

sport & tempo libero



primavera-estate 2023

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 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.

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

impariamo ad andare in bici



NOVITÀ

blindsoccer ticino – calcio a 5 inclusivo per ciechi e ipovedenti



NOVITÀ

gita tra i Castelli di Bellinzona

walking mendrisiotto

slowup ticino



NOVITÀ

gite fuori porta



NOVITÀ

colonia inclusiva, giochiamo!

basketiamo

settimana di alpinismo integrato

settimana di escursionismo

galà dei castelli

sportissima

stralugano, run4charity

16 iscrizioni

atleti - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi

atleti - formulario medico d'iscrizione ai corsi sportivi

monitori - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi



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.

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.sportinsieme.ch



SIL – Sport Is Life
www.sillugano.ch



GPT – Gruppo Paraplegici Ticino
www.gpticino.ch



GS-SSTS – Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese dei Sordi

impariamo ad andare in bici

luogo	Bellinzona, Istituto Von Mentlen
date	sabato 18 marzo 2023 , dalle 10.00 alle 12.00 sabato 25 marzo 2023 , dalle 10.00 alle 12.00 sabato 1 aprile 2023 , dalle 10.00 alle 12.00
tassa d'iscrizione soci non soci	CHF 90.– CHF 120.–
noleggio materiale	CHF 10.– per lezione (bicicletta, casco e protezione gomiti e ginocchia) Chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione.



descrizione	Hai voglia di imparare ad andare in bicicletta o hai paura di togliere le rotelle? Magari sei già capace di andare in bicicletta sui piazzali, ma non ti senti abbastanza sicuro per sfrecciare sulle piste ciclabili? Quello che ti proponiamo fa proprio per te!
indicazioni	Una suddivisione dei partecipanti sarà fatta in base all'età e al livello di ognuno: età di scuola elementare (6-12 anni): • livello 1 (imparare a pedalare su un piazzale: partire/ fermarsi/ curva) • livello 2 (pedalare e spostarsi su una pista ciclabile) età di scuola media (12-16 anni): • 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 cognitive)
termine d'iscrizione	3 marzo 2023

blindsoccer ticino – calcio a 5 inclusivo per ciechi e ipovedenti

luogo	Cadenazzo, Palestra Scuola Media
date	tutti i sabati dal 25 marzo 2023 al 10 giugno 2023 dalle 09.00 alle 11.00
tassa d'iscrizione soci	gratuito
non soci	60.- CHF



descrizione	Per la prima volta in Ticino viene proposto il Blindsoccer! Sport adatto a tutti in quanto consente di compensare eventuali differenze di vista attraverso delle mascherine che creano le medesime condizioni per tutti i partecipanti. Solo il portiere è vedente, gli altri giocatori dovranno basarsi sull'udito e sul senso di orientamento, per cui nel pallone sono integrati dei sonagli. L'obiettivo generale è quello di consolidare l'autostima, la resilienza, la fiducia e il benessere generale dei partecipanti.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • età: dai 12 ai 17 anni (ragazzi e ragazze) • rivolto a partecipanti ciechi, ipovedenti o senza disabilità • si richiede un discreto grado di autonomia
posti disponibili	20 (partecipanti con o senza disabilità sensoriali)
termine d'iscrizione	3 marzo 2023

gita tra i Castelli di Bellinzona

luogo	Bellinzona
punto di ritrovo	da definire*
data	sabato 1 aprile 2023 , dalle 10.00 alle 17.00
tassa d'iscrizione soci	40.- CHF (pranzo compreso)
non soci	50.- CHF (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito per chi accompagna partecipanti o figli minorenni



descrizione	Visita ai castelli di Bellinzona, dichiarati patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2000. Scopri insieme a noi Castelgrande, Montebello e Sasso Corbaro. Tra mura merlate, torri ed enormi porte in un attimo sei catapultato nel Medioevo! Sarà inoltre previsto il pranzo presso un grotto locale e una tratta con il trenino Artù.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • attività rivolta a partire dai 10 anni, minorenni solo se accompagnati • si richiede un discreto grado di autonomia • il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità cognitive o psichiche)
termine d'iscrizione	3 marzo 2023
	* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

walking mendrisiotto

luogo	Mendrisio
punto di ritrovo	da definire*
data	domenica 16 aprile 2023
tassa d'iscrizione soci	20.- CHF (pranzo compreso)
non soci	25.- CHF (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito per chi accompagna partecipanti o figli minorenni



fonte: walkingmendrisio.ch

descrizione	La walking mendrisiotto è una manifestazione popolare che intende promuovere la salute, il movimento e la regione del Mendrisiotto. Partendo dal «Centro Manifestazioni Mercato Coperto» di Mendrisio, il percorso si dirige in direzione di Genestrerio seguendo la strada principale. In zona «Valera» si procede poi lungo sentieri e strade sterrate costeggiando il fiume «Laveggio» per far rientro al luogo di partenza. E' previsto un punto di ristoro lungo il fiume. Il percorso sarà di 4,5 km e ca. 50 metri di dislivello.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • attività rivolta a tutte le età, minorenni solo se accompagnati • si richiede un discreto grado di autonomia e discreta condizione fisica • il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità cognitive o psichiche)
termine d'iscrizione	24 marzo 2023
	* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

slowup ticino

luogo	Giubiasco
punto di ritrovo	da definire*
data	domenica 23 aprile 2023
tassa d'iscrizione soci	gratuito (pranzo compreso)
non soci	20.- CHF (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito per chi accompagna partecipanti o figli minorenni



descrizione	La slowUp è un percorso di ca 50 Km completamente chiuso al traffico motorizzato che si snoda da Locarno a Bellinzona. L'obiettivo dell'evento è promuovere il movimento, la mobilità lenta e il territorio. Si percorrerà un tratto a piedi di breve durata che terminerà con un pranzo al ristorante. Lungo il percorso sono organizzate feste, punti di ristoro e altre postazioni con attività.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • attività rivolta a tutte le età, minorenni solo se accompagnati • si richiede un discreto grado di autonomia
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità fisiche, sensoriali, cognitive o psichiche)
termine d'iscrizione	24 marzo 2023
	* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

gite fuori porta

punti di ritrovo	da definire*
date	domenica 14 maggio 2023 – Sentiero delle Leggende, Gerra Verzasca sabato 27 maggio 2023 – Monte di Caslano domenica 18 giugno 2023 – Ponto Aquileseo, Blenio
tassa d'iscrizione soci non soci	20.- CHF (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco) 25.- CHF (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco)
accompagnatori	gratuito per chi accompagna partecipanti o figli minorenni



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	<ul style="list-style-type: none"> • attività rivolta a partire dai 10 anni, minorenni solo se accompagnati • si richiede un discreto grado di autonomia e discrete condizioni fisiche si camminerà 2-3 ore in totale • il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità cognitive o psichiche)
termine d'iscrizione	24 marzo 2023

* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

colonia inclusiva, giochiamo!

luogo	Ludoteca «La Trottola» , Via G. Lepori, Biasca
date	Dal Lunedì al Venerdì, dalle 13.30 alle 18.00 nelle seguenti settimane: 19-23 giugno 2023 26-30 giugno 2023 3-7 luglio 2023 10-14 luglio 2023 17-21 luglio 2023
tassa d'iscrizione	120.- CHF a settimana / 100.- CHF a settimana per i fratelli



descrizione	Con piacere proponiamo la colonia inclusiva della Ludoteca La Trottola! Vi aspettano giochi giganti, giochi d'acqua, giochi di cooperazione, giochi di una volta e giochi moderni.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • età: dalla 1a alla 5a elementare • rivolto a partecipanti con disabilità cognitive oppure senza disabilità • è possibile iscriversi a più settimane
posti disponibili	20 (partecipanti con o senza disabilità cognitive)
termine d'iscrizione	19 maggio 2023

basketiamo

luogo **Centro sportivo di Tenero**, via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra

alloggio **nelle tende da 16 posti ciascuna che si trovano all'interno del Centro Sportivo di Tenero**

date **da Lunedì 3 a sabato 8 luglio 2023**

tassa d'iscrizione da 350.- CHF (variabile, in funzione del pernottamento)



fonte: cstennero.ch



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)

termine d'iscrizione **19 maggio 2023**

settimana di alpinismo

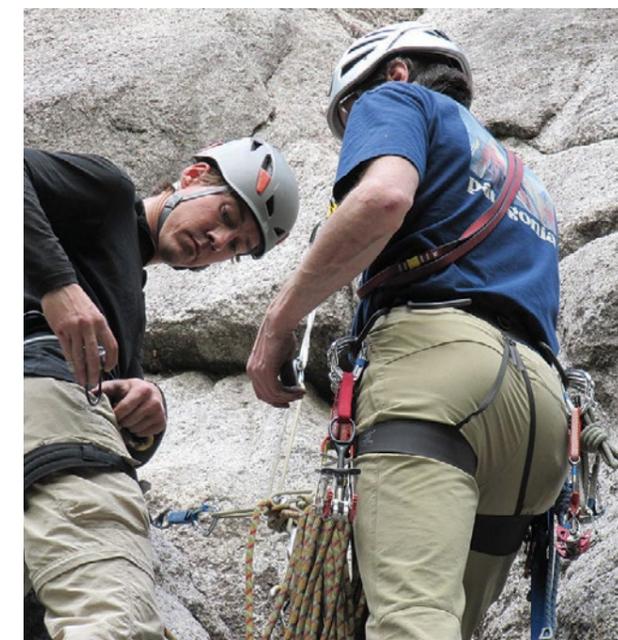
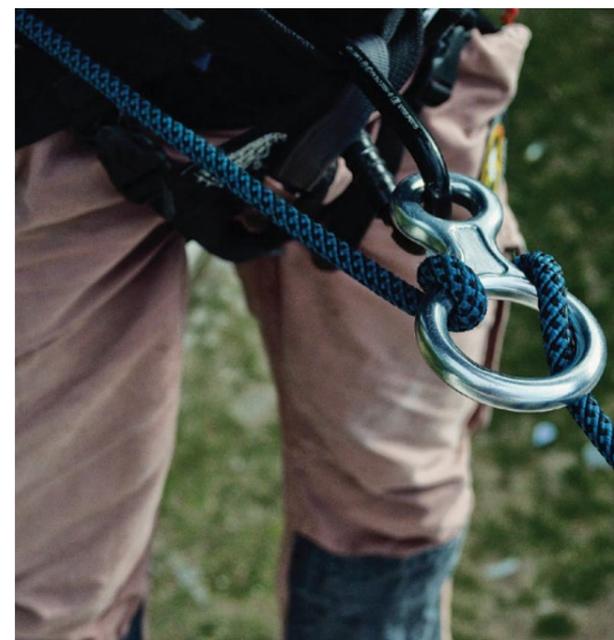
integrato

in collaborazione con **SAT Lucomagno**

luogo **Les Marécottes, Vallese***

date **da domenica 9 a sabato 15 luglio 2023**

tassa d'iscrizione 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 cognitive 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 cognitive)

termine d'iscrizione **19 maggio 2023**

* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

settimana di escursionismo

luogo	Airolo
punto di ritrovo	da definire*
alloggio	Casa al Mulino, 6780 Airolo
date	da sabato 5 a venerdì 11 agosto 2023
tassa d'iscrizione soci	350.- CHF
non soci	400.- CHF



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	<ul style="list-style-type: none"> • età: a partire dai 15 anni • si richiede un discreto grado di autonomia e buone condizioni fisiche
posti disponibili	25 (partecipanti con disabilità cognitive o psichiche)
termine d'iscrizione	19 maggio 2023
	* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

galà dei castelli

luogo	Stadio di Bellinzona, Piazzale Stadio 3, 6500 Bellinzona
date	lunedì 4 settembre 2023, galà dei castelli lunedì 21 agosto 2023, allenamento preparatorio lunedì 28 agosto 2022, allenamento preparatorio giovedì 31 agosto 2023, allenamento preparatorio
tassa d'iscrizione	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. La serata si apre con due batterie di otto atleti e atlete che si sfidano sulla distanza di 80 metri.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • 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 al meglio delle proprie capacità • per i meno sportivi è possibile iscriversi all'evento partecipando in qualità di pubblico sostenitore
posti disponibili	16 (partecipanti con disabilità sensoriali, cognitive e psichiche)
termine d'iscrizione	19 maggio 2023

sportissima

luoghi	Bellinzona, Biasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra
punto di ritrovo	da definire*
data	domenica 10 settembre 2023
tassa d'iscrizione	gratuito



fonte:ticinolibero.ch

descrizione	Sportissima è dedicata all'attività fisica con l'obiettivo di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute. All'evento si potranno provare diversi sport.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • attività rivolta a tutte le età • si richiede un discreto grado di autonomia
termine d'iscrizione	19 maggio 2023 * i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

stralugano, run4charity

luogo	Lugano
punto di ritrovo	da definire*
data	sabato 23 settembre 2023 , partenza ore 20.30
tassa d'iscrizione	gratuito



fonte:stralugano.ch

descrizione	3 Km di percorso alla portata di tutti, anche per chi non si è mai avvicinato al mondo del podismo. Non importa la classifica o il tempo impiegato perché lo scopo è tutt'altro: trascorrere insieme un momento di allegria.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • attività rivolta a tutte le età, minorenni solo se accompagnati • si richiede un discreto grado di autonomia • il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità fisiche, cognitive o psichiche)
termine d'iscrizione	19 maggio 2023 * i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro i termini indicati compilando i formulari allegati.
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 2 settimane dalla ricezione, vi verrà inviata una conferma d'iscrizione.

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

oppure per posta tradizionale al seguente indirizzo:

inclusion-e-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 entro 2-4 settimane dall'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

inclusion-e-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. *inclusion-e-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@inclusion-e-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.



sabato 19 agosto 2023
Centro Sportivo Nazionale della Gioventù
Tenero

LO SPORT CHE UNISCE

Il nostro ente è da sempre attivo in ambito sportivo e attualmente al Servizio Sport di *inclusione handicap ticino* sono affiliati sette gruppi sportivi di persone con handicap.

In occasione dei nostri 50 anni di attività organizzeremo una giornata durante la quale proporremo una serie di attività sportive innovative e inclusive, alle quali potranno partecipare tutti gli interessati.

Save the date

siete tutti invitati!



Il team 50esimo è al lavoro per organizzare questa giornata di festa, nel prossimo numero del Notiziario saranno a disposizione tutti i dettagli...
...intanto metti la data in agenda.

