oppure una ricevuta rilasciata a vostro nome.

3. Inviare i giustificativi con i dati necessari (vedasi «regole del gioco») e l'assegno Wellness al vostro centro delle prestazioni Visana.

4. Dopo l'esame dei documenti, vi sarà rimborsata la somma che vi spetta.

## Le «regole del gioco»

- Tutti gli assicurati delle categorie Ambulatoriale, Basic o dell'assicurazione complementare Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni Wellness 2011. Per ogni famiglia gli assegni Wellness vengono inviati in un solo esemplare con la rivista VisanaFORUM 3/10. Per altri membri della famiglia assicurati presso Visana (con la copertura summenzionata), gli assegni possono essere richiesti presso l'agenzia competente oppure scaricati direttamente in Internet al sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

- Gli assegni wellness sono validi per le attività e i corsi iniziati nel corso del 2011.

- Per le nuove ammissioni gli assegni sono validi a partire dalla data d'adesione alla Visana (inizio dell'attività o del corso).

- Gli assegni Wellness devono essere inviati al più tardi entro il 31 gennaio 2012.

- Per ogni fattura può essere fatto valere un solo assegno.

- Sulle fatture devono essere indicati: nome e cognome, numero di assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso, rispettivamente inizio e durata, località, costi, timbro e firma dell'emittente della fattura oppure la ricevuta.

- Gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio non hanno dato la disdetta dell'assicurazione alla Visana.

- Gli assegni non possono essere impiegati per il pagamento della franchigia o dell'aliquota percentuale.

Devica Larizza

Marketing Clienti privati

**Attenzione: Validi per il 2011, da conservare.** Questa offerta speciale è valida per tutti gli assicurati Visana con assicurazione Ambulatoriale, Basic o con l'assicurazione complementare Managed Care Ambulatoriale.

**Attenzione: I vostri assegni Wellness 2010 saranno validi solo fino al 31 gennaio 2011!**



**Prestazioni**

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

**Cosa è accettato?**

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

**fitness**

**ASSEGNO N° 1 2011** Riscuotibile entro il 31.1.2012

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

**Prestazioni**

- ◆ al massimo CHF 100.– per corsi di oltre 10 lezioni
- ◆ al massimo CHF 50.– per corsi fino a 10 lezioni o per corsi di 2 giorni

**Cosa è accettato?**

- ◆ Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, Thai Chi, Yoga, Qi Gong, ginnastica per gestanti e post-parto

**wellness**

**ASSEGNO N° 2 2011** Riscuotibile entro il 31.1.2012

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

**Prestazioni**

- ◆ al massimo CHF 50.– per corsi

Nessuna prestazione per entrate a piscine coperte o all'aperto e quote di iscrizione ad associazioni sportive.

**Cosa è accettato?**

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

**fit&fun**

**ASSEGNO N° 3 2011** Riscuotibile entro il 31.1.2012

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

**Prestazioni**

- ◆ CHF 25.– (è escluso il pagamento in contanti)

**Cosa è offerto?**

- ◆ Lasciatevi sorprendere! L'offerta viene pubblicata nel 2011 sul «VisanaFORUM» n. 4/11 (vale una volta sola).

**surprise**

**ASSEGNO N° 4 2011** Riscuotibile entro il 31.1.2012

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

# Spot

## Domanda frequente

**Benché la mia tessera d'assicurato non sia ancora scaduta non posso ritirare medicinali dalla farmacia perché la tessera non è valida. Qual è il motivo e cosa posso intraprendere?**

Vi sono due motivi per cui la tessera d'assicurato risulta bloccata dalla farmacia:

- Sussistono premi in arretrato. Di conseguenza sussiste un blocco delle prestazioni sulla copertura assicurativa.
- I dati della tessera non sono stati trasmessi correttamente. In questo caso Visana deve ricevere una rispettiva comunicazione dalla persona assicurata o dalla farmacia affinché la tessera possa essere attivata. Dopo la notifica la tessera può essere nuovamente utilizzata.

### Termini di disdetta 2010

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) – assicurazione di base – può essere disdetta con un termine di un mese al 31 dicembre 2010. La disdetta deve pervenire all'agenzia Visana competente al più tardi l'ultimo giorno lavorativo prima dell'inizio del termine di disdetta, vale a dire il 30 novembre 2010.

Se non si verifica alcun adeguamento dei premi, le assicurazioni complementari secondo la Legge sul contratto d'assicurazione (LCA) possono essere disdette al più tardi il 30 settembre 2010 (data in cui la lettera deve pervenire all'agenzia Visana competente) per il 31 dicembre 2010.

### Passaggio ad un altro gruppo d'età

Il passaggio ad un altro gruppo d'età comporta un adeguamento del premio assicurativo.

- L'assicurazione di base è suddivisa in tre gruppi d'età: bambini (da 0 a 18 anni), giovani (da 19 a 25 anni) e adulti (dai 26 anni in poi). Il passaggio dal gruppo d'età inferiore a quello superiore avviene sempre per la fine dell'anno in cui la persona assicurata raggiunge l'età di 18 rispettivamente di 25 anni. Lo sconto concesso decade.
- Per quasi tutte le assicurazioni complementari vengono applicati i seguenti passaggi al gruppo d'età superiore con l'aumento dei premi: la prima volta all'età di 18 anni, poi, a partire dall'età di 25 anni fino all'età di 70 anni, ogni 5 anni.

### 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 attuale. Se avete domande sui moduli, troverete spiegazioni su Internet al sito [www.visana.ch](http://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.

#### 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](http://www.visana.ch).

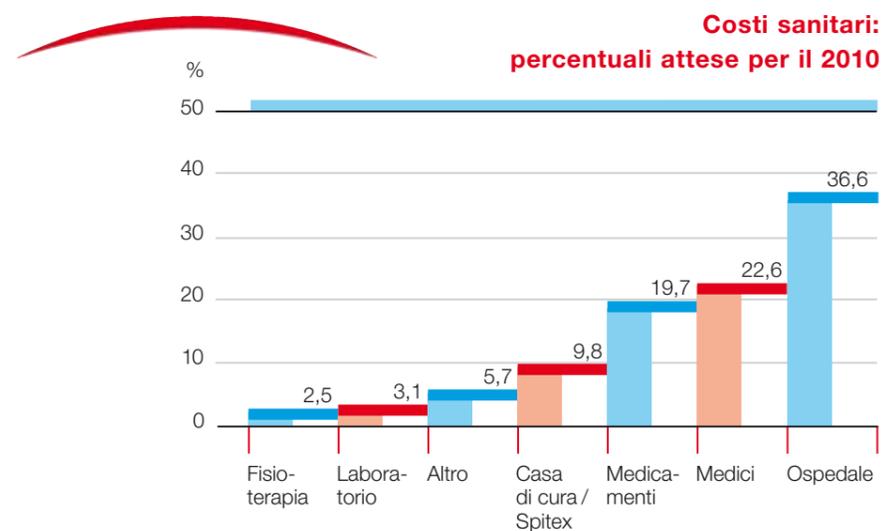
## Pagamenti senza contanti: gratuiti e sicuri

I pagamenti senza contanti sono esentassi. In effetti quando Visana effettua i versamenti direttamente sul vostro conto bancario o postale questo non vi costa nulla. Se i pagamenti vengono invece effettuati mediante cedula di versamento, ossia in contanti al vostro luogo di domicilio, Visana vi fattura le tasse riscosse da Post-Finance. Queste dipendono dalla somma di versamento e sono graduate come qui di seguito:

	Versamento	Deduzione tasse
fino a	CHF 50.–	CHF 10.–
da	CHF 50.–	CHF 15.–
da	CHF 100.–	CHF 20.–
da	CHF 200.–	CHF 25.–
da	CHF 500.–	CHF 30.–
da	CHF 1000.–	CHF 50.–
da	CHF 3000.–	CHF 75.–

Vi raccomandiamo di far versare gli averi direttamente sul vostro conto bancario o postale. Questa variante non solo è gratuita, ma anche semplice e sicura. Se avete domande non esitate a rivolgervi all'agenzia Visana competente.

## Il grafico attuale



L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) prevede per il 2010 nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) – assicurazione di base – dei costi ammontanti a 24,1 mia. di franchi. I settori che generano i costi più alti riguardano i ricoveri opedalieri stazionari e ambulatoriali con 8,8 mia. di franchi, trattamenti medici 5,5 mia. di franchi, medicinali farmacia e medico 4,8 mia. di franchi (qui bisogna considerare che i medicinali consegnati nell'ambito stazionario non sono contenuti in queste cifre), case di cura e Spitex 2,4 mia. di franchi, laboratorio 0,7 mia. di franchi, fisioterapia 0,6 mia. di franchi e altro circa 1,3 mia. di franchi.

## Facebook: Vi piace Visana?

Visana fa parte della rete sociale Facebook con una presenza ufficiale. In quanto impresa moderna e orientata ai clienti è naturale per Visana essere in contatto con i suoi assicurati e con le persone interessate, anche mediante questo canale.

Visana gestisce su Facebook un sito impresa in tedesco e francese. Desiderate sapere quali manifestazioni vengono prossimamente organizzate da Visana? Le esperienze fatte da altri assicurati con Visana? Il sito Visana su Facebook vi rivela tutto.

o se scrivete un commento, lo vengono a sapere anche i vostri amici su Facebook.

Più di 400 milioni di persone in tutto il mondo dispongono di un profilo su Facebook facendone così la rete sociale leader in Internet. Già solo in Svizzera Facebook conta oltre due milioni di utenti.

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Per le persone interessate a Visana che vogliono essere sempre al corrente, la procedura è facilissima. Annunciatevi a Facebook, inserite nel campo di ricerca la parola chiave «Visana» e cliccate in seguito nel profilo Visana sul pulsante «Mi piace». Se indicate che Visana vi piace



## Ecco le vincitrici e i vincitori delle gite gratuite con le FLYER

Le/i seguenti clienti Visana hanno partecipato al concorso dell'ultima edizione di «VisanaFORUM» ed hanno avuto fortuna: ognuno di loro ha vinto due gite gratuite con la FLYER sull'itinerario del cuore da Hasle-Rüegsau a Willisau. Il concorso ha suscitato un enorme interesse, vi hanno partecipato in migliaia inviando cartoline postali e e-mail. Ringraziamo per il grande interesse e auguriamo alle vincitrici e ai vincitori (con le/i rispettivi accompagnatori) tanto divertimento per la loro gita attraverso la bella valle dell'Emmen.



**Martin Bigler, Grünenmatt**  
**Patrick Dorey, Schlatt**  
**Hanny Meier Haug, Effretikon**  
**Ursula Schneider, Münsingen**  
**Priska Walser, Langenthal**



«Sempre più richieste»

**La tendenza è in aumento. In caso di problemi con l'assicurazione malattie, viene in aiuto l'Ombudsman, Rudolf Luginbühl. Sono sempre di più gli assicurati che si avvalgono dei suoi servizi.**

Egli svolge una funzione di mediazione nelle controversie e in caso di richieste concrete. L'anno scorso si sono avvalsi dei suoi servizi oltre 5500 assicurati. Nell'intervista, Rudolf Luginbühl ci spiega a cosa devono prestare attenzione gli assicurati nei loro rapporti con l'assicurazione malattie.

**VisanaFORUM: Come mai le domande sono in continuo aumento?**

Rudolf Luginbühl: tutti parlano dell'assicurazione malattie. A ciò si aggiungono la situazione economica e l'andamento dei premi. Molti assi-

curati non accettano che una prestazione non venga pagata, anche se non vi hanno diritto.

**Gli assicuratori malattie fanno così tanti errori?**

No, al contrario. La qualità degli assicuratori malattie è elevata. Nella maggior parte dei casi che seguiamo, si tratta di problemi di comprensione e comunicazione.

**In che senso?**

Spesso una risposta dell'assicuratore malattie non viene capita perché è formulata in modo incomprensibile o perché non è motivata con chiarezza. Vi sono assicurati che non sanno esattamente a quali prestazioni hanno diritto e

a quali no. Non è il medico a decidere cosa debba pagare l'assicurazione malattie. Non sono coperte tutte le diagnosi o terapie.

**Gli assicurati si informano troppo poco?**

Spesso purtroppo è così. In questo svolgono un ruolo significativo anche i mediatori poco seri, a cui spesso interessa solo la stipula. Ci sono alcuni intermediari poco qualificati, che fanno false promesse e a cui semplicemente non importa nulla delle esigenze degli assicurati.

**Cosa consiglia?**

Gli assicurati dovrebbero anche informarsi direttamente presso l'assicurazione malattie. E' utile, per iniziare, confrontare i premi in internet ma questo non sostituisce la consulenza. Inoltre bisogna leggere ciò che si firma e chiedere se non si capisce qualcosa. Vengono da noi sempre più assicurati che vogliono solamente informazioni su un modello assicurativo.

**L'Ombudsman come ufficio informazioni?**

Si va in questa direzione. Noi però non offriamo una consulenza assicurativa e non esprimiamo giudizi su un assicuratore malattie. Il nostro compito primario continua ad essere quello della mediazione, se qualcuno ha problemi col proprio assicuratore malattie. In tal caso verifichiamo i fatti, diamo una valutazione o interveniamo, se necessario.

**Chi può rivolgersi all'Ombudsman?**

Tutti gli assicurati che hanno bisogno di una valutazione dei loro problemi con l'assicurazione malattie. Noi però non offriamo mediazione agli assicurati che sono già rappresentati da un avvocato, da assicurazioni di protezione giuridica o da servizi sociali. Se si rivolge a noi un medico o un ospedale, richiediamo una dichiarazione di consenso dell'assicurato in questione.

**Come si fa a mettersi in contatto con voi?**

La cosa migliore è inviare per posta una richiesta scritta e un dossier completo con le copie dei documenti più importanti. Abbiamo inoltre in internet un modulo per prendere contatto e rispondiamo anche alle richieste pervenute via mail. Tuttavia, per ragioni di sicurezza, le informazioni mediche non devono mai essere spedite per via elettronica. Naturalmente diamo – sinteticamente – delle informazioni anche al telefono, dalle 9.00 alle 11.30. Purtroppo non abbiamo la disponibilità di ricevere visitatori.

**Intervista:**

**Christian Beusch**

**Responsabile Comunicazione aziendale**

**Un mediatore che gode di ampi consensi**



L'avvocato Rudolf Luginbühl è ben inserito nel campo dell'assicurazione malattie. Forse per via delle sue precedenti attività presso assicuratori malattie o come docente e assistente agli studi nel campo accademico e delle scuole universitarie professionali. Inoltre, conta

su un gruppo di specialisti qualificati. L'Ombudsman è competente in materia di questioni attinenti all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie e alle assicurazioni complementari per le cure mediche e le assicurazioni per le indennità giornaliere offerte dagli assicuratori malattie e dalle compagnie associate. Non si occupa di questioni inerenti alle assicurazioni private o altre assicurazioni sociali. La parola «Ombudsman» è svedese e significa «mediatore». Troverete ulteriori informazioni e contatti in internet, sul sito [www.ombudsman-kv.ch](http://www.ombudsman-kv.ch).

**«Lavoro, relax, movimento»**

Dopo aver svolto la propria attività, Rudolf Luginbühl si ricrea passeggiando col cane, facendo fotografie e ascoltando musica. «Preferibilmente LP», perché per Luginbühl, da audiofilo, è molto importante godersi la musica in modo genuino. In generale, per lui è prioritario uno stile di vita equilibrato, che comprenda in pari misura lavoro, relax e movimento.

