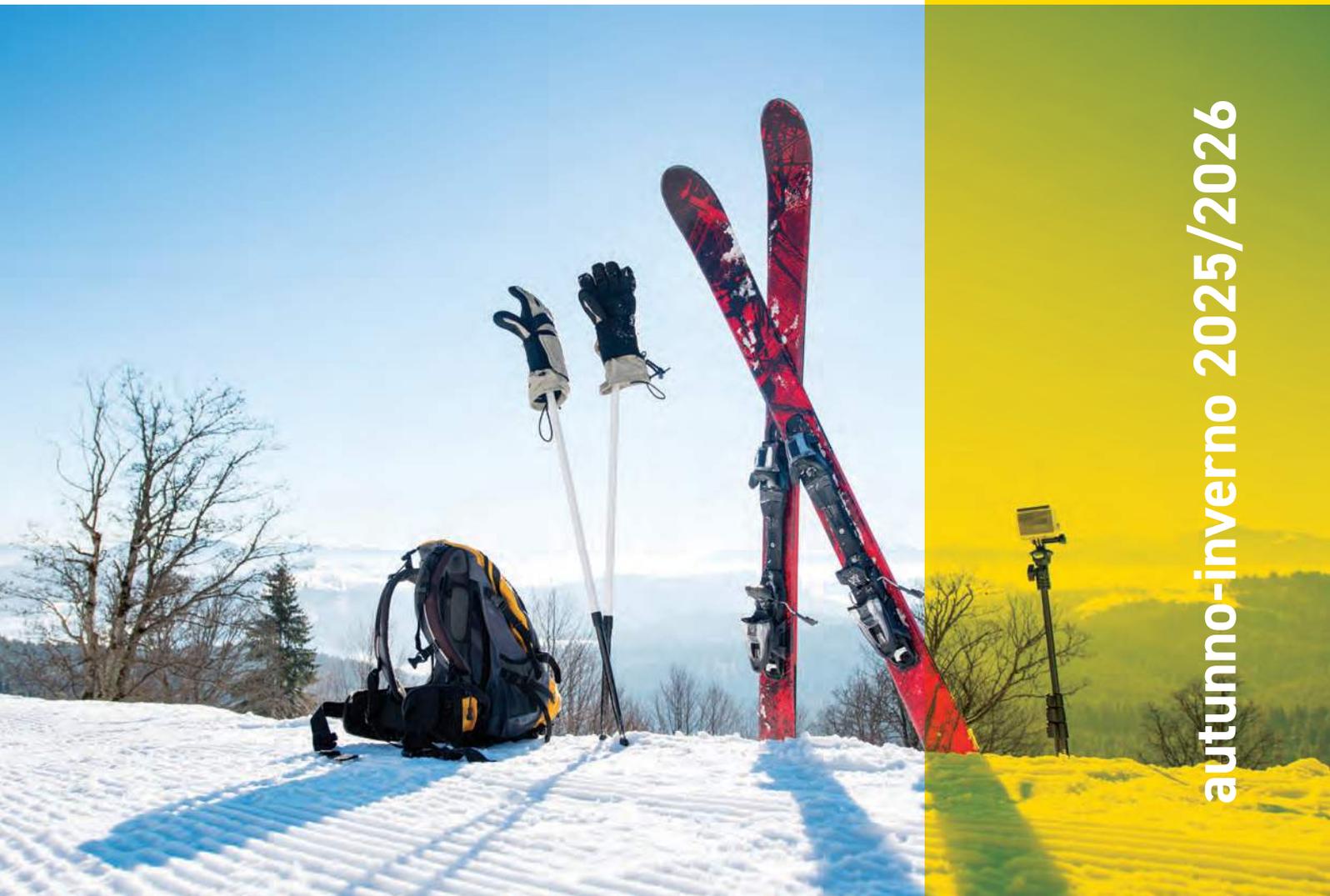


sport & tempo libero



autunno-inverno 2025/2026



inclusion e
handicap 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 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, mentale e disagio psichico.

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 è sano divertimento!

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

obiettivi dei corsi

I corsi permettono ai partecipanti di sviluppare e mantenere abilità motorie, di coordinazione e di motricità fine. Questi corsi consentono alle persone con disabilità di intrattenere contatti personali, agevolare le abilità relazionali, anche in contesti inclusivi. I corsi annuali, giornalieri e i campi sportivi aiutano

le persone con disabilità a trovare soluzioni e strategie per migliorare le proprie competenze in ambiti attuali quali: il confronto con l'altro, il benessere fisico, la riduzione dell'ansia e del nervosismo, la consapevolezza delle proprie risorse e il miglioramento o il mantenimento delle competenze sociali.

perché sceglierci



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



+400 monitori volontari con tanta esperienza



97% di sportivi soddisfatti

indice

	premessa	2
	attività sportive regolari	3
	programma autunno-inverno 2025/26	5
14 settembre	Sportissima	
dal 18 settembre	Calcio camminato NOVITÀ	
28 settembre	StraLugano – “Run4Charity”	
dal 5 ottobre	Progetto “OpenSunday”	
12 ottobre	“Colori d'autunno” a Cardada-Cimetta NOVITÀ	
25 ottobre	Pedalata al Parco del Piano di Magadino NOVITÀ	
13-14 dicembre	Weekend sulla neve a Savognin	
10-16 gennaio	Settimana invernale a Celerina	
17 o 18 gennaio	Raiffeisen Kids Ski Day, Giornata di sci per bambini/e	
18 gennaio	Sciata alla giornata mondiale della neve NOVITÀ	
dal 1 febbraio	Passeggiate con le ciaspole	
7 febbraio	Gastroracchettata a Carì	
7-13 marzo	Settimana invernale a Klosters	
	iscrizioni	19
	formulari d'iscrizione ai corsi sportivi	

Con il sostegno di:



Caring Innovation



vuoi consultare online le nostre proposte sportive?

visita il nostro sito www.inclusione-andicap-ticino.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 affiliati a *inclusione andicap ticino* è **automaticamente** anche nostro socio e non necessita di un'iscrizione individuale aggiuntiva

gruppi sportivi
affiliati a



inclusione
andicap ticino



www.gsib-bellinzonese.ch



www.gsitv.ch



www.sisl-locarno.ch



www.sportinsieme.ch



www.sillugano.ch



www.gpticino.ch



attività sportive regolari

GSIB - Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese

bocce	giovedì	18.30 – 20.00	Bocciodromo Tenza Castione
ginnastica	mercoledì	20.00 – 21.30	SME Giubiasco
ginnastica	martedì	09.30 – 11.00	Fond. Madonna di Re Bellinzona
nuoto per tutti	mercoledì	17.45 – 19.15	Piscina comunale Bellinzona
sci	uscite di uno o più giorni, da pianificare		
unihockey	lunedì	20.00 – 21.30	SME Cadenazzo

GSITV - Gruppo Sport Inclusivo Tre Valli

atletica	giovedì	20.00 – 21.00	Palestra SPAI Biasca
basket	venerdì	19.30 – 21.00	SME Lodrino
bicicletta	uscite durante i fine settimana		
bocce	mercoledì	14.00 – 15.00	in corso di definizione
nuoto	martedì	18.00 – 19.00	Piscina SME Biasca
sci	uscite di uno o più giorni, da pianificare		

SISL - Società Invalidi Sportivi del Locarnese

ginnastica	giovedì	20.15 – 21.30	Palestra ai Saleggi Locarno
nuoto-div. gruppi	martedì	18.15 – 19.45	Piscina Vignascia SME Minusio
pétanque	da marzo a giugno	secondo calendario	Parco Robinson Locarno

SIM - Sport Insieme Mendrisiotto

basket	giovedì	19.15 – 20.30	Palestra OSC Casvegno Mendrisio
bocce	martedì	18.15 – 19.15	Mendrisiotto
ginnastica	venerdì	19.15 – 20.30	Palestra Liceo Cantonale Mendrisio
nuoto	lunedì	19.00 – 20.00	Piscina Canavée Mendrisio
	lunedì	20.00 – 21.00	
passeggiate	giovedì	19.00 – 20.30	Partenza da Coldrerio
polisport	giovedì	18.00 – 19.30	SE Stabio
sci	uscite di uno o più giorni, da pianificare		

SIL - Sport Is Life - Lugano

atletica	martedì	20.15 – 21.45	Palestre SPT Lugano-Trevano
basket	martedì	20.15 – 21.45	Palestre SPT Lugano-Trevano
bocce	giovedì	18.00 – 19.00	Bocciodromo Al Maglio Canobbio
bowling	lunedì	18.30 – 19.30	Bowling S. Francisco Grancia
ginnastica	martedì	20.15 – 21.45	Palestre SPT Lugano-Trevano
nuoto adulti	giovedì	19.30 – 20.30	Piscina Liceo Lugano 1
nuoto bambini, fino ai 14 anni	martedì	17.15 – 18.10	Piscina Atlantide Savosa
nuoto principianti	giovedì	20.00 – 20.45	Piscina Pallone Lido Lugano
sci	uscite di uno o più giorni, da pianificare		

GPT – Gruppo Paraplegici Ticino

basket	martedì e venerdì	20.10 – 22.10	Palestra Ciossetto Sementina
calciobalilla	lunedì	20.00 – 21.30	Palestra Scuola S. Benedetto Porza
nuoto	venerdì	12.00 – 13.00	Centro Sportivo Tenero
ping-pong	in corso di definizione		
powerchair hockey	giovedì	18.30 – 20.00	Palestra Scuola S. Benedetto Porza
scherma	in corso di definizione		
sport per tutti	lunedì	18.00 – 19.30	Palestra Scuola S. Benedetto Porza
tennis	lunedì e giovedì	14.30 – 16.30	Centro Tennis Seseglio
	venerdì	09.30 – 11.00	Centro Tennis Cadro
wellness	1. giovedì del mese*	09.00 – 18.00	Terme Andeer
yoga	giovedì	13.30 – 14.30	Online e a Giubiasco presso la sede <i>inclusione andicap ticino</i>

*le date esatte si trovano sul sito www.gpticino.ch

GS-SSTS – Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese dei Sordi

badminton	venerdì	19.00 – 20.00	SME Barbengo
futsal	venerdì	20.00 – 22.00	SME Barbengo

Altre attività gestite in collaborazione con *inclusione andicap ticino*

Saltamondo: giochi e attività motoria a ritmo di musica in forma inclusiva			
età: 4-8 anni	giovedì	16.45 – 17.45	Palestra Tavesio SME Comano
«OpenSunday» di IdéeSport: giochi e attività motoria a ritmo di musica in forma inclusiva			
età: 6-11 anni	domenica	14.00 – 17.00	Istituto scolastico Lamone-Cadempino
età: 6-11 anni	domenica	14.00 – 17.00	SE Saleggi Locarno
età: 6-11 anni	domenica	14.00 – 17.00	SE Molino Nuovo Lugano
Snowclub inclusivo con l'associazione Prati di Pillow			
età: 8-12 anni	uscite da pianificare		
Immersioni inclusive con l'associazione DiverTiAmo			
età: +10 anni	sabato	14.00 – 16.00	Piscina Comunale Chiasso
Golf in collaborazione con l'associazione Golf dei Castelli PAR54			
età: +12 anni	allenamenti da pianificare		Bellinzona, Losone, Ascona e Lugano
Vela in collaborazione con l'associazione Velabili			
età: +16 anni	allenamenti da pianificare		Circolo Velico Lago di Lugano

Legenda

SE: Scuole Elementari

SME: Scuole Medie



sei interessato a qualcuna di queste attività?

per maggiori informazioni contattaci allo **091 850 90 90**

oppure scrivici a sport@inclusione-andicap-ticino.ch

Sportissima

luogo	Centro Sportivo di Tenero, Via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra
data	domenica 14 settembre 2025
tassa d'iscrizione	gratuito
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



descrizione	Sportissima è una manifestazione promossa dal DECS e 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 diverse attività sportive e la manifestazione si terrà con qualsiasi tempo.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• attività rivolta a tutte le età, i minorenni solo se accompagnati• si richiede un discreto grado di autonomia
posti disponibili	nessun limite
termine d'iscrizione	10 settembre 2025

Calcio camminato

luogo **Cadenazzo, Palestra Scuole Medie**

data **da giovedì 18 settembre 2025, dalle 19.00 alle 20.30**
l'attività proseguirà tutti i giovedì successivi

tassa d'iscrizione soci gratuita
non soci CHF 30.00



descrizione Il calcio camminato si differenzia dal calcio tradizionale e dal futsal in quanto vi sono alcune specifiche regole che hanno l'obiettivo di preservare la sicurezza e la salute degli atleti. In particolare, la corsa ed il contatto sono vietati!
Il calcio camminato offre pertanto l'opportunità di praticare il gioco del calcio a tutte le persone, di ogni sesso ed età, promuovendo così la convivenza sociale.

indicazioni

- partecipanti con disabilità cognitive/mentali, disagio psichico ma anche aperto a tutti coloro che desiderano praticare l'attività inclusiva
- età: a partire dai 14 anni
- discreto grado di autonomia
- non sono richieste particolari competenze calcistiche

termine d'iscrizione **10 settembre 2025**

StraLugano – “Run4Charity”

luogo	Lugano, Piazza della Riforma
data	domenica 28 settembre 2025, partenza alle ore 13.45
tassa d'iscrizione	CHF 25.00 per chi ha più di 16 anni CHF 10.00 per chi ha meno di 16 anni la tassa d'iscrizione è intesa anche per i volontari



descrizione	Si tratta di un percorso di 3 Km che consente a tutti i partecipanti di sostenere le organizzazioni benefiche aderenti al programma di solidarietà della manifestazione StraLugano. La tratta è 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. Gareggia anche tu a nome della nostra associazione!
indicazioni	• attività rivolta a tutte le persone con e senza disabilità, i minorenni solo se accompagnati
posti disponibili	nessun limite
termine d'iscrizione	24 settembre 2025



Progetto "OpenSunday"

- luogo** **Istituto scolastico Lamone-Cadempino**, Via Sirana 77, 6814 Lamone
Scuola elementare dei Saleggi, Via delle Scuole 10, 6600 Locarno
Scuola elementare Molino Nuovo, Via Trevano 23, 6900 Lugano
- date** **tutte le domeniche pomeriggio a:**
 Lamone-Cadempino: da domenica 5 ottobre, dalle 14.00 alle 17.00
 Locarno e Lugano: da domenica 12 ottobre, dalle 14.00 alle 17.00
- tassa d'iscrizione** **la partecipazione è gratuita**, si può aderire anche a singoli pomeriggi presentandosi direttamente sul posto



© IdéeSport

- descrizione** Durante le domeniche dei mesi più freddi, IdéeSport apre le palestre delle scuole comunali. OpenSunday promuove il piacere verso attività ludiche spontanee, sostiene il bisogno quotidiano di fare movimento e contribuisce all'integrazione sociale. I partecipanti hanno l'opportunità di condividere decisioni e influenzare le attività del pomeriggio, rafforzando in questo modo le loro competenze sociali e la loro autostima.
- indicazioni**
- età: dai 6 agli 11 anni (bambine e bambini della scuola elementare)
 - OpenSunday è un progetto inclusivo
- termine d'iscrizione** **24 settembre 2025**

“Colori d'autunno” a Cardada-Cimetta

luogo	Cardada-Cimetta, Locarno*
data	domenica 12 ottobre 2025
tassa d'iscrizione soci	CHF 30.00 (pranzo compreso)
non soci	CHF 40.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



© mysitzerland.com

descrizione	<p>A Cardada, durante l'autunno, si può ammirare uno spettacolo di colori vivaci, con faggi, larici, castagni e betulle che si tingono di rosso, giallo, arancione e marrone. Questo periodo è ideale per fare escursioni e godersi la natura, con temperature più miti rispetto all'estate ma ancora piacevoli per attività all'aperto.</p> <p>Durante la manifestazione “Colori d'autunno”, si potranno trovare bancarelle con artigianato ticinese, vendita di caldarroste e concerti di corno delle Alpi.</p>
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • età: a partire dai 10 anni, i 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/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	24 settembre 2025

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

Pedalata al Parco del Piano di Magadino

luogo	Giubiasco , stazione FFS
data	sabato 25 ottobre 2025
tassa d'iscrizione soci	CHF 30.00 (pranzo compreso)
non soci	CHF 40.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)
noleggio del materiale	gratuito



descrizione	<p>Pedalata tra le zucche e sapori d'autunno lungo il Parco del Piano di Magadino, grande distesa pianeggiante compresa tra Bellinzona e il Lago Maggiore. Un mondo di biodiversità, natura e aziende agricole tutte da scoprire.</p> <p>Si potrà pedalare con la propria bicicletta, noleggiandone una elettrica oppure con delle biciclette tandem a disposizione (bici per due persone).</p>
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • età: a partire dai 12 anni, i minorenni solo se accompagnati • percorso lungo circa 10-12 km • si richiede un discreto grado di autonomia con la bicicletta • ogni atleta che vorrà partecipare con la bicicletta tandem sarà accompagnato da un volontario
posti disponibili	8 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	24 settembre 2025

Weekend sulla neve a Savognin

luogo	Savognin*
alloggio	JUFA Hotel, 7460 Savognin
date	da sabato 13 a domenica 14 dicembre 2025
tassa d'iscrizione soci non soci	CHF 160.00 sci alpino o snowboard / 120.00 ciaspole-passeggiate CHF 190.00 sci alpino o snowboard / 150.00 ciaspole-passeggiate
noleggio del materiale	CHF 20.00 (ciaspole e bastoni) chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione



descrizione	Durante questo fine settimana c'è la possibilità di praticare sport sulla neve. Sci alpino, snowboard oppure passeggiate con le ciaspole sono le proposte tra le quali scegliere. Queste giornate segnano l'inizio della stagione invernale e ognuno avrà modo di riprendere confidenza con l'attrezzatura sportiva.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• età: a partire dai 16 anni• weekend adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature
posti disponibili	20 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	12 novembre 2025

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

Settimana invernale a Celerina

luogo	Celerina*
alloggio	Gruppenunterkunft INN LODGE, 7505 Celerina
date	da sabato 10 a venerdì 16 gennaio 2026
tassa d'iscrizione soci non soci famigliari e ospiti	CHF 350.00 sci alpino o snowboard / 330.00 sci nordico o ciaspole-passeggiate CHF 400.00 sci alpino o snowboard / 380.00 sci nordico o ciaspole-passeggiate CHF 60.00 al giorno (CHF 20.00 al giorno per bambini dai 4 ai 10 anni)



descrizione	Questa settimana è organizzata dal GSIB, Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese per i suoi soci, per i famigliari e per chi ha piacere a trascorrere una settimana in compagnia. Sci alpino, sci nordico oppure le passeggiate sulla neve sono le proposte tra le quali scegliere.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• età: a partire dai 16 anni• questo corso è adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature• l'invito è aperto anche ai principianti che vogliono avvicinarsi agli sport invernali
posti disponibili	25 partecipanti con disabilità
termine d'iscrizione	12 novembre 2025

* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento dal GSIB

Raiffeisen Kids Ski Day, giornata di sci per bambini/e

luogo	Campo Blenio
data	sabato 17 o domenica 18 gennaio 2026 , data da confermare
tassa d'iscrizione	gratuita
noleggio del materiale	CHF 20.00 (scarponi + sci sul posto + casco) chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione



descrizione	La manifestazione organizzata dalla Federazione Ticinese di Sci è dedicata ai bambini e alle bambine ed è totalmente gratuita. È un'occasione unica per scoprire la disciplina dello sci alpino cimentandosi in giochi e percorsi sulla neve!
indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• età: 6-12 anni, i partecipanti dovranno essere accompagnati• attività dedicata a chi è autonomo con lo sci lift ma anche ai principianti che non hanno mai provato l'attività sciistica• ogni bambino/a sarà seguito da un/a monitore/trice dedicato• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature
posti disponibili	10 partecipanti con disabilità cognitive/mentali
termine d'iscrizione	17 dicembre 2025

Sciata alla giornata mondiale della neve

luogo	Airolo-Pesciüm*
data	domenica 18 gennaio 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 30.00 (pranzo compreso)
non soci	CHF 40.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



descrizione	Questa giornata, istituita dalla FIS (Federazione Internazionale Sci), è dedicata alla promozione degli sport invernali e alla sensibilizzazione sull'importanza della neve e dei paesaggi innevati. È quindi un'occasione per godere della bellezza della neve, praticare sport invernali, e riflettere sull'importanza di proteggere questo prezioso elemento naturale.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • età: a partire dai 16 anni • questo corso è adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve • è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature
posti disponibili	10 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	17 dicembre 2025

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

Passeggiate con le ciaspole

luogo	Da definire, in funzione dell'innevamento*
date	domenica 1 febbraio 2026 sabato 28 febbraio 2026
tassa d'iscrizione soci non soci accompagnatori	CHF 30.00 (pranzo compreso) per ogni singola gita CHF 40.00 (pranzo compreso) per ogni singola gita gratuito (max 1 per partecipante)
noleggio del materiale	CHF 10.00 (ciaspole e bastoni) chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione



descrizione	Scoprire il paesaggio invernale, assaporandone la calma e proseguendo al proprio ritmo, è possibile durante queste gite con le ciaspole ai piedi.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• età: a partire dai 10 anni, i minorenni solo se accompagnati• questa proposta si indirizza a persone autonome, che amano la montagna e la neve• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature
posti disponibili	15 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	17 dicembre 2025

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

Gastroracchettata a Carì

luogo	Carì*
data	sabato 7 febbraio 2026 , data di riserva 8 febbraio
tassa d'iscrizione	CHF 50.00 per chi ha più di 16 anni CHF 25.00 dai 10-15 anni
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)
noleggio del materiale	CHF 10.00 (ciaspole e bastoni) chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione



descrizione	Partecipa alla tradizionale ciaspolata enogastronomica di Carì. Percorso di circa 5 km con 250m di dislivello. Lungo il percorso vi saranno delle postazioni con la possibilità di assaporare diversi prodotti e specialità culinarie della regione. In caso di brutto tempo l'evento verrà rimandato a domenica 8 febbraio.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • età: a partire dai 10 anni, i minorenni solo se accompagnati • è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature • 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/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	17 dicembre 2025

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

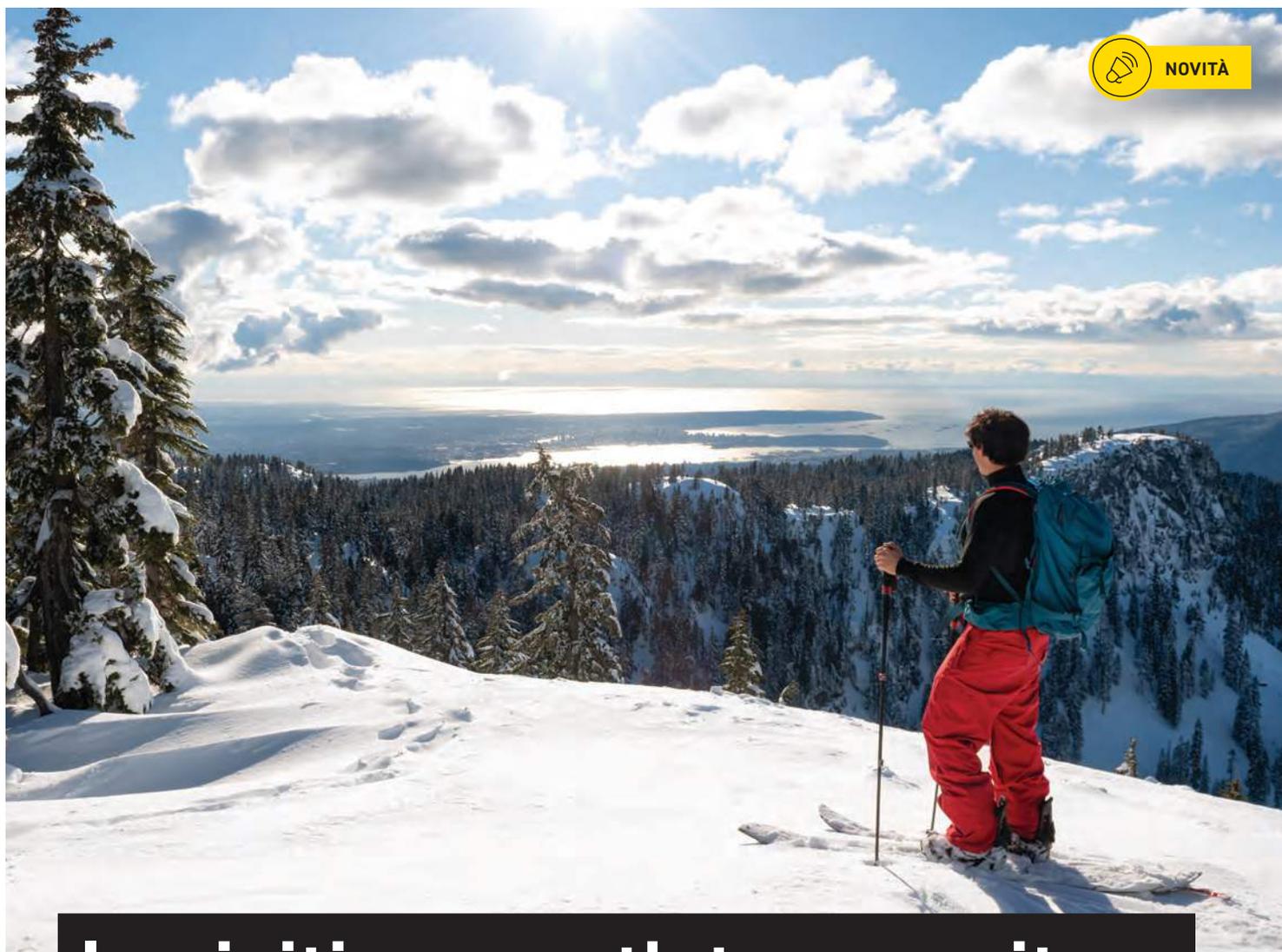
Settimana invernale a Klosters

luogo	Klosters*
alloggio	Casa Erla, 7252 Klosters Dorf
date	da sabato 7 a venerdì 13 marzo 2026
tassa d'iscrizione soci non soci	CHF 470.00 sci alpino o snowboard / 370.00 sci nordico o ciaspole-passeggiate CHF 520.00 sci alpino o snowboard / 420.00 sci nordico o ciaspole-passeggiate
noleggio del materiale	CHF 30.00 (ciaspole e bastoni) chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione



descrizione	Questa settimana chiude il programma invernale. Le giornate si allungano e c'è meno gente sulle piste. Sci alpino, nordico, snowboard oppure le passeggiate con le ciaspole sono le proposte tra le quali scegliere. Durante il corso della settimana sarà anche possibile intercalare l'attività scelta con un'alternativa. È importante indicare i propri desideri nel formulario d'iscrizione.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• età: a partire dai 12 anni, è possibile accompagnare i partecipanti minorenni• questo corso è adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature• l'invito è aperto anche ai principianti che vogliono avvicinarsi agli sport invernali
posti disponibili	25 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	17 dicembre 2025

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



Iscriviti come atleta o monitore

ORA ANCHE ONLINE!



Da oggi puoi iscriverti come atleta o monitore anche online. Scansiona il QR-Code qui di fianco, o visita il sito: www.inclusione-andicap-ticino.ch/sport-ai-2025-2026 per compilare direttamente i formulari.





inclusione
andicap ticino

Per favore compilare il formulario in STAMPATELLO

ATLETI - formulario d'iscrizione ai corsi autunno-inverno 2025/2026

Da inoltrare entro il 10 settembre 2025

per posta a: **inclusione andicap ticino, Servizio Sport, via Linoleum 7, 6512 Giubiasco**
via e-mail a: **sport@inclusione-andicap-ticino.ch**

Generalità del/della partecipante

Cognome

Nome

Data di nascita

sono socio di *inclusione andicap ticino* non sono socio voglio diventare socio

Sono socio di uno dei seguenti gruppi sportivi affiliati:

GSIB GSITV SISL SIM SIL GPT GS-SSTS

(maggiori informazioni a pagina 2 del programma sportivo)

Vorrei iscrivermi ai seguenti corsi

Sportissima, 14 settembre 2025
 partecipo solo partecipo accompagnato*

Calcio camminato, dal 18 settembre 2025

* Generalità dell'accompagnatore/trice

Cognome

Nome

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail

Autorizzazione per l'utilizzo delle immagini

Durante le attività sportive e ricreative saranno scattate delle fotografie che mostrano monitori e partecipanti in movimento. Queste immagini saranno utilizzate a scopi informativi e promozionali sugli strumenti di comunicazione di *inclusione andicap ticino*.

ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)
 NON ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)





inclusione
andicap ticino

Nome, cognome e ruolo di chi ha compilato l'iscrizione

Cognome

Nome

Ruolo

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail

Informativa sulla protezione dei dati

inclusione andicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione andicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione andicap ticino* è responsabile del trattamento dei dati personali e per domande sulla loro protezione si prega di contattare la Direzione in via Linoleum 7, 6512 Giubiasco. *inclusione andicap ticino* tratta i dati personali dell'utente nella misura in cui necessario per poter adempiere il contratto tra le parti, rispettivamente il contratto di prestazione sottoscritto da *inclusione andicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione andicap ticino* ha definito l'identità del responsabile della protezione dei dati, i provvedimenti volti a garantire la sicurezza dei dati tramite provvedimenti tecnici ed organizzativi appropriati, le misure da adottare in caso di comunicazione dei dati all'esterno, il periodo di conservazione dei dati. Il partecipante (o sue persone di riferimento) che interagisce con *inclusione andicap ticino* tramite mezzi di comunicazione non sicuri (ad es. non criptati) è consapevole dei rischi associati a questi mezzi (intercettazione e manipolazione dei dati da parte di terzi). *inclusione andicap ticino* trasmette in determinate circostanze i dati personali del partecipante a terzi, che possono trattarli per loro scopi: ad es. responsabili di attività, monitori, responsabili organizzativi, autorità cantonali e federali ufficiali, fornitori di servizi al partecipante quali ad esempio servizi di trasporto. Questi sono obbligati a rispettare la legislazione vigente in materia di protezione dei dati. Il partecipante gode dei diritti previsti dalla legge in materia di protezione dei dati personali. Essi comprendono il diritto all'informazione, nonché il diritto di rettifica, di cancellazione o limitazione d'uso, di opposizione al trattamento dati personali non assolutamente necessari (Legge federale sulla protezione dei dati LPD, Ordinanza sulla protezione dei dati OPDa, Legge sulla protezione dei dati personali LPDP).

Luogo e data:

Firma del genitore o del rappresentante legale:



inclusione
andicap ticino

Per favore compilare il formulario in STAMPATELLO

ATLETI - formulario d'iscrizione ai corsi autunno-inverno 2025/2026

Da inoltrare entro il 24 settembre 2025

per posta a: inclusione andicap ticino, Servizio Sport, via Linoleum 7, 6512 Giubiasco

via e-mail a: sport@inclusione-andicap-ticino.ch

Generalità del/della partecipante

Cognome

Nome

Data di nascita

sono socio di *inclusione andicap ticino* non sono socio voglio diventare socio

Sono socio di uno dei seguenti gruppi sportivi affiliati:

GSIB GSITV SISL SIM SIL GPT GS-SSTS

(maggiori informazioni a pagina 2 del programma sportivo)

Vorrei iscrivermi ai seguenti corsi

StraLugano - "Run4Charity", 28 settembre 2025

partecipo solo partecipo accompagnato*

Progetto "OpenSunday", dal 5 ottobre 2025

Lamone-Cadempino dal 5 ottobre Locarno dal 12 ottobre Lugano dal 12 ottobre

"Colori d'autunno" a Cardada-Cimetta, 12 ottobre 2025

partecipo solo partecipo accompagnato*

Pedalata al Parco del Piano di Magadino, 25 ottobre 2025

bicicletta personale bicicletta tandem con noleggio bicicletta elettrica

partecipo solo partecipo accompagnato*

* Generalità dell'accompagnatore/trice

Cognome

Nome

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail





Autorizzazione per l'utilizzo delle immagini

Durante le attività sportive e ricreative saranno scattate delle fotografie che mostrano monitori e partecipanti in movimento. Queste immagini saranno utilizzate a scopi informativi e promozionali sugli strumenti di comunicazione di *inclusione andicap ticino*.

- ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)
- NON ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)

Nome, cognome e ruolo di chi ha compilato l'iscrizione

Cognome

Nome

Ruolo

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail

Informativa sulla protezione dei dati

inclusione andicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione andicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione andicap ticino* è responsabile del trattamento dei dati personali e per domande sulla loro protezione si prega di contattare la Direzione in via Linoleum 7, 6512 Giubiasco. *inclusione andicap ticino* tratta i dati personali dell'utente nella misura in cui necessario per poter adempiere il contratto tra le parti, rispettivamente il contratto di prestazione sottoscritto da *inclusione andicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione andicap ticino* ha definito l'identità del responsabile della protezione dei dati, i provvedimenti volti a garantire la sicurezza dei dati tramite provvedimenti tecnici ed organizzativi appropriati, le misure da adottare in caso di comunicazione dei dati all'esterno, il periodo di conservazione dei dati. Il partecipante (o sue persone di riferimento) che interagisce con *inclusione andicap ticino* tramite mezzi di comunicazione non sicuri (ad es. non criptati) è consapevole dei rischi associati a questi mezzi (intercettazione e manipolazione dei dati da parte di terzi). *inclusione andicap ticino* trasmette in determinate circostanze i dati personali del partecipante a terzi, che possono trattarli per loro scopi: ad es. responsabili di attività, monitori, responsabili organizzativi, autorità cantonali e federali ufficiali, fornitori di servizi al partecipante quali ad esempio servizi di trasporto. Questi sono obbligati a rispettare la legislazione vigente in materia di protezione dei dati. Il partecipante gode dei diritti previsti dalla legge in materia di protezione dei dati personali. Essi comprendono il diritto all'informazione, nonché il diritto di rettifica, di cancellazione o limitazione d'uso, di opposizione al trattamento dati personali non assolutamente necessari (Legge federale sulla protezione dei dati LPD, Ordinanza sulla protezione dei dati OPDa, Legge sulla protezione dei dati personali LPDP).

Luogo e data:

Firma del genitore o del rappresentante legale:



inclusion
andicap ticino

Per favore compilare il formulario in STAMPATELLO

ATLETI - formulario d'iscrizione ai corsi autunno-inverno 2025/2026

Da inoltrare entro il 12 novembre 2025

per posta a: **inclusione handicap ticino, Servizio Sport, via Linoleum 7, 6512 Giubiasco**

via e-mail a: **sport@inclusione-andicap-ticino.ch**

Generalità del/della partecipante

Cognome

Nome

Data di nascita

sono socio di *inclusione handicap ticino* non sono socio voglio diventare socio

Sono socio di uno dei seguenti gruppi sportivi affiliati:

GSIB GSITV SISL SIM SIL GPT GS-SSTS

(maggiori informazioni a pagina 2 del programma sportivo)

Vorrei iscrivermi ai seguenti corsi

Weekend sulla neve a Savognin, dal 13 al 14 dicembre 2025

sci alpino ciaspole-passeggiate snowboard

con noleggio ciaspole e bastoni

Settimana invernale a Celerina, dal 10 al 16 gennaio 2026

sci alpino snowboard sci nordico ciaspole-passeggiate

partecipo solo partecipo accompagnato*

* Generalità dell'accompagnatore/trice

Cognome

Nome

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail





Autorizzazione per l'utilizzo delle immagini

Durante le attività sportive e ricreative saranno scattate delle fotografie che mostrano monitori e partecipanti in movimento. Queste immagini saranno utilizzate a scopi informativi e promozionali sugli strumenti di comunicazione di *inclusione andicap ticino*.

- ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)
- NON ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)

Nome, cognome e ruolo di chi ha compilato l'iscrizione

Cognome

Nome

Ruolo

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail

Informativa sulla protezione dei dati

inclusione andicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione andicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione andicap ticino* è responsabile del trattamento dei dati personali e per domande sulla loro protezione si prega di contattare la Direzione in via Linoleum 7, 6512 Giubiasco. *inclusione andicap ticino* tratta i dati personali dell'utente nella misura in cui necessario per poter adempiere il contratto tra le parti, rispettivamente il contratto di prestazione sottoscritto da *inclusione andicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione andicap ticino* ha definito l'identità del responsabile della protezione dei dati, i provvedimenti volti a garantire la sicurezza dei dati tramite provvedimenti tecnici ed organizzativi appropriati, le misure da adottare in caso di comunicazione dei dati all'esterno, il periodo di conservazione dei dati. Il partecipante (o sue persone di riferimento) che interagisce con *inclusione andicap ticino* tramite mezzi di comunicazione non sicuri (ad es. non criptati) è consapevole dei rischi associati a questi mezzi (intercettazione e manipolazione dei dati da parte di terzi). *inclusione andicap ticino* trasmette in determinate circostanze i dati personali del partecipante a terzi, che possono trattarli per loro scopi: ad es. responsabili di attività, monitori, responsabili organizzativi, autorità cantonali e federali ufficiali, fornitori di servizi al partecipante quali ad esempio servizi di trasporto. Questi sono obbligati a rispettare la legislazione vigente in materia di protezione dei dati. Il partecipante gode dei diritti previsti dalla legge in materia di protezione dei dati personali. Essi comprendono il diritto all'informazione, nonché il diritto di rettifica, di cancellazione o limitazione d'uso, di opposizione al trattamento dati personali non assolutamente necessari (Legge federale sulla protezione dei dati LPD, Ordinanza sulla protezione dei dati OPDa, Legge sulla protezione dei dati personali LPDP).

Luogo e data:

Firma del genitore o del rappresentante legale:



inclusion
andicap ticino

Per favore compilare il formulario in STAMPATELLO

ATLETI - formulario d'iscrizione ai corsi autunno-inverno 2025/2026

Da inoltrare entro il 17 dicembre 2025

per posta a: **inclusione handicap ticino, Servizio Sport, via Linoleum 7, 6512 Giubiasco**
via e-mail a: **sport@inclusione-andicap-ticino.ch**

Generalità del/della partecipante

Cognome

Nome

Data di nascita

sono socio di *inclusione handicap ticino* non sono socio voglio diventare socio

Sono socio di uno dei seguenti gruppi sportivi affiliati:

GSIB GSITV SISL SIM SIL GPT GS-SSTS

(maggiori informazioni a pagina 2 del programma sportivo)

Vorrei iscrivermi ai seguenti corsi

Raiffeisen Kids Ski Day, 17 o 18 gennaio 2026, data da confermare

partecipazione accompagnata obbligatoria*

con noleggio scarponi, sci e casco

Sciata alla giornata mondiale della neve, 18 gennaio 2026

partecipo solo partecipo accompagnato*

Passeggiate con le ciaspole, 1 febbraio 2026 28 febbraio 2026

partecipo solo partecipo accompagnato*

con noleggio ciaspole e bastoni

Gastroracchettata a Carì, 7 febbraio 2026

partecipo solo partecipo accompagnato*

con noleggio ciaspole e bastoni

Settimana invernale a Klosters, dal 7 al 13 marzo 2026

sci alpino snowboard sci nordico ciaspole-passeggiate

con noleggio ciaspole e bastoni





inclusione
andicap ticino

* Generalità dell'accompagnatore/trice

Cognome

Nome

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail

Autorizzazione per l'utilizzo delle immagini

Durante le attività sportive e ricreative saranno scattate delle fotografie che mostrano monitori e partecipanti in movimento. Queste immagini saranno utilizzate a scopi informativi e promozionali sugli strumenti di comunicazione di *inclusione andicap ticino*.

- ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)
- NON ACCONSENTO alla pubblicazione delle immagini (presenza su fotografie e video di gruppo)

Nome, cognome e ruolo di chi ha compilato l'iscrizione

Cognome

Nome

Ruolo

Via

NAP / Luogo

Cellulare

E-mail

Informativa sulla protezione dei dati

inclusione andicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione andicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione andicap ticino* è responsabile del trattamento dei dati personali e per domande sulla loro protezione si prega di contattare la Direzione in via Linoleum 7, 6512 Giubiasco. *inclusione andicap ticino* tratta i dati personali dell'utente nella misura in cui necessario per poter adempiere il contratto tra le parti, rispettivamente il contratto di prestazione sottoscritto da *inclusione andicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione andicap ticino* ha definito l'identità del responsabile della protezione dei dati, i provvedimenti volti a garantire la sicurezza dei dati tramite provvedimenti tecnici ed organizzativi appropriati, le misure da adottare in caso di comunicazione dei dati all'esterno, il periodo di conservazione dei dati. Il partecipante (o sue persone di riferimento) che interagisce con *inclusione andicap ticino* tramite mezzi di comunicazione non sicuri (ad es. non criptati) è consapevole dei rischi associati a questi mezzi (intercettazione e manipolazione dei dati da parte di terzi). *inclusione andicap ticino* trasmette in determinate circostanze i dati personali del partecipante a terzi, che possono trattarli per loro scopi: ad es. responsabili di attività, monitori, responsabili organizzativi, autorità cantonali e federali ufficiali, fornitori di servizi al partecipante quali ad esempio servizi di trasporto. Questi sono obbligati a rispettare la legislazione vigente in materia di protezione dei dati. Il partecipante gode dei diritti previsti dalla legge in materia di protezione dei dati personali. Essi comprendono il diritto all'informazione, nonché il diritto di rettifica, di cancellazione o limitazione d'uso, di opposizione al trattamento dati personali non assolutamente necessari (Legge federale sulla protezione dei dati LPD, Ordinanza sulla protezione dei dati OPDa, Legge sulla protezione dei dati personali LPDP).

Luogo e data:

Firma del genitore o del rappresentante legale:

iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro i **termini indicati**, compilando i formulari allegati oppure visitando il nostro sito ufficiale **www.inclusione-andicap-ticino.ch**. Per tutti i partecipanti con disabilità 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 quelle sui farmaci da somministrare in situazione di emergenza, devono essere consegnate 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 verrà inviata una conferma d'iscrizione.

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

oppure per posta al seguente indirizzo:

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

NOVITÀ



Ora le iscrizioni si possono effettuare anche online. Scansiona il QR-Code qua a lato, o visita il sito:

www.inclusione-andicap-ticino.ch



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 verranno inviate **entro 10 giorni dall'inizio del corso prescelto**, unitamente alla fattura. La tassa d'iscrizione è da intendersi sempre IVA inclusa (+ 8.1%) 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 hai preventivamente dato il tuo 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.



«Io sono contentissimo!

Si ride, si scherza e si respira aria fresca!

La vita può essere semplicemente bella!»

— CHRISTIAN R., partecipante



**inclusion e
handicap ticino**