

sodalis extra

Unsere Tipps und News extra für Sie

Juni 2023

entspannt
mit
sodalis

- Geschäftsjahr 2022
- Abenteuer
Barrhorn-Lauf
- Profitieren mit sodalis
- News und Tipps

Foto: © Christian Pfammatter

www.sodalis.ch

sodalis

dein wohl gut versichert

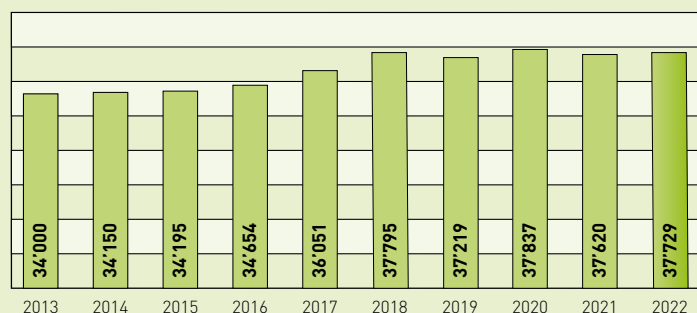
Ein unbeständiges Geschäftsjahr



Werte Mitglieder

Nachdem die Corona-Pandemie ausgestanden und die letzten Massnahmen des Bundes aufgehoben waren, kündigte sich bereits die nächste Krise an. Das Geschäftsjahr 2022 war weitgehend geprägt durch den Ukrainekrieg. Dieser liess die Aktienkurse in den Keller sinken, was nicht ohne Folgen für die sodalis blieb. Aufgrund der negativen Entwicklung der Kapitalanlagen schliessen wir das Jahr 2022 mit einem Verlust von beinahe CHF 5.5 Mio. ab, obwohl wir rein versicherungstechnisch mit CHF 9.6 Mio. im positiven Bereich liegen.

Mitgliederentwicklung Obligatorische Krankenpflegeversicherung OKP



Dennoch dürfen wir optimistisch in die Zukunft blicken. Dank unserer Positionierung als Marktführer im Oberwallis und unseren elf Geschäftsstellen haben wir die Grösse und die Kraft, den kommenden Herausforderungen entgegenzutreten und diese anzunehmen.

Wir bleiben auf Kurs und bieten Ihnen nach wie vor die persönliche Nähe, treiben aber gleichzeitig die digitale Transformation voran und stärken unsere Präsenz vor Ort.

Matteo Kalbermatten

Geschäftsführer

Geschäftsjahr 2022 – Kennzahlen

Wichtige Kennzahlen	31.12.2022	31.12.2021
OKP KVG Versicherte	37'729	37'620
Total Verwaltungskosten in CHF	6.5 Mio.	6.3 Mio.
Total Verdiente Prämien in CHF	151.4 Mio.	152.3 Mio.
Total Schaden- und Leistungsaufwendungen in CHF	135.2 Mio.	139.0 Mio.
Zahlungen Risikoausgleich in CHF	0.3 Mio.	-1.1 Mio.
Total Rückstellungen KVG und VVG in CHF	57.3 Mio.	57.3 Mio.
Reserven / Eigenkapital KVG und VVG in CHF	76.8 Mio.	82.3 Mio.
Reservequote OKP/KVG (Eigenkapital/Prämien)	37,6%	42,3%
Anzahl Mitarbeitende	42	42
Lernende	2	3
Anzahl Geschäftsstellen und Agenturen	11	11

Den Geschäftsbericht 2022 finden Sie unter www.sodalis.ch/geschaeftsbericht.

Meine sodalis Tipps



Sarah Mathieu-Furrer, Kundenberaterin Stalden

Rechnungen einmalig über App oder Kundenportal versenden

Wir bitten Sie, uns Ihre Rechnungen und Rückforderungsbelege jeweils nur ein Mal via Kundenportal oder sodalis App zuzustellen. Ihre Dokumente kommen garantiert sicher und geschützt bei uns an. Mehrmalige Zustellungen erschweren die Arbeit unserer Mitarbeitenden. Haben Sie noch kein Login? Melden Sie sich noch heute im Kundenportal der sodalis an. So haben Sie alle Daten und Dokumente jederzeit über PC, Tablet oder Handy griffbereit.

Anmeldung über QR-Code oder
sodalis.ch/login-kundenportal



Telefon: Egal, welche Geschäftsstelle antwortet – wir verstehen Sie!

Sie möchten die Geschäftsstelle Visp erreichen, hören jedoch am Telefon den charmanten Lötschentalerdi-alekt? Kein Problem, denn alle unsere Mitarbeitenden, egal in welcher Geschäftsstelle, haben Zugriff auf die Kundendatenbank und helfen Ihnen kompetent weiter. Und wenn Sie eine bestimmte Mitarbeiterin ans Telefon möchten, verlangen Sie sie einfach und wir verbinden Sie weiter.

Keine Telefonwerbung von der sodalis

Wir belästigen keine Kunden mit Telefonterror und bekennen uns zu sauberer Kundenwerbung. Dafür sind wir mit den entsprechenden Gütesiegeln ausgezeichnet worden und garantieren dabei, dass wir weder mit Telefonwerbung noch mit dubiosen Vermittlern etwas zu tun haben. Sollten Sie einen Anruf von einem vermeintlichen sodalis-Vertreter erhalten, seien Sie skeptisch und erkundigen Sie sich, woher er Ihre Nummer hat, wie sein genauer Name und die Nummer lauten und für welche Firma er arbeitet. Zudem können Sie beim Staatssekretariat für Wirtschaft SECO Beschwerde betreffend unlautere Geschäftspraktiken einreichen.

Bis zu 50 % Rabatt mit der HotelCard



Einfach clever

Mit der HotelCard buchen Sie 500 Hotels im Alpenraum mit bis zu 50% Rabatt. So wird sogar der Aufenthalt im Luxushotel erschwinglich!

Angebot für Kunden der sodalis gesundheitsgruppe

- 1-Jahresabo CHF 79.– statt CHF 99.–
- 2-Jahresabo CHF 133.– statt CHF 173.–
- 3-Jahresabo CHF 187.– statt CHF 247.–



Jetzt profitieren

Online: hotelcard.ch/sodalis

Telefonisch: 0800 083 083

(Bitte geben Sie den Rabattcode «sodalis» an)

Angebot nur gültig für HotelCard-Neukunden.

Hotel Bürchnerhof (3 Sterne)

Bürchen, Wallis

1 Doppelzimmer inkl. Frühstück

1 Preis mit der HotelCard: ab CHF 112.– statt CHF 224.–

Mein Tipp: exklusive Kundenaktionen im Sommer



Larissa Furrer, Rechnungswesen Brig

Wohlfühlen mit gesunder Ernährung

10% auf Ernährungsberatung und ChochträFF.
flowfood.ch

Patientenverfügung Schweizerisches Rotes Kreuz: Damit Ihr Wille zählt

CHF 20.– Rabatt auf Erstellung und Beratung einer
Patientenverfügung. rotes-kreuz-wallis.ch

Sehen ohne Brille

CHF 500.– Rabatt pro Auge auf implantierbare Kontakt-
linsen (ICL) im Augenzentrum Vista Alpina AG in Visp und
Sierre. vista-alpina.ch

Gegen Vorweisen der Versichertenkarte erhalten sodalis-Kunden oben aufgelistete Rabatte. Die Rabatte sind nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.

Happy Birthday im Thermalbad Brigerbad

30% auf Eintritte, 10% auf Abos während Ihres ganzen
Geburtsmonats.

Immer eine Windel zur Hand

19% Rabatt auf das gesamte Sortiment auf
swissbabyservice.ch. Rabattcode: **sodalis2020**.

Die richtige Sportausrüstung macht's!

15% Rabatt auf Ihre Einkäufe bei

- Glacier Sport Brig
- Zenklusen Sport Grächen
- Volken Sport GmbH Fiesch/Fiescheralp
- Hallenbarter Sport Shop Obergesteln
- Intersport Abgottspon Visp (auf Textilien an Lager)

Mobil unterwegs

10% Orthopädie-Rabatt auf konfektionierte Handelsware
bei dennda Orthopädie und Rehathechnik in Visp und Brig.
dennda.ch

Chic mit klarem Blick

10% auf Ihre Brille bei Simplon-Optik Visp, Hansen Optique
SA Sierre, Berdoz Optic.

Caquelon Les Trois Fondues

20% auf das Caquelon für dreifachen Genuss.
dreifondues.ch/sodalis Code: **sodalis20%**



Wir suchen Models für unsere neue Herbstkampagne!

sodalis ist berühmt für ihre Kampagnen mit authentischen,
einheimischen Models. Wir suchen auch dieses Jahr wieder
echte Charakterköpfe.

Ob Mama mit Tochter, Papa mit Sohn oder Mama mit Sohn
und Papa mit Tochter ist egal; Hauptsache ein Elternteil mit
Kind im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter sowie ein
Elternteil mit Baby.

Wenn Sie Lust auf dieses spannende Projekt haben, senden
Sie eine E-Mail mit Fotos an madeleine.mueller@sodalis.ch.

Wir freuen uns sehr, Sie kennenzulernen!

Was Sie gegen steigende Gesundheitskosten tun können

Die Gesundheitskosten steigen Jahr für Jahr und damit auch die Krankenkassenprämien, was für viele Haushalte zu einer finanziellen Herausforderung führt. Doch können wir aktiv dazu beitragen, die Auswirkungen der steigenden Gesundheitskosten zu minimieren. Mit diesen einfachen Verhaltenstipps helfen Sie mit:



Eigenverantwortung übernehmen

Das eigene Verhalten reflektieren, den unnötigen Gang zum Arzt oder ins Spital vermeiden und auf die überflüssige Einnahme von Medikamenten verzichten.



Zweitmeinung einholen

Eine Zweitmeinung kann Ihnen eine unnötige Operation oder Behandlung ersparen.



Arztrechnung kontrollieren

Sämtliche Rechnungen der Dienstleister überprüfen und bei Unstimmigkeiten vom Dienstleister korrigieren lassen.



Regelmässiges Checkup

Machen Sie's wie beim Autoservice und lassen Sie sich durchchecken. Für Neugeborene und Kinder gibt es übrigens auch Gesundheitschecks!



Patientenverfügung verfassen

Statt unfreiwillig an lebenserhaltenden Maschinen dahinzuvegetieren, vorher festlegen, was geschehen soll.



Alternativmodell und höhere Franchise prüfen

Alternativmodelle und unterschiedlich hohe Franchisestufen sind um einiges günstiger als das Standardmodell mit ordentlicher Franchise.



Alternative Methoden wählen

Konservative Heilmethoden oder Hausmittel ausprobieren. Zum Beispiel Physio statt Chirurg; Ingwertee statt Hustensirup.



Vorbeugen statt heilen

Einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung pflegen.



Generika statt Originalpräparate kaufen

Die Wirkstoffe sind dieselben, nur der Preis ist günstiger.

Auch sodalis hilft mit:

Wir bieten Ihnen verschiedene Alternativmodelle in der Grundversicherung. Entscheiden Sie selbst, was Sie benötigen und welches Modell am besten zu Ihnen passt.

sodalis.ch/unterschiede

Dank unseren Zusatzversicherungen haben Sie Zugang zu zahlreichen alternativen oder konservativen Behandlungsmethoden sowie Checkups.

sodalis.ch/zusatzversicherung

Etliche Tipps, Übungen und Experteninfos für einen gesunden Lebensstil und erprobte Hausmittel finden Sie auf unserer Wohlfühlplattform viridi.

sodalis.ch/viridi

sodalis-Versicherte erhalten CHF 20.– Rabatt bei der Beratung und Erstellen einer Patientenverfügung beim Roten Kreuz Wallis.

Einmalig und einzigartig: Barrhornlauf



Für Jaqueline und Patric Schnidrig ist der Lauf seit Beginn fix in der Agenda.

Das Rennen auf den höchsten Wandergipfel der Alpen

Am 29. Juli 2023 findet der Trailrunning-Event Barrhorn zum dritten Mal statt. Üblicherweise als 2-Tages-Wanderung mit Übernachtung in der Turtmannhütte geplant, kämpfen sich die Teilnehmer dieses Laufs in ein paar Stunden die 24 km und über 3000 abwechslungsreichen Höhenmeter hoch; Brunegg-, Bis- und Weisshorn stets im Blickfeld. Unglaubliche 3:07 Stunden benötigte der bisher schnellste Läufer von Turtmann bis auf den Gipfel auf 3610 m. Nicht nur diese Zeit zu unterbieten, sondern ebenfalls die 3-Stunden-Marke zu knacken ist das Ziel des Weltklasse-Athleten Werner Marti, PdG-Sieger von 2022, der sich dieses Jahr der Herausforderung Barrhorn stellt.

Wir haben uns mit Jaqueline und Patric Schnidrig aus St. Niklaus unterhalten. Sie haben den Lauf in den vergangenen Austragungen absolviert.

Weshalb kommt man auf die Idee, einen Lauf auf das Barrhorn zu absolvieren?

Das Turtmantal mit seiner Schönheit und dem Ziel das Gipfelkreuz des Barrhorns als höchster Wanderberg der Alpen und dies alles an einem top organisierten Event: Da muss man doch mitlaufen. Für uns war die Anmeldung zu diesem Lauf eine Herausforderung und zugleich das Wissen auf ein unvergessliches Erlebnis.

Und nach wie vielen Metern sagt ihr euch: Das war wohl doch keine so gute Idee?

Dieser Gedanke kommt tatsächlich auf. Spätestens beim Erreichen der Turtmannhütte denken wir, dass es von hier doch noch eine Weile dauern wird. Doch wird's nochmal sehr interessant und das Gelände verändert sich. Inmitten der gewaltigen Bergwelt und Stimmung läuft es sich schlussendlich beinahe von selbst!

Es wird berichtet, dass die Anstrengungen von der Naturkulisse übertroffen werden. Könnt ihr dem beipflichten?

Ja! Der Aufstieg durch Wald und dem Turtmann-Bach entlang, durch das wunderschöne Turtmantal selbst, mit der Ruhe, der klaren Luft und dem Rauschen des Baches. Dann zur Turtmannhütte mit dem Panorama

Nachdem bei den ersten beiden Austragungen in den Kategorien Running und Wandern gestartet wurde, hat sich das OK rund um den Barrhorn-Lauf entschieden, für 2023 zwei weitere Kategorien einzuführen. Neu ist es möglich, die Strecke als Team in zwei Etappen aufzuteilen oder in Blüematt zu starten, so dass auch Einsteiger oder weniger ambitionierte Läufer teilnehmen können.

Der Lauf ist in vielerlei Hinsicht spektakulär, bietet er doch alles, was das Naturliebhaberherz begehrt. Er führt durch Rebberge, geheimnisvolle Wälder, entlang der wilden Turtmänner, ins offene Turtmantal, vorbei an Gletschern, über Stein und Fels bis hinauf zum Gipfel, wo man erschöpft, jedoch überglücklich vom OK-Präsident Heinz Oggier persönlich empfangen und mit einer einzigartigen Aussicht belohnt wird. Nach den Strapazen geht es zurück zur Turtmannhütte, wo sich die Teilnehmer mit einer köstlichen Suppe stärken, um danach mit Shuttle-Bussen zum Festgelände chauffiert zu werden, wo es mit Raclette-Plausch und Rangverkündigung weitergeht.

Doch warum tut man sich diese Strapazen überhaupt an? Ist dieser Lauf in der Tat Gänsehautfeeling und Tränen-drüsendrucker pur?

des Weissorns, Bishorns und Bruneggorns. Inmitten dieser gewaltigen Kulisse darf man demütig neben dem Bruneggletscher zum Gipfelkreuz des Barrhorn laufen. Allein diese spektakuläre Abwechslung muss man erlebt haben!

Habt ihr euer Training oder die Ernährung für die bisherigen Teilnahmen extra umgestellt?

Nein. Wir achten, dass unsere Läufe auf flachem Terrain, aber auch mit Höhenmetern trainiert werden. Wir mögen steile Wanderwege. Wenn wir uns für einen Lauf wie das Barrhorn anmelden, sammeln wir vorab Höhenmeter! Die Ernährung ist bei uns zweitrangig, wir achten darauf, dass wir genügend Energie vor, während und nach einer Trainingseinheit einnehmen.

Meldet ihr euch für die diesjährige Austragung wieder an?

Das haben wir bereits gemacht und freuen uns sehr auf den Lauf vom 29. Juli 2023.

Startplätze zu gewinnen!

Und wenn auch Sie Lust auf den Barrhorn-Lauf haben, melden Sie sich bei madeleine.mueller@sodalis.ch. Wir verschenken 5 Startplätze für Ihre Lieblingskategorie. Der Gschwinder ist der Gschnäller!

www.barrhorn.ch

Stoneman Glaciara Hike und Bike



Das exklusive Abenteuer für Wanderer, Trailrunner und Biker

Auch im Sommer 2023 beteiligen wir uns beim Stoneman Glaciara: Ob die Strecke von 127 km und 4700 hm per Bike oder die 65 km mit 3250 hm zu Fuss zurückgelegt werden, ist einerlei! Ab dem 23. Juni startet die

Stoneman-Saison und führt zum imposantesten Gletscher der Alpen, durch jahrhundertealte Bergdörfer und über abenteuerliche Hängebrücken.

Ob als Trailrun, sportliche Wanderung oder Bike-Abenteuer: Die Strecke kann zu einem beliebigen Zeitpunkt in ein, zwei oder drei Tagen absolviert werden und am Ende wartet der begehrte Gold-, Silber- oder Bronze-Steinpol auf die Finisher.

Spezialangebote für sodalis-Mitglieder

sodalis schenkt Ihnen das **«Starterpaket Classic»** und den begehrten Stein bei erfolgreichem Finish.

Im Starterpaket Classic sind viele tolle Gadgets enthalten. Zudem gewähren etliche Unterkünfte in der Region Spezialrabatte für die sodalis-Stonemen!

Haben Sie Lust auf dieses einmalige Hike- oder Bike-Abenteuer? Melden Sie sich an unter stoneman@sodalis.ch und Sie erhalten einen Gutscheincode, damit Sie bei der Anmeldung von den Spezialangeboten profitieren können.

Alle Infos unter hike.stoneman-glaciara.com und für das klassische Bike-Erlebnis: stoneman-glaciara.com

Impressionen DV 2023

Die sodalis-Delegierten trafen sich am 11. Mai zum Jahresrückblick und geselligen Austausch.



Meine sodalis News



Daniel Lambrigger, Geschäftsstellenleiter Naters

Neue Geschäftsstelle in Naters

Aus 11 mach 12! Wir erweitern unsere regionale Präsenz im Oberwallis und eröffnen Mitte Juni unsere zwölfte Geschäftsstelle in Naters. Gerne bedienen wir unsere Kunden der Region Naters, Natischerberg und Umgebung persönlich an der Furkastrasse 18. Daniel Lambrigger und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch.

Die Eröffnung, zu der wir Sie herzlich einladen, findet am 16. Juni 2023 mit einem Tag der offenen Tür zwischen 17:00 und 21:00 Uhr statt.

Regeln der Alternativmodelle

Sie haben sich für eines unserer günstigen Alternativmodelle in der Grundversicherung entschieden, bei dem Sie bei einem gesundheitlichen Problem als erste Anlaufstelle Ihren Hausarzt (Medicasa), das telefonische Beratungszentrum (Telmed) oder die Medgate-App (Digimed) konsultieren. Damit wir Ihnen diese Modelle weiterhin so preiswert anbieten können, gilt es, die entsprechenden Regeln konsequent einzuhalten. Werden die Verhaltensregeln verletzt, sind wir laut Gesetz verpflichtet, Sanktionen einzuleiten. Mit dem QR-Code gelangen Sie direkt zu den Bestimmungen der einzelnen Modelle.

Medicasa

Verletzt der Versicherte die Verhaltensregeln gemäss Art. 5 der Bestimmungen, übernimmt die sodalis gesundheitsgruppe 50% des Rechnungsbetrags der Leistungen vor Abzug von Selbstbehalt und Franchise.



Unser Chatbot sodino ist online

Für schnelles Navigieren und einfache Anfragen steht Ihnen unser Chatbot Sodino rund um die Uhr auf sodalis.ch zur Verfügung. Selbstverständlich sind wir nach wie vor während den Öffnungszeiten am Schalter oder per Telefon persönlich für Sie da.



Telmed

Verletzt der Versicherte die Verhaltensregeln gemäss Art. 5, übernimmt die sodalis gesundheitsgruppe 50% des Rechnungsbetrags der Leistungen vor Abzug von Selbstbehalt und Franchise.



Digimed

Nach dem ersten Fehlverhalten werden Digimed-Versicherte schriftlich auf die möglichen Folgen eines weiteren Fehlverhaltens hingewiesen.

Beim zweiten Fehlverhalten erfolgt eine sofortige Zurückstufung in die obligatorische Krankenpflegeversicherung Medica und eine Rückkehr zu Digimed ist erst nach 2 Jahren wieder möglich.



**Wir sind für Sie da –
überall in Ihrer Nähe**
www.sodalis.ch



Folgen Sie uns auf  

facebook.com/sodalis.gesundheitsgruppe
instagram.com/sodalis_gesundheitsgruppe