



A tutti i Soci

Milano, 20 settembre 2019

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2019 - 2020

Cari amici,

E' in arrivo un intenso anno con numerose proposte e attività che ci accompagneranno in questa nuova stagione sportiva.

Per ricordare i nostri soci Dario Gandolfi e Claudio Levantini, prematuramente scomparsi nei mesi scorsi, organizzeremo, con il supporto della Fondazione Istituto dei Ciechi di Milano e dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Milano, un Open day presso le sale dell'Istituto di via Vivaio 7 offrendo l'opportunità a tutti, soci e amici, di avvicinarsi al mondo sportivo delle persone con disabilità visiva. Invieremo al più presto ulteriori dettagli.

Alcune informazioni importanti per aprire al meglio la stagione:

TESSERAMENTO

La quota d'iscrizione per aderire al nostro sodalizio resta anche quest'anno a € 25,00.

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2019-2020, è compresa l'assicurazione RC contro terzi. Per gli agonisti resta in essere la copertura assicurativa prevista dalla Federazione di competenza.

Per tutti coloro che volessero attivare una copertura assicurativa personale contro gli infortuni, il nostro Gruppo Sportivo ha attivato una convenzione per tutti i soci con la Reale Mutua Assicurazioni. Per informazioni e dettagli potete contattare direttamente Lorenzo Migliari (Cell. 3358067086 – e-mail lorenzo.migliari@realeforli.it).

Documentazione necessari al Tesseramento:

1. Prima iscrizione:

* Compilare il modulo d'iscrizione che potrà essere richiesto direttamente alla nostra segreteria o scaricato, anche in formato PDF compilabile, dal nostro sito (www.gsdnonvedentimilano.org/download/iscriviti.aspx).

* Copia del verbale di invalidità



NON VEDENTI MILANO ONLUS

- Per coloro che praticano attività agonistica:

* Certificato di medicina sportiva rilasciato dai centri di medicina sportiva autorizzati. Sarà nostra cura fornire a coloro che praticano attività agonistica gli appositi moduli ed eventuali indicazioni per la visita medica.

- Per coloro che non praticano attività agonistica:

* Certificazione dell'idoneità allo svolgimento di attività sportiva non agonistica.

La produzione del certificato medico è necessaria ed indispensabile prima di intraprendere qualsiasi attività e chiediamo che ciascuno si faccia carico di controllare la data di scadenza del proprio documento.

2. Rinnovi:

I rinnovi devono essere effettuati al più presto e comunque contestualmente all'inizio del corso prescelto.

Attenzione, importante:

Solo per la stagione sportiva entrante, sarà obbligatorio per tutti i soci, che presentino nuova iscrizione o rinnovo, compilare il nuovo modulo di iscrizione al Gruppo.

Il modulo necessario potrà essere richiesto direttamente alla nostra segreteria o scaricato, anche in versione PDF compilabile, dal nostro sito (www.gsdnonvedentimilano.org/download/iscriviti.aspx).

La nuova normativa impone una modulistica diversa e la presa visione dei termini della Privacy, quindi tutti i soci indistintamente sono tenuti a scaricare il nuovo modulo, compilarlo in tutte le sue parti, prendere visione dei termini, firmarlo e riconsegnarlo in cartaceo al Gruppo, oppure inviarlo firmato via mail.

I moduli precedenti cesseranno di avere valore con l'inizio dell'anno sportivo.

Ricordiamo a tutti i soci che, per permettere un corretto svolgimento dell'amministrazione del gruppo, il versamento della quota di iscrizione al gruppo e ai vari corsi, sia per i rinnovi che per le nuove iscrizioni, dovrà avvenire tassativamente entro la fine del mese di ottobre tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

IBAN: IT13N0306909606100000004341

Conto Corrente presso Intesa San Paolo intestato a: G.S.D. Non Vedenti Milano ONLUS

Indicare nella causale il cognome del socio che rinnova e i corsi a cui si iscriverà.

Sarà possibile, utilizzando l'Iban del nostro GSD, effettuare una donazione liberale indicando nella causale del bonifico "Donazione liberale". Ricordiamo che l'importo potrà essere dedotto dalla dichiarazione dei redditi dell'anno successivo.



NON VEDENTI MILANO ONLUS

CORSI

Tutti i corsi in programma avranno **inizio entro la prima metà di Ottobre p.v. e termineranno nel mese di giugno 2020** (è prevista una lezione di prova gratuita per chi volesse avvicinarsi a una nuova disciplina).

I nostri corsi vengono tenuti da tecnici qualificati. Per qualsiasi ulteriore informazione potete rivolgervi agli incaricati di settore i cui riferimenti sono riportati all'interno di questa circolare.

Di seguito i giorni e le sedi di svolgimento delle singole discipline:

BALLI SPORTIVI

<http://www.gsdnonvedentimilano.org//BalliSportivi.aspx>

Il corso di ballo per restare elastici e imparare a muoversi con grazia e disinvoltura a ritmo di musica.

Tutti i martedì, dal 1 ottobre, presso la palestra di via Vivaio 7, dalle 17:00 alle 18:15.

La quota di partecipazione è di € 175,00.

L'incaricata è Elisabetta Sisti (cell.: 3356864957 - e-mail: elisabetta.sisti88@gmail.com).

BLIND TENNIS

Si consolidano gli allenamenti di blind tennis, disciplina da poco entrata ufficialmente nel novero della FISPIC (Federazione Italiana Sport per Ipovedenti e Ciechi), proponendo i seguenti appuntamenti:

- tutti i sabati dalle 9:00 alle 12:00, a partire dal 5 ottobre, presso il Centro Sportivo Cambini Fossati di via Leonardo Cambini 4 a Milano.
- tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 13:00, a partire dal 9 ottobre, presso il Centro Sportivo Cambini Fossati di via Leonardo Cambini 4 a Milano.
- tutti i mercoledì dalle 17:00 alle 19:00, a partire dal 9 ottobre, presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano. Il 25 settembre e il 2 ottobre sono previsti due incontri di avvicinamento alla disciplina rivolti a eventuali neofiti!

La quota di partecipazione è di € 210,00.

L'incaricato è Maurizio Scarso (cell.: 3472582943 - email: alemaobaseball@gmail.com).

DANZA TERAPIA

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/DanzaTerapia.aspx>

Il corso si svolgerà il giovedì, a partire dal 3 ottobre, dalle 17:00 alle 18:00, presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano.

La quota di partecipazione è di € 140,00.

L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).



NON VEDENTI MILANO ONLUS

GIM STICK

E non solo!

Potenziamento, respirazione, stretching, di tutto un po' per essere sempre più in forma!

Appuntamento presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano, tutti i lunedì dalle 18:00 alle 19:30, a partire dal 7 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 210,00.

L'incaricata è Monica Nolli (cell.: 3407914888 - mony.nolli@gmail.com).

GINNASTICA

Mantenete elastico e allenato il vostro corpo.... a corpo libero! Per questa stagione eccovi 3 proposte:

Presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, il giovedì dalle 18:00 alle 19:30, a partire dal 3 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 210,00.

L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).

Presso l'Accademia Scherma ASD di Milano (via Filippo Sasseti, 15) vi proponiamo un nuovo corso di ginnastica dolce che si svolgerà tutti i sabati, a partire dal 5 ottobre, dalle 10:00 alle 11:30. Segnaliamo che in palestra, di recente ristrutturazione, sarà possibile usufruire di armadietti e di docce.

La quota di partecipazione è di € 280,00.

L'incaricato è Pietro Palumbo (cell.: 3420015078 - e-mail: pietrino_mi@yahoo.it).

Presso la sala Trani dell'UICI di via Mozart 16, a partire dal 1 ottobre, un corso di ginnastica a corpo libero nei seguenti orari:

martedì e giovedì, dalle 10:00 alle 10:55 e dalle 11:00 alle 11:55;

mercoledì e venerdì dalle 10:00 alle 10:55.

La quota di partecipazione è di € 140,00 per il corso monosettimanale e di € 240,00 per il bisettimanale.

L'incaricata è Angela Bellarte: (cell.: 3492211618 - e-mail: angela.bellarte@gmail.com).

NUOTO

Il corso si svolgerà tutti i mercoledì presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire dal 2 ottobre, dalle 18:00 alle 19:30.

La quota di partecipazione è di € 210,00.

L'incaricata è Florinda Trombetta (cell.: 3384372583 - e-mail: florinda.trombetta@fastwebnet.it).

PILATES

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Pilates.aspx>

Il corso si terrà presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 a Milano, il lunedì dalle 17:00 alle 18:00, a partire dal 7 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 140,00.

L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel.: 3278346575 - Email: info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341



SCACCHI

Si rinnova l'appuntamento con Pedoni, Cavalli, Torri, Alfieri, Re e Regine! Per i più esperti faremo delle simultanee e studieremo i finali, mentre inizieremo dalle basi per quanti si vorranno avvicinare a questa splendida disciplina per la prima volta o riprenderla dopo lunga assenza dalla pratica.

Tutti i giovedì a partire dal 3 ottobre, dalle 16:30 alle 18:30 presso la sede UICI in via Mozart 16.

La quota di partecipazione è di € 50,00.

Per info: Susanna Prada (cell.: 3356300390 - e-mail: susanna.prada@gmail.com).

SCHERMA

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Scherma.aspx>

In collaborazione con l'Accademia Scherma ASD di Milano (via Filippo Sassetti,15) proponiamo:

per tutti gli atleti già praticanti la scherma, un corso annuale con 2 sessioni settimanali, il martedì e il giovedì, dalle 17.00 alle 19.00 - Armadietto incluso + Tesseramento annuale Accademia Scherma Milano e Assicurazione che copre le attività svolte sia all'interno della palestra sia al Parco "Biblioteca degli Alberi" + Tesseramento Annuale Federazione Italiana Scherma.

La quota è di € 450,00.

Per tutti gli atleti non praticanti la scherma:

un corso annuale con 1 sessione settimanale, il martedì o il giovedì, dalle 17.00 alle 19.00 - Armadietto incluso + Tesseramento annuale Accademia Scherma Milano e Assicurazione che copre le attività svolte sia all'interno della palestra sia al Parco "Biblioteca degli Alberi" + Tesseramento Annuale Federazione Italiana Scherma.

La quota è di € 310,00.

Un corso bisettimanale, il martedì e il giovedì, dalle 17.00 alle 19.00.

la quota è di € 410,00.

L'incaricato è Pietro Palumbo (cell.: 3420015078 - e-mail: pietrino_mi@yahoo.it).

SHOWDOWN

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Showdown.aspx>

Verranno attivati due corsi per gli atleti agonisti tutti i martedì e i giovedì dalle 16:00 alle 19:00 a partire dal 2 ottobre.

La quota di partecipazione a ciascun corso è di € 210,00.

L'incaricato è Luca Liberali (cell.: 3392962265 - e-mail: lucaliberali@fastwebnet.it).

TIRO CON L'ARCO

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/TiroArco.aspx>

Per i nostri atleti agonisti verranno attivate sessioni di allenamento tutti i lunedì, i mercoledì e i venerdì a partire dal 7 ottobre, (dalle 20:00 alle 22:00 circa), presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 a Milano.

Il costo pro-capite è di € 210,00.



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Accordandosi con il referente sarà possibile effettuare una lezione di prova ed eventualmente attivare un corso principianti.
L'incaricato è Diego Chiapello (cell.: 3472664538 - e-mail: ildiego75@gmail.com).

**** Per agevolare il corretto svolgimento di tutte le attività, ribadiamo la necessità di liberare tempestivamente lo spazio della palestra non appena terminato il proprio corso.**

Per stimolare la partecipazione dei giovani non vedenti e ipovedenti, a tutti i non lavoratori che non abbiano compiuto i 25 anni al 1° ottobre 2019 si praticherà uno sconto del 50% sul costo dei corsi.

SETTIMANA BIANCA

Per gli appassionati sciatori verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà presumibilmente nel mese di gennaio 2020 a **Predazzo**. Al più presto verrà inviata una circolare con tutti i dettagli. Per ulteriori informazioni vi potete rivolgere a **Giovanna Gossi** (cell.: 3474415107 – e-mail: giovanna.gossi@alice.it).

Di seguito vi presentiamo alcuni corsi molto interessanti, non direttamente organizzati dal nostro Gruppo Sportivo, ma che offrono grandi possibilità di divertimento e integrazione:

BASEBALL

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Baseball.aspx>

A partire dai primi mesi del 2020 verranno organizzati, dalle due formazioni dei Lampi Milano e dei Thunder's Five Milano, regolari allenamenti presso il Centro Sportivo di via F.lli Zoia a Milano.

Per info:

Giuseppe Allegretta - Lampi Milano (Cell: 348 17 14 023 - Email: giuseppe.allegretta05@gmail.com)

Fabio Dragotto - Thunder's Five Milano (cell.: 3405916963 - e-mail: fabio.dragotto@gmail.com).

CALCIO A 5 B1

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Calcio.aspx>

La A.C. Crema 1908 ASD in collaborazione con l'UICI di Cremona gestisce la squadra di calcio a 5 non vedenti.

Gli interessati si possono rivolgere all'incaricato: Nico Cavallotto (cell.: 3279829181 - e-mail: nico.cavallotto@gmail.com).



NON VEDENTI MILANO ONLUS

HATHA YOGA

Presso l'Unione di Milano Viene riproposto questo corso di Yoga Dinamico che ha avuto grande successo: è un potente metodo per allineare il corpo e accrescere l'equilibrio, la forza, l'energia e la flessibilità. Adatto a tutti, l'insegnante seguirà i primi passi di chi si cimenta per la prima volta nella disciplina.

presso la sala Trani di via Mozart 16 a partire da lunedì 7 ottobre con la seguente programmazione:

Corso principianti lunedì o mercoledì dalle 15.20 alle 16.50;

Corso avanzato lunedì o mercoledì dalle 17.00 alle 18.30

Quota monosettimanale € 200,00,

Opzione bisettimanale € 400,00.

Rivolgersi a Susanna Prada al 3356300390 o per e-mail: susanna.prada@gmail.com

SUB

Per chi fosse interessato ad avvicinarsi a questa disciplina, già molto diffusa e apprezzata tra i non vedenti, è possibile rivolgersi all'associazione HSA Italia, che organizza corsi della durata di due mesi. Per informazioni e adesioni potete contattare direttamente l'HSA Italia - Handicapped Scuba Association International (tel. 0257408326 - e-mail: info@hsaitalia.it).

L'associazione Sub senza Frontiere organizza invece giornate dimostrative per l'approccio alla disciplina, per info rivolgersi direttamente a Sergio Favetti (cell.: 335355782, e-mail: sergio.favetti@eng.it).

VELA

* UISP BLIND SAILING PROJECT - un modo alternativo di imparare la vela!

Questo innovativo progetto di Vela integrata consentirà ai partecipanti l'esperienza di un corso di barca a vela insieme a equipaggi di persone vedenti.

* ASSOCIAZIONE HOMERUS- Organizza corsi specifici due volte all'anno sul lago di Garda.

Per ulteriori informazioni su entrambe le succitate iniziative rivolgersi a Monica Nolli (cell.: 3407914888 - mony.nolli@gmail.com).

Altre iniziative:

ATLETICA LEGGERA

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Atletica.aspx>

Francesco Cusati - cell.: 3287766360- e-mail: francesco.cusati@fastwebnet.it

EQUITAZIONE

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Equitazione.aspx>

Angela Bellarte - cell.: 3492211618, e-mail: angela.bellarte@gmail.com

JUDO

Fabio Dragotto - cell.: 3405916963 – e-mail: fabio.dragotto@gmail.com

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel.: 3278346575 - Email: info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341



SCI ALPINO

Giovanna Gossi - cell.: 3474415107 – e-mail: giovanna.gossi@alice.it

SCI NORDICO

Angela Bellarte - cell.: 3492211618 – e-mail: angela.bellarte@gmail.com

TORBALL

Una delle discipline che per lungo tempo ha fatto parte del nostro panorama: saremo felici di adoperarci per cercare di riattivare un corso, qualora si segnalassero interessati.

Rivolgersi a Angela Bellarte (cell.: 3492211618 - e-mail: angela.bellarte@gmail.com).

Sarà nostra premura informarvi tempestivamente circa l'organizzazione di altri corsi, attività, e/o manifestazioni promozionali.

Ricordiamo il numero della segreteria: **3278346575**, a disposizione per informazioni, presso l'ufficio di via Vivaio 7, tutti i mercoledì dalle 14:00 alle 18:00.

segreteria@gsdnonvedentimilano.org

Se siete interessati a conoscere le nostre proposte in modo tempestivo inviateci i Vostri indirizzi di posta elettronica per essere inseriti nella nostra newsletter. Per avere maggiori informazioni potete anche consultare il nostro sito al seguente indirizzo: www.gsdnonvedentimilano.org.

Potete seguirci anche su twitter (@gsdnvmilano) e su Facebook (www.facebook.com/gsdnonvedentimilano).

Ulteriori nominativi a cui fare riferimento:

Francesco Cusati (Presidente) – cell. 3287766360

Domenico Leo (Vicepresidente) - cell. 3355868667

Angela Bellarte (segretario) - cell. 3492211618

Luca Liberali (consigliere) - cell. 3392962265

Giangiaco Ruggeri (consigliere in rappresentanza del Presidente dell'UICI MI) - cell. 3385997298

BRINDISI DI NATALE

È ormai consuetudine ritrovarsi insieme in occasione delle feste natalizie.

L'appuntamento è presso l'Istituto dei Ciechi di Milano, verranno comunicati al più presto data, ora e luogo preciso del ritrovo. Per tutti ci sarà un simpatico rinfresco.

Anche quest'anno siamo pronti per partire all'insegna dello sport!

Il Presidente
Francesco Cusati

