

sodalis extra

Unsere Tipps und News extra für Sie

Oktober 2024

Information
importante à
l'intérieur de ce
magazine pour
nos assuré(e)s
francophones !

- **Prämien 2025**
- **Profitieren mit sodalis**
- **News und Tipps**

www.sodalis.ch

sodalis
dein wohl gut versichert

Konstante Prämienentwicklung seit Jahren



Werte Mitglieder

Die steigenden Gesundheitskosten in der Schweiz sind ein Thema, das uns alle betrifft und beschäftigt. Jedes Jahr sehen wir, wie die Krankenkassenprämien in die Höhe klettern – ein Trend, der untrennbar mit den zunehmenden Gesundheitskosten verbunden ist. Für viele Versicherte stellt sich dabei die Frage, wie sie sich gegen diese Entwicklungen wappnen können, ohne auf den umfassenden Versicherungsschutz verzichten zu müssen.

Inmitten dieser Dynamik bleibt sodalis ein verlässlicher Partner. Unsere Prämienentwicklung ist nicht nur konstant, sondern liegt auch im Durchschnitt stets unter den Prämien der Mitbewerber. Während einige Anbieter einen drastischen Prämienanstieg in einem Jahr verzeichnen, gefolgt von einer stagnierenden oder sogar rückläufigen Entwicklung im anderen Jahr, verfolgen wir einen langfristig stabilen Kurs, so dass wir über die letzten fünf Jahre durchschnittlich um 2,2 %, während andere bis zu über 6 % gestiegen sind.

Diese Strategie ermöglicht es uns, seit Jahren in den vordersten Rängen der günstigsten Krankenversicherer vertreten zu sein, nämlich unter den Top 5 unter fast 40 Anbietern. Auch im Bereich der Zusatzversicherungen bleiben unsere Prämien seit Jahren stabil – ein weiterer Beweis für unsere nachhaltige, kundenorientierte Politik.

Die Anpassung Ihrer Police kann zudem eine Möglichkeit sein, weitere Kosten zu sparen. Unsere kompetenten und erfahrenen Mitarbeitenden stehen Ihnen dabei zur Seite. Wir beraten Sie umfassend und finden gemeinsam mit Ihnen die optimale Lösung, die sowohl Ihren Bedürfnissen wie auch Ihrem Budget gerecht wird. Denn bei uns stehen Sie im Mittelpunkt; nicht nur heute, sondern auch in Zukunft.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und unterhaltsame Lektüre.

Matteo Kalbermatten
Geschäftsführer

Prämien-News 2025

- Rund 4 % Prämien**erhöhung in der Grundversicherung
- Neu für 19–25-jährige junge Erwachsene:** 0,5% mehr Rabatt
- Neu für 0–18-jährige Kinder:** 1,55% mehr Rabatt
- Rund 11 % Rabatt** für Digimed gegenüber Standardmodell
- Keine Anpassungen** in den Zusatzversicherungsprodukten

Mein Tipp: So sparen Sie Prämien



Nadja Schmid, Kundenberatung/stationäre Leistungen Visp

Je höher die Franchise, desto niedriger die Prämie! Und wenn Sie sich für ein Alternativmodell – Hausarzt, Telmed oder Digimed – entscheiden, kommen Sie noch günstiger weg und sparen bis zu fast CHF 2'000. Mit unserem Franchiserechner wissen Sie schnell, wie viel Sie sparen können. sodalis.ch/franchiserechner

Spar-Beispiel mit Franchise- und Modellanpassung

(Basisleistungen in der Grundversicherung KVG)

Das zahlt ein Erwachsener im Oberwallis 2025:

Monatsprämie Medica ohne Unfall*	Franchise	CHF 300	CHF 417.40
Monatsprämie Medicasa ohne Unfall**	Franchise	CHF 2500	CHF 257.30
Monatsprämie Telmed ohne Unfall***	Franchise	CHF 2'500	CHF 262.40
Monatsprämie Digimed ohne Unfall****	Franchise	CHF 2'500	CHF 251.50

Prämiensparnis pro Jahr Medicasa/Telmed/Digimed	CHF 1'921.20/1'860.–/1'990.80
Prämiensparnis in Prozent	38 % / 37 % / 40 %

*Standardmodell, **Hausarztmodell, *** medizinisches Beratungszentrum, ****digitaler Arzt via App

Bis zu 40 % Prämien sparen!

Haben Sie sich auch schon überlegt, ins Hausarzt-, Telmed- oder ins Digimed-Modell zu wechseln? Ein Vergleich lohnt sich allemal, denn mit unseren äusserst attraktiven Alternativmodellen können Sie in der Grundversicherung bis zu 40 % gegenüber dem Standardmodell sparen. Wir beraten Sie gerne.

Im Voraus zahlen lohnt sich

Bei einmaliger Vorauszahlung der gesamten jährlichen Prämien gewähren wir Ihnen 2 % Skonto und bei halbjährlicher Zahlung 1 % Skonto auf die Prämien.

Kinderrabatt 0 bis 18 Jahre

Neu beträgt der Prämienrabatt für Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr 79 % gegenüber dem Erwachsenentarif. Als Familie profitieren Sie zudem von einem Prämienrabatt von 50 % ab dem dritten Kind in der Grundversicherung.

Jugendliche mit Jahrgang 2006

Versicherte, die ihr 18. Lebensjahr vollendet haben, werden per 1. Januar 2025 in die Prämienstufe der 19- bis 25-jährigen Erwachsenen umgeteilt. Damit entfällt der bisherige Kinderrabatt. Dennoch gewähren wir bis zum 25. Lebensjahr einen Jugendrabatt von 24,5 % gegenüber der Erwachsenenprämie. Gleichzeitig erfolgt eine automatische Umteilung in die entsprechende Franchisestufe für Erwachsene. Das heisst: Ein Kind mit Franchise CHF 0 gelangt in die Franchisestufe CHF 300 für Erwachsene. Auch hier lohnt sich ein Check

Für eine günstigere Prämie empfehlen wir unseren Versicherten mit Jahrgang 1999 und 2006 eine höhere Franchise und einen Wechsel in ein Alternativmodell wie Telmed, Digimed oder Hausarztmodell zu prüfen. Gerne helfen wir bei einem persönlichen Gespräch, die optimale Lösung zu finden. Komm vorbei; wir haben eine kleine Überraschung für Dich!

mit dem Franchiserechner; bei tiefen Gesundheitskosten können bei einer hohen Franchisestufe bis zu CHF 1'500 pro Jahr gespart werden.

Junge Erwachsene mit Jahrgang 1999

Mit der Vollendung des 25. Lebensjahrs kann den Versicherten gemäss Krankenversicherungsgesetz KVG kein Jugendrabatt mehr gewährt werden. Damit erfolgt die Umteilung in die Erwachsenenprämie ab dem 26. Altersjahr.

Änderungen bis 30. November

Wünschen Sie per 1. Januar 2025 eine Anpassung Ihrer bestehenden Versicherungsdeckung wie z. B. Franchise ändern, Unfalldeckung ein- oder ausschliessen, alternatives Versicherungsmodell wählen, bitten wir Sie um schriftliche Mitteilung bis 30. November 2025. Diese Änderungen können Sie auch bequem online auf sodalis.ch und in Ihrem Kundenportal oder über Ihre mySodalis-App vornehmen.

Umweltabgaben 2025

Im kommenden Jahr verteilt der Bund insgesamt CHF 61.80 pro Person aus Umweltabgaben an die Bevölkerung. Dies entspricht CHF 5.15 pro Monat und wird Ihnen direkt von Ihrer Prämie abgezogen. Weitere Infos zur Umweltabgabe 2025 finden Sie auf unserer Webseite www.sodalis.ch unter Umweltabgaben 2025.

Geschenk für
Versicherte mit
Jahrgang
1999 und 2006

Kundenaktionen exklusiv für Sie

Neues Leben für gebrauchte PCs, Notebooks, Tablets und Smartphones

10 % auf hochwertige, wiederaufbereitete Markenoccasionen bei budgetcomputer.ch. Promocode: Sodalis.

Cooler Lifestyle-Produkte bei OneHorizon

15 % auf das gesamte Sortiment bei onehorizon.ch. Promocode: sodalis15

Mit Hotelcard die Schweiz entdecken

20 % auf die Hotelcard und bis zu 50 % in mehr als 500 Hotels geniessen. Anmelden: hotelcard.com/sodalis

Patientenverfügung Schweizerisches Rotes Kreuz

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

Wohlfühlen mit gesunder Ernährung

10 % auf Ernährungsberatung und ChochträFF. flowfood.ch

Happy Birthday im Thermalbad Brigerbad

25 % auf alle Tageseintritte während Geburtstagsmonat.

Immer eine Windel zur Hand

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

Richtig ausgerüstet im Sport

15% auf Ihre Einkäufe (ausgenommen Miete und Service)

■ **Glacier Sport** Brig

■ **Zenkhusen Sport** Grächen

■ **Volken Sport GmbH** Fiesch/Fiescheralp

■ **Burgener Sport** Fiesch/Fiescheralp

■ **Intersport Abgottspon** Visp (nur auf Textilien an Lager)

Mit Schwung auf die Loipe

20 % auf Langlaufkurse in Gruppen, 10 % im Hallenbarter Sport Shop. hallenbarter-nordic.ch

Mobil unterwegs

10 % auf konfektionierte Produkte bei Orthoconcept in Visp. orthoconcept.ch

Chic mit klarem Blick

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

Wohlfühlangebot in Naters – Tüet hüere güet

10 % auf alle Behandlungen : Massage, Fusspflege, Schmerztherapie etc. tuteinfachgut.ch

Neue Energie und Lebensfreude dank Keto-Power

10 % auf die erste Ernährungsberatung für mehr Gesundheit, Fitness und Vitalität mit Keto Coach Sibylle Burgener. sibylle-burgener.ch

Das sodalis Wanderjahr mit Valrando



Entdecken Sie gemeinsam mit Valrando die Perlen unserer Natur! Ab 2025 schicken wir Sie jeden Monat auf eine Wanderung in den 12 sodalis-Regionen unter der Leitung von Valrando. So tun Sie Gutes für Ihre Gesundheit und profitieren von den Valrando-Mitglieder-Vorteilen. Die Broschüre mit den 12 Wanderungen – jeweils eine leichtere und eine anspruchsvollere Variante – und dem Wettbewerb erscheint im Dezember 2024.

Was ist Valrando?

Valrando ist die Abkürzung von Association Valaisanne de la randonnée und wurde im Jahr 1943 gegründet. Der Verein zählt rund 2'000 Mitglieder und bietet jährlich über 70 geführte Wanderungen, Wander-Weekends und -wochen, Winter- und Schneeschuhwanderungen an. Besonders Hartgesottene nehmen zudem an der 24-Stunden-Wanderung im Oktober teil. Das jährliche Wanderprogramm

Welche positiven Effekte hat Wandern auf unsere Gesundheit?

Angelica Brunner: Einerseits trainiert Wandern die Muskeln und wirkt gegen Verschleiss der Gelenke. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt, so dass das Verletzungsrisiko im Alltag und im Sport verringert wird. Zusätzlich reduziert es die Gefahr von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Übergewicht. Und schlussendlich übt es einen positiven Effekt auf unsere Psyche aus, da es die Stimmung hebt und Stress abbaut.

Welche Vorteile haben sodalis-Mitglieder?

Angelica Brunner: sodalis-Versicherte wandern zum gleichen Preis wie Valrando-Mitglieder an den geführten sodalis-Wanderungen mit. Ferner erhalten sie die Valrando-Mitgliedschaft für CHF 39 statt für CHF 50 pro Jahr.

Sind die sodalis-Wanderungen auch für Kinder geeignet?

Angelica Brunner: Wir bieten jeweils eine leichtere und eine anspruchsvollere Variante an. Die leichtere ist in der Regel für Kinder ab 7 Jahren geeignet und als solche mit dem sodalis-Dino gekennzeichnet.

Ich könnte die Wanderungen auch allein unternehmen ...

Stephan Schmidt: Sicher! Wir liefern in der Broschüre alle nötigen Angaben zur Strecke, so dass man gut auf eigene Faust gehen kann. Doch bei einer geführten Wanderung

gibt es als online- oder als gedruckte Ausgabe. Die Hauptaufgabe von Valrando besteht darin, die Gemeinden und Verkehrsvereine bezüglich der Planung der Freizeitverkehrswege und deren Beschilderung zu unterstützen.

Interview mit Angelica Brunner (Direktorin Valrando) und Stephan Schmidt (Verantwortlicher Wanderprogramm und Wanderleiter)



Warum eine Partnerschaft mit sodalis?

Angelica Brunner: sodalis leistet als Krankenkasse viel Präventionsarbeit und setzt sich aktiv für die Gesundheitsförderung ein. So ist eine Zusammenarbeit zwischen Valrando mit einem vielfältigen Wanderprogramm mit geführten Wanderungen und sodalis naheliegend. Wir hoffen so, nicht nur aktive Versicherte, sondern auch Bewegungsmuffel für diese wunderschöne Freizeitaktivität zu motivieren.

kommt man in den Genuss von zusätzlichen Infos zu Fauna, Flora, Geschichte und Kultur. Zudem ist alles organisiert; man muss nur rechtzeitig mit gepacktem Rucksack am vereinbarten Treffpunkt sein. Und schlussendlich macht Wandern in der Gruppe viel Spass!

Wie weiss ich, ob ich die Wanderung schaffe?

Stephan Schmidt: Jede Wanderung beinhaltet genaue Angaben über Länge, Dauer, Höhenmeter und Schwierigkeitsgrad. So kann man gut abschätzen, ob die Wanderung geeignet ist oder nicht.

Wo kann ich mich für die sodalis-Wanderungen anmelden?

Stephan Schmidt: Sobald die Broschüre online ist, kann man sich telefonisch oder online bei Valrando oder über die sodalis-Webseite anmelden.

Kann ich auch an anderen Wanderungen von Valrando teilnehmen?

Stephan Schmidt: Die geführten Wanderungen stehen allen Interessierten offen, egal ob Mitglied oder nicht. Valrando-Mitglieder profitieren von einer günstigeren Teilnahmegebühr (Selbstkostenpreis) und erhalten zudem das Magazin «Das Wandern» und viele weitere Rabatte auf Sportartikel, Kartenmaterial, Jugendherbergen etc.

Alle Infos zu Valrando: valrando.ch

Meine News für Sie



Nicolas Mathieu, Teamleiter Krankentaggeld Visp

Information importante pour nos assuré(e)s francophones

Nous avons le plaisir de vous annoncer que nous sommes en train de traduire en français nos documents tels que prospectus, CGA, dispositions et polices. De plus, le portail clientèle ainsi que l'application mySodalis seront également bientôt disponibles en français. Toutefois, nous tenons à vous informer que notre correspondance et nos conseils téléphoniques s'effectuent toujours en allemand, sauf sur demande explicite.

Das Beispiel zeigt die Berechnung für eine erwachsene Person mit Hausarztmodell ohne Unfalldeckung auf. Bei ca. CHF 700 Gesundheitskosten pro Jahr belaufen sich ihre Kosten bei einer Franchise von CHF 2'500 auf CHF 3'619.60, nämlich CHF 700 Franchise und CHF 2'919.60 Prämien. Hätte sie eine Franchise von CHF 300 mit den gleich hohen Gesundheitskosten pro Jahr, ergäbe sich ein Total von CHF 4'706.80, wovon CHF 4'366.80 Jahresprämie, CHF 300 Franchise und CHF 40 Selbstbehalt sind. In

Grundversicherung

versicherungsmodell Freie Arztwahl **Hausarztmodell** Telmed-Modell Digimed-Modell Unfalldeckung ja nein

Franchise	Kosten in CHF	
300	4706.8	i
Jahresprämie: 4366.8 Franchise: 300 Selbstbehalt: 40		
500	4756	i
1000	4607.2	i
1500	4277.2	i
2000	3949.6	i
2500	3619.6	i
Jahresprämie: 2919.6 Franchise: 700 Selbstbehalt: 0		

Neue Funktion: Eingereichte Dokumente einsehen

Als Verbesserung und Weiterentwicklung unserer Services im Kundenportal und in der App steht Ihnen ab sofort die neue Funktion «Eingereichte Dokumente einsehen» zur Verfügung. So behalten Sie stets den Überblick und wissen, welche Dokumente Sie uns zugestellt haben.

Rechnungen bis 13. Dezember einreichen

Wenn Sie Ihre diesjährigen Rechnungen bis zum 13. Dezember 2024 per Post, Scan, App oder in einer der Geschäftsstellen einreichen, garantieren wir Ihnen deren Bearbeitung vor Jahresende. Zudem ersehen Sie sämtliche Abrechnungen bis zu diesem Datum auf der Steuerbescheinigung 2024. Später eingetroffene Rechnungen werden erst im neuen Jahr bearbeitet und erscheinen demzufolge auch auf der Steuerbescheinigung 2025, auch wenn der Behandlungszeitraum das Jahr 2024 betrifft.

Die optimale Franchise dank unserem Franchiserechner

Wie weiss ich, welche wählbare Franchise die richtige ist? Ganz einfach: mit unserem Franchiserechner. Mit ein paar Klicks und in nur Sekunden wissen Sie, ob sich eine hohe Franchise für Sie lohnt oder ob Sie besser auf Nummer sicher gehen und sich für eine tiefere entscheiden.

dem Fall spart die versicherte Person im Jahr über CHF 1'000 dank der höheren Franchise.

Bei Gesundheitskosten von ca. CHF 2'200 pro Jahr hingegen würde sich die CHF 2'500 Franchise nicht lohnen. In dem Fall würde sie mit der CHF 300 Franchise rund CHF 300 gegenüber der 2'500 Franchise sparen.

Machen Sie selbst Ihre Rechnung. Ihre Gesundheitskosten entnehmen Sie der Steuerbestätigung.



franchiserechner.sodalis.ch

Wir belästigen Sie nicht mit Telefonwerbung!

Wer kennt sie nicht, die lästigen Anrufe von dubiosen Maklern nach Feierabend? Die sodalis betreibt keinen solchen Telefonterror und verzichtet vollumfänglich auf diese unerwünschte Werbung. Das garantieren Ihnen die beiden Labels «Saubere Kundenwerbung» und «Keine Telefonwerbung» vom Vergleichsdienst comparis.ch.



Termin online buchen

Für ein persönliches Beratungsgespräch empfehlen wir Ihnen, den Termin online zu buchen. So sind Sie sicher, dass zu gewünschter Zeit keine Wartezeit in der Geschäftsstelle besteht. Wählen Sie Ort, Datum und Zeit für Ihre Beratung und wir sind persönlich für Sie da.



Sicher und schnell online anmelden

Jede in der Schweiz wohnhafte Person muss spätestens drei Monate nach ihrer Wohnsitznahme in der Schweiz eine Krankenversicherung abschliessen. Einfach und schnell geht das online mit diesem QR-Code:



Steuerbestätigung 2024

Die kantonale Steuerverwaltung verlangt zur Abschätzung der effektiv vom Versicherten selbst getragenen Krankheitskosten vermehrt detaillierte Belege und Bestätigungen. Um dieser Forderung nachzukommen, liefern wir die Steuerbe-

stätigungen 2024 inklusive detailliertem Steuernachweis. Diese erhalten Sie bis spätestens 24. Januar 2025. Um dem Mehrbedarf an Papier entgegenzuwirken, wird der Druck doppelseitig ausgeführt. Wenn Sie ganz auf die gedruckte Version Ihres Steuernachweises verzichten möchten, melden Sie sich noch heute im Kundenportal an. Mit Ihrem persönlichen Login haben Sie Zugriff auf all ihre Dokumente in digitaler Form.

sodalis-Rechnungen einfach bezahlen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Ihre Prämienrechnungen zu begleichen:

- eBill:** Ihre Rechnung erscheint direkt in Ihrem E-Banking, wo Sie sie prüfen und freigeben. Das mühsame Erfassen oder Einscannen der Rechnungen entfällt. Melden Sie sich in Ihrem E-Banking unter dem Menüpunkt eBill an und Sie erhalten keine Papierrechnungen mehr.
- Rechnung mit QR-Code:** Sie erhalten Ihre Rechnungen per Post nach Hause oder in Ihr Kundenportal und bezahlen diese per Scan.
- LSV:** Ähnlich wie bei eBill wird der Rechnungsbetrag direkt via Lastschriftverfahren oder Debit Direct Ihrem Konto belastet. Füllen Sie das entsprechende Antragsformular aus und senden Sie es unterzeichnet an die aufgeführte Adresse.

Wenn Sie Ihre Prämienrechnungen als Jahres- oder Halbjahreszahlung begleichen, gewähren wir Ihnen einen Rabatt von 2 % bzw. 1 %.

NEU: Neue Energie und Lebensfreude dank Keto-Power

Eine ungesunde, zucker- und kohlenhydratreiche Ernährung, kombiniert mit Bewegungsmangel, ist die Ursache vieler Krankheiten. Dazu zählen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme, Arteriosklerose und chronische Entzündungen. Sibylle Burgener ist Keto-Coach und ihr Ziel ist, Menschen in ihrer aktuellen Lebenssituation zu unterstützen, zu beraten und ihnen durch gezielte Ernährungsanpassungen neue Energie, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu schenken.

sodalis-Versicherte erhalten 10 % Rabatt auf die erste Ernährungsberatung. Siehe Kundenkationen in diesem sodalis extra.



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

Folgen Sie uns auf

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

Änderungsformular für 2025

Geben Sie die gewünschte Änderung ein und senden, mailen oder übergeben Sie das Formular an Ihre sodalis Geschäftsstelle oder nehmen Sie die Änderungen auf www.sodalis.ch vor. **Fristen:** Herabsetzung der Franchise sowie Änderungen des Modells bis **30. November 2024**. Erhöhung der Franchise bis **31. Dezember 2024**.

1	Falls gewünscht, neue Jahresfranchise in CHF Zutreffendes ankreuzen						Falls Übertritt gewünscht, Modell Ihrer Wahl angeben Zutreffendes ankreuzen				Falls gewünscht, Unfalldeckung Datum eintragen	
	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

2	Falls gewünscht, neue Jahresfranchise in CHF Zutreffendes ankreuzen						Falls Übertritt gewünscht, Modell Ihrer Wahl angeben Zutreffendes ankreuzen				Falls gewünscht, Unfalldeckung Datum eintragen	
	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

3	Falls gewünscht, neue Jahresfranchise in CHF Zutreffendes ankreuzen						Falls Übertritt gewünscht, Modell Ihrer Wahl angeben Zutreffendes ankreuzen				Falls gewünscht, Unfalldeckung Datum eintragen	
	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

4	Falls gewünscht, neue Jahresfranchise in CHF Zutreffendes ankreuzen						Falls Übertritt gewünscht, Modell Ihrer Wahl angeben Zutreffendes ankreuzen				Falls gewünscht, Unfalldeckung Datum eintragen	
	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____