

Ritratto dei clienti

Pionieri bernesi: Klinik Bethesda

Rischi cibernetici – i pericoli provenienti dalla rete

Ben assicurati con CyberEdge 3.0

Prevenzione gratuita contro gli infortuni

«Giornata Stop Risk dedicata alla corsa» con Viktor Röthlin

Visana business News

Rivista per i clienti aziendali 1/2019


visana
Tutt'intorno a voi.

SOMMARIO

Medicina di punta nel
Seeland bernese 3

Seminario GAS: con metodo
verso il successo 6

Speciale GAS: sano riposo 7

Luci puntate sui
collaboratori Visana 8

Protezione contro i danni
cibernetici 10

Formazione sulla corsa
con Viktor Röthlin 11

Benvenuti da Visana
Concorso 12

EDITORIALE



CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

mi auguro che anche voi abbiate iniziato il nuovo anno con tanta energia. Sono lieto di dare il benvenuto a tutti i nuovi clienti di Visana che nel 2019 ricevono per la prima volta le «Visana business News». Voglio dare un benvenuto speciale agli ex assicurati d'indennità giornaliera di Concordia che sono passati a Visana a inizio anno.

Non importa se siete con noi da poco tempo o da molti anni, il mio team e io daremo di nuovo il massimo anche quest'anno per soddisfare le vostre aspettative. La base per raggiungere quest'obiettivo è già posta, infatti il Gruppo Visana continua ad avere solide fondamenta restando per voi anche in futuro un partner efficiente e affidabile.

C'è bisogno di un partner affidabile e competente anche nella lotta contro i pericoli provenienti dal web. Gli attacchi cibernetici aumenteranno in futuro e non colpiranno solamente le grandi aziende, pertanto, anche le PMI devono attrezzarsi senza più aspettare. Oltre alla prevenzione e a una protezione completa, è importante stipulare anche un'assicurazione contro i rischi cibernetici. La motivazione la trovate a pagina 10.

Le giornate «Stop Risk» offrono prevenzione a un altro livello. Per la terza volta vi presentiamo la «Giornata Stop Risk dedicata alla corsa» in collaborazione con il maratoneta campione europeo Viktor Röthlin. A pagina 11 trovate maggiori informazioni su come ottenere per voi e i vostri collaboratori una partecipazione gratuita all'evento che si terrà a Nottwil.

Vi ringrazio per la vostra fiducia e vi auguro un 2019 coronato dal successo e senza infortuni.

Patrizio Bühlmann
Membro della Direzione, responsabile settore Clienti aziendali



Nota editoriale

«Visana business News» è una pubblicazione di Visana Services SA rivolta ai suoi clienti aziendali. • Redazione: Stephan Fischer, Karin Roggli • Indirizzo: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: business@visana.ch • Grafica: Natalie Fomasi, Elgg • Frontespizio: Mauro Mellone • Stampa: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana.ch/clienti_aziendali
www.facebook.com/visana.assicurazione



Seguiteci su Facebook!

www.facebook.com/visana.assicurazione



Klinik Bethesda a Tschugg

PIONIERI ALTAMENTE SPECIALIZZATI NEL SEELAND BERNESE

Quando fu fondata nel 1886, Bethesda a Tschugg era la prima clinica svizzera specializzata nell'epilessia. Per un secolo si è concentrata sulla cura e sul trattamento di pazienti affetti da epilessia. Oggi, oltre a essere un centro di riabilitazione neurologica e per la cura del Parkinson, la clinica offre prestazioni uniche in tutta la Svizzera.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

La Klinik Bethesda può rivendicare un doppio status di pioniere. Nel 1886, è stata fondata come prima clinica dedicata all'epilessia in Svizzera e nel 1998 è stata la prima clinica a ospitare un centro specializzato nella cura del Parkinson. «Ecco qualcosa che smentisce la proverbiale lentezza dei bernesi», commenta Elmar Zwahlen, direttore amministrativo della clinica.

Decisioni rapide grazie alla struttura associativa

In quanto associazione, la Klinik Bethesda ha sempre avuto una struttura organizzativa trasparente e gerarchie che agevolano

le decisioni rapide. Nuovi acquisti e investimenti, ad esempio nuovi robot per le terapie o ristrutturazioni, non devono subire le lungaggini burocratiche tipiche delle autorità. «Se possiamo dimostrare di avere una necessità, la direzione della clinica decide rapidamente e questo semplifica notevolmente il nostro lavoro», spiega Elmar Zwahlen.

La durata media del ricovero nei reparti di riabilitazione neurologica è di circa 35 giorni, nel centro Parkinson 21 giorni e nel reparto epilessia 16 giorni (con circa 49.000 giornate di cura ero-

gate ogni anno). Presso la Klinik Bethesda lavorano 360 collaboratori motivati e adeguatamente formati. Oltre alle professioni mediche (medici, infermieri, terapeuti come neuropsicologi, logopedisti, assistenti sociali, collaboratori per i laboratori) abbiamo collaboratori per l'ambito alberghiero, del servizio tecnico e dell'amministrazione.

La clinica nel verde

Per trovare il personale, la clinica del Seeland bernese fa leva sulla sua ottima reputazione. Fa parte di Swiss Reha ed è presente sugli elenchi degli ospedali specializzati dei Cantoni di Berna, Friburgo, Neuchâtel e Soletta. «Queste sono caratteristiche di qualità che ci aiutano a trovare collaboratori specializzati», spiega Jacqueline Zwahlen, responsabile del personale. «Tuttavia, è sempre una sfida – come in tutto il settore sanitario – trovare personale qualificato per i nostri ambiti di specializzazione. Non siamo invasi dalle candidature, come probabilmente succede in altri settori», continua la responsabile del personale.

Anche se la clinica si trova fuori città, è facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici o con l'auto da Berna, Bienne o Neuchâtel. «Forse, i candidati che preferiscono le infrastrutture cittadine non vedono i vantaggi della nostra ubicazione in campagna. Altri, invece, apprezzano la quiete della natura e la possibilità di svolgere diverse attività sportive», dice Jacqueline Zwahlen. Non a caso, la clinica ha adottato lo slogan «Lavorare nel Seeland, dove gli altri vanno in vacanza». La clinica dispone di ampi alloggi per il personale, con 50 unità abitative che possono essere molto utili, soprattutto per i neoassunti.

Epilessia – più diffusa di quanto si pensi

L'epilessia colpisce circa l'uno per cento della popolazione svizzera, quindi 80 000 persone. Le epilessie sono patologie che comportano attacchi epilettici ricorrenti. Spesso sono causate da patologie del cervello, malformazioni prenatali o danni cerebrali (ictus, emorragia cerebrale, tumore al cervello, trauma cranico). Mentre all'epoca della fondazione della Klinik Bethesda, nel XIX secolo, le possibilità di diagnosi e trattamento erano estremamente ridotte e i pazienti venivano quasi «emarginati» dalla società, oggi molte persone affette da epilessia possono vivere senza attacchi grazie alle terapie mediche disponibili. L'Associazione svizzera per l'Epilessia offre informazioni, aiuto, consulenza ed eventi. www.epi-suisse.ch

La posizione influisce sulla selezione del personale

Grazie alla posizione centrale nel triangolo dei Cantoni di Berna–Friburgo–Neuchâtel, gran parte dei pazienti proviene dall'area francofona. Questo fattore influisce direttamente sulla selezione del personale. Alla clinica servono collaboratori che non solo siano qualificati dal punto di vista medico, ma che siano anche in grado di interagire con i pazienti in francese. «La comunicazione con i pazienti neurologici è una grande sfida, perché spesso la loro capacità di parlare è compromessa. E se medici, terapeuti e pazienti parlano lingue diverse, diventa difficile», spiega Elmar



«La selezione di collaboratori competenti rappresenterà una grande sfida anche per il futuro», dicono Elmar Zwahlen (direttore amministrativo) e Jacqueline Zwahlen (responsabile del personale).

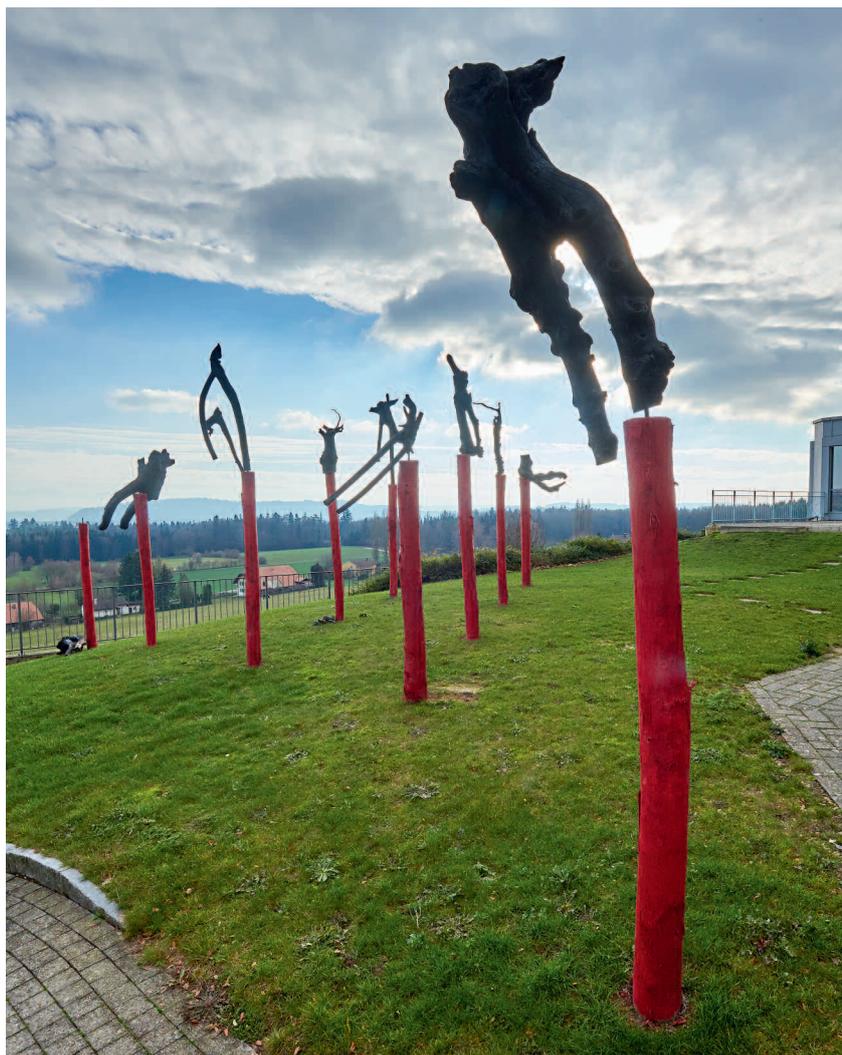
Zwahlen. La clinica è quindi molto interessata a personale proveniente dalla Svizzera romanda o che parli francese.

A Tschugg, i candidati possono usufruire di un'ampia scelta di corsi di formazione e perfezionamento specializzati. Chi non dispone ancora di tutte le conoscenze necessarie per i compiti specifici da svolgere, alla Klinik Bethesda viene formato in maniera mirata. «Ad esempio, assieme al centro di formazione di Berna per la cura dei pazienti affetti da Parkinson offriamo corsi mirati a questo quadro patologico», spiega Jacqueline Zwahlen. Diverse partecipanti hanno concluso questo corso di perfezionamento ottenendo il diploma di «Parkinson Nurse». La clinica offre anche numerosi posti per tirocinanti. «Uno degli obiettivi è che i tirocinanti, una volta conclusa la formazione, ritornino a Tschugg perché stare con noi è stata un'ottima esperienza», racconta la responsabile del personale.

Pronta per il futuro

Con 360 posti di lavoro, la clinica è un datore di lavoro importante nella regione. Oltre ai posti di tirocinio e studio per infermieri, fisioterapisti, ergoterapisti e logopedisti, a Tschugg vengono formati anche apprendisti (operatrice/operatore socio-sanitaria/o, cuoca/cuoco). I medici che desiderano perfezionarsi in specializzazioni ambite (come ad esempio la neurologia) possono trovare interessanti opportunità presso la clinica. Secondo Elmar Zwahlen, la clinica è perfettamente attrezzata per affrontare il futuro. «Anche in futuro intendiamo essere un punto di riferimento altamente specializzato per quanto riguarda i tre settori epilessia, riabilitazione neurologica e Parkinson. Abbiamo le dimensioni ottimali e siamo sempre riusciti a occupare i nostri posti di lavoro con personale specializzato qualificato.» Ma è convinto che la selezione del personale rimarrà anche in futuro una delle sfide maggiori.

La prossima sfida, questa primavera, sarà la procedura di candidatura per rimanere nell'elenco ospedaliero del Cantone di Berna. «Conosciamo i nostri punti di forza e siamo convinti di poter continuare a offrire terapie specializzate ai pazienti», spiega il direttore. La clinica è pluricertificata, la qualità non è in discussione. «È importante possedere queste certificazioni», dice Elmar Zwahlen. «Ma è altrettanto importante che percepiamo i nostri pazienti come persone. A cosa servono tutte le certificazioni, se la mattina non siamo in grado di augurare il «buongiorno» in modo cordiale?» In ambito sanitario siamo costantemente sotto pressione e il tempo per i pazienti è sempre poco. «Ma essere gentili non richiede tempo e non costa nulla. È questo che i pazienti di Tschugg devono sentire. Vogliamo offrire ai nostri pazienti le migliori prospettive sotto tutti i punti di vista: medico, umano, paesaggistico. Ecco perché è importante offrire un soggiorno piacevole in un ambiente rilassante.»



Una vista particolare.

Klinik Bethesda

La clinica è stata fondata nel 1886 a Brüttelenbad, nel Seeland bernese, su mandato della Chiesa evangelica riformata, con il nome di «Istituzione Bethesda per gli epilettici». Nel 1890 si è trasferita nella ex residenza della famiglia patrizia bernese von Steiger a Tschugg. La clinica, con i suoi 150 posti letto, è specializzata nel trattamento di pazienti affetti da patologie neurologiche (epilessia, Parkinson) ed è una delle cliniche specializzate svizzere più importanti per la riabilitazione neurologica. A Tschugg lavorano 360 collaboratori (260 posti a tempo pieno). Inoltre, la clinica offre numerose opportunità di tirocinio e apprendistato in diverse professioni sanitarie. www.klinik-bethesda.ch



I seminari GAS di Visana

CON METODO VERSO IL SUCCESSO

Essere e restare sani ed efficienti sul posto di lavoro non è un caso. Grazie a una Gestione aziendale della salute (GAS) sistematica, le aziende creano le giuste condizioni quadro per far sì che ciò avvenga. I nostri seminari GAS sostengono i superiori e i collaboratori nel gestire con successo questo compito impegnativo.

Testo: Sandra Bittel | Foto: Mauro Mellone

Gestione dello stress, gestione delle assenze, lavorare e gestire in modo sano, burn-out o il giusto comportamento da tenere in caso di malattie psichiche: sono tematiche di forte interesse per il mondo lavorativo. Il centro di competenza GAS di Visana sostiene le aziende che si vogliono impegnare in modo duraturo per la salute dei loro collaboratori con una vasta offerta di seminari comprovati.

Resilienza: la chiave del successo?

La pressione di dover rendere sempre di più in sempre meno tempo è aumentata gradualmente negli ultimi anni. Ne sono colpiti quasi tutti i lavoratori. Per poter far fronte con successo a questi carichi di lavoro sempre in aumento, i lavoratori devono avere una resilienza naturale («la capacità di resistenza interiore e l'abilità di gestire le sfide della vita e di crescere affrontandole») oppure devono impararla ed allenarla.

La resilienza è un fattore chiave per la salute sul posto di lavoro. Chi è resiliente riesce a gestire meglio la pressione e rimane sano. Con i due seminari «Rafforzare la resilienza» e «Promuovere la resilienza per dirigenti» offriamo le giuste risposte per queste esigenze. Il secondo seminario è indirizzato in modo particolare ai dirigenti, agli specialisti nel campo delle risorse

Seminari GAS 2019 (selezione)

- **Introdurre la GAS**
- **Rafforzare la resilienza / Promuovere la resilienza**
- **Gestione dello stress per collaboratori**
- **Gestione dello stress per dirigenti**
- **Gestione delle assenze**
- **Forza mentale**

umane e ai responsabili di progetto. Si imparano i metodi per rafforzare la resilienza individuale e a sviluppare strategie per promuovere la capacità di resistenza nel team.

La nostra offerta di seminari GAS

I seminari durano una giornata intera, tranne il seminario «Colloqui di rientro» è un corso di mezza giornata. L'intera offerta di seminari GAS è stata sviluppata in collaborazione con i nostri clienti. I seminari sono strutturati in moduli e riconosciuti dalla Società Svizzera di Sicurezza sul Lavoro SSSL (www.sssl.ch). Per ulteriori informazioni consultate il seguente sito www.visana.ch/seminari.



Speciale GAS: movimento e sonno sano

DORMO, QUINDI SONO

Dormire è uno dei bisogni fondamentali, come mangiare e dormire. Dormendo, ricarichiamo le nostre riserve di energia fisiche e psichiche. Ma il nostro sonno è in pericolo. Dormiamo sempre meno, la durata e la qualità del nostro sonno peggiorano.

Testo: Adrian Gilgen | Foto: Alfonso Smith

Per decenni, chi dormiva molto è stato etichettato come fannullone. Per fortuna, questa immagine non è più attuale, come dimostrano molti sondaggi rappresentativi. Lentamente, ma inesorabilmente, si sta affermando la consapevolezza che un buon sonno è da apprezzare anche in un mondo dove lavoro e rendimento sono considerati importanti. Anzi, il sonno è il presupposto fondamentale per lavorare bene. Ma cosa serve per dormire bene?

La durata ottimale del sonno

Tutti noi abbiamo una durata del sonno personale ottimale. In Svizzera, un adulto dovrebbe dormire in media dalle 7 alle 8 ore. Ma anche una durata personale ottimale dalle 4 alle 10 ore può essere normale. Secondo la scienza, esistono due cosiddetti cronotipi, ossia persone con un orologio biologico interno diverso:

- **il tipo «allodola»**, che si sveglia presto (tra le 4 e le 6) e si addormenta piuttosto presto (tra le 20 e le 22);
- **e il tipo «gufo»**, che si alza tardi (tra le 8 e le 12) e si addormenta tardi (tra le 24 e le 4).

Ma come si fa a sapere se si ha dormito a sufficienza? Per rispondere a questa domanda, è importante fare attenzione a quanto ci si sente riposati la mattina.

Cosa serve per dormire bene?

Esistono diversi fattori che aiutano a dormire bene. Tra questi, ricordiamo in particolare:

- attività fisica e sport, meglio ancora se in combinazione con almeno 30 minuti di luce diurna ogni giorno. La luce diurna

La nostra offerta

Creiamo workshop su misura per voi sul tema sonno. Comunicateci le vostre idee, siamo sempre lieti di affrontare nuove sfide e siamo in grado di realizzare le vostre richieste in modo rapido e semplice. Contattateci senza impegno per e-mail: bgm@visana.ch o telefonicamente allo 031 357 94 74.

migliora il tono dell'umore e il sonno notturno. Lo sport aiuta a eliminare lo stress e serve a rilassare la mente;

- esercizi di rilassamento e/o di concentrazione e meditazione;
- pausa consapevole: dedicarsi a un'attività che non ha nulla a che fare con il lavoro e riguarda altri ambiti personali. La «pausa» riguarda anche i dispositivi elettronici. Si dovrebbero spegnere computer e altri dispositivi con una quantità elevata di luce blu due o tre ore prima dell'ora abituale in cui ci si corica;
- usare la camera da letto solo per dormire, non come ufficio. I televisori non devono stare in camera da letto;
- creare rituali per l'addormentamento (ad esempio, bere una tisana rilassante, dedicarsi a letture piacevoli, ascoltare musica piacevole, ecc.);
- andare a letto sempre alla stessa ora.



Luci puntate sui collaboratori Visana

«SIAMO IN PERFETTA SINTONIA»

Alessandro Gulizia e Franca Meewes sono inseparabili da Visana: il consulente aziendale e la sua addetta alle pratiche personale si occupano dei broker e delle aziende dei Cantoni di Berna e del Vallese. Oltre a dare sempre il loro meglio per soddisfare le esigenze dei clienti, hanno anche sempre un sorriso sulle labbra.

Testo: Melanie von Arx | **Foto:** Janosch Abel

Le biciclette tandem non si vedono spesso per strada. Nel reparto Clienti aziendali di Visana, invece, si incontrano spesso team che lavorano in tandem. Il consulente aziendale Alessandro Gulizia e l'addetta alle pratiche Franca Meewes rappresentano uno dei diversi team che lavorano in coppia presso la sede centrale di Visana a Berna. Nel loro lavoro si completano a vicenda. Il loro obiettivo: essere un interlocutore diretto per i clienti e offrire consulenza personalizzata.

Consulenza alla clientela su misura

Insieme si occupano dei clienti aziendali nelle regioni di Berna, Thun e del Vallese. «Spesso ciò accade tramite broker», afferma Alessandro Gulizia. Infatti, nell'85 per cento dei casi sono i broker a chiedere un'offerta a Visana a nome delle aziende. I primi interlocutori presso Visana sono il consulente aziendale e la sua addetta alle pratiche. Loro poi inoltrano l'offerta internamente al team Underwriting che valuta il rischio del cliente e calcola il

rispettivo premio da pagare. «Analizzo il premio e decido se approvarlo o meno. In caso affermativo, inoltro l'offerta al broker. Se ho dei dubbi devo cercare il dialogo con gli underwriter e trovare un compromesso», spiega Alessandro Gulizia. Infatti, una volta che l'offerta è nelle mani del cliente è molto difficile adattare ancora il premio. «Quanto migliore è la relazione tra consulente aziendale e broker, quanto più facile è la rinegoziazione», aggiunge il consulente aziendale. Alla fine, però, la decisione di accettare o rifiutare l'offerta Visana spetta al cliente.

Curare le relazioni è cruciale

Non sorprende, quindi, che il consulente aziendale dia la priorità alla cura delle relazioni. Alessandro Gulizia va regolarmente a trovare broker e clienti e intrattiene con loro un contatto personale. Franca Meewes lo accompagna sporadicamente ai suoi appuntamenti. «Quando ci si conosce di persona molte cose diventano più facili, anche già solo una semplice telefonata», dice Franca Meewes. In veste di addetta alle pratiche è il braccio destro di Alessandro Gulizia e si occupa di molti aspetti amministrativi.

Scheda personale

Alessandro Gulizia (33) è approdato a Visana nel febbraio 2015 e da circa due anni e mezzo lavora come consulente aziendale. In passato ha lavorato in esterno per due assicuratori. Alessandro Gulizia abita a Berna con sua moglie e il loro bimbo. Nel suo tempo libero gioca a calcio con i suoi colleghi del FC Bundesfinanz.

Da giugno 2016, Franca Meewes (56) lavora da Visana come addetta alle pratiche nella consulenza aziendale. Al suo arrivo a Visana poteva vantare già una lunga esperienza settoriale nell'ambito Clienti privati. Franca Meewes ha due figli adulti e abita a Münsingen. Una delle sue passioni è il golf e non le dispiace andare in vacanza proprio per giocare a golf, ad esempio a Gran Canaria.

Parlare invece che scrivere

«La nostra collaborazione è segnata da una grande fiducia reciproca – siamo in perfetta sintonia», ecco come Franca Meewes descrive il suo rapporto con Alessandro Gulizia. Anche se non sono sempre d'accordo, per entrambi è molto importante essere aperti e diretti. «Siamo molto simili. Quando c'è un problema, ne parliamo e tutto torna normale», aggiunge Alessandro Gulizia. Anche la differenza di età non è mai stata un problema. Salta subito all'occhio che tra loro ci sia un rapporto molto cordiale e diretto.

Ed è proprio così che si comportano anche con i clienti: «Non siamo quelli che si nascondono dietro a un PC, prendiamo in mano il telefono e comunichiamo in modo diretto.» Molti broker apprezzano Alessandro Gulizia e Franca Meewes come loro interlocutori personali – la loro autenticità è il loro punto forte.



Protezione contro gli attacchi dal web

VI ASSICURIAMO CONTRO I DANNI

CIBERNETICI

Le minacce cibernetiche sono reali anche in Svizzera. Grandi aziende, PMI e persino le imprese individuali vengono prese di mira dagli attacchi degli hacker. Contro le conseguenze gravi derivanti da danni ciberneticici, che a volte minacciano persino la propria esistenza, sono di aiuto efficaci misure di protezione e un'assicurazione affidabile come CyberEdge 3.0.

Testo: Patrizio Bühlmann | Foto: Mauro Mellone

Di recente degli hacker hanno rubato 1,5 milioni di franchi a due aziende bernesi. Sono state colpite una falegnameria che produce mobili di design e un'azienda familiare che gestisce garage e autosilo. Gli attacchi si sono svolti con un malware che aprendo un allegato di un'e-mail è giunto al server delle aziende. Questo ha permesso agli hacker di eseguire versamenti di denaro con un software apposito.

Le persone come fattore di insicurezza

Nel 2017, il revisore di contabilità KPMG ha mostrato grazie allo studio «Cyber-Security» che l'88 per cento delle 60 aziende controllate era già stato vittima di attacchi ciberneticici. Per il 66 per cento delle aziende, l'attacco ha causato un'interruzione dell'attività lavorativa, mentre per il 36 per cento ci sono state

conseguenze finanziarie. Molti dei furti di dati sono da ricondurre a un errore umano o al social engineering (condizionamento del comportamento dei collaboratori con l'obiettivo di giungere a informazioni confidenziali).

Come proteggersi?

Le misure di protezione contro gli attacchi ciberneticici avvengono su due livelli. A livello dirigenziale, identificate e analizzate le minacce, costituite un business continuity management e investite nella formazione cibernetica dei vostri collaboratori. Questi costituiscono il secondo livello. I collaboratori devono essere formati meglio su come gestire le e-mail, devono mettere in pratica le regole sulla protezione delle informazioni e dei dati e conoscere le disposizioni legislative, normative e interne.

Ecco perché vale la pena stipulare un'assicurazione cibernetica

- I danni dovuti ad attacchi ciberneticici possono mettere a rischio la vostra esistenza economica.
- Le proprie misure di protezione non sono una garanzia e non sono mai efficaci al 100 per cento.
- Le persone fanno sempre degli errori e i rischi cambiano spesso molto velocemente.
- «CyberEdge 3.0» è un'assicurazione completa di gestione del rischio. Copre gli ambiti danni propri (ad es. misure immediate 24 ore su 24), protezione dei dati (LPD, GDPR) e responsabilità nei confronti di terzi (ad es. costi di difesa). Oltre alla copertura di base in tre parti, offriamo gli ampliamenti di copertura furto ciberneticico, estorsione ciberneticica, hacking telefonico e interruzione della rete. I nostri consulenti aziendali sono lieti di offrirvi una consulenza.

Esempi di premi CyberEdge 3.0

Somma assicurata	Fatturato consolidato	Franchigia	Premio annuo
1 000 000.–	2 000 000.–	5000.–	1815.–
3 000 000.–	8 000 000.–	10 000.–	6710.–
5 000 000.–	70 000 000.–	25 000.–	19 100.–



«Giornata Stop Risk dedicata alla corsa»

FORMAZIONE SULLA

CORSA

CON VIKTOR RÖTHLIN

Dilettanti o professionisti poco importa: scoprire la corsa in diversi workshop con degli esperti. Ecco cosa offre la «Giornata Stop Risk dedicata alla corsa» che si terrà il 7 giugno 2019 a Lucerna. Il maratoneta Viktor Röthlin gestirà l'intera giornata insieme al suo team. Per i collaboratori dei clienti aziendali di Visana ci sono 100 posti gratuiti.

Testo: Sandra Bittel | Foto: Silvia Widmer

La corsa sta vivendo un vero e proprio boom. Fate già parte degli amanti della corsa e desiderate affinare la vostra tecnica? Oppure cercate dei consigli per iniziare a correre nel modo giusto? La «Giornata Stop Risk dedicata alla corsa» è un evento di prevenzione aperto a tutti, indipendentemente dal livello sportivo. La giornata inizia facendo dei test per determinare il livello di preparazione (fit check, walking test o test 4×1000 metri). Nei diversi workshop i partecipanti apprendono dettagli importanti in merito al materiale adatto o alla prevenzione degli infortuni, mentre le parti pratiche vertono sugli allenamenti tecnici e alternativi e sul giusto rilassamento.

Consigli da parte di veri professionisti

Viktor Röthlin (www.viktor-roethlin.ch) e il suo team gestiranno l'intera giornata. Terzo ai Campionati mondiali del 2007 e campione europeo nel 2010: questi sono solo due dei traguardi raggiunti dal maratoneta svizzero. Oggi, con la sua ditta l'ex campione offre settimane dedicate alla corsa, piani di allenamento, coaching individuale, workshop e tanto altro.

100 biglietti gratuiti per i clienti aziendali di Visana

La «Giornata Stop Risk dedicata alla corsa» del 7 giugno 2019 si terrà presso la Swisspor Arena di Lucerna. Per i collaboratori delle aziende assicurate presso Visana sono a disposizione 100 partecipazioni gratuite. Da subito è possibile iscriversi online sul sito www.visana.ch/gas; le iscrizioni vengono considerate in base all'ordine d'entrata. Sono compresi: l'allenamento tecnico, la consulenza individuale da parte di esperti della corsa, il pranzo e gli spuntini. Il viaggio di andata e ritorno è di responsabilità dei partecipanti.

Visana rileva il settore d'indennità giornaliera dalla Concordia

BENVENUTI DA VISANA

Dal 1° gennaio 2019 ci occupiamo degli ex clienti della Concordia nell'ambito dell'assicurazione collettiva d'indennità giornaliera. La migrazione dei circa 3000 contratti assicurativi è stata effettuata. Siamo lieti di aver rafforzato il nostro settore Clienti aziendali e diamo il benvenuto ai nuovi clienti.

Testo: Marcel Kammermann | Foto: Alfonso Smith

L'anno scorso la Concordia aveva annunciato che si sarebbe separata dal suo settore Clienti aziendali. Come assicuratore aziendale di successo (14.500 clienti aziendali), Visana si era mostrata molto interessata a rilevare i circa 3000 contratti assicurativi nell'ambito d'indennità collettiva giornaliera. Questi contratti si riferiscono per lo più a piccole e medie imprese (PMI).

Integrazione senza intoppi

Siamo lieti che ci sia stato aggiudicato questo mandato. Questo sottolinea non solo l'affidabilità di Visana, ma anche la nostra concorrenzialità in un mercato sempre più agguerrito. L'integrazione dei nuovi clienti avvenuta per il 1° gennaio 2019 non ha avuto intoppi e siamo a disposizione dei nostri nuovi clienti per qualsiasi questione.

Visana è orgogliosa di avere un numero sempre crescente di clienti aziendali soddisfatti e fedeli. Questo è possibile grazie a un servizio eccellente, affidabilità e sicurezza economica. Siamo convinti del fatto che il nostro impegno verrà percepito anche dai nuovi clienti e siamo lieti di intraprendere con loro una proficua collaborazione.

Vantaggi dell'assicurazione d'indennità giornaliera

Per i datori di lavoro, stipulare l'assicurazione d'indennità giornaliera è una pratica usuale, ma non obbligatoria. In caso di inabilità lavorativa dei collaboratori, essi sono obbligati alla continuazione del versamento salariale. In questi casi si ricorre all'assicurazione collettiva d'indennità giornaliera con i seguenti vantaggi:

- **la continuazione del versamento salariale senza lacune è garantita;**
- **il volume della copertura può essere adattato alle proprie esigenze;**
- **i periodi di attesa possono essere scelti individualmente;**
- **Visana offre premi adeguati al rischio e conformi al mercato.**

VINCETE UNA PRATICA BOTTIGLIA THERMOS



Secondo una raccomandazione comune si dovrebbe bere dai due ai tre litri d'acqua o tè non zuccherato al giorno. Naturalmente a volte si può bere anche un'altra bevanda. La cosa importante: le bevande calde dovrebbero restare tali e quelle fredde fresche. Per cui una bottiglia thermos «Break» (in acciaio inox, isolamento a vuoto con doppia parete, chiusura a vite, 0,5 l di contenuto) è l'ideale. Partecipate alla nostra estrazione e vincete una delle cinque bottiglie thermos «Break». Rispondete alla seguente domanda.

***In quale Cantone si trova la clinica Bethesda di Tschugg?
Berna, Friburgo o Soletta?***

Visitando il sito www.visana.ch/estrazione potete partecipare al concorso. Scannerizzate il codice QR per accedere direttamente al modulo di concorso. L'ultimo termine di partecipazione è il 17 marzo 2019.