

## TEMPO LIBERO:

Noi ci **DiverTiAmo**! Se hai i nostri stessi ideali, lasciati coinvolgere dall'allenamento, gli incontri a tema, le pizzate, esperienze in acque libere, gite e vacanze, ecc.. il divertimento non manca mai!

## MISSION:

La presenza delle attività dell'associazione **DiverTiAmo**, portano un valore aggiunto nelle relazioni sociali della comunità.

La promozione di attività condivise e supportate anche dagli enti e dalle istituzioni, nell'ottica dell'integrazione ed inclusione, vuole mantenere vivo anche lo scambio intergenerazionale, offrendo alternative e soluzioni innovative per mantenersi attivi, impegnati e fare movimento.

Sosteniamo il beneficio della salute con attività psicofisiche, coadiuvate da specialisti partner che contribuiscono a promuovere l'indipendenza e massimizzare la qualità della vita delle persone con disabilità e degli anziani con gli effetti e beneficio dell'acqua.

Inoltre, grazie ad offerte attrattive e stimolanti, possiamo aiutare i giovani per orientare il loro futuro, di studio e crescita con esperienze legate allo sport, al movimento in acqua e nell'inclusione, dove regna attenzione e sensibilità verso le persone con difficoltà in un contesto di rispetto dell'ambiente e della natura.

## DISABILITÀ:

Le principali categorie di disabilità sono: fisiche (limitazioni motorie), cognitive (difficoltà nel pensiero e apprendimento) e sensoriali (perdita o limitazione delle funzioni sensoriali come vista o udito). Con il supporto appropriato, chiunque riesce a vivere un'esperienza meravigliosa.

## TERZA ETÀ:

L'esercizio fisico regolare svolto con la delicata resistenza dell'acqua, al tempo stesso il galleggiamento e la ridotta gravità sulle articolazioni, consente effetti positivi sulla longevità e la salute generale. Chi si mantiene attivo ed impegnato riduce i rischi di malattie cardiovascolari, migliora la funzione polmonare, aiuta a controllare il proprio peso, aumenta la densità ossea, beneficia di una migliore salute mentale e rafforza il sistema immunitario, ecc. Questi solo alcuni dei notevoli benefici nel fare attività in acqua. Iniziare a esercitarsi anche in età avanzata è salutare. Svolgere attività fisica adeguatamente è essenziale per una vita sana.

## CONTATTACI

Vuoi fare del volontariato in acqua o assistenza da superficie?

Se vuoi sostenerci:

CH93 8080 8001 6609 6270 1

DiverTiAmo (c/o Stocchetti Paolo Luca)

Via Gaggiolo 48A - 6855 Stabio



## Associazione non lucrativa in Canton Ticino



**Ritrova il tuo benessere  
psico-fisico in acqua!**

Nata per la promozione delle attività in acqua è a disposizione di tutti ed è specializzata anche per utenti con disabilità o chi necessita di adattamenti personalizzati.

**Chiama ora per sapere quando inizia  
il corso vicino a casa tua!**



**+41 76 497 52 29**

## CHI SIAMO:

Siamo un'associazione di amici accomunati dalla passione per il nuoto, le immersioni e tutte le attività in acqua, regolarmente in possesso di tutte le certificazioni previste allo scopo.

Nelle nostre attività non esistono le gare ma tutti vincono la sfida assieme!



## VISION:

La nostra visione è semplice ma potente, **rendere le attività in acqua accessibili a chiunque**, tenuto conto il benessere psicofisico che tutti possono ottenere muovendosi in acqua. Siamo specializzati e poniamo particolare attenzione alle persone con disabilità, le persone vulnerabili e le persone anziane. **La sicurezza è sempre il nostro cappello in testa.**

Che TU sappia nuotare o no, che TU abbia qualche disabilità o no, che TU voglia semplicemente goderti un'esperienza rigenerante, avvicinati senza paura, siamo assieme qui con TE.

## LE NOSTRE ATTIVITÀ:



**Lo snorkeling** è il programma alla portata di tutti. Con poco impegno e fatica, consente rapidamente di nuotare in superficie ed affascinarsi al nuoto guardando sott'acqua. In questo luogo siamo liberi dal peso o da vincoli delle barriere terrestri e della velocità. Aiutiamo tutti per infondere tranquillità, gestire la propria respirazione e potersi avvicinare all'ambiente acquatico con la serenità necessaria per fare movimento e divertirci in compagnia.



**La subacquea per tutti** è disponibile per chi volesse provare ad immergersi.

Operatori specificamente preparati possono condurti alle esplorazioni subacquee adattate per guardare o toccare luoghi normalmente invisibili da terra e farti provare sensazioni uniche nel suo genere.



Offriamo l'opportunità di seguire percorsi educativi e formativi dedicati anche **ai non sub**, persone altrettanto desiderose di vivere una gratificante esperienza in compagnia e di apprendere le tecniche per assistere da superficie un compagno con disabilità.

A subacquei già brevettati offriamo invece opportunità di **specializzarsi a vario livello** per immergersi in tutta sicurezza ed offrire la loro competenza, disponibilità ed assistenza.

Per noi la sicurezza è tutto, dunque siamo



Partner