

Platinum

ALLIANZ PLATINUM MAGAZINE

Celebration of Life



Platinum

Allianz 

Asuransi Allianz Life Indonesia

College Care

Jaminan Pasti untuk Dana Pendidikan Buah Hati Anda

With you from A - Z

Allianz 

College Care merupakan asuransi sekaligus perencanaan finansial yang memberikan **jaminan nilai pasti untuk dana pendidikan buah hati Anda** pada waktu yang sudah ditentukan dan memberikan perlindungan terhadap dana pendidikan untuk anak Anda dalam hal terjadi risiko terhadap diri Anda.

- Manfaat nilai Dana Pendidikan yang dijamin sebesar 255% dari uang pertanggungan.
- Fleksibel karena Anda bebas memilih jangka waktu untuk pembayaran premi, yaitu: 5, 10, atau 15 tahun.
- Mudah karena Anda tidak perlu melakukan pemeriksaan kesehatan*) untuk mendapatkan perlindungan asuransi ini.
- Jadwal pembayaran manfaat Dana Tunai dapat dipilih sesuai usia anak untuk dana pendidikan.
- Manfaat Perlindungan dengan manfaat meninggal dunia sampai dengan usia 85 tahun dan manfaat meninggal dunia akibat kecelakaan sampai dengan usia 65 tahun.

*) maksimal untuk Uang Pertanggungan hingga Rp5 miliar

INFORMASI LEBIH LENGKAP, HUBUNGI:

Allianz Indonesia

Tel: +6221-2926 9999 | Fax: +6221-2926 8080
contactus@allianz.co.id | www.allianz.co.id

EXECUTIVE EDITORS

Adrian Dosiwoda
Karin Zulkarnaen
Tiwuk Siswadi

EDITORIAL TEAM

Lessi Oktaviana
Nadya Putrianty Ariesty
Fiona Melinda
Yuda Juliana

DITERBITKAN OLEH

MARKET MANAGEMENT
PT ASURANSI ALLIANZ LIFE
INDONESIA
Allianz Tower
Jl. HR. Rasuna Said
Kawasan Kuningan
Persada Super Blok 2
Jakarta, 12980
Tel: +6221-2926 8888
Fax: +6221-2926 8080
Email: contactus@allianz.co.id

BEKERJA SAMA DENGAN

PT LIVIMBI MEDIA
Roemah CLARA
JL Hang Lekir X, No. 7
Kebayoran Baru
Jakarta Selatan 12120
Telp. 021 7234478

KONTRIBUTOR

Agung Suharjanto
Debbie S. Suryawan
Hapis Sulaiman
Putri Ningrum
Samuel Mulia
Adieth Nugraha (Artistik)
Angun Prasetyo (Produksi)

Artikel asli dalam majalah ini tidak dapat direproduksi tanpa izin khusus dari penerbit. Penerbit tidak bertanggung jawab atas tuntutan terhadap iklan yang dimuat di majalah ini, dan Penerbit berhak untuk menerima atau menolak iklan sesuai dengan kebijaksanaan Penerbit.

Salam sejahtera,

Guna memberi apresiasi dan nilai lebih dalam layanan terbaik untuk Anda para nasabah setia, Majalah Allianz Platinum hadir dalam edisi kedua. Kami masih menyajikan berbagai informasi terbaik seputar produk dan layanan Allianz Indonesia. Kami selipkan juga aneka informasi seputar gaya hidup yang diharapkan menjadi referensi dan inspirasi Anda dan orang-orang tercinta yang mengedepankan perlindungan hidup.

Pada edisi kali ini, kami hadirkan rubrik Allianz Special. Mengulas tentang pencapaian Allianz yang menjadi bukti kekuatan finansial kami. Tak hanya terjun di industri keuangan, Allianz juga fokus dalam pelestarian lingkungan dan energi terbarukan. Karena kami percaya bahwa dengan semakin besar kekuatan, semakin besar pula tanggung jawab yang diemban, termasuk di dalamnya menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan dan masyarakat.

Sebagai penyedia asuransi kesehatan, perlindungan yang Allianz berikan mencakup risiko atas sakit kritis. Karena itu, pada rubrik Health Management, kami hadirkan ulasan mengenai berbagai penyakit kritis yang dapat mengancam hidup. Mari kenali seluk beluk berbagai penyakit kronis dan penanganannya.

Untuk referensi liburan, pada edisi kali ini kami suguhkan informasi wisata Kota Munich, Jerman. Kota yang begitu lekat dengan Allianz, bahkan dapat dikatakan Allianz menjadi asuransi yang menanggung kota ini. Kota cantik dan bersejarah ini bisa menjadi pilihan perjalanan Anda dan keluarga di musim liburan mendatang.

Kami berharap Majalah Platinum edisi 2 – 2015 ini bisa memperkaya wawasan Anda dengan berbagai informasi bermanfaat. Kami ucapkan terima kasih atas kepercayaan yang diberikan pada Allianz Indonesia. Kami akan terus berupaya menjadi mitra mengelola melindungi aset Anda.

Selamat membaca!

Guna meningkatkan kualitas layanan Allianz, kirimkan saran dan masukan Anda melalui e-mail: contactus@allianz.co.id



JOACHIM WESSLING
Country Manager & Direktur Utama
Allianz Life Indonesia

WHAT'S INSIDE

6 | AGENDA

Jakarta International Java Jazz Festival 2016, A Music Hall Production: Cinderella, A Fairly True Story, KidFest Singapore 2016, Sapporo Snow Festival, 2016 Formula 1 Australian Grand Prix.

7 | TIME OUT

Movie: The Jungle Book **Music:** Another Country **Book:** Andy F. Noya: Kisah Hidupku.

8 | DO YOU KNOW?

Saxonia in New Design, Butik Antony Morato di Jakarta, Prada New 'It' Bag.

9 | AZ INSIGHT

ALLIANZ INSPIRING TALK:
Protecting The Future
Rayakan 125 Tahun dengan Peduli Lingkungan.

10 | PAPARAZZI

Allianz Platinum Customer Gathering 2015
Featuring Raisa & Allianz Platinum Golf Tournament 2015.

12 | ALLIANZ SPECIAL

Milestones 125 tahun perjalanan Allianz.

14 | FIT & FLAIR

AYO LARI PAGI: Bugar dan Nggak Bayar!

16 | HEALTH WISDOM

Mari Waspada! Rating Tertinggi Penyakit Mematikan.

18 | WEALTH MANAGEMENT

PREPARE YOUR FUTURE:
Jaminan Kepastian Dana di Masa Depan.



16

20 | HEALTH MANAGEMENT

MEMILIH ASURANSI PENYAKIT KRITIS YANG TEPAT

21 | AZ TIPS

PERTOLONGAN PERTAMA SERANGAN JANTUNG

22 | SAM WISE

MERAYAKAN HIDUP
Life is beautiful. Itu kata orang...

24 | TRAVEL TIME

HAIL BAYERN EXPLORING MUNICH
Munich hadir sebagai perpaduan tradisional dan modernisme.

26 | AZ TASTE

PENGALAMAN RASA SUNDARA
Bentangan laut dan langit menjadi latar dari beragam hidangan spesial.

27 | ALLIANZ CUSTOMER DAY 2015

Momen apresiasi Allianz untuk nasabah terbaiknya.





14



20



21



26



24



JAKARTA INTERNATIONAL JAVA JAZZ FESTIVAL 2016

4 – 6 Maret 2016

Jakarta International Expo, Kemayoran, Indonesia



SAPPORO SNOW FESTIVAL

4

5 – 11 Februari 2016

Odori Park, Sapporo, Jepang

2016 FORMULA 1 AUSTRALIAN GRAND PRIX

17 – 20 Maret 2016

Australia Melbourne Grand Prix Circuit, Melbourne, Albert Park, Australia

A MUSIC HALL PRODUCTION: CINDERELLA, A FAIRLY TRUE STORY



10 Desember 2015 – 4 Januari 2016

Resorts World™ Theatre, Resorts World Sentosa, Singapura



KIDFEST SINGAPORE 2016

21 Januari – 14 Februari 2016

SOTA Drama Theatre, 1 Zubir Said Drive, Singapura



5

TEKS Hapis Sulaiman
FOTO Dok. Spesial



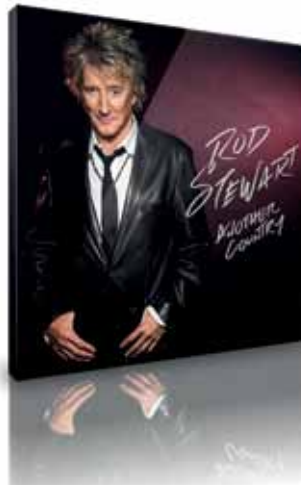
THE JUNGLE BOOK

Sutradara: Jon Favreau

Pemain: Scarlett Johansson, Idris Elba, Bill Murray, Christopher Walken, Ben Kingsley, Giancarlo Esposito, Lupita Nyong'o, dll.

Produksi: Moving Picture Company (MPC) & Walt Disney Pictures

The Jungle Book, cerita klasik Disney, dihidupkan kembali dalam balutan 3D. Di tangan sutradara Jon Favreau, film animasi yang pertama kali tayang pada 1967 ini dikemas dengan teknologi CGI dan *live action*. Direncanakan tayang mulai 15 April 2016, *The Jungle Book* menghadirkan perjalanan Mowgli, piatu yang dibesarkan kawasan serigala, meninggalkan hutan demi menemukan jatid dirinya. Dalam pencariannya, Mowgli ditemani Bagheera (panther) dan Baloo (beruang).



ANOTHER COUNTRY

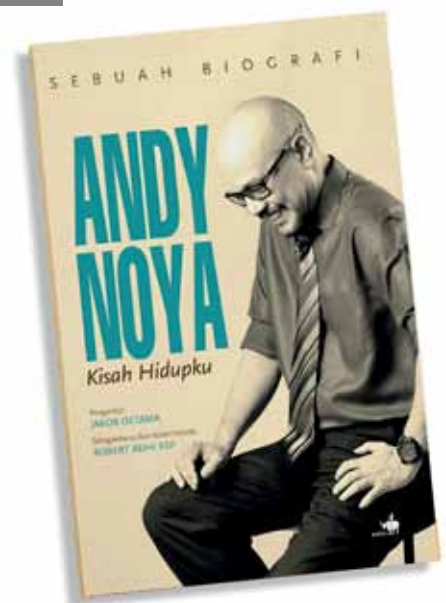
ROD STEWART | DECCA RECORDS

Album yang diluncurkan pada 23 Oktober ini menjadi kelanjutan bab baru perjalanan karier Rod Stewart, setelah dibuka dengan sukses album bertajuk "Time" pada 2013 silam. Sebagai musisi serba-bisa, di album berisi 15 lagu ini, Rod Stewart menawarkan warna musik yang berbeda hasil eksperimennya, mulai dari *reggae*, *ska*, juga melodi Celtic. Menggandeng co-produser, Kevin Savigar, hampir keseluruhan lagu dalam album ini ditulis oleh Rod Stewart sendiri.

ANDY F. NOYA - KISAH HIDUPKU

PENULIS: ROBERT ADHI KSP | GRAMEDIA

Empat tahun lamanya Andy F. Noya dibujuk untuk mengungkapkan kisah kehidupannya di balik gemerlap layar televisi. Jika selama ini dia selalu mengangkat kisah hidup orang lain, yang menginspirasi jutaan penonton Kick Andy, lalu mengapa dia sendiri menghindari mengungkapkan kehidupan pribadinya? Membaca kisah perjalanan hidup pembawa acara Kick Andy ini, kita akan banyak menemukan kejutan-kejutan yang tidak terduga.





SAXONIA IN NEW DESIGN

A. Lange & Söhne menghadirkan tiga jam tangan dari lini klasik Saxonja dengan wajah baru: Saxonja, Saxonja Automatic, dan Saxonja Dual Time. Ketiga model Saxonja klasik yang pertama kali diluncurkan pada 20 tahun silam kini hadir lebih kaya dalam penampilan, juga nuansa yang lebih segar, tanpa menghilangkan sisi anggun juga nyaman. Penempatan *solid-gold* dengan teknik *double baton appliques* pada penunjuk angka jam juga diameter bentuk fisik jam yang lebih kecil menjadi beberapa penyempurnaan. Semuanya tetap dengan sentuhan akhir *watchmaking artistry* nan khas dari Saxon dan A. Lange & Söhne pada material terbaik, semisal *alligator leather* untuk *strap* dan *sapphire crystal* untuk kaca. Info lengkap, klik www.alange-soehne.com atau www.timeinternational.co.id.



PRADA NEW 'IT' BAG

Tepat medio 2015 ini, Prada meluncurkan koleksi tas terbesarnya dalam rentang delapan tahun terakhir. Memperkenalkan koleksi tas anyar dari *brand* asal Italia ini, The Inside Bag. Hadir dalam tiga varian ukuran dan berbagai varian warna serta material dari *calf leather*, *nappa leather*, sampai *ostrich leather*. The Inside Bag membawa nuansa lembut menggambarkan citra *cliche feminin*. Tas tangan ini terdiri dari dua bagian yaitu tas bagian luar dan tas bagian dalam yang dijahitkan kepada tas bagian luar. Anda bisa membiarkan resleting tas bagian luar terbuka dan memperlihatkan tas bagian dalam dengan warna yang kontras. Bentuknya yang *simple* persegi panjang menjadikan tas ini terlihat *chic* dan klasik. Dapatkan koleksinya di butik Prada Indonesia, Pacific Place.

BUTIK ANTONY MORATO DI JAKARTA

Antonio Morato, *brand* kenamaan asal Italia yang mengkhususkan pada lini koleksi busana pria, resmi menghadirkan *flagship store* perdana di Indonesia, tepatnya di Pacific Place, Jakarta. Diresmikan 10 Juni 2015 silam, *flagship store* Antonio Morato ini hadir dengan konsep eksklusif dan mengedepankan *service* paripurna. Merayakan *flagship store* di Jakarta, Antonio



Morato menghadirkan tiga lini koleksi andalannya untuk Spring/Summer 2015, yaitu Black Collection, Gold Collection, dan Silver Collection. Ketiganya menampilkan pakaian bernuansa modern dengan bahan berkualitas yang berpadu dengan sentuhan gaya Italia yang maskulin, *edgy*, dan *sporty*. *Fashion brand* yang didirikan sejak 2007 oleh Lelo Caldarelli ini telah hadir di banyak negara melalui 70 gerai resminya.

RAYAKAN 125 TAHUN
DENGAN PEDULI LINGKUNGAN

ALLIANZ INSPIRING TALK: PROTECTING THE FUTURE

BERBAGAI GELARAN DISELENGGARAKAN MENANDAI PERAYAAN 125 TAHUN BERDIRINYA ALLIANZ GROUP. ISTIMEWANYA, PERAYAAN TAHUN INI MEMBAWA MISI KESADARAN DAN KEPEDULIAN TERHADAP LINGKUNGAN.

Berlokasi di Dua Muatiara Ballroom JW Marriot Hotel, Jakarta, pada 7 Oktober 2015 silam, Allianz Indonesia menggelar acara Inspiring Talk sebagai bagian perayaan 125 Tahun Allianz Group. Kegiatan inisiatif Allianz SE ini melibatkan karyawan dari Allianz Indonesia.

Kehadiran gelaran ini menjadikan perayaan 125 tahun Allianz lebih istimewa dibandingkan *anniversary* Allianz setiap tahunnya. Gelaran Inspiring Talks yang mengangkat tema "*Protecting the Future*" ini dikayakan dengan diskusi bersama para pembicara dari kalangan pakar dan praktisi peduli lingkungan hidup yang membawa berbagai kisah dan informasi inspiratif berkenaan lingkungan. Hadir hari itu membagi kepeduliannya, Tiza Mafira (Gerakan Indonesia Diet Kantong Plastik), Sigit Kusumawijaya (Indonesia Berkebun), Ellena Khusnul (Yayasan Masyarakat Peduli), dan Silverius Oscar Unggul a.k.a Bang Onte (Telapak,

anti-illegal logging). Karyawan, rekan bisnis, dan mitra kerja Allianz Indonesia yang hadir tampak antusias mengikuti diskusi.

Gelaran ini diharapkan bisa menumbuhkan kesadaran baru pentingnya kepedulian dan peran aktif menjaga lingkungan. Kita harus sadar bahwa menjaga keberlangsungan masa depan hidup kita bisa dilakukan dengan melindungi segala yang berharga dalam hidup juga melestarikan lingkungan hidup yang kita diami.

Sustainability - why we do it

Semangat dan kepedulian lingkungan bukanlah hal baru di Allianz. Ini bahkan menjadi bagian dari strategi keberlangsungan bisnis Allianz hingga kini. Prinsip "*Sustainability Development*" telah menjelma menjadi perilaku keseharian Allianz dan karyawannya di seluruh dunia.

Tak semata bisnis, prinsip *sustainability* atau keberlanjutan bagi Allianz adalah tanggung jawab menciptakan nilai ekonomi jangka panjang dengan menerapkan tata kelola perusahaan yang bertanggung jawab, melindungi lingkungan dan sumber daya alam, dan dukungan kepada masyarakat secara keseluruhan.

Berkenaan dengan kepedulian terhadap lingkungan Allianz juga sudah menerapkan berbagai aktivitas ramah lingkungan dalam operasional bisnisnya. Upaya pengurangan emisi karbon, hemat energi, termasuk berinvestasi dalam proyek-proyek energi terbarukan dan pelestarian lingkungan.



Aksi foto Rudy Tandjung, Budi Notowidjojo, Jongky Widjaja, dan Charles.



Hole in One area 1 unit Mercedes-Benz CLA 200.



Opening ceremony oleh Wiyono Sutioso, Vice President Director Allianz Utama Indonesia.



Pemenang Best Cross Overall, Zaruslan Alexander, bersama pemenang Best Net Overall, Dhani Surya.

ALLIANZ PLATINUM GOLF TOURNAMENT DAMAI INDAH GOLF PANTAI INDAH KAPUK COURSE

Sebagai apresiasi dan penghargaan kepada para nasabahnya, Allianz Life Indonesia kembali menggelar “Allianz Platinum Golf Tournament”. Di tahun ketiga penyelenggaraannya, Allianz Platinum Golf Tournament ini digelar pada Sabtu, 25 April 2015, bertempat di padang golf Damai Indah Golf – Pantai Indah Kapuk, yang didaulat sebagai salah satu padang golf kelas dunia yang dirancang untuk gelaran standar turnamen golf dunia. Istimewanya, gelaran turnamen golf ini secara khusus terbuka bagi nasabah Allianz Platinum. Turnamen golf yang diselenggarakan satu hari ini memperebutkan berbagai hadiah dan *doorprize*. Untuk peraih kategori Hole in One, tersedia hadiah 1 unit Mercedes-Benz CLA 200 Sport dan 2 tiket Garuda Indonesia, Jakarta-Tokyo (pp).



Performance Raisa eksklusif untuk nasabah Allianz Platinum.



11

Nasabah Allianz Platinum menikmati hidangan malam dari Fairmont Hotel.



MC Andrea Lee berinteraksi dengan salah seorang nasabah Platinum.

ALLIANZ PLATINUM CUSTOMER GATHERING 2015 FEATURING RAISA

Bertempat di *ballroom* Hotel Fairmont, Jakarta, pada 7 Mei 2015 silam, gelaran regular Allianz Platinum Customer Gathering 2015 di wilayah Jakarta digelar kembali. Bekerjasama dengan HSBC, acara yang dimulai jelang malam tersebut, sekitar pukul 19.00 WIB, dihadiri oleh sekitar 250 nasabah Allianz Platinum dari wilayah Jakarta. Acara dibuka oleh Joachim Wessling, Country Manager & CEO Allianz Life Indonesia. Acara ramah-tamah dan santap malam bersama nasabah dengan jajaran manajemen Allianz Indonesia tersebut makin sempurna dengan hadirnya penyanyi Raisa yang membawakan sepilihan lagu terbaiknya memeriahkan acara. Tak kalah istimewa, malam itu Allianz Indonesia dan HSBC juga memberikan apresiasi berupa *doorprize* istimewa, termasuk *best dressed*, kepada sejumlah nasabah yang hadir malam itu.



Country Manager & CEO Allianz Life Indonesia, Joachim Wessling memberikan kata sambutan kepada nasabah Allianz Platinum.



Selamat kepada David Tanuwijaya, pemenang luckydraw 1 unit iPhone 6.

125TH ANNIVERSARY JOURNEY THROUGH MILESTONES

MERENTANG WAKTU 125 TAHUN, PERJALANAN ALLIANZ SEJAK KELAHIRANNYA SEBAGAI *BRAND* PENYEDIA ASURANSI DAN MANAJEMEN ASET DIWARNAI BERBAGAI CATATAN SEJARAH.

TEKS Putri Ningrum FOTO Dok. Spesial

Berdiri sejak 1890, Allianz menjadi label perusahaan penyedia asuransi dan manajemen aset kenamaan dunia.

Ditenagai oleh sekitar 147.000 karyawan yang tersebar di berbagai negara dan melayani 85 juta nasabah di lebih 70 negara. Selama 125 tahun Allianz merentangi masa melalui

berbagai dinamika perjalanan waktu dan sejarah dunia. Selama itu pula, berbagai catatan peristiwa menjelma beraneka *milestones* yang mewarnai perjalanan Allianz.



5 Februari 1890. Lahir dan berdirinya Allianz atas inisiatif Carl von Thieme dan Wilhelm von Finck.

1890

Allianz membuka kantor cabang internasional pertamanya di London, Inggris.

1893



Desember 1895. Saham IPO Allianz diperdagangkan di Berlin Stock Exchange.

1895

Dipimpin Paul Von Naher, Allianz memasuki pasar Amerika Serikat dan lainnya.

1904

Allianz memasuki pasar Asia, meliputi Palestina, Siprus, Irak, Cina, Hindia Belanda, Ceylon, dan Siam.

1910



Allianz mulai menerapkan Hollerith *punched cards* menggantikan tulisan tangan.

1926



Dorothea Schütz dan Toni Wasservogel, dua wanita pertama yang dipekerjakan Allianz.

1923

Allianz hadir di Belanda, Italia, Belgia, Prancis, negara-negara Skandinavia dan Baltik.

1914

1921

Kurt Schmitt, Direktur General of Allianz, mendirikan Allianz Life.



1918

Allianz memperluas lini bisnisnya dengan menciptakan asuransi untuk kendaraan bermotor.



1917

Di pesisir Cina, Allianz hadir di kawasan Asia Pasifik dengan menyediakan asuransi kebakaran dan asuransi jasa pengangkutan.

Allianz hadir dengan logo baru, Allianz Eagle, yang dikreasi Karl Schulpig.





Allianz menunjuk direktur wanita pertama, Helga Jung.

Partnership Allianz dan klub rugby, Saracens Rugby Club.

2012

2013

2014



Allianz memperbanyak lini stadionnya dengan membangun Allianz Stadium di Vienna, Australia.



Allianz menjalin kerjasama dengan pianis, Lang Lang, dan lahirlah Allianz Junior Music Camp.

Allianz mengambil alih perusahaan asuransi Turki, Yapi Kredi Sigorta.



Allianz menciptakan program microinsurance untuk masyarakat berpenghasilan rendah.

2004



30 Mei 2005. Stadion megah Allianz Arena diresmikan.

2005

Allianz resmi menjadi anggota kelompok perusahaan Eropa (Societas Europaea, SE).

Oktober 2006, Allianz SE bekerjasama dengan International Paralympic Committee (IPC).

2006



Allianz menyepakati kerjasama global dengan St. Andrews Links Trust.

2009



My Finance Coach menjadi yayasan amal sejak Oktober 2010.

2010



Allianz meluncurkan program Allianz Pensiun.

2002



Pacific Investment Management Company, LLC (Pimco), perusahaan asset management terbesar di Amerika ini adalah milik Allianz SE.

Allianz mulai mensponsori balapan jet darat Formula One.

2000



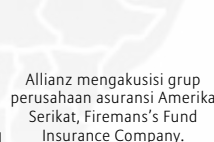
Logo baru Allianz. Kombinasi tradisi dan modernitas. Allianz Eagle dalam bentuk lebih simbolik.

1999



Allianz Asset Management dihadirkan.

1998



Allianz mengakuisisi grup perusahaan asuransi Amerika Serikat, Firemans's Fund Insurance Company.

1991



Pusat data Allianz di Unterföhring mulai beroperasi.

1992

Kantor Pusat Regional Singapura mulai beroperasi pada 1996.

16 Agustus 1996. PT Asuransi Allianz Life Indonesia berdiri.

1996



Allianz mengakuisisi Assurances Generales de France (AGF).

1997



Allianz mengakuisisi Hungaria Biztosito, sekaligus mulai memasuki pasar Eropa Tengah dan Timur.

1990



Memasuki pasar Inggris Raya dengan mengakuisisi Cornhill Insurance PLC.

1986



Berdirinya Allianz AG Holding, menggabungkan dua lini bisnis Allianz.

1985

Di Indonesia, Allianz hadir melalui kantor perwakilan. Pada 1989, hadir PT Asuransi Allianz Utama Indonesia.

1981



Logo Allianz Eagle dimodernisasi oleh Hansjorg Dorschel.

1977



22 Mei 1945. Proses pembangunan kembali kantor pusat Allianz di Berlin dimulai.

1945

25 November 1954. Kantor pusat baru Allianz yang berlokasi di Munich diresmikan.

1954

20 Januari 1956. Era Pengolahan Data Elektronik Allianz dimulai, menggunakan prosesor IBM 560.

1956



Allianz membuka kantor di Prancs.

1959



AYO LARI PAGI

BUGAR DAN NGGAK BAYAR!

BELAKANGAN INI KESADARAN MASYARAKAT AKAN PENTINGNYA POLA HIDUP SEHAT SEPERTI MENDADAK MUNCUL DAN MENJELMA GAYA HIDUP KEKINIAN.

TEKS Jaja Kasmita **FOTO** Dok. Spesial

Ya, salah satu yang muncul dan menjadi tren adalah aktivitas berolahraga. Di pusat-pusat kebugaran, orang rela membayar ratusan ribu bahkan jutaan rupiah per bulan demi membentuk tubuh, membakar lemak, bahkan menjaga stamina dan kebugaran. Nyatanya, untuk sehat dan bugar, tak melulu harus bayar dan tidak selalu harus dalam ruang ber-AC dan dipenuhi peralatan mahal. Berjalan kaki atau lari-lari kecil (*jogging*) di taman rindang setiap pagi hari bisa memberikan hasil yang sama layaknya berlatih di *gym*.

Nah, belakangan animo masyarakat akan olahraga lari seperti sedang tinggi-tinggi. Di jalan, di kawasan kompleks gelanggang olahraga, di taman, atau di manapun hampir bisa ditemukan. Tidak hanya pagi, bahkan lari di malam hari, selepas pulang beraktivitas, menjadi tren sekarang. Meski melakukan gerakan yang sama, lari pagi dinilai lebih memberikan banyak manfaat ketimbang lari di malam hari seperti yang belakangan ini *nge-trend* di masyarakat ibukota. Selain menyehatkan tubuh agar lebih sehat dan bugar, lari pagi pun dapat membersihkan pernapasan karena udara yang kita hirup di pagi hari masih bersih dan belum banyak mengandung polusi.

Dengan melakukan lari pagi secara tepat dan rutin, secara otomatis memberi kenyamanan dan memaksimalkan hasil atau manfaat yang didapatkan. Nah, untuk lebih jelas mari kita simak manfaat lari pagi bagi kesehatan:

01

MENAJAMKAN MATA

Orang yang berlari 56 km dalam seminggu cenderung berhasil menekan risiko terganggunya penglihatan mata karena faktor usia hingga 54%, jika dibandingkan dengan mereka yang berlari hanya 16 km per minggu.

05

MENUNDA PENUAAN

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stanford University, berlari dapat menunda ketidakmampuan fisik akibat penuaan hingga 16 tahun, jika dibandingkan dengan orang yang tidak berlari.

09

JARANG TERKENA FLU

Pelari yang berlari sejam setiap harinya akan berhasil menjauh dari serangan virus flu hingga 18% dibanding yang tidak berlari. Ini didapat dari penelitian yang dilakukan di Swedia.

02

MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

Pelari yang dengan konstan berlari sejauh 16 km dalam seminggu memiliki risiko 39% lebih jarang mengalami gangguan tekanan darah. Plus, jarang pula terjadi penumpukan kolesterol dalam pembuluh darahnya hingga 34%.

06

KONSENTRASI DAN LANCAR BERPIKIR

Sebuah penelitian yang dilakukan kepada para pekerja di Inggris mengungkapkan, rutin berlari membuat mereka jarang melakukan kesalahan dalam pekerjaan, memiliki konsentrasi yang baik, dan lebih produktif dibanding yang lari hanya sesekali.

10

BERNAFAS LEBIH LEGA

Para pengidap asma yang diminta untuk melakukan olahraga lari dan olahraga kekuatan dalam seminggu secara bergantian, setelah 3 bulan, berhasil mengurangi serangan asmanya. Para responden mengaku bernafas lebih lega dan imun tubuh lebih kuat.

03

MENDONGKRAK GAIRAH

Pelari pria yang membakar sebanyak 3.000 kalori per minggu dari aktivitas berlari selama 5 jam akan menjauhkan dirinya dari disfungsi ereksi hingga 83%.

07

TERBEBAS DARI DIMENSA

Journal of American Geriatrics Society melaporkan, perempuan yang dari remaja sudah rajin olahraga lari, di usia senjanya jarang yang mengalami kepikunan.

04

MENGUATKAN TULANG

Masa tulang para pelari ternyata lebih baik dari atlet aerobik lainnya, demikian diungkapkan oleh University of Missouri. Dari perbandingan kepadatan tulang para pelari dan pesepeda, ditemukan sebanyak 63% pesepeda memiliki masa tulang yang jelek, sedangkan pelari hanya 19%.

08

TIDUR LEBIH LELAP

Para insomnia yang diminta untuk berlari ternyata berhasil mempercepat waktu tidurnya hingga 17 menit dibanding saat mereka tidak berlari. Plus, mereka tidur lebih lelap, bahkan sehari setelah berlari.

BERLARI DENGAN TEPAT!

1. Pemanasan secara cukup dan efektif.
2. Kenakan sepatu lari yang tepat dan *outfit* yang nyaman.
3. Teknik berlari yang tepat.
4. Mengatur napas.
5. Lakukan selama 45 menit dan rutin.
6. Minum secukupnya sebelum dan sesudah berlari.

MARI WASPADAI

RATING TERTINGGI PENYAKIT MEMATIKAN

BEBERAPA TAHUN BELAKANGAN INI, PROSENTASE KEMATIAN DI INDONESIA YANG DISEBABKAN OLEH BEBERAPA PENYAKIT MEMATIKAN, YANG TERGOLONG KEPADA PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM), KIAN MENINGKAT. APA SAJAKAH ITU?

TEKS Putri Ningrum FOTO Dok. Spesial



Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI yang dikumpulkan dari sampel yang mewakili Indonesia, meliputi 41.590 angka kematian selama 2014, yang menduduki peringkat pertama adalah penyakit kardiovaskular, khususnya yang disebabkan oleh stroke. Berikut beberapa penyakit mematikan terkategori kardiovaskular yang perlu diwaspadai.

/ 01

PENYAKIT SEREBROVASKULAR

Penyakit yang satu ini lebih populer dengan sebutan stroke. Dan, sesungguhnya, stroke masuk kepada marga penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular adalah gangguan yang dapat menyebabkan penyakit jantung (*cardio*) dan pembuluh darah (*vascular*). Terdapat tiga jenis penyakit kardiovaskular, yaitu Penyakit Jantung Koroner, Penyakit Serebrovaskular, dan Penyakit Vaskular Perifer. Penyakit Serebrovaskular adalah penyakit yang mengganggu kerja pembuluh darah yang menyuplai pasokan darah ke otak. Akibat yang ditimbulkannya antara lain stroke (kerusakan sel otak karena kurangnya suplai darah) dan Transient Ischaemic Attack (kerusakan sementara pada penglihatan, kemampuan bicara, rasa, atau gerakan).

» PENYEBAB?

Deposit lemak yang bertumpuk adalah penyebab terjadinya gangguan kerja pembuluh darah yang membuat pembuluh darah menjadi keras dan kurang lentur. Aliran darah akan berkurang. Hambatan aliran darah itulah yang akan mengakibatkan gangguan yang lebih fatal, yaitu stroke.

» CARA PENCEGAHAN?

Ada faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan, misalnya usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit tersebut dalam keluarga. Namun, ada yang dapat

dikendalikan seperti menjalani gaya hidup yang sehat dan tepat. Jauhkan diri dari lima faktor berisiko ini: tembakau, alkohol, tekanan darah tinggi, kolesterol, dan obesitas.

/ 02

PENYAKIT JANTUNG ISKEMIK

Juga dikenal sebagai Penyakit Jantung Arteri Koroner, yang terjadi ketika ada penyumbatan aliran darah ke jantung. Penyumbatan ini menyebabkan serangan jantung hingga berdampak kematian. Berdasarkan data WHO (2011), penyakit jantung merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Sebanyak 60% dari seluruh kematian akibat penyakit jantung ditengarai penyakit jantung iskemik.

» PENYEBAB?

Tak jauh berbeda dengan stroke, faktor berisiko yang dapat menyebabkan terkena penyakit jantung iskemik adalah rokok, kadar kolesterol yang tinggi, dan diabetes melitus. Faktor genetik dan keturunan juga memegang peranan. Jika keluarga Anda memiliki riwayat gagal jantung, Anda atau anak Anda juga berpotensi.

» CARA PENCEGAHAN?

Menghentikan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, berhenti mengonsumsi alkohol, stop merokok, dan berolahraga secara teratur untuk memperkuat sistem kardiovaskuler.

/ 03

KANKER

Penyakit yang satu ini merupakan momok bagi banyak orang. Kanker menjadi penyebab kematian nomor 2 di dunia sebesar 13% setelah penyakit kardiovaskular. Di

Indonesia, prevalensi penyakit kanker juga cukup tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2013, menyebutkan prevalensi tumor/kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1.000 penduduk, atau sekitar 330.000 orang. Di Indonesia, kanker tertinggi pada perempuan adalah kanker payudara dan kanker leher rahim, sedangkan pada laki-laki adalah kanker paru dan kanker kolorektal.

» CARA PENCEGAHAN?

Ubah pola makan dengan cara mengonsumsi makanan segar dan menghindari *junk food* atau makanan olahan. Hentikan merokok. Hidup seimbang dan jauhkan diri dari stres. Dan, periksakan kesehatan secara berkala dan teratur.

/ 04

INFEKSI PERNAPASAN BAWAH

Banyak orang yang belum tahu bahwa infeksi pernapasan memiliki tiga jenis, yaitu atas, tengah, dan bawah. Infeksi Pernapasan Bawah sendiri memiliki dua jenis, yaitu Bronchitis dan Pneumonia. Oleh karena Indonesia memiliki iklim tropis, maka kita sangat rentan terkena penyakit yang juga bisa mengakibatkan kematian ini. Dan, yang paling rentan adalah anak-anak.

» PENYEBAB?

Utamanya adalah virus, bakteri, dan jamur.

» CARA PENCEGAHAN?

Pencegahan sejak dini adalah dengan melakukan imunisasi. Sejak usia di bawah satu tahun, anak dapat melakukan imunisasi tambahan, yaitu Influenza dan IPD. Hindari tertular atau terjangkit penyakit infeksi pernapasan atas seperti influenza apalagi yang berkepanjangan.

PREPARE YOUR FUTURE

JAMINAN KEPASTIAN DANA DI MASA DEPAN



SUDAHKAH ANDA MENYIAPKAN DIRI UNTUK MASA DEPAN TERBAIK ANDA? ALLIANZ MEMBANTU ANDA MEMASTIKAN YANG TERBAIK UNTUK MASA DEPAN ANDA DENGAN PROGRAM PERLINDUNGAN DAN PERENCANAAN KEUANGAN YANG KAYA MANFAAT.

Tak ada manusia yang bisa menolak laju usia. Pelan tapi pasti, seseorang beranjak tua dan tak produktif lagi. Bicara masa depan dan memasuki usia senja, banyak dari kita yang panik menghadapinya kelak karena belum mempersiapkan diri, ditambah lagi dengan masih banyaknya tanggungan hingga hari ini. Ada juga yang merasa belum perlu memikirkan rencana menyiapkan masa depan karena merasa masih muda.

Alhasil, rencana menyiapkan dana untuk masa depan kerap tak masuk prioritas.

Menurut informasi Biro Dana Pensiun Bapepam-LK, Kemensos, dan Life Insurance Marketing Research Assosiation, disebutkan hanya 7,5% penduduk Indonesia yang sudah mempersiapkan dana untuk masa senja mereka. Hal ini tentu memprihatinkan. Apalagi, dengan meningkatnya standar dan usia harapan hidup seseorang diperlukan lebih banyak biaya untuk menutupi pengeluaran dan kebutuhan gaya hidup di masa depan, ketika memasuki usia di atas 55 tahun.

Seiring menurunnya produktivitas di usia senja, laju inflasi ekonomi yang menanjak setiap tahunnya, serta ketidakpastian masa depan dengan berbagai tuntutan pemenuhan kebutuhan dan gaya hidup yang seakan tak ada habisnya, diperlukan suatu solusi yang dapat memberi kepastian dana untuk mencapai masa depan yang tenang dan nyaman.

Nah, Anda tentu mendambakan masa paripurna yang tenang dan nyaman, tanpa harus terbebani lagi dengan urusan biaya kebutuhan hidup. Jadi, tunggu apa lagi? Mulai sekarang juga rencanakan dan siapkan masa depan terbaik Anda.

Dengan perencanaan yang matang dan jaminan kepastian dana di masa depan, Anda dapat mengatur dan menyesuaikan perencanaan keuangan berdasarkan kebutuhan dan gaya hidup di masa depan yang lebih terukur dan pasti. Semakin cepat Anda mempersiapkannya, maka impian masa depan Anda yang terjamin, nyaman, dan damai bersama orang-orang tercinta akan terealisasi dengan pasti.

Allianz myFuture

Asuransi dan Jaminan Pasti Dana Masa Depan Anda

Allianz Indonesia menghadirkan produk perlindungan dan perencanaan finansial yang didesain khusus membantu Anda menyiapkan masa depan yang sempurna. Allianz myFuture adalah salah satu pilihan program perlindungan yang memiliki banyak keistimewaan.

Allianz myFuture, program perlindungan asuransi sekaligus jaminan kepastian masa depan keuangan Anda di hari tua sampai usia 70 tahun. Program ini cocok untuk Anda yang telah berkeluarga, mapan dalam karier, dan telah menyiapkan perencanaan keuangan yang matang untuk masa depan.

Manfaat dana tunai dari program Allianz myFuture ini bisa Anda gunakan untuk memenuhi segala kebutuhan di masa depan. Bukan itu saja, Allianz myFuture juga menyediakan berbagai manfaat istimewa,

ALLIANZ MYFUTURE MENYEDIAKAN *BENEFIT TAMBAHAN (RIDER)*, YAITU: ACCIDENTAL DEATH AND DISABILITY BENEFIT, CRITICAL ILLNESS PLUS, WAIVER OF PREMIUM DAN WAIVER OF PREMIUM PLUS, SERTA TOTAL PERMANENT DISABILITY.

yaitu: manfaat kepastian Dana Tunai dan manfaat Meninggal Dunia. Keduanya memiliki nilai manfaat yang terjamin. Nasabah juga bisa menentukan periode masa bayar dan usia pensiun sesuai kebutuhan atau keinginan. Tersedia pilihan masa bayar, yaitu: 5 tahun, 10 tahun, 15 tahun, dan 20 tahun dengan pilihan usia pensiun, yaitu: 50 tahun, 55 tahun, atau 60 tahun.

MANFAAT KEPASTIAN DANA TUNAI (PENSUN)

1. 100% dari Uang Pertanggungan + Manfaat Tambahan.*)
2. 12% dari Uang Pertanggungan + Manfaat Tambahan*), yang dibayarkan 1 tahun setelah masa pensiun hingga usia 69 tahun.
3. Pada usia 70 tahun, Tertanggung menerima 100% Uang Pertanggungan + Manfaat Tambahan.

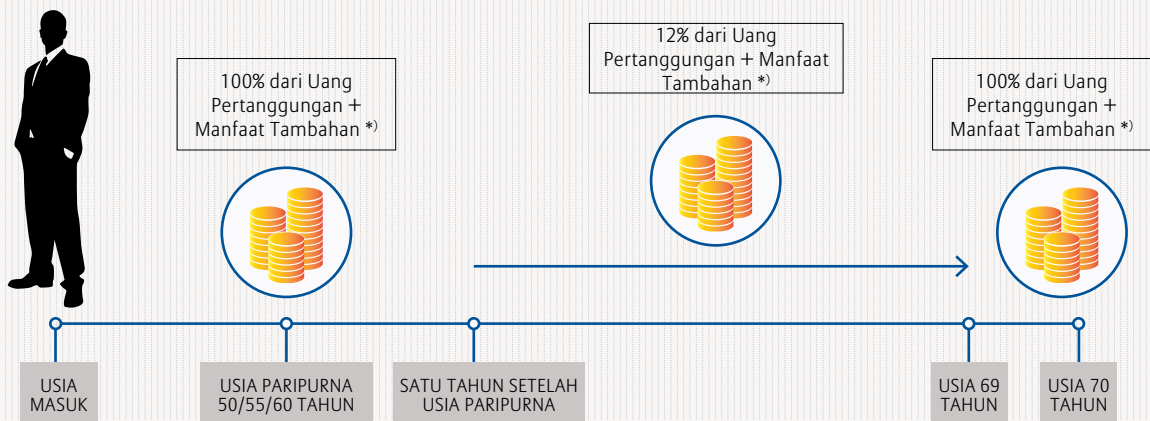
*) Nilai Manfaat Tambahan (MT) tidak dijamin.

MANFAAT MENINGGAL DUNIA

1. Sebesar 100% dari Uang Pertanggungan (UP).
2. Penghapusan premi (WOP) jika meninggal dunia pada masa bayar premi.
3. Manfaat Dana Tunai akan dibayarkan sesuai jadwalnya.

MANFAAT KEPASTIAN DANA TUNAI

Pembayaran Dana Paripurna per tahun sampai dengan usia 70 tahun



*) Nilai Manfaat Tambahan (MT) tidak dijamin. Manfaat Tambahan akan dibayarkan bersamaan pembayaran Manfaat Pensiun dan Manfaat Tahapan selama Tertanggung masih hidup.

INFORMASI LENGKAP MENGENAI
ALLIANZ MYFUTURE, SILAKAN HUBUNGI:



Allianz Indonesia
Tel: +6221-2926 9999 | Fax: +6221-2926 8080
www.allianz.co.id



CI 100 RIDER

Lengkapi polis asuransi Anda dengan *rider* perlindungan penyakit kritis, CI 100, dari Allianz Indonesia. Rider CI 100 menanggung 100 kondisi penyakit kritis yang dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu: Early CI (50% UP), Intermediate CI (100% UP), Advanced CI (100% UP), dan Catastrophic C1 (120% UP). *Rider* CI 100 juga menyediakan manfaat tambahan berupa Angioplasty Treatment (10% UP) dan Diabetic Complication (20% UP). Istimewanya, CI 100 memberikan perlindungan untuk penyakit kritis jenis *early stage* (bisa klaim sejak tahap awal penyakit kritis). CI 100 juga memberikan perlindungan yang lebih lama (hingga usia 100 tahun) dengan usia masuk yang lebih panjang (usia 5-70 tahun), *survival period* 7 hari untuk semua kondisi penyakit, dan biaya asuransi yang relatif lebih terjangkau.

MEMILIH ASURANSI PENYAKIT KRITIS YANG TEPAT

PENANGANAN PENYAKIT-PENYAKIT KRITIS MEMBUTUHKAN BIAYA BESAR. ASURANSI MENJADI SOLUSI.

Nyatanya, penyakit kritis menjadi penyebab kematian tertinggi. Tapi, bukan berarti seseorang yang divonis penyakit kritis akan singkat hidupnya. Seseorang bisa bertahan hidup asalkan mendapat perawatan yang maksimal. Sayangnya, pengobatan penyakit kritis, semisal kanker, stroke, penyakit jantung, atau gagal ginjal, sangat mahal.

Asuransi menjadi solusi yang memberikan kemudahan dalam pembiayaan fasilitas kesehatan. Tetapi, kita harus pintar memilih. Berikut ini beberapa tips memilih asuransi untuk perlindungan penyakit kritis:

1. Usia masuk pemegang polis dari paling dini hingga paling akhir.
2. Melindungi beragam penyakit dengan semua stadium sakit.
3. Premi dan biaya asuransi terjangkau dengan Uang Pertanggungansian maksimal.
4. Masa proteksi paling lama sesuai relatif kemungkinan hidup.
5. Tanpa *survival period* atau paling singkat. *Survival period* atau masa bertahan hidup adalah jangka waktu yang disyaratkan untuk tetap hidup ketika seseorang terdiagnosa sakit kritis. Klaim penyakit kritis baru dapat diajukan jika *survival*

period telah terlewati. Ada yang mensyaratkan harus bertahan hidup selama 14 hari, 15 hari, 30 hari, bahkan 90 hari.

6. Klaim dapat diajukan begitu terdiagnosis penyakit kritis, tanpa harus menjalani pengobatan lebih dulu.
7. Tersedia fasilitas *multiple claim*, berhak mengajukan klaim lebih dari satu kali.
8. Menyediakan manfaat tambahan, semisal tindakan invasif dan perlindungan dari komplikasi penyakit tertentu.
9. Menanggung kondisi cacat tetap total, semisal kebutaan, kelumpuhan, atau hilangnya kemandirian hidup.
10. Menanggung kondisi kritis yang disebabkan kecelakaan, seperti kebutaan, kelumpuhan, hilangnya kemandirian hidup, tuli, bisu, trauma kepala serius, koma, luka bakar, dan lain-lain.
11. Menanggung *terminal illness*. Apa pun penyakitnya, asalkan telah didiagnosis umur tertanggung tidak lebih dari 12 bulan, klaim dapat diajukan.
12. Menanggung transplantasi organ tubuh penting, seperti jantung, ginjal, pankreas, liver, paru-paru, dan sumsum tulang, sebagai penyangga kehidupan manusia.



PERTOLONGAN PERTAMA SERANGAN JANTUNG

SEMAKIN CEPAT TINDAKAN ATAU PENANGANAN YANG DIBERIKAN MAKA AKAN SEMAKIN BESAR KEMUNGKINAN PENDERITA DAPAT DISELAMATKAN.

TEKS Agung Suharjanto
FOTO Dok. Spesial

BANTUAN PERNAPASAN BUATAN (BREATHING SUPPORT)

Caranya, pijat kedua hidung penderita, tempelkan mulut Anda dengan mulut penderita, hembuskan napas setiap 5 detik.

Penyakit jantung sampai kini masih tercatat sebagai dua penyakit yang banyak menelan korban jiwa. Serangan jantung bisa terjadi kepada siapapun, kapanpun, dan di manapun. Serangan jantung yang sering terjadi adalah akibat pembuluh darah yang menyempit (*arteriosklerosis*).

Jika serangan itu terjadi pada seseorang di dekat Anda, bersiaplah melakukan pertolongan pertama. Pertolongan pertama yang cepat dan sedini mungkin bisa menyelamatkan hidup seseorang tersebut.

Pertolongan pertama pada serangan jantung:

1. Jangan panik. Tenangkan penderita dan Anda. Tenangkan penderita, beri kata-kata menyejukkan sambil melonggarkan baju penderita sehingga dapat membantu dirinya bernapas lebih lega. Berikan suplai oksigen menggunakan tabung oksigen bila ada.
2. Jangan tinggalkan penderita sendirian, sebisa mungkin temani.
3. Minta penderita beristirahat, berbaring pada posisi setengah duduk. Pastikan penderita dapat bersandar sehingga tidak perlu menyangga beban tubuhnya. Jangan ambil posisi berbaring karena malah membahayakan.
4. Pastikan jalan napas penderita terbuka dengan baik. Kendorkan semua pakaian yang mengikat tubuh penderita.
5. Jangan beri makan atau minum.
6. Bila penderita tidak sadarkan diri, segera

berikan resusitasi jantung paru (RJP). Tindakan ini berupa pemberian napas buatan dan pijat jantung luar.

7. Bawa penderita ke instansi kesehatan terdekat.
8. Panggil bantuan. Hubungi nomor telepon darurat yaitu 118 atau 119 untuk respon cepat ambulans.
9. Bila bisa, tanyakan riwayat kesehatan penderita dan obat jantung yang diresepkan dokter dan biasanya ia minum. Apabila penderita membawa obat gawat daruratnya, bantulah dirinya untuk mengkonsumsi obat tersebut. Jangan sekali-sekali memberikan obat pada penderita jantung tanpa mengetahui riwayat penyakitnya atau tanpa resep dari dokter karena justru dapat memperburuk kondisi.
10. Sambil menunggu bantuan medis datang, pastikan penderita dalam keadaan sadar.



MERAYAKAN HIDUP

LIFE IS BEAUTIFUL. ITU KATA ORANG.
SAYA DULU PERCAYA MENTAH-MENTAH.
TERNYATA....

Kalimat *life is beautiful* itu benar adanya. Itu pemikiran saya dua puluh tahun yang lalu. Dan di masa itu, karena jam terbang kehidupan dangkal seperti kolam renang anak-anak, saya memaknainya secara mentah-mentah. Dan dengan tingkat kepandaian yang, yaa... gitu deh, saya bahkan berani

TEKS Samuel Mulia **FOTO** Dok. Spesial

menyimpulkan bahwa hidup yang indah itu adalah bisa loncat sana-loncat sini, terbang ke sana dan ke mari.

Makan ini dan makan itu. Minum air biasa sampai alkohol yang kadang tampilannya mirip air biasa. Dan yang terburuk dari semua pemikiran itu, adalah saya tak akan meninggal di masa muda. Kematian itu hanya akan mendatangi manusia yang masuk kategori sudah sepuh.

Dan di masa muda itu, ketika segelintir orang sudah memiliki asuransi baik jiwa dan kesehatan, saya tak peduli. Masa itu saya berpikir, ah, *ngapain* punya asuransi, *la wong* asuransi jiwa dan kesehatan saya itu ada di tangan perusahaan asuransi terbaik, Tuhan yang saya percayai itu, yang disebut Maha Segalanya. Dengan pemikiran bahwa Tuhan akan melindungi saya dalam keadaan apa pun juga, maka apa gunanya saya membutuhkan asuransi yang duniawi kalau sudah punya yang surgawi?

Pemikiran *geblek* itu persis seperti saat saya mengalami beberapa keajaiban saat operasi pencangkakan ginjal. Keajaiban demi keajaiban yang terjadi memberikan saya semangat untuk mengatakan dengan lantang dan emosional, bahwa hidup itu tidak perlu pasangan. Sejauh saya memiliki Tuhan yang memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan, maka saya akan berbahagia. *Life will be beautiful*.

Tetapi saya lupa. Saya bisa saja mengatakan demikian, tetapi ada kebutuhan yang di luar sandang, pangan, dan papan. Pasangan hidup. Tujuh tahun setelah saya mengalami operasi pencangkakan ginjal dan melantangkan omongan bahwa saya tidak perlu

pasangan, karena Tuhan adalah segalanya bagi saya, saya jatuh dalam kesepian yang sangat. Saya pikir kalau saya percaya Tuhan, saya akan bebas dari segalanya. Ternyata tidak.

Maka sejak saya mengalami perasaan kesepian, merasa tidak laku di pasaran, saya menarik perkataan emosional yang sepuluh tahun lalu dideklarasikan di hadapan Sang Khalik itu. Saya lupa, bahwa saya memiliki kebutuhan lahir yang harus dipenuhi, dan bukan hanya sekadar batin.

Saya tidak mengatakan saya tidak perlu Tuhan. Saya sungguh membutuhkan-Nya. Tetapi emosional yang berlebihan itu acapkali membuat otak tak bisa berpikir jernih. Setelah masa muda yang penuh keceriaan dan kegilaan, saya memasuki usia dimana penyakit dan kegelisahan hidup mulai mencoba berteman akrab. Sejujurnya, saya ogah banget berteman dengan mereka, tetapi apa daya saya tak berdaya.

Maka inilah hidup saya sekarang ini. Setelah gagal ginjal, saya harus diet ketat kalau saya mau hidup lebih sehat dan kalau bisa lebih panjang. Saya kena katarak dan sudah mengalami operasi di mata kanan. Kemudian penyakit diabetes dini serta prostatitis menjadi 'teman baru' selanjutnya. Teman baru yang di masa menjadi mahasiswa kedokteran dulu, sangat saya harapkan tak pernah berjumpa. Eh... ternyata, makin dihindari, makin mendekat, dan kemudian bersahabat.

Setelah semua teman-teman baru itu, saya masih punya dua teman baru lagi. Saya baru berkenalan tahun ini. Yang satu kelemahan pada otot yang membuat saya tak bisa lari sekencang dahulu, tak bisa berdiri dari posisi

jongkok karena otot-otot kaki tak kuat mengangkat badan tanpa bantuan orang yang memegangnya atau sesuatu yang bisa saya pegang untuk membantu saya berdiri. Bahkan dari posisi duduk di sofa kemudian berdiri, saya bisa terengah-engah seperti baru saja melawan juara lari seratus meter.

Teman yang terakhir adalah memiliki tulang belakang yang bengkok. Setiap pagi bangun dengan leher belakang yang pegal seperti ditinju. Mual setiap pagi itu sudah rutin seperti makan pagi. Kalau Anda merasa saya sedang melaporkan penyakit dan mematahkan semangat, saya tak bermaksud demikian.

Saya hanya bermaksud bercerita bahwa manusia itu tidak bisa berhenti dan memufikasikan masa mudanya dan kesehatannya yang prima. Ia bahkan tak bisa memilih untuk tak berteman dengan yang menyesak dada dan raga. Ia tidak bisa mengerti masa depan yang pasti itu akan seperti apa. Perjalanan apa yang akan ditempuh dan yang akan terjadi.

Merayakan hidup itu sesungguhnya hanya merayakan dua hal. Merayakan yang naik dan yang turun. Yang menggembirakan dan yang menggelisahkan. Merayakan masa muda yang kencang larinya, dan masa tua yang sama kencangnya. Kencang problem fisik dan mental, maksudnya. Dan untuk bisa merayakan hidup, maka dibutuhkan sebuah persiapan. Persiapannya pun hanya ada dua. Yang satu asuransi surgawi, dan yang satu lagi asuransi duniawi. Setelah itu, saya yakinkan, Anda akan mampu memaknai dan berujar tanpa emosional: "Hidup itu sungguh *beautiful*."

HAIL BAYERN Exploring Munich



SEBAGAI SALAH SATU DESTINASI WISATA FAVORIT DUNIA, MUNICH HADIR SEBAGAI PERPADUAN APIK KULTUR TRADISIONAL DAN MODERNISME.



Banyak tempat menarik yang bisa dikunjungi di Munich, mulai dari bangunan-bangunan tua berarsitektur klasik yang khas, taman yang indah, pesta bir di musim panas, museum kenamaan, pasar-pasar tua unik, hingga berkunjung ke stadion kenamaan di kota ini. Bagaimana kalau liburan mendatang kita agendakan mengunjungi kota ini?

BELANJA, MAKAN, DAN MINUM DI VIKTUALIENMARKT

Pasar ini sudah berdiri sejak abad 19 dan menjadi pasar paling tua di München. Saat Perang Dunia II pasar ini sempat "mati", namun kembali dihidupkan pemerintah dan masyarakat Munich usai perang. Tak hanya berbelanja bahan aneka bahan makanan dan suvenir, warga lokal dan turis sering menggunakan



BEER GARDEN

Viktualienmarkt sebagai *meeting point* karena terdapat Bier Garten. Bier Garten Viktualienmarkt buka sejak 1970-an. Bier Garten ini menyediakan sekitar 800 bangku. Para pengunjung yang sudah lelah berjalan-jalan keliling Marienplatz atau berbelanja di Viktualienmarkt bisa beristirahat di Bier Garten.

MEGAHNYA ALLIANZ ARENA

Inilah markas klub Bayern München. Pembangunan Allianz Arena dilakukan pada 2002-2005, menggantikan stadion lama Olympiastadion. Stadion kebanggaan Munich ini memiliki arsitektur dan teknologi tinggi. Allianz Arena terletak di tepi utara Kota Munich, tepatnya di Fröttmaning. Inilah stadion pertama di dunia yang menggunakan teknologi perubahan warna pada bagian luar, yaitu *ETFE-foil air panels*, yang menjadikan dindingnya bergelembung dan bisa berubah warna. *Schlauchboot* (perahu tiup) demikian julukan Allianz Arena.

SURFING DI MÜNCHEN

München adalah surga bagi pecinta bir, sejarah, arsitektur, dan *surfing*. Bukan berselancar di atas ombak laut biru, melainkan di sungai buatan. *River surfing spot* yang menjadi favorit para

selancar dan paling terkenal di Munich adalah Eisbach, sungai buatan di tepi selatan Englische Garten atau English Garden Munich, dekat dengan museum Haus der Kunst. Aliran air sungai ini berasal dari Sungai Isar. Sebuah mesin memompa air dan menghasilkan ombak buatan setinggi 1 meter dengan kecepatan aliran air 5 m³/detik. Sejak 1972 sudah banyak peselancar yang berdiri di atas ombak Sungai Eisbach.

FÜNF HÖFE: ALL IN ONE!

Bangunannya seperti berkilauan di kota tua Munich. Inilah surga belanja yang dikemas cita rasa

MUST VISIT

- Museum BMW (museum)
- Englischer Garten Monopteros (taman kota)
- Schloss Nymphenburg Palace (istana, kastil)
- Viktualienmarkt (pasar)
- Maximilianstrasse (pusat perbelanjaan)
- Isar (kawasan sungai)
- Augustiner Munchen (pabrik pembuatan bir khas Jerman)

seni tinggi. Fünf Höfe merupakan pusat perbelanjaan modern di Theatinerstraße 15, hanya beberapa ratus meter dari Marienplatz. Di sini butik baju, *café*, restoran, hingga galeri seni berjajar di tiap gang. *All in one* untuk pecinta seni, arsitektur, belanja, dan kuliner. Arsitektur modern Fünf Höfe terlihat kontras dengan *design* kota tua, tapi di dalamnya terdapat banyak butik, galeri seni, toko buku, toko bahan makanan, *café*, restoran, dan bar.

ALLIANZ ARENA



PENGALAMAN RASA SUNDARA

BENTANGAN LAUT DAN LANGIT DENGAN GARIS HORIZON MENJADI LATAR DARI BERAGAM HIDANGAN SEGAR YANG DIRAMU SPESIAL.

Sebagai *beachfront restaurant* yang berlokasi di kompleks Four Seasons Resort Bali at Jimbaran Bay, Sundara menawarkan lebih dari sekadar resto dengan hidangan lezat. Panorama cantik laut dan langit, lengkap dengan garis horizon, menjadi daya tarik tersendiri yang membuat resto ini nyaman dikunjungi. Selaras dengan makna dari kata *Sundara* sendiri yang diambil dari bahasa Sansekerta dan berarti “indah”.

Resto ini tak hanya mengadopsi



karakter budaya khas Bali elemen interior dan bangunan seluas 2.923 meter persegi, tapi juga menawarkan hidangan yang dikreasikan dengan kreatif, cermat, juga cerdas yang memadukan berbagai citarasa. Hidangan sehat, lezat dan sangat bervariasi, mulai dari *sushi rol*, *wood-fired pizza*, salad segar, hingga aneka *burger*.

Melengkapi hidangan yang lezat dan sehat tersebut, *cocktail master* asal Barcelona, Javier de las Muelas, mencipta aneka minuman *cocktail* dengan citarasa apik. Beberapa *cocktail* tersebut diramu dari bahan lokal, seperti belimbing dan markisa. Untuk penggemar *wine*, Sundara menyediakan 11 pilihan *wine* dari Le Verre de Vin.

Teristimewa di resto ini, setiap tamu mendapat *privileges* untuk

menikmati *free flow appetizer* yang sangat beragam dan memanjakan selera. Silakan mencicip Tuna Tartare, Scallop Ceviche, dan Oyster dari bahan baku segar sehingga meninggalkan citarasa lezat alami.

Untuk hidangan utama, cobalah Crab Spaghetti yang terasa ringan. Sementara bagi penggemar daging, Lamb Leg Roll yang dagingnya begitu lembut dan *juicy* bisa menjadi pilihan. Untuk Anda penyuka hidangan laut, Salt Baked Snapper menjadi hidangan yang tak boleh terlewatkan. “Bintang utama” dari hidangan ini adalah Ikan kakap. Ikan tersebut dilumuri garam lalu dipanggang dalam suhu tertentu, sehingga garam yang menyelimutinya menjadi kering dan citarasa asinnya meresap ke dalam daging. Luar biasa lezat.



ALLIANZ CUSTOMER DAY 2015

Momen Apresiasi Allianz untuk Nasabah Terbaiknya

Setiap tahunnya, Allianz selalu merayakan Hari Pelanggan Nasional (4 September) dengan menyelenggarakan sejumlah kegiatan yang ditujukan sebagai apresiasi kepada para nasabah setianya. Dalam momen istimewa tersebut, Allianz hadir dan memberikan hadiah kepada nasabahnya. Pada 2015 ini, dalam rangka merayakan Hari Pelanggan Nasional dengan tema “*Great Moments with Allianz*”, Allianz kembali hadir dengan serangkaian kegiatan istimewa bersama para nasabahnya di beberapa wilayah di Indonesia.

4 SEPTEMBER 2015

- Souvenir untuk *walk-in customers* di 5 CCC (Allianz Tower Jakarta, Bandung, Surabaya, Denpasar, dan Medan).
- *Free simple medical test* di 5 CCC.
- *Free Go-Jek credit* kepada 90.000 nasabah Allianz.
- Lazada *discount voucher* kepada 200.000 nasabah Allianz.
- *Fruit basket* kepada nasabah yang sedang dirawat inap di beberapa RS di Jakarta dan Denpasar.
- *Social media contest*.
- Hadiah bagi penerima polis yang diterbitkan pada 4 September 2015.
- *Promo discount* untuk aneka *merchandise* Allianz di Allianz Boutique, Allianz Tower.

4-8 SEPTEMBER 2015

HEALTH TALK-SHOW DI 7 KOTA
Jakarta, Bandung, Surabaya, Denpasar, Makassar, Medan, dan Batam.

Flexicare Family

Maksimalkan perlindungan Anda

Flexicare Family merupakan manfaat produk asuransi tambahan atau *rider* yang memiliki sistem santunan atau *CashPlan*. Dengan menambahkan Flexicare, Pemegang Polis mendapatkan perlindungan terhadap risiko kesehatan berupa berbagai santunan berdasarkan *Plan* yang dipilih, mulai dari santunan rawat-inap, pembedahan, hingga santunan masa penyembuhan. Selain manfaat santunan, Flexicare Family dapat membantu Pemegang Polis dalam menjaga dan melindungi aset pribadi yang dipersiapkan untuk masa depan Pemegang Polis beserta keluarga tercinta. Dengan memiliki Flexicare Family maka Pemegang Polis akan mendapatkan perlindungan terhadap risiko kesehatan sekaligus pengelolaan keuangan masa depannya.

Manfaat	Keterangan	Contoh Manfaat
Manfaat santunan rawat inap / hari hingga Rp1,500,000 / hari	Dikalikan jumlah hari Tertanggung dirawat inap	Rp1,500,000 / hari
Manfaat santunan pembedahan karena sakit	Berdasarkan jenis pembedahan: <ul style="list-style-type: none">• Pembedahan Komplikasi• Pembedahan Besar• Pembedahan menengah• Pembedahan Kecil	<ul style="list-style-type: none">• Pembedahan Komplikasi = Rp30,000,000• Pembedahan Besar = Rp19,500,000• Pembedahan Menengah = Rp13,500,000• Pembedahan Kecil = Rp7,500,000
Manfaat santunan pembedahan karena kecelakaan	<ul style="list-style-type: none">• Berdasarkan jenis pembedahan• Dua kali dari manfaat santunan pembedahan yang disebabkan sakit	<ul style="list-style-type: none">• Pembedahan Komplikasi = Rp60,000,000• Pembedahan Besar = Rp39,000,000• Pembedahan Menengah = Rp27,000,000• Pembedahan Kecil = Rp15,000,000
Manfaat santunan masa penyembuhan karena sakit	Jika dirawat lebih dari 30 hari	Rp15,000,000
Manfaat santunan masa penyembuhan karena kecelakaan	Jika dirawat lebih dari 30 hari	Rp30,000,000

KEUNGGULAN FLEXICARE FAMILY:

- Biaya asuransi yang terjangkau.
- Dapat mengajukan *double claim* dengan asuransi lainnya.
- Perlindungan hingga usia 65 tahun.
- Tidak ada tes medis, hanya mengisi formulir pernyataan kesehatan.
- Dapat menyertakan keluarga tercinta.
- Pembedahan tanpa rawat inap/*one day surgery* dapat diajukan.
- Klaim mudah dan cepat melalui aplikasi eAZy Claim.

FITUR FLEXICARE FAMILY

- Usia masuk: 1 tahun – 55 tahun.
- 1 Unit: setara dengan Rp100.000.
Pilihan unit/*plan*: 1 unit (Rp100,000) – 15 unit (Rp1,500,000).
Penyakit yang sudah ada sebelumnya (*pre-existing diseases*): tidak dilindungi untuk 12 bulan pertama.

KLAIM

Menggunakan sistem *reimburse*. Pemegang Polis disarankan untuk melakukan pembayaran atas biaya perawatan di RS lebih dahulu. Setelah itu, dokumen lengkap beserta bukti pembayaran diajukan ke Allianz untuk dilakukan penggantian berdasarkan hak yang dimiliki Pemegang Polis.

UNDERWRITING

- Satu polis dapat melindungi Tertanggung dan keluarga. Tidak diperlukan *medical check-up*.
- Wajib mengisi Formulir Asuransi Tambahan Flexicare, khususnya jika keluarga dipertanggungkan. Untuk penambahan perlindungan dapat dilakukan saat ulang tahun polis.

INFORMASI LENGKAP MENGENAI
ALLIANZ FLEXICARE FAMILY HUBUNGI:



Allianz Indonesia
Tel: +6221-2926 9999 | Fax: +6221-2926 8080
www.allianz.co.id