

# VisanaForum

La rivista della salute 2/2021

5 **Lamponi: veri e propri  
«frutti miracolosi»**

Bombe di vitamine direttamente dal proprio orto

8 **«Save your friends»:  
per un divertimento in acqua sicuro**

Campagna di prevenzione di Visana e della SSS

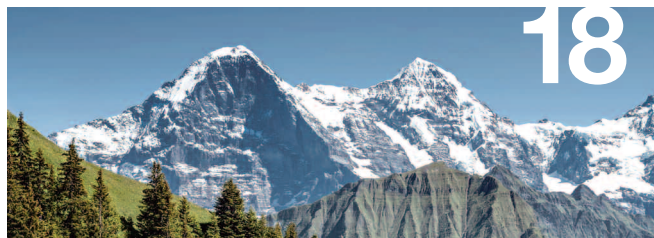
22 **«Il 2022 sarà un anno entusiasmante»**

A colloquio con Stefan Matthey,  
direttore di Good News



## «Aria fresca e movimento per contrastare la depressione primaverile.»

Per avere più consigli leggete a pagina 4.



### Salute

- 4 Luce fuori, buio dentro
- 5 Lamponi: una bomba di vitamine direttamente dal proprio orto
- 6 Vaccinazione COVID-19: le spiegazioni dell'esperta

### Impegno

- 7 Women Sport Evasion a Losanna
- 8 Sicurezza in acqua: «Save your friends»
- 10 Campi per le giovani leve con gli ambasciatori di Visana

### Inside

- 11 Forti, anche nelle assicurazioni di cose
- 12 Luci puntate sui collaboratori Visana
- 14 La nostra nuova soluzione di previdenza per voi

### Servizi

- 16 Un itinerario in e-bike per il cuore
- 17 Raccomandare Visana conviene
- 18 Offerte estive di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 A colloquio con Stefan Matthey
- 24 Concorso



Seguitemi su Facebook

[facebook.com/visana.assicurazione](https://facebook.com/visana.assicurazione)



e Instagram

[instagram.com/visanaservices](https://instagram.com/visanaservices)



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, Melanie von Arx, Josko Pekas, Simone Hubacher. 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,*



**P.S.:** sapevate che Visana vanta oltre 25 anni di esperienza nel settore delle assicurazioni di cose? Scoprite di più su questo tema a pagina 11 e beneficiate anche voi delle nostre pluripremiate competenze.

*spero che voi e i vostri cari stiate bene.*

Permettetemi di iniziare questo editoriale con una buona notizia: Visana continua a poggiare su solide basi finanziarie e anche nel 2020 ha registrato un risultato positivo, pari a 110,8 miliardi di franchi. La nostra stabilità finanziaria, di cui siamo fieri, va anche a vantaggio di voi assicurate e assicurati. Trovate ulteriori informazioni sul nostro risultato d'esercizio alla pagina [visana.ch/media](https://www.visana.ch/media).

Questa non è l'unica buona notizia che ho in serbo per voi: Da un lato, insieme alla Banque cantonale bernoise, abbiamo sviluppato per voi un prodotto che, per la prima volta in Svizzera, unisce la previdenza per la vecchiaia all'assistenza dopo il pensionamento. Dall'altro, per la prima volta i nostri assicurati e assicurate più giovani, i vostri figli, figlie e nipoti, potranno partecipare in esclusiva a un campo estivo di velocità o di lotta svizzera con Mujinga Kambundji e Christian Stucki. Trovate maggiori informazioni su queste fantastiche proposte nella nostra rivista, oppure online su [visana.ch/it/camps](https://www.visana.ch/it/camps).

Vorrei inoltre richiamare la vostra attenzione anche sul simpatico ritratto del team della nostra agenzia Galenos a Zurigo, sulla campagna di prevenzione degli infortuni «Save your friends» organizzata quest'anno dalla SSS e da Visana e dalla appassionante intervista a Stefan Matthey, capo dell'impresa di organizzazione di concerti Good News – un settore letteralmente devastato dalla pandemia.

Non mi resta che augurarvi buona lettura e un'estate ricca di sole e spensieratezza. Rimanete in salute!

**Cordiali saluti**  
Angelo Egli, CEO





# Luce fuori, buio dentro

Anche quando, come ora, le giornate sono particolarmente lunghe e luminose, non è detto che le persone si sentano automaticamente felici e in forma, anzi: lo «springtime blues», o depressione primaverile, si fa sentire nei modi più disparati.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Mauro Mellone

La natura è in fiore, l'aria è carica di polline: occhiali da sole e crema solare sono una compagnia costante. I mesi di maggio e giugno sono caldi e luminosi, la vita si è ormai risvegliata dal suo letargo e fuori, al sole, si flirta e si ride. Sembra che tutti sprizzino gioia di vivere da tutti i pori.

E voi come state, leggendo queste righe? Forse non vi sentite così meravigliosamente, ma stanchi e vuoti, o addirittura tristi? La depressione primaverile esiste davvero. Purtroppo è anche scientificamente dimostrato che, nell'emisfero Nord, non c'è nessun'altra stagione in cui così tante persone si tolgono la vita.

## **Distinguere assolutamente!**

È fondamentale distinguere tra la stanchezza primaverile e la depressione stagionale. Se i sintomi persistono per più di due settimane, è bene consultare un medico. Per questo motivo, qui di seguito abbiamo raccolto dei consigli per contrastare la stanchezza primaverile, innocua se paragonata alla depressione (per i sintomi cfr. il riquadro), che è causata dalla forte differenza di condizioni luminose e atmosferiche rispetto al semestre invernale. Per alcuni mesi, il nostro organismo ha prodotto troppo poca vitamina D (tramite l'esposizione diretta alla luce del sole), motivo per cui i livelli di ormoni non sono ancora riequilibrati.

## **Come contrastarla?**

La risposta è semplice: aria fresca e movimento, con qualsiasi condizione meteo. Se il sole splende, cercate di uscire di casa già al mattino e di rinunciare per un piccolo lasso di tempo (15–20 minuti) alla crema solare e agli occhiali da sole, in modo che il corpo possa assorbire la luce del sole senza filtri e ricaricare le batterie. La naturale luce del giorno stimola la produzione di serotonina, un ormone che ci rende più svegli e allegri.

### **Segni di stanchezza primaverile**

- Stanchezza
- Mancanza di stimoli
- Irritabilità
- Difficoltà a concentrarsi
- Vertigini
- Mal di testa o anche dolori articolari

### **Segni di depressione**

- Assenza di stimoli
- Apatia
- Mancanza di interesse
- Sensazione di non valere nulla
- Sensi di colpa
- Mancanza di speranza
- Disperazione

Se i sintomi non scompaiono dopo due settimane, consultare un medico.

Un altro energizzante sono le docce caldo/freddo, che stimolano la circolazione e regolano la pressione sanguigna. Mangiare cibi sani e ricchi di vitamine e bere a sufficienza (idealmente acqua o tè non zuccherato) aiuta, così come dormire abbastanza. La giusta dose di sonno varia da persona a persona. Osservate le vostre abitudini e non adeguate i vostri orari di riposo a chi vive con voi, bensì al vostro ritmo personale. Infatti, dormire troppo o troppo poco non fa bene.

# Lamponi: concentrati di vitamine direttamente dall'orto

I lamponi ci addolciscono l'estate fino a ottobre. Non sono soltanto squisiti, ma anche ricchi di sostanze nutritive molto sane – lo snack ideale per le giornate calde.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Mauro Mellone

Sapevate che in Svizzera abbiamo tanti «frutti miracolosi» nostrani? Il lampone è uno di questi. Cresce nei nostri orti in modo del tutto sostenibile e ci fornisce di sostanze nutritive preziose. In base alla varietà, in Svizzera la raccolta dura da giugno a ottobre.

## Vecchio rimedio officinale

I lamponi sono un frutto di bosco noto da moltissimo tempo, già gli uomini dell'età della pietra erano soliti raccogliarli. Originari dell'Europa del sud-est, sono arrivati sulle nostre tavole già moltissimi anni fa. Gli antichi consideravano il lampone una pianta officinale: i frutti, i fiori, le foglie e le radici del lampone, il più delle volte preparati come decotto o infuso, venivano utilizzati per alleviare i dolori più disparati, ad esempio in caso di raffreddore o malattie della pelle. Ancora oggi molte donne incinte bevono tè alle foglie di lampone come rimedio naturale per la preparazione al parto.

## «Falso frutto» rosso

Dal punto di vista botanico, il lampone non è una bacca. Come la mora, alla quale assomiglia molto, il lampone fa parte della famiglia delle rosacee ed è una polidrupa. Lo si rico-



**52**  
**chilocalorie: questo è il valore energetico di 100 grammi di lamponi freschi. Buon appetito!**

nosce perché è composto da molte piccole drupe carnose tenute assieme da finissimi pelucchi. Bacca o non bacca, i lamponi sono un vero e proprio concentrato di vitamine: oltre a essere ipocalorici, sono ricchi di proteine, fibre alimentari preziose, vitamina B1, B2 e B6, acido folico, vitamina C, potassio, magnesio, ferro e zinco, per citare le principali sostanze nutritive. Infatti, bastano 100 grammi di lamponi per coprire circa un terzo del fabbisogno quotidiano di vitamina C di un adulto.

## Da gustare freschi in tutto il loro sapore

I lamponi sono un frutto difficile da conservare; in frigorifero iniziano a fare la muffa già dopo pochi giorni. In alternativa è possibile surgelarli, così anche in inverno avremo il loro sapore che ricorda l'estate sempre a portata di mano. I lamponi sono più gustosi quando sono freschi – e meglio ancora se vengono consumati appena raccolti dal proprio orto o dal vaso sul balcone.

## Consiglio di ricetta

È possibile integrare i lamponi in moltissimi piatti: la mattina nei muesli, a pranzo per conferire una nota fruttata all'insalata oppure sotto forma di snack dolce da piluccare su tutto l'arco della giornata. Con i lamponi selvatici possiamo inoltre creare ricette deliziose, ad esempio una confettura. Inoltre, i lamponi sono ottimi anche in combinazione con il formaggio oppure con l'aggiunta di una nota piccante.

# «Impareremo a convivere con il coronavirus»

Anita Niederer-Loher è capoclinica di infettivologia e membro della Commissione federale per le vaccinazioni. Fa chiarezza sulle domande principali a proposito della vaccinazione anti-COVID-19 e confida nel fatto che riusciremo a domare il virus.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Alfonso Smith, stock.adobe.com



#### Scheda biografica

Anita Niederer-Loher è pediatra, infettivologa e specialista in materia di vaccini.

È capoclinica di infettivologia e igiene ospedaliera presso l'Ospedale pediatrico della Svizzera orientale e l'Ospedale cantonale di San Gallo. Ha 48 anni ed è membro della Commissione federale per le vaccinazioni. Vive nel Cantone di Appenzello Esterno con la sua famiglia.



Intervista completa:

[visana.ch/it/niederer-loher](https://visana.ch/it/niederer-loher)

La Svizzera è entrata in «modalità vaccinazione»; si va avanti. L'esperta di vaccinazioni Anita Niederer-Loher risponde alle domande che più stanno a cuore alla popolazione.

#### *Signora Anita Niederer-Loher, che cosa pensa dell'andamento delle vaccinazioni anti-COVID-19 in Svizzera? È soddisfatta?*

Il lavoro di tutte le parti in causa è immenso, sia sul piano logistico, sia su quello organizzativo. La collaborazione è ottima, cosa non sempre scontata, dal momento che bisogna considerare fattori esterni come le forniture; e i ritardi ci sono stati e ci sono ancora. Tuttavia, si procede alacremente. Mi piacciono meno i confronti regolari delle velocità di vaccinazione a livello internazionale e nazionale: trovo che mettano solamente pressione. Le critiche sono in parte ingiustificate: nei diversi Cantoni, e anche in ciascun diverso Paese, la situazione di partenza non è la stessa. L'importante è che le persone che vogliono farsi vaccinare ricevano il vaccino. La strategia è stata ed è tuttora attuata in modo intelligente.

#### *Perché mai dovrei farmi vaccinare?*

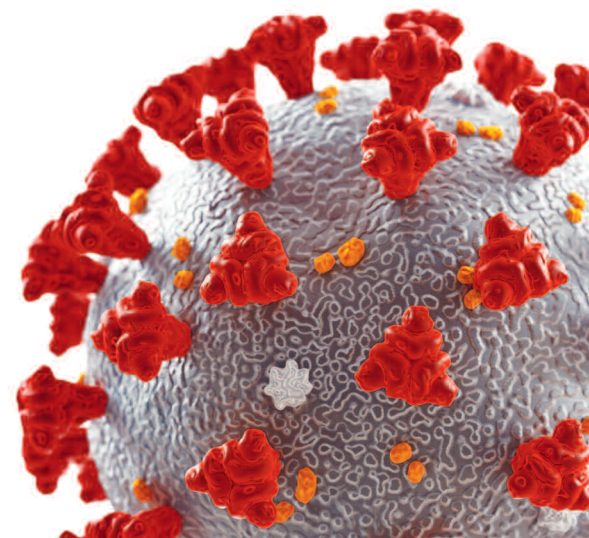
Uno dei problemi principali nella lotta al coronavirus è che molte persone si ammalano della stessa malattia allo stesso tempo, alcune anche gravemente. In questo modo, il sistema sanitario è spinto ai suoi limiti. Per questo motivo, le prime persone a essere vaccinate sono state quelle più a rischio a causa della loro età o di malattie pregresse. Da allora, la priorità è far sì che non si contagino più così tante persone allo stesso tempo e che il numero di contagi diminuisca. Probabilmente non ci libereremo più del coronavirus, ma riusciremo a domarlo rendendo immune il maggior numero possibile di persone.

#### *La vaccinazione non è pericolosa per nessuno?*

No. Può causare effetti collaterali come febbre e dolori: si tratta di sintomi passeggeri e noti per le vaccinazioni. Molto raramente possono verificarsi reazioni allergiche, che però sono curabili.

#### *Ma perché servono due vaccinazioni? E magari ne serviranno addirittura tre, o ancora di più?*

L'obiettivo della vaccinazione è presentare il virus al sistema immunitario. È quello che succede alla prima vaccinazione. Dopo qualche settimana, la protezione viene rafforzata e prolungata con la seconda dose. A quel punto il sistema immunitario conosce il virus e sviluppa un meccanismo per contrastarlo. Solo tra qualche mese sapremo se sarà necessaria una terza vaccinazione. Ancora non sappiamo quanto dura la protezione dopo il contagio o dopo aver sviluppato la malattia. Il virus può mutare, e se lo fa in modo rilevante è plausibile che debba essere nuovamente combattuto affinando il vaccino. Impareremo a convivere con il coronavirus, proprio come facciamo con altre infezioni.





# La Women Sport Evasion è ai blocchi di partenza

Nuova location e nuovo mese di svolgimento dell'evento: a causa dell'andamento del coronavirus, quest'anno la Women Sport Evasion non si svolgerà a giugno, come di consueto, bensì l'11 e il 12 settembre a Losanna. La realizzazione della manifestazione dipenderà dalle decisioni del Consiglio federale.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Josette Bruchez



Dopo le due cancellazioni consecutive avvenute a causa del caldo torrido nel 2019 e del coronavirus nel 2020, gli organizzatori sperano di riuscire a svolgere una nuova edizione della Women Sport Evasion, evento della durata di due giorni. Dal 2008, circa 2000 donne si riuniscono una volta all'anno per praticare insieme sport durante un intero fine settimana. Da quest'anno la manifestazione avrà luogo presso il World Archery Excellence Center ([worldarcherycentre.org](http://worldarcherycentre.org)), che dista 15 minuti dal centro di Losanna.

## È il coronavirus a dettare i tempi

Lo scopo della Women Sport Evasion non è quello di proclamare delle vincitrici, bensì di divertirsi facendo movimento. Le partecipanti allestiscono in anticipo il loro programma personalizzato, così da avere un mix vario di lezioni e workshop nelle più disparate discipline sportive e della danza. «Le partecipanti possono scegliere tra circa 25 corsi e workshop», afferma l'organizzatrice Josette Bru-

## In palio 50 posti

La Women Sport Evasion è una storia di successo: dal 2008, per un fine settimana, oltre 1000 appassionati di sport si incontrano ogni giorno a Losanna e possono beneficiare di un ricco mix di offerte nell'ambito del fitness, della danza e dei workshop. La partecipazione costa 59 franchi al giorno. Il prezzo include i workshop, i corsi di prova, le bevande, il caffè e la frutta. Visana è presenting partner della Women Sport Evasion e mette in palio 25 entrate per due persone (biglietti giornalieri) per domenica. Inviateci un'e-mail a [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch).

chez. In base all'evoluzione della situazione epidemiologica legata al coronavirus e alle decisioni del Consiglio federale, potranno partecipare al massimo 900 persone al giorno. «Se sarà possibile, a metà giugno apriremo le iscrizioni», continua Bruchez. «Trovate informazioni aggiornate sullo svolgimento dell'evento su [womensportevasion.ch](http://womensportevasion.ch)».

# «Save your friends»: per un divertimento in acqua sicuro

La campagna di prevenzione online di Visana e della sua partner, la Società Svizzera di Salvataggio (SSS), continuerà anche quest'estate. Un video interattivo vi permette di decidere come comportarvi in acqua e vicino all'acqua... e di scoprire se la vostra decisione è quella giusta.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Visana, SSS

Rispetto agli altri segmenti di popolazione, la mortalità per annegamento dei giovani uomini di età compresa fra i 15 e i 30 anni è superiore alla media. La maggior parte degli 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, nel 2019 Visana e la SSS 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 si rivolge al gruppo target dei giovani, maggiormente esposti al rischio di annegamento. In questo contesto intendiamo ricordare a tale gruppo target i

messaggi essenziali per tutelare la propria vita contenuti nelle Regole per il bagnante e per i fiumi; un'integrazione ideale alla campagna di promozione delle regole per il bagnante e alle altre misure di prevenzione della SSS. Per questo obiettivo possiamo contare sul supporto di personaggi famosi: le sorelle Mujinga e Ditaji Kambundji, campionesse di atletica leggera,

**«I giovani uomini sono i più colpiti dagli incidenti da annegamento.»**

spiegano le regole per il bagnante in brevi videoclip sui social. Inoltre, in un nuovo video interattivo, le spettatrici e gli spettatori possono influire direttamente sulla storia e decidere come comportarsi in acqua e vicino all'acqua. Ma la decisione sarà quella giusta? E voi vi comportate in modo sicuro quando siete vicino all'acqua, oppure è in agguato un incidente da annegamento? Scopritelo entro fine giugno sul sito [saveyourfriends.ch/it](https://saveyourfriends.ch/it) e imparate a fare in modo che il divertimento in acqua durante l'estate non abbia un epilogo tragico.



[saveyourfriends.ch/it](https://saveyourfriends.ch/it)

**È il numero di persone raggiunte nel 2020 dalla campagna online «Save your friends».**



# BADEREGELN

# MAXIMES DE LA BAIGNADE

# REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

# «Bambini, non perdetevi i nostri **campi di velocità e di lotta svizzera!**»

Una giornata indimenticabile allo stadio di atletica leggera o nella segatura: Mujinga Kambundji e Christian Stucki si allenano con i bambini. Con un pizzico di fortuna, i vostri pargoli potranno aggiudicarsi un biglietto per il campo di allenamento in programma il 2 o il 16 ottobre 2021.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Mauro Mellone, Jan Riedel

Allenarsi un giorno intero al fianco del loro più grande idolo sportivo: è quello che i figli e i nipoti degli assicurati Visana (anno di nascita dal 2009 al 2011) potranno fare in esclusiva a Berna il 2 ottobre 2021 con Mujinga Kambundji, medaglia di bronzo ai Campionati del mondo nei 200 metri, o il 16 ottobre 2021 con il re della lotta svizzera Christian Stucki. «Non vedo l'ora che arrivi questa giornata da trascorrere con le nuove leve, perché ricordo benissimo quanto era importante per me, all'età di dieci anni, allenarmi con i tesserati adulti ed esperti del club, come Alain Rohr», spiega Mujinga Kambundji. All'epoca una dei suoi modelli era Mireille Donders, detentrici del record svizzero nei 100 metri dal 2001 al 2014.



## Ruolo di ambasciatori

Visana si propone di incentivare a fare più sport e più movimento. Mujinga Kambundji e Christian Stucki, oltre a essere ambasciatori del marchio Visana, sono anche i protagonisti del vlog di Visana «Tour della salute» ([visana.ch/it/blog](https://www.visana.ch/it/blog)).

Christian Stucki ricorda invece i campi di lotta organizzati dall'associazione bernese di lotta svizzera (Bernisch Kantonal Schwingerverband, BKSV), quando da ragazzo ammirava i «grandi cattivi», come Urs Matter, Silvio Rüfenacht e Adrian Käser. «Ma il mio modello di riferimento è stato sempre mio padre, anche lui lottatore, e il cestista americano Michael Jordan dei Chicago Bulls». Per Stucki, poter svelare in prima persona ai novellini alcuni trucchi del mestiere è un'emozione particolare.

## Programma giornaliero con vitto

Il punto d'incontro è alle 9.30 della giornata dell'evento, sia allo stadio di atletica leggera di Wankdorf (campo di velocità), sia presso l'impianto sportivo di Altenberg (campo di lotta svizzera) a Berna. I bambini saranno assistiti da professionisti e potranno gustare un delizioso pranzo e squisiti spuntini (bevande, barrette, frutta). Oltre a fare sport insieme, le star saranno a disposizione dei giovani anche per uno speciale «a tu per tu con Chrigu o Mujinga»: per tutti i partecipanti ci sarà una foto ricordo e naturalmente un autografo del proprio idolo. I bambini potranno anche portare a casa una maglietta del campo.

## Vincete un posto per il campo sportivo

Con un pizzico di fortuna vostro figlio, vostra figlia o il vostro o la vostra nipote potranno partecipare gratuitamente alla giornata sul campo di velocità o di lotta svizzera organizzata da Visana. Per gli assicurati Visana estrarremo a sorte 80 posti di partenza per il campo d'allenamento con Mujinga e 60 per il campo d'allenamento con Christian Stucki. Per partecipare all'estrazione iscrivetevi tramite il codice QR su [visana.ch/it/camps](https://www.visana.ch/it/camps). I vincitori e le vincitrici saranno informati per e-mail.



\*Condizioni di partecipazione: il bambino, i suoi genitori o i suoi nonni devono essere assicurati presso Visana. Si prega di indicare il numero d'assicurato al momento della registrazione via e-mail.

# Forti, anche nelle assicurazioni di cose

Visana è un affermato assicuratore malattie e contro gli infortuni – e molto di più. Vantiamo anche 25 anni di esperienza nel settore delle assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili. Ampliamo costantemente le prestazioni delle nostre assicurazioni di cose e offriamo alla nostra clientela interessanti sconti sulle combinazioni di prodotti.

Testo: Michael von Arx | Foto: Visana

Le assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata sono prodotti facoltativi. Gli esperti, però, sono concordi: dovrebbero far parte di ogni economia domestica. Presso Visana potete stipularle entrambe comodamente online o nel quadro di una consulenza personale, così come l'assicurazione di stabili. Verificate in modo assolutamente non vincolante se passare a Visana per questi tre prodotti conviene. Potete beneficiare di uno sconto sulle combinazioni di prodotti fino al 20% (cfr. riquadro).

## Un'assicurazione utile e pluripremiata

L'assicurazione di mobilia domestica risponde dei danni cagionati alla vostra proprietà, ad esempio, da un incendio dell'appartamento o dalla rottura di una conduttura. Incidenti come questo possono venire rapidamente a costare diverse decine di migliaia di franchi. Per maggiori informazioni sull'assicurazione di mobilia domestica consultate il sito [visana.ch/mobiliadomestica](http://visana.ch/mobiliadomestica).

Anche la stipula di un'assicurazione di responsabilità civile privata è fortemente consigliabile. Questa vi viene in aiuto, ad esempio, in caso di danni del locatario o se arrecate un danno a terzi. L'assicurazione di responsabilità civile privata di Visana convince grazie a uno straordinario rapporto qualità-prezzo, come mostrano anche le ottime posizioni regolarmente conquistate nel confronto redatto dalla rivista indipendente per consumatori «Bon à savoir». [visana.ch/responsabilitacivileprivata](http://visana.ch/responsabilitacivileprivata).

## Siamo lieti di offrirvi la nostra consulenza

Sono interessata/o alle assicurazioni di cose di Visana. Vi prego di contattarmi.

Signora  Signor

Cognome/Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

Inviare il tagliando a Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16, oppure contattateci via e-mail: [directa.support@visana.ch](mailto:directa.support@visana.ch). Siamo a vostra completa disposizione.



## Fino al 20% di sconto per gli assicurati Visana

Possedete già l'assicurazione di base presso Visana o avete già stipulato un'assicurazione malattie complementare presso la nostra compagnia? Allora voi e i vostri familiari potete beneficiare del 10% di sconto sulle nostre assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata o di stabili. Stipulando tutte e tre le assicurazioni con noi, otterrete un ulteriore 10% di sconto. Volete sapere quanto potete risparmiare? Su [visana.ch/premiodirecta](http://visana.ch/premiodirecta) potete allestire comodamente la vostra offerta personalizzata.



[comparis.ch](http://comparis.ch)

Cassa malati con gestione efficiente

2020







## *A colpo d'occhio*

Galenos è stata fondata nel 1908 dai membri dell'Associazione Tecnica Svizzera (ATS), l'odierna Swiss Engineering. Nel 1995 è stata aperta in tutta la Svizzera agli assicurati non iscritti all'ATS. Oggi, Galenos annovera circa 16 000 assicurati nell'intero territorio svizzero. Dal 2018 Galenos fa parte del Gruppo Visana. L'agenzia, che impiega otto persone, si trova a pochi minuti a piedi dalla stazione principale di Zurigo. Galenos, Militärstrasse 36, 8004 Zurigo, 044 245 88 88, [info@galenos.ch](mailto:info@galenos.ch), [galenos.ch](http://galenos.ch).



# Familiarità, efficienza e attenzione alla clientela

L'assicuratore malattie Galenos è entrato a far parte del Gruppo Visana a ottobre 2018. Il marchio rimarrà invariato sotto il nuovo tetto Visana e continuerà la sua crescita. Nell'agenzia Galenos di Zurigo, Roland Kleiner e il suo team si occupano della clientela con grande passione e competenza.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

«Familiare, affidabile, umano, con un servizio molto vicino alla clientela e un'organizzazione efficiente»: sono queste le parole con cui il responsabile dell'agenzia, Roland Kleiner, descrive sia il marchio Galenos, sia il suo team. «La vicinanza alla clientela è il nostro asso nella manica. Le e i clienti ci conoscono molto bene e spesso anche noi conosciamo le loro esigenze», spiega Kleiner. Marylène Berthier è responsabile del marketing e aggiunge: «Abbiamo molte e molti clienti fidelizzati. Circa due anni fa, il 50% di loro era con noi da 40 anni o più. Anche le collaboratrici e i collaboratori sono fedeli al marchio. Un terzo di loro è con noi da oltre 15 anni».

## La transizione

Molti assicurati di vecchia data risalgono ai tempi in cui Galenos era esclusivamente la cassa dell'Associazione Tecnica Svizzera. Dal 1995, anno della sua apertura, Galenos è cre-

sciuta e ha acquisito, soprattutto nell'ultimo anno, molti assicurati più giovani. A proposito di «Galenos», per chi si stia chiedendo da chi o da cosa abbia avuto origine questo nome, ecco la spiegazione: questa piccola ed efficientissima cassa malati

prende il nome dal famoso medico greco Galeno di Pergamo. Vissuto a Roma nel II secolo, i suoi insegnamenti sull'anatomia e sulla fisiologia del corpo umano hanno dominato la scienza medica per circa 1500 anni: un nome davvero importante.

## Ritrovarsi dopo tanto tempo

Il team di Galenos, che riceve le e i clienti nella sua sede di Zurigo (Militärstrasse) oppure, con il telelavoro, fornisce loro assistenza per telefono o per e-mail, è composto da otto collaboratrici e collaboratori. «Alcuni delle nostre collaboratrici e dei nostri collaboratori lavoravano da casa già prima del coronavirus», spiega Roland Kleiner. Ecco perché la conversione resasi necessaria in seguito alla pandemia è stata molto rapida

e priva di complicazioni. Ora che l'agenzia è di nuovo aperta, ricominciano ad aumentare anche le visite di persona, sebbene ancora a un livello moderato. Le e i clienti hanno apprezzato l'assistenza fornita a distanza.

Lavorare da casa funziona molto bene, ciò malgrado Roland Kleiner avverte la mancanza del suo team e dei momenti di condivisione. «Incontro singolarmente le mie collaboratrici e i miei collaboratori ogni due giorni circa, a rotazione.» Dopo tutto questo tempo il gruppo si è riunito per la prima volta solo questo marzo, per un servizio fotografico da fare insieme per «VisanaForum». «È stato molto particolare, ma anche molto bello», dicono all'unisono Marylène Berthier e il suo capo, ridendo.

## Vicinanza e orientamento alla soluzione

In una situazione così difficile come quella attuale è importante mantenere un approccio positivo: «Lo stress da coronavirus non ricade solo su di noi, ma ha ripercussioni in tutto il mondo», afferma Roland Kleiner. In questa ottica, l'evidente atmosfera familiare che si respira nel suo team è un valore aggiunto per Galenos. «Siamo vicini alle nostre e ai nostri clienti e io, come capo, sono altrettanto vicino alle mie collaboratrici e ai miei collaboratori», aggiunge. Il credo del suo stile dirigenziale è di non lasciare a lungo problemi irrisolti, ma di affrontarli e risolverli, a tutti i livelli.

«La vicinanza alla clientela è il nostro asso nella manica.»



# Invecchiare felicemente a casa – con la giusta previdenza

Tutti desideriamo vivere una vita lunga e sana, preferibilmente a casa nostra. Il periodo dopo il pensionamento deve essere pianificato per bene, poiché la vecchiaia nasconde non poche sfide. Visana lancia, in collaborazione con la Banque cantonale bernoise (BCBE), una soluzione di assistenza e di previdenza unica in tutta la Svizzera che vi aiuta a vivere autonomamente a casa vostra a lungo.

Testo: Josko Pekas | Foto: Visana

83,6 anni – questa è l'età che raggiunge in media la popolazione svizzera. Quella svizzera è al momento una delle aspettative di vita più alte in tutto il mondo. Non solo diventiamo sempre più anziani, ma grazie ai progressi in campo medico e a uno stile di vita sempre più sano, restiamo in sa-

lute e in forma più a lungo. I 70 anni sono per così dire i nuovi 60. Dal 1948, l'aspettativa di vita media è aumentata da 66 a 83 anni. Oggigiorno, il periodo dopo il pensionamento rappresenta una nuova fase della vita che schiude nuovi orizzonti e che consente di realizzare i sogni tenuti nel cassetto da tanto tempo.

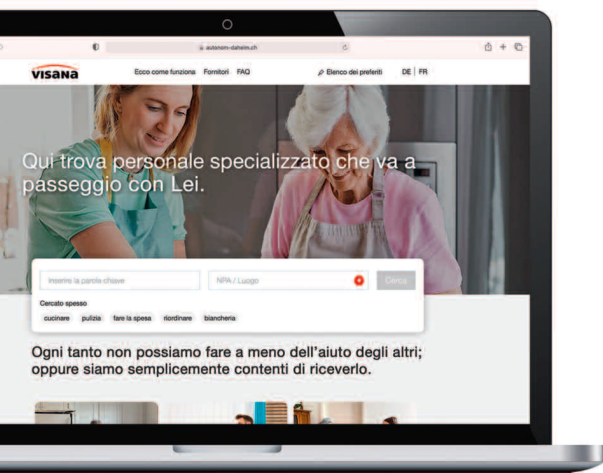
## **Previdenza per la vecchiaia: la pianificazione inizia oggi**

La nuova libertà e il molto tempo a disposizione devono essere pianificati il più presto possibile, perché, con il passare degli anni, aumentano anche le sfide da superare: per poter mantenere l'abituale tenore di vita anche dopo la pensione, occorre pensare alla previdenza e alla sicurezza finanziaria. Sebbene tutti i lavoratori siano per legge tenuti a versare i contributi nell'AVS, il 1° pilastro copre soltanto le esigenze di base.

Oltre a ciò, non di rado con l'avanzare dell'età aumentano anche gli acciacchi, che compromettono la vita di tutti i giorni e rendono necessarie le prestazioni di assistenza du-

**«Oggigiorno, gli anni dopo pensionamento rappresentano una fase della vita completamente nuova.»**





rante la terza età. Molte persone preferiscono non pensare che un giorno, quando saranno anziane, potrebbero aver bisogno di assistenza. Indipendentemente dall'età, è quindi fondamentale iniziare a riflettere quanto prima sul proprio futuro durante la vecchiaia.

**Più autonomia grazie alla previdenza finanziaria e all'assistenza a condizioni vantaggiose**

Visana è il primo assicuratore malattie svizzero a offrire, in collaborazione con la BCBE, una soluzione di assistenza e di previdenza per tutti coloro che desiderano pianificare già ora la propria vita dopo il pensionamento. Essa copre sia l'esigenza della sicurezza finanziaria, sia quella dell'assistenza durante la terza età. Nel caso doveste dipendere dall'aiuto di qualcuno per svolgere le mansioni quotidiane, grazie alla soluzione di assistenza e di previdenza di Visana potrete vivere una vita autonoma a casa vostra, anche dopo il pensionamento e fino in età avanzata.

## Ecco come funziona la soluzione di assistenza e di previdenza di Visana

Chi già ora pensa al proprio futuro durante la vecchiaia può informarsi in merito all'offerta su [visana.ch/assistenza](http://visana.ch/assistenza) e iniziare così a pianificare una futura vita autonoma a casa propria. Vi mostreremo come potrete comporre la vostra soluzione di assistenza e di previdenza su misura per le vostre esigenze personali.

**3° pilastro: soluzione di assistenza e di previdenza integrale**

La soluzione di assistenza e di previdenza di Visana e della BCBE rappresenta un investimento di capitale agevolato da sgravi fiscali e, allo stesso tempo, una soluzione di assistenza. Con un conto 3a presso la nostra banca partner BCBE, che Visana sarà lieta di aprire per voi, potrete risparmiare capitale in modo del tutto individuale e flessibile. Potrete impiegare il capitale risparmiato per usufruire, durante la vecchiaia, delle offerte di prestazioni di assistenza, che Visana vi propone a condizioni speciali.

**Prestazioni di assistenza selezionabili sulla piattaforma di confronto**

Sulla piattaforma di confronto [autonomi-a-casa.ch](http://autonomi-a-casa.ch) mettiamo a vostra disposizione un ampio catalogo di prestazioni di assistenza a prezzi agevolati. Potrete comporre le offerte di prestazioni di assistenza di cui avete bisogno in modo individuale. Anche una volta esaurito il capitale di risparmio accumulato nell'ambito della soluzione di assistenza e di previdenza potrete continuare a beneficiare delle prestazioni a condizioni vantaggiose.

**Calcolare il capitale di risparmio e impiegarlo in modo flessibile**

La nostra banca partner BCBE si occuperà di investire in modo ottimale il vostro capitale di risparmio agevolato da sgravi fiscali e derivante dal 3° pilastro. L'ammontare del capitale di risparmio dipenderà non solo dalla strategia d'investimento desiderata e dal contributo di risparmio mensile, ma anche dalla vostra età e dal capitale iniziale disponibile su precedenti conti 3a. Il nostro simulatore online ([visana.ch/it/simulazione](http://visana.ch/it/simulazione)) vi permetterà di calcolare a quanto ammonta il capitale di risparmio al momento di usufruire delle prestazioni durante la terza età e per quali prestazioni di assistenza potrete utilizzarlo. E qualora doveste cambiare idea, il capitale di risparmio accumulato nell'ambito della soluzione di assistenza e di previdenza potrà essere impiegato in qualsiasi momento dopo il pensionamento per coprire altre esigenze. Per una consulenza personalizzata non esitate a contattarci allo 0848 848 899. Siamo a vostra completa disposizione.

**Esempi di prestazioni di assistenza**

Faccende domestiche	Fare il bucato, pulire e riordinare
Alimentazione	Fare la spesa, cucinare e mangiare insieme
Attività sociali e quotidiane	Fare compagnia a casa, conversare, offrire un sostegno nel telefonare e nello scrivere
Servizio taxi e commissioni	Servizio di ritiro e consegna per la posta, lavanderia, accompagnare agli appuntamenti personali
Movimento	Accompagnare durante le passeggiate
Ufficio e corrispondenza	Fare il conto di acquisti, occuparsi della corrispondenza commerciale e bancaria

# Un tour per il cuore

Vi è venuta voglia di fare vacanza in Svizzera in sella a una bici elettrica? Lungo la «Herzroute» scoprirete su due ruote i fiori all'occhiello del nostro Paese – un toccasana per la salute e il buonumore. In qualità di clienti Visana beneficate di un'offerta speciale per le prenotazioni presso l'agenzia specializzata in viaggi in bici Eurotrek.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Eurotrek



## Offerta speciale per i clienti Visana

Questa estate approfittate di uno sconto di 99 franchi sulla prenotazione di un viaggio lungo la «Herzroute». Per beneficiare dello sconto, al momento della prenotazione indicate la parola chiave «Herzroute mit Visana» («Herzroute con Visana»). Ulteriori informazioni: [eurotrek.ch/visana](https://eurotrek.ch/visana)

No, la forma del cuore non descrive la «Herzroute». La «Herzroute», che in italiano si tradurrebbe con l'itinerario del cuore, unisce il Lago Lemano e il Lago di Costanza con un percorso a zigzag suddiviso in varie tappe. Sorprende i ciclisti con passaggi molto suggestivi, ad esempio quello offerto dallo spettacolare percorso attorno al Napf. Ma questo non significa che l'itinerario del cuore non sia un tour per il cuore: se da un lato evita di affaticare eccessivamente il cuore perché lo si percorre con la bici elettrica, dall'altro regala forti emozioni perché porta alla scoperta delle attrattive paesaggistiche della Svizzera.

## Vacanze attive con Eurotrek

Viaggiare in modo attivo significa viaggiare senza doversi preoccupare di nulla: Eurotrek, l'agenzia elvetica specializzata in viaggi in bici, offre vari viaggi di più giorni lungo l'itinerario del cuore. Non importa se desiderate fare il giro del Napf in quattro giorni o se preferite delle vacanze in bici della durata di 13 giorni da Rohrschach a Losanna: gli specialisti di Eurotrek hanno in serbo per voi l'offerta personalizzata che non mancherà di toccare le corde del vostro cuore. Con Eurotrek non dovrete preoccuparvi né del trasporto dei bagagli, né della prenotazione dell'albergo nelle varie destinazioni; in questo modo, alla fine della vostra piacevolissima pedalata potrete godervi gli angoli più belli della Svizzera.

## *Estrazione a sorte: visitate le tratte più belle dell'itinerario della «Herzroute»*

In palio un viaggio Eurotrek «Highlights der Herzroute» («Highlight della Herzroute») da Langnau im Emmental a Rapperswil, per due persone. Sono inclusi nel prezzo: quattro pernottamenti in camera matrimoniale, prima colazione, noleggio delle bici elettriche e trasporto dei bagagli. Desiderate vincere questo viaggio esperienziale? Inviare un'e-mail a [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) scrivendo nell'oggetto la parola «Herzroute». Termine di partecipazione: 17 luglio 2021.

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana 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. Non hanno diritto alla vincita le collaboratrici e i collaboratori di Visana ed Eurotrek e i loro familiari.

«Siamo lieti di offrirvi una consulenza personale a casa, in agenzia o via video.»  
Robin Koch, consulente assicurativo Agenzia generale di Zurigo

# Raccomandare Visana e **raccogliere punti**

La qualità dei nostri servizi e i prodotti di Visana vi hanno convinti? Allora raccomandateci ai vostri conoscenti! Vi ricompenseremo in più modi: voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa. In più voi, grazie alle raccomandazioni, accumulerete preziosi punti per myPoints, il nostro programma bonus digitale.

Testo: Daniel Bregy | Foto: Alfonso Smith

Siete soddisfatti di noi e dei nostri servizi? Allora segnalate Visana 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. Premiamo tutte le raccomandazioni che vanno a buon fine con 100 franchi in contanti. E non è tutto: anche tutte



## Raccogliere punti in myPoints grazie alle raccomandazioni

Se la vostra raccomandazione va 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. Su [visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints) trovate tutto su myPoints.

Con le vostre raccomandazioni accumulate punti nel nostro programma bonus digitale myPoints.

le nuove persone assicurate (a partire dai 18 anni e che non vivono nella stessa economia domestica) ricevono 100 franchi se stipulano l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'ulteriore assicurazione complementare (Ambulatoriale o Complementare) o il pacchetto assicurativo complementare Basic.

## Tagliando di raccomandazione

### Il mio indirizzo

Cognome/Nome \_\_\_\_\_

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

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

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

Ass. n. \_\_\_\_\_

### La mia raccomandazione

Signora  Signor

Cognome/Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

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

Data di nascita \_\_\_\_\_

Inviare il tagliando a Visana Services SA, «Raccomandazione», Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16, oppure compilare il nostro modulo online su [visana.ch/raccomandazione](https://visana.ch/raccomandazione).

## Questione di cinque minuti

Raccomandare Visana è semplice e velocissimo.

1. Compilate il tagliando con il cognome/ nome e l'indirizzo di un'amica o un conoscente, il vostro indirizzo e il numero d'assicurato.
2. Inviateci il tagliando per posta. Al resto pensiamo noi.
3. Qualora la stipula vada a buon fine, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa per le prestazioni sopra indicate.

Potete sempre segnalare la raccomandazione anche online su [visana.ch/raccomandazione](https://visana.ch/raccomandazione). In caso di domande, i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici nelle agenzie Visana saranno lieti di aiutarvi.



# 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!

## *Con l'estate arrivano le nuove offerte del Club*

### kybun – lavorare da casa in modo sano

Si sa: quando si lavora, stare sempre seduti non fa bene. Il tavolo da lavoro regolabile di kybun è la soluzione ideale per allestire in modo ergonomico la propria postazione di lavoro a casa, che vi permette di passare rapidamente da una posizione seduta a una in piedi. In più, il suo design sobrio si adatta a qualsiasi appartamento. Il tavolo di lavoro può essere utilizzato fin da subito, senza dover essere montato, e può essere regolato all'altezza desiderata.

Combinare il tavolo di lavoro con un tappeto kybun: grazie a questa pedana elastica e molleggiante, il vostro corpo sarà sempre in leggero movimento, rafforzando la vostra muscolatura, stimolando la circolazione sanguigna, aiutandovi ad assumere una postura corretta e riducendo le tensioni nella schiena.

**«Addio seduta passiva – benvenuta postura attiva in piedi!»**

#### Offerta Visana Club

- Tavolo da lavoro regolabile kybun standard (nero): **92 anziché 115 franchi**



- Tavolo da lavoro regolabile kybun pro (nero): **132 anziché 165 franchi**



- Tappeto kybun (diversi modelli e colori): **sconto del 20%**
- Tappeto kybun in combinazione con un tavolo di lavoro: **sconto del 30%**  
(I prezzi includono due anni di garanzia, spese di spedizione escluse)



Ordinate adesso su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub). L'offerta è valida fino al 31 agosto 2021 o fino a esaurimento scorte. Informazioni sui prodotti: [info@kybun.ch](mailto:info@kybun.ch)

## Casco da bici Lumos Ultra – il casco «smart» per il tragitto casa-lavoro e per il tempo libero

Questo casco «smart» è particolarmente adatto a chi cerca un casco da bici per il tragitto casa-lavoro e per il tempo libero. Lumos Ultra è dotato di una serie di funzioni che rendono più sicure le vostre uscite in bicicletta:

- segnalatori luminosi integrati: attivabili con un telecomando senza fili o con un movimento della mano con Apple Watch
- illuminazione chiara anteriore e posteriore
- peso piuma (370 grammi) grazie al sistema costruttivo ultraleggero «circuitry-on-board (COB)»
- autonomia della batteria di oltre dieci ore (si carica con un cavo di ricarica USB-C)
- verifica dello stato della batteria con l'app Lumos

Il casco è certificato CE ed EN1078 ed è conforme agli standard europei. **Prezzo speciale Visana Club: Lumos Ultra a 95.90 anziché 119.90 franchi e Lumos Ultra MIPS a 119.90**



**«Il casco «smart» e sicuro per voi!»**

**anziché 149.90 franchi** (spese di spedizione incluse). Trovate i colori e le taglie disponibili su **visana.ch/ilclub**

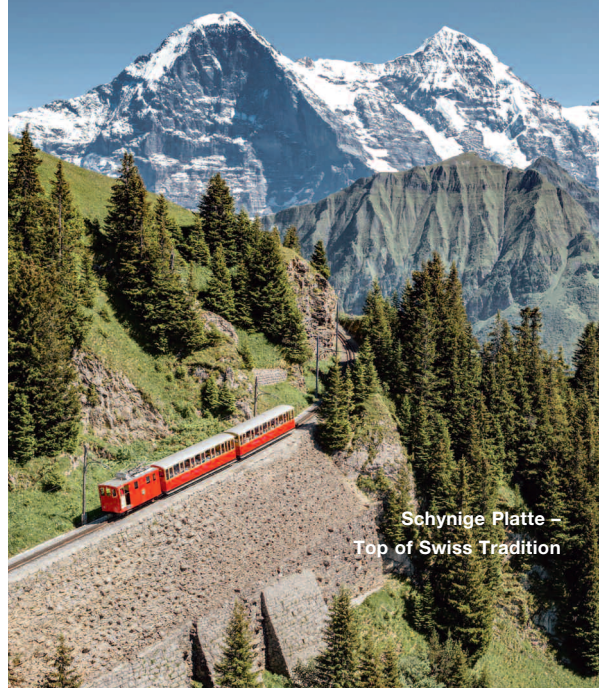
Ordinatelo subito su **visana.ch/ilclub**, per e-mail all'indirizzo [electronic@bucher-walt.ch](mailto:electronic@bucher-walt.ch), o via fax al numero 032 755 95 79. Offerta valida fino al 30 settembre 2021 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su **lumoshelmet.ch**. Informazioni sui prodotti: [electronic@bucher-walt.ch](mailto:electronic@bucher-walt.ch).



Per maggiori informazioni e l'orario aggiornato, consultate il sito [jungfrau.ch](http://jungfrau.ch).

**JUNGFRAU**

**TOP OF EUROPE**



## L'estate arriva, la montagna chiama!

Che ne dite di un'escursione con tutta la famiglia sul First – Top of Adventure? Oppure sulla Schynige Platte – Top of Swiss Tradition? Per entrambe vale la stessa cosa: una volta arrivati in vetta, davanti agli occhi vi si schiuderà il più bel panorama della Svizzera: avrete davanti a voi l'Eiger, il Mönch e la Jungfrau! Dovrete soltanto scegliere una delle innumerevoli possibilità a vostra disposizione fra escursioni e sentieri circolari. Sulla Schynige Platte potrete fare una tappa al meraviglioso giardino alpino oppure l'escursione circolare «First Cliff Walk presented by Tissot» sul First.

**Offerta speciale in esclusiva per i membri del Visana Club, valida per il tragitto Wilderswil–Schynige Platte–Wilderswil oppure Grindelwald–First–Grindelwald:**

- adulti senza riduzioni: 44 anziché 64 franchi a persona
- adulti con abbonamento metà-prezzo o AG: 22 anziché 32 franchi a persona
- bambini da 6 a 15 anni, senza carta Junior: 12 anziché 32 franchi a bambino
- bambini da 6 a 15 con carta Junior o carta Bimbi accompagnati: viaggio gratuito se accompagnati da adulti

L'offerta è valida dal 5 giugno al 24 ottobre 2021. I biglietti sono acquistabili in tutte le stazioni della JungfrauBahn e non sono cumulabili con ulteriori promozioni o sconti. Mostrate una tessera d'assicurazione Visana per famiglia (genitori e figli) al momento dell'acquisto.

# 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'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 (da 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.

## Siamo qui per consigliarvi – di persona o in digitale



Per proteggere voi e noi, le consulenze personali nelle agenzie di Visana si svolgono sempre nel rispetto delle misure di protezione di volta in volta in vigore. La sicurezza è garantita da un piano di protezione che comprende distanze, zone di protezione e una buona areazione. Naturalmente, però, potete anche risparmiarvi di uscire e mettervi in contatto con noi tramite videochiamata. Siete voi a decidere come comunicare con noi: in agenzia, a casa vostra, in videochiamata o al telefono... tutto è possibile.

### Le videoconsulenze prendono piede

Le videoconsulenze sono ormai entrate nelle grazie della clientela. È comprensibile, visti i vantaggi lampanti che offrono: sono facilissime da svolgere (bastano un cellulare o l'accesso a un computer, non sono necessari software aggiuntivi), possono essere fatte in modo flessibile sia dal punto di vista dei tempi, sia da quello dei luoghi, e sono comode. Ce lo conferma Rebekka Oppliger, responsabile dell'agenzia generale di Burgdorf: «In un colloquio via video possiamo condividere agilmente la documentazione sullo schermo per illustrare visivamente la situazione. In questo modo le nostre consulenze risultano più comprensibili e facili da seguire. Conversando «live» ci si conosce meglio e si è più vicini ai e alle clienti, cosa di cui beneficiano entrambe le parti».

### Come contattarci

Volete ricevere una consulenza flessibile sul piano dei tempi e dei luoghi? Allora la videochiamata è quello che fa per voi: digitale, eppure personale. Trovate gli orari di apertura della vostra agenzia su [visana.ch/agenzie](https://visana.ch/agenzie).

Su [visana.ch/consulenza](https://visana.ch/consulenza) potete fissare un appuntamento online. Vi aspettiamo!





## Protezione per il vostro bebè

Con Visana le future mamme e i loro bebè sono in ottime mani. Annunciateci l'arrivo della vostra prole ancora prima della nascita. Così facendo eviterete che vi siano lacune nella copertura, poiché l'assicurazione di base non copre tutte le prestazioni mediche. Per questo motivo vi consigliamo di assicurare i nascituri contro eventuali costi aggiuntivi non coperti.

### Assicuratevi al meglio, fin dalla nascita

Per le cure ospedaliere, l'assicurazione di base copre solo i costi emersi nel Cantone di domicilio. Con la copertura ospedaliera «Reparto comune in tutta la Svizzera», Visana si fa carico anche dei costi per le cure ospedaliere al di fuori dal Cantone di domicilio. Inoltre, assicuriamo il vostro bambino anche nell'ambito della medicina ambulatoriale e alternativa. Buono a sapersi: se stipulate le assicurazioni complementari prima della nascita, non occorre compilare il questionario sulla salute. Dopo la nascita dovreste solo comunicarci il nome e la data di nascita del bambino. Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza a casa vostra, tramite videochiamata o presso un'agenzia Visana. Potete contattarci al numero di telefono 0848 848 899. [visana.ch/gravidanza](http://visana.ch/gravidanza)

## L'assicurazione viaggi in valigia

Le vacanze estive si avvicinano e in alcune regioni si può tornare a viaggiare senza pensieri. Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ambulatoriale, Ospedale o Basic presso Visana, disponete automaticamente e gratuitamente dell'assicurazione viaggi Vacanza. Vacanza è valida per i viaggi all'estero di una durata massima di otto settimane e copre i costi ospedalieri. La copertura Vacanza include inoltre un'assicurazione di protezione giuridica all'estero e un servizio di assistenza immediata attivo 24 ore su 24. Buono a sapersi: l'assicurazione spese di annullamento viaggi vale anche per i viaggi in Svizzera. [visana.ch/vacanze](http://visana.ch/vacanze), [visana.ch/it/corona](http://visana.ch/it/corona)



### Coronavirus: quali sono le regole per i nuovi viaggi?

Dal punto di vista tecnico-assicurativo, il coronavirus è un evento preesistente. Per questo motivo, la copertura delle spese di annullamento non si applica ai viaggi che sono stati prenotati dopo il 6 novembre 2020 e devono essere annullati a causa delle limitazioni agli spostamenti dovute al coronavirus. Maggiori informazioni su [erv.ch/it/coronavirus/visana](http://erv.ch/it/coronavirus/visana).

## Partenariato con «Sportlerin»

A fine 2020 è uscita per la prima volta la nuova rivista sportiva svizzera dedicata alle donne «Sportlerin», con l'ambasciatrice di Visana Mujinga Kambundji in copertina. In primavera è uscito il secondo numero con una lunga intervista a Martina Hingis come storia di copertina. In edicola quattro volte all'anno, «Sportlerin» illustra a 360° lo sport femminile in tutte le sue affascinanti sfaccettature: sport agonistico, sport di massa, sport dilettantistico con atlete, allenatrici e commissarie sportive dalle forti personalità e con giornaliste di talento e interviste interessanti. Nell'ambito di un partenariato con «Sportlerin», all'interno della rivista Visana presenta la rubrica «Gesund unterwegs», in cui le lettrici presentano la loro quotidianità sportiva.



Potete abbonarvi alla rivista con 30 franchi all'anno (quattro edizioni) su [sportlerin-magazin.ch/abo](http://sportlerin-magazin.ch/abo), oppure direttamente tramite il codice QR. Potete supportare «Sportlerin» con una donazione anche sul sito web e, in questo modo, promuovere lo sport rossocrociato femminile.







## Scheda biografica

Stefan Matthey (53 anni) è il direttore di Good News dalla fine del 2015. Ha sempre lavorato nel settore degli eventi. I concerti che gli piacciono sono quelli assordanti: Metallica, Deep Purple, Iron Maiden, Kiss o Die Toten Hosen. La musica che Matthey ascolta nella vita privata può essere anche un po' più tranquilla, infatti il suo cantante preferito è John Mellencamp. Ricorda ancora come abbia aiutato a organizzare uno dei primi concerti dei Metallica a Greifensee nei primi anni Ottanta. Nato a Zurigo, è padre di due figli grandi, ama le escursioni in montagna ed è un ciclamatore.

COLDPLAY  
TAYLOR SWIFT  
THE WEEKND  
CHILI PEPPERS BLINK 182  
SAINT SAVIOUR HUGH LAURIE  
GAGA NICKELBACK JOSH GRO  
LOPEZ CHIPPENDALES NICKI MIN  
SIMONE KERMES MANFRED MA  
LIONEL RICHIE THE CRANBERRI  
GARRETT SEAL CHIPPENDALES  
KONSTANTIN WECKER CIRQUE D  
RAVAN PALACE CLANNAD PLUSC  
MICHAEL JACKSON PATRICIA KA  
USHER JULIETA VENEGAS RTL CH  
HUCKNALL JUSTIN BIEBER FRAN  
LANG APASSIONATA CHRIS DE B  
TROTTERS LESLIE CLIO STEVE HAC  
RETT LANA DEL REY EROS RAMAZ  
DES JAHRES ZUCCHERO GIANNA  
PINK JOE COCKER LISA STANSFIE  
DEPECHE MODE CHRIS DE BURGH  
RETT ALICIA KEYS KISS TOTO R  
SPRINGSTEEN & THE E STREET B  
TOTEN HOSEN SANTANA DEPECHE  
KNOPFLER BRYAN ADAMS NEIL YO  
THE DELTA SAINTS ALICE ROGER



# «Il 2022 sarà un anno entusiasmante»

Stefan Matthey è a capo della Good News, una società che opera nel campo dell'organizzazione di concerti. Ci parla dei concerti annullati, della luce in fondo al tunnel e delle prospettive per il suo settore.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

## *Stefan Matthey, come va la Good News?*

Siamo fermi da quasi un anno e mezzo, ci è stato praticamente proibito di lavorare, il che è davvero duro. Ma cominciamo a vedere la luce in fondo al tunnel, anche se nessuno sa dire quanto il tunnel sia ancora lungo. Sta iniziando a delinearsi un mercato per il 2022, siamo più fiduciosi che in passato. E poiché abbiamo ricevuto buone indennità, il danno è stato contenuto. Adesso noi organizzatori abbiamo bisogno di ricevere il prima possibile dal Consiglio federale un «paracadute» e una tabella di marcia per poter avere una prospettiva.

## *Come state lavorando durante la pandemia?*

Per molto tempo si è trattato soprattutto di rimandare i concerti e di trovare soluzioni con gli assicuratori. Abbiamo 14 collaboratori, tutti loro per molto tempo non hanno potuto svolgere il loro normale lavoro. Il nostro ultimo evento si è svolto alla fine di febbraio 2020. All'inizio abbiamo cercato di rimandare i grandi tour esattamente di un anno, ma a un certo punto non è stato più possibile.

## *Quale è stato il momento peggiore per Lei?*

Questa primavera. Altri settori si sono fatti sentire di più in pubblico, la loro lobby era migliore di quella della cultura. Anche noi abbiamo bisogno di una sicurezza di programmazione. È stato particolarmente doloroso l'anno scorso dover annullare concerti come i due dei «Die Toten Hosen» con il tutto esaurito all'Hallenstadion.

## *Ci sono stati momenti in cui è stato preoccupato per la sopravvivenza della Good News?*

Svolgiamo la nostra attività da 50 anni, in passato abbiamo lavorato bene e quindi avevamo delle riserve. Fortunatamente ci sono le assicurazioni, lo Stato ci ha aiutati con i prestiti, abbiamo richiesto le indennità per il lavoro ridotto. Tuttavia, nei prossimi mesi la situazione dovrà migliorare sensibilmente, altrimenti sarà davvero dura. Le vaccinazioni e i test rapidi il giorno dell'evento saranno di aiuto.

## *I festival estivi sono stati annullati per il 2021. Potrebbe abituarsi a organizzare eventi con una capienza ridotta degli stadi o dei palazzetti?*

Per preparare i grandi concerti occorrono almeno sei mesi. Sotto l'aspetto economico, per noi ha poco senso riempire le arene solo parzialmente. Possiamo fare a meno della cultura per un certo periodo, ma questo periodo sta già durando troppo.

## *Quali sono le Sue previsioni e in che cosa ha influito su di Lei il coronavirus?*

Forse entro la fine di quest'anno qualcosa si potrà già fare, ma prevediamo che il nostro settore potrà riprendersi in tutto e per tutto non prima del 2022. Ho usato il tempo in modo razionale, ho ridotto i miei ritmi quasi dal 200 allo 0% e ho ricaricato le batterie. Il nostro business ha ritmi serrati. 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana per tutto l'anno, questo richiede disponibilità e forza. Sono curioso di sapere se cadremo di nuovo nella vecchia routine, probabilmente sì. Al momento gli artisti e gli stadi non sono disponibili, ma la gente vorrà recuperare un sacco di cose; il 2022 sarà un anno entusiasmante.

## *Il Suo predecessore, André Bechir, è un mito. Che cosa ha imparato da lui?*

Lo conosco da oltre 30 anni. Senza di lui la scena svizzera degli organizzatori di eventi non sarebbe quella che è oggi. La sua poltrona da ufficio è fantastica, l'ho presa io (ride). André Bechir ha una forte personalità, è molto bravo nell'interagire con gli altri. Ma siamo diventati tutti più tranquilli. È vero che vendiamo emozioni, ma dietro le quinte il nostro business è spietato, e questo già da parecchio tempo ormai.





Uno sguardo alla Junior Suite e al Cervino dalla «Infinity Terrasse».



## Vincete una vacanza a Zermatt

Laghi alpini dalle acque cristalline, sole splendente e un pittoresco paesaggio montano: questa è Zermatt. Partecipate al nostro concorso e provate a vincere un buono del valore di 500 franchi presso lo Chalet Hotel Schönegg. Nell'hotel quattro stelle superior potrete bearvi della vista unica sul Cervino che si gode dalla «Infinity Terrasse».

Testo: Corinne Ehrle | Foto: Chalet Hotel Schönegg

«Arrivate e godetevi la maestosa vista sul Cervino»: è questa la parola d'ordine allo Chalet Hotel Schönegg ([schonegg.ch](http://schonegg.ch)). Rilassatevi sulla «Infinity Terrasse» sotto il sole splendente e con un buon bicchiere del vino della casa. I due ristoranti dell'hotel, «Uncorked» e «Saveurs», sapranno deliziare il vostro palato. Situato a soli cinque minuti dalla stazione della ferrovia montana Sunnegga, l'hotel è il punto di partenza ideale per molte attività out-

door. Anna Metry, la padrona di casa, sarà lieta di darvi i suoi consigli esclusivi.



Avete voglia di una pausa rilassante a Zermatt? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su [visana.ch/concorso](http://visana.ch/concorso).

### Tagliando di concorso

Desidero vincere un buono del valore di 500 franchi dello Chalet Hotel Schönegg a Zermatt.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

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

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 12 luglio 2021 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16

La vincitrice o il vincitore saranno informati entro il 23 luglio 2021. 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 lo Chalet Hotel Schönegg 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.