

# Promemoria Conto della salute/ Bonus del conto della salute.

Come partner per la salute facciamo di più. E partecipiamo a molte attività che riguardano la salute, la prevenzione e il benessere. Faccia la sua scelta in base ai suoi gusti e alla sua situazione di vita.

Fino a CHF 800 di assunzione dei costi per ogni anno civile + Check-up.

## Diritto al Conto della salute e al bonus del Conto della salute.

Stipulando uno dei seguenti prodotti, lei beneficia del Conto della salute e anche del bonus per il Conto della salute.

Prodotti	Conto della salute (Livello dell'offerta)	Bonus del Conto della salute
Assicurazione ospedaliera myFlex Premium	Premium ★★★	✓
Assicurazione ospedaliera myFlex Balance	Balance ★★	✓
Assicurazione ospedaliera myFlex Economy	Economy ★	-
Assicurazione Standard CSS	Balance ★★	✓
Assicurazione Standard CSS plus	Balance ★★	✓

Inoltre, anche con i prodotti Assicurazione ospedaliera privata o semiprivata può approfittare delle prestazioni del Conto della salute a livello Balance, ma senza bonus per il Conto della salute. Se lei dispone di più prodotti che danno diritto a prestazioni derivanti dal Conto della salute, è determinante la variante dell'Assicurazione ospedaliera myFlex.

## Estensione del Conto della salute.

Livello dell'offerta	Premium ★★★	Balance ★★	Economy ★
	<b>Importo massimo cumulativo per tutti gli ambiti per anno civile</b>		
	50%, max. CHF 700	50%, max. CHF 500	50%, max. CHF 300
	<b>Contributo massimo per ogni ambito per anno civile</b> in caso di prestazioni da più ambiti: vedi massimo cumulativo per tutti gli ambiti		
<b>Famiglia</b>	50%, max. CHF 700	50%, max. CHF 500	50%, max. CHF 300
<b>Fitness</b>	50%, max. CHF 500	50%, max. CHF 250	50%, max. CHF 150
<b>Movimento</b>	50%, max. CHF 500	50%, max. CHF 250	50%, max. CHF 150
<b>Varie</b>	50%, max. CHF 500	50%, max. CHF 250	50%, max. CHF 150
<b>Check-up</b> Dettagli su <a href="https://css.ch/check-up">css.ch/check-up</a>	50%, max. CHF 1000 ogni 2 anni civili assicurati	50%, max. CHF 500 ogni 2 anni civili assicurati	50%, max. CHF 300 ogni 2 anni civili assicurati

# Offerta del Conto della salute.

Scelga fra diversi ambiti di offerta le sue attività preferite presso offerenti riconosciuti dalla CSS.<sup>1</sup>

## Famiglia

- Preparazione al parto
- Doula – prestazioni di assistenza al parto
- Ginnastica preparto, ginnastica postparto
- Puericoltura, consulenza per l'allattamento, massaggio di neonati
- Nuoto per bambini fino al 16° compleanno (con e senza accompagnamento)
- Corsi di movimento e sviluppo per bambini fino al 5° compleanno (con accompagnamento: come ginnastica genitore – bambino)
- Corsi per abituarsi all'acqua e corsi di nuoto per bambini con problemi alle vie respiratorie
- Agopuntura per la preparazione al parto
- Casi di emergenza per bambini piccoli
- Programmi di gruppo multidisciplinari per bambini e adolescenti in sovrappeso

## Fitness

- Abbonamenti centro fitness (allenamento individuale per la forza e/o la resistenza con l'ausilio di attrezzi)
- Corsi di fitness
- Corsi di sci di fondo
- Corsi di ballo

## Movimento

- Profilassi delle cadute e training dell'equilibrio
- Ginnastica dorsale, Spiraldynamik® (dinamica spirale) e ginnastica di portamento
- Fitness acquatico e ginnastica acquatica (p. es. acqua-jogging, acqua-pilates)
- Profilassi dell'osteoporosi/osteogym
- Feldenkrais

## Varie

### Alimentazione & cambiamento delle abitudini alimentari

- Consulenza nutrizionale
- Corsi di gruppo e consulenza individuale
- Offerte di dietetica e dimagrimento al telefono e tramite app

### Attenzione consapevole & salute psichica

- Corsi di respirazione e allenamento della respirazione
- Training autogeno
- Sofrologia (corsi di gruppo e consulenza)
- Gestione dello stress/MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)
- stressfit – imparare a gestire lo stress
- SweetDreams – training del sonno digitale in caso di disturbi del sonno

- Tai-Chi & QiGong
- Yoga
- Zilgrei

### Auto-aiuto & autogestione

- Formazione sull'anafilassi
- Formazione sull'asma
- Formazione sulla neurodermite
- Ginnastica e nuoto per persone affette dal morbo di Bechterew
- Corsi per rafforzare i muscoli della vescica e del pavimento pelvico
- Corsi sulla demenza
- Ginnastica cardiaca/nuoto cardiaco
- Corsi della Lega contro il cancro
- Corsi per familiari curanti
- Corso per l'autogestione e la competenza in materia di salute in caso di malattia cronica
- Corsi di pronto soccorso e per samaritani
- Disassuefazione dal fumo

### Prevenzione

- Controllo delle allergie (per esempio ai pollini e agli acari della polvere)
- CardioTest® (individuazione del rischio di infarto cardiaco e di ictus)
- Cardio Explorer (test innovativo della salute cardiaca)
- Vaccinazioni profilattiche medicalmente riconosciute e vaccinazioni protettive medicalmente raccomandate per ferie e viaggi all'estero in farmacia
- Visual training
- Check-up degli occhi ocumed (p. es. presso un ottico)

<sup>1</sup> Concerne corsi in gruppo, se non notato diversamente.

Gli offerenti riconosciuti dalla CSS sono disponibili qui [css.ch/contodellasalute](https://css.ch/contodellasalute)

## Offerta del bonus per il Conto della salute.

Gamma d'offerta	Entità dell'offerta
<b>Società sportiva<sup>1</sup></b> Contributi per un'affiliazione attiva a una società sportiva in Svizzera <sup>1</sup>	50 %, max. CHF 100/anno civile
<b>Palestra di arrampicata (arrampicare, bouldering)<sup>2</sup></b> Contributi per un abbonamento stagionale o annuale presso una palestra di arrampicata pubblica, in Svizzera <sup>2</sup>	
<b>Piscina all'aperto/al coperto<sup>3</sup></b> Contributi per un abbonamento stagionale o annuale presso una piscina pubblica, all'aperto o al coperto, in Svizzera <sup>3</sup>	
<b>Pass svizzero per lo sci di fondo e abbonamento stagionale locale<sup>4</sup></b> Contributi al Pass svizzero per lo sci di fondo svizzero e all'abbonamento stagionale locale di Loipen Schweiz e delle sue organizzazioni regionali	
<b>Contapassi</b> (Contapassi riconosciuti: Fitbit, Garmin, Polar o Suunto)	CHF 50 ogni 3 anni civili assicurati

<sup>1</sup> Il contributo può ess. per affiliazioni annuali; anche per importi parziali in caso di adesione all'asso. nel corso dell'anno. Non tutti i tipi di sport perm. di beneficiare del bonus del Conto della salute. La preghiamo di rivolgersi per informazioni al Centro servizi clienti (0844 277 277) o alla sua agenzia.

<sup>2</sup> Il contributo può essere per abbonamenti con ingresso illimitato almeno per 3 mesi presso una palestra di arrampicata pubblica, situata in Svizzera e con prezzi d'ingresso ufficiali. Non vi sarà alcun contributo per altri tipi di abbonamento, ingressi singoli o altre istituzioni.

<sup>3</sup> Il contributo può essere per abbonamenti con ingresso illimitato per un'intera stagione balneare o per un anno intero presso una piscina pubblica, all'aperto o al coperto, situata in Svizzera e con prezzi d'ingresso ufficiali. Non vi sarà alcun contributo per altri tipi di abbonamento, ingressi singoli o altre istituzioni.

<sup>4</sup> Il contributo può essere per il Pass svizzero per lo sci di fondo e per l'abbonamento stagionale locale. Nessun contributo per il biglietto settimanale e il Loipenticket (giornaliera).

## Approfitti di un'assunzione dei costi fino a CHF 800 per ogni anno civile

Esempio di calcolo	Importo della fattura	Premium assunzione dei costi CSS
<b>Conto della salute</b>		
<b>Fitness:</b> Abbonamento centro fitness	CHF 1000	CHF 500
<b>Movimento:</b> Ginnastica acquatica	CHF 220	CHF 110
<b>Varie:</b> Consulenza nutrizionale	CHF 180	CHF 90
<b>Risparmio totale grazie al Conto della salute</b>	CHF 1400	<b>CHF 700</b>
<b>Bonus del conto della salute</b>		
Società sportiva: Contributi per un'affiliazione attiva	CHF 200	<b>CHF 100</b>
<b>Risparmio totale grazie al Conto della salute e al Bonus del conto della salute</b>	CHF 1600	<b>CHF 800</b>

## Ulteriori offerte per la promozione della salute.

**Risparmio intelligente:** Approfitti di sconti interessanti nello shop [enjoy365.ch](https://enjoy365.ch)

**enjoy365**

**Motivarsi quotidianamente:** L'app active365 ricompensa il suo stile di vita sano fino a CHF 400

**active365**

Centro servizi clienti 0844 277 277  
La sua agenzia CSS [css.ch/agenzia](https://css.ch/agenzia)  
Il suo portale clienti su [css.ch/mycss](https://css.ch/mycss)



[css.ch/contodellasalute](https://css.ch/contodellasalute)

Il Conto della salute e il bonus del Conto della salute comprendono prestazioni supplementari facoltative riguardanti le tematiche promozione della salute e prevenzione. L'offerta e le condizioni del Conto della salute e del bonus del Conto della salute sono stabiliti dalla CSS e possono in ogni momento essere variati dalla stessa. Tali modifiche non costituiscono motivo di disdetta. Sono esclusi dalla copertura assicurativa trattamenti che il terapeuta applica su se stesso (auto-terapia), trattamenti che il fornitore di prestazioni esegue per tutti i suoi parenti (ad esempio familiari in linea ascendente e discendente), nonché le persone appartenenti alla famiglia per matrimonio. Fanno parte di questa esclusione anche i trattamenti di partner di concubinato e di partner registrati. Costituiscono la base in tal senso le informazioni relative al Conto della salute risp. alle prestazioni complementari e supplementari contenute nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) risp. nelle Condizioni supplementari (CS) dei prodotti assicurativi necessari, ai sensi della Legge federale sul contratto d'assicurazione (LCA).

