

# sport & tempo libero



autunno-inverno 2024/2025



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 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 è sano divertimento!

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

# obiettivi dei corsi

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

I corsi annuali, giornalieri e i campi sportivi aiutano

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

# perché sceglierci



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



**+400** monitori volontari con tanta esperienza



**97%** di sportivi soddisfatti

# indice

|                  |   |        |
|------------------|---|--------|
|                  | premessa  | 2      |
|                  | attività sportive regolari                                | 3      |
|                  | programma autunno-inverno 2024/2025                       | 5      |
| dal 19 settembre | Allenamenti con squadra di calcio Azatlaf                 |        |
| 29 settembre     | StraLugano – “Run4Charity”                                |        |
| dal 6 ottobre    | Progetto “OpenSunday”                                     |        |
| 12 ottobre       | Ascona-Locarno Run, “Kids Run”                            | NOVITÀ |
| 12-13 ottobre    | Weekend fuori porta in Valle Verzasca                     | NOVITÀ |
| 20 ottobre       | Walking Lugano – “Lake&Walking di Gandria”                |        |
| 14-15 dicembre   | Weekend sulla neve a Savognin                             |        |
| 11-17 gennaio    | Settimana invernale a Celerina                            |        |
| gennaio          | Raiffeisen Kids Ski Day, giornata di sci per bambini/e    |        |
| 1 febbraio       | Gastroracchettata Carì                                    | NOVITÀ |
| 16 febbraio      | Passeggiata con le ciaspole                               |        |
| 8-14 marzo       | Settimana invernale a Klosters                            |        |
|                  | iscrizioni  | 17     |
|                  | atleti - formulari 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.

## 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 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](http://www.gsib-bellinzonese.ch)



[www.gsitv.ch](http://www.gsitv.ch)



[www.sisl-locarno.ch](http://www.sisl-locarno.ch)



[www.sportinsieme.ch](http://www.sportinsieme.ch)



[www.sillugano.ch](http://www.sillugano.ch)



[www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)



SOCIETÀ SILENZIOSA  
TICINESE DEI SORDI  
LUGANO

## attività sportive regolari

### GSIB - Gruppo Sportivo Integrato Bellinzonese

|                        |  |               |                                |
|------------------------|--|---------------|--------------------------------|
| <b>bocce</b>           | giovedì                                    | 18.30 - 19.30 | Bocciodromo Tenza Castione     |
| <b>ginnastica</b>      | mercoledì                                  | 20.00 - 21.15 | SME Giubiasco                  |
| <b>ginnastica</b>      | martedì                                    | 10.00 - 11.00 | Fond. Madonna di Re Bellinzona |
| <b>nuoto per tutti</b> | mercoledì                                  | 17.45 - 19.00 | Piscina comunale Bellinzona    |
| <b>sci</b>             | uscite di uno o più giorni, da pianificare |               |                                |
| <b>unihockey</b>       | lunedì                                     | 20.00 - 21.00 | SME Cadenazzo                  |

### GSITV - Gruppo Sport Inclusivo Tre Valli

|                   |  |               |                      |
|-------------------|--|---------------|----------------------|
| <b>atletica</b>   | giovedì                                    | 20.00 - 21.00 | Palestra SPAI Biasca |
| <b>basket</b>     | venerdì                                    | 19.30 - 21.00 | SME Lodrino          |
| <b>bicicletta</b> | uscite durante i fine settimana            |               |                      |
| <b>bocce</b>      | in corso di definizione                    |               |                      |
| <b>nuoto</b>      | martedì                                    | 18.00 - 19.00 | Piscina SME Biasca   |
| <b>sci</b>        | uscite di uno o più giorni, da pianificare |               |                      |

### SISL - Società Invalidi Sportivi Locarnese

|                          |                   |                    |                               |
|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| <b>ginnastica</b>        | giovedì           | 20.15 - 21.30      | Palestra Ai Saleggi Locarno   |
| <b>nuoto-div. gruppi</b> | martedì           | 18.15 - 19.45      | Piscina Vignascia SME Minusio |
| <b>pétanque</b>          | da marzo a giugno | secondo calendario | Parco Robinson Locarno        |

### SIM - Sport Insieme Mendrisiotto

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

### SIL - Sport Is Life - Lugano

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

## GPT – Gruppo Paraplegici Ticino

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

\*le date esatte si trovano sul sito [www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)

## GS-SSTS – Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese dei Sordi

|                  |         |               |              |
|------------------|---------|---------------|--------------|
| <b>badminton</b> | venerdì | 19.00 – 20.00 | SME Barbengo |
| <b>futsal</b>    | venerdì | 20.00 – 22.00 | SME Barbengo |

## Altre attività gestite in collaborazione con *inclusion e andicap ticino*

|   |                            |               |                                      |
|---|----------------------------|---------------|--------------------------------------|
| <b>Saltamondo: giochi e attività motoria a ritmo di musica in forma inclusiva</b>                 |                            |               |                                      |
| età: 4-8 anni   | giovedì                    | 16.45 – 17.45 | Palestra Tavesio SME Comano          |
| <b>«OpenSunday» di IdéeSport: giochi e attività motoria a ritmo di musica in forma inclusiva</b>  |                            |               |                                      |
| 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               |
| <b>Golf in collaborazione con l'associazione Golf dei Castelli PAR54</b>                          |                            |               |                                      |
| età: +12 anni   | allenamenti da pianificare |               | Bellinzona, Losone, Ascona e Lugano  |
| <b>Azatlaf: squadra di calcio per persone con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico</b> |                            |               |                                      |
| età: +16 anni   | giovedì                    | 19.00 – 20.30 | SME Cadenazzo                        |
| <b>Vela in collaborazione con l'associazione Velabili</b>   |                            |               |                                      |
| età: +16 anni   | allenamenti da pianificare |               | Circolo Velico Lago di Lugano        |

Legenda

SE: Scuole Elementari

SME: Scuole Medie



**sei interessato a qualcuna di queste attività?**

per maggiori informazioni contattaci allo 091 850 90 90

oppure scrivici a [sport@inclusion e andicap ticino.ch](mailto:sport@inclusion e andicap ticino.ch)

# Allenamenti con squadra di calcio Azatlaf

|                    |  |
|--------------------|--|
| luogo              | <b>Cadenazzo, Palestra Scuole Medie</b>  |
| data               | <b>giovedì 19 settembre 2024, dalle 19.00 alle 20.30</b><br>l'attività proseguirà tutti i giovedì successivi fino al 19 dicembre |
| tassa d'iscrizione | <b>gratuita</b>  |



|                      |  |
|----------------------|--|
| descrizione          | <p>La squadra "Azatlaf" cerca nuovi/e calciatori/trici.<br/>Condividi la passione per il pallone?<br/>Vieni a provare e se ti piace l'attività potrai far parte della squadra di calcio. Gioca con noi, ti aspettiamo!</p>   |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"><li>• partecipanti con disabilità cognitive/mentali, disagio psichico ma anche aperto a tutti coloro che desiderano praticare l'attività inclusiva</li><li>• età: a partire dai 16 anni</li><li>• discreto grado di autonomia: il programma non è adatto a chi ha grossi problemi di deambulazione</li><li>• non sono richieste particolari competenze calcistiche</li></ul> |
| termine d'iscrizione | <b>19 settembre 2024</b>   |

## StraLugano – “Run4Charity”

|                    |   |
|--------------------|---|
| luogo              | Lugano, Piazza della Riforma  |
| data               | domenica 29 settembre 2024, partenza alle ore 13.45   |
| tassa d'iscrizione | CHF 25.- per chi ha più di 16 anni<br>CHF 10.- per chi ha meno di 16 anni<br>la tassa d'iscrizione è valida anche per i volontari |



|                      |   |
|----------------------|---|
| descrizione          | Si tratta di un percorso di 3 Km che consente a tutti i partecipanti di sostenere le organizzazioni benefiche aderenti al programma di solidarietà della manifestazione StraLugano. La tratta è alla portata di tutti, anche chi non si è mai avvicinato al mondo del podismo. Non importa la classifica o il tempo impiegato perché lo scopo è tutt'altro: trascorrere insieme un momento di allegria. Gareggia anche tu a nome della nostra associazione! |
| indicazioni          | • attività rivolta a tutte le disabilità ed età, i minorenni solo se accompagnati   |
| posti disponibili    | nessun limite   |
| termine d'iscrizione | <b>19 settembre 2024</b>  |





## Progetto "OpenSunday"

|                    |  |
|--------------------|--|
| luogo              | <b>Istituto scolastico Lamone-Cadempino</b> , Via Sirana 77, 6814 Lamone<br><b>Scuola elementare dei Saleggi</b> , Via delle Scuole 10, 6600 Locarno<br><b>Scuola elementare Molino Nuovo</b> , Via Trevano 23, 6900 Lugano                |
| punto di ritrovo   | <b>presso una delle sopraindicate sedi scolastiche</b>   |
| date               | tutte le domeniche pomeriggio, a partire da:<br>Lamone-Cadempino: da domenica 6 ottobre, dalle 14.00 alle 17.00<br>Locarno: da domenica 13 ottobre, dalle 14.00 alle 17.00<br>Molino Nuovo: da domenica 13 ottobre, dalle 14.00 alle 17.00 |
| tassa d'iscrizione | <b>la partecipazione è gratuita</b> , si può partecipare anche a singoli pomeriggi   |



© IdéeSport

|             |   |
|-------------|---|
| descrizione | Durante le domeniche dei mesi più freddi, IdéeSport apre le palestre delle scuole comunali. OpenSunday promuove il piacere verso attività ludiche spontanee, sostiene il bisogno quotidiano di fare movimento e contribuisce all'integrazione sociale. I partecipanti hanno l'opportunità di condividere decisioni influenzare le attività del pomeriggio, rafforzando in questo modo le loro competenze sociali e la loro autostima. |
| indicazioni | <ul style="list-style-type: none"><li>• età: dai 6 agli 11 anni (bambine e bambini della scuola elementare)</li><li>• OpenSunday è un progetto inclusivo</li></ul>  |
| iscrizione  | <b>scrivendo a <a href="mailto:sport@inclusion-andicap-ticino.ch">sport@inclusion-andicap-ticino.ch</a> oppure direttamente sul posto</b>   |

## Ascona-Locarno Run, "Kids Run"

|                    |  |
|--------------------|--|
| luogo              | <b>Locarno, Piazza Grande</b>                          |
| data               | <b>sabato 12 ottobre 2024, partenza alle ore 15.45</b> |
| tassa d'iscrizione | <b>gratuita</b>  |



|                      |   |
|----------------------|---|
| descrizione          | <p>La "Kids Run" è una gara organizzata per avvicinare i più giovani al mondo della corsa. Il percorso, un anello di 300 m da percorrere una o più volte a seconda della categoria di età, si svolge all'interno della Piazza Grande di Locarno.</p> <p>La "Ascona-Locarno Run" si aprirà così in un clima festoso di bambini che contagheranno Piazza Grande di Locarno con la loro energia.</p> |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"><li>• età: 6-15 anni. I partecipanti dovranno essere accompagnati</li><li>• si richiede un discreto grado di autonomia</li></ul>  |
| posti disponibili    | nessun limite   |
| termine d'iscrizione | <b>19 settembre 2024</b>  |

# Weekend fuori porta in Valle Verzasca

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| luogo                          | <b>Sonogno*</b>  |
| alloggio                       | <b>Hotel-Ristorante Alpino, 6637 Sonogno</b>   |
| date                           | <b>da sabato 12 a domenica 13 ottobre 2024</b>   |
| tassa d'iscrizione<br>non soci | CHF 70.- (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco del sabato)<br>CHF 90.- (ognuno deve provvedere al proprio pranzo al sacco del sabato) |



|                      |  |
|----------------------|--|
| descrizione          | <p>Viene proposto un weekend fuori porta in Valle Verzasca. Un tour alla scoperta di Sonogno e dintorni. Una gradevole passeggiata a scoprire la Valle Verzasca e le bellezze naturali che la circondano. Nelle vicinanze si trovano infatti diversi sentieri alla portata di tutti.</p> <p>Il tutto sarà accompagnato da un ottimo alloggio presso il tradizionale Hotel-Ristorante Alpino, situato al centro del paese di Sonogno.</p> |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 16 anni</li> <li>• si richiede un discreto grado di autonomia, il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione.</li> </ul>   |
| posti disponibili    | 15 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico  |
| termine d'iscrizione | <b>19 settembre 2024</b>   |

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

## Walking Lugano

# “Lake & Walking di Gandria”

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| luogo              | <b>Lugano, Debarcadero</b>        |
| data               | <b>domenica 20 ottobre 2024</b>   |
| tassa d'iscrizione | CHF 30.- (pranzo compreso)        |
| accompagnatori     | gratuito (max 1 per partecipante) |



|                      |   |
|----------------------|---|
| descrizione          | <p>La Walking Lugano è una manifestazione popolare che intende promuovere la salute, il movimento e la regione di Lugano.</p> <p>È un evento aperto al pubblico di ogni età, sesso ed allenamento.</p> <p>Il percorso è lungo 5.4 km, tracciato che abbina tour in battello (Lugano-Melide-Gandria) ed il ritorno attraverso il sentiero dell'olivo fino in Piazza Riforma di Lugano.</p> |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"><li>• attività rivolta a tutte le età. I minorenni solo se accompagnati</li><li>• per questo percorso si richiede un discreto grado di autonomia e non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione</li></ul>   |
| posti disponibili    | 15 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico   |
| termine d'iscrizione | <b>19 settembre 2024</b>  |

## Weekend sulla neve a Savognin

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| luogo                               | <b>Savognin*</b>   |
| alloggio                            | <b>Hotel Danilo, 7460 Savognin</b>   |
| date                                | <b>da sabato 14 a domenica 15 dicembre 2024</b>  |
| tassa d'iscrizione soci<br>non soci | CHF 150.- sci alpino / 110.- ciaspole-passeggiate<br>CHF 180.- sci alpino / 140.- ciaspole-passeggiate                               |
| noleggio del materiale              | 20.- (ciaspole e bastoni)<br><b>chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione</b> |



|                      |   |
|----------------------|---|
| 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          | <ul style="list-style-type: none"><li>• età: dai 16 anni</li><li>• weekend adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve</li><li>• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature</li></ul>   |
| posti disponibili    | 25 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico   |
| termine d'iscrizione | <b>13 novembre 2024</b>   |

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

## Settimana invernale a Celerina

|                         |   |
|-------------------------|---|
| luogo                   | <b>Celerina</b>   |
| alloggio                | <b>Gruppenunterkunft INN LODGE, 7505 Celerina</b>                                   |
| date                    | <b>da sabato 11 a venerdì 17 gennaio 2025</b>                                       |
| tassa d'iscrizione soci | sci alpino o snowboard CHF 350.00 / sci nordico o passeggiate sulla neve CHF 330.00 |
| non soci                | sci alpino o snowboard CHF 400.00 / sci nordico o passeggiate sulla neve CHF 380.00 |
| famigliari e ospiti     | CHF 60.00 al giorno (CHF 20.00 al giorno per bambini dai 4 ai 10 anni)              |



|                      |   |
|----------------------|---|
| descrizione          | Questa settimana è organizzata dal <b>GSIB</b> , Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese per i suoi soci, per i famigliari e per chi ha piacere a trascorrere una settimana in compagnia. Sci alpino, sci nordico oppure le passeggiate sulla neve sono le proposte tra le quali scegliere.                    |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"><li>• questo corso è adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve</li><li>• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature</li><li>• l'invito è aperto anche ai principianti che vogliono avvicinarsi agli sport invernali</li></ul> |
| posti disponibili    | 25 partecipanti con disabilità  |
| termine d'iscrizione | <b>13 novembre 2024</b>   |

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

|                        |  |
|------------------------|--|
| luogo                  | <b>Campo Blenio</b> , luogo da confermare  |
| data                   | <b>gennaio 2025</b> , data da confermare   |
| tassa d'iscrizione     | <b>gratuita</b>  |
| noleggio del materiale | CHF 20.- (scarponi + sci sul posto + casco)<br><b>chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione</b> |



|                      |  |
|----------------------|--|
| descrizione          | La manifestazione organizzata dalla federazione ticinese di sci è dedicata ai bambini e alle bambine ed è totalmente gratuita.<br>È un'occasione unica per scoprire la disciplina dello sci alpino cimentandosi in giochi e percorsi sulla neve!   |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"><li>• età: 6-12 anni. I partecipanti dovranno essere accompagnati</li><li>• attività dedicata a chi è autonomo con lo sci lift ma anche ai principianti che non hanno mai provato l'attività sciistica</li><li>• ogni bambino/a sarà seguito da un/a monitore/trice dedicato</li><li>• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature</li></ul> |
| posti disponibili    | 10 partecipanti con disabilità cognitive/mentali   |
| termine d'iscrizione | <b>18 dicembre 2024</b>  |

## Gastroracchettata Cari

|                        |  |
|------------------------|--|
| luogo                  | <b>Cari*</b>   |
| data                   | <b>sabato 1 febbraio 2025</b> , data di riserva 2 febbraio   |
| tassa d'iscrizione     | CHF 50.- per chi ha più di 16 anni<br>CHF 25.- dai 10-15 anni  |
| accompagnatori         | gratuito (max 1 per partecipante)  |
| noleggio del materiale | 10.- (ciaspole e bastoni)<br><b>chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione</b> |



|                      |  |
|----------------------|--|
| descrizione          | Partecipa alla tradizionale ciaspolata enogastronomica di Cari.<br>Percorso di circa 5 km con 250m di dislivello. Lungo il percorso vi saranno delle postazioni con la possibilità di assaporare diversi prodotti e specialità culinarie della regione.<br>In caso di brutto tempo l'evento verrà rimandato a domenica 2 febbraio.   |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 10 anni. I minorenni solo se accompagnati</li> <li>• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature</li> <li>• si richiede un discreto grado di autonomia, il programma non è adatto a chi ha grosse difficoltà di deambulazione</li> </ul> |
| posti disponibili    | 15 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico  |
| termine d'iscrizione | <b>18 dicembre 2024</b>  |

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



## Passeggiata con le ciaspole

|                         |  |
|-------------------------|--|
| luogo                   | da definire, in funzione dell'innevamento*   |
| data                    | domenica 16 febbraio 2025  |
| tassa d'iscrizione soci | CHF 30.- (pranzo compreso)   |
| non soci                | CHF 40.- (pranzo compreso)   |
| accompagnatori          | gratuito (max 1 per partecipante)  |
| noleggio del materiale  | 10.- (ciaspole e bastoni)<br><b>chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione</b> |



|                      |   |
|----------------------|---|
| descrizione          | Scoprire il paesaggio invernale, assaporandone la calma e proseguendo al proprio ritmo, è possibile durante le gite con le ciaspole ai piedi.   |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"><li>• attività rivolta a partire dai 10 anni, i minorenni solo se accompagnati</li><li>• questa proposta si indirizza a persone autonome, che amano la montagna e la neve</li><li>• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature</li></ul> |
| posti disponibili    | 15 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico   |
| termine d'iscrizione | <b>18 dicembre 2024</b>   |

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

## Settimana invernale a Klosters

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| luogo                               | <b>Klosters *</b>  |
| alloggio                            | <b>Casa Erla, 7252 Klosters Dorf</b>   |
| data                                | <b>da sabato 8 a venerdì 14 marzo 2025</b>   |
| tassa d'iscrizione soci<br>non soci | sci alpino o snowboard CHF 460.- / sci nordico o ciaspole-passeggiate CHF 370.-<br>sci alpino o snowboard CHF 510.- / sci nordico o ciaspole-passeggiate CHF 420.- |
| noleggio del materiale              | 30.- (ciaspole e bastoni)<br><b>chi avesse bisogno di noleggiare il materiale è pregato di indicarlo nel formulario d'iscrizione</b>                               |



|                      |  |
|----------------------|--|
| descrizione          | Questa settimana chiude il programma invernale. Le giornate si allungano e c'è meno gente sulle piste. Sci alpino, nordico, snowboard oppure le passeggiate con le ciaspole sono le proposte tra le quali scegliere. Durante il corso della settimana sarà anche possibile intercalare l'attività scelta con l'alternativa. È importante indicare i propri desideri nel formulario d'iscrizione.               |
| indicazioni          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• età: a partire dai 12 anni, è possibile accompagnare i partecipanti minorenni</li> <li>• questo corso è adatto a persone autonome, che amano la montagna e la neve</li> <li>• è richiesto un equipaggiamento impermeabile e adatto alle basse temperature</li> <li>• l'invito è aperto anche ai principianti che vogliono avvicinarsi agli sport invernali</li> </ul> |
| posti disponibili    | 25 partecipanti con disabilità cognitive/mentali o disagio psichico  |
| termine d'iscrizione | <b>18 dicembre 2024</b>  |

# iscrizioni

Le iscrizioni sono da inoltrare entro i **termini indicati** compilando i formulari allegati. 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, vi 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



## 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 2-4 settimane dell'inizio del corso prescelto**, unitamente alla fattura. La tassa d'iscrizione è da intendersi sempre IVA inclusa (+ 8.1%) ed è indicata nella descrizione dei corsi.

## assicurazioni

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

## informativa sulla protezione dei dati

*inclusione andicap ticino* rispetta il tuo diritto alla privacy. In particolare, non vendiamo, cediamo o trasmettiamo in altro modo i tuoi dati personali a terze persone. I tuoi dati non vengono inoltre mai usati per scopi per i quali non hai preventivamente dato il tuo esplicito consenso. *inclusione andicap ticino* considera ogni tua informazione come dato confidenziale e lo tratta con la massima discrezione. Applichiamo questo principio sia alla raccolta dei tuoi dati, sia alla loro elaborazione e custodia, che avvengono in modo altrettanto sicuro.



**«Io sono contentissimo!**

**Si ride, si scherza e si respira aria fresca!**

**La vita può essere semplicemente bella!»**

**— CHRISTIAN R., partecipante**



**inclusion e  
andicap ticino**