



Milano, 22 settembre 2023

## **OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2023-2024**

Cari amici,

Rieccoci, pronti e agguerriti, magari un po' accaldati, magari ancora abbronzati, con tante proposte, perché lo sport è sicuramente il modo migliore per svegliarsi e non rattristarsi nei lunghi mesi invernali!

Finalmente si torna in presenza! Incrociamo tutte le dita, ma i lavori in Via Mozart 16, sede dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Milano, stanno terminando quindi dovremmo poter tornare in Sala Trani e smetterla di essere ectoplasmi davanti ad un monitor. Chi però preferiva, per vari motivi, la modalità on-line non si preoccupi, manterremo alcuni corsi così da non scontentare neanche i più lontani che nel frattempo sono diventati nostri amici!

Continuate a leggere attentamente per scoprire le novità e i ritorni di quest'anno.

### **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 2023-2024, 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.gsdnonvedentimilano.org/download/iscriviti.aspx](http://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.

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

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



NON VEDENTI MILANO ONLUS

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 2023, 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 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 informazioni e aiuto agli incaricati di settore.

**Tutti i corsi in programma avranno inizio entro il mese di ottobre 2023 e termineranno nel mese di giugno 2024;** 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 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 campo XXV Aprile, in Via Giovanni Cimabue 24 a 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](mailto:info@gsdnonvedentimilano.org)

Sito web: [www.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Intendiamo organizzare allenamenti il venerdì ed eventualmente il martedì, dalle 17:30 alle 19:30.

Attenzione: la giornata di martedì verrà concretizzata in caso di effettive sufficienti adesioni.

Il costo è di € 210,00.

Tutti gli interessati possono rivolgersi all'**incaricato Alessandro Cannata**

(cell.: 3663706890 - email: [ale282828@gmail.com](mailto:ale282828@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 11 ottobre.
- tutti i sabati dalle 9:00 alle 15:00, a partire dal 7 ottobre.

Le attività si svolgeranno 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)).

## **CANOTTAGGIO**

Ritorna questa grandiosa attività che ha già permesso a una nostra socia di arrivare fino alle Paralimpiadi! Per chi però avesse voglia di cimentarsi anche solo per divertimento, il corso è aperto il lunedì dalle 18:00 alle 19:00 presso la Canottieri Milano, in Alzaia Naviglio Grande 160.

Il costo indicativo è di € 300,00.

L'inizio è previsto per lunedì 9 ottobre.

L'**incaricata è Florinda Trombetta:**

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

## **DANZATERAPIA**

In presenza di nuovo per esprimersi con tutto il corpo!

Il corso sarà come ai vecchi tempi il giovedì, a partire dal 12 ottobre, dalle 17:00 alle 18:00 presso la Sala Trani di Via Mozart 16 a Milano.

Il costo è di € 140,00.

L'**incaricata è Angela Tosi** (cell.: 3395979704 - email: [angela.tosi.lupo@gmail.com](mailto:angela.tosi.lupo@gmail.com))

## **GINNASTICA**

Il corso si svolgerà tutti i martedì e/o giovedì presso la Sala Trani di Via Mozart 16 a Milano, dalle 18:00 alle 19:30.

Il costo è di € 210,00 a corso.

L'**incaricata per il martedì:**

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

L'**incaricata per il giovedì:**

**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 Tosi** (cell.: 3395979704 - email: [angela.tosi.lupo@gmail.com](mailto:angela.tosi.lupo@gmail.com))

### **HATHA YOGA**

Anche lo Yoga riparte in presenza!

Le lezioni si svolgeranno il lunedì, presso la Sala Trani di Via Mozart 16, dalle 18:00 alle 19:30 a partire dal 9 ottobre.

Se si raggiungerà il numero minimo di richieste sarà possibile attivare anche un corso on-line; 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 Milano, a partire dal 11 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 si svolgerà da remoto a partire dal 9 ottobre, tutti i lunedì dalle 18:00 alle 19:00.

Al raggiungimento del numero necessario di richieste potrà essere attivato un corso in presenza in un giorno ancora da stabilire.

La quota di partecipazione è di € 140,00.

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.

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 SSD a RL** (Via Filippo Sassetti 15 – 20124 Milano) proponiamo:

- corso annuale per atleti agonisti, con due sessioni settimanali: martedì e giovedì dalle 17:00 alle 19:00;
- corso annuale per atleti principianti, con due sessioni settimanali: martedì dalle 18:00 alle 19:00 e giovedì dalle 16:00 alle 17:00.

L'importo per l'iscrizione annuale è di € 488,00, comprensivo di tesseramento, obbligatorio, alla Federazione Italiana Scherma.

L'**incaricato** è **Pietro Palumbo** (cell: 3420015078 - email: [pietro.palumbo@ymail.com](mailto:pietro.palumbo@ymail.com))

### **SHOWDOWN**

Lo Showdown riparte in Via Mozart 16 a Milano.

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

Il costo è di € 210,00.

**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

L'incaricato è Luca Liberali (cell: 3392962265 - email: [lucaliberali@fastwebnet.it](mailto:lucaliberali@fastwebnet.it)).

### **TIRO CON L'ARCO**

Intendiamo avviare un corso per principianti in una nuova sede, il Liceo Classico G. Carducci, in Via Beroldo 9, a Milano.

Il corso si articolerà, per chi volesse avvicinarsi alla disciplina, in un pacchetto di dieci lezioni. Gli incontri saranno il martedì dalle 19:00 alle 21:00 con inizio il 10 ottobre.

Il costo verrà definito successivamente, in base al numero di partecipanti.

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 2024 a Predazzo (TN).

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**

Il corso si tiene tutti i venerdì presso la palestra Manga Climbing di Via Livraghi 25 a Milano, 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 a Milano e presso il Centro Sportivo di Via F.lli Zoia sempre a Milano.

Per informazioni:

**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.gsnonvedentimilano.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)).

**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.gsnonvedentimilano.org](http://www.gsnonvedentimilano.org)

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341



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:

**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 informazioni potete rivolgervi 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.  
È possibile partecipare a uscite giornaliere e/o weekend 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.**

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**; è 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)

**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

Potete seguirci infine anche sulle piattaforme social quali **Twitter** ([@gsdnvmilano](https://twitter.com/gsdnvmilano)) e **Facebook** ([www.facebook.com/gsdnonvedentimilano](https://www.facebook.com/gsdnonvedentimilano)).

### **ALTRI NOMINATIVI CUI FARE RIFERIMENTO:**

**Francesco Cusati** (Presidente) - cell. 3287766360

**Angela Bellarte** (Vicepresidente) - cell. 3492211618

**Luca Liberali** (Segretario tesoriere) - cell. 3392962265

**Alessandro Cannata** (Consigliere) – cell.: 3663706890

**Giangiuseppe 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**