

# sport & tempo libero



primavera-estate 2021



inclusion  
andicap 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 proprie attività del tempo libero, l'offerta ludico-sportiva delle persone con disabilità in Ticino, affinché trascorrono dei momenti di serenità in compagnia.

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

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

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

# cosa facciamo

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

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

# perché sceglierci



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



**300** monitori volontari con tanta esperienza



**97%** di sportivi soddisfatti

# indice

3 premessa

4 programma

powerchair hockey: giornata di porte aperte



NOVITÀ

impariamo ad andare in bici

gite fuori porta

golf: porte aperte

giornata sportiva nazionale di Procap



NOVITÀ

nuoto e sport acquatici

Galà dei Castelli

basketiamo

settimana di alpinismo integrato

colonia malcantonese

settimana di escursionismo

lakeride

16 iscrizioni

atleti - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi

atleti - formulario medico d'iscrizione ai corsi sportivi

monitori - formulario d'iscrizione ai corsi sportivi



**vuoi consultare online le nostre proposte sportive?**

visita la piattaforma [www.sportandicap.ch](http://www.sportandicap.ch) per avere una panoramica sempre aggiornata delle attività offerte dai gruppi sportivi a noi affiliati.



le attività proposte potrebbero subire modifiche in funzione dell'evolversi della situazione sanitaria legata al Covid-19.

## 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](mailto: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 Bellinzese**  
[www.gsib-bellinzese.ch](http://www.gsib-bellinzese.ch)



**GSITV – Gruppo Sport Inclusivo Tre Valli**  
[www.gsitv.ch](http://www.gsitv.ch)



**SISL – Società Invalidi Sportivi del Locarnese**  
[www.sisl-locarno.ch](http://www.sisl-locarno.ch)



**SIM – Sport Insieme Mendrisiotto**  
[www.mysim.blog](http://www.mysim.blog)



**SIL – Sport Is Life**  
[www.sillugano.ch](http://www.sillugano.ch)



**GPT – Gruppo Paraplegici Ticino**  
[www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)



**GS-SSTS – Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese dei Sordi Lugano**  
[www.ssts-lugano.com](http://www.ssts-lugano.com)

## «Muoviti Fermo!» video sportivi per tutti

### «Muoviti Fermo!» realizza con noi video sportivi adatti a tutti!

È possibile annunciarsi, per ricevere visite sportive direttamente al proprio domicilio.

Muoversi, divertirsi e vivere quest'esperienza da protagonisti darà poi la possibilità ad altri di allenarsi a distanza.

I video realizzati saranno poi pubblicati e disponibili online.



### Iscrizioni

ci si può annunciare in qualsiasi momento al servizio sport di *inclusione andicap ticino*.

chiamando il numero 091 850 90 90 oppure scrivendo a [sport@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusione-andicap-ticino.ch)



«Muoviti Fermo!» è il programma di videolezioni sportive ideato per supportare i nostri atleti durante il confinamento. vi invitiamo a divertirvi con noi, tutti i video sono disponibili in rete:

[www.inclusione-andicap-ticino.ch/muoviti-fermo-sport-casa/](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch/muoviti-fermo-sport-casa/)



### Come allenarsi a casa divertendosi.

Trascorri le giornate a casa in nostra compagnia, grazie al programma di allenamento facile realizzato dal Servizio Sport di *inclusione andicap ticino*. Gli esercizi sono pensati per essere svolti con facilità da tutti: sia da persone con problemi motori, sia da bambini e anziani. Gli allenamenti richiedono l'impiego di materiale presente in ogni economia domestica: dall'asciugamano ad una scopa per pavimenti.

Speriamo con questo servizio di aver sopperito, almeno in piccola parte, ai numerosi appuntamenti in palestra che oggi, a causa della pandemia, non si possono organizzare.

## powerchair hockey: giornata di porte aperte

luogo **palestra delle Scuole Medie di Camignolo**, via Regina 53, 6803 Camignolo  
www.camignolo.sm.edu.ti.ch

date **domenica 27 marzo 2021**, dalle 09.30 alle 11.00

tassa d'iscrizione soci gratuito  
non soci gratuito



www.lakeride.ch

descrizione Il Powerchair hockey si ispira all'unihockey e permette alle persone in sedia a rotelle elettrica di svolgere un'attività sportiva avvincente. Grazie all'aumento dell'interesse da parte dei partecipanti e ai miglioramenti tecnici è stata creata una squadra nazionale svizzera. Per gli interessati, residenti in Ticino e in Mesolcina, è in arrivo una proposta di allenamenti regolari accompagnata da un team di professionisti.

indicazioni

- età: a partire dai 12 anni
- partecipanti in sedia a rotelle elettrica
- non sono richiesti requisiti né capacità particolari
- l'attrezzatura è disponibile sul posto
- servono competenze cognitive di base per capire le regole di gioco

posti disponibili 10 (partecipanti con disabilità)

iscrizioni **è possibile annunciarsi alla giornata di porte aperte all'indirizzo sport@gpticino.ch**

termine d'iscrizione **10 marzo 2021**

## impariamo ad andare in bici

in collaborazione con: **CEP – Centro di Ergoterapia Pediatrica, Bellinzona**

luogo **Parco ciclabile del Centro scolastico del Palasio**, Viale Stefano Franscini, 6512 Giubiasco

date **martedì 6 aprile 2021**, dalle 14.00 alle 16.00  
**mercoledì 7 aprile 2021**, dalle 14.00 alle 16.00  
**venerdì 9 aprile 2021**, dalle 14.00 alle 16.00

tassa d'iscrizione soci CHF 80.–  
non soci CHF 100.–



obiettivi Hai voglia di imparare ad andare in bicicletta o hai paura di togliere le rotelle? Magari sei già capace sui piazzali e vorresti essere più sicuro per affrontare le piste ciclabili? Questo corso allora fa per te!

indicazioni **Non ci sono requisiti particolari, anche chi non ha la propria bicicletta può iscriversi.** Una suddivisione dei partecipanti sarà fatta in base all'età e al livello di ognuno:

### età di scuola elementare

- livello 1 (imparare a pedalare su un piazzale: partire/ fermarsi/ curva)
- livello 2 (pedalare e spostarsi su una pista ciclabile)

### età di scuola media

- livello 1 (imparare a pedalare su un piazzale: partire/ fermarsi/ curva)
- livello 2 (pedalare e spostarsi su una pista ciclabile)

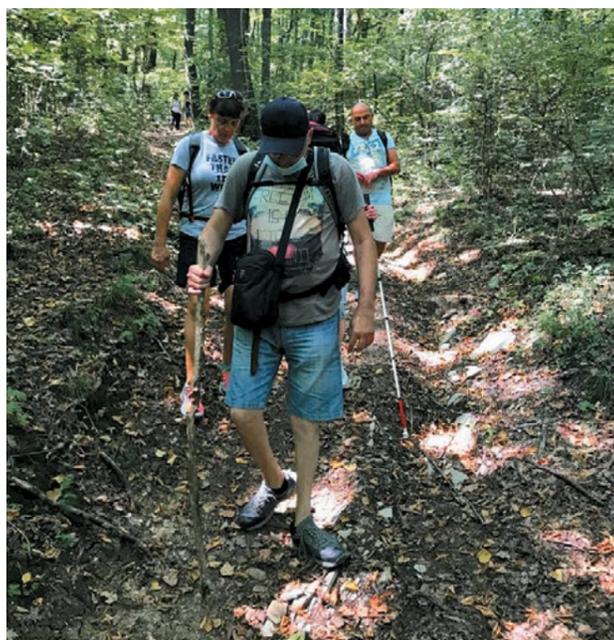
termine d'iscrizione **10 marzo 2021**

## gite fuori porta

## golf: porte aperte

punti di ritrovo	<b>da definire*</b>
date	<b>sabato 24 aprile 2021</b> , dalle 10.00 alle 17.00 - Mendrisiotto <b>sabato 8 maggio 2021</b> , dalle 10.00 alle 17.00 - Valle Verzasca <b>domenica 30 maggio 2021</b> , dalle 10.00 alle 17.00 - Luganese <b>sabato 12 giugno 2021</b> , dalle 10.00 alle 17.00 - Val Leventina <b>domenica 26 settembre 2021</b> , dalle 10.00 alle 17.00 - Mesolcina
tassa d'iscrizione soci	20.- CHF
non soci	25.- CHF

luogo	<b>PAR 54</b> , c/o il bagno pubblico, Via Brunari 10, 6500 Bellinzona www.par54.ch
data	<b>domenica 13 giugno 2021</b> , dalle 11.00 alle 13.00
tassa d'iscrizione soci	gratuito
non soci	gratuito



descrizione	Non serve andare lontano per scoprire quel che di bello ha da offrire il nostro territorio. Le gite e le passeggiate sono pensate per assaporare la natura che ci circonda. Ognuno può scegliere la destinazione che preferisce ed è possibile partecipare a più uscite.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 10 anni</li> <li>• discreto grado di autonomia</li> <li>• condizione fisica: si camminerà per 2-3 ore in totale</li> <li>• ulteriori dettagli sul luogo della gita verranno forniti insieme alla conferma d'iscrizione</li> </ul>
posti disponibili	12 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>
	*i punti di ritrovo verranno organizzati in base alla destinazione, in funzione della provenienza dei partecipanti e in base alle norme sanitarie in vigore

descrizione	Sfrutta questa occasione per provare a colpire la pallina e per avvicinarti a questo sport. Servono precisione e concentrazione: una volta trovata la strategia migliore ci si appassiona in fretta e il tempo trascorre così piacevolmente.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 14 anni</li> <li>• abbigliamento sportivo</li> <li>• non sono richiesti requisiti né capacità particolari</li> <li>• l'attrezzatura è disponibile sul posto</li> </ul>
posti disponibili	6 (partecipanti con disabilità)
iscrizioni	<b>è possibile annunciarsi all'indirizzo <a href="mailto:golfdeicastelli@gmail.com">golfdeicastelli@gmail.com</a> oppure contattando Nicola Valerio al numero di telefono 076 563 41 42</b>
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

## giornata sportiva nazionale di Procap

luogo	<b>Centro sportivo di Tenero</b> , via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra www.cstenero.ch   tel. 058 468 61 11
alloggio	solo attività diurna con rientro a domicilio
date	<b>19-20 giugno 2021</b>
tassa d'iscrizione soci	25.- CHF
non soci	30.- CHF

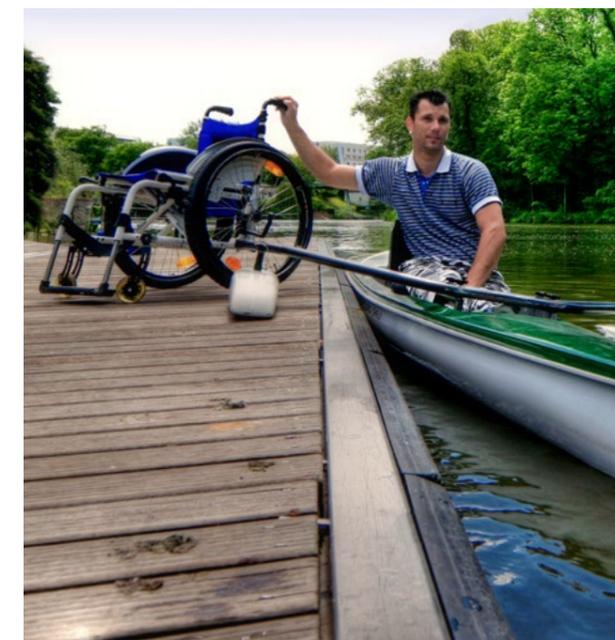


www.cstenero.ch

descrizione	In occasione del 90° anniversario di Procap, abbiamo in programma di partecipare alla Giornata Sportiva Nazionale organizzata al Centro Sportivo Nazionale di Tenero. Un appuntamento sportivo da non perdere per chi ama il divertimento e per chi vuole cimentarsi in nuove attività sportive e ricreative che si potranno scegliere sul posto (es. Rafrobal, frisbee, corno delle alpi,...)
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 10 anni</li> <li>• non sono richiesti requisiti né capacità particolari</li> <li>• adatto soprattutto ai nuovi partecipanti ai campi estivi</li> </ul>
posti disponibili	18 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

## nuoto e sport acquatici

luogo	<b>Luganese</b> (si tratta di una proposta diurna)
data	<b>da lunedì 28 giugno a venerdì 2 luglio 2021</b>
tassa d'iscrizione soci	da 150.- CHF (ognuno deve provvedere al proprio pranzo)
non soci	da 200.- CHF (ognuno deve provvedere al proprio pranzo)



descrizione	Il nuoto è da sempre una delle proposte sportive più apprezzate e ci sono anche altri sport che si possono praticare in piscina o al lago (SUP, canoa, nuoto con le pinne,...). Una settimana da trascorrere dentro e fuori dall'acqua: un ottimo modo per affrontare le calde giornate estive.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: dai 7 ai 15 anni</li> <li>• è richiesto un buon grado di autonomia</li> <li>• pranzo al sacco</li> </ul>
posti disponibili	15 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

## Galà dei Castelli

luogo **Stadio di Bellinzona**, Piazzale Stadio 3, 6500 Bellinzona  
www.sport.bellinzona.ch

date **giovedì 1° luglio 2021**, Galà dei Castelli  
**lunedì 14 giugno 2021**, allenamento dalle 18:30 alle 20:00  
**lunedì 21 giugno 2021**, allenamento dalle 18:30 alle 20:00  
**lunedì 28 giugno 2021**, allenamento dalle 18:30 alle 20:00

tassa d'iscrizione soci gratuito  
non soci gratuito



www.tio.ch

descrizione Il meeting internazionale di atletica leggera «Galà dei Castelli» di Bellinzona si tiene ogni anno ed è diventato un appuntamento consolidato anche per i partecipanti con disabilità mentale. La serata si apre con 2 batterie di 8 atleti e atlete che si sfidano sulla distanza di 80 m. La partecipazione all'evento sottintende la partecipazione ai 3 allenamenti preparatori che sono obbligatori e che hanno lo scopo di aiutare ognuno ad affrontare la corsa nella maniera migliore.

indicazioni

- età: dagli 8 ai 40 anni
- è richiesto un buon grado di autonomia

posti disponibili 16 (partecipanti con disabilità)

termine d'iscrizione **29 marzo 2021**

## basketiamo

luogo **Centro sportivo di Tenero**, via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra  
www.cstenero.ch | tel. 058 468 61 11

data **da lunedì 5 a sabato 10 luglio 2021**

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



descrizione Il team basketiamo propone una settimana polisportiva per bambini e ragazzi in età scolare: basket e tante altre attività sportive! Per i più piccoli la proposta è diurna mentre per i più grandicelli è previsto il pernottamento. L'esperienza consolidata ha portato gli organizzatori a voler estendere l'invito anche a partecipanti con disabilità mentale: una settimana all'insegna dell'inclusione.

indicazioni

- età: dagli 8 ai 18 anni
- è richiesto un buon grado di autonomia

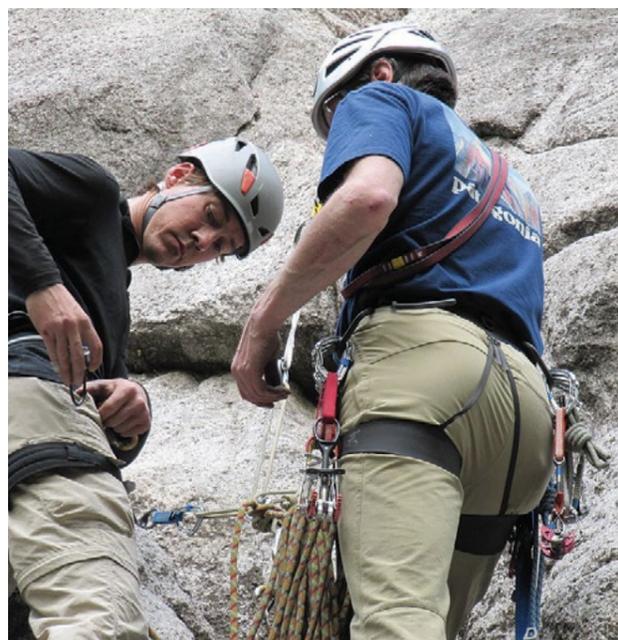
posti disponibili 5 (partecipanti con disabilità)  
100 partecipanti in totale

termine d'iscrizione **29 marzo 2021**

## settimana di alpinismo

### integrato

luogo	<b>da definire</b> (una località Ticinese)
alloggio	<b>da definire</b>
date	<b>da domenica 4 a sabato 10 luglio 2021</b>
tassa d'iscrizione soci	350.- CHF
non soci	350.- CHF



descrizione	Il corso di alpinismo integrato è l'ideale per chi ama la montagna. Il gruppo è molto eterogeneo ed è composto sia da bambini sia da adulti. Per i partecipanti con disabilità mentale o per chi è maggiormente in difficoltà sono previsti itinerari meno impegnativi. Durante la settimana è in programma anche un'introduzione all'arrampicata. L'organizzazione del corso è in collaborazione con la SAT Lucomagno.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 12 anni</li> <li>• è necessario l'equipaggiamento adatto per escursioni in montagna (scarponi, mantellina, zaino impermeabile,...)</li> </ul>
posti disponibili	10 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

## colonia malcantonese

luogo	<b>Sedrun, (GR)</b>
alloggio	<b>Ferienhaus Aurora</b> , Via Alpsu 39, 7188 Sedrun www.aurora.ch
date	<b>da domenica 18 a sabato 31 luglio 2021</b>
tassa d'iscrizione soci	380.- CHF
non soci	380.- CHF



descrizione	Attiva da più di 40 anni, la Colonia Malcantonese propone un soggiorno residenziale di due settimane per bambini in età scolare. Lo scopo è quello di permettere ai partecipanti di trascorrere piacevoli giornate in compagnia, andando alla scoperta di tutto ciò che la Regione della Surselva ha da offrire. Le passeggiate sono sicuramente una delle attività principali di questo soggiorno e, meteo permettendo, si cerca di passare quanto più tempo possibile in mezzo alla natura.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: dai 6 agli 11 anni</li> <li>• è richiesto un buon grado di autonomia e una buona condizione fisica</li> </ul>
posti disponibili	3 (partecipanti con disabilità) 50 partecipanti in totale
iscrizioni	<b>il formulario d'iscrizione è da richiedere all'indirizzo: dario.maffeis91@gmail.com</b>
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

## settimana di escursionismo

luogo	<b>da definire</b>
alloggio	<b>da definire</b>
date	<b>da sabato 7 a venerdì 13 agosto 2021</b>
tassa d'iscrizione soci	350.- CHF
non soci	400.- CHF



www.obwalden-tourismus.ch

descrizione	Durante la settimana di escursionismo si esploreranno i sentieri della Melchtal. Ci saranno itinerari di montagna oppure delle passeggiate meno impegnative. In entrambi i casi le gite si svolgeranno su sentieri, per la durata di 4-5 ore.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 15 anni</li> <li>• discreto grado di autonomia</li> <li>• buona condizione fisica</li> </ul>
posti disponibili	25 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

## lakeride

luogo	<b>NC Nautica Caslano</b> , via Torrazza 12, 6987 Caslano www.lakeride.ch   tel. 091 606 14 85
data	<b>domenica 29 agosto 2021</b> , dalle 10.00 alle 14.00
tassa d'iscrizione soci	gratuito, pranzo offerto
non soci	gratuito, pranzo offerto



www.lakeride.ch

descrizione	Una gita in barca che si svolgerà in contemporanea su diversi laghi svizzeri. In Ticino, il lakeride è previsto sul Lago di Lugano e sarà l'occasione di assaporare il panorama cambiando totalmente prospettiva! Non perdetevi l'occasione di trascorre una giornata all'aria aperta e a bordo di un motoscafo.
indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• non sono richiesti requisiti né capacità particolari</li> <li>• adatto anche a persone con disabilità fisica</li> </ul>
posti disponibili	25 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	<b>29 marzo 2021</b>

# iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro e non oltre il **29 marzo 2021** 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@inclusione-andicap-ticino.ch

oppure per posta tradizionale al seguente indirizzo:

inclusione 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.

## 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 avete preventivamente dato il vostro 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.

# per gli amanti dello sport

## Buone notizie per chi desidera praticare sport con regolarità!

I gruppi sportivi affiliati a *inclusione andicap ticino* propongono, per i loro soci, un fitto calendario di attività. 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