

sport & tempo libero



primavera-estate 2026



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 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.

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 primavera-estate 2026 5

14 marzo	Introduzione al Calcio Camminato	NOVITÀ
22 marzo	Staffetta Capriaschese, gara inclusiva a coppie	
29 marzo	Walking Lugano – “Lake&Walking di Gandria”	
19 aprile	slowUp Ticino – “Camminata” e “Bicicletta Tandem”	
25 aprile	Gita fuori porta: Sentiero storico della Valle di Blenio	NOVITÀ
26 aprile	Walking Mendrisiotto	
23 maggio	Gita fuori porta: BoBosco	NOVITÀ
26 maggio	Giro d'Italia: Tappa Bellinzona-Carì	NOVITÀ
13-14 giugno	Weekend Polisportivo	
28 giugno	Gita fuori porta: Monte Lema	NOVITÀ
5-11 luglio	Settimana di alpinismo integrato	
8-14 agosto	Settimana di escursionismo	
30 agosto	“GALATHLETICS” di Bellinzona	NOVITÀ

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	mercoledì	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, pianificate ogni inizio stagione		
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	Bocciodromo del Platano Quartino
nuoto	martedì	18.00 – 19.00	Piscina SME Biasca
sci	uscite di uno o più giorni, pianificate ogni inizio stagione		

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 – 21.00	Piscina Canavée Mendrisio
passegiate	giovedì	19.00 – 20.30	Partenza da Coldrerio
polisport	giovedì	18.00 – 19.30	SE Stabio
sci alpino, sci di fondo e snowboard	uscite di uno o più giorni, pianificate ogni inizio stagione		

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	19.15 – 20.15	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 alpino, sci di fondo e ciaspole	uscite di uno o più giorni, pianificate ogni inizio stagione		

GPT – Gruppo Paraplegici Ticino

basket	martedì e venerdì	20.00 – 22.00	Palestra Ciossetto Sementina
table-soccer	lunedì	19.30 – 20.30	Palestra Scuola S. Benedetto Porza
nuoto	venerdì	12.00 – 13.00	Centro Sportivo Tenero
tennis tavolo	venerdì	19.00 – 20.30	Palestra ICEC Bellinzona
powerchair hockey	giovedì	18.30 – 20.00	Palestra Scuola S. Benedetto Porza
scherma	giovedì	18.30 – 20.00	Istituto Elvetico Lugano
sport per tutti	lunedì	18.00 – 19.30	Palestra Scuola S. Benedetto Porza
tennis	lunedì e giovedì	14.30 – 16.30	Centro Tennis Seseglio
	mercoledì e 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 o presso Casa Marta Bellinzona
*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
tennis con l'associazione Tennis Riva San Vitale			
età: 6-16 anni	sabato	09.30 – 10.30	Centro sportivo di Riva San Vitale
calcio inclusivo con l'associazione US Giubiasco			
età: 6-16 anni	venerdì	17.30 – 18.45	Centro sportivo di Giubiasco
snowclub inclusivo con l'associazione Prati di Pillow			
età: 8-12 anni	uscite pianificate ogni inizio stagione		
immersioni inclusive con l'associazione DiverTiAmo			
età: +10 anni	lunedì	20.30 – 21.30	Piscina Canavée Mendrisio
	sabato	14.00 – 16.00	Piscina Comunale Chiasso
golf con l'associazione Golf dei Castelli PAR54			
età: +12 anni	allenamenti pianificati ogni inizio stagione		Bellinzona, Losone, Ascona e Lugano
vela con l'associazione Velabili			
età: +16 anni	allenamenti pianificati ogni inizio stagione		Circolo Velico Lago di Lugano
calcio camminato			
età: +16 anni	giovedì	19.00 – 20.30	SME Cadenazzo

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@inclusion-andicap-ticino.ch

Introduzione al Calcio Camminato

luogo	Cadenazzo, Palestra Scuole Medie
data	sabato 14 marzo 2026
tassa d'iscrizione non soci	gratuita (pranzo compreso) CHF 10.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



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! La mattinata di introduzione sarà gestita in collaborazione con la Federazione Ticinese di Calcio.
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 • non sono richieste particolari competenze calcistiche • discreto grado di autonomia
posti disponibili	Nessun limite di partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	11 marzo 2026

Staffetta Capriaschese

gara inclusiva a coppie

in collaborazione con

USC Atletica

luogo

Tesserete, nucleo

data

domenica 22 marzo 2026, al pomeriggio

tassa d'iscrizione

gratuita



descrizione

Staffetta inclusiva a coppie: Ogni partecipante gareggia con un atleta di una società sportiva ticinese (già convocato dagli organizzatori). Gli atleti dovranno percorrere da soli una tratta di 200 m, passare il testimone al compagno di squadra che eseguirà la sua tratta e infine correre gli ultimi 200 m in coppia fino al traguardo.
La gara è accessibile anche a chi è in sedia a rotelle.

indicazioni

- età: a partire dagli 8 anni
- 400 m di corsa al proprio ritmo
- ci si può iscrivere singolarmente (verrà affiancato da un atleta di una società) oppure con la coppia già formata

posti disponibili

Nessun limite di partecipanti con qualsiasi disabilità

termine d'iscrizione

11 marzo 2026

Walking Lugano

“Lake&Walking di Gandria”

luogo	Lugano, Debarcadero
data	domenica 29 marzo 2026
tassa d'iscrizione	CHF 30.00 (pranzo compreso) CHF 15.00 fino ai 12 anni (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



descrizione	La Walking Lugano è una manifestazione popolare che intende promuovere la salute, il movimento e la regione di Lugano. È un evento aperto al pubblico di ogni età ed allenamento. Il tracciato abbina un tour in battello (Lugano-Melide-Gandria), con il ritorno a piedi attraverso il sentiero dell'olivo fino in Piazza Riforma di Lugano.
indicazioni	• l'evento sarà gestito dal gruppo affiliato "Sport Is Life" di Lugano • attività rivolta a tutte le età, i minorenni solo se accompagnati • percorso di 5.4 km • 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	11 marzo 2026

slowUp Ticino

“Camminata” e “Bicicletta Tandem”

luogo **Bellinzona-Locarno***

data **domenica 19 aprile 2026**

tassa d'iscrizione soci gratuita (pranzo compreso)
non soci CHF 10.00 (pranzo compreso)

accompagnatori gratuito (max 1 per partecipante)



descrizione La slowUp è un percorso di circa 50 Km completamente chiuso al traffico motorizzato che si snoda da Locarno a Bellinzona. L'obiettivo dell'evento è di promuovere il movimento, la mobilità lenta e il territorio. Lungo il percorso verranno organizzate feste, punti di ristoro e altre postazioni con attività. Il percorso è inoltre accessibile a tutti.

indicazioni

- attività rivolta a tutte le età, i minorenni solo se accompagnati
- si potrà percorrere un tratto a piedi di circa 8-10 km oppure con una bicicletta tandem o con la propria bicicletta
- ogni atleta che vorrà partecipare con la bicicletta tandem sarà accompagnato da un volontario e avrà a disposizione il casco di protezione
- discreto grado di autonomia

posti disponibili 15 partecipanti con qualsiasi disabilità per la camminata
8 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico per l'uscita in bicicletta

termine d'iscrizione **8 aprile 2026**

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

Gita fuori porta: Sentiero storico della Valle di Blenio

luogo	Acquarossa-Malvaglia*
data	sabato 25 aprile 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 20.00 (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco)
non soci	CHF 30.00 (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



descrizione	Percorrendo i sentieri storici della Valle di Blenio è un susseguirsi di campanili, chiese, oratori, cappelle, affreschi, ponti e palazzi. Testimonianze artistiche degne di particolare rilievo, affiancate al patrimonio naturalistico della Valle.
indicazioni	• età: a partire dagli 8 anni, i minorenni solo se accompagnati • percorso di 7 km in piacevole discesa • 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	8 aprile 2026

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

Walking Mendrisiotto

luogo	Mendrisio, Centro Manifestazioni Mercato Coperto
data	domenica 26 aprile 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 25.00 per il Percorso "Castello" (pranzo compreso)
non soci	CHF 15.00 fino ai 12 anni (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



descrizione	La Walking Mendrisiotto è una manifestazione popolare che intende promuovere la salute, il movimento e la regione del Mendrisiotto. È un evento aperto al pubblico di ogni età ed allenamento. Alla mattina si procede con il percorso, mentre nel pomeriggio c'è la possibilità di partecipare ad attività organizzate dalla manifestazione.
indicazioni	• l'evento sarà gestito dal gruppo affiliato "Sport Insieme Mendrisiotto" • età: a partire dagli 8 anni, i minorenni solo se accompagnati • percorso "Castello": media difficoltà, lungo 9.2 km e ca. 360 metri di dislivello, non adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione
posti disponibili	10 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	8 aprile 2026

Gita fuori porta: BoBosco

luogo	Gerra Verzasca-Sonogno*
data	sabato 23 maggio 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 30.00 (pranzo compreso)
non soci	CHF 40.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



© bobosco.ch

descrizione	Bobosco è un innovativo percorso per bocce realizzato interamente in legno di castagno, immerso nella splendida natura della Val Verzasca, a pochi passi dalle acque cristalline del fiume. Questa attività invita i partecipanti a esplorare l'aria aperta in modo divertente e creativo. Con una boccia in mano, ci muoveremo lungo i sentieri nel bosco, facendo avanzare la boccia attraverso ingegnosi sistemi come carrucole, teleferiche, catapulte e altri semplici meccanismi.
indicazioni	• attività rivolta a tutte le età, i minorenni solo se accompagnati • per chi è in carrozzella c'è la possibilità di noleggiarne una elettrica adatta ai sentieri sconnessi (noleggio non compreso nella tassa) • percorso di 4.3 km con 10 postazioni • si richiede un discreto grado di autonomia, il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione
posti disponibili	15 partecipanti con qualsiasi disabilità
termine d'iscrizione	13 maggio 2026

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



Giro d'Italia:

Tappa Bellinzona-Carì

luogo	Bellinzona
data	martedì 26 maggio 2026
tassa d'iscrizione soci	gratuita (pranzo compreso)
non soci	CHF 10.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



© bellinzonaevalli.ch

descrizione	Il Giro d'Italia 2026 farà tappa in Ticino! La gara partirà da Bellinzona e si concluderà a Carì, coprendo una distanza di circa 113 km. Questa sarà la prima tappa interamente ticinese dopo cinque anni. Unisciti a noi per vivere insieme la partenza della maglia rosa e goderti una giornata di grande ciclismo nella nostra regione.
indicazioni	• attività rivolta a tutte le età, i minorenni solo se accompagnati
posti disponibili	10 partecipanti con qualsiasi disabilità
termine d'iscrizione	13 maggio 2026

Weekend Polisportivo

luogo	Faido*
alloggio	Ostello Von Mentlen, Faido
date	da sabato 13 a domenica 14 giugno 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 70.00 (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco del sabato)
non soci	CHF 90.00 (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco del sabato)

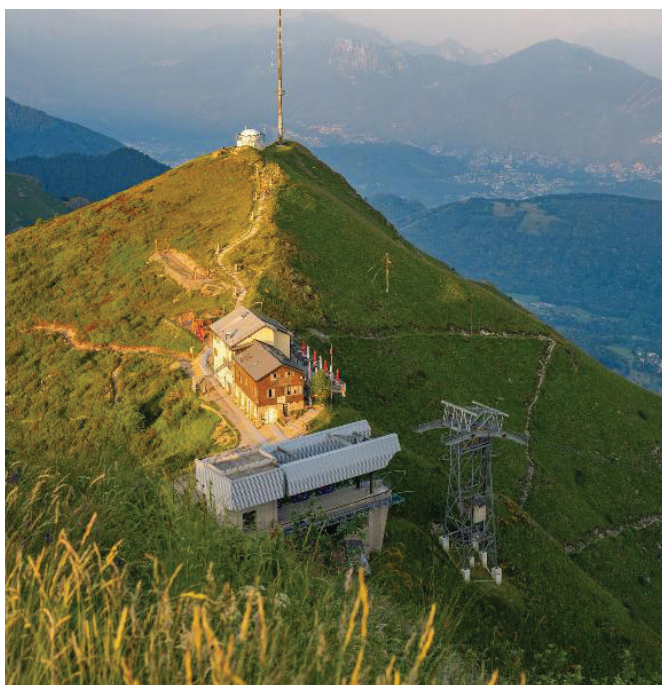


descrizione	Il programma prevede delle passeggiate nei dintorni del paese alla scoperta delle sue meraviglie come la cascata della Piumogna, la segheria patriziale o l'antica centrale elettrica. Si praticheranno inoltre delle attività sportive e divertenti presso il centro Fit&Fun di Faido.
indicazioni	• età: a partire dai 16 anni • 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	13 maggio 2026

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

Gita fuori porta: Monte Lema

luogo	Miglieglia*
data	domenica 28 giugno 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 30.00 (pranzo compreso)
non soci	CHF 40.00 (pranzo compreso)
accompagnatori	gratuito (max 1 per partecipante)



© ticino.ch

descrizione	Il Monte Lema è un vero paradiso per i trekking. Lungo i sentieri chiunque rimane incantato alla vista dei laghi scintillanti e dei verdeggianti prati. Verranno proposti percorsi brevi per riscoprire il Monte Lema in piena calma e tranquillità. Sarà possibile attraversare il sentiero insubrico, dal panorama mozzafiato, raggiungere la storica croce in vetta oppure l'osservatorio astronomico.
indicazioni	• attività rivolta a tutte le età, i minorenni solo se accompagnati • percorsi per un totale di 4.5 km e 350 metri di dislivello • 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	3 giugno 2026

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

Settimana di alpinismo integrato

in collaborazione con	SAT Lucomagno
luogo	Hospental, Canton Uri*
date	da domenica 5 a sabato 11 luglio 2026
tassa d'iscrizione	CHF 300.00



descrizione	Il corso di alpinismo integrato, organizzato dalla SAT Lucomagno, è l'ideale per chi ama la montagna. Il gruppo è molto eterogeneo ed è composto sia da bambini che da adulti. Per i partecipanti con disabilità cognitive/mentali 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 • si richiede un discreto grado di autonomia e buone condizioni fisiche
posti disponibili	10 partecipanti con disabilità cognitive/mentali
termine d'iscrizione	3 giugno 2026

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

Settimana di escursionismo

luogo	Engelberg, Canton Obvaldo*
alloggio	Juhui Engelberg
date	da sabato 8 a venerdì 14 agosto 2026
tassa d'iscrizione soci	CHF 350.00
non soci	CHF 400.00



descrizione	La settimana a Engelberg propone un soggiorno attivo nel cuore delle Alpi svizzere, dedicato a passeggiate ed escursioni. I numerosi sentieri panoramici, i percorsi curati e le possibilità di escursioni in quota permettono a tutti di vivere la montagna in sicurezza e serenità. Verranno proposti itinerari di montagna oppure delle passeggiate meno impegnative, in entrambi i casi le gite si svolgeranno per la durata di 4-5 ore.
indicazioni	• età: a partire dai 15 anni • si richiede un discreto grado di autonomia e buone condizioni fisiche
posti disponibili	25 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico
termine d'iscrizione	3 giugno 2026

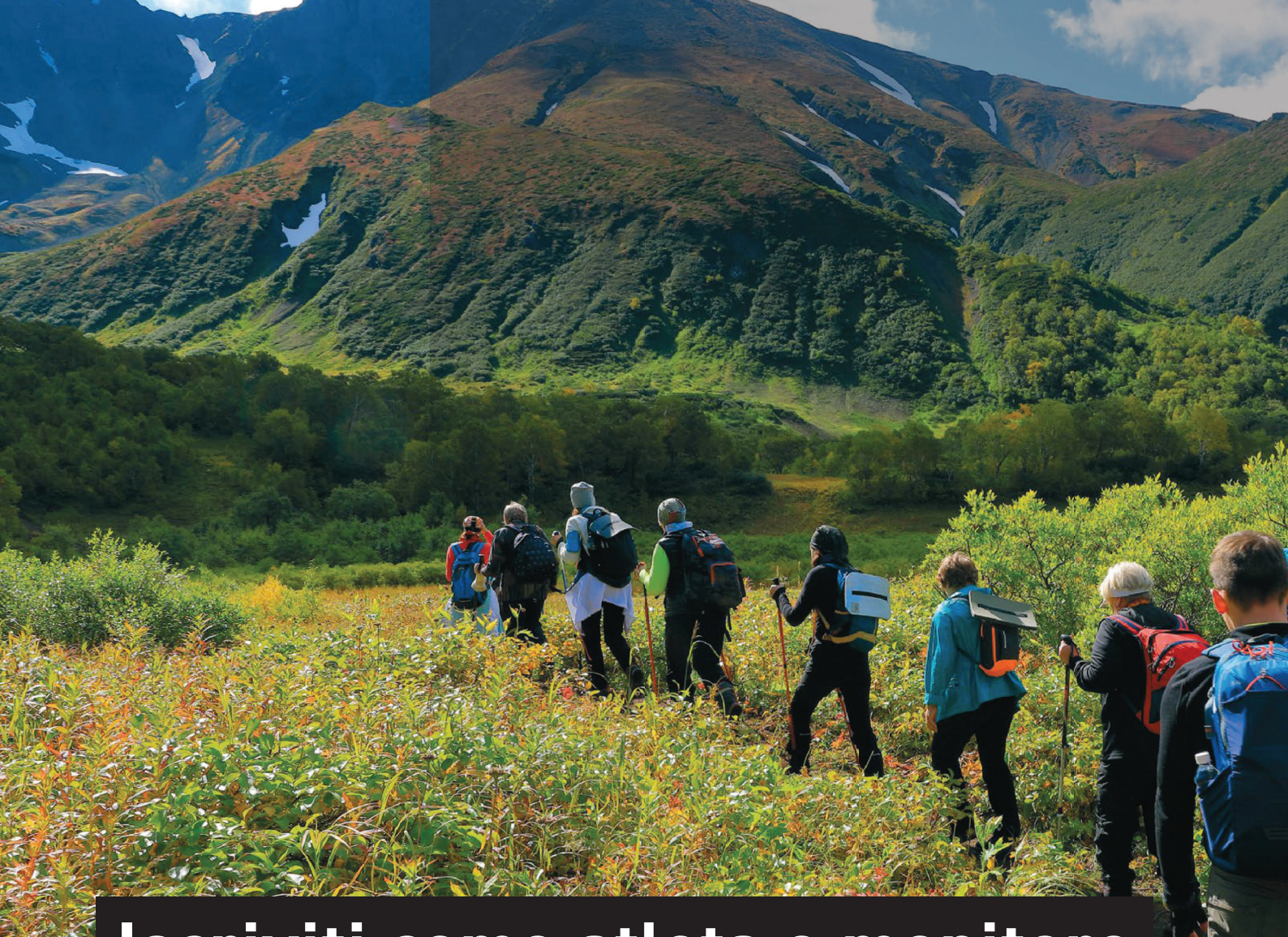
* i punti di ritrovo verranno comunicati in un secondo momento, nel documento di conferma

“GALATHLETICS” di Bellinzona

luogo	Stadio Comunale di Bellinzona
date	domenica 30 agosto 2026, gara giovedì 20 agosto 2026, allenamento preparatorio lunedì 24 agosto 2026, allenamento preparatorio
tassa d'iscrizione	gratuita

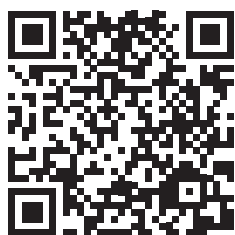


descrizione	Il meeting internazionale di atletica leggera “GALATHLETICS” di Bellinzona (già Galà dei Castelli) torna quest’anno e propone nuovamente ad inizio programma una gara sugli 80 metri per gli atleti con disabilità. Gli atleti potranno poi seguire dal vivo il meeting internazionale.
indicazioni	• età: dagli 8 anni • per partecipare all’evento è necessario prendere parte ai due allenamenti preparatori obbligatori, utili per affrontare al meglio la corsa e l’esperienza del Galà • è richiesto un discreto grado di autonomia
posti disponibili	16 partecipanti con disabilità, cognitive/mentali, sensoriali o disagio psichico
termine d'iscrizione	3 giugno 2026



Iscriviti come atleta o monitore

ORA ANCHE ONLINE!



Puoi iscriverti come atleta o monitore anche online.
Scansiona il QR-Code qui di fianco, o visita il sito:
www.inclusione-andicap-ticino.ch
per compilare direttamente i formulari.



sei interessato a qualcuna di queste attività?
per maggiori informazioni contattaci allo **091 850 90 90**
oppure scrivici a **sport@inclusione-andicap-ticino.ch**



inclusion
andicap ticino

Per favore compilare il formulario in STAMPATELLO

ATLETI - formulario d'iscrizione ai corsi primavera-estate 2026

Da inoltrare entro l'11 marzo 2026

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

☐ **Introduzione al Calcio Camminato, 14 marzo 2026**

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Staffetta Capriaschese, gara inclusiva a coppie, 22 marzo 2026**

☐ partecipo solo (verrà affiancato da un atleta di una società atletica)

☐ partecipo in coppia con:

☐ **Walking Lugano - "Lake&Walking di Gandria", 29 marzo 2026**

☐ 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 handicap 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 handicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione handicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap 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 OPD, 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 primavera-estate 2026

Da inoltrare entro l'8 aprile 2026

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

☐ **SlowUp Ticino - "Camminata" e "Bicicletta Tandem", 19 aprile 2026**

☐ camminata ☐ bicicletta tandem ☐ bicicletta propria

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Gita fuori porta: Sentiero storico della Valle di Blenio, 25 aprile 2026**

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Gita fuori porta: BoBosco, 23 maggio 2026**

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Gita fuori porta: Monte Lema, 28 giugno 2026**

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Walking Mendrisiotto, 26 aprile 2026**

☐ 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 handicap 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 handicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione handicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap 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 OPD, 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 primavera-estate 2026

Da inoltrare entro il 13 maggio 2026

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

☐ **Gita fuori porta: BoBosco**, 23 maggio 2026

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Gita fuori porta: Monte Lema**, 28 giugno 2026

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Giro d'Italia: Tappa Bellinzona-Cari**, 26 maggio 2026

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Weekend Polisportivo**, 13-14 giugno 2026

* 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 handicap 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 handicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione handicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap 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 OPD, 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 primavera-estate 2026

Da inoltrare entro il 3 giugno 2026

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

☐ **Gita fuori porta: Monte Lema, 28 giugno 2026**

☐ partecipo solo ☐ partecipo accompagnato*

☐ **Settimana di alpinismo integrato, 5-11 luglio 2026**

☐ **Settimana di escursionismo, 8-14 agosto 2026**

☐ **"GALATHLETICS" di Bellinzona, 30 agosto 2026**

* 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 handicap 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 handicap ticino tratta i dati personali dei partecipanti in buona fede e in modo lecito e proporzionato. Alcuni dati personali trattati da *inclusione handicap ticino* sono degni di particolare protezione, quali ad esempio i dati concernenti la salute e la sfera intima. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap ticino* con le autorità cantonali e federali. *inclusione handicap 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 handicap 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 handicap 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 OPD, Legge sulla protezione dei dati personali LPDP).

Luogo e data:

Firma del genitore o del rappresentante legale:

Per favore compilare il formulario in STAMPATELLO

MONITORI/VOLONTARI – formulario d'iscrizione ai corsi primavera-estate 2026

Da inoltrare il prima possibile

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

Generalità del/della monitore/rice o volontario/a

Cognome

Nome

Data di nascita

Via

NAP / Luogo

Tel. casa/Cellulare

E-mail

Allergie, intolleranze

Trasporti

☐ non ho la patente di guida

☐ ho la patente di guida

☐ sono disposto a guidare un pulmino

☐ da 9 posti

☐ da 14 posti

☐ con rimorchio

☐ non sono disposto a guidare un pulmino

Brevetti

Dispongo di un brevetto Plusport

☐ assistente

☐ monitore

Valido fino al:

Altri brevetti (G+S, Esa, brevetti di salvataggio, ecc)

Disciplina

Valido fino al:

Disciplina

Valido fino al:

Disciplina

Valido fino al:

Altro

Sono disponibile per le seguenti attività:

- ☐ Introduzione al Calcio Camminato, 14 marzo 2026
- ☐ Walking Lugano – “Lake&Walking di Gandria”, 29 marzo 2026
- ☐ SlowUp Ticino – “Camminata” e “Bicicletta Tandem”, 19 aprile 2026
- ☐ camminata ☐ bicicletta tandem ☐ bicicletta propria

Gite fuori porta:

- ☐ Sentiero storico della Valle di Blenio, 25 aprile 2026
- ☐ BoBosco, 23 maggio 2026
- ☐ Monte Lema, 28 giugno 2026
- ☐ Walking Mendrisiotto, 26 aprile 2026
- ☐ Giro d'Italia: Tappa Bellinzona-Cari, 26 maggio 2026
- ☐ Weekend Polisportivo, 13-14 giugno 2026
- ☐ Settimana di escursionismo, 8-14 agosto 2026

Osservazioni:

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 handicap 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)

Luogo e data:

Firma:

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



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



LO SPORT CHE UNISCE

4^a edizione

sabato 9 maggio 2026

Centro Sportivo Nazionale della Gioventù Tenero



Save the date

siete tutti invitati!

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.

Siamo felici di annunciarvi la 4^a edizione di «Lo sport che unisce» una giornata durante la quale proporremo una serie di attività sportive innovative e inclusive, alle quali potranno partecipare tutti gli interessati.
Metti la data in agenda.



inclusione
handicap ticino