

A photograph of two men in a gym. The man on the left is wearing a dark grey t-shirt and is smiling, looking towards the right. The man on the right is wearing a dark blue t-shirt and is also smiling, looking towards the camera. They appear to be in a gym, with a window in the background showing a grid pattern. The overall mood is positive and healthy.

PROMOZIONE DELLA VOSTRA SALUTE

# LISTA DELLE ATTIVITÀ DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI PREVENZIONE.

Edizione 2020

PERCHÉ LA SALUTE  
È TUTTO

**SWICA**

# Promozione della vostra salute.

Chi intraprende qualcosa per la sua salute, nel senso di accrescere le proprie competenze sulla salute, è sostenuto attivamente da SWICA. Per questo SWICA accorda contributi preziosi per misure preventive e di promozione della salute.

## Le nostre prestazioni

Fitness, tecniche di rilassamento, alimentazione sana e altre attività per promuovere la salute sono una tendenza generale. SWICA vi sostiene con generosi contributi nelle vostre attività a promozione della salute, che non sono prestazioni obbligatorie per legge. Se non è indicato altrimenti qui di seguito, dalla COMPLETA PRAEVENTA ricevete il 50 per cento fino a 500 franchi all'anno (fino a 300 franchi per tipo di prevenzione) e dalla OPTIMA un ulteriore 90 per cento fino a 300 franchi all'anno. Per beneficiare di questi contributi inviate il relativo giustificativo (ad es. attestato del corso, fatture e ricevute, ecc.). Le prestazioni divergenti sono indicate nelle misure specifiche. SWICA partecipa alle offerte per la salute indicate qui di seguito a condizione che siano eseguite presso partner riconosciuti da SWICA. Trovate l'ampio elenco dei partner e offerenti riconosciuti da SWICA online su:

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

## Movimento e irrobustimento

L'attività fisica e un irrobustimento mirato sono importanti per la propria salute e per evitare le cosiddette «malattie non trasmissibili», come ad es. l'adiposità, le patologie cardiovascolari, dolori alla schiena e l'alta pressione del sangue. Per questo SWICA sostiene le seguenti offerte di movimento e irrobustimento efficaci per la salute:

- Abbonamento annuo o semestrale per un regolare allenamento di fitness in un centro fitness riconosciuto da SWICA
- Le seguenti proposte di attività fisica presso un partner o un offerente riconosciuto da SWICA:
  - Aerobica
  - Allenamento funzionale
  - Allenamento personalizzato
  - Aqua-Fit / Aqua-Training
  - Corsi fitness / Corsi di nuoto
  - Euritmia curativa
  - Feldenkrais
  - Ginnastica per la schiena / Potenziamento muscolare per la schiena
  - Nuoto per i bebè
  - Walking / Walking nordico

- Lo sport è una componente importante per promuovere in modo completo l'attività fisica. Per questo SWICA partecipa con contributi forfettari per determinate associazioni sportive, sulla base di accordi speciali.

## Alimentazione

Il tipo di alimentazione assume un ruolo determinante per la vostra salute e il vostro benessere. Una conoscenza di base fondata dei principi nutrizionali costituisce la premessa per un sano e duraturo comportamento alimentare. Per questo SWICA sostiene diversi programmi in funzione di un'alimentazione consapevole e sana:

- Analisi e consulenze nutrizionali svolte da consulenti nutrizionali e dietiste riconosciute da SWICA
- Partecipazione ai corsi organizzati da «Weight Watchers» (durata di almeno tre mesi)
- Campi contro l'adiposità per bambini e giovani fino a 18 anni
- Consulenza nutrizionale ayurvedica, MTC e TEN effettuate da offerenti riconosciuti da SWICA

## Maternità

SWICA sostiene diverse offerte nell'ambito della preparazione al parto, accompagnamento e consulenza dopo parto, che sono proposte da partner e offerenti riconosciuti da SWICA:

- Consulenza per l'allattamento
- Ginnastica del pavimento pelvico
- Ginnastica dopo parto
- Ginnastica per gestanti
- Preparazione al parto

## Visite mediche preventive e prevenzione ginecologica

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



## Rilassamento e potenziamento del benessere

Nel nostro quotidiano siamo sottoposti a svariate pressioni. Per questo è importante trovare delle compensazioni e potenziare il proprio benessere e la propria competenza sanitaria. SWICA sostiene anche il vostro impegno regolare in questo ambito e dalle assicurazioni complementari COMPLETA PRAEVENTA e OPTIMA corrisponde generosi contributi:

- Abbonamento annuo o semestrale per piscine coperte, bagni termali e sauna
- Proposte per il rilassamento e il potenziamento del benessere:
  - An-Mo / Tui-Na
  - Aromaterapia
  - 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
  - Metodo Tomatis
  - Musicoterapia
  - Piante medicinali per uso proprio (corso)
  - Pilates
  - Pronto soccorso con l'omeopatia
  - Protocollo MBSR (metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza)
  - 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

## 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'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 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 vaccinazioni di viaggio prescritte da un medico

SWICA partecipa alle vaccinazioni di prevenzione e di viaggio 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.

## Domande sulla salute

La consulenza di telemedicina santé24 è a vostra disposizione 365 giorni all'anno, 24 ore su 24, al numero di telefono +41 44 404 86 86 – in tutto il mondo.

## Condizioni generali

Per la corresponsione delle prestazioni sono determinanti le Condizioni generali d'assicurazione (CGA) e le Condizioni complementari (CC) con la data di emissione che figura sulla vostra polizza d'assicurazione.