

# Visana Forum

La rivista della salute 4/2021



**6 Kids Camp con gli ambasciatori di Visana**

Allenamento con Christian Stucki e Mujinga Kambundji

**8 Visana sostiene 26 organizzazioni che operano nel sociale**

Iniziativa di solidarietà per il 25° anniversario

**22 Piste da fondo e poligono di tiro**

Una chiacchierata con la biatleta Amy Baserga

**visana**  
Capirsi, semplicemente.





## «Dichiarate guerra ai nemici dei denti!»

La carie e la parodontite sono disturbi molto diffusi. Ma non dovrebbe essere così. Scoprite di più a pagina 4.



### Salute

- 4 Carie: lotta ai nemici dei denti
- 5 Olivello spinoso – un toccasana per le cellule

### Impegno

- 6 Il successo dei campi con gli ambasciatori
- 8 Le donazioni di Visana in occasione del suo 25° anniversario

### Inside

- 9 La nostra soluzione di previdenza per voi
- 10 Luci puntate su un collaboratore Visana

### Servizi

- 12 Avete diritto alla riduzione dei premi?
- 13 Protezione giuridica per la salute: una marcia in più
- 14 I vostri assegni wellness 2022
- 17 Ben attrezzati per l'inverno
- 18 Le offerte invernali di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista ad Amy Baserga
- 24 Concorso



Seguitemi su Facebook

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



e Instagram

[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://www.instagram.com/visana.krankenversicherung)



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, 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,*

***ancora una volta, è un anno  
particolare quello che volge  
ormai al termine.***



Un anno durante il quale nelle nostre vite è tornata un po' di normalità e che tuttavia ha avuto ancora tra i suoi tratti distintivi un turbinio di sentimenti: dovuti alla fiducia e speranza, ma anche ai contraccolpi e agli sviluppi inattesi. Anche nei prossimi mesi invernali avremo bisogno di pazienza e tenacia per continuare ad arginare il coronavirus nella speranza di poter presto ridurre ulteriormente le misure di protezione.

Anche nel 2021, il nostro obiettivo come vostra assicurazione malattie è stato quello di essere per voi un partner sicuro e affidabile: un partner che vi sia vicino e che capisca voi e quello che vi sta a cuore. I numerosi riscontri positivi della clientela e gli ottimi risultati conseguiti in diversi sondaggi sulla soddisfazione dei clienti sono la prova che noi – tutti i collaboratori e le collaboratrici di Visana – abbiamo padroneggiato ottimamente questa sfida e onoriamo la nostra promessa del marchio.

In quest'ultimo numero di «VisanaForum» 2021 scoprirete quali obiettivi si è prefissata la biatleta Amy Baserga per l'inverno olimpico, perché Visana ha sorpreso 26 istituzioni di pubblica utilità con 10 000 franchi ciascuna e cosa è successo durante i primi Visana Kids Camp con Mujinga Kambundji e Christian Stucki. Inoltre, non perdetevi gli articoli sul «superfood» olivello spinoso e sulla nostra nuova protezione giuridica per la salute. In questo numero vi illustreremo anche come trarre il meglio dagli assegni wellness di Visana.

Il periodo natalizio è quasi alle porte e spero vi riservi tanta gioia, serenità e felicità. Vi ringrazio di cuore per la vostra fiducia e vi porgo i miei migliori auguri per il 2022 – e soprattutto vi auguro di restare in buona salute!

**Cordiali saluti**

Angelo Egli, CEO

# Combattere il nemico dei denti

La carie e la paradontosi sono malattie diffuse che ci accompagnano quasi dall'inizio alla fine dei nostri giorni. Ma si può fare molto per prevenirle – non solo lavandosi i denti. Anche l'alimentazione contribuisce positivamente alla lotta contro i nemici dei denti.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Alfonso Smith

Un «buco» nel dente provoca dolore. La carie si forma perché i batteri presenti nella bocca trasformano lo zucchero in acido che indebolisce lo smalto dei denti causando la carie, i «buchi» nel dente. Se il cibo rimane in bocca per molto tempo si forma la placca, che è il terreno di coltura ideale per i batteri nocivi.

## L'arma miracolosa: lo spazzolino da denti

I dentisti raccomandano di lavare i denti con un dentifricio al fluoro a cominciare da quando spunta il primo dente da latte, cioè in media verso i sei mesi di età. In seguito, spazzolino e dentifricio ci accompagnano per tutta la vita. Una pulizia regolare dei denti (tre volte al

giorno o dopo ogni pasto) e il fluoro possono addirittura essere di aiuto per ridurre la carie. Lo smalto dei denti può curarsi da solo usando i minerali della saliva e il fluoro del dentifricio o altre fonti. Tuttavia, se il dente è già troppo danneggiato, l'unica opzione è andare dal dentista.

## Consigli alimentari contro la carie

Un'alimentazione corretta contribuisce alla salute dei denti. I cibi duri che stimolano la masticazione favoriscono la formazione di saliva. Questo tipo di cibo è spesso carente nei neonati, nei bambini piccoli e negli anziani ed è per questo che anche i soggetti di queste età possono essere gravemente colpiti dalla carie. La saliva contiene sostanze importanti che rafforzano i denti. Inoltre, la saliva spazza via i residui di cibo pulendo i denti in modo naturale. Consumando solo pochi alimenti zuccherati e acidi si riduce la formazione delle carie. È meglio concedersi qualcosa di dolce una sola volta al giorno piuttosto che distribuirlo durante tutta la giornata. Questo vale anche per le bevande dolci. L'acqua, per contro, «sciacqua via» i residui di cibo nella bocca in modo che i batteri nocivi non trovino terreno fertile.

## Paradontosi: la causa della perdita dei denti

Ma la carie non è la malattia dentale più comune; ancora più frequente è la paradontosi (il termine medico corretto è «parodontite»). Si tratta di un'infezione batterica del tessuto che circonda il dente, come le gengive. Spesso l'infezione viene scoperta tardi e continua a diffondersi inosservata per anni. Se la parodontite non viene curata, le gengive si ritirano, l'infezione penetra fino all'osso mascellare e il dente interessato cade. In Svizzera, circa l'80% delle persone sopra i 35 anni soffre di parodontite (spesso inosservata). L'insidia: la parodontite può avere un impatto negativo sulla salute generale e quindi essere causa di ulteriori conseguenze negative per chi ne è affetto.

### Assicurazione per le cure dentarie presso Visana

Sapevate che Visana offre un'assicurazione per le cure dentarie? Questo prodotto offre otto livelli di prestazione. L'esame dello stato di salute è richiesto a partire dall'età di 4 anni. Scoprite di più sul catalogo delle prestazioni disponibile su [visana.ch/assicurazioneedentaria](https://visana.ch/assicurazioneedentaria)



[visana.ch/it/blog](https://visana.ch/it/blog)



# L'olivello spinoso – una miniera d'oro per il nostro corpo

L'olivello spinoso, con le sue bacche di colore arancione, è un arbusto in realtà poco invitante all'aspetto, ma dalle grandi proprietà benefiche: Da esso infatti si ricavano succhi ricchi di vitamine e oli pregiati, che possono portare beneficio alla nostra salute, soprattutto nella stagione più fredda.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Mauro Mellone

L'olivello spinoso è un arbusto poco appariscente, che predilige luoghi molto soleggiati e con poca ombra. Cresce soprattutto su distese di ghiaia e sassi, nei pressi dei corsi d'acqua oppure su dune di sabbia. Stenta invece a crescere su terreni poco arieggiati.

## Frutti potenti

L'olivello spinoso è una piccola miniera d'oro: i suoi frutti arancioni, che raggiungono fino agli otto millimetri di grandezza, malgrado da crudi abbiano un sapore molto aspro, si prestano molto bene a vari utilizzi sia in cucina che nell'industria cosmetica. L'olivello spinoso è ricco di vitamine ed è conosciuto per le sue proprietà antinfiammatorie. Per questo motivo, da esso si ricavano oli pregiati e il suo succo.

Grazie soprattutto alla sua alta concentrazione di vitamina C, l'olivello spinoso è considerato un «superfood»: bastano pochi cucchiaini del suo succo per soddisfare il fabbisogno giornaliero e prevenire i raffreddori, soprattutto durante la stagione più fredda. Queste piccole bacche non hanno nulla da invidiare a numerosi agrumi, anzi. E non è tutto: l'olivello spinoso è ricco anche di vitamina E, oligoelementi quali ferro, calcio, manganese e magnesio e contiene inoltre la vitamina B12, che altrimenti si trova solo nei prodotti di origine animale. Così, soprattutto in inverno, questo frutto selvatico rafforza il nostro sistema immunitario.

## Zuppe, salse, dessert

Le bacche maturano tra metà agosto e settembre. Il succo e la polvere di olivello spinoso si prestano in cucina per condire zuppe, salse e piatti principali (come ad es. il pesce) oppure come aggiunta al dessert.



## Crema di olivello spinoso

### Ingredienti

|              |  |
|--------------|--|
| 4 cucchiaini | di miele   |
| 320 g        | di yogurt al naturale, panna o quark magro                         |
| 2 cucchiaini | di cacao in polvere  |
| 200 ml       | di succo di olivello spinoso<br>(dal negozio di prodotti naturali) |

### Preparazione

1. Versare il succo di olivello spinoso in una scodella e addolcire a piacere con il miele.
2. Versare la salsa in piccoli recipienti oppure bicchieri fino a coprirne il fondo, aggiungere uno strato di yogurt, panna o quark magro e poi un altro strato di succo di olivello spinoso. Infine coprire con lo yogurt.
3. Lasciar riposare in frigorifero per due ore, fino a che la crema non si sarà compattata. Al momento di servire, aggiungere una spolverata di cacao.

# Kids Camp: nuove leve più veloci e più forti

I primi Kids Camp di Visana ci hanno regalato ricordi indelebili: i nostri ambasciatori Christian Stucki e Mujinga Kam-bundji hanno fatto battere forte il cuore di dozzine e dozzine di bambini e bambine. Visana non vede l'ora che arrivi il prossimo appuntamento: ci vediamo l'anno prossimo!

Testo: Simone Hubacher | Foto: Stefan Wermuth

Melanie e Céline Locher di Eggiwil (BE) si sono divertite come matte al primo campo di lotta svizzera di Visana (16-17 ottobre a Berna), anche se l'allenamento di lotta e di atletica leggera sono stati molto impegnativi. «Stare così vicino a delle star per un giorno è stata la cosa più bella!», dice Melanie, ancora emozionata dall'incontro con i due atleti di massimo livello. In tutto, questo fine settimana sei ragazze e quasi 90 ragazzi si sono affrontati nella segatura con il re della lotta svizzera e ambasciatore di Visana Christian Stucki, i lottatori in campionato Patrick Schenk e Lario Kramer e l'ex-lottatore Alfred Graber. Il team di allenatori è stato supportato dal preparatore atletico Tommy Herzog.

## **Campo di velocità: 130 bambini e bambine**

Due settimane prima, 130 giovani leve avevano partecipato al campo di velocità di Visana con Mujinga Kam-bundji e gli allenatori di atletica leggera della ST Bern nello stadio di atletica leggera di Wankdorf. I «bambini di Visana» (il sabato la partecipazione ai due Kids Camp era riservata a figli, figlie e nipoti dei clienti di Visana) e le giovani promesse (la domenica) hanno svolto con impegno un programma variegato, cadenzato da diversi allenamenti, sfide e staffette.



Altre foto su  
[visana.ch/it/camps](https://visana.ch/it/camps)

Il team Mujinga fa riscaldamento.



Christian Stucki ha messo il cuore nel suo ruolo di coach.



Il team della domenica al campo di lotta svizzera: un evento all'insegna della gioia sia per gli atleti professionisti, sia per tutti i partecipanti, nessuno escluso.



Luzia Meer batte una compagna.



Team Mujinga: ai campi di velocità hanno partecipato più ragazze che ragazzi.



# La donazione di Visana in occasione dell'anniversario – **260 000 franchi per una buona causa**

Festeggiate con noi: celebriamo il nostro anniversario e, nel contempo, sosteniamo enti sociali. In occasione del nostro 25° anniversario, noi di Visana sosteniamo progetti ed enti selezionati in tutta la Svizzera con oltre un quarto di milione di franchi.

Testo: François Furer | Foto: messa a disposizione



Una gioia condivisa è una gioia raddoppiata: queste parole hanno una tradizione da Visana e valgono ancora di più in occasione dell'anno del suo anniversario. «È importante venirsi incontro e aiutarsi a vicenda», dice convinto Angelo Eggli, il CEO di Visana. Sostenere le persone nei momenti di difficoltà è nel DNA di Visana.

## **Solidarietà ai tempi del coronavirus**

Oltre che agli adulti, le donazioni di Visana vanno soprattutto a beneficio di bambini e adolescenti. Le organizzazioni selezionate sono al loro fianco nelle situazioni difficili della vita o in caso di ma-

lattia. «Oltre al coronavirus, molte persone devono affrontare altri gravi problemi. E in questo periodo non possiamo dimenticarci proprio di loro», dichiara il Presidente del Consiglio d'Amministrazione di Visana, Lorenz Hess.

## **«Vicini alle persone»**

Le donazioni sono devolute a nome di tutte le collaboratrici e di tutti i collaboratori di Visana. E chi conosce meglio le persone nella regione e i loro problemi se non chi lavora da Visana direttamente in loco? Per questo motivo, gli enti sociali riceveranno l'assegno di oltre 10 000 franchi direttamente da una collaboratrice o da un collaboratore di Visana della regione.



# Aumentare la previdenza e risparmiare sulle tasse

Con la nostra soluzione di assistenza e di previdenza, unica in tutta la Svizzera, potete ottenere di più dal vostro 3° pilastro. Insieme alla Banque Cantonale Bernoise, Visana vi aiuta a dare forma alla vita autonoma che sognate per l'età della pensione. Questo è possibile grazie a una previdenza finanziaria cauta e soprattutto tempestiva.

Testo: Lorenz Dettwiler | Foto: Visana

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

## Assistenza a prezzi sostenibili

Per molti, l'idea di dover improvvisamente dipendere da qualcuno è sgradevole. Nella maggior parte dei casi, quando si parla di necessità di assistenza, la questione economica ha un ruolo decisivo. Eppure vivere il più a lungo possibile a casa propria non dovrebbe essere un lusso, anche quando si dipende dall'aiuto degli altri per svolgere le mansioni di ogni giorno. Perché ciò sia possibile, servono garanzie finanziarie e un'assistenza a prezzi sostenibili. La soluzione di assistenza e di previdenza di Visana soddisfa al meglio questa esigenza di previdenza per la vecchiaia individuale e di prestazioni di assistenza durante la terza età.

## Combinare previdenza e assistenza

Forse anche voi, quando l'anno volge al termine, vi prendete consapevolmente un po' di tempo per pensare al vostro futuro. Consultate la nostra offerta su [visana.ch/assistenza](https://visana.ch/assistenza) e iniziate a programmare la vostra vita autonoma a casa vostra.



Maggiori informazioni:

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

[autonomi-a-casa.ch](https://autonomi-a-casa.ch)



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

# «La considerazione per il nostro lavoro è cresciuta»

Da quasi 13 anni, Alban Mehmeti lavora nel gruppo Posta e archivio presso la sede centrale di Visana a Berna. Se in passato le veniva data poca attenzione, oggi la posta è considerata un nodo focale per l'intera azienda. La digitalizzazione della posta ha alleggerito considerevolmente il lavoro da casa dei collaboratori e delle collaboratrici di Visana.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Nel 2008, quando Alban Mehmeti è arrivato a Visana in veste di collaboratore temporaneo per «trascrivere dati», i documenti venivano salvati su microfilm e conservati nell'archivio. La digitalizzazione era una parola sconosciuta. Dopo la scuola media di commercio a La Neuveville, l'allora 21enne ha lavorato per un breve periodo presso La Posta Svizzera prima di approdare a Visana per un periodo che in teoria sarebbe dovuto essere solo di poche settimane. Oggi è a capo di un team di quasi 20 collaboratori e collaboratrici.

## «Ho imparato molto per il lavoro, ma anche per la vita.»

### Convincente fin dall'inizio

«Mi sono sentito integrato molto bene nel team e ho imparato molte cose dalle mie colleghe e dai miei colleghi per il lavoro, ma anche per la vita. Questo è il motivo principale per cui oggi sono ancora a Visana», racconta Alban Mehmeti. Già durante i primi giorni presso Visana conquista la sua tutor che gli affida incarichi aggiuntivi. Poco dopo, Visana gli offre un posto a tempo indeterminato. Sfrutta questa opportunità, conclude numerosi corsi di perfezionamento e nel 2013 gli viene proposto di diventare responsabile del gruppo Posta e archivio.

### Da collega a capo

Sebbene circolassero voci che lo avvertivano del fatto che il passaggio da collega a superiore sarebbe stato difficile, Alban Mehmeti non dovette rifletterci a lungo. «Per me è stato decisivo il benessere dei membri del team. Ero il più giovane, ma ciononostante mi hanno motivato a prendere la palla al balzo», afferma.

Non si è mai pentito di questa scelta. «Già prima avevamo una comunicazione molto aperta e collegiale che siamo riusciti a mantenere fino a oggi».

### La digitalizzazione a supporto del telelavoro

Molte cose sono cambiate nell'elaborazione della posta. Fino a pochi anni fa, il lavoro veniva svolto manualmente, oggi la maggior parte della posta viene digitalizzata dal team guidato da Alban Mehmeti. Ogni giorno vengono scansionate tramite dispositivi ad alta risoluzione e inviate per e-mail quasi 7000 lettere. Solamente i documenti che non si possono scansionare (supporti dati, radiografie, ecc), così come la corrispondenza personale e confidenziale continuano a essere inoltrati senza essere aperti.

«Riforniamo tutti i 1400 collaboratori e collaboratrici Visana nella stessa giornata. Nel 2018 è stato introdotto questo processo complesso sul piano tecnico, una pietra miliare per Visana», continua Mehmeti. I vantaggi della digitalizzazione della posta si fanno sentire soprattutto nell'era del coronavirus. È solo grazie al recapito postale digitale se i collaboratori e le collaboratrici in home office continuano a evadere in modo rapido ed efficiente le richieste della clientela.

### La posta: il nodo focale

Il bello del suo lavoro è essere in contatto con molte persone all'interno dell'azienda. «Mi piace molto collaborare con le persone, scambiare opinioni e pareri e imparare da loro. In questo contesto, avverto quanto la considerazione nei confronti del nostro lavoro sia aumentata negli ultimi anni. Oggigiorno la posta è considerata il nodo focale dell'azienda», afferma Alban Mehmeti. Tuttora aiuta con molto piacere nel lavoro quotidiano, anche se «Purtroppo capita sempre più di rado», continua. Essendo il capogruppo, le sue priorità sono rivolte alla realizzazione dei progetti imminenti, infatti la digitalizzazione non si arresta nemmeno per la posta.



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





## *Scheda biografica*

Alban Mehmeti (34 anni) vive con sua moglie e i loro tre figli (di 5, 6 e 9 anni) a Wittigkofen, a soli cinque minuti a piedi dalla sede centrale di Visana a Berna. Quando aveva sette anni, i suoi genitori e i tre fratelli più piccoli si sono trasferiti in Svizzera dal Kosovo. La sua grande passione è il calcio: insieme agli amici di quartiere è tornato a giocare nella 4a lega, dopo una pausa piuttosto lunga dallo sport a favore della famiglia e del perfezionamento. «Un po' di movimento non può che fare bene», afferma sorridendo.

# Avete diritto a una riduzione dei premi?

Se vivete in Svizzera in condizioni finanziarie modeste avete diritto a un contributo sui premi dell'assicurazione di base. L'ammontare di tale contributo è disciplinato a livello cantonale, così come le modalità a cui accedere al denaro che vi spetta. Ecco una panoramica.

Testo: Philippe Candolfi | Foto: Alfonso Smith



Vivete in condizioni economiche modeste? Allora probabilmente avete diritto a una riduzione dei premi dell'assicurazione di base. Tutti i Cantoni versano questo contributo direttamente a Visana. Lo stesso dicasi per il contributo forfetario per l'assicurazione obbligatoria delle cure medicosanitarie che viene concesso dal Cantone ai beneficiari di prestazioni complementari dell'AVS.

## Visibili sulla fattura dei premi

Non appena riceve la notifica cantonale corrispondente, Visana detrae il contributo dal premio con effetto retroattivo alla data in cui, secondo la notifica cantonale, sussiste il diritto a riceverlo. La riduzione è sempre riportata sulla fattura dei premi, mentre sulla polizza il premio è indicato senza deduzione.

Le condizioni per accedere alla riduzione dei premi sono definite a livello cantonale, così come l'ammontare del contributo. Su [visana.ch/riduzionideipremi](https://www.visana.ch/riduzionideipremi) potete consultare l'elenco degli uffici competenti per Cantone presso cui rivolgervi per far valere il diritto alla riduzione dei premi. Cliccate direttamente sul link del vostro Cantone riportato nella panoramica e seguite le istruzioni.



**Maggiori informazioni:**  
[visana.ch/riduzionideipremi](https://www.visana.ch/riduzionideipremi)



# Una marcia in più per la protezione giuridica di Visana per la salute

Aver ragione e vincere una causa spesso sono due cose molto differenti, come si suol dire – e non del tutto a torto. La nostra assicurazione di protezione giuridica per la salute, integrata nell'assicurazione di base, vi aiuta nei contenziosi con medici, terapeuti e ospedali, nonché con le assicurazioni sociali e private.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Negli ultimi anni la popolazione svizzera si è fatta visibilmente più litigiosa: sono sempre più i casi che finiscono in tribunale. Per le parti coinvolte, questo può tradursi in ingenti perdite economiche. I contenziosi, infatti, sono spesso fonte di spese elevate per avvocati, pareri specialistici e perizie. In questi casi, la sicurezza è data da un'assicurazione di protezione giuridica.

## Inclusa nell'assicurazione di base

Se possedete un'assicurazione di base presso Visana, beneficiate automaticamente e gratuitamente di tutte le prestazioni della nostra assicurazione di protezione giuridica per la salute. Quest'assicurazione vi offre supporto in caso di:

- controversie con medici, dentisti e ospedali;
- contrasti con le assicurazioni sociali e private;
- altre controversie di responsabilità civile in relazione a un danno alla salute.

## Novità: accesso alla consulenza telefonica JurLine

Avete domande in merito a problemi di natura giuridica oppure desiderate ricevere assistenza su come procedere correttamente dal punto di vista legale? Da ora potete farvi consigliare al telefono dai giuristi e le giuriste del servizio di consulenza giuridica JurLine. JurLine è a vostra disposizione gratuitamente nei giorni feriali dalle 8.00 alle 17.00 (in tedesco, francese e italiano). Per maggiori informazioni in merito alla nostra assicurazione di protezione giuridica consultate il sito [visana.ch/protezionejuridica](https://www.visana.ch/protezionejuridica).

## Ampliamento delle prestazioni dal 1° gennaio 2022

Annose controversie giuridiche vanno a gravare velocemente sul portafoglio. Ecco perché Visana raddoppia la somma assicurata per la protezione giuridica per la salute e da ora si fa carico dei costi di mediazione, patrocinio e assistenza in giudizio, perizie, spese giudiziarie e processuali, nonché delle indennità processuali alla controparte fino a 500 000 franchi per caso coperto.

## Aiuto in caso di controversie sugli onorari

Da ora la nostra assicurazione di protezione giuridica per la salute include anche prestazioni in caso di controversie con medici, ospedali o terapeuti riguardanti i loro onorari. Uno strumento utile, ad esempio, nel caso in cui dopo un trattamento dentistico vi rendiate conto che la fattura contiene posizioni indebite e le vostre richieste di chiarimenti al dentista non ricevano risposta. In un caso come questo potete chiedere l'intervento della protezione giuridica per la salute di Visana, che approfondirà la questione con il dentista e chiederà la correzione della fattura.



# Beneficiate degli assegni wellness

Visana vi offre il suo sostegno con tre assegni wellness 2022, per un valore complessivo di 350 franchi – perché per noi la vostra salute è importante. Potete comodamente inoltrarci le fatture dei vostri abbonamenti e corsi in palestra tramite Visana App. Da ora, gli assegni valgono anche per le offerte in live streaming.

Testo: Michael von Arx

Utilizzate gli assegni wellness 2022 per il vostro benessere e prevenite malattie e infortuni. Gli assegni, che hanno un valore complessivo di 350 franchi, possono essere utilizzati per diverse attività e corsi sportivi.

## Come funzionano gli assegni?

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

## Chi può riscuotere gli assegni wellness?

Se siete titolari di un'assicurazione complementare Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale presso Visana potete utilizzare gli assegni wellness 2022 per le attività sportive: un sostegno pensato come contributo di prevenzione per la salute. Maggiori informazioni sono disponibili alla pagina [visana.ch/assegni-wellness](https://visana.ch/assegni-wellness).

## Importante da sapere

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

## I punti più importanti

- Gli assegni wellness sono validi per attività o corsi che **iniziano nel 2022**.
- Per i nuovi assicurati, gli assegni valgono a partire **dalla data di ammissione a Visana** (inizio dell'attività o del corso dopo tale data).
- Le prestazioni degli assegni wellness possono essere rimosse **non prima dell'inizio dell'abbonamento o dei corsi**.
- Di solito, **per ciascuna fattura** è possibile **riscuotere un solo assegno**. Se si frequentano più corsi/attività wellness che, in quanto tali, comportano il versamento di importi diversi, questi possono essere inseriti su una fattura unica. Tuttavia, devono essere chiaramente riconoscibili come corsi separati. I costi per ogni corso devono essere elencati singolarmente.
- Per le fatture con **offerte combinate** rimborsiamo **al massimo 250 franchi** (assegni n. 1 e 3), indipendentemente dall'attività/dal corso frequentato. L'assegno n. 2 può essere riscosso solo con una fattura separata.
- Le fatture devono contenere le **seguenti indicazioni**: cognome, nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso (inizio e durata), luogo di svolgimento del corso, costi, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta.
- Gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che, alla data d'invio della fattura, **non hanno disdetto l'assicurazione** presso Visana.
- Gli assegni **non** possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale.
- Per l'invio delle fatture con assegni wellness vale **un termine di due anni** a partire dalla data di fatturazione.



200.-

**Fitness**

Assegno wellness 2022

100.-

**Wellness**

Assegno wellness 2022

50.-

**Fit & Fun**

Assegno wellness 2022

## Fitness

### Assegno wellness

#### Prestazioni

- Massimo 200 franchi per un abbonamento annuale (o almeno quattro abbonamenti da 10 entrate)
- Massimo 100 franchi per un abbonamento semestrale (o almeno due abbonamenti da 10 entrate)
- Sono incluse le offerte in live-streaming.

#### Cosa è accettato?

- Abbonamenti a palestre e centri fitness che offrono corsi indoor e outdoor. Con l'abbonamento è possibile frequentare allenamenti di forza e/o corsi fitness e/o offerte nell'ambito del fitness in modo illimitato, a propria discrezione. (Sono esclusi gli attrezzi per esercitarsi casa).
- Abbonamenti per saune, bagni termali, bagni turchi o bagni salini pubblici (no saune situate in abitazioni private)

Assegno n. 1, riscuotibile entro il 30 giugno 2023

## Wellness

### Assegno wellness

#### Prestazioni

- Massimo 100 franchi per corsi di oltre 10 lezioni
- Massimo 50 franchi per corsi fino a 10 lezioni o workshop di 2 giorni.
- Sono incluse le offerte in live-streaming.

#### Cosa è accettato?

- Corsi per il rilassamento attivo, ad es. training autogeno, tai chi, yoga, qi gong, ginnastica in gravidanza e post-parto

Assegno n. 2, riscuotibile entro il 30 giugno 2023

## Fit & Fun

### Assegno wellness

#### Prestazioni

- Massimo 50 franchi per corsi (nessuna prestazione per entrate a piscine coperte o all'aperto e quote di iscrizione ad associazioni sportive)
- Sono incluse le offerte in live-streaming.

#### Cosa è accettato?

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

Assegno n. 3, riscuotibile entro il 30 giugno 2023



# Pronti per più inverno?

L'inverno è alle porte. Snowboard, slittino, sci di fondo... siete pronti per la vostra disciplina sportiva invernale preferita? Beneficiate del 15% di sconto sul noleggio dell'attrezzatura presso Intersport Rent.

Testo: Janine Geigle | Foto: Intersport



Gli orologi sono già stati spostati all'ora legale, gli alberi hanno perso le loro chiome e i ricordi dell'estate sono ormai sbiaditi. In compenso, siamo pronti per la prima neve e per l'inverno in arrivo. Presto potremo tornare a sfrecciare lungo i pendii innevati, lasciando tracce fresche nella neve polverosa con le nostre tavole, e – con un sorriso in volto – pattinare attraverso i paesaggi coperti dalla neve, avventurarci in escursioni su cime maestose, sfuggire alla nebbia e salutare il sole delle Alpi. Siamo pronti a divertirci sul ghiaccio e a scivolare a velocità vertiginosa con lo slittino. Anche voi vi siete preparati ai cieli azzurro ghiaccio e alle cime immacolate?

## Noleggiare l'attrezzatura sportiva è vantaggioso

Siamo pronti soprattutto a più inverno. Più inverno? Ma certo! Perché investire tempo, energia e denaro nell'acquisto, nella riparazione e nel trasporto della vostra attrezzatura, quando noleggiarla offre così tanti vantaggi e spesso è possibile nella meta che avete scelto per praticare il vostro sport invernale preferito? Vi risparmiate lo stress del viaggio, disponete sempre dell'equipaggiamento più moderno, ricevete una consulenza di ottima qualità e avete la possibilità di scegliere un'attrezzatura sempre nuova per ogni giornata di sport. Una decisione che parla di maggiori possibilità di scelta, più flessibilità, meno stress e più avventure. Siete pronti ad affrontarle? Vi auguriamo uno splendido inverno 2021/2022.

## 15% di sconto da Intersport Rent

Anche questo inverno potete noleggiare la vostra attrezzatura sportiva invernale con il 15% di sconto presso il nostro partner Intersport Rent. Fate carving lungo i pendii, scivolote sulle piste da fondo con gli sci ben sciolinati oppure sfrecciate in sicurezza col vostro slittino verso la valle... il tutto, con la giusta attrezzatura. Mostrando la vostra tessera d'assicurazione Visana direttamente in loco presso il negozio Intersport Rent di vostra scelta oppure inserendo il codice promozionale «W1\_Visana\_2122» su [intersportrent.ch](https://intersportrent.ch) beneficerete del 15% di sconto. Valido fino al 30 aprile 2022 in tutti i negozi Intersport Rent presso le stazioni sciistiche svizzere (località consultabili su [intersportrent.ch](https://intersportrent.ch)). Valido per il noleggio di attrezzature da neve. L'offerta non è cumulabile con altri sconti. In caso di domande rivolgetevi al servizio clienti di Intersport al numero 031 930 71 11 o per e-mail: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.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!

*Oh, felice tempo del Natale!*



## Relax totale in cucina con l'aiuto-cuoco perfetto di Turmix

Durante l'Avvento e sotto Natale avete voglia di prendere per la gola i vostri cari con dei veri manicaretti? Allora il robot da cucina «CX 970» di Turmix è l'aiuto-cuoco che fa per voi. Dall'impasto per il pane o la torta, passando dai dessert per arrivare alle pietanze a base di carne: questo robot da cucina vi aiuta a preparare un menù perfetto. Strumenti precisi lavorano gli ingredienti in modo delicato. Le caratteristiche in breve:

- Gancio per gli impasti, fruste, coperchio anti-schizzi
- Grattugia con tre inserti per insalate, piatti a base di verdura, gratin, mele e noci
- Tritacarne per piatti a base di carne, hamburger, polpette
- 12 velocità regolabili
- Ciotola in acciaio inox: 4,6 litri
- Peso: 7 kg

**Il robot da cucina «CX 970» di Turmix a un prezzo speciale: 179 franchi anziché 599, incluse spese di spedizione e due anni di garanzia.**

Ordinate adesso su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub) o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 marzo 2022 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub). Informazioni sul prodotto: [sales@sertronics.com](mailto:sales@sertronics.com) o 044 500 42 01.

### Tagliando d'ordine

\_\_\_\_\_ pezzi del robot da cucina Turmix  
«CX 970» a 179 franchi

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e spedirlo a:  
Sertronics AG, Turmix-Angebot, Lindächerstrasse 1,  
5413 Birnenstorf, [sales@sertronics.com](mailto:sales@sertronics.com)

**«Turmix – più divertimento  
in cucina!»**



## Alle slitte, pronti, via!

Non vedete l'ora che arrivi la prima neve per poter fare movimento con la vostra famiglia fuori, in un paesaggio innevato? Abbiamo quel che fa per voi. Che si tratti di una vertiginosa discesa in slitta o di una tranquilla passeggiata invernale, «Snow Twiny» e «Stratos» vi garantiscono un viaggio sicuro e tanto divertimento sulla neve.

### «Snow Twiny Kids» (colore: rosso e giallo) – ciò che vi farà innamorare:

- Pieghevole e comoda da spingere, grazie alla maniglia richiudibile
- Cavo da traino automatico e seduta regolabile (avanti/indietro)
- La cintura di sicurezza fissata al sedile garantisce ulteriore sicurezza
- Pesa solo 4,8 kg e può sopportare un peso massimo di 60 kg
- Permette di trasportare un bambino a partire dai tre anni

### «Stratos Steerable Sledge» (colore: blu) – ciò che vi farà innamorare:

- Il volante e il freno garantiscono mobilità e sicurezza
- Il cavo trainante con maniglia è riavvolgibile automaticamente
- Pesa solo 3,95 kg e può sopportare un peso massimo di 120 kg
- Adatta per 1–2 persone (bambini a partire dai tre anni)



**Prezzo speciale: «Snow Twiny» a 69.90 franchi anziché 89.90 e «Stratos» a 59.90 franchi anziché 79.90 (IVA e spese di spedizione incluse).** L'offerta è valida fino al 31 marzo 2022 o fino a esaurimento scorte. Ordinate adesso su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub). Informazioni sui prodotti: [info@solo-products.ch](mailto:info@solo-products.ch).



Consigli per andare in slitta in sicurezza:  
[visana.ch/sicurezza-in-slitta](https://www.visana.ch/sicurezza-in-slitta)

Ulteriori offerte su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub):  
buono per uno skipass e ciaspole

## Offerta Lächerli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Lächerli Huus offre in esclusiva ai membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità. **L'elegante confezione regalo con stelline dorate contiene 865 grammi di delizie per il palato (Basler Lächerli originali, caramelle alla panna Rahmtäfel, Flûtes de Bâle e Chocolat Grand Cru Madagaskar 64% da 80 g, Dragées au chocolat) al prezzo speciale di 43.90 franchi anziché 53.00 (spese di spedizione incluse).**



L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 15 dicembre 2021 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).

### Tagliando d'ordine



Vorrei ordinare \_\_\_\_\_ pezzo/i  
dell'offerta esclusiva di Lächerli Huus. Art. n. 23130

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Assicurato n. \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Compilare il tagliando e inviare per posta, fax o e-mail a Lächerli Huus AG, Visana Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, fax 061 264 23 24; e-mail: [info@laeckerli-huus.ch](mailto:info@laeckerli-huus.ch). Le ordinazioni online o l'acquisto diretto nel negozio non sono possibili. Si effettuano spedizioni solo in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein.

# 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://www.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://www.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://www.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://www.visana.ch/it/blog) potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.

## Acquistare i farmaci generici a prezzi scontati grazie ai partenariati

Visana ha da anni un rapporto di collaborazione con la farmacia per corrispondenza MediService ([mediservice.ch](https://www.mediservice.ch)) e con la farmacia online Zur Rose ([zurrose.ch/fr/visana](https://www.zurrose.ch/fr/visana)). La consegna di medicinali per posta offre grandi vantaggi a chi deve assumerli regolarmente, in quanto in molti casi permette di risparmiarsi la strada per andare in farmacia. Grazie alle condizioni concordate per contratto, i benefici per voi sono doppi: ricevete sconti interessanti sull'acquisto dei farmaci generici e godete di ulteriori vantaggi, ad esempio la fornitura di medicinali a casa vostra o la consulenza telefonica gratuita da parte dei farmacisti e delle farmaciste delle due aziende. E non è tutto: acquistando farmaci generici contribuite a ridurre la spesa sanitaria, perché questi medicinali costano dal 20% al 70% in meno degli originali. Per maggiori informazioni consultate il sito [visana.ch/farmaci](https://www.visana.ch/farmaci).

**MEDI SERVICE**  
La sua farmacia specializzata

*zur Rose*

## Modifiche delle Condizioni generali d'assicurazione

Il 1° gennaio 2022 entrerà in vigore la revisione della Legge sul contratto d'assicurazione (LCA). Le modifiche rafforzano i diritti delle persone assicurate e consentono una gestione dei contratti adeguata all'era digitale. Ecco le principali novità per gli assicurati e le assicurate di Visana:

- il **termine di prescrizione** viene allungato da due a **cinque anni**;
- **da ora**, assicurati e assicurate hanno la possibilità di **disdire il contratto dopo tre anni** (vale per i contratti di durata più lunga);
- **da ora**, gli stipulanti possono **revocare la proposta d'assicurazione e la stipula dell'assicurazione entro 14 giorni**;
- **gli assicuratori malattie complementari non hanno più diritto di disdetta in caso di sinistro** – Visana vi rinunciava già volontariamente da anni;
- **da ora**, le dichiarazioni o le comunicazioni legate al contratto d'assicurazione possono essere inviate in larga parte **anche per via elettronica** (senza firma autografa).

Visana ha modificato le Condizioni generali d'assicurazione (CGA), le Condizioni complementari (CC) e le Condizioni particolari (CP) di tutti i prodotti interessati in conformità con le modifiche alla legge. Tali documenti sono disponibili presso la vostra agenzia Visana e possono anche essere scaricati dal nostro sito web [visana.ch](https://www.visana.ch) alla voce «Download».

## Lista della limitazione della scelta ospedaliera (Aggiornata a novembre 2021)

Con un'assicurazione complementare ospedaliera, in caso di degenze ospedaliere in regime stazionario godrete di maggiori comfort e più privacy. Le tariffe applicabili dall'ospedale per questo servizio vengono concordate direttamente tra Visana e gli ospedali. Per evitare che i premi per le assicurazioni complementari ospedaliere non vengano gravati da tariffe eccessivamente elevate, Visana può escludere singoli ospedali dall'assicurazione complementare ospedaliera. Questo è il caso, ad esempio, se Visana e gli ospedali non riescono a trovare un accordo sulle tariffe.

### Consultate l'elenco degli ospedali

Per gli assicurati con un'assicurazione complementare ospedaliera, questo significa che, in caso di degenza stazionaria negli ospedali esclusi, possono insorgere costi aggiuntivi, i quali non vengono 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://www.visana.ch/ospedale) (sotto «Download & informazioni», «Elenchi utili»).

| Cantone | Luogo          | Ospedale/Clinica  | Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero |             |         |
|---------|----------------|---|---|-------------|---------|
|         |                |   | comune  | semiprivato | privato |
| AR      | Walzenhausen   | Rheinburg-Klinik  |   | ■           | ■       |
| BE      | Bienne         | Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie                   | ■   | ■           | ■       |
| SG      | Bad Ragaz      | Clinic Bad Ragaz  |   | ■           | ■       |
| SG      | Valens         | Rehazentrum Valens  |   | ■           | ■       |
| SG      | Walenstadtberg | Rehazentrum Walenstadtberg  |   | ■           | ■       |
| TG      | Dussnang       | Rehaklinik Dussnang   |   | ■           | ■       |
| ZG      | Oberwil b. Zug | Psychiatrische Klinik Zugersee                                    |   | ■           | ■       |
| ZH      | Zurigo         | Limmatklinik  |   | ■           | ■       |
| ZH      | Zurigo         | Universitätsklinik Balgrist<br>(solo reparto di paraplegia acuta) |   | ■           | ■       |

## Soddisfazione dei clienti: podio per Visana

Quest'estate, il servizio di confronto online **Bonus.ch** ha svolto un sondaggio rappresentativo sulla soddisfazione dei clienti, nel quale gli assicurati hanno potuto valutare la qualità delle prestazioni di servizio del loro assicuratore malattie. Rispetto all'anno precedente, Visana è migliorata dello 0,2%, conquistandosi il terzo posto con una valutazione di 5,2 punti.

Siamo felici di aver ricevuto giudizi tanto positivi e ringraziamo i nostri clienti per la fiducia accordataci.



## Well: pronta la nuova piattaforma digitale per la salute

La nuova app per la salute è stata creata dalle assicurazioni malattie CSS e Visana, dal fornitore di servizi di telemedicina e digital health Medi24 e dal gruppo Zur Rose. Nel novembre 2020 questi attori hanno fondato insieme la piattaforma digitale per la salute.

### Rapida e facile da usare

Basta un clic per accedere in qualsiasi momento a servizi sanitari individuali e di comprovata qualità. Con l'app Well potete, ad esempio, chiarire in modo rapido e comodo questioni generali sul tema della salute oppure servirvi di un controllo digitale dei sintomi per una prima valutazione basata su informazioni mediche. Oltre a ciò si aggiungono ulteriori funzioni utili, come un elenco di medicinali. Affinché ciò sia possibile, la piattaforma deve soddisfare i più severi requisiti in materia di protezione e sicurezza dei dati. Tutti i dati personali sulla salute sono criptati e salvati in un luogo sicuro.

### Partecipate anche voi!

Basta scaricare l'app Well dagli App Store di Apple e Google Play e testarla. Potete inviare le vostre esperienze e le proposte di miglioramento a [feedback@well.ch](mailto:feedback@well.ch). Nella primavera del 2022 avrete a disposizione la versione completa di Well.







## *Scheda biografica*

Amy Baserga (21 anni) è ritenuta un'atleta di biathlon di grande talento e ha vinto numerosi titoli mondiali nelle categorie giovanili. Gli esperti del settore prevedono per lei un futuro roseo nella coppa del mondo. Vive a Einsiedeln e a Lenzerheide, dove si trova il centro di prestazione nazionale di biathlon. Durante l'intervista Amy Baserga parla apertamente e in maniera molto consapevole della propria vita, anche della morte del suo ragazzo avvenuta in un incidente in moto nell'estate dell'anno scorso. Pochi giorni dopo il tragico evento, avrebbero voluto andare ad abitare insieme a Lenzerheide.



# «La vita è troppo breve per lasciarla in mano agli altri»

Amy Baserga è ritenuta un talento del biathlon (sci di fondo e tiro a segno). La 21enne ci racconta i suoi successi e di come abbia affrontato la morte del suo ragazzo avvenuta un anno fa.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

## ***Amy Baserga, ci racconti del suo fascino per il biathlon.***

È uno sport molto versatile. Bisogna essere forti in diverse discipline e avere varie abilità. Occorrono potenza e condizione atletica, ma anche forza mentale. Se si è carenti nel tiro a segno, nemmeno la miglior prestazione nello sci di fondo può portare al successo. È una sfida stimolante.

## ***Quando si è accorta del suo grande talento?***

Ho sempre praticato molto sport, ho imparato a camminare già a otto mesi e a due anni indossavo già gli sci. Ben presto mi sono avvicinata al biathlon tramite i nostri vicini di casa a Einsiedeln. Mi affascinava l'idea di non allenarmi solo in pista, ma anche con il fucile ad aria compressa. Inizialmente pensavo solo a divertirmi, ma verso i tredici anni ho scoperto il mio spirito competitivo. Entrai nella Talentschule Schwyz (scuola per allievi dotati di particolari talenti di Svitto) e a 15 anni decisi di diventare un'atleta professionista.

## ***È stato un rischio, poiché non era sicuro che sarebbe riuscita a sfondare.***

Certo, ma a quanto pare già all'epoca si vedeva che avevo le idee chiare. Poco tempo fa ho ritrovato un diario dell'amicizia della prima elementare e come lavoro che avrei voluto fare da grande avevo scritto «atleta di biathlon professionista». e vincitrice delle Olimpiadi e dei mondiali (sorride). Dopo la scuola iniziai un apprendistato commerciale, ma lo interruppi dopo un anno e mezzo perché volevo concentrarmi completamente sul biathlon. Per fortuna mi venne dato molto supporto ed ebbi la possibilità di concludere la SR per sportivi di punta ad Andermatt.

## ***È diventata campionessa mondiale giovanile, l'inverno passato ha vinto due ori nella categoria juniores. Quali sono i suoi prossimi obiettivi?***

Ho compiuto 21 anni a fine settembre, dunque sono ancora giovane. Purtroppo quest'estate ho avuto un infortunio abbastanza lungo e non mi sono potuta allenare per due mesi. In questa stagione vorrei fare esperienza nella coppa del mondo e magari addirittura strappare un pass per i giochi olimpici di Pechino. Ma non mi metto pressione. Riuscire a rimanere abbastanza rilassata è una delle mie qualità. Mentre riguardo all'organizzazione degli allenamenti, all'alimentazione, al recupero e alla tecnica ci sono ancora parecchi aspetti che posso migliorare.

## ***L'anno scorso è morto il suo ragazzo, il promettente mountain biker Lucas Schmid, in un incidente in moto. Come ha affrontato questa tragedia?***

Le prime settimane sono state molto difficili, non facevo altro che piangere e dormire. Ma da anni lavoro molto intensamente con la mia mental coach. I colloqui con lei e con gli amici in comune miei e di Lucas mi hanno dato la forza e la certezza che bisogna andare avanti. Lucas non avrebbe voluto che terminassi la mia carriera. E quando, poco tempo dopo il suo decesso, il suo migliore amico è tornato a gareggiare con successo sulla mountain bike, ho realizzato qual è il mio compito.

## ***Era sorpresa pure Lei dei Suoi successi sportivi?***

Sì, perché la preparazione alla stagione passata non è stata di certo ideale. Le due medaglie d'oro ai mondiali juniores sono state una sorpresa positiva. Dalla morte di Lucas mi è ancora più chiaro che la strada giusta da intraprendere è seguire le cose che si ritengono importanti. La vita è troppo breve per lasciarla in mano agli altri.



L'hotel Saratz è situato nel cuore dell'Engadina, il paradiso dello sci di fondo.



## Vincete un «pacchetto powerlady» in Engadina

Sole e piste da sci di fondo perfette – benvenute in Engadina! Vincete due pernottamenti in camera doppia, compresi colazione e spa, presso l'hotel quattro stelle superior Saratz a Pontresina e 90 minuti di lezione di sci di fondo presso Fährndrich Sport per voi e la vostra migliore amica, per un valore complessivo di oltre 800 franchi.

Testo: Corinne Ehrle | Foto: Hotel Saratz

L'hotel Saratz ([saratz.ch](http://saratz.ch)) è situato nel cuore di Pontresina, rinomato paesino di scalatori, e accoglie i suoi ospiti in un ambiente familiare, elegante e con un design moderno. Potrete rilassare corpo e anima nell'area spa e benessere godendo della splendida vista sul ghiacciaio del Roseg. Tante delizie per il palato vi attendono nella storica sala da pranzo in stile liberty o presso il nuovo ristorante «Giodi Vegetarian and Co.». Nel par-

co dell'hotel, situato direttamente davanti all'ingresso, si trova l'accesso della rete di piste di sci di fondo dell'Engadina, lunga 220 km. Sugli sci di fondo, pronti, via!

Avete voglia di una piccola pausa solo tra donne in Engadina? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su [visana.ch/concorso](http://visana.ch/concorso). Con un po' di fortuna, voi e la vostra amica potrete trascorrere giornate indimenticabili all'insegna dello sport in Engadina (offerta prenotabile fino al 1° aprile 2022, da domenica a mercoledì, in base alla disponibilità).



Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 23 dicembre 2021. 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 l'Hotel Saratz 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.

### Tagliando di concorso

Desidero vincere il «pacchetto powerlady» presso l'Hotel Saratz a Pontresina.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

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

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 17 dicembre 2021 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16