

sport & tempo libero



primavera-estate 2022



inclusione
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 trascorrano dei momenti di serenità in compagnia. Promuovere e sostenere la pratica sportiva delle persone con disabilità è da sempre una missione fondamentale dell'ente.

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!

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

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.

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

Raggruppamento San Bernardo – porte aperte

impariamo ad andare in bici

gite fuori porta

move on: sport in carrozzella

street art tour: arte urbana a Lugano

basketiamo

settimana di alpinismo integrato

Colonia Malcantonese

settimana di escursionismo

kilometro zero

Galà dei Castelli

giornata sportiva cantonale

Kids Day

16 iscrizioni

atleti - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi

atleti - formulario medico d'iscrizione ai corsi sportivi

monitori - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi



v vuoi consultare online le nostre proposte sportive?

visita la piattaforma www.sportandicap.ch per avere una panoramica sempre aggiornata delle attività offerte dai gruppi sportivi a noi affiliati.



le attività proposte potrebbero subire modifiche in funzione dell'evolversi della situazione sanitaria legata al Covid-19.

premessa

inclusione andicap 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 andicap 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-andicap-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 Bellinzonese
www.gsib-bellinzonese.ch



GSITV – Gruppo Sport Inclusivo Tre Valli
www.gsitv.ch



SISL – Società Invalidi Sportivi del Locarnese
www.sisl-locarno.ch



SIM – Sport Insieme Mendrisiotto
www.mysim.blog



SIL – Sport Is Life
www.sillugano.ch



GPT – Gruppo Paraplegici Ticino
www.gpticino.ch



GS-SSTS – Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese dei Sordi
www.ssts-lugano.com

Raggruppamento San Bernardo – porte aperte

luogo	Campo di calcio Tavesio, Via alle Scuole, 6949 Porza
date	venerdì 18 marzo 2022, dalle 18.00 alle 19.00
tassa d'iscrizione soci	gratuito
non soci	gratuito
descrizione	Gli allenamenti di calcio si svolgono ogni venerdì. Mensilmente si organizzano anche partite amichevoli. Agli allenamenti partecipano anche bambini normodotati per dare un supporto ai partecipanti con disabilità.
indicazioni	• età: bambini e ragazzi dai 7 ai 16 anni
posti disponibili	10 (partecipanti con disabilità)
iscrizioni	scrivendo alla responsabile Simona Gennari all'indirizzo: simo.gennari13@gmail.com
termine d'iscrizione	11 marzo 2022



impariamo ad andare in bici

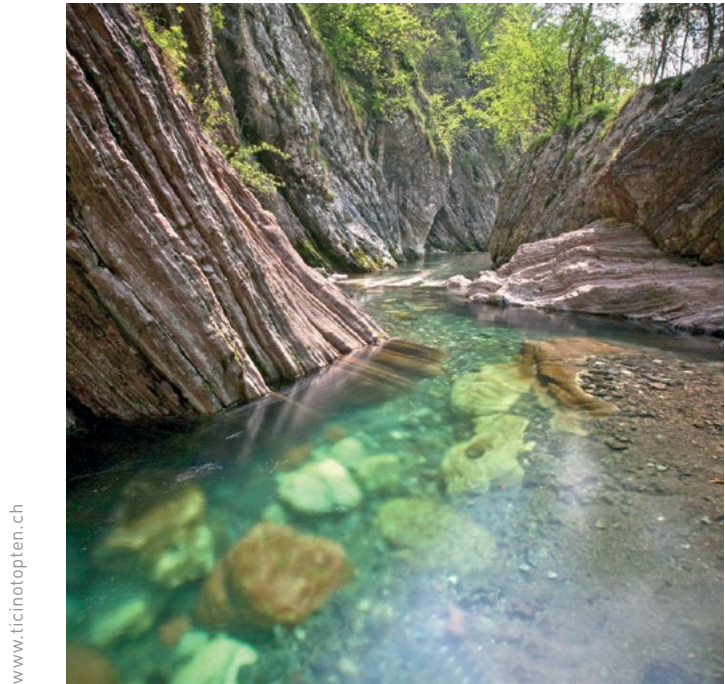
luogo	Bellinzona
date	sabato 16 aprile 2022, dalle 9.30 alle 12.00 sabato 23 aprile 2022, dalle 9.30 alle 12.00 sabato 30 aprile 2022, dalle 9.30 alle 12.00
tassa d'iscrizione soci	CHF 80.-
non soci	CHF 100.-



obiettivi	Hai voglia di imparare ad andare in bicicletta o hai paura di togliere le rotelle? Magari sei già capace sui piazzali e vorresti essere più sicuro per affrontare le piste ciclabili? Questo corso allora fa per te!
indicazioni	Non ci sono requisiti particolari, anche chi non ha la propria bicicletta può iscriversi. Una suddivisione dei partecipanti sarà fatta in base all'età e al livello di ognuno: età di scuola elementare • livello 1 (imparare a pedalare su un piazzale: partire/ fermarsi/ curva) • livello 2 (pedalare e spostarsi su una pista ciclabile) età di scuola media • livello 1 (imparare a pedalare su un piazzale: partire/ fermarsi/ curva) • livello 2 (pedalare e spostarsi su una pista ciclabile)
posti disponibili	8 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022

gite fuori porta

punti di ritrovo	da definire*
date	sabato 23 aprile 2022, dalle 10.00 alle 17.00 - Monte di Caslano domenica 15 maggio 2022, dalle 10.00 alle 17.00 - Maggia-Someo sabato 25 giugno 2022, dalle 10.00 alle 17.00 - Gole della Breggia sabato 20 agosto 2022, dalle 10.00 alle 17.00 - Campra domenica 25 settembre 2022, dalle 10.00 alle 17.00 - Mesolcina
tassa d'iscrizione soci	20.- CHF (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco)
non soci	25.- CHF (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco)



descrizione	Non serve andare lontano per scoprire quel che di bello ha da offrire il nostro territorio. Le gite e le passeggiate sono pensate per assaporare la natura che ci circonda. Ognuno può scegliere la destinazione che preferisce ed è possibile partecipare a più uscite.
indicazioni	• età: a partire dai 10 anni • discreto grado di autonomia • condizione fisica: si camminerà per 2-3 ore in totale • ulteriori dettagli sul luogo della gita verranno forniti insieme alla conferma d'iscrizione
posti disponibili	12 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022
	*i punti di ritrovo verranno organizzati in base alle destinazioni, in funzione della provenienza dei partecipanti e in base alle norme sanitarie in vigore



move on:

sport in carrozzella

punto di ritrovo	Ristorante Lago Maggiore , Via Lido 2, 6598 Tenero-Contra venerdì 27 maggio 2022, ore 11.30
luogo e alloggio	Centro sportivo di Tenero , via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra www.cstenero.ch tel. 058 468 61 11
date	da venerdì 27 a domenica 29 maggio 2022
tassa d'iscrizione soci non soci	190.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento) 190.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento)



descrizione	Durante la tre giorni vi sarà la possibilità di provare alcuni sport. Tra i quali vela, kajak, ping pong, tennis, tiro, basket, pilates, boccia, wcmx, sub. Le attività saranno proposte da istruttori qualificati.
indicazioni	- età: a partire dai 10 anni, fino all'età adulta - autonomia negli spostamenti e per l'igiene personale - è importante avere padronanza dei movimenti di mani e braccia
posti disponibili	20 (partecipanti con disabilità)
iscrizioni	iscrizione obbligatoria formulario d'iscrizione da richiedere all'indirizzo: davide.bogiani@spv.ch
termine d'iscrizione	25 marzo 2022

street art tour:

arte urbana a Lugano

punto di ritrovo	da definire*
luogo	Lugano
date	domenica 12 giugno 2022 , dalle 10.00 alle 17.00
tassa d'iscrizione soci non soci	30.- CHF (pranzo al ristorante incluso nella taxa d'iscrizione) 35.- CHF (pranzo al ristorante incluso nella taxa d'iscrizione)



descrizione	Per scoprire un lato diverso di Lugano basta indossare delle scarpe comode e iniziare a guardarsi in giro. A portata di mano, ci sono tante opere d'arte da scoprire e tante storie da raccontare in questo museo a cielo aperto.
indicazioni	percorso adatto a tutti
posti disponibili	13 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022
	*i punti di ritrovo verranno organizzati in funzione della provenienza dei partecipanti e in base alle norme sanitarie in vigore



basketiamo

luogo	Centro sportivo di Tenero , via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra www.cstenero.ch tel. 058 468 61 11
alloggio	nelle tende da 16 posti ciascuna che si trovano all'interno del Centro Sportivo di Tenero
date	fine giugno 2022
tassa d'iscrizione soci	da 350.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento)
non soci	da 350.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento)



descrizione	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	30 marzo 2022

settimana di alpinismo integrato

in collaborazione con	SAT Lucomagno
luogo	Saas Grund, (VS)
alloggio	da definire
date	da domenica 10 a sabato 16 luglio 2022
tassa d'iscrizione soci	300.- CHF
non soci	300.- 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 in programma anche un'introduzione all'arrampicata.
indicazioni	• età: a partire dai 12 anni • è necessario l'equipaggiamento adatto per escursioni in montagna (scarponi, mantellina, zaino impermeabile,...)
posti disponibili	10 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022

Colonia Malcantonese

luogo	Sedrun, (GR)
alloggio	Ferienhaus Aurora , Via Alpsu 39, 7188 Sedrun www.aurora.ch
date	da domenica 24 luglio a sabato 6 agosto 2022
tassa d'iscrizione soci	400.- CHF
non soci	400.- CHF



www.myswitzerland.ch

descrizione	Attiva da più di 40 anni, la Colonia Malcantonese propone un soggiorno residenziale di due settimane per bambini in età scolare. Lo scopo è quello di permettere ai partecipanti di trascorrere piacevoli giornate in compagnia, andando alla scoperta di tutto ciò che la regione della Surselva ha da offrire. Le passeggiate sono sicuramente una delle attività principali di questo soggiorno e, meteo permettendo, si cerca di passare quanto più tempo possibile in mezzo alla natura.
indicazioni	• età: dai 6 agli 11 anni • è richiesto un buon grado di autonomia e una buona condizione fisica
posti disponibili	3 (partecipanti con disabilità) 50 partecipanti in totale
iscrizioni	il formulario d'iscrizione è da richiedere all'indirizzo: dario.maffeis91@gmail.com
termine d'iscrizione	30 marzo 2022

settimana di escursionismo

Punto di ritrovo	da definire*
luogo	Airolo
alloggio	Casa al Mulino , 6780 Airolo
date	da sabato 6 a venerdì 12 agosto 2022
tassa d'iscrizione soci	350.- CHF
non soci	400.- CHF



www.rsi.ch



www.wegwandern.ch

descrizione	Durante la settimana di escursionismo si esploreranno i sentieri della Leventina. Ci saranno itinerari di montagna oppure delle passeggiate meno impegnative. In entrambi i casi le gite si svolgeranno su sentieri, per la durata di 4-5 ore.
indicazioni	• età: a partire dai 15 anni • discreto grado di autonomia • buona condizione fisica
posti disponibili	25 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022
	*i punti di ritrovo verranno organizzati in funzione della provenienza dei partecipanti e in base alle norme sanitarie in vigore



kilometro zero

Punto di ritrovo	da definire*
luogo	Campra
data	sabato 20 agosto 2022 , dalle 10.00 alle 17.00
tassa d'iscrizione soci	20.- CHF
non soci	25.- CHF



descrizione	Muoversi nella natura e interagire con essa si dimostra sempre un momento di arricchimento a 360°. A rendere quest'esperienza ancora più divertente è l'aggiunta di una sfida: accendere il fuoco e preparare il pranzo tutti assieme.
indicazioni	• età: a partire dagli 8 anni • discreto grado di autonomia • curiosità e spirito di collaborazione
posti disponibili	12 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022 *i punti di ritrovo verranno organizzati in funzione della provenienza dei partecipanti e in base alle norme sanitarie in vigore



Galà dei Castelli

luogo	Stadio di Bellinzona , Piazzale Stadio 3, 6500 Bellinzona www.sport.bellinzona.ch
date	lunedì 12 settembre 2022 , Galà dei Castelli lunedì 22 agosto 2022 , allenamento dalle 19.00 alle 20.15 lunedì 29 agosto 2022 , allenamento dalle 19.00 alle 20.15 lunedì 5 settembre 2022 , allenamento dalle 19.00 alle 20.15
tassa d'iscrizione soci	gratuito
non soci	gratuito



descrizione	Il meeting internazionale di atletica leggera «Galà dei Castelli» di Bellinzona si tiene ogni anno ed è diventato un appuntamento consolidato anche per i partecipanti con disabilità mentale. La serata si apre con due batterie di otto atleti e atlete che si sfidano sulla distanza di 80 metri.
indicazioni	• età: dagli 8 ai 50 anni • è richiesto un buon grado di autonomia • la partecipazione all'evento sottintende la presenza ai tre allenamenti preparatori che sono obbligatori e che hanno lo scopo di aiutare ognuno ad affrontare la corsa nella maniera migliore • per i meno sportivi è possibile iscriversi all'evento partecipando in qualità di pubblico sostenitore
posti disponibili	16 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	30 marzo 2022

giornata sportiva cantonale

luogo	Bellinzona
data	domenica 18 settembre 2022
tassa d'iscrizione soci	gratuito
non soci	gratuito



www.ticinoalibero.ch

descrizione	La giornata sportiva è un appuntamento tradizionale per i membri dei gruppi sportivi affiliati a <i>inclusione andicap ticino</i> . Quest'anno si svolgerà nell'ambito di Sportissima. Oltre a confrontarsi su discipline sportive classiche, saranno poi le animazioni a carattere ludico a condire la giornata.
indicazioni	Questa giornata è aperta a tutti, anche e soprattutto a chi non conosce l'offerta regolare proposta dai gruppi sportivi affiliati a <i>inclusione andicap ticino</i> . È l'occasione di incontrare e conoscere i responsabili e gli atleti che le frequentano e farsi così un'idea più precisa.
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità) oltre a chi partecipa con il proprio gruppo di appartenenza
termine d'iscrizione	30 marzo 2022

Kids Day

punto di ritrovo	Centro sportivo di Tenero , ore 9.30
luogo	Centro sportivo di Tenero , via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra www.cstenero.ch tel. 058 468 61 11
data	sabato 1. ottobre 2022 , dalle 09.30 alle 16.00
tassa d'iscrizione soci	10.- CHF
non soci	10.- CHF



descrizione	Durante la giornata i bambini in sedia a rotelle potranno vivere esperienze particolari, all'insegna di un tema specifico, che verrà svelato solo all'inizio della giornata. Giochi, percorsi, indovinelli e molto altro ancora. È questo quanto verrà proposto durante il Kids Day.
indicazioni	età: bambini e ragazzi in carrozzella dai 4 ai 15 anni
posti disponibili	illimitati
iscrizioni	iscrizione obbligatoria formulario d'iscrizione da richiedere all'indirizzo: davide.bogiani@spv.ch

iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro e non oltre il **30 marzo 2022** 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 un mese** 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.

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 ave-
te preventivamente dato il vostro esplicito consenso. *inclusione andicap ticino* considera ogni tua informazione come dato confidenziale e lo tratta con la massima discrezione. Appliciamo questo principio sia alla raccolta dei tuoi dati, sia alla loro elaborazione e custodia, che avvengono in modo altrettanto sicuro.

che idea!

Sfogliando il programma ti è venuta in mente qualche proposta da suggerirci? Hai sperimentato un'attività interessante e vorresti farcela conoscere? Siamo sempre aperti a nuove idee e pronti a raccogliere nuove sfide.



scrivi a sport@inclusione-andicap-ticino.ch o chiama al numero di telefono 091 850 90 90 e saremo lieti di ascoltare i tuoi suggerimenti per capire come concretizzarli in una proposta da inserire nel prossimo programma d'attività.



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