



FARE DEL BENE ALLA PROPRIA SALUTE

PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE.

Perché la salute è tutto

SWICA

COSÌ SWICA SOSTIENE LE MISURE DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI PREVENZIONE.

Da SWICA la salute è al centro. Per questo SWICA sostiene il vostro impegno per uno stile di vita sano e accorda contributi generosi per attività di promozione della salute nell'ambito del movimento, dell'alimentazione e del benessere nonché per misure di prevenzione.

COME PARTECIPA SWICA?

Da SWICA beneficate ogni anno di contributi fino a 1300 franchi per la promozione della salute e la prevenzione:

- › Le persone assicurate con **COMPLETA FORTE** ricevono un rimborso del 90 per cento fino a 500 franchi all'anno (fino a 300 franchi per tipo di prevenzione). Sono tipi di prevenzione il movimento, l'alimentazione, il benessere e i corsi per la prevenzione.
- › SWICA vi sostiene assumendo un ulteriore 50 per cento dei costi fino a 500 franchi per anno civile (fino a 300 franchi per tipo di prevenzione) dall'assicurazione complementare **COMPLETA PRAEVENTA**. Le prestazioni possono essere corrisposte anche negli stati confinanti, a condizione che le persone responsabili del corso dispongano di una formazione equivalente secondo gli standard di qualità SWICA.
- › L'assicurazione complementare **OPTIMA** copre un ulteriore 90 per cento dei costi eccedenti, ma al massimo 300 franchi per anno civile. Le prestazioni possono essere corrisposte anche all'estero, a condizione che le persone responsabili del corso dispongano di una formazione equivalente secondo gli standard di qualità SWICA.

SONO SOSTENUTE ANCHE LE OFFERTE ONLINE?

Sì, SWICA partecipa anche a corsi interattivi in diretta streaming tenuti da centri fitness, coach e scuole di danza in Svizzera riconosciuti da SWICA. Per garantire la stessa qualità dei corsi in presenza, durante le lezioni deve esserci la comunicazione video o audio tra coach e partecipante. Le lezioni video registrate o salvate e i corsi online senza interazione non sono supportati.

ECCO COME PROCEDERE

Per beneficiare di questi contributi inviate il relativo giustificativo (ad es. attestato del corso, fatture e ricevute ecc.). SWICA partecipa alle offerte per la salute indicate qui di seguito a condizione che siano eseguite presso offerenti o partner riconosciuti da SWICA. Trovate i partner riconosciuti da SWICA su: swica.ch/promozione-salute



BENEVITA – COACH DIGITALE DELLA SALUTE CON PROGRAMMA DI BONUS

Una buona forma fisica, un'alimentazione equilibrata e un relax regolare sono importanti per uno stile di vita sano. BENEVITA è il vostro coach della salute con un programma di bonus che sostiene il vostro impegno personale in queste aree della salute. Diventate attivi, con BENEVITA ne vale la pena:

swica.ch/benevita

BENESSERE

SWICA sostiene il vostro impegno regolare con contributi per l'abbonamento a piscine coperte o termali e per corsi di promozione della salute:



- › abbonamento annuale o semestrale a piscine coperte, termali o sauna
- › corsi e altre offerte per il rilassamento e un maggiore benessere
 - An-Mo/Tui-Na
 - Aromaterapia
 - Audio-psico-fonologia/metodo Tomatis
 - Brain Gym
 - Corso con i fiori di Bach nell'uso domestico
 - Corso di massaggi per neonati
 - Corso di primo aiuto con l'omeopatia
 - Corso impacchi e cataplasmi
 - Corso sui sali di Schüssler per uso domestico
 - Cromoterapia
 - Digitopressione
 - Ginnastica respiratoria
 - Gruppi Polarity
 - Linfodrenaggio manuale
 - Massaggio di riflessologia plantare
 - Massaggio ayurvedico
 - Massaggio classico
 - Massaggio dei punti di agopuntura
 - Massaggio del tessuto connettivo e massaggio fasciale
 - Musicoterapia
 - Piante medicinali per uso proprio (corso)
 - Pilates
 - Qi Gong
 - Reiki
 - Rilassamento progressivo dei muscoli secondo Jacobson (corso)
 - Rolfing/Integrazione strutturale
 - Shiatsu
 - Tai Chi
 - Tecnica Alexander
 - Terapia con campo magnetico
 - Terapia cranio-sacrale
 - Terapia Dorn/Breuss
 - Terapia Kneipp (applicazioni)
 - Touch for Health
 - Training autogeno
 - Yoga

MOVIMENTO

SWICA sostiene le attività motorie e di rafforzamento muscolare benefiche per la salute proposte da coach riconosciuti da SWICA:



- › abbonamenti annuali o semestrali per un allenamento regolare di fitness
- › partecipazione con contributi forfettari alla quota di adesione a società sportive selezionate
- › offerte di attività fisica
 - Aerobica
 - Allenamento funzionale
 - Allenamento personalizzato
 - Aqua-Fit/Aqua-Training
 - Corsi di acquaticità per neonati
 - Corsi fitness/Corsi di nuoto
 - Ginnastica post-parto
 - Ginnastica per il pavimento pelvico
 - Ginnastica per la gravidanza
 - Ginnastica per la schiena/Potenziamento muscolare per la schiena
 - Walking/Nordic walking

ALIMENTAZIONE

SWICA sostiene diverse attività per un'alimentazione consapevole e sana proposte da offerenti riconosciuti da SWICA:



- › analisi e consulenza nutrizionale
- › campi per bambini contro l'obesità
- › consulenza nutrizionale Ayurveda, MTC e TEN

QUI PER VOI.

In caso di domande che riguardano la salute, la consulenza del centro di telemedicina santé24 è a vostra disposizione 24 ore su 24 al numero di telefono +41 44 404 86 86. Trovate tutto sul tema della promozione della salute e della prevenzione anche online:

[swica.ch/promozione-salute](https://www.swica.ch/promozione-salute)

« DA QUANTO POSSO RICORDARE, SONO SEMPRE STATA ASSICURATA CON SWICA. FINORA HO AVUTO LA FORTUNA DI ESSERE SEMPRE IN SALUTE E IL MIO OBIETTIVO È RESTARLO. GRAZIE AL CONTRIBUTO DI COMPLETA PRAEVENTA PER L'ABBONAMENTO FITNESS E DELLA PISCINA, SONO PIÙ MOTIVATA A FARE QUALCOSA PER LA MIA SALUTE.»

URSINA ZULIAN

CLIENTE SWICA SODDISFATTA

CORSI DI PREVENZIONE

Rientrano nella prevenzione le misure intese a impedire l'insorgere e gli effetti negativi di determinati disturbi della salute e di malattie. SWICA partecipa ai costi delle seguenti misure di prevenzione se eseguite da offerenti o partner riconosciuti da SWICA:

- › Allenamento della mindfulness (MBSR/TLEX)
- › Consulenza per l'allattamento
- › Consulenza per l'asma
- › Corsi di prevenzione delle cadute
- › Dinamiche a spirale
- › Disassuefazione da sostanze che creano dipendenza
- › Esercizi per la vista/ginnastica per gli occhi
- › Gestione del dolore cronico
- › Ginnastica Bechterew
- › Ginnastica del pavimento pelvico
- › Ginnastica di preparazione al parto
- › Ginnastica differenziata per la schiena e la postura
- › Ginnastica per l'osteoporosi
- › Gruppi del cuore
- › Gruppi sportivi per persone malate di cancro
- › Nuoto per reumatismi
- › Programmi per il prediabete
- › Terapia respiratoria per malattie respiratorie
- › Training cognitivo in caso di demenza

VACCINAZIONI PREVENTIVE E DI VIAGGIO

SWICA partecipa alle vaccinazioni preventive e di viaggio prescritte da un medico che non sono prestazioni obbligatorie per legge. SWICA assume da COMPLETA PRAEVENTA il 90 per cento dei costi fino a 200 franchi per anno civile. Da OPTIMA assume il 90 per cento dei costi rimanenti per anno civile.

CHECK-UP MEDICI

SWICA partecipa, secondo un elenco separato, ai costi di determinate visite mediche e ginecologiche preventive che servono alla diagnosi precoce delle malattie e non costituiscono una prestazione obbligatoria per legge. SWICA assume da COMPLETA PRAEVENTA il 90 per cento dei costi fino a 500 franchi nell'arco di tre anni civili. Da OPTIMA assume il 90 per cento dei costi rimanenti all'anno.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch

SWICA