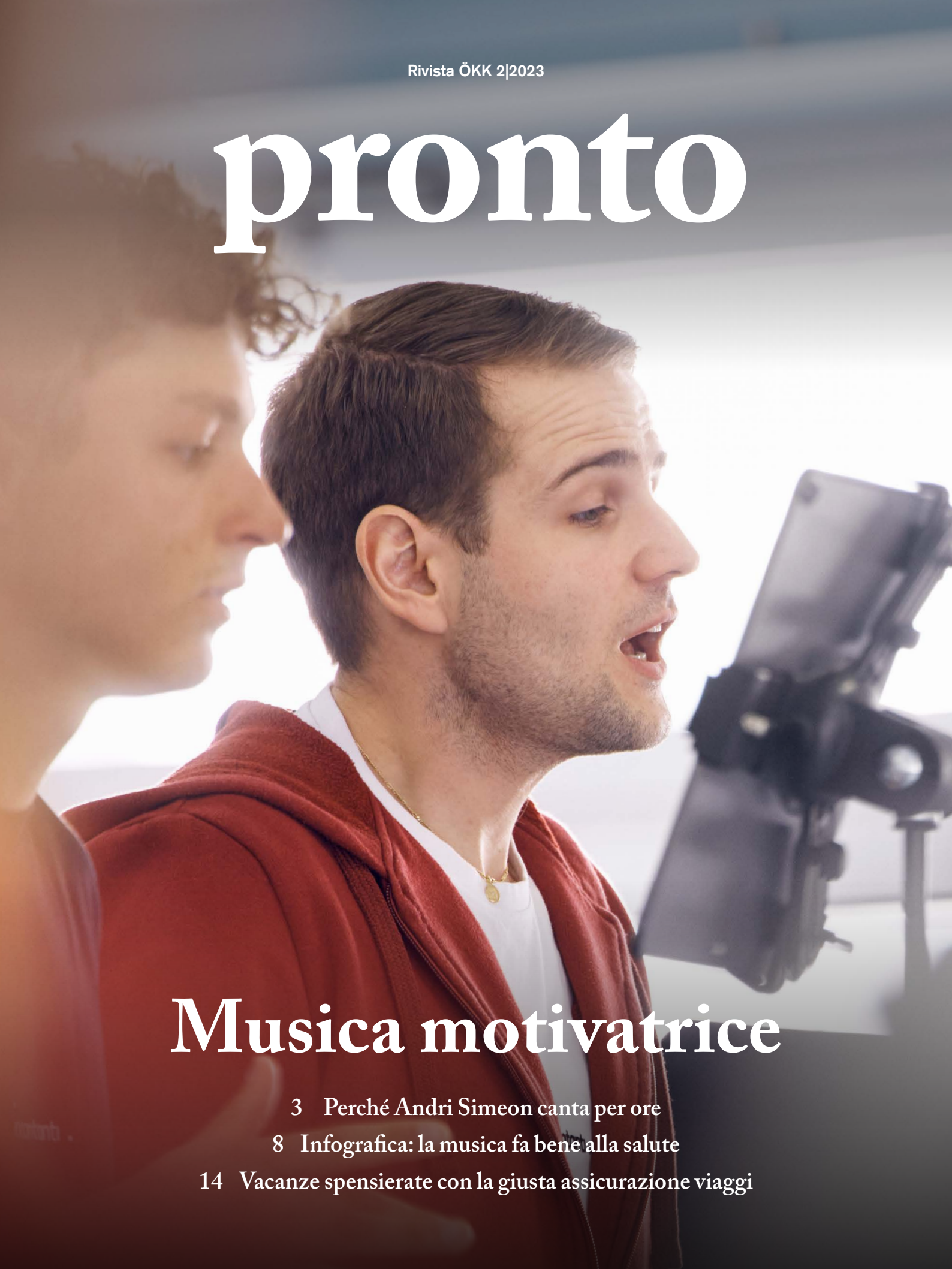
Rivista ÖKK 2|2023

pronto



Musica motivatrice

3 Perché Andri Simeon canta per ore
8 Infografica: la musica fa bene alla salute
14 Vacanze spensierate con la giusta assicurazione viaggi

Buongiorno

Stamattina mentre mi recavo al lavoro ho ascoltato alcuni brani per pianoforte di Ludovico Einaudi. Una volta in ufficio, ero rilassato e mi sentivo fresco e concentrato. Devo ringraziare la musica per questo.
Il 96 percento della popolazione svizzera ascolta musica e già gli uomini di Neanderthal costruivano flauti. La musica pare essere un bisogno primordiale, una porta che si apre alle nostre emozioni. Persino in terapia si ricorre ad essa. Ad esempio per curare le persone affette da grave demenza.
La musica fa così bene, che abbiamo deciso di dedicarle questa edizione del Pronto. Nella nostra storia di copertina scoprirà che cosa significa cantare in un coro per Andri Simeon, studente al Politecnico, e cosa scatena in lui (e in chi lo ascolta). Nella nostra infografica le illustriamo cosa è emerso da alcuni studi scientifici in merito agli effetti della musica sulla salute e il benessere. Rimane la domanda: quale hit estiva ci accompagnerà durante le vacanze? Purtroppo, durante la chiusura redazionale non era ancora chiaro. In compenso, le sveliamo quale assicurazione viaggi è utile per quale tipo di vacanza.

Le auguro una lettura stimolante.

Simon Neuner, CEO

3 Storia di copertina: cantare fa bene
7 Intervista: la musica come terapia
8 Studi sulla musica e sulla salute
10 Sicurezza in sella alla bici
12 Trasformare il tour in bici in un'esperienza
14 Assicurazione viaggi: serve?

Impressum Pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 35esima edizione 2/2023 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 058 456 10 10, pronto@oekk.ch | Caporedattore Patrick Eisenhut | Responsabile di redazione Annina Streun | Redazione Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Colin Bätschmann | Layout Kimberly Fasser | Traduzione Linda Di Maggio, Gloria Mandozzi | Infografica Vollkorn Kollektiv | Immagini Gian Marco Castelberg | Stampa Abächerli Media AG | **Nota:** Pronto fornisce informazioni brevi e concise sui prodotti e servizi di ÖKK. Sono giuridicamente vincolanti soltanto le prestazioni assicurative definite nelle Condizioni generali di assicurazione.

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-23-428629

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

La musica che commuove e incanta

Andri Simeon (26 anni) canta sin da quando era piccolo ed è membro del coro grigionese di spicco «incantanti». Ma che effetto ha su di lui il canto? E su chi lo ascolta? ⟶

→ «Stop!» Il direttore del coro abbassa le braccia, il coro si zittisce. Un silenzio confuso riempie la sala. «La canzone si intitola ‹Clera Notg›!», grida Christian Klucker alle 20 persone del coro «incantanti». «Dovete immaginarvi veramente la notte stellata in cima alle montagne di cui cantate! Altrimenti nessuno vi prenderà sul serio!»

Klucker lo sa: è venerdì sera, i membri del coro sono arrivati direttamente dalla scuola o dal lavoro. I loro pensieri sono altrove, di certo non nella sala in cui si trovano, presso la casa di riposo Cadonau a Coira, dove un'ora dopo inizierà il concerto. Questo è il tempo che Klucker ha a disposizione per liberare le menti dei suoi protetti e prepararli alla musica e a cantare insieme.

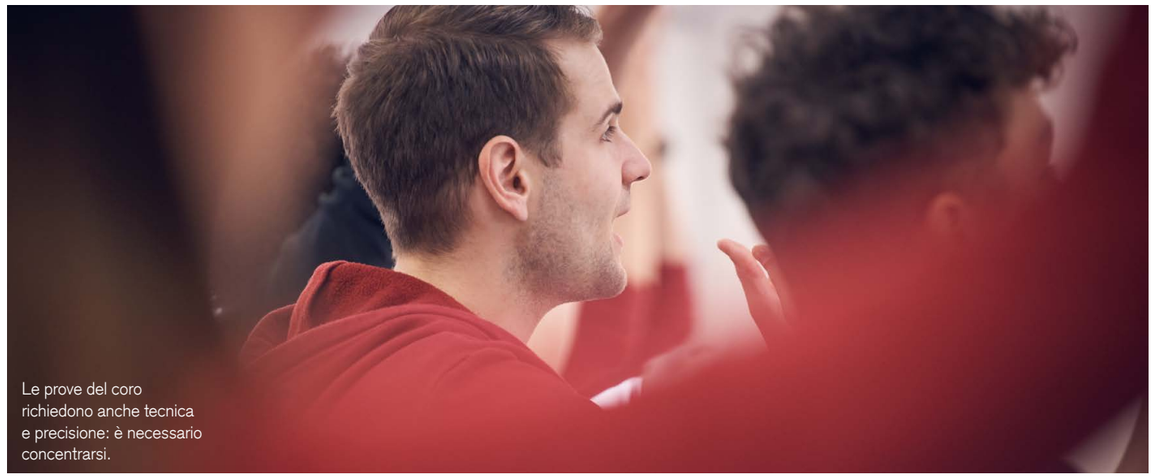
Risvegliare i sentimenti
Anche Andri Simeon due ore prima era mentalmente altrove. Il tenore di 26 anni è studente a tempo pieno al Poli e al momento sta scrivendo la sua tesi di Master in Data Sciences. Si occupa di big data, conosce più linguaggi di programmazione che lingue straniere (il doppio), si definisce una «persona cerebrale» e nel tempo libero canta nel coro. «Cantare mi apre il mondo delle emozioni», dice.

Tuttavia, al momento il coro è ancora lontano da questo mondo. Ecco perché Klucker suggerisce di cantare la canzone successiva con gli occhi chiusi. In questo modo vuole che ci si concentri maggiormente sul cantare insieme. Idealmente, infatti, in un coro non si dovrebbero più sentire singole voci, ma solo un suono unico e compatto. In altre parole, un gruppo di persone che canta all'unisono.

La musica rende felici
Il trucco funziona. Dopo qualche secondo le singole voci si uniscono per formare un unico complesso musicale multistrato. Sul volto di Andri Simeon si legge che ora è entrato in un'altra dimensione. Canta con tutto il suo corpo. E quando le soprano si uniscono al gruppo, il suo volto si illumina pure di un sorriso. «Molto bene, ora scorre!», esclama Klucker. La prova generale è terminata.

Che fare musica o anche solo ascoltare musica scateni sensazioni positive non è dimostrato solo dalle esperienze dei musicisti, bensì anche da studi scientifici. Le ricercatrici e i ricercatori dell'Università di Marburgo hanno ad esempio scoperto che cantare insieme in un coro migliora l'umore e riduce lo stress. Uno dei motivi è che fare musica o ascoltarla attivamente porta a un aumento del rilascio dell'ormone della felicità, la dopamina, e dell'ormone delle coccole, l'ossitocina. Il neuroscienziato e professore Lutz Jäncke dell'Università di Zurigo ha accertato che la musica piacevole attiva il centro del piacere nel cervello e contrasta la depressione. Raccomanda inoltre di ascoltare consapevolmente musica per almeno un'ora al giorno.

Musica: bisogno primario?
L'aspetto affascinante è che gli ormoni come l'ossitocina e la dopamina vengono normalmente rilasciati quando le persone soddisfano le loro necessità evolutive e biologiche di base, ad esempio durante il sesso. Ma la musica? Una tesi è che anche la musica soddisfa un bisogno primario del genere umano: la necessità di cultura. Forse è per questo che il canto appartiene alla cultura quotidiana di diversi paesi.


Le prove del coro richiedono anche tecnica e precisione: è necessario concentrarsi.

«Bisogna sentire quello che si canta», dice Christian Klucker, che da 20 anni a questa parte dirige il coro giovanile «incantanti» con tanto impegno.

Cantare su una gamba sola: un esercizio per aumentare la tensione del corpo e la sua percezione.

Un esempio è Lantsch/Lenz nel Canton Grigioni, il villaggio in cui è cresciuto Andri Simeon. Già suo nonno faceva parte del coro (come direttore), mentre suo padre canta tutt'oggi in due cori maschili. E Andri stesso canta praticamente da sempre, preferibilmente canzoni della ricca letteratura retoromanza. Con i suoi nonni, il ragazzo ha fatto un'interessante constatazione. «Le persone anziane con il tempo che avanza dimenticano molte cose, ma mai le loro canzoni.» Anche questa informazione è confermata empiricamente e utilizzata nella musicoterapia. Il canto e le canzoni attivano altre aree del cervello rispetto al linguaggio parlato. Per citare un esempio, gli anziani che soffrono di demenza o apatia spesso reagiscono violentemente alle loro canzoni preferite. E nei cori degli afasici cantano persone che riescono a malapena a parlare, ad esempio a causa di un ictus. Per tutte queste persone il canto e la musica diventano «isole di identità e sicurezza», spiega il professor Eckart Altenmüller.

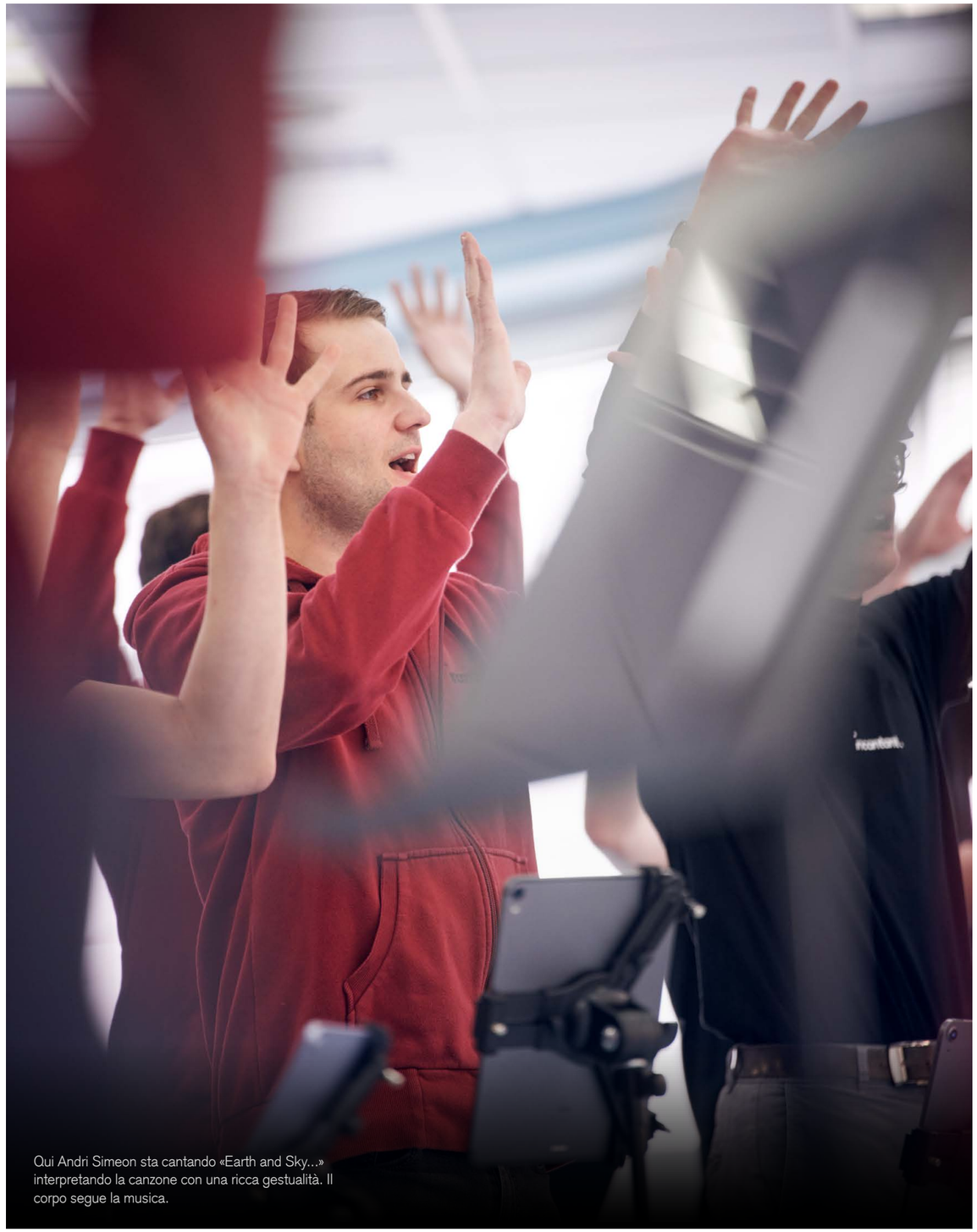
Commozione fino alle lacrime
Alle 19.00 in punto l'ensemble «incantanti» sale sul palco. Chiunque voglia farsi un'idea dell'effetto della musica può semplicemente guardarsi in giro nella sala del concerto per le prossime due ore. Quando il concerto, che ha registrato il tutto esaurito, si apre con il brano «Oh Heiland, reiss die Himmel auf», gli occhi delle prime ascoltatrici e dei primi ascoltatori si riempiono già di lacrime. Poi seguono quattro canzoni retoromanze che ammaliano definitivamente tutto il pubblico.

Il ritmo contagia e unisce
Alcuni studi dimostrano che il polso di chi canta insieme dopo pochi minuti si adegua al gruppo. E Christian Klucker è convinto che questa sincronizzazione catturi anche le ascoltatrici e gli ascoltatori. «Diventano un tutt'uno con noi e sentono le nostre emozioni», spiega.

Dopo il concerto, il pubblico fa la fila per ringraziare Christian Klucker e fargli sapere quanto gli sia piaciuto il concerto. E Andri Simeon? Il ragazzo rimane a bordo palco raggiante, con la sua ragazza accanto. Big data? Macché, big feelings!

L'ensemble vocale «incantanti»

Il gruppo «incantanti» è stato fondato nel 2002 da Christian Klucker e oggi conta 25 giovani cantanti di età compresa tra i 15 e i 26 anni. Il suo nome deriva dall'italiano «incantare». Nella classifica mondiale dei cori giovanili «incantanti» occupa il 12° posto.
incantanti.ch



Qui Andri Simeon sta cantando «Earth and Sky...» interpretando la canzone con una ricca gestualità. Il corpo segue la musica.

«La musica può favorire la guarigione»

Susanne Lippert-Lehle, arteterapeuta diplomata (SUP) impiegata presso il Centro di riabilitazione Valens, spiega come la musica può essere usata per fini terapeutici.

Signora Lippert-Lehle, la musica quanto è salutare?
La musica può favorire la guarigione e ad esempio alleviare il dolore o l'ansia. Può rendere felici, motivare, rilassare, confortare e rafforzare il senso di appartenenza. Agisce allo stesso modo su corpo, anima e mente. Quando si fa musica in modo giocoso e sperimentale si stimola anche la cosiddetta neuroplasticità, la capacità del cervello di adattare la propria struttura nel corso della vita.

L'efficacia della musicoterapia può essere dimostrata?
La ricerca medica trova sempre più indicazioni del fatto che la musica può avere un effetto curativo. Nel campo delle neuroscienze, ad esempio, si è scoperto che musica e ritmo hanno un'influenza positiva sui pazienti affetti da Parkinson che presentano disturbi motori.

Lei come usa la musica a livello terapeutico?
Offriamo due diversi setting musicoterapici. Da un lato una forma ricettiva, quindi ascoltare musica per rilassarsi, dall'altro con ritmo e ballo una forma attivante.

Come fa la musica a rilassare?
Ascoltare consapevolmente musica significa dedicare del tempo a sé stessi e rilassarsi, nonché dare spazio a sentimenti, sensazioni corporee, pensieri o immagini interiori. Oppure spostare consapevolmente l'attenzione percettiva su qualcosa di piacevole. In questo processo spesso accadono cose straordinarie. Il dolore passa in secondo piano, le lacrime possono scorrere, si trova conforto e si percepisce un senso di unione.

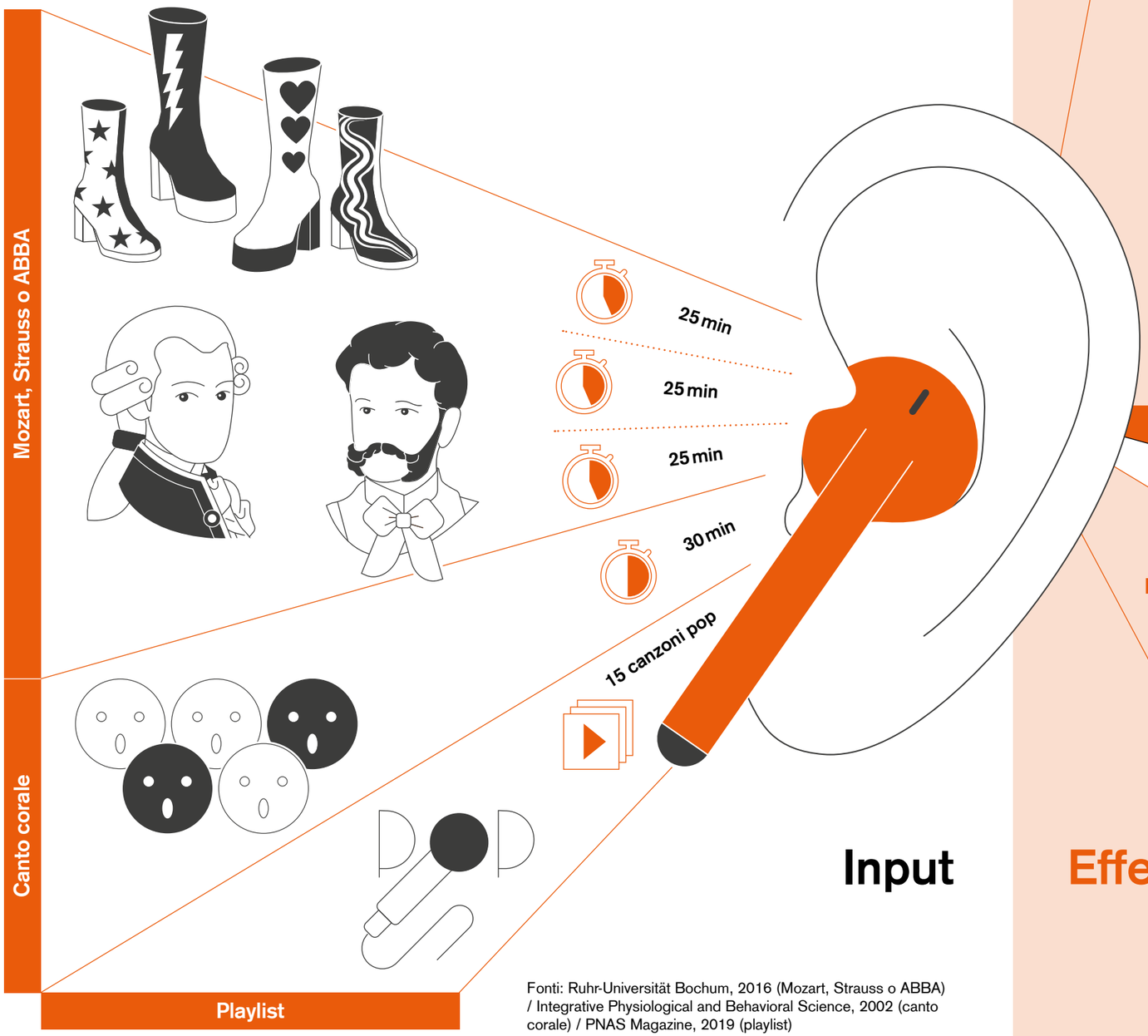
In che modo la musica attiva?
Nel gruppo dedicato a ritmo e ballo balliamo e facciamo musica insieme. Anche in questo caso ci si concentra sulla percezione consapevole di sé stessi. I pazienti che ad esempio non riescono più a esprimersi a parole dopo un ictus, partecipando a queste sessioni in cui si fa musica in gruppo si sentono espressivi, ascoltati e capiti. Quando ballano, le persone affette dal morbo di Parkinson sperimentano improvvisamente come riescono a fare movimenti che altrimenti non sarebbero possibili. Acquistano quindi sicurezza e fiducia nelle proprie azioni, sperimentano la gioia e una maggiore qualità di vita.

Musica in primo piano

Su oekk.ch/musica trova ulteriori articoli sul tema musica e salute.

La musica fa bene alla salute

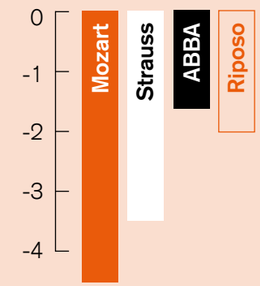
La musica è un toccasana per corpo, mente e anima.
Lo dimostrano anche numerosi studi internazionali.



Fonti: Ruhr-Universität Bochum, 2016 (Mozart, Strauss o ABBA) / Integrative Physiological and Behavioral Science, 2002 (canto corale) / PNAS Magazine, 2019 (playlist)

Mozart, Strauss o ABBA

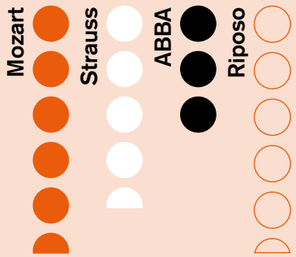
La musica rilassa



Riduzione della pressione sanguigna sistolica in millimetri di mercurio (mmHg)

Valore basale: 124 mmHg

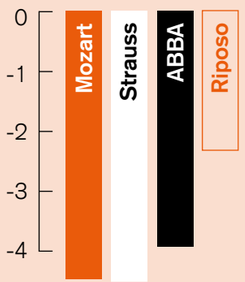
La musica tranquillizza



Riduzione della frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm)

Valore basale: 71 bpm

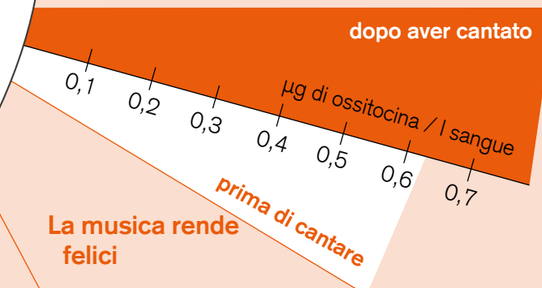
La musica riduce lo stress



Riduzione del livello di cortisolo nel sangue in microgrammi per decilitro (µg/dl)

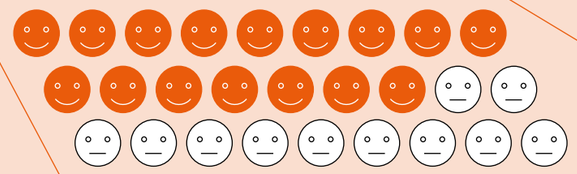
Valore basale: 15,29 µg/dl

Effetto



La musica rende felici

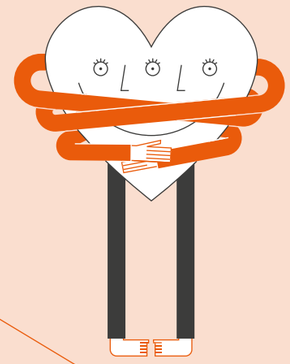
La pelle d'oca indica positività e una sensazione di felicità. Quando ascoltiamo la musica che amiamo, il nostro cervello rilascia più dopamina. La dopamina è considerata il neurotrasmettitore della felicità.



Pelle d'oca per 16 persone su 27

La musica unisce

L'ossitocina è conosciuta come l'ormone delle coccole. Cantare insieme favorisce il senso di unione e il benessere. Siccome l'ossitocina riduce il rilascio dell'ormone dello stress chiamato anche cortisolo, il canto allevia anche lo stress.



Canto corale

Playlist

I percorsi ciclabili devono diventare più sicuri

Andare in bicicletta fa bene e non inquina. Lo sa anche Martin Urwyler, che ogni giorno si reca al lavoro in bicicletta. Cinque domande al responsabile del settore Mobilità lenta dell'Ufficio federale delle strade (USTRA).

Martin Urwyler, responsabile settore Mobilità lenta, Ufficio federale delle strade (USTRA)

Signor Urwyler, esiste un'infrastruttura ciclistica «sana»?
Assolutamente sì. I percorsi ciclabili sicuri e curati incentivano il ciclismo e al contempo riducono il rischio di incidenti. Sui percorsi ciclistici ricreativi la priorità è rilassarsi. Si snodano lungo fiumi e laghi e offrono natura e ristoro.

Che valore ha la bicicletta per l'USTRA?
Nel 2018 il 73,6 percento dell'elettorato svizzero ha detto sì a un impegno maggiore della Confederazione a favore del traffico ciclistico. Da quest'anno è in vigore la nuova legge sulle vie ciclabili che crea il quadro giuridico necessario per ampliare l'infrastruttura ciclistica insieme a Cantoni e Comuni. Qualcosa si sta dunque muovendo ed è un bene, perché c'è tanto bisogno di recuperare – soprattutto in termini di sicurezza.

L'USTRA cosa può fare di concreto, affinché cicliste e ciclisti si sentano più sicuri?
Percorsi ciclabili con corsie larghe oppure la separazione del traffico motorizzato sono esempi di infrastrutture più permissive e possono prevenire gli incidenti, nell'interesse comune di ciclisti e automobilisti.

La Svizzera è un Paese di ciclisti?
Se ci si concentra sul traffico del tempo libero, sì. Ciclismo e mountain biking fanno parte degli sport più popolari in Svizzera. Se invece parliamo di traffico quotidiano, allora siamo molto indietro rispetto al vertice internazionale, ovvero i Paesi Bassi.

Cosa migliorerà grazie alla nuova legge sulle vie ciclabili?
In una prima fase, i Cantoni sono tenuti a pianificare una rete di ciclovie continua, sicura e omogenea per il traffico quotidiano e quello del tempo libero. La rete deve essere collegata a luoghi importanti come stazioni ferroviarie e strutture per il tempo libero. L'attuazione deve avvenire entro il 2042.

Sicurezza in bici

Ulteriori consigli per una gita in bici o in mountain bike in tutta sicurezza:
oekk.ch/galateo-dueruote

Il galateo delle due ruote

Provveda all'equipaggiamento giusto
Una bici idonea alla circolazione stradale deve essere dotata almeno dei seguenti accessori:
- due freni funzionanti
- fari (da accendere all'imbrunire e di notte, in caso di pioggia, nebbia e nei tunnel, luce anteriore bianca, posteriore rossa, entrambe a luce fissa)
- riflettori (davanti bianchi, dietro rossi, sui pedali quattro gialli)

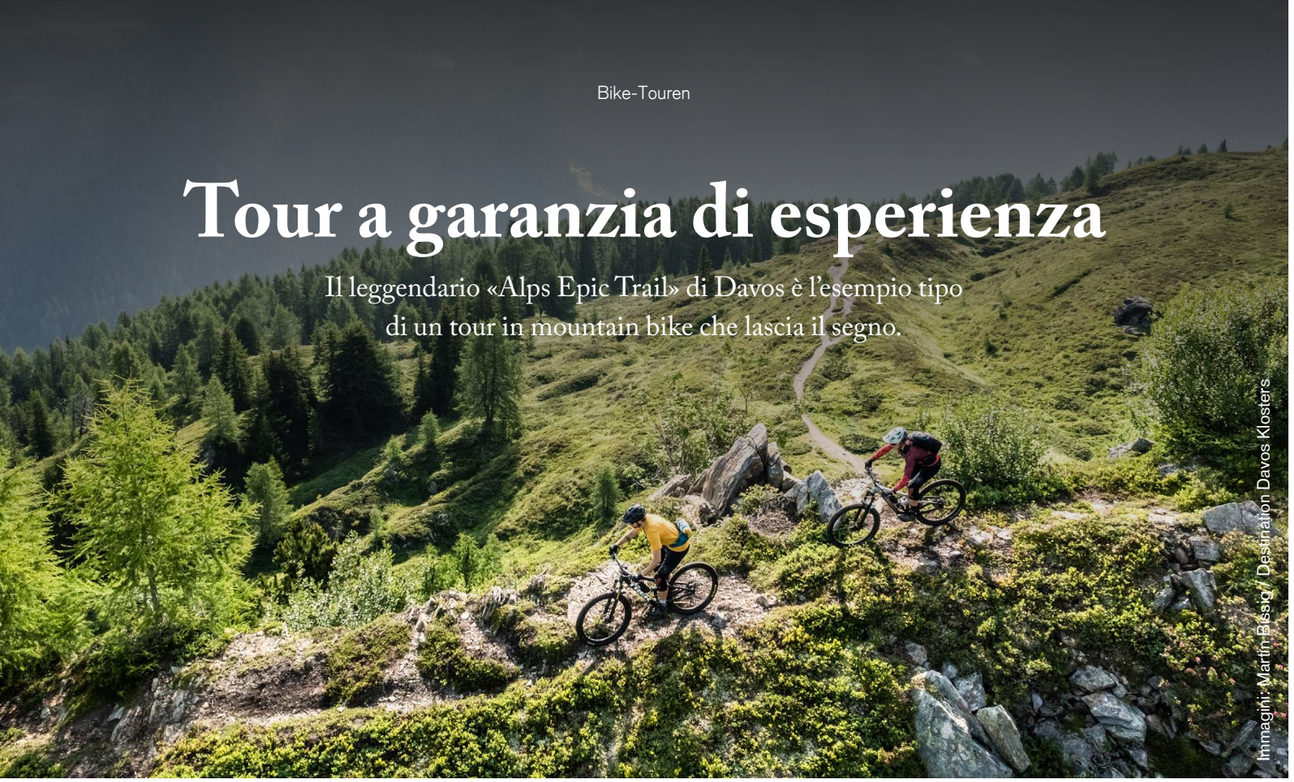
Rimanga sempre vigile
Andare in bici è divertente, lo si sa sin dall'infanzia. Tuttavia, in sella alla bici si diventa parte del traffico stradale e questo aspetto non va affatto sottovalutato. Quindi: massima concentrazione e attenzione agli altri utenti della strada. Niente cibo in mano, niente cuffie nelle orecchie, niente sguardo allo smartphone!

Osservi le norme di circolazione stradale
Per chi va in bici vigono le stesse regole come per tutti gli altri utenti della strada – non sempre si ha la precedenza. Pedali solo sulle vie ciclabili o sul bordo destro della strada (tranne nelle rotonde, in quel caso deve spostarsi al centro), rispetti i segnali luminosi. Mantenga la concentrazione totale quando svolta pericolosamente a sinistra!

Abbia riguardo per gli altri
La strada non le appartiene, quindi avere riguardo per le altre persone è fondamentale. Gli utenti della strada con mezzi di trasporto più potenti prestano attenzione a quelli con mezzi più deboli: le macchine badano a bici e ciclisti, le bici e i ciclisti ai pedoni.

No need for speed
Sui single trail per mountain bike è naturale adattare la velocità alla propria tecnica. La situazione è simile per strada. Adegui la velocità al traffico – soprattutto con le e-bike che spesso sono più veloci di quanto gli altri utenti possano pensare.

Fonti: USTRA / Pro Velo Svizzera / TCS



Tour a garanzia di esperienza

Il leggendario «Alps Epic Trail» di Davos è l'esempio tipo di un tour in mountain bike che lascia il segno.

Immagini: Martin Bissig/ Destination Davos Klosters

In rete si trovano innumerevoli tour in MTB. Ma dopo uno sguardo più attento risulta chiaro che molti di essi sono semplici percorsi su strade di campagna che non offrono grandi stimoli. La piattaforma per mountain bike «Ride», invece, propone percorsi sorprendenti.

Ad esempio l'«Alps Epic Trail» di Davos, che combina tutti i fattori che caratterizzano un tour in mountain bike d'effetto. Non c'è da stupirsi quindi se ogni anno l'«Alps Epic Trail» entra nella lista dei migliori itinerari tra gli oltre 1'700 percorsi registrati nella banca dati di Ride. ride.ch//trails

1° FATTORE ESPERIENZA

Carattere

Un tour deve avere carattere per distinguersi dagli altri tour. L'«Alps Epic Trail» è unico dal punto di vista paesaggistico: atmosfera alpina e bosco di larici. Inoltre garantisce una vera sfida sportiva.

2° FATTORE ESPERIENZA

Versatilità

Chi intraprende un tour in mountain bike vuole stare nella natura, pedalare su trail di prim'ordine e godersi delizie culinarie (ad esempio al ristorante «Bergführer» di Davos Sertig-Dörfli). L'«Alps Epic Trail» racchiude tutto ciò in un unico tour. Offre persino un pezzo di patrimonio mondiale: ad esempio il viaggio di ritorno sulla Ferrovia Retica.

3° FATTORE ESPERIENZA

Single trail

Chi va in mountain bike desidera pedalare sui single trail: più ce ne sono, meglio è. L'«Alps Epic Trail» inizia sul Jakobshorn e si snoda quasi ininterrottamente su trail che attraversano la Landwassertal e portano fino allo storico viadotto ferroviario. Chi vuole trovare un percorso altrettanto ricco di trail, dovrà cercare a lungo.

Approfittarne subito!

Scoprire tour spettacolari
Ride è la fonte di ispirazione per le escursioni in mountain bike. Su Simpla, le persone assicurate presso ÖKK beneficiano del 20% di sconto sulla rivista Ride. simpla.ch/ride

VIVERE IL CICLISMO CON ÖKK

Un'estate in sella

In estate la clientela di ÖKK ha l'imbarazzo della scelta: gli eventi ciclisti si susseguono.

Bike Days ÖKK
— 17.07 a St. Moritz
— 12.09 a Lenzerheide
Migliori la sua tecnica di guida, impari direttamente dal dieci volte campione del mondo Nino Schurter, scopra trail spettacolari, si aggreghi al pranzo comune. Il termine di partecipazione è quattro settimane prima del rispettivo evento: oekk.ch/bikedays

ÖKK BIKE REVOLUTION
— 07.07-09.07 a Davos
— 01.09-03.09 a Huttwil BE
Vinca (per ogni luogo dell'evento)
1x2 biglietti VIP oppure 2x1 un posto di partenza per uno dei tour gastronomici «Gusto Ride». Il termine di partecipazione è due settimane prima del rispettivo evento: oekk.ch/bikerevolution

Maratona di MTB del Parco Nazionale
— 26.08 Parco Nazionale Svizzero
Per questa avventura non ha bisogno solo di fortuna, ma anche di muscoli. I sei percorsi della Maratona di MTB del Parco Nazionale sono lunghi dai 33 ai 141 chilometri. ÖKK mette in palio cinque posti di partenza! Termine di partecipazione 25 giugno 2023: oekk.ch/maratona-mtb

FELIX R. DI ARBON CHIEDE:

«Perché servono i broker assicurativi?»

In Svizzera ci sono quasi 1'000 broker assicurativi, chiamati anche agenti intermediari. La loro funzione ha un senso preciso. In teoria, siccome non hanno un rapporto di lavoro con l'assicuratore possono consigliare la clientela in modo «indipendente». Il problema è che queste figure guadagnano grazie alle provvigioni che ottengono dagli assicuratori in caso di stipula di contratti. Di conseguenza, questo porta a tentativi di acquisizione e di mediazione aggressivi e mette in discussione l'indipendenza del loro operato. Dal 2021 ÖKK sostiene l'accordo settoriale: le provvigioni vengono limitate, si richiedono elevati standard di qualità e le/i broker devono rinunciare alle acquisizioni telefoniche a freddo. Questi standard si applicano anche alle consulenti e ai consulenti alla clientela di ÖKK.

Ha domande? Saremo lieti di assisterla.
pronto@oekk.ch

Sicurezza in viaggio

2 su 3

viaggi portano la popolazione svizzera all'estero per scopi di vacanza.

70'000

è il numero di residenti in Svizzera che si infortuna ogni anno all'estero.

10 %

è la percentuale della popolazione svizzera che non dorme mai fuori casa.

187

destinazioni (su 227) possono essere visitate con il passaporto svizzero senza dover richiedere un visto. La Svizzera si colloca così al 7° posto nella classifica dei passaporti più utili. La medaglia d'oro va al Giappone.

Perché ho bisogno di un'assicurazione viaggi?

Purtroppo fratture e febbre alta non vanno in vacanza. In caso di trattamenti d'emergenza nei Paesi UE e AELS la sua assicurazione malattie obbligatoria oppure la sua assicurazione contro gli infortuni assume le stesse prestazioni di cui beneficerebbe se fosse assicurata/o nel relativo Paese. In tutti gli altri Paesi paga al massimo il doppio dei costi che si genererebbero in Svizzera. Tuttavia, in un Paese con elevati costi sanitari un trattamento d'emergenza può essere molto più costoso. In questo caso un'assicurazione viaggi la tutela.

Quali assicurazioni viaggi sono disponibili?

Presso ÖKK ce ne sono due: ÖKK TOURIST e ÖKK TOURIST SUBITO. La differenza: ÖKK TOURIST è valida tutto l'anno, ÖKK TOURIST SUBITO, invece, solo per il periodo da lei scelto. ÖKK TOURIST SUBITO può essere stipulata anche da persone non assicurate presso ÖKK. Entrambe le assicurazioni sono valide in tutto il mondo e possono essere stipulate per persone singole o per tutta la famiglia. La centrale di emergenza di ÖKK è raggiungibile 24 ore su 24 per tutte le persone assicurate (+41 41 210 44 88).

Cosa copre l'assicurazione viaggi?

Sia per ÖKK TOURIST che per ÖKK TOURIST SUBITO ha la libera scelta tra quattro moduli: spese di cura, protezione giuridica viaggi, spese di annullamento e bagagli.

Fonti: Ufficio federale di statistica, Suva, Henley Passaporti Index, Rega

Dove conviene disporre di un'assicurazione viaggi?

Il modulo «Spese di cura» conviene soprattutto per i viaggi al di fuori dell'area UE/AELS associati ad elevati costi sanitari. Tra di essi ci sono gli Stati Uniti o gli Emirati Arabi Uniti, il Canada, la Thailandia o il Giappone. Con l'assicurazione viaggi di ÖKK, però, può aggiungere anche i moduli «Protezione giuridica viaggi», «Spese di annullamento» e «Bagagli».

Assicurazione viaggi o tessera Rega?

La Guardia aerea svizzera di soccorso Rega offre alle sue sostenitrici e ai suoi sostenitori che si trovano all'estero due servizi: consulenza medica al telefono e rimpatrio in Svizzera. Ora si tratta di capire se la sua assicurazione viaggi può far concorrenza a questa offerta. Per le assicurazioni viaggi ÖKK TOURIST e ÖKK TOURIST SUBITO la risposta è sì. Anzi, i due prodotti offrono molto di più.

Quali costi devo sostenere se succede qualcosa?

I premi per l'assicurazione viaggi li ha già pagati. Poiché l'assicurazione viaggi copre solo i costi che superano le prestazioni dell'assicurazione di base, in caso di malattia all'estero deve comunque pagare la franchigia e la partecipazione individuale. Lo stesso vale per gli infortuni, se sono coperti dall'assicurazione malattie. Se però dispone dell'assicurazione contro gli infortuni tramite il suo datore di lavoro, non deve pagare né franchigia né partecipazione individuale.

ÖKK TOURIST e ÖKK TOURIST SUBITO
Scopra le assicurazioni viaggi per vacanze spensierate: oekk.ch/tourist

ÖKK8000i/06.23

A tu per tu con

Daniel Schranz (73), cliente ÖKK di Thun

«La statica di un violino deve essere perfetta, altrimenti dopo la riparazione non emette più lo stesso suono. Pertanto il mio compito è controllare con precisione millimetrica la posizione della tastiera del violino rispetto alla tavola. Già da bambino mi sono accorto che mi piaceva molto di più la collezione di violini del mio insegnante che suonare. Così nel 1966 sono diventato liutaio. Per fortuna mia figlia condivide questa passione e continua a gestire il mio atelier.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK