

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.

Conto della salute.

<p>Ha un'assicurazione myFlex? Stipulando questa combinazione assicurativa approfitta del Conto della salute:</p> <ul style="list-style-type: none"> Assicurazione ambulatoriale myFlex <p><small>Dal 1.1.2025: non è più un prerequisito.</small></p> <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> Assicurazione ospedaliera myFlex <p>Il livello assicurativo scelto dell'Assicurazione ospedaliera myFlex determina il livello dell'offerta (Economy, Balance, Premium) del Conto della salute.</p> <p style="text-align: center;">Livello di offerta</p> <p>Premium Balance Economy</p>	<p>○ ha un'altra assicurazione complementare? Stipulando una di queste assicurazioni approfitta del Conto della salute:</p> <ul style="list-style-type: none"> Assicurazione CSS Standard Assicurazione CSS Standard plus Assicurazione ospedaliera semiprivata Assicurazione ospedaliera privata <p>Per queste assicurazioni si applica il livello di offerta Balance del Conto della salute (escluso il check-up CSS).</p> <p style="text-align: center;">Livello di offerta</p> <p>Balance</p>
---	--

Gamma d'offerta	Premium	Balance	Economy
Famiglia Fitness Movimento Varie	50%, max. CHF 700/anno civile (fitness, movimento, varie ognuno max. CHF 500)	50%, max. CHF 500/anno civile (fitness, movimento, varie ognuno max. CHF 250)	50%, max. CHF 300/anno civile (fitness, movimento, varie ognuno max. CHF 150)
Check-up CSS ¹	1 check-up Premium ogni 3 anni civili assicurati. Assunzione dei costi 100%, max. CHF 1800	1 check-up Balance ogni 3 anni civili assicurati. Assunzione dei costi 80%, max. CHF 720	

¹ Offerta per gli assicurati con Assicurazione ospedaliera myFlex Balance risp. Premium in combinazione con l'Assicurazione ambulatoriale myFlex.

Conto della salute.

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

Famiglia

- Preparazione al parto
- Ginnastica preparto, ginnastica postparto
- Puericultura, 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 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
- Coaching dietetico al telefono e tramite app

Attenzione consapevole & salute psichica

- Terapia respiratoria
- 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

- Check-up medico della salute
- 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 oculmeda (p. es. presso un ottico)

¹ Concerne corsi in gruppo, se non notato diversamente.



Gli offerenti riconosciuti dalla CSS sono disponibili qui.

Check-up CSS

Fare il punto della situazione di salute su tematiche come medicina, alimentazione, movimento e gestione dello stress.

Check-up Balance: ½ giorno

Check-up Premium: 1 giorno (2 x ½ giorno)

Bonus del Conto della salute.

Ha un'assicurazione myFlex?

Stipulando **una di queste** combinazioni assicurative approfitta del Bonus del conto della salute:

- Assicurazione ambulatoriale myFlex
- **Assicurazione ospedaliera myFlex (Balance risp. Premium)**
- Assicurazione per decesso o invalidità



- Assicurazione per medicina alternativa **oppure**
- Assicurazione per cure dentarie

Condizioni dal 1.1.2025: basta uno di questi tre prodotti.

O ha un'altra assicurazione complementare?

Stipulando **una di queste** combinazioni assicurative approfitta del Bonus del conto della salute:

- **Assicurazione CSS Standard**
- oppure**
- **Assicurazione CSS Standard plus**



- Assicurazione per medicina alternativa (edizioni 01.2001; 01.2017) **oppure**
- Assicurazione per cure dentarie



- Assicurazione per emergenze
- Assicurazione per cure e assistenza
- Assicurazione per decesso o invalidità

Gamma d'offerta

Società sportiva¹

Contributi per un'affiliazione attiva a una società sportiva in Svizzera¹

Palestra di arrampicata (arrampicare, bouldering)²

Contributi per un abbonamento stagionale o annuale presso una palestra di arrampicata pubblica, in Svizzera²

Piscina all'aperto/al coperto³

Contributi per un abbonamento stagionale o annuale presso una piscina pubblica, all'aperto o al coperto, in Svizzera³

Pass svizzero per lo sci di fondo e abbonamento stagionale locale⁴

Contributi al Pass svizzero per lo sci di fondo svizzero e all'abbonamento stagionale locale di Loipen Schweiz e delle sue organizzazioni regionali

Contapassi

(Contapassi riconosciuti: Fitbit, Garmin, Polar o Suunto)

Entità dell'offerta

50 %, max. CHF 100/anno civile

CHF 50
per ogni 3 anni civili assicurati

¹ 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 Contact Center (0844 277 277) o alla sua agenzia.

² 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.

³ 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.

⁴ 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
Conto della salute		
Fitness: Abbonamento centro fitness	CHF 1000	CHF 500
Movimento: Ginnastica acquatica	CHF 220	CHF 110
Varie: Consulenza nutrizionale	CHF 180	CHF 90
Risparmio totale grazie al Conto della salute	CHF 1400	CHF 700
Bonus del conto della salute		
Società sportiva: Contributi per un'affiliazione attiva	CHF 200	CHF 100
Risparmio totale grazie al Conto della salute e al Bonus del conto della salute	CHF 1600	CHF 800

Ulteriori offerte per la promozione della salute.

Risparmio intelligente: Approfitti di sconti interessanti nello shop enjoy365.ch

enjoy365

Motivarsi quotidianamente: L'app active365 ricompensa il suo stile di vita sano fino a CHF 600

active365

Centro servizi clienti 0844 277 277

La sua agenzia CSS css.ch/agenzia

css.ch/contodellasalute

Il suo portale clienti su my.css.ch

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).

