sport & tempo libero

autunno-inverno 2022/2023

inclusione
andicap ticino

chi siamo

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

inclusione andicap 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 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 andicap 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 andicap 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 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

NOVITÀ in vetta al Monte Generoso

NOVITÀ divertiamoci con lo yoga

fine settimana a Savognin

corso invernale a Celerina

passeggiate con le ciaspole

corso sulla neve a Klosters

9 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 per avere una panoramica sempre aggiornata delle attività offerte dai gruppi sportivi a noi affiliati.

se la situazione sanitaria riguardo al Covid-19 dovesse cambiare, sarà nostra premura richiedere eventuali ulteriori precisazioni (come da indicazioni cantonali e federali).

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

NOVITÀ

in vetta al Monte Generoso

luogo	**Capolago**
punto di ritrovo	**Camorino***
data	**sabato 22 ottobre 2022, dalle 10.00 alle 17.00** (orario indicativo)
tassa d'iscrizione soci	CHF 40.– (pranzo al ristorante incluso nella tassa d'iscrizione)
non soci	CHF 45.– (pranzo al ristorante incluso nella tassa d'iscrizione)

www.mendrisiottoturismo.ch

descrizione	In mattinata si salirà con il trenino a Cremagliera da Capolago fino alla Bellavista. Da lì si partirà per un itinerario pianeggiante a piedi. Si riprenderà poi il trenino fino in vetta per consumare il pranzo. Si potrà ammirare il panorama fra i più impressionanti in Svizzera e il «Fiore di Pietra» dell'architetto Mario Botta.
indicazioni	età: a partire dai 10 anni. Discreto grado di autonomia: il programma non è adatto a chi ha grossi problemi di deambulazione.
posti disponibili	12 (partecipanti con disabilità)
termine d'iscrizione	**3 ottobre 2022**

***altri punti di ritrovo non sono garantiti: si cerca di organizzarli in funzione della provenienza dei partecipanti e possono essere comunicati solo in un secondo momento, nel documento di conferma

NOVITÀ

divertiamoci con lo yoga

luogo	**Giubiasco**
date	**sabato 12 novembre 2022,** dalle 9.30 alle 10:30 oppure dalle 10:30 alle 11:30 **sabato 19 novembre 2022,** dalle 9.30 alle 10:30 oppure dalle 10:30 alle 11:30 **sabato 26 novembre2022,** dalle 9.30 alle 10:30 oppure dalle 10:30 alle 11:30
tassa d'iscrizione	CHF 30.–

descrizione	I benefici di un respiro consapevole e di movimenti lenti sono da scoprire attraverso la pratica dello yoga. Mudra e mantra sono alcune tra le possibilità per avvicinarsi ad un modo di vivere equilibrato e volto al benessere.
indicazioni	L'attività viene suddivisa per fascia d'età, in modo da favorire un approccio più o meno ludico e adatto all'età dei partecipanti: **gruppo 1 (dai 9 ai 12 anni) si incontrerà dalle 9:30 alle 10:30** **gruppo 2 (a partire dai 13 anni) si incontrerà dalle 10:30 alle 11:30** Attività adatta a tutti: il corso viene svolto da seduti (su un tappetino a terra o sulla sedia).
posti disponibili	10 (partecipanti con o senza disabilità)
termine d'iscrizione	**28 ottobre 2022**

fine settimana a Savognin

luogo	**Savognin**
punto di ritrovo	**Camorino***
alloggio	**da definire**
data	**16–18 dicembre 2022**
tassa d'iscrizione soci non soci	CHF 170.– sci alpino / 130.– ciaspole-passeggiate CHF 200.– sci alpino / 160.– ciaspole-passeggiate
noleggio del materiale	CHF 10.– (ciaspole e bastoni) **chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione**

© www.savognin.graubuenden.ch

descrizione	Durante questo fine settimana c'è la possibilità di praticare sport sulla neve. Sci alpino 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	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	**28 ottobre 2022**

***altri punti di ritrovo non sono garantiti: si cerca di organizzarli in funzione della provenienza dei partecipanti e possono essere comunicati solo in un secondo momento, nel documento di conferma

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	**14–20 gennaio 2023**
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 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	**28 ottobre 2022**

passeggiate con le ciaspole

luogo	**da definire in funzione dell'innevamento**
punto di ritrovo	**Camorino***
date	**domenica 15 gennaio 2023** **sabato 28 gennaio 2023** **sabato 11 febbraio 2023** **domenica 5 marzo 2023**
tassa d'iscrizione soci non soci	CHF 30.– (pranzo compreso) per ogni singola gita CHF 35.– (pranzo compreso) per ogni singola gita
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	Scoprire il paesaggio invernale, assaporandone la calma e proseguendo al proprio ritmo, è possibile durante queste gite con le ciaspole ai piedi. Ognuno può scegliere la data che preferisce ed è possibile partecipare a più uscite.
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	**28 ottobre 2022**

***altri punti di ritrovo non sono garantiti: si cerca di organizzarli in funzione della provenienza dei partecipanti e possono essere comunicati solo in un secondo momento, nel documento di conferma

corso sulla neve a Klosters

luogo	**Klosters**
punto di ritrovo	**Camorino***
alloggio	**Casa Erla** , Erlenweg 13 , 7252 Klosters Dorf www.casa-erla.ch | tel. 081 422 29 47 sistemazioni in camere doppie (senza letti a castello)
data	**11- 17 marzo 2023**
tassa d'iscrizione soci non soci	CHF 440.– sci alpino / 440.–snowboard / 340.– ciaspole-passeggiate CHF 500.– sci alpino / 500.– snowboard / 400.– ciaspole-passeggiate
noleggio del materiale	CHF 25.– (ciaspole e bastoni) **chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione**

© www.graubunden.ch

descrizione	Questa settimana chiude il programma invernale. Le giornate si allungano e c'è meno gente sulle piste. Sci alpino 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 l'alternativa. **È importante indicare i propri desideri nel formulario d'iscrizione.**
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	**28 ottobre 2022**

***altri punti di ritrovo non sono garantiti: si cerca di organizzarli in funzione della provenienza dei partecipanti e possono essere comunicati solo in un secondo momento, nel documento di conferma

iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro e non oltre il **28 ottobre 2022** 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 medicamenti, 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 a persone e cose.

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.

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