

VisanaForum

La rivista della salute 4/2022

**5 La cotogna:
sana, ma sottovalutata**
Un superfrutto autunnale

6 Finale Visana Sprint
Con le congratulazioni di
Mujinga Kambundji

22 «È la logica che fa il veleno»
Intervista a Müslüm

Capirsi, semplicemente.

visana



Sommario

La cotogna: il ritorno di un superfrutto

Si mette in luce per il suo elevato contenuto di nutrienti e fibre.

5

Salute

- 4 Asma da freddo: non solo nello sport
- 5 Un superfrutto dal giardino della nonna

Impegno

- 6 Ispirati dalla regina delle velociste

Inside

- 8 Luci puntate su un collaboratore Visana
- 10 Lo spazio di coworking apre le sue porte
- 11 Venite a lavorare da Visana!

Servizi

- 12 Più previdenza, meno imposte
- 13 Pagare le fatture comodamente con eBill
- 14 In forma per l'inverno con la Visana challenge
- 15 Beneficiate degli assegni wellness
- 16 La stagione degli sport invernali è alle porte
- 17 Visana: con voi in caso di controversie giuridiche
- 18 Le offerte invernali di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Müslüm
- 24 Concorso

 Seguiteci su Facebook,
facebook.com/visana.assicurazione.malattie

 su Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung

 e su LinkedIn.
linkedin.com/company/visana



stampato in
svizzera

A Winterthur si sono svolte le
gare finali di Visana Sprint.

6



Trovate questa
dolce tentazione
nel Visana Club.

18

Nota editoriale: «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, Melanie von Arx, Simon Stettler, François Furer. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Komet Werbeagentur AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Cambiamenti di indirizzo:** Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaForum» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

**Care lettrici,
cari lettori,
in questo numero
della nostra rivista
vorrei che facciate
tesoro di una vera
«supervitamina».**

Non si tratta di un medicamento, ma di una vivace intervista all'apprezzato performer e musicista bernese Müslüm.

A proposito di vivacità: l'autunno ci manda le sue avvisaglie, il paesaggio cambia colore e le giornate si fanno più brevi. Presto, l'estate appena passata sarà solo un bellissimo ricordo. Noi aspettiamo con gioia l'inverno,

che riporterà molti di noi sulle piste da fondo e da sci. Attenzione, però: il freddo non è per tutti e, in particolare, respirare a temperature gelide può anche diventare un problema. A pagina 4 scoprirete a cosa prestare attenzione e come trovare sollievo.

Subito dopo facciamo un bel tuffo nel passato con un ingrediente autunnale caro a tutte le nonne: la cotogna, ricca di vitamine e fibre preziose. I cotogni sono alberi coltivati da oltre 4000 anni, che oggi riscopriamo in tutta la loro varietà.

Quest'anno, l'impegno sportivo della gioventù svizzera nella prima stagione di Visana Sprint è stato per me un motivo di grande gioia. Il gran finale si è tenuto a metà settembre nel centro storico di Winterthur. A consegnare personalmente le medaglie è stata la nostra campionessa mondiale ed europea Mujinga Kambundji. Scoprite di più nel reportage a pagina 6.

Ora vi auguro buona lettura, a presto!



Cordiali saluti
Angelo Egli, CEO



Asma da freddo: non solo nello sport

In inverno, quando si respira l'aria fredda e secca, i bronchi spesso si contraggono fortemente. Questo può provocare affanno e una violenta tosse secca. Ecco perché, quando le temperature sono particolarmente basse, è bene applicare questa regola alla propria attività sportiva: meno è meglio.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Svizzera Turismo

Le organizzazioni sanitarie stimano che almeno 300 milioni di persone nel mondo soffrano di asma. Questa malattia cronica dei polmoni, spesso di origine allergica, provoca affanno e tosse. I medicinali, tuttavia, possono aiutare ad alleviare i sintomi.

Una sostanza dopante legale

Una forma particolare è l'asma da freddo, di cui negli ultimi anni si è parlato molto, soprattutto in merito allo sci di fondo. La discussione si è estesa anche a livello internazionale: la Norvegia, nazione leader nello sci di fondo, è stata coinvolta in un vero e proprio scandalo quando la dirigenza della squadra ha raccomandato a tutti gli atleti –

anche a quelli sani – di assumere medicinali per l'asma come il salbutamolo. I medicinali di questo tipo migliorano la funzione respiratoria e, se non si supera una certa dose massima, sono addirittura un doping legale.

Attacchi di tosse e fiato corto

L'asma da freddo è finita sotto i riflettori in Svizzera perché ne ha sofferto lo sciatore di fondo Dario Cologna, quattro volte medaglia d'oro alle Olimpiadi invernali, che con le temperature molto basse doveva continuamente contrastare fortissimi attacchi di tosse e dispnea. Patrik Noack, il medico della squadra olimpica svizzera, ha spiegato che il problema più grande erano gli sprint duri, che sollecitano molto i bronchi e possono scatenare una tosse persistente.

Anche le persone che praticano sport amatoriale ricorrono ai medicinali per migliorare le proprie performance in diversi settori. Nel caso dell'asma da freddo, ciò è consigliabile solo se si è effettivamente affetti da questa patologia. In inverno, non sono soltanto le persone con debolezza polmonare a risentirne, perché quando viene inspirata l'aria fredda i bronchi si contraggono e quindi l'organismo riceve meno ossigeno. Essendo l'aria spesso secca, anche le mucose si irritano.

Può colpire chiunque

Anche persone normalmente sane possono quindi diventare asmatiche in inverno. Molti atleti di resistenza ne soffrono in modo particolare a causa del continuo raffreddamento e della secchezza dell'aria. Il medico olimpico Patrik Noack raccomanda di non svolgere attività da sforzo all'esterno quando le temperature scendono sotto -10 °C. Inoltre, se si soffre di asma da freddo, in presenza di problemi respiratori persistenti è sicuramente raccomandabile sottoporsi a un controllo medico.



Consigli per l'asma da freddo

Quando le temperature sono particolarmente basse è utile respirare di più con il naso, perché così l'aria viene preriscaldata. Inoltre, quando si svolge attività fisica, è opportuno coprire la bocca e il naso con una sciarpa o una mascherina invernale. Quando la temperatura scende sotto -10 gradi, è meglio evitare di allenarsi all'aperto. Una tazza di tè caldo è inoltre un aiuto per riscaldare il torace. E se si vuole fare una passeggiata, è preferibile farla nel bosco, perché nel bosco l'aria è più pulita che in città.

Asma da freddo: un problema importante nello sci di fondo ad alti livelli.



Consigli per la conservazione

Se non vengono conservate in frigorifero, le mele cotogne vanno consumate entro tre giorni. In frigorifero, i frutti maturi si conservano una settimana. Se si desidera conservare le mele cotogne più a lungo, è necessario tenerle in un ambiente fresco, idealmente tra 0 e 2 gradi centigradi. In questo modo si possono conservare fino a tre mesi. Nel congelatore possono conservarsi senza problemi fino a un anno. Importante: è bene conservare le mele cotogne sempre da sole, altrimenti il loro odore si trasmette all'altra frutta.

La cotogna: un superfrutto dal giardino della nonna

In genere viene messa in ombra dalle sue parenti prossime, le mele e le pere. Ma a torto, perché le cotogne, grazie al loro elevato contenuto di nutrienti e di fibre, sono un vero e proprio consiglio speciale della stagione autunnale. I nostri nonni conoscevano già le proprietà di queste pomacee gialle dalla morbida buccia vellutata.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Un secolo fa, erano tanti i giardini che ospitavano un albero di mele cotogne (*Cydonia oblonga*). Questi pomi dalla caratteristica peluria bianca venivano raccolti prima delle gelate e trasformati in gelatine, composte o confetture. Con il succo si preparavano sciroppi o liquori. Poi le cotogne sono finite nel dimenticatoio e solo da pochi anni se ne parla sempre più spesso, come se vivessero una seconda primavera.

Da gustare anche crude

Esistono circa 200 varietà di cotogne. Ma non hanno nomi altisonanti come le loro sorelle, le mele e le pere. Le varietà si dividono semplicemente in mele cotogne e pere cotogne. Che non si possano consumare crude è un mito duro a morire. Molte varietà si possono consumare anche crude, a patto che i frutti siano maturi al punto giusto e che la peluria bianca (che contiene molte sostanze amare) venga prima rimossa con un panno.

Ricchissime di vitamina C

Proprio nel periodo delle malattie da raffreddamento, una porzione di vitamina C naturale è la benvenuta, perché sostiene il sistema immunitario del nostro organismo. 100 grammi di mele cotogne coprono circa il 15% del fabbisogno quotidiano di vitamina C. Sono anche ricche di potassio, magnesio

e altre vitamine. Con le loro 40 chilocalorie per 100 grammi, le cotogne non fanno certo ingrassare, anzi. E questo grazie all'elevata percentuale di fibre. Più precisamente, di pectine.

Fibre preziose

Le pectine stimolano l'attività intestinale. Dato che possono gelificare (infatti non occorrono gelificanti per preparare una confettura di cotogne) e quindi si legano con l'acqua, le pectine aumentano il volume dell'intestino e questo ha un effetto positivo sulla digestione. Inoltre, le mele cotogne sono molto sazianti grazie all'elevato contenuto di fibre. Le pectine si legano anche al colesterolo e contribuiscono a eliminarlo. E hanno un effetto positivo sulla glicemia. Non c'è quindi da meravigliarsi se le mele cotogne, una volta, venivano utilizzate come rimedio naturale.



Ispirati della regina delle velociste

La prima stagione di Visana Sprint ha regalato a bambini, bambine e famiglie emozioni indimenticabili. In occasione della finale svizzera, una première nel centro storico di Winterthur, le ragazzine e i ragazzini più veloci del Paese sono stati proclamati «Visana Sprint Champion 2022» – nientemeno che da Mujinga Kambundji.

Testo: Manuel Stocker | Foto: ATHLE.ch



In pista a tutto gas!



Con le sue performance dentro e fuori dalla pista, Mujinga Kambundji ha ispirato giovani e meno giovani allo stesso modo. Visana Sprint ha in un certo senso riportato la regina delle velociste alle sue origini. In fin dei conti, anche la campionessa europea sui 200 metri ha iniziato in piccolo, quando a piedi nudi e agitando le braccia si lasciava praticamente tutti alle spalle. Più che il misurarsi con se stessa e con le sue coetanee, ciò che contava di più per Mujinga sin dall'adolescenza era divertirsi e condividere esperienze con la famiglia, gli amici, le amiche, i colleghi e le colleghe dell'associazione sportiva. «Sono stati anni incredibili», afferma la donna più veloce della Svizzera ripensando alle sue prime gare di velocità. Ed è proprio questa gioia che l'ambasciatrice, insieme a Visana e Swiss Athletics, vorrebbe trasmettere alle generazioni future.



Visana Sprint 2023: «ai posti di partenza!»

Visana Sprint, il progetto di Swiss Athletics e Visana dedicato alle giovani leve, è fatto di brevi scatti di velocità e grandi emozioni. In città o in paese, non esiste bambino che non sappia correre e che non voglia arrivare per primo. In qualità di partner di progetto, Visana non intende soltanto incentivare i talenti podistici del Paese ma, insieme all'ambasciatrice Mujinga Kambundji, vuole regalare esperienze indimenticabili a tutta la famiglia.

Da marzo 2023 i genitori potranno iscrivere i propri figli nati tra il 2008 e il 2016 a una delle numerose gare di velocità locali. I migliori e le migliori della propria categoria potranno poi proseguire alle finali cantonali fino ad arrivare alla finale svizzera, che si terrà a Friburgo a settembre 2023. Come nel 2022, anche il prossimo anno Mujinga Kambundji onorerà diversi eventi della sua presenza. Ulteriori informazioni sono reperibili su visanasprint.ch.

Sulle orme di Mujinga in 26 cantoni

Da Sion a San Gallo, da Losanna a Lucerna: nelle 26 finali cantonali, i più veloci ragazzi e ragazze dai 7 ai 15 anni di ogni Cantone si sono posizionati sui blocchi di partenza seguendo le orme della loro fonte d'ispirazione. C'è chi ha tagliato il traguardo per primo dopo 60 o 80 metri, chi si è superato e chi semplicemente ha dato il meglio di sé. Indipendentemente dal risultato raggiunto, una cosa è certa: dal ritiro del pettorale fino al meritato gelato, i ragazzi e le ragazze che hanno partecipato hanno vissuto tutta la gamma di emozioni possibili.

Una festa all'insegna della velocità nel cuore della città

Per i 390 partecipanti che sono riusciti a conquistarsi un posto per la finale svizzera è stata una giornata memorabile. Il 17 settembre 2022, presso la Neumarkt, nel cuore del centro storico di Winterthur, giovani corridori e corritrici hanno gareggiato «vicinissimi alle persone», trasformando la giornata in un'entusiasmante festa all'insegna della velocità. Incitati da madrine, padrini, zii, zie, genitori, fratelli e sorelle, i giovani «razzi» dai 10 ai 15 anni hanno infiammato la pista mobile facendo tremare Mujinga e i suoi record. La simpatica bernese non ha solo proclamato i suoi successori, ma con i suoi autografi e i suoi selfie ha anche portato sorrisi sui volti di ragazzi, ragazze e degli innumerevoli assistenti presenti nella «Visana Arena» e tutto intorno. Ognuna di queste persone ha contribuito a rendere questa giornata indimenticabile.



Mujinga Kambundji si congratula con le vincitrici.

Lo specialista in **sicurezza informatica**

Le minacce nel mondo informatico aumentano di anno in anno. Insieme alle sue colleghe e ai suoi colleghi del team, Christof Mann lavora per proteggere i dati sensibili di Visana. In che modo? Affrontando le minacce che si presentano e riducendo al minimo le falle del sistema informatico.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Janosch Abel

Per Christof Mann una cosa è certa: «Se la criminalità informatica fosse un Paese, sarebbe il terzo più ricco al mondo». I criminali informatici in rete hanno messo in piedi un modello commerciale che funziona. «Aziende come Visana devono essere pronte a difendersi. Il mio lavoro consiste nel rendere più sicuri i nostri sistemi informatici interni ed esterni, come myVisana o anche Visana App».

La minaccia del phishing

Uno degli strumenti usati di frequente dalla criminalità informatica è il phishing. Si tratta di una truffa per cui i criminali falsificano e-mail (e-mail di phishing) o siti web per tentare di accedere ai dati personali dei destinatari dell'attacco. Nel caso delle e dei dipendenti di grandi aziende, spesso i dati che i criminali provano a estorcere sono il nome utente o la password per accedere ai sistemi interni. «Ogni giorno riceviamo dalle 10 alle 15 segnalazioni di phishing da parte delle collaboratrici e dei collaboratori di Visana», spiega Christof Mann. Cliccando sull'apposito pulsante, le colleghe e i colleghi possono segnalare le e-mail sospette direttamente agli specialisti in sicurezza informatica interni e permettono loro di individuare rapidamente le e-mail pericolose. «Il phishing è un trucchetto che riesce in tutto il mondo perché molti dei destinatari cliccano sui link falsificati e inseriscono addirittura la loro password», spiega Christof Mann. «Per fortuna, finora questo trucco non ha mai funzionato presso Visana».

Individuare le falle del sistema

Il compito principale di Christof Mann è quello di rendere più sicuri i sistemi interni di Visana. Questo include anche un supporto alle collaboratrici, ai collaboratori o alla clientela di Visana, affinché si sentano al sicuro all'interno dei sistemi. Lo specialista in sicurezza ICT assiste le sue colleghe e i suoi colleghi del reparto informatico soprattutto nell'acquisto di nuovi software. «Valuto i punti deboli e i requisiti di sicurezza del software e anche come si inserisce nel nostro paesaggio informatico», spiega Christof Mann. A volte capita di non essere d'accordo: «Non sempre funzionalità e sicurezza vanno di pari passo». La sicurezza è fondamentale, ma gli utenti devono anche poter lavorare.

Visana Incident Response Team

Per poter affrontare al meglio possibili minacce informatiche, poco tempo fa Visana ha istituito un apposito team interdisciplinare, il «Visana Incident Response Team» (VIRT). Anche Christof Mann fa parte del team, nel ruolo di specialista in sicurezza ICT. I membri del VIRT prestano servizio di picchetto e, in presenza di

«Nemmeno a me piacerebbe che i miei dati personali diventassero pubblici.»

rischi informatici, agiscono da vigili del fuoco interni, che individuano il punto da cui si è propagato o potrebbe propagarsi il potenziale «incendio digitale» e lo estinguono. In questo contesto, un elemento fondamentale è il Security Operation Center, ossia la centrale in cui vengono raccolte tutte le informazioni dell'infrastruttura IT di Visana rilevanti sotto il profilo della sicurezza. Le informazioni vengono analizzate da specialisti su base continua al fine di individuare eventuali attacchi informatici. Se si rileva un potenziale attacco o se un sistema IT non si comporta come dovrebbe, si riporta un caso (incident). «L'incident rilevato viene poi trattato personalmente dalle collaboratrici e dai collaboratori del VIRT in servizio di picchetto», aggiunge Christof Mann.

Ma il lavoro del VIRT non si esaurisce con il servizio di picchetto. «Durante il picchetto emergono molti compiti e si scoprono le falle da trattare», afferma Christof Mann. «Dato che il team opera a livello interdisciplinare, servono diverse competenze, che noi sfruttiamo in modo mirato per contrastare gli attacchi informatici».

Per poter far fronte alle minacce informatiche, Visana dispone di un sistema di sicurezza a più strati. «Finora non è successo nulla», dichiara soddisfatto Christof Mann. Mann, le sue colleghe e i suoi colleghi si impegnano al massimo affinché non succeda nulla nemmeno in futuro.

↓ visana.ch/lavorare-da-visana



Scheda biografica

Christof Mann (33) è un informatico qualificato che ha iniziato a lavorare presso Visana nel 2017. Attualmente lavora come specialista in sicurezza ICT e, parallelamente all'attività professionale, sta seguendo un corso di perfezionamento per diventare informatico di gestione. Vive a Thun con la sua compagna. Nel tempo libero, va volentieri al lago per praticare stand-up paddling, wakeboard o semplicemente nuotare. Inoltre, Christof Mann ha un pastore tedesco con cui passeggia spesso nella natura.

COWORKING

Spazio di coworking a Bärenplatz a Berna

Il mondo del lavoro è in continuo mutamento, dando vita a nuove interessanti forme di collaborazione, sempre più apprezzate. Negli spazi di coworking si incontrano singole persone e collaboratori e collaboratrici di aziende differenti. Il 3 novembre 2022 Visana ha aperto le porte del suo spazio di coworking a Berna.

Testo: Benjamin Stupan | Foto: Alfonso Smith

Il telelavoro resta un tema importante per Visana, anche dopo la pandemia. Con il lavoro flessibile, le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori stabiliscono autonomamente dove intendono lavorare, almeno per il 40% del loro tempo di lavoro. In questo contesto, il telelavoro è più apprezzato che mai. Oltre agli uffici Visana, le nostre e i nostri dipendenti hanno a disposizione anche postazioni di coworking interne presso circa 30 sedi di Visana.

Lo spazio di coworking come luogo d'incontro

Ideale sia per singoli che per team

Finalmente il grande giorno è arrivato: il 3 novembre 2022 il nostro spazio di coworking a Bärenplatz ha aperto le sue porte ai clienti aziendali e privati. Nel cuore di Berna, a due passi dal Palazzo federale e a soli 500 metri dalla stazione centrale, vi attendono un'ampia offerta di postazioni di lavoro, zone di incontro, stanze per conferenze e workshop e una zona dedicata agli eventi che può accogliere 50 persone. Le postazioni di lavoro possono essere prenotate per ore o giornate singole, o ancora tramite abbonamento.

La salute al primo posto

Visana pone l'accento su un modo di lavorare attento alla salute. Le persone che fanno coworking in questo spazio vengono motivate a praticare questa filosofia e, su loro richiesta, ricevono il supporto per metterla in atto. A completare il concetto globale degli spazi di coworking di Visana ci sono presentazioni e consigli utili.

Luogo d'incontro moderno

Le sale riunioni sono attrezzate con la tecnologia per conferenze più avanzata. Nelle stanze dedicate ai workshop possono incontrarsi gruppi per lavorare a progetti o approfondire argomenti strategici, ma è possibile anche svolgere corsi di formazione e perfezionamento. Incontrare persone provenienti dai rami economici più differenti è possibile non solo lavorando in uno spazio di coworking, ma anche nell'ambito della community nascente che segue il principio «Vicini alle persone» e che le mette in contatto. Chi ogni tanto preferisce lavorare per conto proprio può ritirarsi in una delle «focus room».



I vostri vantaggi in qualità di clienti Visana

In quanto clienti privati e aziendali di Visana beneficate di prezzi agevolati alla prenotazione delle offerte. Un motivo in più per essere clienti Visana. Potete prenotare una postazione di coworking in tutta semplicità alla pagina visana.ch/coworkingspace o direttamente in loco.

↓ visana.ch/it/coworking

Spirito di squadra e libertà individuale: venite a lavorare a Visana!

Vi piacerebbe lavorare per un'azienda orientata al futuro, che vi stimola a crescere, vi incentiva ed è «vicina alle persone», a partire dalle sue collaboratrici e dai suoi collaboratori? Allora non vi servirà cercare altrove: Visana offre interessanti posti di lavoro con un'elevata percentuale di lavoro flessibile.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Visana

Tramite accordi individuali, i team, le collaboratrici e i collaboratori di Visana decidono autonomamente, d'intesa con i propri superiori, come organizzare il proprio tempo di lavoro e dove svolgerlo. La parola magica è «lavoro flessibile». In concreto, significa che le collaboratrici e i collaboratori sono perlopiù liberi di lavorare dove vogliono, che sia da casa, in uno spazio di co-working interno (la rete copre tutta la Svizzera) o nel solito ufficio. Proprio come le persone assicurate presso di noi, anche i collaboratori e le collaboratrici di Visana sono tutti diversi e rappresentano l'intero spettro della popolazione svizzera. Nella sede centrale di Visana a Berna, persone da tutta la Svizzera svolgono lavori interessanti in un'ampia serie di settori professionali. Il modello di lavoro flessibile tiene conto in modo ottimale delle esigenze di lavoratrici e lavoratori.

«Lavorare insieme, crescere insieme»

L'azienda punta sulla fiducia, sull'iniziativa personale e sul rispetto. Le collaboratrici e i collaboratori di Visana sanno che lavorare insieme significa crescere insieme. Per consultare le offerte di lavoro attuali e scoprire cosa vi aspetta in qualità di collaboratrici e collaboratori Visana, consultate la pagina

↓ jobs.visana.ch

I vantaggi di lavorare presso Visana

Visana offre alle sue collaboratrici e ai suoi collaboratori numerosi vantaggi:

1. Flessibilità: lavorare da dove si vuole

E non è tutto: offriamo anche eccellenti condizioni di lavoro e ottime prestazioni accessorie al salario. Orari di lavoro flessibili e forme di lavoro moderne permettono di strutturare la propria vita nel modo più in linea con le proprie esigenze e permettono di conciliare in modo ottimale lavoro e vita privata.

2. Prestazioni

Offriamo alle nostre collaboratrici e ai nostri collaboratori un interessante pacchetto di prestazioni accessorie al salario nell'ambito della salute, delle assicurazioni e della cassa pensioni. Inoltre, Visana offre molteplici possibilità di sviluppo professionale grazie a un'ampia offerta di corsi di perfezionamento.

3. Ambiente

Lavoriamo in un ambiente in cui viene data importanza all'orientamento alla clientela, alla responsabilità personale e al rispetto.

Trovate un elenco di tutte le prestazioni accessorie al salario alla pagina visana.ch/lavorare-da-visana.

L'importanza delle giornate dedicate al team

«Visana persegue una cultura aziendale familiare e di gruppo», spiega Anita Gehri, responsabile Acquisizione e assistenza al personale. Dato che il lavoro flessibile consente di organizzarsi in modo molto individuale, le giornate dedicate al team diventano ancora più importanti. È in queste occasioni, infatti, che si promuovono il senso di gruppo e lo scambio, in linea con il motto di Visana «vicini alle persone». «Siamo convinti che questo ci permetta di contare su collaboratrici e collaboratori sani e motivati, cosa che aumenta ulteriormente la qualità del servizio offerto alle persone assicurate», aggiunge Anita Gehri con convinzione. «Candidatevi ed entrate anche voi a far parte della famiglia Visana!»





Più previdenza – meno imposte

Chi non lo vorrebbe? La nostra soluzione di assistenza e di previdenza, unica in tutta la Svizzera, vi permette di avere di più dal vostro 3° pilastro. Visana e la Banque Cantonale Bernoise (BCBE) vi aiutano a dare forma alla vita autonoma che sognate per l'età della pensione. Questo è possibile grazie a una previdenza finanziaria accorta e tempestiva.

Testo: Lorenz Dettwiler | Foto: Visana

Grazie ai progressi della medicina, spesso dopo il pensionamento restiamo in salute ancora per parecchi anni e possiamo goderci appieno questa nuova fase della vita. Tuttavia, proprio per questo è bene iniziare presto a riflettere su come vogliamo vivere la vecchiaia, visto che dipenderemo dall'assistenza di qualcuno e dalle nostre riserve finanziarie.

Garanzia finanziaria

A nessuno piace dover dipendere dagli altri. Spesso, quando si parla di necessità di assistenza, la questione economica ha un ruolo decisivo. Eppure vivere il più a lungo possibile a casa propria non dovrebbe essere un lusso, anche quando si dipende dall'aiuto degli altri per sbrigare le faccende quotidiane. Perché ciò sia possibile, servono garanzie finanziarie e un'assistenza a prezzi sostenibili. La nostra soluzione di assistenza e di previdenza soddisfa al meglio questa esigenza di previdenza per la vecchiaia individuale e di prestazioni di assistenza durante la terza età.

Assistenza e previdenza: una combinazione perfetta

Ora che l'anno volge al termine, prendetevi consapevolmente un po' di tempo per pensare al vostro futuro. Consultate la nostra offerta su visana.ch/assistenza e iniziate a programmare la vostra vita autonoma a casa vostra.

Non dimenticate di versare denaro nel pilastro 3a entro fine anno

Avete ancora tempo fino a fine anno per versare denaro nel vostro pilastro 3a: fino a 6883 franchi per i lavoratori dipendenti con la cassa pensioni e fino a 34416 franchi per i lavoratori autonomi senza il secondo pilastro.

- Come cliente Visana, potete aprire tramite la nostra compagnia un **conto di previdenza agevolato da sgravi fiscali** presso la BCBE, accumulare capitale e utilizzarlo durante la vecchiaia per finanziare prestazioni di assistenza a prezzi vantaggiosi. Inoltre, con un conto 3a risparmiate sulle imposte.
- Sulla piattaforma **autonomi-a-casa.ch** trovate offerte di assistenza a tutto tondo, che potete modificare miratamente in base alle vostre esigenze. Dopo il pensionamento riceverete le **prestazioni di assistenza a condizioni speciali** e potrete finanziarle con il capitale risparmiato.
- Con il simulatore online (visana.ch/it/simulazione) potete calcolare a quanto ammonterà il vostro **capitale di risparmio al momento di usufruire delle prestazioni** durante la terza età e per quali prestazioni di assistenza potrete utilizzarlo.
- Saremo lieti di consigliarvi allo **0848 848 899**.

Veloce, più veloce, eBill

Capita anche a voi? Dovete effettuare un pagamento e vi innervosite perché dovete faticosamente digitare a mano il numero di riferimento. Eppure non è scritto da nessuna parte che debba essere così. Con eBill pagate le vostre fatture in modo rapido e sicuro – e risparmiate anche carta.

Testo: Philippe Candolfi | Illustrazione: messa a disposizione

A differenza della fattura QR recentemente introdotta (cfr. riquadro), eBill – la fattura digitale per la Svizzera – non è una novità. Ma non per questo è meno pratica. Pagate le vostre fatture in modo digitale? Perfetto, allora rispondete già al requisito più importante, perché con eBill ricevete le fatture proprio dove le pagate: nel vostro e-banking. Pagatele direttamente da là o stabilite la data in cui devono essere saldate. È anche possibile impostare un'autorizzazione permanente per determinati emittenti di fatture.

Anche Visana offre eBill

È incredibilmente pratico e assolutamente sicuro: con eBill ricevete solo e soltanto fatture affidabili. Numerose aziende, come fornitori di energia elettrica, Internet provider o assicuratori malattie come Visana, offrono la possibilità di utilizzare eBill. Potete selezionare comodamente gli emittenti delle fatture nel vostro e-banking. Da quel momento, anziché ricevere le fatture per posta o via e-mail, le riceverete direttamente nell'e-banking.

È semplicissimo:

- Effettuate il login al vostro e-banking o mobile banking.
- Nel menù di navigazione, selezionate eBill e attivate la funzione corrispondente.
- Selezionate tutti gli emittenti di fatture da cui desiderate ricevere fatture eBill.
- Fatto! Da ora pagherete le vostre fatture velocemente, comodamente e in modo sicuro.

Con eBill potete continuare a controllare in tutta semplicità le vostre fatture senza perdere mai la visione d'insieme. Questa modalità di pagamento digitale vi renderà senz'altro la vita un po' più semplice. In questo momento oltre 2,5 milioni di destinatari di fatture svizzeri sono registrati a eBill, evitando così arrabbiate e carta. Siete anche voi tra questi?

[↓ ebill.ch](https://ebill.ch)



Dal 1° ottobre 2022 sono in circolazione le fatture QR

La fattura QR ha sostituito le olizze di versamento rosse e arancioni. In questo modo, pagare è diventato più semplice, rapido e digitale, perché il codice QR contiene tutte le informazioni rilevanti. Basta scansionarlo con la fotocamera del cellulare per pagare la fattura in modo digitale e sicuro. **Attenzione però: gli ordini permanenti e le fatture pagate tramite LSV devono essere modificati per garantire che il pagamento continui a essere predisposto.**



Rimanere in forma con Didi, Mujinga e Chrigu

La Visana challenge ha riscosso un successo enorme. Circa 10 000 clienti hanno accettato la sfida e hanno migliorato la propria salute e condizione fisica con l'aiuto di Ditaji e Mujinga Kambundji e di Christian «Chrigu» Stucki.

Testo: Sara Steinmann | Foto: Visana

Mujinga Kambundji, la sprinter più veloce della Svizzera, vi sfida personalmente a fare una corsa a ginocchia alte o i jumping jack? Oppure Ditaji Kambundji e Chrigu Stucki vi danno consigli sull'alimentazione e il riposo? È quello che è successo quest'autunno con la Visana challenge.

Una sfida durata dieci giorni

Visana ha lanciato una nuova challenge e lasciato la scelta alle e ai partecipanti, che su fit.visana.ch/it hanno potuto iscriversi e selezionare un cosiddetto «elenco per rimanere in

forma» dedicato a uno dei seguenti argomenti: movimento, alimentazione oppure riposo. E il bello è che, per dieci giorni, Didi, Mujinga e Chrigu hanno ricordato personalmente alle iscritte e agli iscritti di partecipare alle sfide quotidiane inviando loro dei messaggi testuali, vocali e addirittura dei videomessaggi.

Vacanze in palio per chi ha completato la challenge

Dieci esercizi da completare in dieci giorni, con il piacevolissimo «effetto collaterale» di diventare più forti, rimettersi in forma e condurre uno stile di vita più sano: un gran bello stimolo! Visana ha tuttavia voluto dare un'ulteriore piccola spinta motivazionale: tutte le persone che hanno aderito alla challenge hanno avuto la possibilità di vincere una settimana bianca. Già prima di questa azione Visana si è presentata in linea con il proprio principio «vicini alle persone»: per richiamare l'attenzione sulla nuova challenge, presso dieci stazioni ferroviarie svizzere e in agenzie Visana selezionate abbiamo distribuito oltre 40'000 mele.

Voglia di qualcosa di più?

La Visana challenge ha riscosso un notevole successo. Qualche partecipante avrà sicuramente (ri)scoperto il piacere di fare regolarmente attività fisica e deciso di prolungare il programma con altri esercizi. La sfida continua in ogni caso su fit.visana.ch/it, con tanti contenuti utili e stimolanti incentrati sul movimento, l'alimentazione e il riposo. Perché, in fin dei conti, per formulare i propri buoni propositi non bisogna per forza aspettare fino a fine anno.

Partecipate alla challenge!

Visana motiva regolarmente i propri assicurati – e tutti coloro che lo vogliono diventare – a partecipare a delle nuove sfide. La Visana challenge è stata seguita dalle ambasciatrici di Visana Ditaji e Mujinga Kambundji e dall'ambasciatore di Visana Christian Stucki. «Vicini alle persone» e con piglio sportivo e simpatico, i tre hanno spronato le e i partecipanti a dare il massimo. Anche dopo la challenge, su fit.visana.ch/it troverete molti contenuti riguardanti il movimento, l'alimentazione e il riposo.

Beneficiate degli assegni wellness

Anche nel 2023 Visana vi offre il suo sostegno con tre assegni wellness, per un valore complessivo di 350 franchi – perché per noi la vostra salute è importante. Potete comodamente inoltrarci le fatture dei vostri abbonamenti e corsi in palestra tramite Visana App. Da ora, gli assegni valgono anche per le offerte in live-streaming.

Testo: Michael von Arx

Utilizzate gli assegni wellness 2023 per il vostro benessere e prevenite malattie e infortuni. Gli assegni, che hanno un valore complessivo di 350 franchi, possono essere utilizzati per diverse attività e corsi sportivi.

Come funzionano gli assegni?

1. Frequentate un corso o un programma fitness. Su ciascun assegno wellness è indicato per quali corsi può essere utilizzato.
2. Richiedete una fattura o una ricevuta intestata a vostro nome.
3. Inoltrate comodamente le fatture tramite Visana App. Se invece inviate le fatture per posta, non dimenticate di apporvi l'etichetta adesiva di Visana. Non è necessario inviare gli assegni wellness.
4. Dopo aver esaminato i vostri documenti, vi rimborseremo la somma che vi spetta.

Chi può riscuotere gli assegni wellness?

Se siete titolari di un'assicurazione complementare Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale presso Visana potete utilizzare gli assegni wellness 2023 per le attività sportive: un sostegno pensato come contributo di prevenzione per la salute. Maggiori informazioni sono disponibili alla pagina visana.ch/assegni-wellness.

Importante da sapere

Gli assegni wellness sono prestazioni erogate da Visana su base volontaria, motivo per cui non esiste alcun diritto di legge a riceverli. Visana si riserva il diritto di modificare o sospendere gli assegni in qualsiasi momento. Gli assegni wellness non rientrano nella copertura assicurativa e, pertanto, non sono regolamentati nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) o nelle Condizioni complementari (CC), bensì in un regolamento a parte.



I punti più importanti

- Gli assegni wellness sono validi per attività o corsi **che iniziano nel 2023**.
- Per i nuovi assicurati, gli assegni valgono **a partire dalla data di ammissione a Visana** (inizio dell'attività o del corso dopo tale data).
- Le prestazioni degli assegni wellness possono essere rimosse **non prima dell'inizio dell'abbonamento o dei corsi**.
- Di solito, **per ciascuna fattura** è possibile riscuotere **un solo assegno**. Se si frequentano più corsi/attività wellness che, in quanto tali, comportano il versamento di importi diversi, questi possono essere inseriti su una fattura unica. Tuttavia, devono essere chiaramente riconoscibili come corsi separati. I costi per ogni corso devono essere elencati singolarmente.
- Per le fatture con **offerte combinate** rimborsiamo **al massimo 250 franchi** (assegni n. 1 e 3), indipendentemente dall'attività / dal corso frequentato. L'assegno n. 2 può essere riscosso solo con una fattura separata.
- Le fatture devono contenere le **seguenti indicazioni**: cognome, nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso (inizio e durata), luogo di svolgimento del corso, costi, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta.
- Gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che, alla data d'invio, **non hanno disdetto l'assicurazione** presso Visana.
- Gli assegni non possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale.
- Per l'invio delle fatture con assegni wellness vale un **termine di due anni** a partire dalla data di fatturazione.

Un regalo di Natale da Visana per voi

Fino al 25 dicembre 2022, effettuando la prenotazione online su intersportrent.ch e inserendo il codice promozionale «**Visana_G_22-23**», Visana vi concederà un ulteriore 15% di sconto in aggiunta al normale sconto del 15%. Di conseguenza, beneficerete di una riduzione del 30% sul noleggio della vostra attrezzatura invernale. Questo sconto speciale è valido soltanto per le prenotazioni online.

La montagna chiama!

Non appena le foglie degli alberi cambiano colore e le giornate iniziano a diventare sempre più corte, non manca più tanto all'inizio della stagione invernale. Piste coperte di bianchissima neve fresca, cielo azzurro e la vetta della montagna baciata dal sole – non vedete l'ora di fare la prima discesa?

Testo: Janine Geigele | Foto: Intersport



Siamo più che pronti per partire e goderci il sole in montagna – non senza gli sci o lo snowboard sotto il braccio. Stiamo anche pensando di iniziare addirittura a praticare un nuovo sport invernale... Chissà, forse questa è la volta buona! Sci di fondo, pattinaggio, slitta: l'inverno ci riserva una miriade di avventure. E con la gioia che accompagna l'arrivo dell'inverno vogliamo pensare a tutto tranne che a una cosa: procurarci un'attrezzatura invernale che sia al top.

Noleggiare anziché portarsi tutto dietro

Più tempo a disposizione e meno spreco di energie e di denaro grazie a Intersport Rent: perché la parola d'ordine è «noleggiare anziché portarsi tutto dietro»; e il noleggio rende il piacere di praticare sport invernali facile come non mai. Niente più bisogno di farsi in quattro per cercare l'attrezzatura necessaria; nessuna necessità di riparare o ricomprare il materiale difettoso; basta con lo stress da viaggio: tutto l'occorrente possiamo noleggiarlo semplicemente online o direttamente sul posto, nelle località più belle della Svizzera.

Prenotare in anticipo

Chi preferisce andare sul sicuro e non disprezza pianificare con largo margine d'anticipo può noleggiare l'attrezzatura sportiva comodamente da casa, sulla piattaforma online di Intersport Rent: intersportrent.ch. I lunghi tempi d'attesa al punto di noleggio sono dunque soltanto un brutto ricordo – niente potrà più ostacolare l'attesissimo divertimento invernale. Intersport Rent offre un servizio eccellente, una scelta di prodotti di prim'ordine e una consulenza al top. Vi auguriamo sin d'ora un'ottima stagione invernale 2022/2023!

15% di sconto da Intersport Rent

Anche quest'anno dal nostro partner Intersport Rent beneficerete di uno sconto del 15% sul noleggio dell'attrezzatura per gli sport invernali. Così potrete affrontare la discesa disegnando delle elegantissime curve con gli sci da carving, scivolare nei solchi con sci di fondo sciolinati alla perfezione oppure sfrecciare con la slitta fino a valle in tutta sicurezza. Presentando la vostra tessera d'assicurazione Visana nel negozio Intersport Rent a vostra scelta o inserendo il codice promozionale «**Visana_W1_22-23**» su intersportrent.ch riceverete uno sconto del 15%. Questa offerta è valida fino al 30 aprile 2023 presso tutti i punti vendita Intersport Rent nelle località di sport invernali svizzere (sedi consultabili su intersportrent.ch) per il noleggio di attrezzature per gli sport invernali. L'offerta non è cumulabile con altri sconti. In caso di domande, vi preghiamo di contattare direttamente il servizio clienti di Intersport: telefonicamente allo 031 930 71 11 o tramite e-mail all'indirizzo rent@intersport.ch.

Visana è al vostro fianco anche in caso di controversie giuridiche

Come se non bastasse il colpo di frusta, dovete anche sostenere ingenti spese di patrocinio? Quando si è coinvolti in una controversia di responsabilità civile, serve un partner forte al proprio fianco. Visana è a vostra disposizione. Offriamo a tutte le assicurate e gli assicurati di base una protezione giuridica per la salute gratuita.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Lia B. sta guidando in autostrada quando è costretta a frenare bruscamente perché davanti a sé si è improvvisamente formata una coda. Il guidatore dietro di lei, però, non è altrettanto attento e la tampona quasi senza frenare. Il violento tamponamento causa a Lia B. un trauma da colpo di frusta. La donna accusa forti dolori, ha difficoltà di concentrazione ed è inabile al lavoro. Per far valere il suo diritto a un risarcimento danni, ha bisogno dell'assistenza di avvocati specializzati. Ma chi li paga?

Visana si assume i costi in caso di controversie legali

Se avete stipulato un'assicurazione di base presso Visana, in casi come questo non siete soli. In presenza di controversie legali, ad esempio con fornitori di prestazioni come medici, dentisti o ospedali, oppure di controversie di responsabilità civile legate a un danno alla salute, Visana si assume i costi.

Dal 1° gennaio 2022, Visana rimborsa oneri fino a 500 000 franchi. Grazie all'assicurazione di protezione giuridica per la salute, le seguenti spese sono gratuite e automaticamente coperte:

- mediazione, avvocato e assistenza durante il processo;
- perizie;
- spese giudiziarie e processuali;
- indennità processuali alla controparte.

Potete approfittare della protezione giuridica gratuita anche in caso di controversie con un'assicurazione legata alla vostra salute, come l'assicurazione per l'invalidità, l'assicurazione contro gli infortuni o l'assicurazione malattie. In futuro non dovrete più temere lunghe e costose controversie legali in materia di diritto sanitario. Fate valere il vostro diritto: Visana vi offrirà il suo sostegno coprendo interamente i costi.

JurLine: la linea telefonica che vi offre assistenza gratuita

Desiderate ottenere delle informazioni o avete domande giuridiche? Le giuriste e i giuristi esperti di JurLine vi forniranno una consulenza gratuita, illustrandovi le possibilità a vostra disposizione e discutendo con voi i prossimi passi da compiere.

Potete richiedere assistenza telefonando allo **0848 82 00 82** nei giorni lavorativi, dalle 8 alle 17. Trovate maggiori informazioni sulla protezione giuridica su [visana.ch/protezionejuridica](https://www.visana.ch/protezionejuridica).



Visana Club

Visana Club – più vantaggi per voi. In qualità di clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. A proposito: Visana non impiega neppure un singolo franco dei premi assicurativi incassati a favore del Club. Maggiori informazioni e offerte su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub). Buon divertimento!

Le nostre offerte invernali per voi

Offerta Lächerli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Lächerli Huus offre in esclusiva a tutti i membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità: **l'elegante confezione regalo «Oro» contiene 885 grammi di delizie per il palato (Basler Lächerli originali, caramelle alla panna Rahmiäfeli, Flûtes de Bâle e cioccolato al gusto di Basler Lächerli al latte) al prezzo speciale di 43.90 franchi anziché 53 (incl. spese di spedizione).**

Potete acquistarla solo tramite tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 16 dicembre 2022 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).



Lächerli Huus
BASLER ORIGINAL

Tagliando d'ordine

Vorrei ordinare ___ pezzo/i dell'offerta esclusiva di Lächerli Huus. Art. n. 23556

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Assicurato n. _____

Telefono _____

Compilare il tagliando e inviare per posta o e-mail a Lächerli Huus AG, Visana Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf; e-mail: info@laeckerli-huus.ch. L'offerta non si applica alle ordinazioni online né all'acquisto diretto in negozio. Si effettuano spedizioni solo in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein.



Joh

Mobili per bambini e giocattoli sostenibili

Nello shop online «Joh-Kinderwelt» trovate mobili per bambini, attrezzature da gioco e giocattoli in legno. I prodotti sono sostenibili e, in parte, anche multifunzionali, come ad esempio l'altalena per l'equilibrio, con la quale la creatività non conosce limiti: se messa di lato, può diventare il bancone di un negozio; se capovolta, un rifugio accogliente; o ancora essere usata come un lettino per far dondolare dolcemente i neonati.

La Seeburg Schreinerei, sita a Interlaken e produttrice degli articoli di «Joh-Kinderwelt», fa parte di un'impresa sociale per persone con disabilità cognitive e mentali.

Beneficiate del 25% di sconto su tutto l'assortimento di «Joh-Kinderwelt». Ecco come fare:

- Effettuate l'ordine tramite lo shop online su joh-kinderwelt.ch/fr
- Mettete i prodotti desiderati nel carrello
- Inserite il codice sconto «**visanaclub25**»
- L'offerta non ha limiti di tempo

Ulteriori informazioni: Seeburg Schreinerei, Untere Bönigstrasse 35, 3800 Interlaken, Telefono: 033 845 84 00, joh-kinderwelt.ch/fr

333 skipass giornalieri per i membri del Visana Club

Volete trascorrere delle vacanze invernali indimenticabili nell'Oberland bernese? La regione di Interlaken, famosa meta di vacanze, è la quintessenza della varietà di avventure e rappresenta il punto di partenza ideale per giornate sulla neve indimenticabili. In qualità di membri del Visana Club, beneficiate in esclusiva della promozione «Winter special».

Visana «Winter special»:

Prenotate tre pernottamenti nella regione turistica di Interlaken e riceverete la Winterlaken Card per tre giorni al prezzo di due. La Winterlaken Card include un **pass per praticare sport invernali nel comprensorio sciistico della Jungfrau** e vari sconti per ristoranti e attività indoor e outdoor.

Non perdetevi questa offerta eccezionale e in aggiunta riceverete gratuitamente una delle 333 Winterlaken Card (valore: 40 franchi). L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2022 ed è limitata a 333 Winterlaken Card. La Winterlaken Card può essere utilizzata fino al 16 aprile 2023.



Prenotate l'offerta su

interlaken.ch/en/visana-winterspecial.

In caso di domande sull'offerta non esitate a contattare Interlaken Tourism all'indirizzo reservation@interlaketourism.ch o al numero di telefono 033 826 53 01.

Winterlaken 

Buono a sapersi

Grazie per le vostre raccomandazioni su Visana

I nostri servizi di ottima qualità e i nostri prodotti vi hanno convinti? Allora segnalate Visana anche ai vostri amici e conoscenti e raccomandate noi e i nostri prodotti. Offriamo alla nostra clientela una consulenza personale a casa, in una delle nostre agenzie, al telefono o comodamente via video. Per ogni raccomandazione andata a buon fine riceverete 100 franchi in contanti. Inoltre, anche tutte le nuove persone assicurate (maggioresse e non conviventi nella stessa economia domestica) riceveranno altri 100 franchi se stipuleranno determinate assicurazioni complementari.

Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è semplice e veloce:

1. basta compilare il modulo online che trovate su visana.ch/raccomandazione
2. e inviarlo, e il gioco è fatto. Al resto pensiamo noi.
3. Se la stipula va a buon fine con la combinazione di prodotti autorizzata, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa.



In caso di domande, i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici nelle agenzie Visana saranno lieti di aiutarvi. Potete fissare un **appuntamento di consulenza** comodamente online scansionando il codice QR.



Luca Dichiera,
consulente assicurativo dell'agenzia di Sciaffusa

Siamo lieti di offrirvi la nostra consulenza: a casa, in agenzia, via video o al telefono.

Raccomandare e raccogliere punti in myPoints

Se la vostra raccomandazione andrà a buon fine non riceverete solo 100 franchi in contanti, ma raccoglierete automaticamente anche punti nel nostro programma bonus digitale myPoints. Questi punti possono valere fino a 120 franchi all'anno. Per maggiori informazioni su myPoints consultate la pagina visana.ch/mypoints.

Domande frequenti

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

Agenzie Visana

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

Hotline

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

Consulenza di telemedicina

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

Casi d'emergenza all'estero

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

Protezione giuridica per la salute

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

myVisana e Visana App

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

Blog Visana

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

Ben tre riconoscimenti per Visana



Ogni singolo riconoscimento ricevuto ci riempie di gioia, specialmente se conferito da organismi indipendenti, così come è avvenuto per il secondo posto assegnatoci dal sondaggio sulla soddisfazione dei clienti che Comparis svolge ogni anno. Con un voto complessivo di 5,1, le nostre clienti e i nostri clienti ci dimostrano che siamo tra le casse malati migliori in assoluto. Le nostre assicurazioni di responsabilità civile privata e di mobilia domestica sono state valutate con un voto di 5,2, raggiungendo addirittura un punteggio ancora più elevato. Visana ha persino conquistato il primo posto (ex equo con Swica) nello studio della piattaforma di confronto Bonus.ch, in cui i partecipanti al sondaggio hanno valutato in media la nostra compagnia assicurativa con il voto 5,4. Ringraziamo per i riconoscimenti che ci sono stati conferiti e promettiamo di continuare a impegnarci al massimo per la nostra clientela. **comparis.ch, bonus.ch**



Well: Salute. Semplice. Digitale.

Con l'app Well potete accedere in tutta semplicità a una consulenza medica, 24 ore su 24. Inoltre, in quanto clienti Visana potete usufruire gratuitamente della consulenza medica via chat.



Novità: chat con il medico

Avete una domanda di natura medica? Desiderate ricevere un parere medico in modo semplice, dove e quando vi è più comodo? Grazie alla chat con il medico potete chattare in modo facile e comodo con una medica o un medico e porre le vostre domande di carattere medico.

Gratuita, semplice e sicura: disponibile 24 ore su 24

La chat con il medico è gratuita per tutte le persone assicurate presso Visana ed è disponibile a casa, fuori casa, in Svizzera e all'estero. Entro pochi minuti riceverete rapidamente una risposta da una medica o un medico – 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Buono a sapersi: i vostri dati medici sottostanno a severissimi requisiti in materia di protezione dei dati. Trovate maggiori informazioni alla pagina open.well.ch/pdp.

↓ visana.ch/well



Scansionate il codice QR e registratevi a Well.

Modifiche delle Condizioni generali d'assicurazione

Abbiamo apportato qualche modifica alle Condizioni generali d'assicurazione sulla base della nuova Legge federale sulla protezione dei dati. Le prestazioni assicurative rimangono però invariate. Sono stati modificati i documenti seguenti:

Questi documenti sono disponibili presso la vostra agenzia Visana e possono anche essere scaricati dal nostro sito web visana.ch, alla voce «Download».

- CGA Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Direct (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Managed Care (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Doc (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Care (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie casanova (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Combi Care (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Call (LAMal)
- CGA Assicurazione facoltativa d'indennità giornaliera (LAMal)
- Promemoria Informazioni per la clientela ai sensi della LCA
- Promemoria Informazioni per la clientela protezione giuridica ai sensi della LCA

Lista della limitazione della scelta ospedaliera (Ultimo aggiornamento: novembre 2022)

Le assicurazioni complementari ospedaliere offrono maggiori comfort e più privacy in caso di degenze in ospedale svolte in regime stazionario. Le tariffe applicabili dagli ospedali per questi servizi vengono concordate direttamente con Visana. Per evitare che i premi per le assicurazioni complementari ospedaliere vengano gravati da tariffe troppo elevate, Visana può escludere singoli ospedali dall'assicurazione complementare ospedaliera. Questo accade, ad esempio, se Visana e gli ospedali non riescono ad accordarsi sulle tariffe.

Fate attenzione all'elenco degli ospedali

Per le persone titolari di un'assicurazione complementare ospedaliera, questo significa che le degenze stazionarie negli ospedali esclusi possono essere soggette a costi aggiuntivi non coperti dall'assicurazione complementare ospedaliera di Visana. Solo i ricoveri d'emergenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono consultabili nella «Lista della limitazione della scelta ospedaliera» su visana.ch/ospedale (sotto «Download e informazioni», «Elenchi utili»).

Cantone	Luogo	Ospedale/Clinica	Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero		
			comune	semiprivato	privato
BE	Bienne	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
GE	Ginevra	Hirslanden Clinique des Grangettes		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurigo	Klinik Hirslanden im Park		■	■
ZH	Zurigo	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurigo	Universitätsklinik Balgrist (solo paraplegia acuta)		■	■

«È la logica che fa il veleno»

In quanto immigrato turco, Müslüm tratta, tra l'altro, tematiche come la diversità culturale. Nell'intervista risponde approfonditamente alle nostre domande nel suo personalissimo stile, condividendo il suo pensiero e dispensando consigli.

Intervista: Sara Steinmann | Foto: Mauro Mellone, foto scattata nel ristorante «Ragazzi di Berna», ragazzidiberna.ch

La vita sul palco e durante le riprese video dev'essere faticosa. Come fai a mantenerti in forma?

Per prima cosa, dobbiamo essere consapevoli che diventiamo quello che mangiamo. Quindi dovremmo mangiare cibi che contengono la massima quantità di energia del sole e di supervitamina. Il conteggio delle calorie è sopravvalutato, l'importante è consumare di tanto in tanto cibi maturati al sole.

«Il segreto è la giusta concentrazione.»

Rimane un po' di spazio per un kebab o un baklava?

Certo. Non si deve diventare troppo rigidi né adottare una mentalità che si fa dittatoriale. La parola magica è equilibrio. C'è spazio per tutto ed esagerare non è mai positivo. È la quantità, ossia la dose, che fa il veleno. E nell'arte è così: è la logica che fa il veleno. Quindi bisogna sempre rimanere astratti.

Nel 2021, la tua canzone Süpervitamin è entrata nella classifica dei brani più ascoltati. Qual è la tua «supervitamina» personale?

Semplicemente «respirare profondamente» e accettarsi con tutte le proprie sfaccettature. Massima presenza nel presente: questo è il mio modo di vivere. E da questo deriva tutto ciò che è vero. Lo chiamo «supervitamina». La vita è una «supervitamina». Più ci fissiamo su qualcosa escludendo tutto il resto, più rischiamo di diventare infelici. Il segreto è la giusta concentrazione.

Quando sei sul palco devi dare il massimo.

Come gestisci questa pressione mentale?

Non contano solo le risate. La recitazione sul palco è come il tempo: non può splendere sempre il sole, anche la pioggia è necessaria. A volte ne serve un po' di più per poter apprezzare il ritorno del sereno. A volte tuona un pochino, ma il cielo è sempre lì. È così anche sul palco: accade di tutto, devi lasciare che accada tutto. Essere soltanto divertente non fa per me. Io stesso non mi trovo tanto divertente. Ognuno dovrebbe dedicarsi a ciò che è nascosto dentro di lui. Supervitamina. È importante riconoscerla.

Uno stereotipo dice che ai turchi piace guidare auto grandi e veloci. Tu cosa guidi?

Non mi è mai piaciuto chiudermi in uno stereotipo. Le persone pensano che io sia un cliché, ma io non ho mai visto un turco con un completo rosa e una camicia a fiori. Nonostante ciò, la gente pensa che io sia un cliché. Nel video di Millionero, all'inizio si pensa che io sia al volante di un'auto. Invece sono il mendicante sul ciglio della strada. Gioco con l'immagine e le persone vengono ingannate. Subentra quindi l'irritazione. Le contrapposizioni sono la cosa più preziosa della vita.

Cosa consigli alle nostre lettrici e ai nostri lettori per superare l'inverno e i tempi difficili?

Siate consapevoli che anche le informazioni hanno un effetto su di voi. Siate consapevoli che molte cose che accadono in questo mondo non hanno nulla a che fare con voi e che non ve ne dovete necessariamente occupare. Rilassatevi. Lasciatevi ispirare dalla natura: tutto cresce, fiorisce e muore. La supervitamina si trova nel presente. L'unica cosa che conta è unire i nostri obiettivi più intimi e le parole, e parlare con il cuore e non con la lingua. Quando si parla con la lingua, solo l'orecchio sente. Quando si parla con il cuore, sente l'universo. La frase non è mia, è di un maestro sufi.



Scheda biografica

Müslüm, al secolo Semih Yavsaner, è un intrattenitore, comico e musicista. La sua carriera è iniziata nel 2008 con gli scherzi telefonici alla radio. Nel 2010 è diventato famoso in tutta la Svizzera con il videoclip «Erich, warum bisch du nid ehrlich?». Nel 2016 ha avuto un suo show, «Müslüm TV», su SRF 1. Dopo gli album *Süpevitamin* (2012) e *Apochalüpt* (2015), il 18 novembre 2022 è uscito «Millionero». Attualmente è in tour con la sua pièce «Müsteriüm». Müslüm è cresciuto a Berna, dove vive ancora oggi. [musluem.ch](https://www.musluem.ch)

Nell'Hard Rock Hotel Davos vi sentirete come delle vere rockstar.



Tagliando di concorso

Desidero poter vincere un buono del valore di 500 franchi per l'Hard Rock Hotel Davos (valido da domenica a venerdì).

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 9 dicembre 2022 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16

Vincete un soggiorno all'Hard Rock Hotel Davos

In palio un buono del valore di 500 franchi per una notte all'Hard Rock Hotel Davos. Il buono comprende un pernottamento in camera doppia e una cena per due persone nel ristorante «Sessions».

Testo: Sabine Biedermann | Foto: Hard Rock Hotel Davos

All'Hard Rock Hotel Davos (hardrockhotels.com/davos) siete sotto le luci dei riflettori! L'hotel a quattro stelle superior vi aspetta per farvi vivere una leggendaria esperienza in stile rock. Inaugurato nel 2017 come primo hotel Hard Rock in Europa, vanta ancora oggi il primato di essere l'unico complesso alberghiero di questo celebre marchio di culto nel cuore delle montagne. Godetevi il panorama a 360 gradi su Davos e sulle Alpi svizzere dal bar sul tetto «The 5th». L'hotel dispone di 94 stanze tra camere moderne, suite e appartamenti e, ovviamente, offre tanta musica: dalle chitarre elettriche e dai giradischi, noleggiabili gratuitamente, fino ai massaggi con il sottofondo musicale riprodotto dal subwoofer. Sono a vostra disposizione anche l'area spa e wellness e il centro fitness, compreso il centro yoga.

Che si tratti di un weekend romantico o di una pausa all'insegna del wellness: forse sarete proprio voi le prossime superstar ospiti all'Hard Rock Hotel? Allora inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su visana.ch/concorso.



Al concorso:



Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 16 dicembre 2022. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e l'Hard Rock Hotel Davos all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.