

A photograph of two men in a gym. The man in the foreground is on a treadmill, wearing a dark green long-sleeved shirt and dark pants. He is smiling and looking towards the right. The man in the background is wearing a blue long-sleeved shirt and is also smiling, looking towards the camera. The background shows a large window with a grid pattern, letting in bright light. The overall atmosphere is positive and healthy.

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA

SOUTIEN DE SWICA AUX MESURES DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ.

SWICA place la santé au centre de ses préoccupations. SWICA encourage donc la pratique d'un mode de vie sain et accorde de généreux coups de pouce dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et du bien-être et aux mesures préventives.

COUPS DE POUCE DE SWICA

SWICA vous octroie, chaque année, des coups de pouce à la santé et à la prévention pouvant atteindre 800 francs.

- Au titre de l'assurance complémentaire COMPLETEA PRAEVENTA, SWICA prend en charge 50% des frais jusqu'à 500 francs par année civile (jusqu'à 300 francs par genre de prévention). Les genres de prévention sont: activité physique, alimentation, bien-être et cours de prévention.
- L'assurance complémentaire OPTIMA couvre en plus 90% des frais restants, jusqu'à concurrence de 300 francs par année civile.

MARCHE À SUIVRE

Pour bénéficier de ces contributions, il vous suffit de nous faire parvenir les documents nécessaires (attestations de cours, factures, reçus, etc.). SWICA assume une participation aux frais des offres de santé ci-après proposées par des partenaires et prestataires reconnus par SWICA. Retrouvez les partenaires reconnus par SWICA sur:

swica.ch/promotion-sante

ET LES OFFRES EN LIGNE?

Elles sont aussi reconnues! SWICA prend en charge une partie des frais de cours interactifs en streaming dispensés par des centres de fitness, des moniteurs et des écoles de danse en Suisse, reconnus par SWICA. Pour garantir une qualité d'enseignement optimale, la communication entre professeurs de danse et participants a lieu par vidéo ou audio. Par conséquent, les leçons enregistrées et les cours en ligne sans possibilité d'interaction ne sont pas pris en compte.



BENEVITA, LE COACH SANTÉ NUMÉRIQUE ASSORTI D'UN SYSTÈME DE BONUS

Véritable coach santé numérique, BENEVITA vous aide à adopter une hygiène de vie saine au quotidien par le biais de challenges. Par exemple, répondez à un quiz, préparez un plat sain, sortez au grand air ou pratiquez la méditation. Vous partez ainsi doublement gagnant: vous pratiquez un mode de vie sain et bénéficiez d'offres attrayantes et de remises sur les primes grâce aux récompenses obtenues. Passez à l'action, c'est tout bénéfice:

swica.ch/benevita

BIEN-ÊTRE

SWICA encourage vos efforts personnels réguliers par des participations aux abonnements dans des thermes et des piscines couvertes et aux cours de promotion de la santé:



- › abonnements annuels et semestriels dans des piscines couvertes, thermes et saunas
- › cours et mesures de relaxation et d'accroissement du bien-être
 - Acupressure
 - Applications Kneipp
 - Aromathérapie
 - Audio-psycho-phonologie/méthode Tomatis
 - Brain Gym
 - Chromothérapie
 - Cours de massage pour bébés
 - Cours de premiers secours avec l'homéopathie
 - Cours sur les plantes médicinales pour l'utilisation à domicile
 - Cours sur les sels Schüssler pour l'utilisation à domicile
 - Drainage lymphatique manuel
 - Enveloppements et cataplasmes (cours)
 - Fleurs de Bach pour utilisation à la maison (cours)
 - Gymnastique respiratoire
 - Intégration structurelle/Rolfing
 - Massage ayurvédique
 - Massage classique
 - Massage des points d'acupuncture
 - Massage du tissu conjonctif et facial
 - Musicothérapie
 - Pilates
 - Polarity
 - Qi Gong
 - Reiki
 - Relaxation musculaire progressive selon Jacobson (cours)
 - Réflexologie
 - Réflexologie plantaire
 - Shiatsu
 - Tai Chi
 - Technique Alexander
 - Thérapie crâniosacrale
 - Thérapie par champ magnétique
 - Thérapie selon Dorn/Breuss
 - Touch for Health
 - Training autogène
 - Tui-Na/An-Mo
 - Yoga

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SWICA encourage les activités exerçant un impact positif sur la santé et dispensées par des prestataires reconnus par SWICA:



- › abonnements annuels et semestriels de fitness
- › participation forfaitaire aux cotisations d'une sélection d'associations sportives
- › activité physique
 - Aqua-Fit/Aqua-Training
 - Aérobie
 - Cours de bébés nageurs
 - Cours de fitness/de natation
 - Entraînement fonctionnel
 - Entraînement personnel
 - Gymnastique du dos/Renforcement du dos
 - Gymnastique du plancher pelvien
 - Gymnastique postnatale
 - Gymnastique prénatale
 - Marche nordique/Marche

ALIMENTATION

SWICA encourage une alimentation saine et les activités dispensées par des prestataires reconnus par SWICA:



- › analyse et conseil en diététique
- › participation à des cours d'au moins trois mois organisés par Weight Watchers
- › camps Adipositas pour enfants
- › conseil diététique ayurvédique, MTC et TEN

LÀ POUR VOUS.

Pour toute question en matière de santé, n'hésitez pas à contacter le service de télémédecine santé24 au +41 44 404 86 86, à votre écoute 24 heures sur 24. Vous trouverez toutes les infos sur la prévention et la promotion de la santé à l'adresse:

[swica.ch/promotion-sante](https://www.swica.ch/promotion-sante)

« DU PLUS LOIN QUE JE M'EN SOUVIENNE, J'AI TOUJOURS ÉTÉ ASSURÉE CHEZ SWICA. JUSQU'À PRÉSENT, J'AI EU LA CHANCE D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ. MON OBJECTIF EST DE LE RESTER. LA CONTRIBUTION DE COMPLETA PRAEVENTA À MON ABONNEMENT DE FITNESS ET À MON ABONNEMENT ANNUEL À LA PISCINE ME MOTIVE DAVANTAGE À M'OCCUPER DE MA CONDITION PHYSIQUE. »

URSINA ZULIAN
UNE CLIENTE SATISFAITE

COURS DE PRÉVENTION

La prévention englobe les mesures qui visent à éviter l'apparition et les répercussions négatives de certains troubles de la santé et maladies. SWICA assume une participation aux frais des offres de prévention ci-après proposées par des partenaires et prestataires reconnus par SWICA:

- › Conseil aux asthmatiques
- › Conseil en matière d'allaitement
- › Cours de natation pour rhumatisants
- › Cours de prévention des chutes
- › Désaccoutumance
- › École du dos/du maintien
- › Entraînement de la mémoire en cas de démence
- › Entraînement de l'acuité visuelle/Ecoles d'orthoptique
- › Entraînement de l'attention (MBSR/TLEX)
- › Gestion des douleurs chroniques
- › Groupes de maintenance cardiovasculaire
- › Groupes de sport pour patients du cancer
- › Gymnastique Bechterew
- › Gymnastique contre l'ostéoporose
- › Gymnastique du plancher pelvien
- › Programmes contre le prédiabète
- › Préparation à l'accouchement
- › Spirale dynamique
- › Thérapie respiratoire en cas d'affections des voies respiratoires

VACCINATIONS PRÉVENTIVES ET EN VUE DE VOYAGES

SWICA prend en charge les frais de vaccinations préventives et en vue de voyages recommandées par le médecin et ne représentant aucune prestation obligatoire à raison de 90% jusqu'à concurrence de 200 francs par année civile avec COMPLETA PRAEVENTA et de 90% des coûts restants par année civile avec OPTIMA.

BILANS DE SANTÉ

SWICA prend en charge, selon la liste séparée, les frais de certains examens préventifs médicaux et gynécologiques de dépistage précoce ne représentant aucune prestation obligatoire à raison de 90% jusqu'à 500 francs tous les trois ans avec COMPLETA PRAEVENTA et de 90% des coûts restants par année avec OPTIMA.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch

SWICA