

A photograph of two men in a gym. The man in the foreground is wearing a dark grey long-sleeved shirt and is smiling while looking towards the right. The man behind him is wearing a blue long-sleeved shirt and is also smiling, looking towards the camera. They appear to be on a piece of gym equipment, possibly a treadmill or elliptical. The background shows a large window with a grid pattern, letting in bright light. The overall mood is positive and healthy.

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 a 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 per la promozione della salute e la prevenzione fino a 800 franchi.

- ▶ SWICA vi sostiene dall'assicurazione complementare COMPLETA PRAEVENTA con il 50 per cento dei costi fino a 500 franchi per anno civile (fino a 300 franchi per tipo di prevenzione). Sono tipi di prevenzione l'attività fisica, l'alimentazione, il benessere e i corsi per la prevenzione.
- ▶ L'assicurazione complementare OPTIMA copre un ulteriore 90 per cento dei costi eccedenti, ma al massimo 300 franchi per anno civile.

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 partner riconosciuti da SWICA. Trovate i partner riconosciuti da SWICA su: swica.ch/promozione-salute

SONO SOSTENUTE ANCHE LE OFFERTE ONLINE?

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



BENEVITA – COACH DIGITALE PER LA SALUTE CON PROGRAMMA DI BONUS

BENEVITA è il vostro coach digitale della salute e con le sue challenge vi aiuta ad organizzare in modo più sano la vostra giornata. Ad esempio, risolvendo un quiz, preparando una ricetta sana, facendo movimento all'aria aperta o meditando. Così avrete un doppio vantaggio: condurrete uno stile di vita sano con le attività proposte e beneficerete di allettanti offerte e ribassi sui premi grazie ai riconoscimenti ottenuti.

Diventate attivi – ne vale la pena:

swica.ch/benevita

BENESSERE

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



- › abbonamento annuo o semestrale per piscine coperte, termali o sauna
- › corsi e altre offerte per il rilassamento e l'accrescimento del 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 alle zone riflesse
 - Massaggio alle zone riflesse dei piedi
 - Massaggio ayurvedico
 - Massaggio classico
 - Massaggio dei punti di agopuntura
 - Massaggio del tessuto connettivo e massaggio fasciale
 - Musicoterapia
 - Piante medicinali per uso proprio (corso)
 - Pilates
 - Pronto soccorso con l'omeopatia
 - 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 istruttori riconosciuti da SWICA:



- › abbonamenti annui o semestrali per un allenamento regolare di fitness
- › partecipazione alla quota di membro attivo di società sportive con contributi forfettari
- › offerte di attività fisica
 - Aerobica
 - Allenamento funzionale
 - Allenamento personalizzato
 - Aqua-Fit/Aqua-Training
 - Corsi di acquaticità per neonati
 - Corsi fitness/Corsi di nuoto
 - Ginnastica dopo parto
 - Ginnastica per il pavimento pelvico
 - Ginnastica per la gravidanza
 - Ginnastica per la schiena/Potenziamento muscolare per la schiena
 - Walking/Walking nordico

ALIMENTAZIONE

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



- › analisi e consulenza nutrizionale
- › partecipazione ai corsi (minimo tre mesi) proposti da «Weight Watchers»
- › campi contro l'adiposità per bambini
- › consulenza nutrizionale Ayurveda, MTC e TEN

SIAMO QUI PER VOI.

In caso di domande che riguardano la salute la consulenza del servizio svizzero 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 RICORDARMI, SONO SEMPRE STATA ASSICURATA DA SWICA. FINORA HO SEMPRE AVUTO LA FORTUNA DI ESSERE IN SALUTE. IL MIO OBIETTIVO È DI RIMANERE COSÌ. GRAZIE AL CONTRIBUTO DI COMPLETA PRAEVENTA PER L'ABBONAMENTO FITNESS E DELLA PISCINA SONO MOTIVATA A FARE QUALCOSA PER LA MIA SALUTE FISICA.»

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 per le seguenti misure di prevenzione se eseguite da un partner o un offerente riconosciuti da SWICA:

- › Allenamento della consapevolezza (MBSR/TLEX)
- › Consulenza per l'allattamento
- › Consulenza per l'asma
- › Corsi di prevenzione dalle 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 il portamento
- › Ginnastica per l'osteoporosi
- › Gruppi del cuore
- › Gruppi di sport per malati 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 di prevenzione e di viaggio prescritte da un medico che non sono prestazioni obbligatorie per legge. SWICA assume dalla COMPLETA PRAEVENTA il 90 per cento dei costi fino al massimo di 200 franchi per anno civile. Dalla OPTIMA assume il 90 per cento dei costi rimanenti per anno civile.

CHECK UP MEDICI

SWICA partecipa a determinate visite mediche e ginecologiche preventive, che servono al riconoscimento precoce di una malattia e non costituiscono una prestazione obbligatoria per legge. SWICA assume dalla COMPLETA PRAEVENTA il 90 per cento dei costi fino a 500 franchi in tre anni civili. Dalla OPTIMA assume il 90 per cento dei costi rimanenti per anno.

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

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch

SWICA