

Concorso

A scuola di sci gratuitamente



Foto: snowsports.ch

In palio cinque giorni di lezioni gratuite presso una scuola di sci. «VisanaFORUM» e le Scuole svizzere di sci mettono in palio cinque giorni di lezioni di sci in gruppo per due bambini in una delle 160 scuole.

Manca sempre meno all'inizio della stagione sciistica. Presto si ritorna in pista. Affinché i vostri figli si sentano sicuri e

pronti ad affrontare le discese sulla neve, frequentare le lezioni di una scuola di sci svizzera (www.schweizer-skischule.ch) è certamente un vantaggio.



Partecipate al nostro concorso e con un po' di fortuna vincerete cinque giorni di lezioni per massimo due figli presso una delle scuole di sci di vostra scelta. Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su www.visana.ch. In bocca al lupo!

Tagliando di concorso

Desidero partecipare all'estrazione di cinque giorni di lezioni di sci per due bambini.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollare il tagliando su una cartolina postale e inviarla entro il 27 novembre 2015 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna15.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 4 dicembre 2015. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana 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.



Prevenzione
Iniziare bene la stagione invernale
Pagina 4



Visana Club
I vostri vantaggi:
le nostre offerte invernali
Pagina 10



Fredy Bickel
A colloquio con il direttore sportivo dello YB
Pagina 22



Sommario

- 3 **Attenzione alle truffe telefoniche**
- 4 **Ben preparati sulle piste**
- 6 **Luci puntate su un giovane apprendista informatico presso Visana**
- 8 **«Chindaktiv» – i bambini prendono d'assalto le palestre**
- 9 **I grassi nell'alimentazione**
- 10 **Visana club e le esclusive offerte invernali**
- 12 **Approfittate degli assegni Wellness 2016**
- 15 **Riduzione dei premi e prestazioni complementari**
- 19 **Notizie diverse**
- 22 **A colloquio con Fredy Bickel**
- 24 **Concorso**

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

l'inverno è ormai alle porte e presto porterà i primi fiocchi di neve. Molti non vedono l'ora di tirare fuori dalla cantina sci e snowboard per lanciarsi sulle piste innevate. In questa nuova edizione di «VisanaFORUM» vi offriamo consigli e offerte allettanti per l'imminente stagione sciistica, dandovi anche qualche raccomandazione su come godervi le piste senza subire infortuni.

Oltre alla prevenzione infortuni, per Visana la promozione della salute è un altro tema molto importante che inizia già in tenera età. Per tale motivo, sosteniamo il progetto «Ä Halle wo's fägt» (una palestra per il divertimento) creato dall'associazione «Chindaktiv» dove le famiglie hanno la possibilità di trascorrere le grigie domeniche invernali con giochi e divertimento in una delle 60 palestre presenti nella Svizzera tedesca. Un'idea divertente per grandi e piccini.

L'intervista di questa edizione è dedicata allo sport professionistico. Fredy Bickel, uno dei direttori sportivi più famosi in Svizzera, risponde alle domande di «VisanaFORUM» rivelando interessanti informazioni sull'affascinante mondo del calcio, sul suo lavoro nello Young Boys di Berna e su come gestisce le aspettative nei suoi confronti e lo stress.

Cogliamo l'occasione ancora una volta per ringraziarvi della fiducia che accordate a Visana. Dato che le festività si avvicinano, auguriamo a voi e ai vostri cari di trascorrere questi giorni con gioia e serenità e speriamo che il 2016 vi porti tanta fortuna, felicità e buona salute.



Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
di Amministrazione



Urs Roth
Presidente della Direzione



Attenzione alle truffe telefoniche

I callcenter di dubbia provenienza disturbano e arrecano danni. Propongono offerte di risparmio con nomi di compagnie assicurative molto simili a quelli ufficiali, anche a nome di Visana, e spesso sono a conoscenza della situazione assicurativa delle persone contattate. Nella maggior parte dei casi si tratta di callcenter con sede all'estero. In caso riceviate telefonate simili, vi invitiamo alla prudenza.

I callcenter esteri che utilizzano numeri di telefono svizzeri per le loro chiamate e che cercano di procurarsi un appuntamento di consulenza con informazioni false, a volte anche in modo aggressivo, rappresentano un grosso problema sia per voi che per noi. Chi telefona spacciandosi per collaboratori di Visana o altre assicurazioni malattie, presenta offerte vantaggiose o comunica le prossime modifiche di premio. In questi casi è richiesta molta prudenza.

Collaborazioni regolamentate in modo rigido

Solo un callcenter è autorizzato a effettuare telefonate per conto di Visana. Questa impresa svizzera si attiene strettamente a tutte le disposizioni di legge, in particolare al rispetto dell'asterisco indicato alle voci nell'elenco telefonico. I collaboratori si presen-

tano con il nome di Visana e non fissano appuntamenti, bensì presentano un'offerta che viene inviata direttamente dall'agenzia Visana competente.

Inoltre, Visana collabora con intermediari indipendenti. Questa collaborazione è definita per contratto e in caso di violazioni subentrano specifiche sanzioni. La maggior parte degli intermediari operano in modo professionale, tuttavia, bastano casi singoli per infangare la reputazione dell'intero settore. Attualmente non ci sono procedure giuridiche con cui si può procedere penalmente contro i callcenter con sede all'estero. Per tale motivo, Visana si impegna intensamente a livello politico, affinché la situazione possa cambiare velocemente.

Nessuna informazione a terzi

Spesso chi telefona per conto di questi callcenter sembra conoscere bene la situazione assicurativa degli interessati ed essere in possesso di dettagli sulle assicurazioni stipulate o sullo stato di famiglia. Non è chiaro da dove provengano queste informazioni. In nessun caso esse sono state rilasciate da Visana. Infatti, non rilasciamo a terzi informazioni relative ai nostri clienti; per la nostra compagnia la protezione dei dati è di massima importanza.

Continuiamo a inviare solo per posta le informazioni relative alle polizze o agli adattamenti dei premi. Se doveste ricevere una telefonata simile o e-mail, l'ultima trovata fraudolenta, siate diffidenti e agite secondo i consigli che trovate nel riquadro a sinistra.

David Müller



Come reagire in caso di telefonate sospette*

- Non rilasciate alcuna informazione sulla vostra persona o sulle vostre coperture assicurative. Non cercate di correggere le indicazioni false che vi vengono fornite.
- Attenzione ai sondaggi telefonici. Spesso questi vengono simulati per raccogliere informazioni.
- Richiedete il numero di registro di chi vi chiama. Sul sito www.vermittleraufsicht.ch potete effettuare un controllo di tali numeri.
- Annotatevi la data, il numero di telefono, il nome della ditta e della persona che chiama.
- In caso di telefonate sospette informateci per e-mail al seguente indirizzo gestionedellaqualita@visana.ch.

* Vale anche in caso di e-mail.



Nota editoriale: «VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Indirizzo: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: perretfoto.ch. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: www.visana.ch

Cambiamenti di indirizzo: se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaFORUM» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).



Foto: snowsports.ch

Ben preparati sulle piste

Iniziare bene la stagione invernale. Molti sono già avanti con la pianificazione delle vacanze sulla neve. Chi viaggia con bambini e sceglie una meta svizzera apprezza l'ampia offerta delle ottime scuole di sci, dove i più piccoli imparano sia la tecnica giusta, sia il comportamento da adottare sulle piste.

In Svizzera, lo sci è uno degli sport nazionali per eccellenza, infatti quasi tutti lo praticano. Tuttavia, i tempi sono cambiati e trovare intere famiglie sulle piste da sci è ormai storia passata. Molti genitori non hanno alcuna conoscenza in materia e non sono in grado di insegnarlo ai propri figli. Affinché i bambini possano affrontare gli sport sulla neve in modo sicuro, vale la pena frequentare i corsi organizzati dalle scuole di sci svizzere (www.schweizer-skischule.ch).



Formazione completa

Ogni inverno le 160 scuole di sci svizzere mettono a disposizione 6000 istruttori. La formazione per diventare maestri di sci dura come minimo

due anni e, oltre ai moduli relativi alle competenze specialistiche, metodologiche, sociali e personali, è compreso anche uno stage di 80 giorni presso una scuola di sci svizzera.

Chi è istruttore di sci per bambini deve concludere un'ulteriore formazione speciale. Infatti, è molto importante che chi lavora con i bambini disponga di competenze professionali e sia in grado di insegnare loro in modo giocoso tutto quello che c'è da sapere sugli sport sulla neve. Inoltre, per ambientarsi alle nuove circostanze, i più piccoli necessitano di tempo a sufficienza. L'obiettivo dei maestri di sci per bambini consiste nel risvegliare in loro la motivazione e la passione per questi sport.

Motivare bambini e giovani

Le scuole di sci svizzere lavorano secondo la «Swiss Snow League». I più piccoli (dai 3 anni) muovono i primi

passi nel «Swiss Snow Kids Village» insieme alla mascotte «Snowli». Per ogni livello superato, ai bambini viene assegnato un distintivo che li motiva ad andare avanti.

Per i giovani già esperti nelle discipline freestyle, freeride, park, slope e race, il programma «Swiss Snow Academy» è il più adatto. Grazie al coaching professionale degli istruttori di sci qualificati, i giovani possono imparare con semplicità e condividere i successi tra di loro.

Aggiornare la tecnica

Seguire un corso presso una scuola di sci svizzera non è utile solo a bambini, giovani e principianti. Anche gli esperti e chi ritorna in pista dopo qualche tempo possono beneficiare di questo servizio aggiornando le proprie competenze e applicando le nuove tecniche. Infatti, in seguito all'evoluzione dei materiali, negli ultimi anni anche le tecniche sono cambiate.

Otto consigli per la stagione invernale

- 1. Condizione fisica:** Mantenetevi in forma tutto l'anno con esercizi di resistenza, forza e stretching.
- 2. Riscaldamento:** Prima di iniziare le discese e dopo una lunga pausa riscaldate i muscoli. www.suva.ch > Prevenzione > Tempo libero > Sport della neve
- 3. Equipaggiamento:** Fate controllare ogni anno gli sci, lo snowboard e gli attacchi presso i centri specializzati.
- 4. Regole FIS:** Rivedete le dieci regole di condotta della FIS. www.skus.ch > Diritto
- 5. Rispettare la segnaletica:** Seguite la segnaletica sulle piste.
- 6. Protezione:** Indossate sempre le protezioni e fatele indossare anche ai vostri figli: casco, occhiali (protezione UV), protezioni per la schiena, crema solare e abbigliamento giusto.
- 7. Aggiornamenti:** Iscrivetevi a un corso di aggiornamento presso una scuola di sci e vi divertirte ancora di più sulle piste.
- 8. Tecnica:** Nelle scuole di sci i bambini imparano la tecnica in modo giocoso e sono seguiti da maestri qualificati. www.schweizer-skischule.ch

Molti sciatori hanno a disposizione materiale all'ultimo grido, tuttavia non hanno mai adeguato la loro tecnica. Solo quando materiale e tecnica vanno di pari passo, ci si può divertire veramente sulle piste impiegando la giusta quantità di energie.

Cinque giorni di lezioni gratuite

Desiderate partecipare all'estrazione di cinque giorni di lezioni di sci per due bambini? Allora partecipate al nostro concorso a pagina 24. Il premio è stato messo a disposizione dalle scuole di sci svizzere e può essere utilizzato in una delle 160 scuole.

Stephan Fischer

15 percento di sconto sul noleggio di sci e snowboard

Concedetevi un'escursione sulla neve e provate il materiale di ultima generazione. Dal 1° dicembre 2015 al 30 aprile 2016 presso tutte le filiali di noleggio Intersport presenti nelle località sciistiche, se siete assicurati Visana beneficate di uno sconto del 15% sul noleggio dell'equipaggiamento invernale (sci, snowboard, scarponi da sci o snowboard, caschi). Ritagliate il buono e presentatelo insieme alla vostra tessera d'assicurato presso le sedi Intersport di vostra scelta. In caso di domande relative alla promozione potete rivolgervi al servizio clienti di Intersport al numero di telefono 031 930 71 11 o per e-mail rent@intersport.ch.



Consegnando questo buono e presentando la vostra tessera d'assicurazione Visana riceverete uno sconto del 15%. Valido dal 1° dicembre 2015 al 30 aprile 2016 in tutti i negozi INTERSPORT RENT nelle località svizzere di sport invernali. Tutte le sedi sono riportate su www.intersportrent.ch. Il buono è valido per il noleggio di sci compresi i bastoni, snowboard, scarponi da sci e snowboard e caschi. Non è valido per l'assistenza e i servizi (escluso il noleggio stagionale). Non è cumulabile con altri sconti.

visana
Tutt'intorno a voi.

VIS-INTR-02_15

INTERSPORT
Rent



«Qui gli stimoli non mancano»

A colloquio con Eugen Dorn. Il giovane tecnico di sistemi sta svolgendo il proprio apprendistato nel reparto Informatica di Visana. Apprezza gli incarichi impegnativi che gli sono assegnati e la responsabilità che gli viene affidata.

«La colpa è del mio vicino!», spiega Eugen Dorn, 17 anni, con un sorriso. Eugen è al terzo anno di apprendistato di informatico, che svolge a Berna presso la sede centrale di Visana. È stato il suo vicino a far scattare in lui la passione per l'informatica. Infatti, quando all'età di dodici anni Eugen gli ha chiesto un vecchio PC, il vicino gli ha risposto: «Te ne do uno soltanto se te lo monti da solo. Ti aiuto io.»

E così hanno iniziato ad assemblarne uno. In quel momento il giovane ha capito che per lui montare e avvitare le varie componenti del computer era un gioco molto divertente.

All'inizio qualche dubbio

Dopo il nono anno di scuola, Eugen Dorn, stufo dei banchi di scuola, ha deciso di andare a provare vari mestieri nelle aziende. Quello che gli piaceva maggiormente era il mestiere di informatico. Quando Visana gli ha offerto un posto di apprendistato, ha accettato, anche se non proprio convinto al 100 per cento. Dubitava che una cassa malati avesse molto a che fare con l'informatica.

L'apprendistato di informatico è iniziato, come consuetudine da Visana, con un anno di formazione di base presso un istituto di formazione professionale esterno. Quando poi nell'agosto 2014 Eugen Dorn è entrato a Visana, ha portato con sé un bel bagaglio di conoscenze informatiche. E i suoi dubbi iniziali sono spariti subito. Oggi Eugen ritiene che la sua scelta sia stata un bel colpo di fortuna: «non ho scelto una buona azienda formatrice; no, ne ho scelto una ottima!»

Risolvere problemi informatici e programmare script

Per i primi tre mesi ha lavorato nel «Service Desk», l'ufficio di contatto per tutti i collaboratori che hanno problemi col PC. «È stato un buon inizio, perché mi ha dato l'opportunità di vedere molti reparti, di conoscere molti team e di aiutare i colleghi a installare computer e stampanti», racconta.

Da allora lavora nel «Sistema Server Storage», una squadra composta da dieci collaboratori che installa, configura e manuziona server e si occupa della gestione del rispettivo software. Spesso riceve incarichi che lo portano nel «cuore tecnologico» dell'azienda: il centro di calcolo.

Per gestire gli hardware o i software, spesso utilizza degli script, ossia dei piccoli programmi informatici. «Da me, tutto avviene sulla riga di comando: sono codici di comando su schermate nere, come quelle d'una volta», ci spiega.

Molta responsabilità

In Svizzera l'apprendistato è composto da una formazione professionale pratica in azienda e una più teorica a scuola. Da Visana, Eugen Dorn impara a conoscere sistemi, processi e applicazioni specifici dell'azienda. Per apprendere nozioni informatiche di carattere più generale, che potrà utilizzare anche in altre aziende, frequenta due giorni alla settimana la scuola professionale artigianale-industriale di Berna («Gewerblich-industrielle Berufsschule Bern»). Eugen ci spiega di aver imparato ad apprezzare i vantaggi della sua azienda formatrice soltanto dopo aver sentito ciò che i suoi compagni di scuola dicevano dei rispettivi datori di lavoro.

Da Visana, gli apprendisti hanno una grande responsabilità. «Mi occupo di server produttivi, ossia di server che non possono mai «saltare», spiega. «Non si tratta di esercitazioni su sistemi utilizzati per test: se faccio un errore, ha ripercussioni sul lavoro di tutto il personale.»

Occorre inoltre aggiungere che gli incarichi assegnatigli sono impegnativi. Sovente viene descritto soltanto l'obiettivo. Tocca a lui leggere le istruzioni, scoprire e testare in dettaglio nuovi comandi prima di poter presentare un risultato. «Si presuppone un approccio autodidattico. Ma posso sempre chiedere aiuto a qualcuno del team se ho bisogno», aggiunge.

Gli informatici lavorano in squadra

Un tecnico di sistemi al passo coi tempi deve di per sé avere uno spiccato spirito di squadra. Il più delle volte gli incarichi sono complessi e possono essere portati a



«Spirit of the Game»

Eugen Dorn abita a Bolligen, nei pressi di Berna. Nel suo tempo libero gioca a «Ultimate Frisbee» nei «Flying Angels», una squadra di Berna. Si tratta di uno sport di squadra giocato con il frisbee, uno sport molto tattico e in cui bisogna anche correre molto. Eugen Dorn si allena due volte alla settimana all'Allmend. Nel Frisbee Ultimate, il fairplay gioca un ruolo fondamentale. Alla fine di ogni partita, infatti, le squadre stabiliscono la quota di correttezza degli avversari, il cosiddetto «Spirit of the Game».

Formazione professionale presso Visana

Visana si assume le proprie responsabilità sociali e forma personale specializzato qualificato per il settore. Allo stesso tempo promuove le proprie giovani leve. Oltre alla formazione professionale di base per impiegati di commercio, nella sua sede principale di Berna Visana offre anche due posti di apprendistato per informatici con attestato di capacità federale, nello specifico per gli indirizzi di specializzazione «Sviluppo di applicazioni» e «Tecnica dei sistemi». L'apprendistato di informatico dura quattro anni.

termine soltanto in collaborazione con gli altri membri del team. Secondo Eugen Dorn, un altro punto a favore di Visana è la varietà dei compiti assegnati. Come ci racconta, il suo lavoro è tutt'altro che monotono. La gamma di sistemi IT impiegati è ampia, ma non tale da far perdere la visione d'insieme. «Qui non vengo soltanto sostenuto e stimolato al meglio, ma anche spinto a dare il massimo.»

Peter Rüegg

Visana promuove l'attività fisica nei bambini

Palestre per bambini. In genere i bambini si svegliano presto al mattino, anche la domenica. Infatti, neanche nel fine settimana vogliono dormire di più o stare nel letto senza fare niente. La parola d'ordine è giocare e sfogarsi. Quindi perché non farlo insieme ai genitori nella palestra vicino a casa?

In inverno i parchi giochi sono spesso bagnati o coperti dalla neve. Ciò nonostante i bambini hanno l'esigenza di giocare e di sfogarsi. Ogni domenica l'associazione «Chindaktiv» offre ai bambini fino a sei anni la possibilità di giocare nelle palestre vicine, adibite a una specie di parco giochi. Prima che i piccoli assalgano le palestre, alcuni insegnanti di educazione fisica preparano un percorso con vari tipi di difficoltà, nell'ambito del quale i bambini, che sono sempre accompagnati da almeno un adulto, possono muoversi liberamente e secondo le proprie capacità.

Il progetto «Ä Halle wo's fägt» continua a crescere

Il progetto «Ä Halle wo's fägt» (una palestra per il divertimento) nasce nel 2004 quando l'insegnante di educazione fisica Natasha Lee Fokas insieme ad altri genitori fonda l'associazione «Chindaktiv» di cui tutt'oggi è presidentessa. «I miei figli erano molto vivaci, e la domenica dovevo trovare il modo per farli sfogare», racconta. «Abbiamo iniziato con una sola palestra a Thun che ci venne messa a disposizione per alcune domeniche. L'iniziativa suscitò un grande interesse, quindi abbiamo deciso di estendere l'offerta e di fondare questa associazione.»

Nel frattempo quasi 60 palestre dislocate in tutta la Svizzera tedesca hanno aderito al nostro progetto, e durante le vacanze in primavera e in autunno, ogni domenica mattina aprono le porte a bambini e genitori. I responsabili delle palestre vengono adeguatamente formati dall'associazione «Chindaktiv» e dotati del materiale necessario. Ogni palestra offre lo stesso percorso. Con il tempo i bambini che vengono spesso, riconoscono le postazioni, sviluppano le loro capacità e imparano ad affrontare anche i livelli di difficoltà superiori.

Peter Rüegg

«Ä Halle wo's fägt»

Di seguito pubblichiamo le date e i luoghi delle palestre che la domenica aprono le porte ai bambini. www.chindaktiv.ch/ä-halle-wo-s-fägt/hallendaten

Anche Visana si impegna a favore di «Chindaktiv»

Visana tutela i propri clienti dalle conseguenze di una malattia o di un infortunio. Inoltre, attraverso diverse collaborazioni si impegna a favore dello sport di base e di punta, con l'obiettivo di aiutare le persone a restare sane sia mentalmente che fisicamente e ridurre il rischio di malattia o infortunio. Dal 2013 Visana è sponsor ufficiale dell'associazione «Chindaktiv» per la promozione della salute e dell'attività fisica nei bambini in età prescolare.



Foto: Chindaktiv



Foto: Alfonso Sm

I grassi nell'alimentazione

Assumerli con parsimonia, ma non rinunciarci del tutto. I grassi sono le sostanze nutritive più energetiche e forniscono il doppio di energia rispetto ai carboidrati e alle proteine. Per tale motivo è importante assumere i grassi e gli alimenti ricchi di grassi con parsimonia. Tuttavia, non bisogna eliminarli del tutto.

Gli acidi grassi e le vitamine liposolubili sono indispensabili per la vita. Le noci e i semi sono ricchi di fibre alimentari, proteine e minerali. Gli oli e i grassi si distinguono per la loro composizione. Il loro contenuto di acidi grassi, vitamina E e altre sostanze nutritive influenzano il valore nutritivo, la conservazione e le possibilità di utilizzo in cucina.

Nuova valutazione di alcuni grassi

Negli ultimi anni sono stati svolti diversi studi sull'influenza che gli acidi grassi contenuti nei grassi e negli oli alimentari hanno sulle malattie cardiovascolari. I dati disponibili sulla valutazione di alcuni gruppi di acidi grassi sono migliorati e sono cambiate le opinioni sul loro apporto benefico.

Oggigiorno l'assunzione degli acidi grassi Omega 6 non è più considerata come nociva alla salute. La

formula valida finora di un rapporto ideale tra Omega 6 e Omega 3 pari a 5:1 è stata abbandonata in favore di raccomandazioni sull'apporto assoluto di acidi grassi (cfr. tabella).

Utilizzo nella quotidianità

Secondo le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera, ogni giorno dovrebbero essere consumati da due a tre cucchiaini di olio vegetale, di cui almeno la metà di olio di colza, e una porzione di noci e semi non salati (da 20 g a 30 g). Si dovrebbe invece ridurre al minimo il consumo di burro, margarina, panna ecc. (circa un cucchiaino, 10 g al giorno). Ulteriori informazioni:

www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare e www.sge-ssn.ch/grassi

Steffi Schlüchter
(nutrinfo, Società Svizzera di Nutrizione SSN)

Raccomandazioni sul consumo di grassi

Quantità totale di grassi	20–40 percento del fabbisogno energetico giornaliero
Acidi grassi saturi	< 10 percento del fabbisogno energetico giornaliero
Acidi grassi monoinsaturi	10–15 percento (massimo 20 percento) del fabbisogno energetico giornaliero
Acidi grassi Omega 3	0,5–2 percento del fabbisogno energetico giornaliero
Acidi grassi Omega 6	2,5–9 percento del fabbisogno energetico giornaliero

Fonte: Commissione federale per l'alimentazione (COFA), www.blv.admin.ch/eeek > Pubblicazioni e raccomandazioni

Offerte invernali

Hotel Lenkerhof: un'oasi di relax e piacere



L'Hotel Lenkerhof Gourmet Spa Resort è rinomato per la sua cordialità «alla mano» e la sua atmosfera familiare in un ambiente informale ma ricco di stile. Concedetevi qualche giorno di pausa e gustate le prelibatezze culinarie del Lenkerhof, immersi nella splendida natura della valle della Simmen.

«3 Days-Special» – tre giorni di piacevolissimo relax

Momenti magici e intenso relax

- 3 notti in camera doppia con vista a sud e balcone
- Ricca colazione a buffet
- Cena gourmet di 5 portate al ristorante «Spettacolo» (15 punti Gault Millau)

Prezzo speciale Visana Club: 1197 anziché 2010 franchi in camera doppia con balcone. L'offerta è valida dall'8 novembre 2015 al 31 marzo 2016 con arrivo da domenica a mercoledì. Non è cumulabile con altre offerte e riduzioni ed è prenotabile esclusivamente online alla pagina www.lenkerhof.ch/visana con il codice «3DAYS».

«Families Winter Welcome» – riposo e svago per tutta la famiglia

Ideale per le famiglie grazie al ristorante per bambini con servizio di assistenza e ad altre offerte per il tempo libero.

- Pernottamento a partire da due notti in camera doppia
- Bambini e ragazzi fino ai 16 anni pernottano gratuitamente nella camera dei genitori in un letto aggiuntivo, con colazione inclusa
- Ricca colazione a buffet
- Cena gourmet per i genitori (fino a 15 portate) nei ristoranti «Spettacolo» (15 punti Gault Millau) oppure «Oh de Vie». E mentre voi trascorrete una serata tête-à-tête, i vostri bambini saranno accuditi presso il servizio di assistenza gratuita.

Offerta speciale Visana Club: risparmiate da 45 a 180 franchi al giorno per bambino. A partire da quattro pernottamenti, riceverete inoltre in omaggio un giro in carrozza della durata di un'ora con vin brûlé, punch e panpepato. L'offerta è valida dal 3 gennaio al 31 marzo 2016, non è cumulabile con altre offerte e riduzioni ed è prenotabile a partire da due notti da domenica fino a giovedì compreso. L'offerta può essere prenotata solo direttamente presso l'Hotel Lenkerhof, telefonando al numero 033 736 36 36 o inviando un'e-mail all'indirizzo welcome@lenkerhof.ch. Al momento della prenotazione indicate la parola chiave «Visana Club».

Per maggiori informazioni relative alle offerte e alle condizioni consultate la pagina internet di www.visana-club.ch, www.lenkerhof.ch oppure telefonate allo 033 736 36 36.

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. Per Visana Club non viene impiegato nemmeno un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch.

Escursioni con Mammut Alpine School

Nel corso di una piacevole escursione della durata di 2–3 ore (200–300 metri di dislivello in salita e discesa) sarete accompagnati in gruppi di 8–10 persone da una guida abilitata o un escursionista esperto della Mammut Alpine School, che vi fornirà utili consigli sulla tecnica di marcia e nozioni di base sulle valanghe. Inoltre, imparerete a utilizzare l'attrezzatura di pronto soccorso.



Prezzo speciale Visana Club: 115 anziché 165 franchi a persona (posti limitati). L'offerta comprende: guida alpina abilitata, noleggio del materiale (racchette da neve, bastoni, attrezzatura di pronto soccorso), snack per l'escursione, tè e minestra al termine del tour più un buono per la Mammut Safety Special Offer: zaino con airbag da valanga a un prezzo speciale. Costi aggiuntivi: 19 franchi per la funicolare Engstligenalp (andata e ritorno). Programma: dettagli alla pagina www.visana-club.ch o www.alpineschool.mammut.ch/visana, iscrizione: www.alpineschool.mammut.ch/visana indicando il codice «Visana-15/16» (da inserire nel campo dei commenti) o telefonando al numero 062 769 81 83 (attenzione: posti limitati).

Luoghi e date

Andermatt-Hospental:

12.12.2015 / 13.12.2015 / 9.1.2016

Adelboden, Engstligenalp:

19.12.2015 / 20.12.2015 / 10.1.2016

St. Antönien: 23.1.2016 / 24.1.2016

St-Cergué, La Dôle: 16.1.2016

St-Imier, Mont Crosin (regione di Bienna): 17.1.2016

Per maggiori informazioni contattare la Mammut Alpine School allo 062 769 81 83 oppure all'indirizzo e-mail: alpineschool@mammut.ch.

Läckerli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Läckerli Huus offre in esclusiva ai membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità: **la confezione regalo dorata a forma di albero di Natale contiene 680 grammi di delizie per il palato (Basler Läckerli Original, Amaretti au chocolat, caramelle alla panna Rahmtäfel, Flûtes de Bâle) al prezzo speciale di 48 anziché 61 franchi (incl. spese di spedizione).**

L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 15 dicembre 2015 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).



Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare pezzo/i dell'offerta esclusiva di Läckerli Huus. Art. n. 16680

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Assicurato n. _____

Telefono _____

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

I vantaggi degli assegni wellness

350 franchi per la vostra salute. Utilizzate gli assegni wellness 2016 per il vostro benessere e prevenite malattie e infortuni.

Non rinunciate all'esercizio fisico e beneficiate degli assegni wellness 2016 di Visana, del valore complessivo di 350 franchi, che potrete utilizzare per diverse attività e corsi.

Ecco come funziona:

1. iscrivetevi a un corso o a un programma fitness a vostra scelta (i corsi che sosteniamo sono elencati sugli assegni wellness);
2. richiedete un conteggio delle prestazioni oppure una ricevuta a vostro nome;
3. inviate i giustificativi, le informazioni necessarie (cfr. sotto) e l'assegno wellness al Centro prestazioni competente usando l'apposita etichetta con l'indirizzo;
4. dopo la verifica dei documenti, vi rimborseremo la somma che vi spetta.

I vostri assegni wellness

Tutti gli assicurati che dispongono delle coperture complementari Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni wellness 2016. Ogni famiglia riceve gli assegni wellness insieme alla rivista «VisanaFORUM» 4/15. Tutti i membri della famiglia assicurati presso Visana con una delle coperture summenzionate possono inoltre richiedere gli assegni presso l'agenzia competente oppure scaricarli direttamente dal sito internet www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Servizi > Risparmiare.

Cosa bisogna sapere

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

- gli assegni wellness sono validi per attività e corsi che avranno inizio nel 2016;
- per i nuovi assicurati, i contributi valgono a partire dalla data di adesione a Visana (inizio dell'attività o del corso dopo tale data);
- le prestazioni degli assegni wellness possono essere rimosse al più presto a partire dall'inizio dell'abbonamento/dei corsi;
- per ogni fattura può essere fatto valere un solo assegno; se si frequentano più corsi wellness/attività, con differenti contributi, li si può riunire su un'unica fattura (deve risultare tuttavia chiaramente che si tratta di corsi indipendenti e i costi devono essere elencati singolarmente);
- le fatture devono contenere le seguenti indicazioni: cognome e nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso (inizio e durata), luogo dove si svolge il corso, costi, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta; in caso di informazioni mancanti, l'assicurato può aggiungerle a mano;
- gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio della fattura non hanno disdetto l'assicurazione presso Visana;
- gli assegni non possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale;
- gli assegni wellness 2016 devono essere inviati al più tardi entro il 30 giugno 2017.



Assegno Wellness Fitness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

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

Assegno N. 1, riscuotibile entro il 30.06.2017



Assegno Wellness Wellness

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

- Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, thai chi, yoga, qigong, ginnastica per gestanti e post-parto

Assegno N. 2, riscuotibile entro il 30.06.2017



Assegno Wellness Fit & Fun

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

Prestazioni

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

Cosa è accettato?

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

Assegno N. 3, riscuotibile entro il 30.06.2017



Avete diritto alla riduzione dei premi?

Premi ridotti dell'assicurazione malattie. Se vivete in condizioni economiche modeste, avete diritto a un contributo sui premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. L'ammontare è definito a livello cantonale.

Le persone assicurate che vivono in condizioni economiche modeste e che hanno diritto alla riduzione dei premi vengono, di solito, segnalate dai Cantoni a Visana. Lo stesso vale anche per i beneficiari delle prestazioni complementari all'AVS che ricevono dai Cantoni un importo forfetario per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.

retroattivo alla data in cui è avvenuta tale notifica. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Le condizioni per beneficiare di una riduzione dei premi sono regolate a livello cantonale, così come l'importo e la modalità di versamento.

Non appena riceve la notifica cantonale, Visana provvede a dedurre il contributo dal premio che ha effetto

La panoramica indica a quale ente del vostro Cantone vi dovete rivolgere per far valere il diritto alla riduzione dei premi.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2016
AG Ufficio comunale dell'Istituto delle assicurazioni sociali del comune di domicilio (definizione precedente: Ufficio comunale AVS) www.sva-ag.ch	Gli assicurati possono far valere il loro diritto alla riduzione dei premi 2016 inviando il formulario di domanda al loro comune di domicilio.	31 maggio 2015 per il 2016 (il termine è già estinto)
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzello 071 788 94 52 www.akai.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Nessuno
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51 www.ahv-iv-ar.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del comune.	31 marzo 2016 presso l'ufficio AVS del comune in cui si era domiciliati al 1° gennaio 2016.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermündigen 0844 800 884 (Hotline) www.jgk.be.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht des Kantons Bern (ASV)».	La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00 www.sva-bl.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto che il formulario deve essere solo completato, firmato e rinviato.	31 dicembre 2016

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2016
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Basilea 061 267 87 11 www.asb.bs.ch	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	La domanda può essere inoltrata in qualsiasi momento. La riduzione dei premi viene accordata dal mese successivo alla presentazione della proposta.
FR Caisse de compensation du canton de Fribourg Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 www.caisseavsfr.ch	Gli assicurati che hanno già ottenuto la riduzione dei premi nel 2015, vengono determinati automaticamente d'ufficio e continuano a ricevere i contributi. Tutti gli altri devono inviare il formulario di domanda entro il 31 agosto 2016 alla Cassa di compensazione AVS.	31 agosto 2016
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Ginevra 022 546 19 00 www.ge.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi è assoggettato alle imposte alla fonte e chi ha un'età compresa fra i 18 e i 25 anni deve richiedere per iscritto il formulario di domanda. Tutti gli altri interessati possono richiederlo presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarona 055 646 61 50 www.gl.ch	Di regola, il formulario di domanda viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il formulario di richiesta deve essere compilato entro i termini e inoltrato insieme alle attuali polizze assicurative dell'assicurazione obbligatoria delle cure medicosanitarie all'ufficio competente delle RIP dell'amministrazione cantonale delle contribuzioni.	31 gennaio 2016
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Coira 081 257 42 10 www.sva.gr.ch	I formulari possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online nei vari Comuni.	31 dicembre 2016
JU Caisse de compensation du Canton du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 www.caisseavsjura.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni e gli interessati vengono informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Lucerna 15 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	Per far valere il diritto alla riduzione dei premi occorre compilare ogni anno il modulo di richiesta e trasmetterlo alla cassa di compensazione di Lucerna. Il modulo può essere ritirato presso la cassa di compensazione o l'ufficio AVS del Comune di domicilio.	31 ottobre 2015 (il termine è già estinto). In caso di presentazione in ritardo della richiesta nell'anno di diritto, il diritto alla riduzione dei premi sussiste a partire dal mese successivo.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 www.ne.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni e gli interessati vengono informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
NW Ufficio delle contribuzioni del comune di domicilio Per ulteriori informazioni: www.aknw.ch	La cassa di compensazione informa la popolazione in merito alla riduzione dei premi e invia il modulo di richiesta alle persone che, in base ai valori dell'anno precedente, hanno probabilmente diritto ai sussidi per l'assicurazione malattie. Non viene eseguito in controllo automatico (eccetto i beneficiari delle PC). La richiesta deve essere inviata entro e non oltre il 30 aprile 2016. Il modulo di richiesta inviato dalla cassa di compensazione deve essere compilato interamente, firmato e rinviato alla cassa di compensazione. In caso contrario, il diritto ai sussidi per l'assicurazione malattie decade. L'invio del modulo di richiesta o la sua trasmissione non scaturisce automaticamente il diritto alla riduzione dei premi.	30 aprile 2016

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2016
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 www.ow.ch	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio «Gesundheitsamt Obwalden». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	31 maggio 2016
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 San Gallo 071 282 66 33 www.sg.ch oppure anche l'ufficio AVS del comune di domicilio competente per le questioni in merito.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Essi ricevono automaticamente nel corso del mese di gennaio un certificato di autorizzazione sotto forma di modulo d'iscrizione da completare e inviare al Sozialversicherungsanstalt del Cantone di San Gallo. Chi non ha ricevuto il formulario entro fine gennaio e pensa di aver diritto alla riduzione, può stampare la domanda da internet e inviarla all'ufficio AVS del proprio comune.	31 marzo 2016
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Sciaffusa 052 632 61 11 www.svash.ch	Per richiedere i formulari o in caso di domande rivolgersi al «Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA)» competente per la riduzione dei premi.	Al momento della chiusura di redazione il termine di domanda non era ancora noto.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Soletta 032 686 22 09 www.akso.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Queste persone ricevono un formulario di domanda, che devono completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 30 giorni.	31 luglio 2016
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Svitto 041 819 04 25 www.aksz.ch In caso di domande rivolgersi all'ufficio AVS dei comune di domicilio.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Coloro che non ricevono il formulario di domanda, possono richiederlo all'ufficio AVS del proprio comune e riconsegnarlo compilato.	30 settembre 2015 (il termine è già estinto)
TG Comune di domicilio www.gesundheitsamt.tg.ch	Normalmente gli aventi diritto sono determinati d'ufficio. Queste persone ricevono un formulario di domanda che devono compilare e rinviare entro 30 giorni al comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare domanda al proprio comune di domicilio.	31 dicembre 2016
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 www3.ti.ch	Gli assicurati che hanno già percepito la riduzione dei premi nel 2015 ricevono automaticamente un formulario di domanda, che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono inoltrare la richiesta a partire dal 1° luglio 2015 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia (Tel. 091 821 93 11).	31 dicembre 2016 In caso di rinvio tardivo del formulario, può essere presentata una domanda individuale. In questo caso, la riduzione di premio viene concessa dal momento della convalida, sempre che sussista il diritto.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 www.ur.ch	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle contribuzioni e gli interessati vengono informati per iscritto. In caso di bisogno, il formulario di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2016
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Losanna 021 557 47 47 www.vd.ch	Chi non ha ancora percepito RIP deve compilare un formulario presso il comune. Gli aventi diritto ricevono automaticamente la relativa decisione. La riduzione dei premi viene dedotta a partire dalla data d'invio del formulario di richiesta.	La domanda è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso. La riduzione dei premi è concessa dal momento della convalida.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di domanda per la RP 2016
VS Caisse de compensation du canton du Valais Av. Pratifori 22 1950 Sion 027 324 92 92 www.avvs.vs.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Se non si ha ancora ricevuto alcuna notifica, si è pregati di contattare la Cassa di compensazione.	31 dicembre 2016
ZG Comune di domicilio Per ulteriori informazioni: www.zg.ch	Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il formulario di proposta ricevuto va inoltrato al comune di domicilio. Coloro che pensano di avere diritto alla RIP possono compilare il formulario presso il comune di domicilio.	30 aprile 2016
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zurigo 044 448 53 75 (Hotline) www.svazurich.ch	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un formulario di domanda personale, con la quale possono fare valere il diritto a richiedere le RIP da inoltrare all'assicuratore malattie. Se non si ha ancora ricevuto alcun formulario, si è pregati di contattare il vostro comune di domicilio.	Le persone domiciliate nel Cantone di Zurigo che hanno diritto alla RIP per l'anno 2016 hanno ricevuto entro fine luglio 2015 un formulario di richiesta dall'ufficio «Sozialversicherungsanstalt di Zurigo (SVA)». Il contributo verrà accordato se tale formulario viene rispettato debitamente firmato al «Sozialversicherungsanstalt» di Zurigo al più tardi due mesi dopo la ricezione. In caso di mancato invio tale diritto alla RIP decade.

Prestazioni complementari all'AVS e all'AI

Coprire il minimo fabbisogno vitale. Se la vostra AVS o AI e gli altri redditi non bastano a coprire il minimo fabbisogno vitale, potete fare ricorso alle prestazioni complementari.

Le prestazioni complementari (PC) all'AVS e all'AI sono d'aiuto quando le rendite e gli altri redditi non riescono a coprire il vostro fabbisogno vitale.

Le prestazioni complementari sono versate mensilmente ai beneficiari dai Cantoni e consistono in due categorie: da un lato, il forfait annuale per i premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie viene versato direttamente a Visana, dall'altro, vengono rimborsate le spese per malattia o invalidità.

Le spese per malattia e invalidità vengono rimborsate separatamente se non sono già coperte da un'assicura-

zione. Vengono rimborsati, a determinate condizioni, ad esempio, l'aliquota percentuale e la franchigia dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie fino a un importo di 1'000 franchi, le cure dentarie, l'aiuto, l'assistenza e le cure a domicilio, le spese di trasporto e le cure prescritte dal medico.

Presentare richiesta

Per informazioni o se volete far valere il vostro diritto a ricevere le prestazioni complementari, rivolgetevi all'ufficio competente nel vostro Cantone dove potete ritirare il modulo per la richiesta. Possono inviare il modulo anche il rappresentante legale o i parenti stretti delle persone aventi diritto. Le prestazioni complementari non sono prestazioni di aiuto sociale, infatti, contrariamente a queste ultime, se ne ha diritto solo se le condizioni necessarie sono soddisfatte.

Roberto Caroni

Informazioni dell'AVS/AI

www.ahv-iv.ch > Assicurazioni sociali > Prestazioni complementari.

Buono a sapersi

Premi 2016: Rimborso e addebito

Come potete constatare dalla vostra polizza assicurativa, nel 2016 vi saranno rimborsati 62.40 franchi di tasse ambientali. Il ricavato proviene dalle tasse sul CO₂ e sui COV (composti organici volatili). L'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) procede alla redistribuzione delle tasse ambientali attraverso gli assicuratori malattie. www.bafu.admin.ch/co2-abgabe www.bafu.admin.ch/voc

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

Scusate

A causa di un errore del software, alcune copie dell'ultima edizione di «VisanaFORUM» sono state inviate con il nome sbagliato. Vi preghiamo di scusarci per l'inconveniente.

Informazioni importanti

Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Servizi > Domande frequenti.

Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è al vostro fianco 24 ore su 24, 7 giorni su 7 al numero di telefono +41 (0)848 848 855. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza medica

Gli assicurati di base presso il Gruppo Visana ricevono gratuitamente assistenza medica chiamando il seguente numero di telefono: 0800 633 225 – 365 giorno l'anno, 24 ore su 24.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi al numero di telefono 031 389 85 00.

Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta di Visana Club potete registrarvi alla newsletter gratuita su www.visana.ch.

Modello medico di famiglia in Ticino

Dal 2016 Visana offrirà anche in Ticino il modello dell'assicurazione di base medico di famiglia (MMF). Il MMF è un cosiddetto modello Managed Care, in cui scegliete il vostro medico di famiglia da una rete di medici. A partire dal 1° gennaio 2016, sarà attivo il nuovo centro medico «LuganoCare» con 15 medici. Per maggiori informazioni sui nostri modelli Managed Care consultate la nostra pagina internet www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Assicurazioni di base > Managed Care.

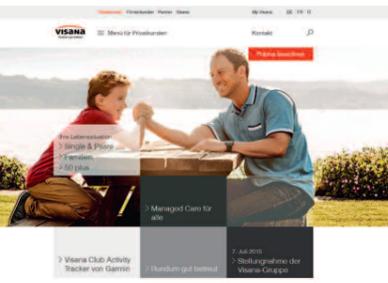
Modifiche delle condizioni d'assicurazione

Visana ha apportato alcune modifiche alle Condizioni generali del contratto d'assicurazione (CGA). Alcune parti dei seguenti documenti (assicurazioni secondo la LAMal) sono state aggiornate e corrette:

- CGA Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Managed Care
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Direct
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Call
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Doc

I documenti cartacei sono disponibili nelle agenzie di Visana oppure potete scaricarli dal nostro nuovo sito web www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Servizi > Download.

Restyling completo del sito www.visana.ch



Ad agosto abbiamo attivato la nostra nuova pagina internet. Tutti i contenuti sono stati rielaborati. Il design moderno, la navigazione intuitiva e la nuova veste grafica del sito consentono ai nostri clienti di trovare le informazioni necessarie con pochi click, indipendentemente che si navighi su www.visana.ch tramite computer, tablet o smartphone.

tramite computer, tablet o smartphone.

Diteci la vostra opinione

Scoprire la nostra nuova pagina internet e comunicateci la vostra opinione scrivendo a forum@visana.ch. Mandateci i vostri suggerimenti, le vostre critiche o elogi, ci aiuteranno a migliorare ancora. Buon divertimento!

Prodotti per l'incontinenza a prezzi vantaggiosi

Grazie alla collaborazione tra Visana e Attends potete beneficiare di vantaggi esclusivi. Dal 1° agosto 2015 il forfait mensile attualmente in vigore si è trasformato in un'offerta di prezzo al pezzo. Potete ordinare la quantità desiderata di prodotti per l'incontinenza di Attends a un prezzo speciale. I vostri vantaggi:

- prodotti per l'incontinenza di alta qualità a condizioni vantaggiose
- ordinazione telefonica direttamente presso Attends – non è più necessario recarsi in farmacia
- consulenza specialistica individuale
- consegna gratuita in confezioni discrete
- fatturazione diretta tra Visana e Attends.

Se avete domande o per richiedere la lista dei prezzi oppure ricevere un campione del prodotto rivolgetevi ad Attends al numero di telefono 061 833 30 93, e-mail: info@attends.ch, www.attends.ch.

Lista dei terapeuti di Visana

Cercate un terapeuta riconosciuto da Visana nelle vostre vicinanze? Sulla nostra pagina internet trovate la lista dei terapeuti www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Assicurazioni complementari > Complementare > Download > Elenchi utili. Potete facilmente trovare la persona che cercate inserendo il nome e l'indirizzo del terapeuta, nonché la forma terapeutica offerta.

Vacanza, la pratica assicurazione viaggi

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic presso Visana, disponete automaticamente e gratuitamente dell'assicurazione viaggi e ferie Vacanza. Essa vale per viaggi di massimo otto settimane l'anno. Questa assicurazione non comprende solamente i costi di guarigione in caso di malattia o infortunio all'estero, ma anche i servizi sotto indicati:

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta sul posto 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro o il rimpatrio nel caso doveste rientrare in Svizzera su prescrizione medica.
- **Assicurazione bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo (Svizzera esclusa).
- **Assicurazione spese di annullamento viaggi:** se non fosse possibile partire come previsto oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 20 000 franchi per viaggio, in tutto il mondo (Svizzera inclusa).

- **Sostituzione carte di credito:** se durante il viaggio vi dovessero rubare il portafoglio con i documenti e le carte di credito, sarà sufficiente una telefonata a Visana che bloccherà le carte di credito presso i rispettivi istituti emittenti. Inoltre, Visana assume i costi di sostituzione delle carte di credito e dei documenti di identità fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno in Svizzera e all'estero.

Per beneficiare dell'assicurazione Vacanza, le prestazioni devono essere coordinate da Visana Assistance. In caso di necessità rivolgetevi a Visana Assistance al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (trovate il numero anche sul retro della vostra tessera d'assicurazione). Per maggiori informazioni sull'assicurazione viaggi Vacanza consultate la seguente pagina web www.visana.ch/vacanze.

Visana è un ottimo datore di lavoro

Ogni datore di lavoro auspica di avere collaboratori sani e motivati. Anche noi ci impegniamo a tutti i livelli per offrire posti e condizioni di lavoro sicuri e volti alla promozione della salute. Per la salute dei nostri collaboratori abbiamo istituito un servizio specializzato in Gestione aziendale della salute (GAS); inoltre, mettiamo a disposizione orari e forme di lavoro flessibili, un'ampia scelta di corsi di formazione continua, posti di lavoro ergonomici, distributori di acqua e molto altro ancora. La Fondazione Promozione Salute Svizzera ha valutato il nostro impegno pluriennale e

a settembre ci ha insignito del label «Friendly Work Space». Per maggiori informazioni vogliate consultare la seguente pagina web www.gesundheitsfoerderung.ch/label.



POSSIEDE IL LABEL DAL 2015

Fattura dei premi di gennaio

Per motivi tecnici, l'invio delle fatture dei premi per il mese di gennaio 2016 avverrà per tutti gli assicurati solo due settimane dopo l'abituale scadenza. Naturalmente, saranno adattate anche le scadenze di pagamento. In caso di domande o incertezze rivolgetevi ai nostri collaboratori a vostra disposizione presso le agenzie.



Foto: Mauro Mellone

«Non è ammesso avere punti deboli»

Vedere le cose con positività. Fredy Bickel, direttore sportivo della società calcistica Young Boys (YB), è sotto la luce dei riflettori ogni giorno e ha elaborato una propria strategia per gestire la pressione.

Fredy Bickel è uno dei direttori sportivi di calcio più famosi in Svizzera. In questa intervista, il cinquantenne ci parla del suo lavoro nello YB, della pressione a cui è sottoposto, delle squadre giovanili e della popolarità del calcio.

«VisanaFORUM»: Come affronta la pressione enorme a cui è sottoposto?

Fredy Bickel: Nel calcio, purtroppo, non tutto si può pianificare, quindi a volte la pressione è veramente molta. Grazie alla mia lunga esperienza ho elaborato un metodo che per me funziona molto bene: cerco di vedere le cose sempre con positività. Se leggo un articolo che contiene critiche, mi prendo il tempo per trovare degli aspetti da cui posso prendere spunto per migliorarmi.

Se, però, la sua squadra è nel mezzo di una crisi, non deve essere facile.

Ha ragione. Tuttavia, sarebbe un brutto segno se qualcuno mi facesse notare che una qualche questione ha un impatto troppo forte su di me. Il mio compito è essere alla guida dello YB in campo sportivo e di motivare i giocatori, specialmente nei momenti difficili. Non devo e non posso lasciarmi demoralizzare.

E questo non le riesce difficile a volte, dato che nello YB molte scelte dipendono da lei?

Non è sempre facile. In estate abbiamo attraversato una fase molto critica quando abbiamo dovuto licenziare l'allenatore Uli Forte. È stato un duro colpo per me, tuttavia non è ammesso avere punti deboli, specialmente quando si ha a che fare con il pubblico. Nel calcio le cose vanno sempre avanti, anche questo può essere uno stimolo. Ma naturalmente in situazioni come queste ci si arrovella con molti pensieri e non si dorme bene la notte.

Significa che gli allenatori e i direttori sportivi hanno bisogno di una valvola di sfogo particolare per gestire la pressione. Quali sono i suoi vizi?

Quest'anno ho ripreso a fumare dopo tanto tempo; è stata sicuramente una reazione allo stress.

Crede che i direttori sportivi abbiano un maggiore rischio di burnout?

No, questo dipende dalla persona, indipendentemente dalla categoria professionale. I miei 50 anni mi aiutano a gestire molto bene le aspettative nei miei confronti. Trovo, invece, a volte problematica la pressione cui sono sottoposti i giovani calciatori di soli 18 o 19 anni che si devono confrontare con le critiche non solo sui giornali, ma anche nei social media.

Perché secondo lei il calcio è così popolare nel mondo?

Perché è lo sport più bello e semplice che ci sia e ognuno di noi può praticarlo. Basta un pallone e la partita può iniziare, poco conta se si gioca sul prato, sulla strada o in piscina. Se necessario, si possono creare due porte anche con quattro magliette e anche se si gioca senza regole il divertimento è tanto. Anche per questo motivo sono critico nei confronti dell'uso di tecnologie moderne nel calcio.

Cosa intende esattamente?

Occorre lasciare che il calcio resti così com'è, senza introdurre troppa tecnologia. Il fatto che in tutto il mondo e indipendentemente dalla lega si giochi secondo le stesse regole è un successo enorme per questo tipo di sport. Se, però, riempiamo gli stadi con dozzine di telecamere, ad esempio, per prendere delle decisioni, il calcio perde una parte del suo fascino. Le discussioni dopo una partita, specie sull'arbitro, piacciono ai tifosi e fanno parte del gioco. Inoltre, anche per i giovani è importante che il calcio non diventi troppo complicato.

Quanto conta il lavoro svolto con le giovanili dello YB?

Era uno dei motivi principali per me per tornare a Berna dopo quasi tre anni. Uno dei miei compiti principali era di migliorare le giovanili e penso che siamo sulla buona strada.

Uno zurighese di nuovo a Berna

Da gennaio 2013, Fredy Bickel è di nuovo direttore sportivo del club Young Boys di Berna, dove già in passato aveva lavorato. I suoi più grandi successi sono avvenuti tra il 2003 e il 2012 con l'FC Zurigo che ha vinto per tre volte il campionato, una volta la coppa svizzera e ha partecipato alla Champions League nel 2009. Per molti, Bickel è il miglior direttore sportivo del paese, anche se è stato duramente criticato. È divorziato e padre di due figlie.

«Raramente entro in un ascensore»

Fino a un anno fa, Fredy Bickel praticava regolarmente sport, andava in bicicletta, giocava a calcio, andava a correre o in palestra. «Adesso purtroppo per problemi di salute mi devo limitare e non posso fare troppi sforzi», ci racconta. Assume dei farmaci per contrastare un forte virus. Per questo è molto importante per lui muoversi a piedi quando possibile, infatti afferma: «Raramente entro in un ascensore, non importa a quale piano devo andare».

Lo YB ha al momento sette giocatori under 21 in nazionale...

Esatto e ne sono molto felice, vantiamo grandi talenti anche tra i giovanissimi. Il lavoro svolto con loro è importante per una squadra come lo YB, in quanto la Super League è, improntata alla formazione. Fa parte del modello gestionale di un club di calcio svizzero professionistico formare giovani promesse che in futuro potranno essere vendute all'estero per somme importanti. Investiamo molto in questo lavoro e in questo ambito possiamo contare da anni sulla stretta collaborazione con Visana.

Il calcio è considerato uno degli sport più pericolosi. Per quale motivo?

Non credo che il calcio sia più pericoloso di altri sport. È un'attività sportiva in cui c'è contatto fisico e dove possono avvenire traumi, ma ciò non riguarda solo il calcio. Anche una delle mie figlie da piccola giocava a calcio e mi è sempre piaciuto, non solo per lo sport in sé, ma anche per l'aspetto sociale, perché si può vincere solo come squadra.

Intervista: David Müller