

# Visana Forum

La rivista della salute 2/2022



**8 Un'estate di corsa a tutta velocità**

Via libera a Visana Sprint!

**15 Tutto pronto per la fattura QR?**

Le polizze di versamento saranno sostituite presto

**22 Game, set, match**

Intervista a Dominic Stricker

**visana**  
Capirsi, semplicemente.



Foto: Adobe Stock

## L'uva spina – sottovalutata e non molto conosciuta.

È ricca di vitamine e aiuta la digestione. Scoprirete di più a pagina 5.



### Salute

- 4 Inebriati dalla corsa
- 5 L'uva spina: l'aroma dell'estate

### Impegno




- 6 La «Festa delle feste» al Ballenberg
- 7 Campo di lotta svizzera per le nuove leve insieme al re
- 8 Pronti, ai posti, Visana Sprint!
- 10 Prevenzione degli infortuni in e vicino all'acqua

### Inside

- 11 Viaggiare assicurati al meglio
- 12 Luci puntate su una collaboratrice Visana
- 14 Prestazioni aggiuntive per la degenza in ospedale

### Servizi

- 15 Tutto pronto per la fattura QR?
- 16 Alpamare: divertimento acquatico sul Lago di Zurigo
- 17 myVisana: il portale online dei clienti
- 18 Offerte estive di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Dominic Stricker
- 24 Concorso

 Seguiteci su Facebook,  
[facebook.com/visana.assicurazione.malattie](https://facebook.com/visana.assicurazione.malattie)  
 su Instagram  
[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)  
 e su LinkedIn.  
[linkedin.com/company/visana](https://linkedin.com/company/visana)



stampato in  
svizzera

**Nota editoriale:** «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://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,*



***spero che vi siate goduti la primavera, o che addirittura abbiate già potuto crogiolarvi sotto il primo sole estivo.***

È meraviglioso uscire all'aria aperta quando splende il sole. Questo mi ha motivato a tornare a correre più spesso. Infatti so bene che facendo jogging non solo faccio qualcosa di buono alla mia condizione fisica, ma il mio corpo produce e rilascia anche sensazioni di gioia. Per saperne di più leggete a pagina 4 di questa rivista – non ve ne pentirete.

A chi desidera vivere la natura in modo più intenso e ama dormire all'aperto in tenda consiglio di dare un'occhiata al Visana Club a pagina 18: qui troverete delle fantastiche offerte per le vostre attività outdoor. Quest'anno Visana si è dedicata a promuovere il movimento salutare, ancora meglio se all'aria aperta.

Al momento sono intento a pianificare le mie ferie estive. Con un pizzico di fortuna, partecipando al nostro concorso potrete vincere un buono per soggiornare in Ticino ed evitare di intaccare i vostri risparmi per le vacanze. E se non avete già fatto piani per l'autunno, vi consiglio di non perdervi la «Festa delle feste»: per due fine settimana, il Museo svizzero all'aperto Ballenberg presenterà le tradizioni svizzere, tra cui la sagra degli alpigiani «Älplerchilbi» del Cantone di Obvaldo e la castagnata, tipica delle Valli meridionali dei Grigioni.

Godersi la vita in modo sano e con gioia. Tuttavia, se qualcosa dovesse andare storto, con Visana siete in ottime mani. Ecco perché vale la pena dare un'occhiata a pagina 14. Se si è costretti a stare in ospedale, se possibile è meglio avere almeno un'assicurazione che offre dei vantaggi e prestazioni aggiuntive.

Anche quest'anno, Visana aiuta a salvare vite: con «Save your friends» abbiamo dichiarato guerra agli annegamenti. Secondo le statistiche, le persone più colpite sono i giovani uomini mentre fanno il bagno in laghi o fiumi. Insieme alla Società Svizzera di Salvataggio, offriamo il nostro supporto per contrastare questo fenomeno. Vi raccontiamo tutto a pagina 10.

In questo senso, abbiate cura di voi e delle persone che vi stanno intorno!

**Cordiali saluti**  
Angelo Egli, CEO



## Il parere di Viktor Röthlin riguardo al runner's high

*«Durante il runner's high si perde completamente la percezione del proprio corpo e non si sente più la fatica che comporta la corsa dopo un certo tempo. Si vola verso il traguardo con assoluta leggerezza. Per raggiungere questo stato, in genere bisogna sottoporsi a uno sforzo parecchio intenso e prolungato, durante il quale si raggiungono i propri limiti e si corre dando tutti se stessi. Tuttavia, chi corre con l'intenzione mirata di raggiungere il runner's high, di sicuro non ci riuscirà: arriva quando vuole e non quando lo si cerca.»*

Viktor Röthlin (47 anni) nell'arco della sua carriera da maratoneta ha vinto un bronzo ai mondiali del 2007, un argento agli europei del 2006 e un oro agli europei del 2010. Con un tempo di 2:07:23 ore, fino al 2016 è stato detentore del record svizzero sulla distanza di 42,195 chilometri. Con una formazione da fisioterapista, oggi lavora in proprio come allenatore di corsa ([vikmotion.ch](http://vikmotion.ch)) e organizzatore: [switzerland-marathon-light.ch](http://switzerland-marathon-light.ch)

# Runner's high – inebriati dalla corsa

Arriva un momento, dopo un certo numero di chilometri di jogging, in cui le gambe diventano leggere, la stanchezza svanisce e correre viene da sé. Vi è mai capitato? Tra gli sportivi questo fenomeno viene chiamato «Runner's high»: uno stato di euforia che regala la sensazione di poter continuare a correre in eterno. Si tratta di un'ebbrezza «fai da te».

Testo: Stephan Fischer | Foto: Janmaat Fotografie

Vi ricordate di quella scena di «Forrest Gump» nella quale il giovane Forrest viene inseguito da una banda, mentre la sua amica gli urla la famosa frase: «corri, Forrest, corri!»? E di come Forrest corse, prendendo quasi letteralmente il volo? Più avanti nel film attraversa senza difficoltà gli Stati Uniti di corsa. Sicuramente avrà provato anche lui qualche volta il runner's high. Ma di cosa si tratta effettivamente?

### «Droghe» prodotte dal nostro corpo

Il runner's high consiste in un leggero stato di ebbrezza, provocato da sostanze prodotte dal nostro corpo che vengono rilasciate dal cervello durante un allenamento di resistenza intenso. Si tratta dunque di un'euforia «fai da te». Per molto tempo la medicina aveva ritenuto le endorfine responsabili di questo effetto; ora si sa che il runner's high è dovuto anche a sostanze cannabinoidi. In sunto: viene prodotto un cocktail di sostanze analgesiche e dall'effetto ansiolitico, che agiscono sul nostro organismo in maniera simile a sostanze stupefacenti quali oppio e cannabis e ci fanno dimenticare vesciche, dolori muscolari e stanchezza.

### Come raggiungere il runner's high

Buono a sapersi: non tutte le corrittrici e i corridori provano il runner's high. Il rilascio di endorfine e cannabinoidi varia da persona a persona, pertanto non esiste una formula vincente per raggiungere il runner's high. Tuttavia, vi diamo alcuni consigli:

- allenarsi regolarmente è un requisito fondamentale;
- liberare la mente («staccare la spina») durante l'allenamento;
- allenarsi facendo uno sforzo d'intensità moderata, ma comunque impegnativo;
- corse di 60 minuti o più aumentano la probabilità di raggiungere il runner's high;
- nel caso di sessioni più brevi, inserire intervalli di sforzo intenso;
- la musica può aiutare.

Molte persone che hanno raggiunto il runner's high provano a replicare spesso questa esperienza. Leggendo termini quali «dipendenti da sport» e «drogati di allenamento» sorge la domanda: esiste il pericolo di sviluppare una dipendenza? Una cosa è certa: le sostanze in questione vengono prodotte naturalmente dal nostro corpo attraverso il duro allenamento. Tuttavia, certe persone mostrano sicuramente i sintomi di una dipendenza. Ciononostante, per la stragrande maggioranza delle corrittrici e dei corridori prevalgono gli effetti positivi dell'allenamento. In conclusione: buona corsa!

# L'aroma dell'estate

L'uva spina contiene pochissime calorie, ma nonostante questo sazia rapidamente. Più è matura e più il gusto è dolce. A prima vista però, questi piccoli frutti sferici potrebbero apparire acerbi: alcune varietà infatti sono color verde erba.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Adobe Stock

Bisogna essere fortunati: l'uva spina matura velocemente. Trovare il momento giusto per poterla cogliere dall'arbusto, riscaldata dal sole, quasi rovente, non è affatto semplice. Il periodo di raccolta va da luglio ad agosto.

## Attenzione alle spine!

Quando si prova ad afferrare le bacche, ricoperte da una sottile peluria, l'arbusto si difende con le spine. Il suo nome botanico è *Ribes uva-crispa*. Si tratta di un frutto molto apprezzato e viene coltivato nelle varietà più diverse: alcuni frutti sono adatti al consumo immediato, altri invece si prestano maggiormente a essere utilizzati per fare conserve, decorare torte, per la marmellata o la composta.

## Ottima per la linea

Come altre bacche, l'uva spina fornisce all'organismo la vitamina C. Inoltre contiene vitamina E, precursori della vitamina A



e sali minerali come potassio, calcio e magnesio. Nonostante l'elevato contenuto di fruttosio, ha pochissime calorie: con 100 g di uva spina si assumono circa 40 kcal – ma, grazie alla sua ricchezza di fibre, sazia molto rapidamente.

La fibra contenuta nell'uva spina si chiama pectina. La pectina non ha solo un effetto disintossicante, dovuto al fatto che si lega alle tossine, ma si lega anche agli acidi grassi e biliari, abbassando così i livelli di colesterolo. Le molecole di pectina si gonfiano perché assorbono l'acqua, questo stimola l'attività intestinale e favorisce la digestione.

## Ed è davvero gustosa!

Chissà, magari avrete fortuna nel vostro giardino: cogliete una bacca bella matura, mettetela in bocca e datele un bel morso, in modo da farla scoppiare. Un gusto succoso, dolce, fruttato, dall'acidula freschezza vi inonderà le papille gustative. Ed eccolo là, il caldo aroma dell'estate!

---

### Un truccetto per congelarle

Se volete cucinare l'uva spina, vi conviene raccoglierla quando non è ancora matura. In quel momento il contenuto di pectina (un gelificante naturale!) è particolarmente elevato, il che la rende perfetta per preparare marmellate o composte. Se la congelate, per evitare che si ammassi in un blocco unico, la cosa migliore è disporre le singole bacche su una teglia in metallo, che poi infilerete nel congelatore. Una volta congelate, potrete trassarle in un sacchetto da freezer.

FEST DER FESTE  
FETE DES FETES  
FESTA DELLE FESTE  
FESTA DA LAS FESTAS



festderfeste.ch/it

# La «Festa delle feste» al Ballenberg

La festa del ringraziamento per il raccolto più grande della Svizzera si terrà in un luogo dalla bellezza unica: quest'autunno il Museo svizzero all'aperto Ballenberg vi invita alla «Festa delle feste» e raggruppa feste regionali, così come tradizioni autunnali da tutta la Svizzera.

Testo: Sara Steinmann | Foto: messa a disposizione

Il futuro ha bisogno di origini – con questo slogan il Museo svizzero all'aperto Ballenberg invita gli ospiti a un'esperienza multigenerazionale di portata nazionale. La «Festa delle feste» si terrà il 24 e il 25 settembre e poi il 1° e il 2 ottobre 2022. Visana è lieta di sostenere in qualità di partner questo evento unico nel suo genere.

## Informazioni sulle usanze festive

15 feste diverse sono distribuite sui prati e sugli spazi ampi che costituiscono il museo. In questa occasione paesini, città, consorzi alpini, organizzazioni professionali e associazioni mettono in mostra le loro usanze festive e le loro tradizioni autunnali. Il patrimonio culinario e culturale svizzero è un'esperienza per tutti i sensi: con cibo e bevande, musica e balli, mercatini e workshop. La «Festa delle feste»

rappresenta un incontro interessante di varie tradizioni, come la sagra degli alpigiani «Äplerchilbi» del Cantone di Obvaldo, la Festa di San Martino del Giura oppure la Bénichon del Canton Friburgo. Ci sarà una rappresentanza della Trottenfest di Sciaffusa, le Valli meridionali dei Grigioni organizzeranno una castagnata e il Ticino una Festa d'autunno.

## Spunti per un dibattito

I piaceri per il palato sono una delle tante attrazioni della manifestazione. Tuttavia, l'iniziativa ha anche lo scopo di stimolare una riflessione riguardo a tematiche legate all'agricoltura e all'alimentazione. Sono in programma anche diversi workshop, laboratori ed esposizioni, allestiti da produttrici e produttori, così come esperti dei settori economico e della ricerca.

## Anche in questo caso Visana è «vicina alle persone»

Una festa è per definizione «vicina alle persone». E una festa come questa necessita di partner. Una di essi è Visana. Numerose aziende e istituzioni che incarnano i valori di comunità e unione sostengono questa iniziativa. Peter Flück, Presidente del Consiglio di fondazione del Museo svizzero all'aperto Ballenberg, è entusiasta del fatto che Visana abbia scelto di supportare la festa in qualità di partner.

### Visana come partner

Come alla «Festa delle feste», anche a Visana stanno a cuore le tematiche legate alla sostenibilità e alla tutela delle risorse naturali; pertanto è lieta di sostenere questa iniziativa, di cui è partner ideale.



### 25% di sconto per le persone assicurate presso Visana

I biglietti sono acquistabili da ora su [festderfeste.ch/it](https://festderfeste.ch/it). Con il codice **fdfvisana22** è possibile ottenere uno sconto del 25% su tutte le categorie di biglietti. Digitate il codice dopo aver inserito la quantità di biglietti e approfittate dello sconto.



Christian Stucki dà consigli ai ragazzini e alle ragazzine nella segatura.

# Campo di lotta svizzera di Visana 2022 con Christian Stucki

Vi siete mai chiesti che cosa si prova a stare in mezzo alla segatura e a mettere l'avversario con la schiena a terra? Anche quest'autunno, i vostri figli e le vostre figlie (nati tra il 2007 e il 2012) potranno farselo spiegare personalmente da Christian Stucki, re della lotta svizzera e ambasciatore di Visana!

Testo: Joël Schaller | Foto: Stefan Wermuth

Per la seconda volta, il 15 e 16 ottobre 2022 si terrà il campo di lotta svizzera di Visana con Christian Stucki, presso il seminterrato di lotta svizzera ad Altenberg, Berna. Le e i partecipanti potranno vivere l'esperienza di allenarsi per un'intera giornata in modo professionale con il re della lotta svizzera in persona e con altri «grandi nomi» di questo sport. Ragazzine e ragazzini nati tra il 2007 e il 2012 avranno la possibilità di vivere in prima persona le emozioni che regala questa disciplina e riceveranno preziosi consigli dai professionisti e dal preparatore atletico Tommy Herzog. La giornata includerà naturalmente anche il vitto, ulteriori attività entusiasmanti e un momento personale insieme a Christian Stucki.



A vostro figlio o vostra figlia piacerebbe partecipare? Allora aderite al nostro concorso sul sito [visana.ch/it/camps](https://visana.ch/it/camps) oppure scansionate il codice QR: è semplicissimo! Con un pizzico di fortuna, anche i vostri pargoli potranno prendere parte al campo di lotta svizzera di Visana 2022.



I momenti di allenamento non mancheranno!



## Visana Sprint: grandi emozioni alla «Schnällschi Thuner»

E se ne stava lì, come se non fosse nulla di particolare. E invece si trattava di un evento speciale per innumerevoli bambine e bambini e le loro famiglie. L'idolo assoluto, la simpaticissima campionessa mondiale indoor ha mandato in estasi tutti. Il 7 maggio l'ambasciatrice di Visana Mujinga Kambundji ha onorato con la propria visita le e i partecipanti alla «Schnällschi Thuner» 2022, una delle 300 competizioni organizzate in ambito di Visana Sprint. Da quest'anno Visana è partner e presta il proprio nome a questo progetto nazionale dedicato ai giovani talenti.

Testo: Lea Ferrante | Foto: Stefan Wermuth

### Partecipate dal vivo agli Europei di atletica leggera a Monaco di Baviera



Vincete un viaggio per quattro persone ai Campionati Europei 2022 di atletica leggera a Monaco di Baviera. Sostenete sul posto, insieme ai vostri amici o alla famiglia, la campionessa mondiale indoor Mujinga Kambundji e il team svizzero della staffetta. Trovate tutte le informazioni riguardo al concorso seguendo il link [visana.ch/visanasprint-concorso](https://visana.ch/visanasprint-concorso).





Mujinga Kambundji (campionessa mondiale indoor e ambasciatrice di Visana)



Daniel Eschmann (organizzatore della «Schnällschi Thuner»)

***Ora è ambasciatrice di Visana Sprint. Cosa ritiene importante in questo ruolo?***

Mujinga Kambundji: Il progetto dedicato ai giovani talenti ha regalato momenti emozionanti a me e alla mia famiglia. Ora, in qualità di ambasciatrice, sono felice di permettere alle nuove generazioni di vivere queste sensazioni.

***Quali ricordi lega al progetto Sprint dedicato alle nuove leve?***

Ho tantissimi ricordi. È stata la mia prima gara in assoluto. All'epoca la finale svizzera rappresentava per me ciò che sono i campionati nazionali oggi – un'esperienza da vivere con tutta la famiglia.

***Lei è un modello: in questa veste, cosa Le piacerebbe trasmettere alle e ai giovani partecipanti?***

Non è importante fissare obiettivi legati al rendimento, bensì infondere in loro i valori dello sport e del fairplay attraverso questa esperienza. A Visana Sprint, il movimento e il divertimento sono le cose più importanti.

***Per quale motivo, secondo Lei, è importante il progetto dedicato ai giovani talenti con la nuova partner Visana?***

Daniel Eschmann: Tutti i progetti di Swiss Athletics dedicati ai giovani talenti sono fondamentali per lo sviluppo dell'atletica leggera. Grazie a Visana il progetto Sprint acquisisce nuovamente grande valore e un volto riconoscibile per il pubblico.

***Come ha percepito la manifestazione odierna?***

Abbiamo avuto l'onore di svolgere la «Schnällschi Thuner» 2022 nell'ambito di Visana Sprint. Tutti i partner coinvolti lo hanno reso un evento indimenticabile.

***Quali emozioni ha suscitato tra le e gli adolescenti la presenza di Mujinga Kambundji in qualità di ambasciatrice?***

Ha offerto una cornice degna alla manifestazione. Il luccichio negli occhi delle bambine e dei bambini e la possibilità di stare a contatto con una star l'hanno resa un'esperienza fantastica per tutti.



Ulteriori informazioni su Visana Sprint: [visana.ch/it-sprint](https://visana.ch/it-sprint)



# SAVE YOUR FRIENDS

## «Save your friends»: confrontarsi con la realtà in modo interattivo

La campagna di prevenzione online della Società Svizzera di Salvataggio (SSS) con la partecipazione di Visana continua quest'estate. Un video interattivo vi permette di decidere come comportarvi in acqua e vicino all'acqua... e di scoprire se le vostre decisioni sono quelle giuste.

Testo: Philipp Binaghi | Foto: SSS

Il tasso di mortalità per annegamento dei giovani uomini di età compresa fra i 15 e i 30 anni è superiore alla media degli altri segmenti di popolazione. La maggior parte di questi incidenti accade in acque aperte, che sia navigando lungo un fiume con il gommone in compagnia degli amici o nuotando in un lago. Per questo motivo Visana sostiene le nuotatrici e i nuotatori di salvataggio della SSS nel loro importantissimo lavoro di prevenzione. Nel 2019 la SSS e Visana hanno lanciato la campagna di prevenzione «Save your friends», allo scopo di rivolgersi direttamente alle persone a rischio e, in particolare, ai loro amici.

### «Save your friends» è un vero successo

La campagna di prevenzione online è rivolta in particolare al gruppo target a rischio dei giovani uomini. Per essere più precisi, è indirizzata ai loro amici coscienti, i quali mantenendo il sangue freddo e con le giuste conoscenze riescono a riportare la calma nei momenti critici. In questo contesto, al gruppo target oggetto della campagna rammentiamo i messaggi per tutelare la propria vita contenuti nelle Regole per il bagnante e per i fiumi della SSS; un'integrazione ideale alla campagna comune di promozione delle regole per il bagnante e alle molteplici misure preventive organizzate a livello locale dalla SSS con i suoi 25 000 volontari e volontarie.

### Missione «Evitare gli annegamenti»

La Società Svizzera di Salvataggio SSS è la maggiore organizzazione svizzera per la sicurezza in acqua. I membri s'impegnano volontariamente per la sicurezza delle altre persone. La SSS viene finanziata da donazioni ed è vincolata alla missione «Evitare gli annegamenti». Attraverso il proprio partenariato, Visana sostiene questa visione e l'importantissimo lavoro di prevenzione della SSS – Insieme per una maggiore sicurezza in acqua!



Partecipate con il video interattivo!

### Sostegno da parte del duo Kambundji

«Save your friends» può contare sul supporto di personalità di spicco dell'atletica leggera: le sorelle Mujinga e Ditaji Kambundji spiegano le regole per il bagnante in brevi videoclip sui social media. Grazie al video interattivo, potete influire direttamente sulla storia e decidere come comportarvi in acqua e vicino all'acqua. Ma le vostre decisioni saranno anche quelle giuste? Quando siete vicino all'acqua, vi comportate in modo sicuro oppure siete a rischio annegamento? Scopritelo sul sito [saveyourfriends.ch/it](https://saveyourfriends.ch/it) e imparate a divertirvi in acqua durante l'estate in tutta sicurezza.



Maggiori informazioni:  
[visana.ch/ss](https://visana.ch/ss)

# Assicurazione completa, anche in viaggio

La famiglia Alfieri di Ascona non sta più nella pelle: le agognate ferie sono vicinissime, le valigie sono pronte e il viaggio può iniziare. Anche per quanto riguarda l'assicurazione di viaggio all'estero, la famiglia non ha nulla di cui preoccuparsi: Vacanza è compresa nella sua assicurazione complementare ospedaliera.

Testo: Sara Steinmann | Foto: Rinke Dohmen

Una volta giunti a Creta, la famiglia trascorre giornate fantastiche, finché a Matteo Alfieri viene in mente di noleggiare un motorino per esplorare l'isola. A causa di una caduta, di cui è il solo responsabile, si ferisce alla gamba destra. L'ambulanza arriva e lo porta all'ospedale più vicino, in cui deve restare per tre giorni.

Ma c'è un lato positivo: nella sua assicurazione complementare Ospedale è automaticamente compresa l'assicurazione di viaggio Vacanza, per la precisione fino a otto settimane per ciascun viaggio all'estero. Il servizio di assistenza attivo 24 ore su 24 aiuta voi, o lo sfortunato Matteo, come in questo caso, a qualsiasi ora del giorno e della notte e si occupa di tutto. Matteo Alfieri deve solamente chiamare il numero +41 848 848 855, che ormai ha salvato sul suo cellulare, e può subito smettere di preoccuparsi.

## Visana paga i costi di guarigione all'estero

Con Vacanza godete di un'ottima assicurazione anche all'estero: in caso di emergenze mediche, Visana assume i costi di guarigione, organizza e finanzia il rimpatrio in Svizzera non appena lo stato di salute lo consente.

Purtroppo a volte capita che il viaggio debba essere annullato o che debba essere interrotto prima del previsto per motivi di salute, oppure che le ferie possano iniziare solo dopo la data preventivata. Anche in questi casi Vacanza viene in aiuto. Avete scelto anche voi l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic? Allora siete in ottime mani in tutto il mondo, grazie a Vacanza. Vi auguriamo di trascorre ferie belle e rilassanti.



Maggiori informazioni:  
[visana.ch/vacanze](https://visana.ch/vacanze)

## Ecco tutto quel che copre l'assicurazione Vacanza

<b>Emergenze mediche all'estero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Costi di guarigione</b> (In caso di emergenze mediche in tutto il mondo, Visana copre i costi sanitari che superano la vostra assicurazione di base, senza limiti)</li> <li>▪ <b>Servizio di assistenza immediata 24 ore su 24</b></li> <li>▪ <b>Rimpatrio medico</b> in Svizzera (senza limiti)</li> </ul>
<b>Protezione giuridica all'estero</b>	Protezione in caso di controversie giuridiche fino a 100 000 franchi (al di fuori dell'Europa fino a 25 000 franchi) per caso giuridico.
<b>Assicurazione bagagli</b>	Se la vostra valigia non giunge a destinazione o riporta dei danneggiamenti, fino a 2000 franchi per persona assicurata e viaggio.
<b>Assicurazione spese di annullamento viaggi</b>	Per gli annullamenti di viaggio sono coperti fino a 20 000 franchi per persona assicurata e viaggio
<b>Assicurazione carte di credito e tessere cliente</b>	Servizio di blocco e costi per fare sostituire la carta in caso di furto o perdita, fino a 500 franchi per persona assicurata e anno



# Contribuisce a plasmare il futuro digitale di Visana

«Non è un lavoro per la vita»: questo ciò che pensava Milena Gandolfo quando ha iniziato a lavorare presso Visana. Da allora sono passati 12 anni. Oggi è ancora qui e contribuisce a plasmare il futuro digitale dell'azienda. «La digitalizzazione offre molti vantaggi, a patto che sia realizzata con prudenza» afferma la business analyst.

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith

Non tutte le cose del passato erano migliori di oggi. «Appena avevamo una cliente o un cliente al telefono dicevamo: Un momento per favore, prendo il Suo dossier», ricorda Milena Gandolfo ridendo. «Ci voleva un po' di tempo prima che potessimo iniziare la consulenza». Oggi, quando ricevono una chiamata, le collaboratrici e i collaboratori di Visana hanno tutti i documenti necessari sullo schermo in una frazione di secondo. Sono lontani i tempi dei labirinti tra gli armadi contenenti gli archivi presso la sede centrale a Berna, dove lavora la trentaseienne.

## «La digitalizzazione offre molte opportunità.»

Circa sei anni fa, Visana ha fatto un grande passo avanti per accelerare il processo di digitalizzazione. «La maggior parte delle cose che avevamo su carta sono state scansionate. È stato un lavoro titanico, molti documenti erano pinzati insieme; tuttavia ne è valsa la pena. Possiamo usare il tempo risparmiato in modo davvero migliore».

### Il fascino per l'informatica

Milena Gandolfo e il suo team di sette persone forniscono assistenza a 50 collaboratrici e collaboratori del centro prestazioni Assicurazione contro gli infortuni e, tra le altre cose, si occupano di ottimizzarne i processi. Ad esempio, di recente Visana ha messo a disposizione dei clienti aziendali di dimensioni più grandi un'interfaccia dedicata, grazie alla quale possono trasmettere automaticamente dati e gestire in modo semplificato le prestazioni di indennità giornaliera, IPG e relative agli infortuni. Milena Gandolfo descrive il nuovo programma «un po'» come se fosse suo figlio: è stata lei infatti a formulare i criteri di accettazione, a occuparsi della valutazione, degli acquisti e della fase di avviamento, collaborando sempre a stretto contatto con il settore informatico. Sebbene la bernese abbia svolto l'apprendistato commerciale, l'informatica l'ha sempre affascinata. «Mi piace imparare cose nuove».

### Tolleranza zero nel settore assicurativo

Milena Gandolfo impiega circa il 60% del suo tempo di lavoro per realizzare «Output Management System (OMS)», un grande progetto di digitalizzazione di Visana. L'azienda approfitta di un cambiamento di sistema per rendere più snelli i processi per la corrispondenza scritta. «Ora, quando faccio un conteggio, il sistema crea e invia la documentazione corrispondente in modo automatico», precisa la specialista. «Dobbiamo definire e collegare le variabili, nonché testare e migliorare i documenti». Nel suo reparto, spiega, OMS è stato attuato al 75%. «La clientela se ne accorge nel momento in cui le lettere sono formulate in modo più uniforme e strutturato».

Un ulteriore grande passo avanti verso la digitalizzazione avverrebbe se Visana decidesse di rinunciare completamente ai documenti cartacei. «Tuttavia, vogliamo prendere questa decisione con prudenza. Nel settore delle assicurazioni vige la tolleranza zero in materia di protezione dei dati e sicurezza», ci ricorda. La digitalizzazione offre opportunità, ma nasconde anche rischi. «Occorre fare le dovute considerazioni».

### Atmosfera familiare

Milena Gandolfo è approdata a Visana circa 12 anni fa, dopo un soggiorno linguistico a Roma. «Pensavo che questo non fosse il lavoro della vita e che presto me ne sarei andata». Un errore: presto si sentì a suo agio nella sua mansione. «Per quanto strano possa sembrare in un'azienda con ben 1400 dipendenti, da noi si respira un'atmosfera familiare». Inoltre, racconta, ha trovato sostegno nei suoi superiori, ha potuto sviluppare le sue competenze ricoprendo diverse funzioni e oggi fa ciò che le piace: contribuire a plasmare il futuro digitale di Visana.



[visana.ch/lavorare-da-visana](https://visana.ch/lavorare-da-visana)



---

## *Scheda biografica*

Milena Gandolfo (36 anni) è cresciuta nel Seeland bernese, vicino a Bienne, e oggi vive poco lontano da Berna. Se non deve studiare per il suo corso di master in «Digital Business Engineering», le piace uscire e stare a contatto con la natura. Spesso porta con sé la sua macchina fotografica e fotografa il paesaggio. Per il suo futuro si augura tanta salute e spera di comprare una casetta in montagna o in riva a un lago con la sua dolce metà, dove poter vivere insieme a gatto, cane e un asino.

# Degenza in ospedale: prestazioni aggiuntive per voi

Più comfort e privacy durante un ricovero ospedaliero: questi i motivi che spingono le persone titolari di un'assicurazione complementare ospedaliera a scegliere il reparto semiprivato o privato. Numerose cliniche offrono ulteriori prestazioni aggiuntive. Scoprite quali extra vi attendono nel nostro catalogo delle cliniche.

Testo: Michael von Arx | Foto: Visana

Le assicurazioni complementari sono l'integrazione ideale all'assicurazione obbligatoria di base. Sebbene quest'ultima fornisca una protezione solida e copra gran parte dei costi sanitari, presenta tuttavia alcune lacune, che potete colmare in modo mirato con le assicurazioni complementari. Ad esempio, l'assicurazione complementare Ospedale è utile se desiderate maggiore comfort, più tranquillità e altri extra durante una degenza in ospedale.

## Gli ospedali offrono spesso degli extra

Chi stipula un'assicurazione complementare in reparto semiprivato o privato, spesso lo fa con l'intenzione di farsi ricoverare in una camera doppia o singola. Maggiore comfort e privacy in ospedale sono prestazioni molto richieste. È importante che sappiate che, nei reparti semiprivati e privati, le cliniche offrono spesso diverse prestazioni aggiuntive: dalla priorità nel processo di asse-

gnazione degli appuntamenti all'offerta gastronomica e del servizio hotel, fino ad arrivare all'assistenza medico-terapeutica. Il nostro catalogo delle cliniche su [visana.ch/catalogo-cliniche](https://www.visana.ch/catalogo-cliniche) racchiude una panoramica dell'offerta di diversi ospedali.

## Più comfort grazie all'assicurazione di capitale ospedaliera

Desiderate effettuare un upgrade al reparto semiprivato o privato prima di sottoporvi a un'operazione programmata? Potete accordarvi direttamente con la clinica in questione, anche senza la rispettiva assicurazione complementare. Alcuni ospedali riportano i costi corrispondenti nel catalogo delle cliniche. Potete tranquillamente finanziare queste spese, ad esempio, con la nostra assicurazione di capitale ospedaliera (cfr. riquadro).



## Upgrade grazie al capitale ospedaliero

Preferite il reparto semiprivato o privato per la vostra degenza in ospedale? Finziate l'upgrade con i fondi della nostra assicurazione di capitale ospedaliera. Sarete voi stessi a definire la somma assicurata (tra 500 e 15 000 franchi). Esempio di premi: per un capitale ospedaliero di 4000 franchi, una donna di 40 anni spende 19.20 franchi al mese, mentre un uomo di 50 anni ne paga 42.40. Dopo una degenza ospedaliera stazionaria ricevete il capitale ospedaliero assicurato e potete utilizzarlo a vostra discrezione, ad esempio per finanziare l'upgrade.

[visana.ch/assicurazione-capitale-ospedaliera](https://www.visana.ch/assicurazione-capitale-ospedaliera).

# Tutto pronto per la fattura QR?

Il traffico dei pagamenti in Svizzera diventa sempre più digitale. Dal 30 settembre 2022, le polizze di versamento rosse (PV) e arancioni (PVR) saranno sostituite dalla fattura QR. Questo comporterà delle variazioni per voi e per la contabilità di Visana. Ecco una panoramica.

Testo: Philippe Candolfi | Foto: Visana

## Ecco di cosa si tratta

La fine delle polizze di versamento rosse e arancioni si avvicina: l'ora X scatterà il 30 settembre 2022.

A quel punto avrete a disposizione una nuova modalità di pagamento, la fattura QR, e il già noto eBill.

Riceverete la prima fattura QR di Visana con la fattura mensile di settembre 2022.

## Buono a sapersi

Con l'introduzione della fattura QR si intende trasformare e modernizzare il traffico dei pagamenti svizzero. Dal 30 settembre 2022, i vecchi formati, come le polizze di versamento rosse (PV) e arancioni (PVR), non saranno più supportati. In compenso avrete a disposizione una nuova modalità di pagamento, la fattura QR, e il già diffuso eBill. L'introduzione della fattura QR digitalizza il traffico dei pagamenti per tutte le persone coinvolte, rendendolo meno complesso. La fattura QR offre numerosi vantaggi (cfr. riquadro).

## Cosa fare ora?

Pagate le vostre fatture tramite ordine permanente? Allora dovrete rinnovare l'ordine permanente con l'IBAN QR quando riceverete la vostra prima fattura QR di Visana, o comunque entro il 1° ottobre 2022. **Il nostro consiglio: modificate i vostri ordini permanenti entro e non oltre il 1° ottobre 2022 e assicuratevi che il vostro traffico dei pagamenti si svolga senza problemi.**

Visana è felice di potervi presto proporre le fatture QR e l'IBAN QR, con tutti i loro vantaggi.



## I vantaggi della fattura QR per chi emette la fattura ...

- Processo di fatturazione uniforme
- Trasmissione elettronica di tutte le informazioni di pagamento
- Trattamento semplificato delle fatture

## ... e per chi la riceve

- Pagamento semplificato grazie alla scansione del codice QR
- Il codice QR contiene tutte le informazioni di pagamento rilevanti
- Meno dispendio manuale

# Alpamare: divertimento acquatico sul Lago di Zurigo

Un gran divertimento per tutta la famiglia. Vale sempre la pena di fare un salto all'Alpamare di Pfäffikon SZ. Il parco acquatico più spettacolare della Svizzera offre intrattenimento, divertimento, brividi ed ebbrezza della velocità per tutti grandi e piccini.

Testo: Sina van Krimpen | Foto: Alpamare



## Offerta estiva per gli assicurati Visana

Le persone assicurate presso Visana beneficiano di uno sconto estivo: fino al 30 settembre 2022, presentando la tessera d'assicurazione alla cassa, potrete usufruire di uno sconto del 25% per voi e un massimo di tre accompagnatori. E gli assicurati e le assicurate Visana avranno vantaggi anche a partire da ottobre: presentando la tessera d'assicurazione Visana alla cassa, riceverete il 15% di sconto per voi e al massimo tre accompagnatori.



[visana.ch/alpamare](https://visana.ch/alpamare)

Sfrecciare giù dallo scivolo, fare il bagno e rilassarsi tra piante tropicali e rovine Maya. Grazie alle palme e alle altre piante esotiche, all'Alpamare sembra estate tutto l'anno. Oltre allo scivolo da competizione più lungo e spettacolare, il Jungle Run, visitatori e visitatrici troveranno altri 11 scivoli inconfondibili ad aspettarli.

### Scivoli d'acqua per tutti i gusti

Pregustatevi la velocità, l'adrenalina e il divertimento delle gare sugli scivoli e non perdetevi lo spasso all'Alpamare. Gli scivoli d'acqua nella piscina coperta offrono un'esperienza senza uguali per grandi e piccini – gioitene anche voi! Scivolatelo quanto volete: i sorrisi stampati sui vostri volti non mancheranno di certo.

Non importa da dove arrivate: vale sempre la pena di venire all'Alpamare. Potrete vivere fantastiche esperienze nella piscina con acqua corrente «Rio Mare», dove potete lasciarvi trasportare lungo un percorso di 100 metri, oppure nella grande piscina con le onde, dove i frangenti possono arrivare fino a 1,20 metri. Sembra proprio di stare in spiaggia.

### Relax per giovani e meno giovani

Il relax è garantito nell'«Alpa-Therme» con idromassaggio, nella piscina termale ad acqua salina, con un massaggio o in sauna. Dal grande prato per distendersi, equipaggiato con sedie a sdraio, si gode della vista sul Lago di Zurigo e sulle montagne. Per gli ospiti più giovani è stata allestita un'area bambini di 200 metri quadrati, con mini-scivoli, una piscina per bambini e una selezione di giochi d'acqua.



# La tessera d'assicurato sempre a portata di mano

Grazie al nostro portale online per i clienti myVisana potete occuparvi delle vostre questioni assicurative comodamente e ovunque voi siate, a patto di avere accesso a Internet. Il portale è accessibile dal vostro computer o, in modo ancora più semplice, tramite l'applicazione Visana App sul vostro cellulare.

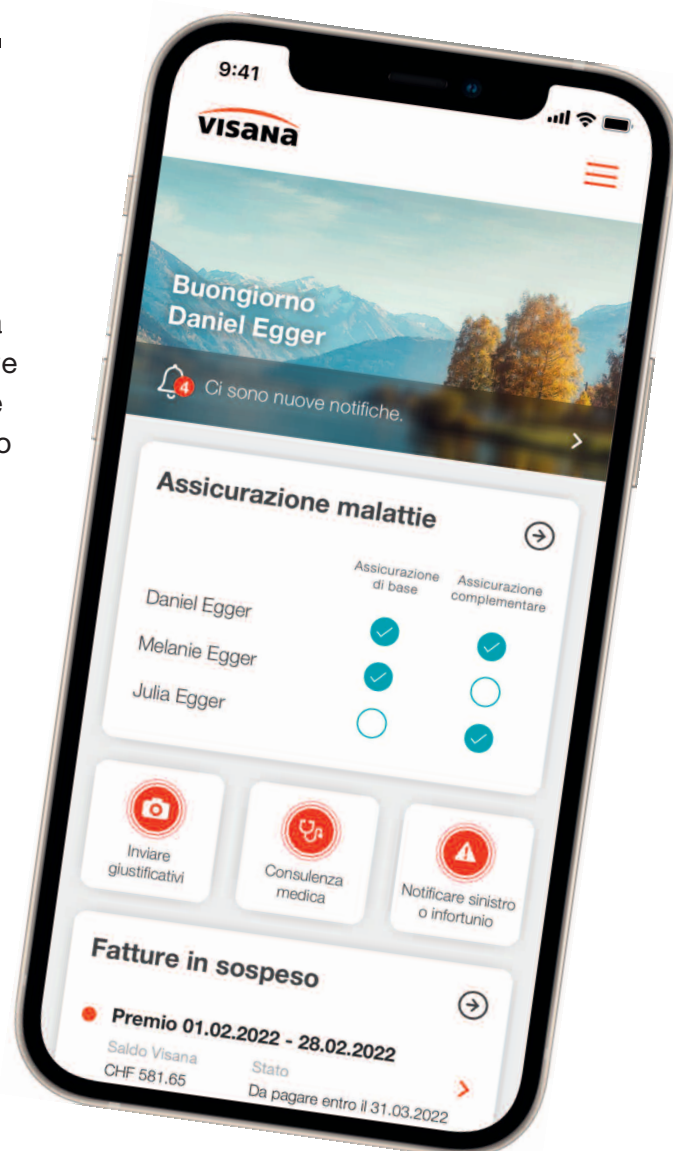
Testo: Simone Hubacher | Foto: Visana

Vi è mai capitato? Siete nello studio medico, all'accettazione, dovete esibire la tessera d'assicurato, cercate, cercate... e, tanto per cambiare, la tessera non è dove dovrebbe essere, nel vostro portafoglio.

In futuro, per evitarvi sudori freddi e tachicardia, affidatevi a Visana App! Una volta scaricata e attivata l'app potete accedere in qualsiasi momento alla tessera d'assicurato virtuale, automaticamente salvata al suo interno. Pratico, no? In fondo, da un po' di tempo a questa parte, estrarre il cellulare è diventata un'abitudine...

## Da saldare o già pagata?

La digitalizzazione della società e di molti servizi è un dato di fatto da anni e durante la pandemia ha vissuto un'ulteriore accelerazione. Dunque è molto bello vedere che anche le persone anziane, oggi, si confrontano in modo del tutto naturale con



i progressi tecnologici. Anche loro vogliono restare al passo coi tempi e quanto più autonome possibile. Ecco perché sono in molti a tirare un sospiro di sollievo quando scoprono per la prima volta i vantaggi di myVisana, il portale online per i clienti.

Quali fatture sono già state pagate, quali sono ancora da saldare? Trovate queste preziose informazioni online, in qualsiasi momento. E cosa c'è di più pratico che fotografare e caricare direttamente nell'app le fatture mediche con il cellulare? Risparmiate tempo – perché non dovete più controllare nella cassetta delle lettere – e denaro, perché non ci sono spese di spedizione. **I clienti e le clienti di Visana possono aprire in qualsiasi momento un conto myVisana online e beneficiare dei vantaggi di myVisana.**

## Well – la piattaforma digitale per la salute

Con la prima «piattaforma digitale per la salute dedicata a ognuno», la vostra salute è letteralmente nelle vostre mani. Con l'app Well potete controllare i vostri sintomi in modo semplice e sicuro, informarvi da una fonte affidabile come il glossario sulla salute e fissare appuntamenti online per una consulenza di telemedicina. Ora è possibile accedere a Well tramite vari link in myVisana – come ad es. nel menù «Consulenza medica» o tramite [visana.ch/it/well](https://visana.ch/it/well). Oppure, in modo ancora più semplice, scansionando il codice QR e scaricandola.



well



myvisana.ch

# 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](http://visana.ch/ilclub). Buon divertimento!

## *Un'estate all'insegna dello sport*

### Lontani dalla città, a contatto con la natura!

Quando si fa campeggio, l'avventura è all'ordine del giorno. Una buona tenda da campeggio è fondamentale, se si vuole che pioggia e basse temperature non rovinino il divertimento. Con le tende Annjuk andrete sul sicuro per le vostre prossime ferie in campeggio.

#### **Nael 4 – la tenda a tunnel con vano interno altezza uomo, al prezzo speciale di 239.20 anziché 299 franchi**

La tenda a tunnel Nael 4 offre spazio per quattro persone. È facile da montare e ha un vano interno con pavimento con cucitura sigillata in poliestere che protegge da sporco, umidità e insetti. La tenda esterna scura filtra i raggi UV e fa entrare poca luce, e dunque anche poco calore.



- Numero massimo di persone: 4
- Altezza vano interno: 195 cm
- Altezza: 410 x 250 x 195 cm
- Numero di camere: 1
- Peso: 13 kg

#### **Nuuk 300 – tenda factotum dotata di spazio di deposito, al prezzo speciale di 79.20 anziché 99 franchi**

Nuuk 300 è una tenda per tre persone molto leggera e spaziosa, dotata di spazio di deposito di grandi dimensioni e anticamera con pavimento. Grazie alla colonna d'acqua da 3000 millimetri, rimane impermeabile anche in caso di forte pioggia. In virtù della sua straordinaria capienza e del suo «peso piuma», è una vera e propria tenda factotum.

- Numero massimo di persone: 3
- Altezza: (180+220) x 190 x 110 cm
- Incl. spazio di deposito
- Peso: 3,25 kg



#### **Spese di spedizione incluse. Due anni di garanzia.**

Ordinate adesso su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub). Offerta valida fino al 30 settembre 2022 o fino a esaurimento scorte. Informazioni sul prodotto: [info@solo-products.ch](mailto:info@solo-products.ch). **Ulteriori modelli di tenda in offerta a prezzo speciale su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub).**

**«Si parte per la prossima vacanza in campeggio!»**



**«Tutto l'occorrente per fare sport e allenare la resistenza: su powerlab.ch»**

## Attrezzatura sportiva per atleti di resistenza

Su powerlab.ch, gli appassionati di corsa e sport di resistenza trovano tutto ciò che possono desiderare. Scoprite l'ampio assortimento online di scarpe da corsa, capi d'abbigliamento sportivo e attrezzature per l'allenamento. In qualità di membri di Visana Club, beneficerete del 20% di sconto sulle migliori marche, come ad esempio:

### Corsa

- On Running
- Brooks
- Hoka
- New Balance
- Saucony
- Dynafit
- Asics
- Altra

### Ciclismo

- Santini
- Oakley
- POC

**20% di sconto sulle migliori marche: su powerlab.ch o nel negozio a Uster, presentando la tessera d'assicurazione Visana.** Al

momento dell'ordine, inserite il codice sconto «Visana2022». Gli sconti non sono cumulabili con altre promozioni e offerte. Ordinate subito su **visana.ch/ilclub**. Per una consulenza telefonica chiamare il numero 044 955 90 20. Orari di apertura del negozio: mar – ven: ore 10.00 – 18.30 / sab: ore 9.00 – 16.00. Offerta valida fino al 31 dicembre 2022 o fino a esaurimento scorte.



## Sicurezza e visibilità

Oltre a essere una delle attività più efficaci per il sistema cardiovascolare, il nuoto controbilancia la vita di ogni giorno – in modo sano e a diretto contatto con la natura. Ma nuotare in mare, nel fiume e nel lago è tutt'altro che privo di rischi. Le boe nuoto sono un validissimo ausilio per incrementare la sicurezza e la visibilità. Importante: seguire le direttive dell'UPI: **bfu.ch/it/consigli/balneazione-e-nuoto**



**2 in 1: boa nuoto a forma di sacca impermeabile gonfiabile, al prezzo speciale: modello «M» a 21 anziché 26 franchi, modello «L» a 24 anziché 30 franchi**

- Disponibili nei colori arancione brillante o rosa fucsia
- Aiuto al galleggiamento ideale per le pause durante il nuoto
- Gli effetti personali possono essere riposti nel taschino interno della boa.
- Grazie alla cintura da fissare attorno alla vita, la boa-sacca galleggiante «nuota» insieme a voi.
- Dimensioni: boa M: 64 x 30 cm, boa L: 70 x 33 cm

**Restube Swim: il back-up gonfiabile al prezzo speciale di 75 anziché 89.40 franchi**

- Gonfiabile e azionabile tramite la cartuccia di CO<sub>2</sub>
- Fino a 100 utilizzi
- Per il riutilizzo, basta sostituire la cartuccia
- Include una tasca per chiavi, una cintura, un fischietto d'emergenza e una cartuccia di CO<sub>2</sub>
- Peso: 195 g
- Materiale: nylon/TPU
- Colore: nero/limetta, colore del dispositivo di galleggiamento: giallo miele



**Prezzi escluse le spese di spedizione di 7 franchi.**

**Due anni di garanzia.** Ordinate subito su **visana.ch/ilclub**.

(Codici sconto: boa M = bojeM, boa L = bojeL, Restube = restubeSA). Offerta valida fino al 30 settembre 2022 o fino a esaurimento scorte. Informazioni sul prodotto: info@swiss-aquatics.ch oppure 031 552 24 00.

**«Il vostro accompagnatore ideale per nuotare in sicurezza nelle acque libere.»**

# Buono a sapersi

## Informazioni importanti

### Domande frequenti

Avete domande sulla vostra assicurazione? Siamo lieti di aiutarvi. Sulla vostra polizza attuale trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore. Anche alla pagina [visana.ch/it/faq](https://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](https://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'assistenza 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

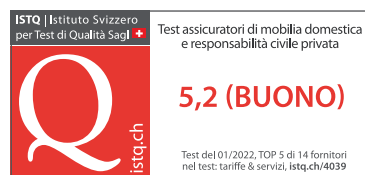
Grazie al portale clienti myVisana [visana.ch/myvisana\\_it](https://visana.ch/myvisana_it) e a Visana App potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

### Blog Visana

Nel nostro blog su [visana.ch/it/blog](https://visana.ch/it/blog) potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.

## Ottimi risultati per Visana

L'ISTQ – Istituto Svizzero per Test di Qualità – ha esaminato le performance di 14 grandi assicuratori di mobilia domestica e responsabilità civile privata. Visana esce da questo confronto con uno dei punteggi più alti. La valutazione complessiva risulta dalle performance nelle tre



seguenti categorie di test: «Tariffe», «Trasparenza e comfort» e «Servizio clienti telefonico». Ringraziamo tutti i nostri e le nostre clienti per questo risultato, che ci riempie di orgoglio. [istq.ch/4039](https://istq.ch/4039)

## Elogi anche alle assicurazioni complementari

Anche la società internazionale di ricerche di mercato e sondaggi d'opinione Statista ha confermato che il livello del servizio, della qualità e della soddisfazione dei clienti presso Visana è eccellente. In collaborazione con il settimanale «Sonntagszeitung», Statista aveva l'obiettivo di individuare i migliori istituti del settore finanziario e assicurativo svizzero. Nel sondaggio relativo alle assicurazioni complementari, Visana ha ottenuto ottimi risultati, posizionandosi al 2° e 4° posto.



## Seminario sull'arte del flirt sul monte simbolo di Berna

Nell'estate 2022 il «Theater Gurten» festeggerà un doppio anniversario: i 20 anni della sua creazione e la decima rappresentazione di Livia Anne Richard. In occasione del 20° compleanno della manifestazione teatrale, Richard e la sua compagnia metteranno in scena il nuovo pezzo «flöört.ch – Flirten lernen in 90 Minuten» (imparare e flirtare in 90 minuti). Lo spettacolo è divertente e ha toni palesemente leggeri, ma che non per questo scade nel banale. In un seminario sull'arte del flirt, gli attori devono svolgere esercizi sul linguaggio del corpo, sulla gestualità, sulla mimica e sul registro vocale giusto. Questo è più difficile di quanto si pensi e la percezione di sé di alcuni partecipanti al corso sarà messa a dura prova.



Chi conosce le opere di Richard potrà immaginare che un seminario sul flirt come questo offrirà l'occasione perfetta per rimuovere la visione conservativa da stereotipi di ruolo e di genere antiquati. «Cosa vuole un uomo, cosa vuole una donna?». Possiamo svelare solo questo: alla fine dello spettacolo le maschere cadono e niente sarà più come prima. Lasciatevi stupire dalla produzione in occasione dell'anniversario del «Theater Gurten» sul monte simbolo di Berna. Biglietti: [theatergurten.ch](https://theatergurten.ch)

Con le vostre  
raccomandazioni  
**accumulate punti**  
nel nostro program-  
ma bonus digitale  
**myPoints.**

## Raccomandare Visana e raccogliere punti

La qualità dei nostri servizi e i prodotti di Visana vi sono piaciuti? 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 agenzia o comodamente via video. Per ogni raccomandazione andata a buon fine riceverete 100 franchi in contanti. E non è tutto: anche tutte le nuove persone assicurate (maggioresni e non conviventi nella stessa economia domestica) riceveranno 100 franchi se stipuleranno determinate assicurazioni complementari.

### Questione di cinque minuti

Raccomandare Visana è semplice e velocissimo.

1. Compilate il modulo online su [visana.ch/raccomandazione](https://visana.ch/raccomandazione).
2. Inviateci il modulo, al resto pensiamo noi.
3. Se la stipula va a buon fine con la combinazione di prodotti autorizzati, 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.



«Siamo lieti di offrirvi una consulenza personale a casa, in agenzia o via video.»

Kerim Yilmaz, consulente assicurativo dell'agenzia generale di Losanna

### 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, che possono valere fino a 120 franchi all'anno. Per maggiori informazioni su myPoints consultate il sito [visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints).

## Lista della limitazione della scelta ospedaliera (aggiornata a giugno 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'urgenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono consultabili nella «Lista della limitazione della scelta ospedaliera» su [visana.ch/ospedale](https://visana.ch/ospedale) (sotto «Download & informazioni», «Elenchi utili»).

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

# «Al momento non sento troppa pressione»

Da quando ha iniziato a inanellare un successo dopo l'altro, Dominic Stricker è sempre più conosciuto anche fuori dall'ambiente del tennis. 19 anni, bernese, da fuori dà l'impressione di essere un tipo alla mano e sicuro di sé... e lo è davvero.

Intervista: Sara Steinmann | Foto: Mauro Mellone

***Con i tuoi 19 anni, nel Tour sei quel che si dice un «underdog», un outsider. Come ti trovi in questo ruolo?***

Entrambi i ruoli hanno il loro fascino: quello di underdog e quello di favorito. Da underdog puoi giocare libero da pressioni, far innervosire l'avversario. Se invece affronti il torneo da campione in carica, come mi è successo a fine marzo all'ATP Challenger di Lugano, sei l'atleta da battere.

## «La mia famiglia è estremamente importante per me.»

***Con le due vittorie al torneo juniores del Roland Garros 2020, la tua fama e i tuoi impegni si sono moltiplicati. Come affronti tutto questo?***

Effettivamente vengo riconosciuto sempre più spesso, ad esempio alle partite dello YB. Mi piace, e anche gli appuntamenti con i media, gli eventi degli sponsor, i servizi fotografici o gli inviti mi divertono. È una prova del fatto che tante persone credono in me e che sto facendo la cosa giusta. E conosco nuove persone, incontro altri personaggi famosi.

***Con il successo cresce anche la pressione. Ti pesa?***

Per ora riesco a gestirla molto bene e non mi sento troppo sotto pressione. Certo, ogni tanto mi capita di sentirla, ma mi piacciono questi momenti decisivi. In questi casi cerco uno stile di gioco sfacciato e provo a imporre la mia varietà di colpi. La maggior parte delle volte sono io che mi metto sotto pressione, perché sono molto esigente con me stesso.

***Avevi un manager, ora la tua è quasi un'«azienda a conduzione familiare». Ce la racconti?***

Mio padre è il mio manager, mia madre mi copre le spalle e mia sorella Michèle si occupa dei social media. Tutti e tre hanno anche un altro lavoro: mia madre Sabine lavora a Visana da oltre 27 anni, mio padre Stephan fa il poliziotto e Michèle sta studiando all'Alta scuola pedagogica di Berna. La mia famiglia è estremamente importante per me e siccome sono spessissimo fuori casa mi godo quanto più possibile i giorni che trascorriamo insieme.

***Ti alleni ogni giorno, eccetto che nei fine settimana. Come ricarichi le batterie?***

Recuperare è fondamentale per me. A casa abbiamo una sauna e poi vado a fare massaggi e fisioterapia. Dopo gli allenamenti faccio circa mezz'ora di «cool-down» sull'home trainer e uno stretching prolungato: mi serve tantissimo. Mentalmente, un grande aiuto viene dal fatto che con il mio allenatore, Sven Swinnen, posso parlare anche di tanti altri argomenti oltre al tennis.

***E nel tempo libero cosa fai?***

Mio padre ha iniziato a giocare a golf. Ora gli faccio compagnia. È rilassante stare fuori con gli amici per tre o quattro ore e giocare a golf. In passato giocavo anche a calcio e a hockey su ghiaccio. Ma a otto o nove anni abbiamo iniziato a puntare tutto sul tennis. Il talento l'ho ereditato: i miei genitori giocavano a ping-pong, mio padre addirittura nella squadra nazionale. In generale, a casa nostra si gioca sempre: a carte, badminton, beach volley...

***A volte Stan o Roger ti chiamano per allenarsi con te. Che privilegio!***

Verissimo. Questa settimana sono stato due volte a Ginevra per allenarmi con Stan. Da un punto di vista sportivo è un'opportunità preziosissima per me, ma lo è anche sotto il profilo dello scambio. Quei due hanno fatto esperienze simili, calcano la scena del tennis da 20 anni e possono darmi consigli preziosi. Una volta Federer mi ha consigliato di lavorare sul servizio. L'ho fatto, e i risultati sono stati ottimi!

## *Scheda biografica*

Dominic Stricker (19 anni) nel 2020 ha vinto diverse competizioni, tra cui il torneo juniores del French Open singolo e doppio, nonché, nel 2021, il doppio con Marc-Andrea Hüsler allo Swiss Open di Gstaad. È mancino e vive a Grosshöchstetten con i genitori Sabine e Stephan, la sorella Michèle e il gatto Minu.



Concorso



Nel Centro Magliaso gli ospiti s'incontrano in un'atmosfera rilassata.

# Vincete una vacanza in Ticino

Mettiamo in palio un buono del valore di 570 franchi valido per un soggiorno al Centro Magliaso, direttamente sul Lago di Lugano. Nella vincita è incluso un soggiorno in camera doppia con doccia/WC, TV, balcone o loggia e mezza pensione.

Testo: Sabine Biedermann | Foto: Centro Magliaso

Il Centro Magliaso ([centro-magliaso.ch/it](http://centro-magliaso.ch/it)) è una struttura dall'atmosfera familiare che si trova a otto chilometri da Lugano, vicino al confine con l'Italia. Il centro per le vacanze e il tempo libero è attorniato da un grande parco ricco di alberi antichi, situato direttamente sulle rive del Lago di Lugano. Ad attendervi ci sono una piscina di 25 metri, un campo da pallavolo, una grande area falò e parchi giochi, così come kayak, barche a remi o l'attrezzatura da SUP, per trascorrere giornate di avventura e divertimento sul lago.

Come luogo d'incontro e ispirazione, il Centro è aperto a tutti – senza distinzioni di età, disabilità, etnia, sesso o religione. A disposizione degli ospiti ci sono 96 camere, distribuite in dieci edifici – alcuni dei quali privi di barriere architettoniche. Inoltre, il Centro dispone anche di una brigata di cucina che s'impegna intensamente a promuovere un'alimentazione equilibrata e gustosa.

Avete voglia di una vacanza ricca di piacevoli esperienze nel «salotto soleggiato» della Svizzera? Allora inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su [visana.ch/concorso](http://visana.ch/concorso).



Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 18 luglio 2022. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali; i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e il Centro Magliaso all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

## Tagliando di concorso

Desidero vincere un buono del valore di 570 franchi valido per un soggiorno al Centro Magliaso in Ticino.

Signora  Signor

Cognome

Nome

Via, n.

NPA, luogo

E-mail

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro l'11 luglio 2022 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16