

sport & tempo libero



autunno-inverno 2019/2020



**inclusione
andicap ticino**

chi siamo

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

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

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

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

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

cosa facciamo

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

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

perché sceglierci



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



300 monitori volontari con tanta esperienza



97% di sportivi soddisfatti

indice

2 **premessa**

3 **programma**

introduzione all'arrampicata

fine settimana a Savognin

passeggiata con le ciaspole

corso invernale a Celerina

corso sulla neve a Klosters

8 **iscrizioni**

atleti - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi

atleti - formulario medico d'iscrizione ai corsi sportivi

monitori - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi

premessa

inclusione 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

introduzione all'arrampicata

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

data **23 novembre 2019**, dalle 9:00 alle 11:00

tassa d'iscrizione soci gratuito
non soci gratuito



© www.ticinoperbambini.ch

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

indicazioni

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

posti disponibili 12 (partecipanti con disabilità)

termine d'iscrizione **22 ottobre 2019**

fine settimana a Savognin

| | |
|-------------------------|---|
| luogo | Savognin |
| alloggio | Hotel Danilo-Pianta , Stradung 20, 7460 Surses www.danilo.ch tel. 081 659 11 59 |
| data | 13-15 dicembre 2019 |
| tassa d'iscrizione soci | CHF 140.- |
| non soci | CHF 170.- |



© www.savognin.graubuenden.ch

| | |
|----------------------|--|
| descrizione | Durante il settimana c'è la possibilità di praticare sport sulla neve. Sci alpino, sci nordico oppure le passeggiate con le ciaspole sono le proposte tra le quali scegliere. Questo corso segna l'inizio della stagione invernale e ognuno avrà modo di riprendere confidenza con l'attrezzatura invernale. |
| indicazioni | Questo fine settimana 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 | 22 ottobre 2019 |

passeggiata con le ciaspole

| | |
|-------------------------|--|
| luogo | da definire |
| data | 26 gennaio 2020 (data di riserva 8 febbraio 2020) |
| tassa d'iscrizione soci | CHF 25.- (pranzo compreso) |
| non soci | CHF 30.- (pranzo compreso) |
| noleggio del materiale: | CHF 10.- (ciaspole e bastoni) chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione |



© www.graubuenden.ch

| | |
|----------------------|--|
| descrizione | Nelle gite con ciaspole ai piedi è possibile scoprire il paesaggio invernale, godersene la calma e camminare in tranquillità al proprio ritmo. |
| indicazioni | 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) |
| termine d'iscrizione | 22 ottobre 2019 |

corso invernale a Celerina

| | |
|-------------------------|--|
| luogo | Celerina |
| alloggio | Gruppenunterkunft INN LODGE , Via Nouva 3, 7505 Celerina www.mountains.ch/de/all-in-one-hotel-inn-lodge tel. 081 834 47 95 |
| data | 11-17 gennaio 2020 |
| tassa d'iscrizione soci | CHF 350.- sci alpino / 330.- sci nordico / 350.- snowboard / 330.- ciaspole-passeggiate |
| non soci | CHF 400.- sci alpino / 380.- sci nordico / 400.- snowboard / 380.- ciaspole-passeggiate |
| famigliari e ospiti | CHF 60.- al giorno (20.- al giorno per bambini dai 4 ai 10 anni) |



© www.graubunden.ch

| | |
|----------------------|---|
| descrizione | Questa settimana è organizzata dal gruppo GSIB del Bellinzonese per i suoi soci, per i loro 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 | 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) |
| iscrizione | formulario d'iscrizione da richiedere all'indirizzo info@gsib-bellinzonese.ch |
| termine d'iscrizione | 22 ottobre 2019 |

corso sulla neve a Klosters

| | |
|-------------------------------------|---|
| luogo | Klosters |
| alloggio | Casa Erla , Erlenweg 13 , 7252 Klosters Dorf www.casa-erla.ch tel. 081 422 29 47 |
| data | 7-13 marzo 2020 |
| tassa d'iscrizione soci non soci | CHF 420.- sci alpino / 350.- sci nordico / 420.-snowboard / 325.- ciaspole-passeggiate CHF 475.- sci alpino / 410.- sci nordico / 475.- snowboard / 385.- ciaspole-passeggiate |



© www.graubunden.ch



© www.davos.ch

| | |
|----------------------|---|
| descrizione | Questa settimana chiude il programma invernale. Le giornate si allungano e c'è meno gente sulle piste. Sci alpino, sci nordico oppure le passeggiate con le ciaspole sono le proposte tra le quali scegliere. Durante il corso sarà anche possibile intercalare l'attività scelta con le altre proposte previste. |
| indicazioni | 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 | 22 ottobre 2019 |

iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro e non oltre **martedì 22 ottobre 2019** compilando il formulario allegato. Per tutti i partecipanti l'iscrizione deve essere accompagnata dal formulario medico. Vi invitiamo a completare i documenti con attenzione. Per favore scrivere in stampatello.



nota bene

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

come procedere

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

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

assicurazioni

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

informativa sulla protezione dei dati

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. Applichiamo questo principio sia alla raccolta dei tuoi dati, sia alla loro elaborazione e custodia, che avvengono in modo altrettanto sicuro.



«Nella mia attività di monitore di sci e snowboard all'interno del mio Sci Club ho avuto l'opportunità di confrontarmi con partecipanti con disabilità. Tale esperienza mi ha stimolato a seguire dei corsi di formazione specifici ed - in seguito - a partecipare come monitore a molte attività sportive dedicate a persone con disabilità. Ho potuto così vivere momenti speciali, spontanei e ricchi di emozioni.»

— ANDREA TAMI, VOLONTARIO PER I CAMPI INVERNALI

per gli amanti di sport invernali

Buone notizie per chi desidera praticare sport invernali con regolarità!

I gruppi sportivi affiliati a *inclusione handicap ticino* propongono, per i loro soci, un fitto calendario di uscite sulla neve. Per saperne di più, è possibile annunciarsi direttamente al gruppo più vicino al proprio domicilio richiedendo maggiori informazioni.

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



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