



Milano, 20 settembre 2024

## **OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2024-2025**

Cari amici,

Il freddo ci è saltato addosso con poca gentilezza, ma noi siamo pronti a scaldarci con tutte le attività del mitico GSD!

Anche quest'anno l'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Milano ci metterà a disposizione la sala Trani per le attività di danza terapia e di ginnastica.

Tranquilli, resterà anche la lezione di ginnastica on-line, ormai fa parte del nostro panorama con tutti i suoi aficionados.

E per gli amanti dell'attività fisica all'aria aperta ritorna anche il Fit walking!

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 2024-2025, 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.

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.

**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

## 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, 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 2024, 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.**

**Ricordiamo che tutti i soci sono tenuti a saldare eventuali debiti nei confronti del GSD; Per ragioni prettamente economiche, saremo obbligati a rifiutare eventuali iscrizioni a gare o manifestazioni per soci che risultino con passività aperte.**

## **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 la 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 tra i mesi di ottobre e novembre 2024 e termineranno nel mese di giugno 2025;** 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**

E' nostra intenzione attivare sessioni di allenamento della regina delle discipline olimpiche e paralimpiche.

Tutti gli eventuali interessati possono rivolgersi all'**incaricato Francesco Cusati** (cell.: 3287766360 - email: francesco.cusati@gsdnonvedentimilano.org).

## **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 9 ottobre.
- tutti i sabati dalle 9:00 alle 12:00 (Ciechi B1) e dalle 13:00 alle 15:00 (Ipovedenti B2/B3), a partire dal 12 ottobre.

entrambi i giorni presso il Centro Sportivo Cambini Fossati di via Leonardo Cambini 4 a Milano. La quota di partecipazione è di € 280,00.

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

## **CANOTTAGGIO**

Ritorna questa grandiosa attività che ha permesso già a una nostra socia di arrivare fino alle Paralimpiadi! Per chi ha voglia di cimentarsi anche solo per divertimento, il corso è aperto il lunedì dalle 18:15 alle 19:15 presso la Canottieri Milano

Alzaia Naviglio Grande 160 a Milano.

Al costo indicativo di 300 euro.

L'inizio è previsto per lunedì 7 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 7 novembre , dalle 16:45 alle 17:45 presso la sala Trani di via Mozart 16.

Il costo è di € 125,00.

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

## **FITWALKING -Camminata Sportiva.**

Il corso, della durata di 10 lezioni, partirà martedì 8 ottobre, dalle 17:00 alle 18:00, presso il parco Montanelli (giardini di Palestro). Il corso di camminata sportiva metodo Natural working prevede variazioni di ritmo prestando attenzione a corretta respirazione e postura con una tecnica di camminata dinamica ma al contempo morbida e fluida.

La quota di partecipazione è di € 85,00 (3 partecipanti) e di € 120,00 (2 partecipanti).

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

## **GINNASTICA**

Il corso si svolgerà tutti i giovedì presso la Sala Trani di Via Mozart 16 a Milano, dalle 18:00 alle 19:00 a partire dal 7 novembre.

Il costo è di € 125,00.

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

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

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

### **NUOTO**

Il corso si svolgerà tutti i mercoledì presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire dal 9 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 on line**

Il corso partirà da remoto lunedì 7 ottobre, dalle 18:00 alle 19:00.

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 ASD (via Filippo Sassetti,15) proponiamo un corso annuale con 2 sessioni settimanali: martedì (dalle 17:30 alle 19:30) e venerdì (dalle 18:30 alle 20:30) per atleti agonisti.

Per eventuali principianti verranno attivati percorsi personalizzati.

L'importo per i 2 giorni alla settimana è € 488,00, comprensivo di tessera Fis.

**L'incaricato è Francesco Cusati**

(cell.: 3287766360 - email: [francesco.cusati@gsdnonvedentimilano.org](mailto:francesco.cusati@gsdnonvedentimilano.org)).

### **SHOWDOWN**

Lo Showdown torna in Via Mozart 16 ma in un nuovo locale.

Il corso si svolgerà il mercoledì, dalle ore 16:00 alle ore 19:00 a partire dal 9 ottobre.

Il costo è di € 210,00.

**L'incaricato è Luca Liberali**

(cell.: 3392962265 - email: [lucaliberali@gsdnonvedentimilano.org](mailto:lucaliberali@gsdnonvedentimilano.org)).

**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.

Per info sull'inizio del corso rivolgersi direttamente all'incaricato.

L'orario sarà 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)).

**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



## **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: [gossi.giovanna@gmail.com](mailto:gossi.giovanna@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.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)  
Codice Fiscale: 97063940155  
IBAN: IT13N0306909606100000004341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

## **SCI NORDICO**

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

## **Tiro con l'arco**

Diego Chiapello (cell: 3472664538 - email: [ildiego75@gmail.com](mailto:ildiego75@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 anche tramite messaggio Whatsapp.

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)).

## **SAFEGUARDING**

Il GSD garantisce il diritto fondamentale di tutti i soci di essere trattati con rispetto e dignità nonché di essere tutelati da ogni forma di abuso, molestia, violenza di genere e da ogni altra condizione di discriminazione; il diritto alla salute e al benessere psico-fisico dei tesserati costituisce un valore assolutamente primario anche rispetto al risultato sportivo, tanto che chiunque partecipi con qualsiasi funzione o titolo all'attività federale è tenuto a rispettare i predetti diritti dei tesserati.

La Responsabile delle Politiche di Safeguarding per il GSD non Vedenti di Milano è stata nominata nella Vicepresidente Angela Bellarte.

Eventuali segnalazioni possono essere inviate al seguente indirizzo di posta elettronica: [safeguarding@gsdnonvedentimilano.org](mailto:safeguarding@gsdnonvedentimilano.org)

## **ALTRI NOMINATIVI CUI FARE RIFERIMENTO**

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

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

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

**Gianluca Russo** (Consigliere) – cell. 3403771690

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

## **CONCLUSIONI**

Un grazie speciale all'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Milano che, consapevoli dello sforzo che la Sezione e i suoi dipendenti stanno facendo, anche quest'anno ospiterà numerose nostre iniziative.

*Il Presidente*

**Francesco Cusati**

**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