



Milano, 22 settembre 2022

## **OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2022-2023**

Cari amici,

una nuova stagione sportiva è alle porte.

Con l'estate alle spalle non c'è niente di meglio che pensare a rimettersi in forma con i propri corsi preferiti.

Anche quest'anno dovremo attivare nuovamente alcuni corsi on line invece che in presenza, in attesa che gli spazi di via Mozart siano agibili. Nonostante questo abbiamo comunque buone notizie da darvi, quindi scopritele proseguendo con la lettura:

### **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 2022-2023, 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 – email: [lorenzo.migliari@realeforli.it](mailto: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.gsnonvedentimilano.org/download/iscriviti.aspx](http://www.gsnonvedentimilano.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.

#### **- Per coloro che non praticano attività agonistica:**

\* Certificazione dell'idoneità allo svolgimento di attività sportiva di tipo non agonistico.

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 Banca 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.

Per stimolare la partecipazione dei giovani non vedenti e ipovedenti, a tutti i non lavoratori che non abbiano compiuto i 25 anni all'1° ottobre 2022, si praticherà uno sconto del 50% sul costo dei corsi.

**Importante: al fine di non incorrere in sanzioni, non si accetteranno iscrizioni di persone con certificato medico scaduto.**

**Provvedete quindi per tempo a rinnovare il vostro.**

## **CORSI**

I corsi che dovrebbero tenersi in sala Trani riprenderanno in presenza non appena la sala sarà disponibile. Al momento della ripresa in presenza verranno comunicate le norme da seguire, e potrete chiedere informazioni al referente del vostro corso in qualsiasi momento. Per i corsi che si svolgono in strutture esterne non gestite direttamente dal G.S.D, se sopravverranno ulteriori complicazioni riguardo al Covid, faranno fede le disposizioni emanate dalla struttura stessa, che saranno comunicate preventivamente dall'incaricato del corso.

Purtroppo, i corsi di Danzaterapia e Ginnastica del giovedì, ma anche Balli sportivi del martedì, non potranno ancora essere attivati; non appena la sala Trani sarà agibile faremo il possibile per riprendere anche questi appuntamenti.

\*I corsi verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, quindi segnalate la vostra intenzione di partecipare al referente ma attendete prima di versare una quota.

Le attività on line si svolgeranno tramite piattaforme diverse, potete chiedere info. e aiuto agli incaricati di settore.

**Tutti i corsi in programma avranno inizio entro il mese di ottobre 2022 e termineranno nel mese di giugno 2023;** è prevista una lezione di prova gratuita per chi volesse avvicinarsi ad 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



NON VEDENTI MILANO ONLUS

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:**

### **ATLETICA LEGGERA**

Sarà possibile avvicinarsi e praticare la regina delle discipline olimpiche e paralimpiche presso il Centro Sportivo Gaetano Scirea di Cinisello Balsamo, il mercoledì dalle 18 alle 20:00.

Il costo è di € 200,00.

Tutti gli interessati possono rivolgersi all'**incaricato Francesco Cusati** (cell.: 3287766360- email: [francesco.cusati@fastwebnet.it](mailto:francesco.cusati@fastwebnet.it)).

### **BIKE**

Il corso al momento è sospeso, ma segnalate il vostro interesse all'incaricato, verrete informati qualora si riesca a farlo partire.

L'**incaricata è Angela Bellarte** (cell.: 3492211618 – email: [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com)).

### **BLIND TENNIS**

La squadra di blind tennis continua i suoi allenamenti, e sarà felice di accogliere nuovi adepti anche quest'anno, con i seguenti appuntamenti:

- tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 13:00, a partire dal 12 ottobre.
- tutti i sabati dalle 9:00 alle 13:00, a partire dal 8 ottobre.

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

La quota di partecipazione è di € 260,00.

L'**incaricato è Maurizio Scarso** (cell.: 3472582943 – email: [alemaobaseball@gmail.com](mailto:alemaobaseball@gmail.com)).

### **GAG**

Riproponiamo questo corso per gli amanti della linea perfetta!

Si svolgerà indicativamente il martedì alle 9:00 del mattino, a partire dal 11 ottobre, ma sarà possibile, al raggiungimento del numero minimo di sei persone, organizzarsi in una fascia oraria differente di comune accordo con l'istruttore.

Il costo sarà di € 140,00.

L'**incaricata è Angela Bellarte** (cell.: 3492211618 – email: [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com)).

### **Ginnastica**

Abbiamo la possibilità di attivare un corso di ginnastica a corpo libero presso l'Accademia Scherma Milano di via Sasseti 15, (MM2 gioia o MM5 Isola), il sabato mattina dalle 10,30 alle 12.

Segnalatevi all'incaricata in modo che si possa capire l'interesse per l'iniziativa.

**Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS**  
c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)  
Tel.: 3278346575 - Email: [info@gsdnonvedentimilano.org](mailto:info@gsdnonvedentimilano.org)  
Sito web: [www.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)  
Codice Fiscale: 97063940155  
IBAN: IT13N0306909606100000004341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Angela Bellarte: 3492211618, [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com).

### **HATHA YOGA**

Purtroppo ancora on-line, ma lo Yoga riparte.

Le lezioni si svolgeranno il mercoledì dalle 15:30 alle 17:00 a partire dal 12 ottobre, e, al raggiungimento del numero minimo di sette partecipanti, anche il lunedì nella stessa fascia oraria.

Il costo sarà di € 210,00.

Gli interessati possono segnalarsi all'incaricata:

**Angela Bellarte** (cell.: 3492211618 – email: [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com)).

### **NUOTO**

Il corso si svolgerà tutti i mercoledì presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire dal 12 ottobre, dalle 18:00 alle 19:30.

La quota di partecipazione è di € 210,00.

**L'incaricata è Florinda Trombetta:**

(cell.: 3384372583 – email: [florinda.trombetta@fastwebnet.it](mailto:florinda.trombetta@fastwebnet.it))

### **PILATES**

Il corso partirà da remoto lunedì 10 ottobre, con due appuntamenti settimanali:

- il lunedì dalle 18:00 alle 19:00
- Il giovedì dalle 18:00 alle 19:00

E' possibile iscriversi ad una giornata o ad entrambe.

L'attivazione del corso è soggetta al raggiungimento minimo di sei persone per giornata.

La quota di partecipazione è di € 140,00 per il corso mono settimanale.

**L'incaricata è Angela Bellarte** (cell.: 3492211618 – email: [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com)).

### **SCACCHI**

Gli scacchisti continuano a confrontarsi con vecchie strategie in incontri online sempre nuovi, mediante le piattaforme ormai note.

La quota di partecipazione è di € 50,00.

**L'incaricata è Susanna Prada** (cell.: 3356300390 – email: [susanna.prada@gmail.com](mailto:susanna.prada@gmail.com)).

### **SCHERMA**

**In collaborazione con l'Accademia Scherma Milano ASD (via Filippo Sassetti,15) proponiamo un corso annuale con 2 sessioni settimanali: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00.**

L'importo per i 2 giorni alla settimana è € 440,00, al quale si sommano € 48,00 per la tessera Fis (+ € 10,00 in caso di prima iscrizione alla Fis).

L'incaricato è Pietro Palumbo (cell.: 3420015078 - email: [pietrino\\_mi@yahoo.it](mailto:pietrino_mi@yahoo.it)).



## **SHOWDOWN**

Lo Showdown torna in Via Mozart ma in un nuovo locale.

Il corso si svolgerà il mercoledì, dalle ore 16:00 alle ore 19:00.

Il costo è di € 210,00.

Ulteriori info sul luogo esatto, sulla quota e sull'inizio degli allenamenti potranno essere richieste direttamente all'**incaricato**:

**Luca Liberali** (cell: 3392962265 - email: [lucaliberali@fastwebnet.it](mailto:lucaliberali@fastwebnet.it)).

## **TIRO CON L'ARCO**

Al momento della stesura di questa circolare purtroppo non abbiamo uno spazio idoneo agli allenamenti di questa disciplina.

Ci riserviamo di attivare il corso nel momento in cui si troverà uno spazio confacente all'attività.

Per ulteriori dettagli è possibile contattare l'**incaricato Diego Chiapello**

(cell: 3472664538 - email: [ildiego75@gmail.com](mailto:ildiego75@gmail.com)).

## **SETTIMANA BIANCA**

Per gli appassionati sciatori organizzeremo la consueta settimana bianca che si dovrebbe svolgere nel mese di gennaio 2023 a Predazzo.

Non appena possibile verrà inviata una circolare con tutti i dettagli.

Per ulteriori informazioni vi potete **rivolgere a Giovanna Gossi**.

(cell: 3474415107 – email: [giovanna.gossi@alice.it](mailto: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 ed integrazione:**

## **ARRAMPICATA SPORTIVA**

Riprende anche questo corso, presso la palestra Manga Climbing - Via Livraghi 25, Milano.

Si comincerà venerdì 1 ottobre, dalle 17:30 alle 19:00.

Sarà possibile pagare anche trimestralmente, direttamente alla struttura, €120,00 a trimestre.

L'**incaricata è Silvia Parente** (cell: 3472635188 - email: [silviaparente2@gmail.com](mailto:silviaparente2@gmail.com)).

## **BASEBALL**

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: 3481714023 - Email: [giuseppe.allegretta05@gmail.com](mailto:giuseppe.allegretta05@gmail.com)).

**Fabio Dragotto - Thunder's Five Milano**

(Cell: 3405916963 - email: [fabio.dragotto@gmail.com](mailto:fabio.dragotto@gmail.com)).

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



### **CALCIO A 5-B1**

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 – email: [nico.cavallotto@gmail.com](mailto:nico.cavallotto@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 - email: [info@hsaitalia.it](mailto: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, email: [sergiosubspeciale@gmail.com](mailto:sergiosubspeciale@gmail.com))

### **VELA**

- **UISP BLIND SAILING PROJECT:** un modo alternativo di imparare la vela!  
Questo innovativo progetto di Vela integrata consentirà ai partecipanti di 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 – email: [mony.nolli@gmail.com](mailto:mony.nolli@gmail.com)).

### **Altre discipline:**

#### **EQUITAZIONE**

Angela Bellarte (cell.: 3492211618, email: [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com))

#### **SCI ALPINO**

Giovanna Gossi (cell.: 3474415107 – email: [giovanna.gossi@alice.it](mailto:giovanna.gossi@alice.it))

#### **SCI NORDICO**

Angela Bellarte (cell.: 3492211618 – email: [angela.bellarte@gmail.com](mailto:angela.bellarte@gmail.com))

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



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Ricordiamo infine il numero della **segreteria: 3278346575**, a disposizione per informazioni il sabato dalle 9:00 alle 11:00.

Ricordiamo inoltre l'indirizzo email: [segreteria@gsdnonvedentimilano.org](mailto:segreteria@gsdnonvedentimilano.org)

Se siete interessati a conoscere in modo tempestivo le nostre proposte iscrivetevi alla nostra **newsletter**.

E' sufficiente inviare una mail a [newsletter+subscribe@gsdnonvedentimilano.org](mailto:newsletter+subscribe@gsdnonvedentimilano.org).

Per avere immediate e ulteriori informazioni potete anche consultare il nostro **sito** al seguente indirizzo: [www.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)

Potete seguirci anche su **Twitter** (@gsdnvmilano) e su **Facebook** ([www.facebook.com/gsdnonvedentimilano](http://www.facebook.com/gsdnonvedentimilano)).

### **ALTRI NOMINATIVI 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 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 degli spazi consoni e comodi per i nostri corsi.

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

*Il Presidente*

**Francesco Cusati**