



# Calendario 2025

#misentolibero



inclusione  
andicap ticino



## vita culturale, ricreazione, tempo libero e sport

Quando si diventa adulti ci si confronta con gli impegni e le responsabilità della famiglia e del lavoro. Spesso il tempo scivola via veloce e quello che è oggi è già divenuto ieri. Quante volte ci siamo detti «Vorrei dedicarmi di più a me stesso, fare ciò che mi piace»? In questa vita frenetica il tempo libero è diventato un vero e proprio lusso. Perdersi tra le bellezze di un museo, ritrovare la serenità in una passeggiata nella natura, sentirsi inebriati dalla musica ad un concerto, incontrare gli amici per due chiacchiere e una partita a carte. Partire per un week-end al mare, concedersi un'oretta per andare in palestra e sfogare le frustrazioni, uscire a cena o andare a vedere un film... quante possibili alternative ci sono per trasformare il nostro tempo libero in piccoli attimi di gioia? Semplicemente infinite.

«Dobbiamo fare il miglior uso possibile del tempo libero.»

— MAHATMA GANDHI

Con il Calendario 2025 vogliamo richiamare l'attenzione sull'articolo 30 della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità: **Partecipazione alla vita culturale, alla ricreazione, al tempo libero e allo sport**. Per quale motivo? Perché le persone con handicap troppo spesso non possono scegliere liberamente, autonomamente e su base di uguaglianza con gli altri cosa fare della propria vita privata. In più occasioni l'accesso a spazi sportivi, ricreativi e turistici è limitato o impossibilitato per via delle barriere architettoniche; sovente i materiali culturali, i programmi televisivi, i film e gli spettacoli non includono sottotitoli o traduzione in lingua dei segni. Questo significa essere sistematicamente estromessi da tutta una serie di attività e luoghi, perché la propria partecipazione alla vita comunitaria viene ostacolata e i propri diritti vengono calpestati.

«Ancora non si è capito che soltanto nel divertimento, nella passione e nel ridere si ottiene una vera crescita culturale.»

— DARIO FO

Come si sente una persona esclusa da tutte queste opportunità? Triste, frustrata, arrabbiata, delusa... le persone con disabilità devono essere riconosciute e sostenute garantendo loro la partecipazione ad attività ludiche, ricreative, di tempo libero e sportive. Dobbiamo trattare tutti allo stesso modo, perché non ci sono cittadini di serie A o categorie inferiori: dobbiamo avere tutti le stesse possibilità.

«Libertà non è l'assenza di obblighi, bensì la capacità di scegliere e di impegnarsi in ciò che ritengo sia meglio per me.»

— ELEONORA MILIERI

### #misentolibero

Ecco che per il nostro Calendario 2025 abbiamo coniato lo slogan **#misentolibero**: ognuno di noi deve avere la possibilità di fare ciò che desidera e che lo rende felice, senza vincoli, ostacoli o imposizioni. Potersi svegliare la mattina e decidere di dedicare il proprio tempo ad una qualsiasi attività che ci infonda emozioni positive: chi ha un handicap deve spesso pianificare con attenzione ogni minima mossa, perché deve spesso confrontarsi con la domanda «È accessibile per me? Posso farlo anch'io?». Pari opportunità, autonomia, spontaneità e libertà d'azione: questi sono i principi cardine affinché anche la persona con disabilità possa dire: anch'io **#misentolibero**.



Sfoggia il Calendario 2025 di *inclusione handicap ticino* e scopri di più sui nostri testimonial visitando il sito web [www.iosostengo.ch](http://www.iosostengo.ch).



# gennaio 2025



inclusione  
andicap ticino

<b>1</b> me	Capodanno
2	gio
3	ve
<b>4</b> sa	
<b>5</b> do	
<b>6</b> lu	Epifania
7	ma <i>fine vacanza scolastica (iniziate il 21.12.2024)</i>
8	me
9	gio
10	ve
<b>11</b> sa	
<b>12</b> do	
13	lu
14	ma
15	me
16	gio

17	ve
<b>18</b> sa	
<b>19</b> do	
20	lu
21	ma
22	me
23	gio
24	ve
<b>25</b> sa	
<b>26</b> do	
27	lu
28	ma
29	me
30	gio
31	ve



Margherita, regista e attrice dello spettacolo teatrale *Minotauro*

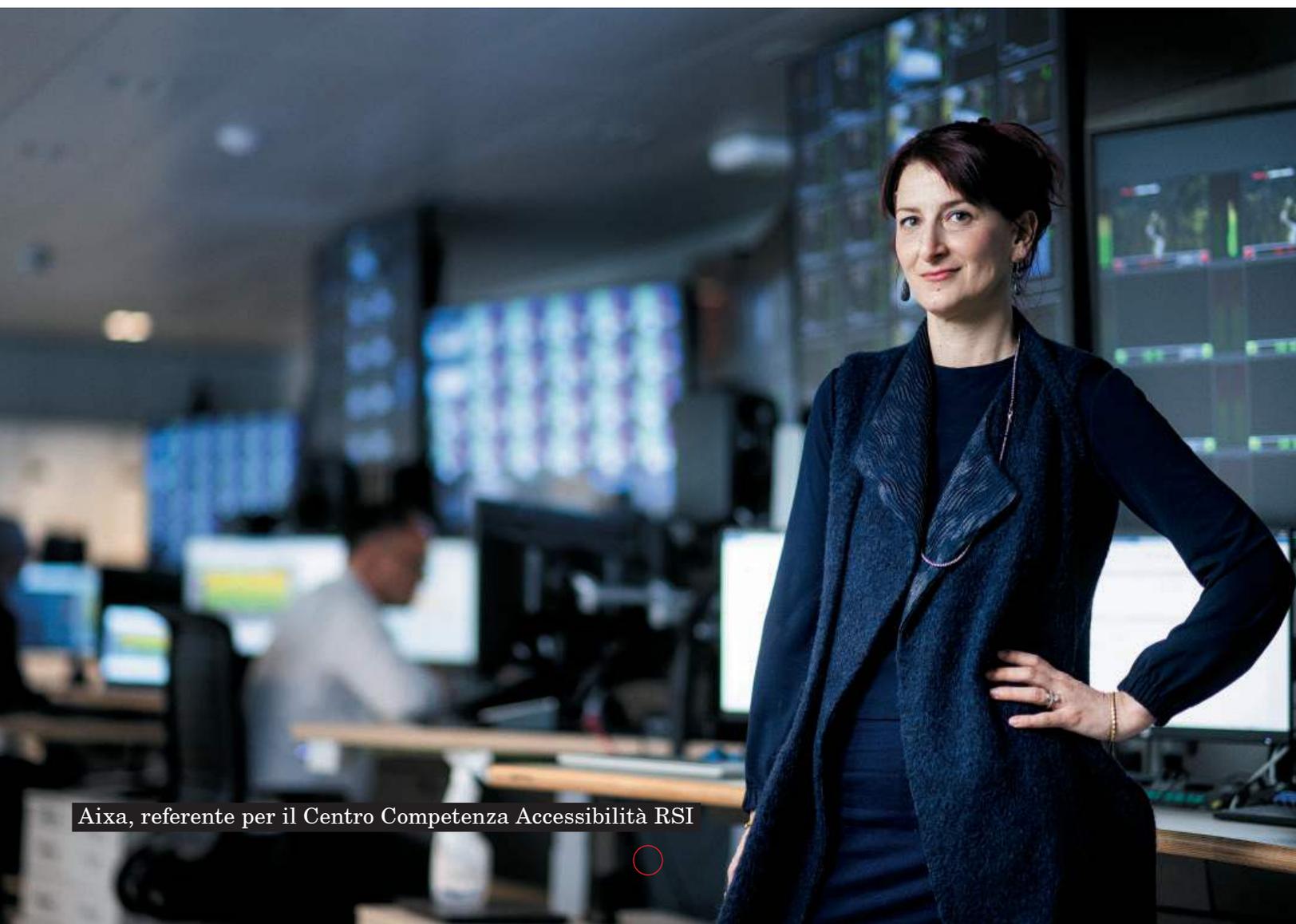


# febbraio 2025



<b>1</b>	sa	
<b>2</b>	do	
3	lu	
4	ma	Giornata mondiale contro il cancro
5	me	
6	gio	
7	ve	
<b>8</b>	sa	
<b>9</b>	do	
10	lu	
11	ma	Giornata mondiale del malato
12	me	
13	gio	
14	ve	San Valentino
<b>15</b>	sa	
<b>16</b>	do	

17	lu	
18	ma	
19	me	
20	gio	
21	ve	
<b>22</b>	sa	
<b>23</b>	do	
24	lu	
25	ma	
26	me	
27	gio	
28	ve	



Aixa, referente per il Centro Competenza Accessibilità RSI



# marzo 2025



inclusione  
andicap ticino

<b>1</b>	<b>sa</b>	<i>inizio vacanze scolastiche</i>
<b>2</b>	<b>do</b>	
<b>3</b>	<b>lu</b>	Giornata internazionale dell'udito
<b>4</b>	<b>ma</b>	
<b>5</b>	<b>me</b>	
<b>6</b>	<b>gio</b>	
<b>7</b>	<b>ve</b>	
<b>8</b>	<b>sa</b>	Giornata internazionale della donna
<b>9</b>	<b>do</b>	<i>fine vacanze scolastiche</i>
<b>10</b>	<b>lu</b>	
<b>11</b>	<b>ma</b>	
<b>12</b>	<b>me</b>	
<b>13</b>	<b>gio</b>	
<b>14</b>	<b>ve</b>	
<b>15</b>	<b>sa</b>	
<b>16</b>	<b>do</b>	

<b>17</b>	<b>lu</b>	
<b>18</b>	<b>ma</b>	
<b>19</b>	<b>me</b>	San Giuseppe   Festa del papà
<b>20</b>	<b>gio</b>	
<b>21</b>	<b>ve</b>	Giornata mondiale per la sindrome di down
<b>22</b>	<b>sa</b>	
<b>23</b>	<b>do</b>	
<b>24</b>	<b>lu</b>	
<b>25</b>	<b>ma</b>	
<b>26</b>	<b>me</b>	
<b>27</b>	<b>gio</b>	
<b>28</b>	<b>ve</b>	
<b>29</b>	<b>sa</b>	
<b>30</b>	<b>do</b>	<i>inizio ora legale</i>
<b>31</b>	<b>lu</b>	



Gerry ama giocare a carte



# aprile 2025



inclusion  
e handicap  
ticino

1	ma	
2	me	Giornata mondiale per la consapevolezza sull'autismo
3	gio	
4	ve	
5	sa	
6	do	
7	lu	Giornata internazionale della salute
8	ma	
9	me	
10	gio	
11	ve	Giornata mondiale contro il Parkinson
12	sa	
13	do	
14	lu	
15	ma	
16	me	

17	gio	
18	ve	inizio vacanze scolastiche
19	sa	
20	do	Pasqua
21	lu	Lunedì di Pasqua
22	ma	
23	me	
24	gio	
25	ve	
26	sa	
27	do	fine vacanze scolastiche
28	lu	
29	ma	
30	me	



Saltamondo è un progetto inclusivo per bambini



# maggio 2025



inclusione  
andicap ticino

<b>1</b> gio	Festa del lavoro
2 ve	<i>vacanza scolastica</i>
<b>3</b> sa	
<b>4</b> do	
5 lu	
6 ma	
7 me	
8 gio	
9 ve	
<b>10</b> sa	
<b>11</b> do	Festa della mamma
12 lu	
13 ma	
14 me	
15 gio	
16 ve	

<b>17</b> sa	
<b>18</b> do	
19 lu	
20 ma	
21 me	
22 gio	
23 ve	
<b>24</b> sa	
<b>25</b> do	
26 lu	
27 ma	
28 me	
<b>29</b> gio	Ascensione
30 ve	<i>vacanza scolastica</i>
<b>31</b> sa	



Sara, mediatrice culturale del Museo Vela

# giugno 2025



inclusion e  
handicap ticino

<b>1</b> do	
2 lu	
3 ma	
4 me	
5 gio	
6 ve	
<b>7</b> sa	
<b>8</b> do	
<b>9</b> lu	Lunedì di Pentecoste
10 ma	
11 me	
12 gio	
13 ve	
<b>14</b> sa	
<b>15</b> do	
16 lu	

17 ma	
18 me	<i>fine anno scolastico</i>
<b>19</b> gio	Corpus Domini
20 ve	
<b>21</b> sa	Giornata mondiale della SLA
<b>22</b> do	
23 lu	
24 ma	
25 me	
26 gio	
27 ve	
<b>28</b> sa	
<b>29</b> do	SS. Pietro e Paolo
30 lu	



Sasha, sportivo d'élite, sostiene *inclusion e handicap ticino*

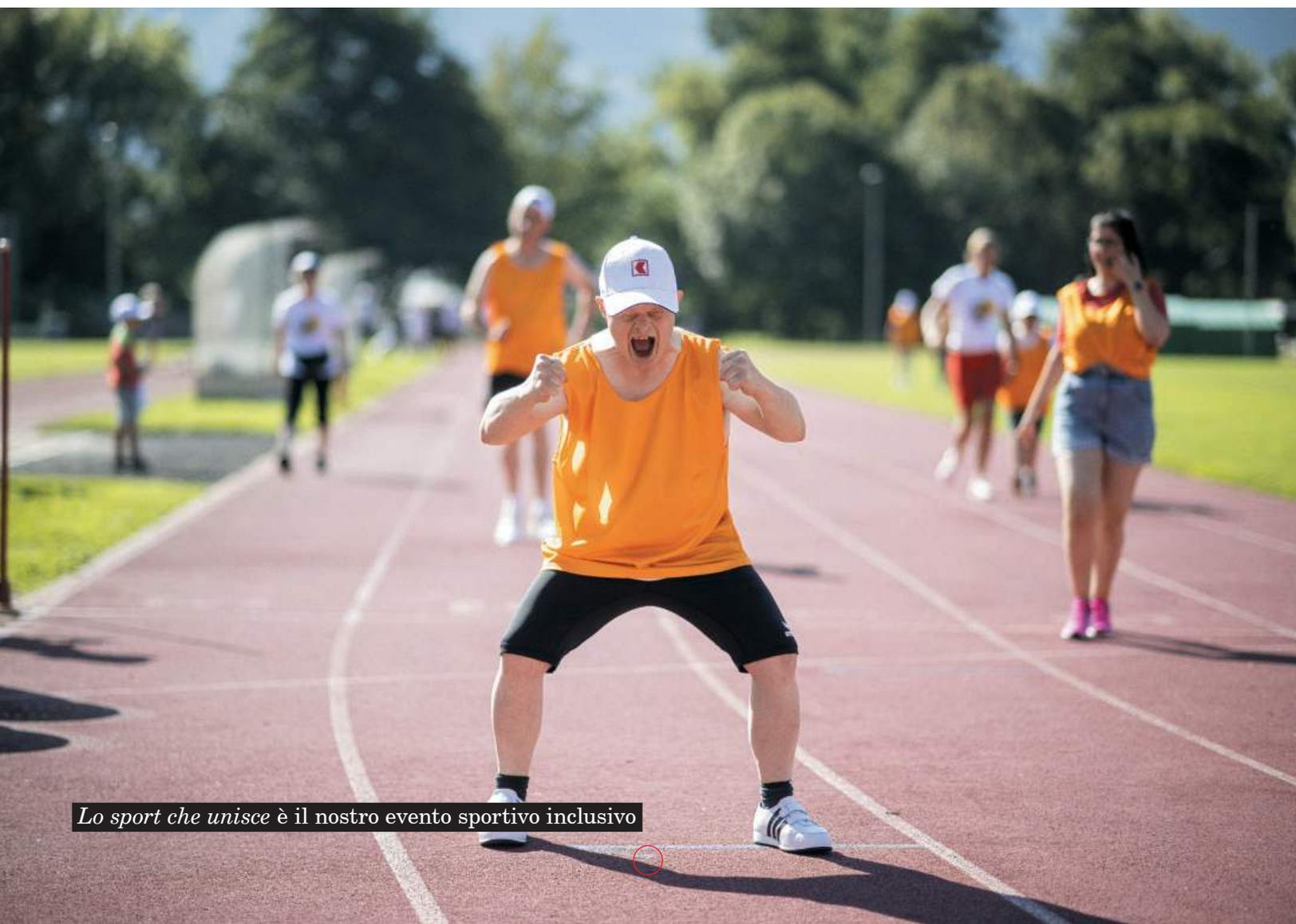


# luglio 2025



1	ma
2	me
3	gio
4	ve
<b>5</b>	<b>sa</b>
<b>6</b>	<b>do</b>
7	lu
8	ma
9	me
10	gio
11	ve
<b>12</b>	<b>sa</b>
<b>13</b>	<b>do</b>
14	lu
15	ma
16	me

17	gio
18	ve
<b>19</b>	<b>sa</b>
<b>20</b>	<b>do</b>
21	lu
22	ma
23	me
24	gio
25	ve
<b>26</b>	<b>sa</b>
<b>27</b>	<b>do</b>
28	lu
29	ma
30	me
31	gio



*Lo sport che unisce è il nostro evento sportivo inclusivo*



# agosto 2025



inclusion e  
andicap ticino

<b>1</b> ve	Festa nazionale Svizzera
<b>2</b> sa	
<b>3</b> do	
4 lu	
5 ma	
6 me	
7 gio	
8 ve	
<b>9</b> sa	
<b>10</b> do	
11 lu	
12 ma	
13 me	
14 gio	
<b>15</b> ve	Assunzione
<b>16</b> sa	

<b>17</b> do	
18 lu	
19 ma	
20 me	
21 gio	
22 ve	
<b>23</b> sa	
<b>24</b> do	
25 lu	
26 ma	
27 me	
28 gio	
29 ve	
<b>30</b> sa	
<b>31</b> do	



Andrea alias *Lazy Marf*, talentuoso musicista



# settembre 2025



1	lu	<i>inizio anno scolastico</i>
2	ma	
3	me	
4	gio	
5	ve	
<b>6</b>	<b>sa</b>	
<b>7</b>	<b>do</b>	
8	lu	
9	ma	
10	me	
11	gio	
12	ve	
<b>13</b>	<b>sa</b>	
<b>14</b>	<b>do</b>	
15	lu	
16	ma	

17	me	
18	gio	
19	ve	
<b>20</b>	<b>sa</b>	
<b>21</b>	<b>do</b>	Digiuno federale Giornata mondiale contro l'alzheimer
22	lu	
23	ma	Giornata internazionale delle lingue dei segni
24	me	
25	gio	
26	ve	
<b>27</b>	<b>sa</b>	
<b>28</b>	<b>do</b>	
29	lu	
30	ma	



Nick Antik, influencer ma anche cantante

# ottobre 2025



1	me	
2	gio	Festa dei nonni
3	ve	
4	sa	
5	do	
6	lu	
7	ma	
8	me	
9	gio	
10	ve	Giornata mondiale della salute mentale
11	sa	
12	do	
13	lu	
14	ma	
15	me	Giornata internazionale del bastone bianco
16	gio	

17	ve	
18	sa	
19	do	
20	lu	
21	ma	
22	me	
23	gio	
24	ve	
25	sa	
26	do	<i>fine ora legale</i>
27	lu	
28	ma	
29	me	
30	gio	
31	ve	



Fabrizio e l'arte dello «sbocciare»

# novembre 2025



inclusion e  
andicap ticino

<b>1</b> sa	Ognissanti <i>inizio vacanze scolastiche</i>
<b>2</b> do	
<b>3</b> lu	
<b>4</b> ma	
<b>5</b> me	
<b>6</b> gio	
<b>7</b> ve	
<b>8</b> sa	
<b>9</b> do	<i>fine vacanze scolastiche</i>
<b>10</b> lu	
<b>11</b> ma	
<b>12</b> me	
<b>13</b> gio	
<b>14</b> ve	
<b>15</b> sa	
<b>16</b> do	

<b>17</b> lu	
<b>18</b> ma	
<b>19</b> me	
<b>20</b> gio	
<b>21</b> ve	
<b>22</b> sa	
<b>23</b> do	
<b>24</b> lu	
<b>25</b> ma	
<b>26</b> me	
<b>27</b> gio	
<b>28</b> ve	
<b>29</b> sa	
<b>30</b> do	



Loris e i ricordi della fotografia



# dicembre 2025



1	lu	
2	ma	
3	me	Giornata internazionale delle persone con disabilità
4	gio	
5	ve	
6	sa	
7	do	
8	lu	Immacolata concezione
9	ma	
10	me	Giornata mondiale dei diritti umani
11	gio	
12	ve	
13	sa	
14	do	
15	lu	
16	ma	

17	me	
18	gio	
19	ve	
20	sa	Giornata internazionale della solidarietà umana
21	do	
22	lu	
23	ma	
24	me	inizio vacanze scolastiche (fino al 06.01.2026)
25	gio	Natale
26	ve	Santo Stefano
27	sa	
28	do	
29	lu	
30	ma	
31	me	



Beatrice e la passione per la lettura



## servizio sport

Il team del Servizio Sport di *inclusione handicap ticino* sa che 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 è sano divertimento!

### i gruppi sportivi

I 7 gruppi sportivi affiliati a *inclusione handicap ticino* sono distribuiti sull'insieme del territorio Ticinese e offrono attività regolari per tutti gli amanti dello sport.



## diventa volontario

Bocce, ginnastica, nuoto, pallacanestro, atletica, sono solo alcune delle discipline che ogni settimana vengono svolte dai gruppi sportivi affiliati.

Non è necessario avere molto tempo a disposizione, bastano anche poche ore alla settimana. Si tratta di trovare l'attività adatta in base a interessi e disponibilità.



diventa  
volontario

**Cosa aspetti? Compila il modulo di adesione online.**

[www.inclusione-handicap-ticino.ch/sport-diventa-volontario/](http://www.inclusione-handicap-ticino.ch/sport-diventa-volontario/)

oppure scrivi a [sport@inclusione-handicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusione-handicap-ticino.ch) o chiama lo 091 850 90 90





## chi siamo

*inclusione andicap ticino* (ex FTIA-Federazione Ticinese Integrazione Andicap) è un'associazione di pubblica utilità senza scopo di lucro che difende i diritti delle persone con disabilità in Ticino. È finanziata da contributi pubblici, donazioni private e dalla vendita dei servizi e prodotti commerciali che è in grado di offrire.

È nata nel 1973 e da allora partecipa alla realizzazione di una società più rispettosa delle esigenze delle persone con disabilità. Inoltre, promuove e favorisce la loro inclusione in Ticino lottando contro l'emarginazione e migliorando le condizioni dal punto di vista sociale, culturale ed economico.

## cosa facciamo



BARRIERE  
ARCHITETTONICHE



CONSULENZA  
GIURIDICA



AZIENDA  
SOCIALE



FORMAZIONE



POLITICA  
SOCIALE



SPORT &  
TEMPO LIBERO

## diventa socio

Essere socio/a di *inclusione andicap ticino* ti permette di essere parte integrante dell'organizzazione e, esercitando il tuo diritto di voto, di influenzare l'operato della stessa. Siamo una grande famiglia e ci fa piacere sapere che anche tu condivida i nostri stessi ideali e la nostra missione.

Aderire come socio/a è un modo per sostenere concretamente le attività dell'associazione e ribadire l'importanza di un diritto fondamentale: quello di permettere a tutte le persone di partecipare alla vita sociale e professionale in maniera piena e senza discriminazioni. Un diritto di tutti, senza distinzioni.

Aderisci all'associazione se anche tu desideri una società inclusiva, dove tutti, indipendentemente dal proprio stato di salute, possano esprimersi e partecipare liberamente alla vita comunitaria.



diventa  
socio

**Cosa aspetti? Compila il modulo di adesione online.**

[www.inclusione-andicap-ticino.ch/come-aiutarci/diventa-socio/](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch/come-aiutarci/diventa-socio/)

oppure scrivi a [info@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:info@inclusione-andicap-ticino.ch) o chiama lo 091 850 90 90



# Puoi aiutarci in molti modi!

## Desideri fare una donazione?

Conto corrente postale: 65-7888-9 | IBAN: CH77 0900 0000 6500 7888 9

oppure comodamente sul nostro sito: [www.inclusione-andicap-ticino.ch/come-aiutarci/dona/](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch/come-aiutarci/dona/)



Dona ora

## Vuoi sostenerci?

Puoi diventare socio e impegnarti attivamente per l'associazione. Scopri di più sul sito internet!

## Preferisci partecipare?

Puoi farlo diventando volontario. Contattaci per avere maggiori informazioni.



### **inclusione andicap ticino**

via Linoleum 7 | CH-6512 Giubiasco

tel. 091 850 90 90 | fax. 091 850 90 99

[www.inclusione-andicap-ticino.ch](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch)



seguici su facebook



seguici su linkedin



seguici su instagram

