



Milano, 28 settembre 2020

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2020-2021

Cari amici,

come tutti sappiamo iniziamo questa stagione con tutte le difficoltà dettate dalle norme contro la pandemia ancora in atto.

Ci troviamo a dover modificare abitudini consolidate, e a doverci adattare a nuovi modelli di comportamento.

Ma fare sport è troppo importante per mantenere la salute del nostro corpo e anche perché la nostra mente rimanga disciplinata e attiva, con la possibilità di seguire schemi graditi e riprendere le belle relazioni che le nostre attività ci consentono.

Ecco alcune informazioni importanti per aprire al meglio la stagione:

TESSERAMENTO

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

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2020-2021, 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 necessaria 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

- 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.



NON VEDENTI MILANO ONLUS

- 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.

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 l'inizio dei corsi 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.

CORSI

La maggior parte delle attività in presenza, grazie alla disponibilità della sezione dell'Unione italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Milano, si svolgeranno presso la sala Trani di via Mozart 16, in ottemperanza delle normative anti-Covid.

Per mantenere il distanziamento, saranno ammessi massimo 8 corsisti per lezione. Di seguito forniamo alcune indicazioni a cui ciascuno di noi dovrà attenersi:

per quanto possibile, è consigliabile arrivare già pronti in modo da avere meno oggetti possibile da posizionare in sala; gli oggetti non utilizzati per la lezione andranno comunque chiusi in una borsa di plastica, giacche e vestiti compresi; la sala è ad ogni modo dotata di comodi bagni e di uno spogliatoio.

Nell'ingresso, prima di entrare in sala, sarà posizionato un termo-scanner che rileverà la temperatura corporea e vocalizzerà il risultato. Qualora la temperatura fosse uguale o superiore ai 37,5 gradi, l'accesso alla sala non sarà consentito.

All'ingresso sarà inoltre posizionato un dispenser di disinfettante da utilizzare prima di entrare; si chiede comunque ai partecipanti di munirsi di salviettine igienizzate e/o disinfettante proprio per pulire eventuali oggetti utilizzati, vedi tappetini qualora non personali;

si chiede inoltre di arrivare alle lezioni con puntualità, per permettere all'insegnante di posizionare correttamente gli allievi in sala.

Si raccomanda di non recarsi alle lezioni qualora si registrassero raffreddore o sintomi influenzali.

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



NON VEDENTI MILANO ONLUS

La mascherina andrà indossata già all'entrata di via Mozart, e potrà essere tolta solo una volta seduti sul proprio tappetino; andrà altresì rimessa una volta terminata l'attività, fino all'uscita dall'edificio.

Si raccomanda di attenersi rigorosamente alle disposizioni di distanziamento; l'insegnante fornirà tutto l'aiuto necessario ma è comunque indispensabile la collaborazione di tutti.

Qualora nell'intervallo tra una lezione e l'altra si dovesse risultare positivi al Coronavirus, è necessario segnalare immediatamente all'incaricato del corso la propria situazione; l'insegnante di ogni disciplina terrà una traccia delle presenze in sala ad ogni lezione in modo da poter avvisare tempestivamente ciascuno di eventuali rischi di contagio.

La sala e i bagni verranno comunque igienizzati prima dell'inizio di ogni corso.

Verrà rilasciata dalla nostra Segreteria un'autocertificazione che dovrà essere compilata e consegnata all'insegnante ad ogni lezione. Per chi non avesse la possibilità di farsela spedire via mail e stamparla, alcune copie del documento saranno comunque disponibili in sala Trani per essere compilate e firmate al momento

Per i corsi che si svolgono in strutture esterne non gestite direttamente dal GSD, faranno fede le disposizioni emanate dalla struttura stessa, che saranno comunicate preventivamente dall'incaricato del corso.

Purtroppo, dobbiamo comunicarvi che i corsi di Danzaterapia del giovedì e di Ballo del martedì non potranno aver luogo per questa stagione, perché, a causa delle caratteristiche della disciplina, non sarebbe possibile garantire la sicurezza dei partecipanti. Non appena le condizioni lo permetteranno saremo felici di reintrodurli nel nostro panorama.

Alla luce invece del successo nella sperimentazione di corsi a distanza, tenutesi nel mese di giugno, proporremo per la stagione in apertura dei corsi con la stessa modalità innovativa.

Coloro che nel corso della stagione 2019/2020 abbiano frequentato un corso che sia stato interrotto a causa del Coronavirus, riceveranno nei prossimi giorni una mail personale con cui verranno comunicati i termini del risarcimento di cui potranno usufruire.

Tutti i corsi in programma avranno **inizio entro il mese di ottobre e termineranno nel mese di giugno 2021**; è prevista una lezione di prova gratuita per chi volesse avvicinarsi a una nuova disciplina, ma è obbligatorio segnalare la propria presenza all'incaricato del corso.

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.



NON VEDENTI MILANO ONLUS

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

Arrampicata Sportiva

Ritorna anche l'emozione della scalata!

Presso la palestra Manga Climbing si ripropone un corso di arrampicata sportiva di 30 incontri, per chi comincia e per chi la parete ce l'ha già tra le dita e nei piedi.

Il corso si svolgerà, presso la palestra Manga Climbing di Via Livraghi 25 a Milano (MM1 Villa San Giovanni), tutti i venerdì dalle 17:30 alle 19:00, a partire dal mese di ottobre.

La quota di partecipazione è di € 300,00.

L'incaricata è Silvia Parente (cell.: 3472635188 – e-mail: silviaparente2@gmail.com).

BLIND TENNIS

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

- tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 13:00, a partire dal 14 ottobre.
- tutti i sabati dalle 9:00 alle 12:00, a partire dal 17 ottobre.

entrambi i giorni presso il Centro Sportivo Cambini Fossati di via Leonardo Cambini 4 a Milano.

La quota di partecipazione è di € 210,00.

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

GIM STICK

E non solo!

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

Appuntamento presso la sala Trani di via Mozart 16 a Milano, tutti i lunedì dalle 18:15 alle 19:30, a partire dal 12 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 175,00.

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

Presso la sala Trani di via Mozart 16, il giovedì dalle 18:00 alle 19:30, a partire dal 15 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 210,00.

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



NUOTO

Il corso si svolgerà tutti i mercoledì presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire dal 14 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.gsnonvedentimilano.org/Pilates.aspx>

Il corso si terrà presso la sala Trani dell'UICI di via Mozart 16 a Milano, il lunedì dalle 17:00 alle 18:00, a partire dal 12 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 140,00.

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

Verrà inoltre attivato un corso di **Pilates on-line**, che si svolgerà il giovedì dalle 18 alle 19, a partire dal 15 ottobre.

Il costo è di € 140,00.

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

SCACCHI

Si rinnova l'appuntamento con scacchiere e strategia: 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 15 ottobre, dalle 16:30 alle 18:30 presso la sede UICI Milano in via Mozart 16.

La quota di partecipazione è di € 50,00.

L'incaricata è Marina Gelmini (cell.: 3400506491 - e-mail: mcbgelmini@fastwebnet.it).

SCHERMA

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

In collaborazione con l'Accademia Scherma Milano ASD (via Filippo Sassetti,15) proponiamo 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 € 448,00.

Inoltre, per i ragazzi dai 14 ai 28 anni è nato un progetto di avviamento alla disciplina,



NON VEDENTI MILANO ONLUS

i cui costi saranno a carico del CIP (Comitato Italiano Paralimpico) della Lombardia. L'incaricato è Pietro Palumbo (cell.: 3420015078 - e-mail: pietrino_mi@yahoo.it).

SHOWDOWN

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

Anche questo sport verrà ospitato dalla sala Trani in via Mozart 16.

Gli allenamenti si svolgeranno tutti i martedì a partire dal 13 ottobre, dalle 16,30 alle 19,30.

Il costo è di € 210,00.

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

TIRO CON L'ARCO

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

Al momento della stesura di questa circolare siamo in attesa di trovare degli spazi per poter dare la possibilità alla nostra squadra arcieristica di svolgere regolari allenamenti sia Indoor che Outdoor.

Per ulteriori informazioni si può contattare l'incaricato Diego Chiapello (cell.: 3472664538 - e-mail: ldiego75@gmail.com).

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 2020, si praticherà uno sconto del 50% sul costo dei corsi.

**** Per agevolare il corretto svolgimento di tutte le attività, quest'anno più che mai ribadiamo la necessità di liberare tempestivamente lo spazio della palestra non appena terminato il proprio corso e di attenersi alle indicazioni che avete trovato all'inizio di questa circolare.**

SETTIMANA BIANCA

Per gli appassionati sciatori faremo il possibile per organizzare la consueta settimana bianca che si dovrebbe svolgere nel mese di gennaio 2021 a **Predazzo**.

Non appena possibile 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

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

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

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

Sito web: www.gsnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341



divertimento e integrazione:

BASEBALL

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

Vengono organizzati, dalle due formazioni dei Lampi Milano e dei Thunder's Five Milano, regolari allenamenti presso il campo Kennedy di via Olivieri 15 e 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).

HATHA YOGA

La Sezione UICI di Milano intende riproporre, nel rispetto delle rigorose norme anti-Covid attualmente vigenti in Regione Lombardia, il corso di Yoga Dinamico.

I corsi si svolgeranno in due turni il mercoledì, a partire dalle ore 15:30, presso la Sala Trani di via Mozart 16. Per manifestare l'interesse a questa iniziativa e conoscerne i dettagli organizzativi contattare Susanna Prada all'indirizzo mail: susanna.prada@uicimilano.org.

KARATE

La palestra KCMM, situata in zona Lima a Milano, propone corsi di questa intensa disciplina: la pratica si basa sulla percezione del proprio corpo e dello spazio in cui ci si muove, sulla ricerca della perfezione dei movimenti e la cura minuziosa del dettaglio. Insegna l'autocontrollo e sviluppa il rapporto tra mente e corpo.

Il corso si svolgerà tutti i mercoledì dalle 18,00 alle 19,30.

Per informazioni rivolgersi a: Sergio Favetti (cell: 335 355782 email: sergiosubspeciale@gmail.com)



NON VEDENTI MILANO ONLUS

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: sergiosubspeciale@gmail.com).

TAI CHI

Questa ginnastica orientale dai movimenti fluidi e armoniosi insegna a far circolare l'**energia vitale** attraverso i singoli movimenti abbinati ad una corretta respirazione addominale: lo scopo è quello di migliorare lo stato di calma interiore, ottenere una maggiore concentrazione ed uno scioglimento delle contratture provocate dallo stress.

La palestra KCMM è situata in zona Lima a Milano.

I corsi si terranno il mercoledì, dalle 19,30 alle 20,30.

Per informazioni rivolgersi a: Sergio Favetti: (cell.:335355782 email: sergiosubspeciale@gmail.com)

VELA

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

Questo innovativo progetto di Vela integrata consentirà ai partecipanti prendere parte ad un corso di barca a vela insieme ad equipaggi di persone vedenti.

E' possibile partecipare a uscite giornaliere e/o week end sia per avvicinarsi alla disciplina sia per una regata in tranquillità, nel caso in cui si sia già abili nelle manovre.

- 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 discipline:

ATLETICA LEGGERA

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

SCI ALPINO

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

SCI NORDICO

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 il sabato dalle 9:00 alle 11:00. Ricordiamo alternativamente l'indirizzo email: segreteria@gsdnonvedentimilano.org

Se siete interessati a conoscere le nostre proposte in modo tempestivo iscrivetevi alla nostra newsletter. E' sufficiente inviare una mail a newsletter+subscribe@gsdnonvedentimilano.org.

Per avere immediate e ulteriori 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).

ALTRI 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

Giangiacomo Ruggeri (consigliere in rappresentanza del Presidente dell'UICI Milano) - cell. 3385997298

CONCLUSIONI

Un grazie speciale all'Unione italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti sezione di Milano

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



NON VEDENTI MILANO ONLUS

che, prendendo atto delle difficoltà della Fondazione Istituto dei Ciechi di Milano presso cui normalmente svolgiamo le nostre attività, si è fatta carico delle nostre necessità, garantendoci uno spazio consono e comodo per i nostri corsi.

Siamo consapevoli dello sforzo che la Sezione e i suoi dipendenti stanno facendo per noi.

Quest'anno più che mai c'è bisogno di sport e di mantenersi attivi, in movimento; è però fondamentale attenersi alle norme in vigore affinché tutti possiamo ritrovarci e lavorare in sicurezza e serenità.

Il Presidente

Francesco Cusati

G.S.D. NON VEDENTI MILANO ONLUS
c/o ISTITUTO DEI CIECHI
Via Vivaio n.7 - 20122 MILANO