



GALENOS

Assurance – maladie et accidents

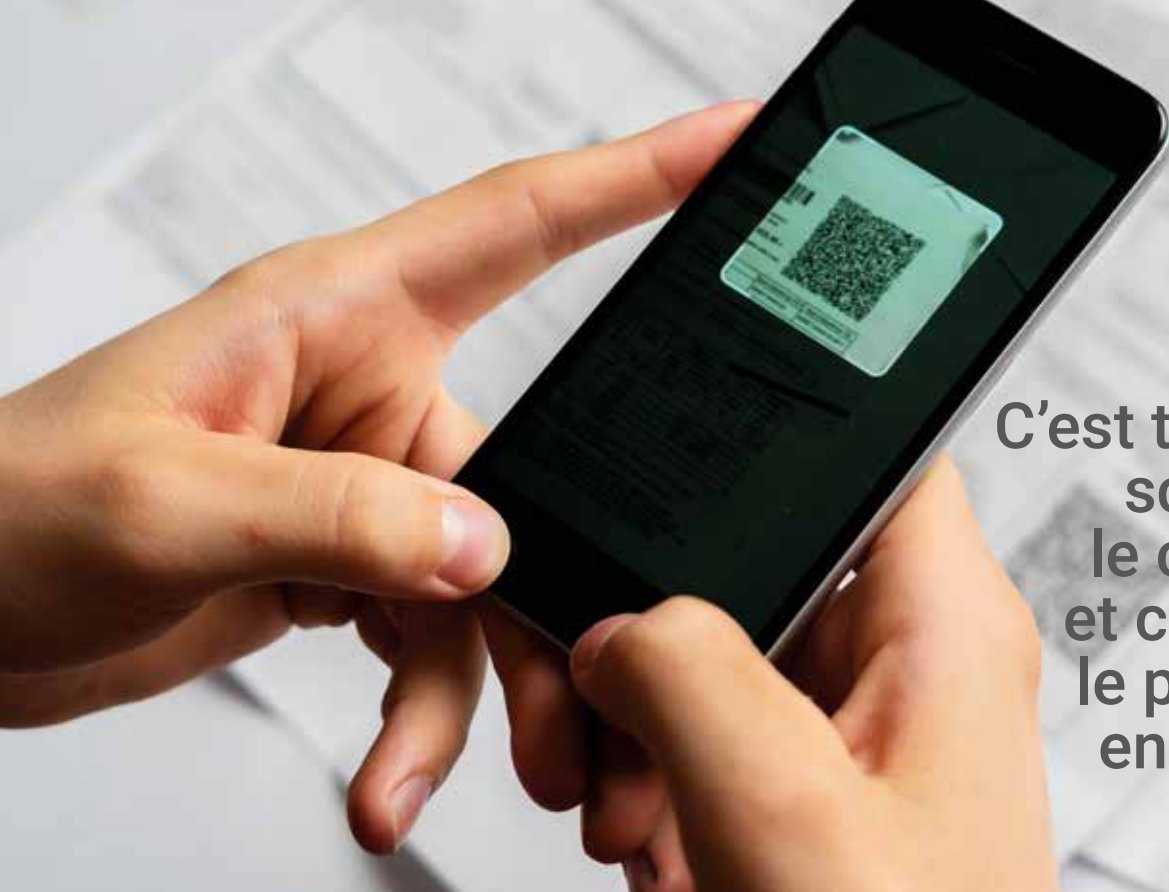
ENTRE NOUS N° 66 Mai 2022

Une société du groupe Visana



**Le plein d'énergie
pour le printemps**

Savourez la saison chaude en plein air



«
C'est très simple :
scannez
le code QR
et confirmez
le paiement
en un clic.
»

BULLETINS DE VERSEMENT

Paiements simplifiés avec les nouvelles factures QR

En Suisse, le trafic des paiements va être numérisé et les bulletins de versement orange et rouges utilisés jusqu'ici ne seront plus acceptés à partir du 1^{er} octobre 2022. La nouvelle facture QR simplifie vos paiements.

Nous sommes heureux de bientôt vous proposer la facture QR et l'IBAN QR avec tous leurs avantages. Vous recevrez la première facture QR avec la facture mensuelle de septembre 2022.

ORDRES PERMANENTS À ADAPTER À L'AUTOMNE

Vous payez votre assurance-maladie par ordre permanent? Alors pensez à renouveler celui-ci avec l'IBAN QR lors de la réception de votre première facture QR de Visana ou au plus tard le 1^{er} octobre 2022.

Certaines banques n'acceptent déjà plus que des ordres permanents avec date limite au 30 septembre 2022. Effectuer ce changement à temps vous permet d'assurer la fluidité du trafic des paiements.

PAYER AVEC LA FACTURE QR

C'est très simple: scannez le code QR avec votre smartphone et confirmez le paiement en un clic – et voilà, le montant se trouve déjà sur le compte du destinataire. L'exécution des paiements par facture QR

est simple, rapide et efficace. Plus besoin de saisir péniblement le numéro de référence, car les codes QR contiennent toutes les informations de paiement pertinentes. Vous pouvez utiliser la facture QR comme les bulletins de versement jusqu'ici, donc aussi pour payer au guichet de La Poste. Toujours possible aussi, la saisie en recopiant le numéro de référence par e-banking.

4

OFFRES

Renforcez votre système immunitaire

5

OFFRES

- > Course « Ränn de Uetliberg »
- > Assurance voyage

6

GUIDE

Sport en plein air malgré le pollen

8

EN BREF

- > Franchise et quote-part
- > Changement de médecin de famille
- > Rapport annuel 2021

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, Adobe Stock, aha.ch

printed in
switzerland

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

Faites le plein d'énergie

Le printemps est de retour et nous apporte le nouvel élan tant attendu après deux ans de restrictions. Il s'agit maintenant de faire le plein d'énergie, car nous pouvons de nouveau nous déplacer plus librement et profiter de la belle saison.

Les vitamines sont essentielles pour rester en forme pendant le printemps, veuillez consulter à ce sujet notre offre en page 4.

Dans notre rubrique « Guide », vous découvrirez comment faire du sport malgré le rhume des foins.

Le 9 juillet aura lieu la course « Ränn de Uetliberg » à Zurich. En tant que cosponsor, nous vous accueillerons avec plaisir sur notre stand. Participez à notre tirage au sort – nous mettons en jeu dix places de départ!

Je vous souhaite de savourer pleinement la saison printanière et de passer un agréable été.

Roland Kleiner, directeur de Galenos AG



OFFRES

Renforcez votre système immunitaire

Des compléments alimentaires importants pour la vitalité au quotidien



SET OPTIMAL:

PowerCocktail avec extraits de baies, fruits, légumes, herbes et épices, et la boisson parfaite pour passer une bonne nuit avec calcium, magnésium, fer, zinc et sélénium.

«
La biodisponibilité élevée des nutriments représente la clef du succès.
»

100% DES BESOINS NUTRITIONNELS

Les compléments alimentaires FitLine offrent une grande variété de produits à la composition harmonieuse. Ils couvrent l'ensemble des besoins nutritionnels d'une personne. Un véritable atout dans la vie quotidienne comme pour le sport! C'est la raison pour laquelle FitLine est déjà depuis des années le premier choix dans le domaine des compléments alimentaires et vend plus de 700 millions de produits par an. En matière de sport, la société coopère avec des fédérations renommées, entre autres avec les fédérations de ski allemande, autrichienne et canadienne, la Fondation de l'Aide Sportive Suisse ou encore la Fédération suisse de handball.

La biodisponibilité élevée des nutriments FitLine représente la clef de son succès. Le concept exclusif de

diffusion des nutriments NTC amène toujours les substances nutritives exactement à l'endroit où on en a besoin, au moment où on en a besoin – au niveau des cellules! Toutes les préparations FitLine sont produites conformément aux «bonnes pratiques de fabrication» (BPF) et figurent sur la liste de Cologne®. PM-International, qui commercialise FitLine, fait régulièrement tester la qualité de ses produits par le laboratoire indépendant ELAB Analytik.

Plus d'informations sous:

www.fitline-galenos.ch

ÉCONOMISEZ AVEC GALENOS ET FITLINE

Assurance complémentaire

Si vous êtes client fidèle du Set Optimal, vous ferez de belles économies chez Galenos: les clientes et

clients de FitLine bénéficient d'un rabais FitLine de 10% sur certaines assurances complémentaires de Galenos.

Abonnement FitLine de base

Et si vous êtes assurée ou assuré chez Galenos, vous bénéficiez d'un rabais de prévention exclusif sur certains produits de FitLine. Y ont droit tous les assuré(e)s de Galenos dont au moins un membre du ménage a un abonnement FitLine de base. Le montant de prévention est crédité sur la facture mensuelle d'abonnement FitLine.

Contribution de prévention par personne et par mois:

Adultes à partir de 26 ans: 20 francs
Jeunes 19 – 25 ans: 7,50 francs
Enfants jusqu'à 18 ans: 5 francs

OFFRES

À l'assaut de l'Uetliberg!

Courez avec nous!
La course « Ränn de Uetliberg »
a lieu le 9 juillet.

L'itinéraire le plus long (10 kilomètres) vous mènera par un terrain varié d'Uitikon au sommet de l'Uetliberg, où vous pourrez profiter d'une vue fantastique jusqu'aux Alpes – puis, en descente, de nouveau à Uitikon. Avec un parcours pour toutes les exigences, la journée sera un sympathique événement partagé en famille.

Nous soutenons cette manifestation comme cosponsor. Si vous souhaitez y participer, appelez-nous ou envoyez-nous un e-mail avec vos prénom, nom et date de naissance: 044 245 88 88, info@galenos.ch.

Nous offrons une inscription aux dix premiers clients qui nous contacteront.

Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir sur place à notre stand à partir de 16 heures avec plein de surprises.

INFORMATIONS

Parcours: enfants 0,8 km, jeunes 2 km, Run4Fun/walking 5,8 km, course de l'Uetliberg 10,1 km. Distribution des dossards: 16h30 à 19h.

www.raenn-de-uetliberg.ch

OFFRES

Assurance voyage Vacanza

Avez-vous un projet de voyage?

Alors nous vous recommandons notre assurance dédiée, qui couvre tous les frais de transport et hospitaliers ainsi que les traitements ambulatoires à l'étranger en cas d'urgence. Vous bénéficiez en outre de notre protection juridique pour un montant maximal de 100 000 francs en Europe et 25 000 francs hors Europe. Le coût pour une couverture valable jusqu'à huit semaines est de seulement 30 francs par personne. La

durée peut être prolongée jusqu'à 26 semaines en payant un supplément. Comme prestation supplémentaire, vous pouvez assurer vos bagages jusqu'à maximum 2000 francs par voyage et souscrire une assurance annulation.

Nous vous conseillons volontiers personnellement:
044 245 88 88
info@galenos.ch





«
La charge pollinique
diminue à partir
de 800 m d'altitude.

»

GUIDE

Faire du sport en extérieur malgré les pollens

On peut enfin de nouveau faire du sport en plein air! Les douces températures printanières incitent les gens à sortir à l'air libre. Si seulement il n'y avait pas ce maudit rhume des foins! Ce n'est pas une raison pour les allergiques au pollen pour renoncer totalement à l'activité physique. Une préparation appropriée vous permettra d'échapper aux pollens.

SAVOIR, C'EST POUVOIR

À l'aide d'un test d'allergie, votre médecin vous montrera à quels pollens vous présentez une réaction allergique afin que vous puissiez prendre des mesures préventives.

VÉRIFIER LA DISPERSION DES POLLENS

Aucun jour ne ressemble à un autre. Chaque jour, le site www.pollenet-allergie.ch vous fournit des prévisions actuelles. Vous pouvez aussi vous abonner à un bulletin d'informations qui vous fera part une fois par semaine de la situation dans votre région. Et grâce à l'application «pollen» gratuite, vous connaîtrez à tout moment la charge pollinique actuelle, qui, par ailleurs, diminue à partir de 800 m d'altitude.

LE SPORT APRÈS LA PLUIE

La pluie est une bénédiction pour les personnes sujettes au rhume des foins. Elle lave l'air des particules de pollen, apportant un soulagement passager. Le mieux est donc de commencer votre entraînement directement après l'averse. À l'inverse du moment juste avant un orage estival: l'humidité atmosphérique élevée fait éclater les pollens qui libèrent de grandes quantités de protéines allergènes, ce qui peut intensifier l'envie d'éternuer et favoriser les crises d'asthme.

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE DU SPORT?

Que ce soit tôt le matin, vers midi ou tard le soir – il n'y a malheureusement pas de règle universelle quant aux moments sans pollen. À certains endroits, la concentration des pollens est très élevée le matin, en d'autres lieux, elle se réduit le soir. Il faut consulter l'application d'information sur les pollens.

PENSEZ AUX LUNETTES DE SOLEIL

Les lunettes de soleil s'avèrent être des compagnes indispensables. Choisissez de préférence un modèle qui entoure bien les yeux. Les muqueuses en seront moins irritées.

SPORT ET MASQUE: COMPATIBLES?

Même si nous en avons assez de porter le masque, cela vaut peut-être le coup d'investir dans un tour de cou pour le sport. Le tissu sert de bouclier de protection entre les muqueuses et le pollen. Respirer par le nez au lieu de la bouche aide également, car il y a alors moins de substances allergènes qui parviennent jusqu'aux poumons.

VILLE OU CAMPAGNE?

La pollution atmosphérique fait que l'allergie aux pollens a meilleur jeu

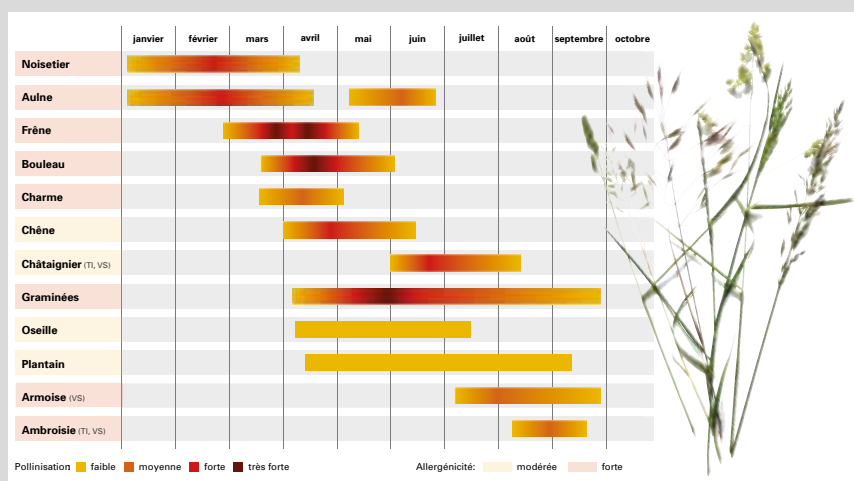
encore dans les villes densément peuplées qu'à la campagne. Les gaz d'échappement peuvent provoquer ou aggraver les symptômes. Évitez les parcs urbains en cas d'allergie aux graminées et préférez la forêt. L'inverse vaut en cas d'allergie aux pollens d'arbres: s'entraîner par champs ou le long d'une rivière ou d'un lac est une bonne alternative à la forêt.

«DOUCHER» LES POLLENS

Les pollens s'incrument partout, ils s'accrochent aux cheveux, aux vêtements, à la peau. Pour ne pas les répartir dans tout votre logement, prenez un bain ou une douche directement après le sport. Autre conseil: lavez vos habits à votre retour chez vous et ne les faites pas sécher à l'air libre.

QUAND RENONCER AU SPORT EN PLEIN AIR?

Si vous vous sentez faible ou si la concentration pollinique est élevée, transférez plutôt votre activité physique à l'intérieur ou remplacez-la par une douce session de yoga.



FONDATION AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

Vous trouverez plus d'informations sur l'allergie aux pollens sur www.aha.ch. Téléchargez gratuitement l'application «Pollen-News» dans l'App Store ou sur Google Play.



ACTUALITÉS

Questions de nos clients

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LA FRANCHISE ET LA QUOTE-PART

Pourquoi dois-je payer à la fois une franchise et une quote-part ?

Nous déduisons la franchise annuelle conformément à la loi: soit au minimum 300 francs ou un montant choisi par vous atteignant maximum 2500 francs. En plus, une quote-part de 10% pour maximum 700 francs par an au total est décomptée. Pour les préparations pharmaceutiques originales que l'on peut échanger contre des médicaments génériques, la quote-part est de 20%.

Pourquoi dois-je payer la franchise et la quote-part lors d'un séjour à l'hôpital ?

Un séjour à l'hôpital est remboursé à partir de l'assurance de base et donc soumis à la participation aux coûts définie par la loi.

Qu'est-ce que la « contribution pour séjour hospitalier » ?

Conformément à la loi, en cas de séjour stationnaire à l'hôpital, vous participez aux frais à hauteur de 15 francs par jour. Les enfants assurés et les jeunes assurés en formation ne paient pas de contribution pour séjour hospitalier jusqu'à leurs 25 ans.

ACTUALITÉS

En bref

CHANGEMENT DE MÉDECIN DE FAMILLE

Si vous changez de médecin de famille, veuillez nous communiquer très rapidement le nom de votre nouveau médecin afin que nous enregistrons le changement. Merci beaucoup.

RAPPORT ANNUEL 2021

Vous pouvez télécharger le rapport annuel de Galenos AG sur notre site Internet à partir de fin mai, rubrique « Publications ».

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