



GALENOS

Assurance – maladie et accidents

ENTRE NOUS N° 65 Octobre 2021

Une société du groupe Visana

L'assurance idéale pour l'année prochaine

Économisez à long terme avec le modèle qui vous convient

«
Les clients fidèles
bénéficient
d'un rabais allant
jusqu'à 3%.
»



CALENDRIER

Délais pour les modifications de contrat

VOUS POUVEZ EFFECTUER LES CHANGEMENTS DE CONTRAT SUIVANTS, VALABLES AU 1^{ER} JANVIER 2022

(le cachet de réception du courrier faisant foi):

- > **réduction de la franchise:**
notification écrite au plus tard le 30.11.2021
- > **augmentation de la franchise:**
notification écrite au plus tard le 31.12.2021
- > **résiliation générale:**
pour l'assurance de base obligatoire jusqu'au 30.11.2021 et pour les assurances complémentaires avec augmentation de prime jusqu'au 31.12.2021
- > **passage à la catégorie supérieure ou conclusion d'une assurance complémentaire:**
demande écrite avec réponses aux questions de santé, possible au début de chaque mois

JUSQU'À 3% DE RABAIS POUR CONTRAT PLURIANNUEL EN ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Désormais, les clients fidèles de Galenos bénéficient d'un rabais allant jusqu'à 3% lors de la conclusion d'un contrat d'assurance complémentaire sur plusieurs années (cinq ans). Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour vous conseiller personnellement et trouver ensemble la couverture d'assurance idéale pour vous en 2022.

CONSEIL

Contactez-nous pour éviter de payer deux fois une assurance ou de dépasser des délais de préavis. Merci de nous communiquer votre numéro de téléphone ou votre adresse électronique en cas de questions pour faciliter la prise de contact et nous permettre de vous conseiller au mieux: **044 245 88 88, info@galenos.ch**.

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

Les atouts d'une couverture plus complète

4

OFFRES

Économies,
mode d'emploi

5

OFFRES

Bénéficiez d'une
assurance
complémentaire

6

GUIDE

On craque pour
les fruits à coque

8

SONDAGE

L'avis de notre
clientèle

CONTACT

Nous sommes à
votre disposition

IMPRESSUM

Éditeur

Galenos AG
Militärstrasse 36
Case postale, 8021 Zurich

Rédaction

Roland Kleiner, Marylène Berthier

Concept / mise en page

Basel West Unternehmens-
kommunikation AG /
design+ Tamara Wittmer

Impression

Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Images

iStock

printed in
switzerland

Chaque année, l'adaptation des primes et le nouveau certificat d'assurance font resurgir la question de savoir s'il faut prendre des assurances complémentaires ou non. Est-ce nécessaire ?

Suis-je prêt(e) à déboursier plus d'argent pour élargir ma couverture santé ?

Bien sûr, avec l'assurance-maladie obligatoire, on est bien assuré à la base. La réticence à conclure des assurances complémentaires « chères » semble être justifiée, non ?

Malheureusement, ce n'est pas toujours la bonne tactique, car même si l'assurance-maladie obligatoire offre une couverture santé étendue, des lacunes considérables peuvent apparaître quand survient un événement fâcheux. Des coûts élevés et inattendus sont causés par exemple par les lunettes, les traitements à l'étranger, les médecines alternatives, les prestations stationnaires additionnelles, les prestations complémentaires lors de cures et les traitements dentaires. La valeur ajoutée d'une protection supplémentaire est alors indiscutable.

Nous sommes volontiers à votre disposition pour répondre à de telles préoccupations et trouver des solutions sur mesure !

N'hésitez pas à nous contacter, sans engagement.

Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

En attendant, nous vous souhaitons un magnifique automne et bien du plaisir à lire notre magazine clients et surtout : prenez bien soin de vous !

Roland Kleiner, directeur de Galenos AG



OFFRES

Économies, mode d'emploi

Votre assurance de base ne doit pas coûter plus qu'il ne faut. Vérifiez donc votre modèle d'assurance, car souvent, cela vaut le coup d'investir l'argent économisé dans une assurance complémentaire.

Pour l'assurance de base, nous avons depuis un an de nouvelles offres particulièrement avantageuses :



MODÈLE TRADITIONNEL

Assurance de base avec **libre choix du médecin**. Décidez vous-même à quel médecin ou spécialiste vous accordez votre confiance.



MED DIRECT

Consultez **toujours d'abord votre médecin de famille** pour un traitement médical, même avant de consulter un spécialiste. Votre médecin de famille se chargera de vous adresser au spécialiste compétent. Avec ce modèle, vous pouvez économiser au minimum 12%.



MANAGED CARE

Vous souhaitez faire des économies, mais sans renoncer à un traitement médical de premier ordre ? Avec ce modèle, vous choisissez votre **médecin de famille dans la liste d'un réseau de médecins (HAM)** comme premier interlocuteur. Il vous orientera vers des spécialistes si nécessaire. Ce modèle vous permet d'économiser au minimum 12%.



CABINET DE GROUPE

Choisissez un cabinet de groupe (cabinet HMO) comme interlocuteur médical. Dans les **cabinets HMO**, des médecins de différentes spécialités travaillent sous un même toit. Vous bénéficiez d'un accès rapide à un large éventail de services médicaux. Vous économisez au minimum 12%.



AUTRES POSSIBILITÉS D'ÉCONOMISER

- > augmentez la franchise de votre assurance de base et économisez à partir de 1300 francs par an.
- > bénéficiez d'une réduction en cas de paiement semestriel (1%) et annuel (2%) de vos primes.
- > suspendez votre couverture accidents. Bénéficiez de 6,5% d'économie sur vos primes d'assurance-maladie obligatoire en retirant la couverture accidents. La condition est d'exercer une activité professionnelle salariée d'au moins huit heures par semaine.

DÉBIT DIRECT LSV

Pour payer vos primes, l'ordre de prélèvement permanent en ligne est particulièrement pratique. Pour ce faire, il vous suffit de remplir un formulaire – le montant de la facture est débité automatiquement de votre compte à la date d'échéance.

Formulaire de débit direct LSV : www.galenos.ch/fr/lsv



«
Investir dans une
assurance complémentaire
est un vrai atout.
»



OFFRES

Bénéficiez d'une assurance complémentaire



Frais de dentiste
JUSQU'À 10000 FRANCS
PAR AN



**Médecines
alternatives**
90 %



Verres de lunettes
200 FRANCS PAR AN

VOS AUTRES AVANTAGES

L'assurance voyage Vacanza est incluse dans les assurances hospitalisation en division mi-privée et privée. Les produits Hôpital I et I plus comprennent les cures thermales stationnaires en Suisse et à l'étranger, les cures de convalescence et le séjour en division commune à l'hôpital.

JUSQU'À 3% DE RABAIS POUR CONTRAT PLURIANNUEL EN ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Désormais, nos clients fidèles bénéficient d'une réduction allant jusqu'à 3% s'ils concluent un contrat d'assurance complémentaire sur plusieurs années (cinq ans).

RÉDUCTION «FAMILLE»

50% de réduction dès le deuxième enfant et jusqu'au 18^e anniversaire.

GUIDE

On craque pour les fruits à coque

Les fruits secs oléagineux contiennent de nombreux nutriments, qui nous aident à traverser l'automne et l'hiver en bonne santé. Ils constituent aussi une précieuse source d'énergie et agrémentent une grande variété de plats et de collations.

NOTRE SUGGESTION DE RECETTE

Soupe automnale au potimarron et aux noix

Les cerneaux de noix apportent non seulement une touche décorative, mais les noix hachées grossièrement constituent un ingrédient croquant varié sur une soupe onctueuse d'automne.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 potimarron moyen | 3 pommes | 3 carottes | 2 oignons | 2 gousses d'ail | 1 petit morceau de gingembre | 1 boîte de lait de coco | 1 poignée de noix hachées | 1 litre de bouillon de légumes | Assaisonner à votre gré: poivre, chili, curry

PRÉPARATION

Couper les ingrédients suivants en petits cubes et les placer dans une poêle: potimarron, pommes, carottes, oignon, ail, gingembre

Les faire revenir doucement à feu moyen, puis ajouter un litre de bouillon de légumes et les faire cuire ensemble à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres

Passer tous les ingrédients au mixeur plongeur

Ajouter une boîte ou un sachet de lait de coco selon ses préférences et assaisonner

Garnir la soupe de potimarron, d'éclats de noix et d'herbes et servir





«
**Les noix représentent
l'en-cas idéal de l'hiver. Elles ont
un goût délicieux et constituent
un aliment précieux pour le cerveau.**
»

**LES ACIDES GRAS
POLYINSATURÉS SONT
INDISPENSABLES**

Pendant longtemps, les fruits à coque ont été considérés comme des bombes caloriques néfastes – à tort, car en quantité modérée, ils sont très sains. Les fruits secs oléagineux ont une teneur en matières grasses de près de 65%, mais ne sont pas pour autant un aliment qui fait prendre de l'embonpoint. 30 grammes contiennent certes 200 calories, mais aussi de précieux acides gras oméga 3 et oméga 6 dans un rapport optimal. Nous avons besoin de ces graisses saines et insaturées pour vivre. Seule l'alimentation permet à notre corps de les obtenir, car il ne peut les produire lui-même.

**DURS À L'EXTÉRIEUR,
SAINS À L'INTÉRIEUR!**

Outre l'énergie «affinée» mentionnée ci-dessus, chaque variété de fruits à coque offre sa propre combinaison de minéraux et de vitamines. La vitamine E, par exemple, protège les cellules contre leur endommagement, c'est donc un ingrédient important des crèmes pour la peau et des crèmes solaires.

De plus, les fruits secs oléagineux contiennent des protéines, des fibres alimentaires et des minéraux tels que le calcium et le magnésium, qui sont importants pour l'ossature, la dentition et la musculature. Malheureusement, certaines personnes présentent une allergie à ce type de fruits secs.

**EN CUISINE:
NOURRITURE POUR LE
CŒUR ET LE CERVEAU**

Les noix représentent l'en-cas idéal de l'hiver. Elles ont un goût délicieux et constituent un aliment précieux pour le cerveau. Ce sont de véritables sources d'énergie, mais elles sont aussi très utiles en cuisine: les noix fraîches ont un goût acidulé. Vous pouvez donc les faire légèrement griller pour libérer tous leurs arômes.

Les noix ont beaucoup à offrir en termes de saveur: elles sont non seulement exquisement dégustées telles quelles, mais aussi dans le pain, le muesli, les gâteaux et les biscuits, comme en-cas entre les repas, ou encore dans les plats salés à base de viande ou dans un pesto. Et si vous voulez commencer

la journée en vous faisant du bien: mélangez quelques noix finement hachées à votre muesli. Un début de journée idéal!

Que les fruits à coque soient encore verts, mûrs ou secs, entiers ou hachés, transformés en huile, en farine ou en tisane, la transformation et les utilisations sont très diverses.

**Plus le circuit
est court,
plus c'est
écologique**

Les noix proviennent de toutes les régions du monde, mais elles sont principalement importées d'Amérique du Sud. En Suisse, elles sont plutôt marginales en termes de production agricole, mais présentes. Si vous privilégiez les voies courtes et écologiques pour vos achats, recherchez la qualité suisse.

SONDAGE

L'avis de notre clientèle

Nous sommes ravis que la grande satisfaction de notre clientèle ait été une fois de plus confirmée.

Cet été, nous avons réalisé un sondage auprès de la clientèle afin de mieux tenir compte de ses besoins. Nous remercions toutes les personnes qui y ont pris part.

97% de nos clientes et clients sont satisfait(e)s de Galenos.



90% considèrent leur assurance complémentaire comme importante.



Les principaux critères de notre clientèle, sur une échelle de 1 à 6 :

1 = pas important, 6 = important

Compétence 5,2



Primes 5,1



Rapidité du traitement 4,9



Proximité avec la clientèle 4,7



Taille de la caisse-maladie / nombre de personnes assurées 3,3



Merci pour tous les avis qui nous aident à répondre toujours mieux à vos besoins.

Facturation rapide

Pour nous permettre de régler rapidement vos traitements, veuillez envoyer sans tarder les factures en suspens des années précédentes. Vous pouvez les envoyer avec la Visana-App ou par courrier en utilisant les étiquettes de correspondance.

CONTACT

NOUS SOMMES À VOTRE DISPOSITION

Galenos répond volontiers à toutes vos questions à l'agence de Zurich ou vous conseille sur votre assurance et sur ses offres.

VOS QUESTIONS

044 245 88 88

info@galenos.ch

CONSEILS MÉDICAUX

Conseils médicaux gratuits

Numéro de téléphone

0800 633 225

Vous pouvez compter sur nos conseils médicaux avisés et gratuits 24 heures sur 24.

APPELS D'URGENCE

848 848 855

APPELS D'URGENCE DEPUIS L'ÉTRANGER

+41 (0) 848 848 855

24 heures sur 24

Galenos AG

Militärstrasse 36

Case postale, 8021 Zurich

galenos.ch

Une société du groupe Visana