

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 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

# ELENCO DELLE MISURE DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI PREVENZIONE.

Edizione 2021

PERCHÉ LA SALUTE  
È TUTTO

**SWICA**

# Così SWICA sostiene le misure di promozione della salute e di prevenzione.

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 le misure di promozione della salute e di prevenzione.

## 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 dei costi fino a 500 franchi all'anno (fino a 300 franchi per tipo di prevenzione) e dalla OPTIMA il 90 per cento dei costi rimanenti 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 offerenti riconosciuti 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, dell'accompagnamento e della consulenza dopo il parto, che sono proposte da offerenti riconosciuti da SWICA:

- Consulenza per l'allattamento
- Ginnastica del pavimento pelvico
- Ginnastica dopo parto
- Ginnastica per gestanti
- Preparazione al parto
- Buono per l'allattamento al seno di 200 franchi

## Visite mediche preventive e prevenzione ginecologica

SWICA partecipa a determinate visite mediche 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.



## 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
  - 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)

- Roling / 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

## Corsi e coaching online

SWICA sostiene anche offerte di prevenzione e promozione della salute online, come ad esempio corsi in live streaming o live video coaching interattivi proposti da centri fitness, istruttori di corsi e scuole di danza in Svizzera riconosciuti da SWICA. Durante le lezioni deve essere assicurata la comunicazione tramite audio o video tra gli istruttori di danza e i partecipanti al corso, affinché possano essere garantita una qualità pari a quella dei corsi svolti in studio. Non vengono invece assunti costi per lezioni video e corsi online registrati o salvati che non offrono alcuna possibilità di interagire.

## 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 rimanenti per anno civile.

## 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.