



2019

Liste des activités de promotion et de prévention santé bénéficiant du soutien de SWICA.

SWICA ne place pas la maladie mais la santé au centre de ses priorités et soutient ses clients dans leurs efforts de promotion et de prévention de la santé en leur allouant d'attrayantes contributions.

Promotion de votre santé.



SWICA soutient activement les personnes qui prennent leur santé en main et renforcent leurs compétences en matière de santé. C'est pourquoi nous allouons d'importantes contributions pour les mesures qui contribuent à préserver et à favoriser la santé.

Nos prestations

Entretien de la forme physique, méthodes de relaxation, équilibre alimentaire... Les activités de promotion de la santé ont le vent en poupe. Dans ce domaine, SWICA soutient vos initiatives de prévention qui ne donnent pas droit aux prestations de l'assurance-maladie obligatoire en vous octroyant de généreuses contributions. Sauf mention contraire dans ce document, COMPLETA PRAEVENTA vous rembourse 50 % des frais, jusqu'à concurrence de 500 francs par an (jusqu'à 300 francs par genre de prévention), et OPTIMA prend en charge en sus 90 % des frais jusqu'à concurrence de 300 francs par an. 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. La liste de ces nombreux partenaires et prestataires reconnus par SWICA se trouve en ligne, à l'adresse www.swica.ch/promotion-sante. Pour de plus amples informations, vous pouvez aussi contacter le service clientèle SWICA 7x24 h, au numéro indiqué sur votre carte d'assurance ou votre police.

Activité physique et musculation

L'exercice physique et le renforcement musculaire jouent un rôle important dans la santé individuelle et la réduction des maladies non transmissibles, dont font partie l'obésité, les affections cardiovasculaires, le mal de dos et l'hypertension. C'est pourquoi SWICA accorde des contributions pour les offres d'exercice physique et de musculation suivantes:

- Abonnements annuels et semestriels pour l'entraînement régulier dans un centre de fitness reconnu par SWICA
- Cours d'exercice physique auprès de partenaires et prestataires reconnus par SWICA, selon la liste ci-dessous:
- Parce que le sport est une dimension clé de toute démarche globale de promotion de la santé, SWICA accorde
 - Aérobic
 - Aqua-Fit/Aqua-Training
 - Cours de bébés-nageurs
 - Cours de fitness
 - Entraînement personnel
 - Eurythmie
 - Feldenkrais
 - Gymnastique du dos/Renforcement du dos
 - Nordic Walking (marche nordique)/ Marche
 - Training fonctionnel

des contributions forfaitaires pour l'affiliation à certaines associations sportives en vertu d'accords spéciaux.

Alimentation

L'hygiène nutritionnelle est un déterminant clé de la santé et du bien-être. Et pour adopter un comportement alimentaire sain sur le long terme, il est utile de connaître les éléments de base de la diététique. SWICA soutient par conséquent de nombreux programmes qui favorisent une alimentation saine et équilibrée:

- Analyse et conseils en diététique dispensés par des spécialistes en alimentation reconnus par SWICA
- Participation à des cours «Weight Watchers» pour une durée de trois mois au moins
- Camps Adipositas pour enfants et jeunes jusqu'à 18 ans
- Conseil nutritionnel ayurvédique/ Conseil nutritionnel MTC/ Conseil nutritionnel occidental, dispensés par des prestataires reconnus par SWICA



Détente et accroissement du bien-être

Face aux sollicitations variées de la vie quotidienne, il est important de se ressourcer pour préserver son équilibre et améliorer ses compétences santé. SWICA soutient en conséquence les efforts réguliers que vous consentez en ce sens avec de généreuses contributions versées au titre des assurances complémentaires COMPLETA PRAEVENTA et OPTIMA:

- Abonnements annuels et semestriels pour les piscines couvertes et thermales ainsi que pour les saunas
- Cours de détente et d'accroissement du bien-être auprès de partenaires et prestataires reconnus par SWICA:
 - Acupressure
 - An-Mo / Tui-Na
 - Aromathérapie
 - Brain Gym
 - Chromothérapie
 - Cours de massage pour bébés
 - Cours de premiers secours avec l'homéopathie
 - Cours sur les enveloppements et cataplasmes
 - Cours sur les fleurs de Bach
 - Cours sur les plantes médicinales
 - Cours sur les sels Schüssler pour l'utilisation à domicile
 - Drainage lymphatique manuel
 - Entraînement de l'attention MBSR
 - Gymnastique respiratoire
 - Massage ayurvédique
 - Massage classique
 - Massage des points d'acupuncture
 - Massage du tissu conjonctif et facial
 - Musicothérapie
 - Pilates
 - Polarity de groupe
 - Qi Gong
 - Réflexologie
 - Réflexologie plantaire
 - Reiki
 - Relaxation musculaire progressive selon Jacobson
 - Rolfing / Intégration structurelle
 - Shiatsu
 - Tai Chi
 - Technique Alexander
 - Thérapie crâniosacrale
 - Thérapie Kneipp
 - Thérapie par champ magnétique
 - Thérapie selon Dorn / Breuss
 - Tomatis
 - Touch for Health
 - Training autogène
 - Yoga

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
- Cours de natation pour rhumatisants
- Cours de prévention des chutes
- Désaccoutumance
- Ecole du dos / du maintien
- Entraînement de l'acuité visuelle / Ecoles d'orthoptique
- Entraînement de la mémoire en cas de démence
- 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
- Spirale dynamique
- Thérapie respiratoire en cas d'affections des voies respiratoires

Examens médicaux et gynécologiques préventifs

SWICA prend en charge les frais de certains examens préventifs de dépistage précoce ne représentant aucune prestation obligatoire à raison de 90 % jusqu'à concurrence de 500 francs tous les trois ans avec COMPLETA PRAEVENTA et de 90 % avec OPTIMA.

Vaccinations préventives et en vue de voyages médicalement recommandées

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

Maternité

SWICA soutient de multiples offres de préparation à l'accouchement, d'accompagnement et de suivi postnatal proposées par des partenaires et prestataires reconnus par SWICA:

- Conseils en allaitement
- Gymnastique du plancher pelvien
- Gymnastique postnatale
- Gymnastique prénatale
- Préparation à l'accouchement

Questions de santé.

Le conseil santé téléphonique sante24 est à votre écoute 24 heures sur 24 et 365 jours par an dans le monde entier, au numéro de téléphone +41 44 404 86 86. Sur demande, le service se charge d'obtenir un rendez-vous dans un Centre de santé ou chez un médecin du réseau de partenaires SWICA.

Dispositions générales

Le versement des prestations est régi par les Conditions générales d'assurance (CGA) et les Conditions spéciales (CS), avec la date d'édition figurant sur votre police d'assurance.

Les applications SWICA, toujours à vos côtés



Les applications SWICA vous permettent d'accéder, sans contrainte de lieu et en toute simplicité et sécurité, à une foule de services.



Transmission de factures

Envoyez à SWICA vos justificatifs de remboursement en toute simplicité via smartphone ou tablette, gardez le contrôle des factures transmises et suivez l'état de traitement du décompte de prestations.

Plus d'infos sur: swica.ch/prestations



BENEVITA: rester actif et cumuler des points, c'est tout bénéfice

Activité physique, alimentation ou bien-être, BENEVITA vous propose une foule de contenus et de conseils intéressants sur le thème de la santé. Un mode de vie actif au quotidien vous permet de promouvoir votre santé, mais aussi de faire baisser vos primes par l'obtention de points bonus.

Plus d'infos sur: swica.ch/benevita



BENECURA: prenez votre santé en main

L'application BENECURA vous assiste dans toutes les questions de santé ou en cas de maladie. Vous parcourez SymptomCheck, développé par des médecins, en toute simplicité et recevez des recommandations personnalisées (consultation médicale, auto-traitement, etc.). sante24 vous apporte un soutien médical par téléphone.

Le lexique médical et la liste de médicaments vous servent d'ouvrages de référence fouillés.

Plus d'infos sur: swica.ch/benecura

SWICA Organisation de santé

Votre santé d'abord

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch

