

# sport & tempo libero



primavera-estate 2019



inclusion  
andicap ticino

# chi siamo

Dal 1973 *inclusione handicap ticino* (già Federazione Ticinese Integrazione Andicap - FTIA) promuove l'inclusione sociale delle persone con disabilità.

*inclusione handicap ticino* opera con lo scopo principale di migliorare, attraverso l'organizzazione di proprie attività del tempo libero, l'offerta ludico-sportiva delle persone con disabilità in Ticino, affinché trascorrono dei momenti di serenità in compagnia.

Promuovere e sostenere la pratica sportiva delle persone con disabilità è da sempre una missione fondamentale dell'ente.

Per questo motivo vengono organizzate delle giornate, dei weekend e delle settimane sportive per persone con handicap di tipo sensoriale, fisico e mentale.

Attraverso le attività del tempo libero permettiamo alle persone con disabilità di concedersi dei momenti di svago e di stabilizzare e/o migliorare le proprie capacità motorie e di coordinamento.

# cosa facciamo

Il tempo libero è un momento prezioso. C'è chi non fatica ad occuparlo e chi invece è sempre alla ricerca di nuove idee per scongiurare la noia. Le proposte sportive di *inclusione handicap ticino* vanno incontro alle esigenze di chi ama stare in compagnia, allacciare o coltivare le proprie amicizie. Praticare sport per noi è raccogliere nuove sfide, assaporare la fatica ma soprattutto sano divertimento!

Le attività nel presente programma sono gestite da personale volontario e si rivolgono principalmente a partecipanti con disabilità mentale, con una discreta autonomia o che vanno accompagnati nella quotidianità.

# perché sceglierci



**600** atleti con disabilità mentale, fisica e/o sensoriale attivi in vari gruppi sportivi regionali



**300** monitori volontari con tanta esperienza



**97%** di sportivi soddisfatti

# indice

2    **premessa**

3    **programma**

introduzione all'arrampicata

avvicinamento al cavallo

gita in montagna

basketiamo

corso di alpinismo integrato

corso polisportivo

lakeride

12    **iscrizioni**

atleti - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi

atleti - formulario medico d'iscrizione ai corsi sportivi

monitori - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi



# premessa

*inclusione handicap ticino* è un ente associativo. Per i nostri soci riserviamo, in ambito sportivo, delle tariffe agevolate.



## diventare socio

desideri approfittare di tariffe vantaggiose per i corsi organizzati da *inclusione handicap ticino* e rimanere informato sulle novità attraverso la nostra rivista trimestrale Notiziario? Cosa aspetti, associati! È facile e veloce: manda una mail a [info@inclusione-handicap-ticino.ch](mailto:info@inclusione-handicap-ticino.ch) e richiedici il «formulario d'iscrizione socio».

La tassa sociale è di CHF 40.00 all'anno. Restituito il formulario d'iscrizione socio sarà recapitata una polizza per il versamento della quota annuale. Tutti gli affiliati ricevono poi la «carta fedeltà» dell'associazione che offre numerosi sconti presso aziende partner sparse sul nostro territorio.



chi è già membro di uno dei seguenti gruppi sportivi regionali è **automaticamente** anche nostro socio e non necessita di un'iscrizione individuale aggiuntiva



**GSIB – Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzese**  
[www.gsib-bellinzese.ch](http://www.gsib-bellinzese.ch)



**GSITV – Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli**  
[www.gsitv.ch](http://www.gsitv.ch)



**SISL – Società Invalidi Sportivi del Locarnese**  
[www.sisl-locarno.ch](http://www.sisl-locarno.ch)



**SIM – Sport Insieme Mendrisiotto**  
[www.mysim.blog](http://www.mysim.blog)



**SIL – Sport Invalidi Lugano**  
[www.sillugano.ch](http://www.sillugano.ch)



**GPT – Gruppo Paraplegici Ticino**  
[www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)



**GS-SSTS – Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese dei Sordi Lugano**  
[www.ssts-lugano.com](http://www.ssts-lugano.com)

# introduzione all'arrampicata

luogo **Evolution - centro di arrampicata**  
via Vedeggio 7  
6807 Tavernes  
tel. 091 930 91 18  
www.evolutioncenter.ch

date **sabato 23 marzo 2019**, dalle 9:00 alle 11:00  
**sabato 6 aprile**, dalle 9:00 alle 11:00

tassa d'iscrizione soci gratuito  
non soci gratuito



© www.ticinoperbambini.ch

descrizione scopri il fascino dell'arrampicata. Invitiamo tutti i partecipanti con disabilità ad approfittare di questi due appuntamenti. Rispolverare la proprie conoscenze oppure iniziare da zero: non è necessario essere già esperti! Gli istruttori saranno pronti per accompagnare il processo di apprendimento.

indicazioni

- età: a partire dagli 8 anni
- non sono richiesti requisiti/capacità particolari
- è possibile noleggiare l'attrezzatura sul posto

posti disponibili 12 (partecipanti con disabilità)

termine d'iscrizione **13 marzo 2019**

## avvicinamento al cavallo

luogo **Centro terapeutico "La Fattoria"**  
via ai Cà Vecc 1  
6702 Claro  
tel. 079 214 64 68  
www.rieducazione-equina.ch

data **sabato 6 aprile 2019**, ore 15:00

tassa d'iscrizione soci pomeriggio informativo (gratuito)  
non soci pomeriggio informativo (gratuito)



© www.rieducazione-equestre.ch

descrizione *La Fattoria* è un centro polivalente coperto che offre interventi di rieducazione equestre a partecipanti con disabilità mentale. Non si tratta di lezioni di equitazione: salire in sella al cavallo non è né il punto di partenza né un elemento indispensabile per lo svolgimento di quest'attività. Oltre a stimolare le capacità percettive e migliorare la coordinazione, vengono esercitate anche l'autonomia e la perseveranza. L'attività di avvicinamento al cavallo può essere svolta in maniera individuale oppure in piccoli gruppi. Per ognuno il percorso avviene in maniera progressiva e graduale secondo le proprie possibilità.

indicazioni il pomeriggio informativo è indirizzato a chi desidera avere maggiori dettagli in merito all'attività. L'iscrizione alle giornate successive non è automatica ma va concordata con i responsabili.

posti disponibili 10 (partecipanti con disabilità)

termine d'iscrizione **13 marzo 2019**

# gita al ponte tibetano

luogo **Monte Carasso**  
www.mornera.ch

data **sabato 11 maggio 2019**

tassa d'iscrizione soci 20.- CHF  
non soci 20.- CHF



© common.wikimedia.org / flickr.com

- descrizione si tratta di una gita fuori porta che permette di approfittare della bella stagione trascorrendo del tempo all'aria aperta e in buona compagnia.
- indicazioni
- non sono richiesti requisiti/capacità particolari
  - adatto soprattutto ai nuovi partecipanti ai campi estivi
  - ulteriori dettagli sul luogo d'incontro verranno forniti insieme alla conferma d'iscrizione
- posti disponibili 20 (partecipanti con disabilità)
- termine d'iscrizione **13 marzo 2019**

# basketiamo

luogo **Centro sportivo di Tenero**

via alle Brere 10  
6598 Tenero-Contra  
tel. 058 468 61 11  
www.cstenero.ch

data **24-29 giugno 2019**

tassa d'iscrizione soci  
non soci

da 350.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento)  
da 350.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento)



descrizione

da più di 10 anni il team *Basketiamo* propone una settimana polisportiva per bambini e ragazzi in età scolare: basket e tante altre attività sportive! Per i più piccoli la proposta è diurna mentre per i più grandicelli è previsto il pernottamento. L'esperienza consolidata ha portato gli organizzatori a voler estendere l'invito anche a partecipanti con disabilità mentale: una settimana all'insegna dell'inclusione.

indicazioni

- età: dagli 8 ai 18 anni
- è richiesto un buon grado di autonomia

posti disponibili

5 (partecipanti con disabilità)  
100 partecipanti in totale

termine d'iscrizione

**13 marzo 2019**

## corso di alpinismo integrato

luogo	<b>Grindelwald</b>
alloggio	Mountain Hostel Grundstrass 58, 3818 Grindelwald tel. 033 854 38 38 www.mountainhostel.ch
data	<b>7-13 luglio 2019</b>
tassa d'iscrizione soci	350.- CHF
non soci	350.- CHF



descrizione	il corso di alpinismo integrato è l'ideale per chi ama la montagna. Il gruppo è molto eterogeneo ed è composto sia da bambini, sia da adulti. Per i partecipanti con disabilità mentale, o per chi è maggiormente in difficoltà, sono previsti itinerari meno impegnativi. Durante la settimana è prevista anche un'introduzione all'arrampicata. L'organizzazione del corso avviene in collaborazione con la SAT Lucomagno.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"><li>• età: a partire dai 12 anni</li><li>• è necessario l'equipaggiamento adatto per escursioni in montagna (scarponi, mantellina, zaino impermeabile,...)</li></ul>
posti disponibili	10 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>13 marzo 2019</b>

## corso polisportivo

luogo **Centro sportivo di Tenero**  
via alle Brere 10  
6598 Tenero-Contra  
tel. 058 468 61 11  
www.cstenero.ch

data **5-10 agosto 2019**

tassa d'iscrizione soci 400.- CHF  
non soci 450.- CHF



descrizione durante questa settimana c'è la possibilità di avvicinarsi a diversi sport, anche quelli meno usuali. Si alternano attività individuali con sport di squadra e molto altro ancora. Il soggiorno è adatto a persone autonome che amano praticare sport, stare in compagnia e cimentarsi in attività nuove.

indicazioni

- età: a partire dai 15 anni
- è richiesto un discreto grado di autonomia

posti disponibili 20 partecipanti con disabilità

termine d'iscrizione **13 marzo 2019**

## corso di escursionismo

luogo	<b>Unterwasser</b>
alloggio	Gade Lodge Hintere Schwendistrasse 41, 9657 Unterwasser tel. 071 999 12 35 www.gade.ch
data	<b>10-16 agosto 2019</b>
tassa d'iscrizione soci	350.- CHF
non soci	400.- CHF



© www.myswitzerland.ch

descrizione	durante la settimana di escursionismo si esploreranno i sentieri della regione del Toggenburg. Ci saranno itinerari di montagna oppure delle passeggiate meno impegnative. In entrambi i casi le gite saranno svolte giornalmente e la durata è di 4-5 ore su sentieri.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"><li>• età: a partire dai 15 anni</li><li>• è richiesto un discreto grado di autonomia</li><li>• è necessaria una buona condizione fisica</li></ul>
posti disponibili	10 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>13 marzo 2019</b>

# lakeride

luogo **NC Nautica Caslano**  
via Torrazza 12  
6987 Caslano  
tel. 091 606 14 85  
www.lakeride.ch

data **domenica 25 agosto 2019**, dalle 10:00 alle 14:00

tassa d'iscrizione soci gratuito, pranzo offerto  
non soci gratuito, pranzo offerto



© www.lakeride.ch

descrizione una gita in barca che si svolgerà in contemporanea su diversi laghi svizzeri. In Ticino, il *lakeride* è previsto sul Lago di Lugano e sarà l'occasione per assaporare il panorama cambiando totalmente prospettiva! Non perdetevi l'occasione di trascorrere una giornata all'aria aperta a bordo di un motoscafo.

indicazioni

- non sono richiesti requisiti/capacità particolari
- adatto anche a persone con disabilità fisica

posti disponibili 30 (partecipanti con disabilità)

termine d'iscrizione **13 marzo 2019**

# iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro e non oltre **mercoledì 13 marzo 2019** compilando il formulario allegato. Per tutti i partecipanti l'iscrizione deve essere accompagnata dal formulario medico. Vi invitiamo a completare i documenti con attenzione. Per favore scrivere in stampatello.



## **nota bene**

le indicazioni specifiche per i dosaggi dei medicinali, come pure quella sui farmaci da somministrare in situazione di emergenza, devono essere consegnati all'inizio del corso insieme ai medicinali.

## **come procedere**

Viste le numerose richieste, le iscrizioni saranno prese in considerazione in base alla data d'entrata. Entro 14 giorni dopo il termine d'iscrizione invieremo una conferma di partecipazione.

Inviare le iscrizioni per e-mail a:  
sport@inclusione-andicap-ticino.ch

oppure per posta tradizionale al seguente indirizzo:

inclusione andicap ticino  
servizio sport  
via Linoleum 7  
casella postale 572  
CH-6512 Giubiasco



## **attenzione: le iscrizioni sono vincolanti**

in caso di mancata partecipazione verrà richiesto l'intero importo della quota. Per assenze dovute a malattia, su presentazione di un certificato medico, non verrà addebitato nessun costo.

## **informazioni dettagliate sui corsi**

Le informazioni dettagliate saranno inviate 4-6 settimane prima dell'inizio del corso prescelto, unitamente alla fattura. La tassa d'iscrizione è da intendersi sempre IVA inclusa (7,7%) ed è indicata nella descrizione dei corsi.

## **assicurazioni**

Tutte le assicurazioni (malattia, infortunio, furto o responsabilità civile) sono di competenza e a carico del partecipante. Si declina ogni responsabilità in caso di danni a persone e cose.

## **informativa sulla protezione dei dati**

*inclusione andicap ticino* rispetta il tuo diritto alla privacy. In particolare, non vendiamo, cediamo o trasmettiamo in altro modo i tuoi dati personali a terze persone. I tuoi dati non vengono inoltre mai usati per scopi per i quali non avete preventivamente dato il vostro esplicito consenso. *inclusione andicap ticino* considera ogni tua informazione come dato confidenziale e lo tratta con la massima discrezione. Applichiamo questo principio sia alla raccolta dei tuoi dati, sia alla loro elaborazione e custodia, che avvengono in modo altrettanto sicuro.



«Mi occupo di nuoto, sci alpino, sci di fondo e di escursionismo. Da subito mi sono sentita utile e ben accolta sia dai ragazzi sia dal gruppo di volontari. La soddisfazione dei partecipanti e il piacere reciproco a stare insieme alimentano costantemente la mia motivazione a proseguire in questa avventura.»

— CLAUDIA PETRINI, VOLONTARIA DAL 1994



**inclusione andicap ticino**

via Linoleum 7 · CH-6512 Giubiasco  
tel 091 850 90 90 · fax 091 850 90 99  
info@inclusione-andicap-ticino.ch  
www.inclusione-andicap-ticino.ch