



## IL TEMPO PASSA

**A**nche questo anno è stato contraddistinto dalle numerose attività organizzate dalla nostra Associazione, dalle gite culturali organizzate in tanti fine settimana nelle quali abbiamo scoperto la bellezza dell'Italia al nostro ormai consueto soggiorno estivo di due settimane nel quale abbiamo condiviso il piacere di stare insieme.

Abbiamo inoltre partecipato sempre con entusiasmo alle manifestazioni dei 'Sempar in Baraca', chi servendo ai tavoli, chi aiutando in cucina. Il tutto con il proposito di consolidare ed aumenta-

re la nostra autonomia.

Ormai l'anno volge al termine e si concluderà con un'ultima gita a Mantova, il tempo passa, ma già abbiamo nuovi progetti per il prossimo anno, progetti volti a incontrarci, condividere i nostri percorsi, crescere e integrarci nel territorio.

Ringraziamo chi ha creduto in noi, donandoci il 5X1000 e Emil Banca Credito Cooperativo filiale Sala Bolognese con il suo contributo.

Appuntamento a tutti per un nuovo 2024!

*AI3teste APS Liberi di Volare*



## NASCE LA MIND ACADEMY: PER UNA MENTALITÀ VINCENTE NELLO SPORT E NELLA VITA!

**L**a pratica dello sport richiede una buona preparazione fisica e una costante preparazione mentale e noi del Real Sala lo sappiamo bene. Per raggiungere degli obiettivi rilevanti in ambito sportivo è fondamentale essere fisicamente e tecnicamente preparati, ma è necessario esserlo anche mentalmente. Saper gestire l'ansia pre-gara consente all'atleta di mantenere il controllo emotivo e ottenere il massimo dalla propria performance. Kobe Bryant diceva *'Alcune persone sono in grado di gestirla, altre no. Puoi avvertire la pressione, ma ciò che conta è come la affronti'*. L'atteggiamento mentale, il modo di porsi di fronte alle sfide, può fare la differenza, che si tratti di una partita o di un'interrogazione scolastica. Per questo abbiamo creato la Mind Academy

con la Dott.ssa Elena Menegon, Psicologa e Master in Psicologia dello Sport e Coaching Sportivo. Si tratta di un programma pratico di allenamento e apprendimento che ha come obiettivi: migliorare l'atteggiamento mentale, aumentare la concentrazione, sviluppare la motivazione e la forza mentale, implementare la resilienza e la fiducia in sé. Tutte abilità fondamentali per ottenere successo. Gli atleti e le atlete del Real Sala e di altre società sportive lavorano su questi obiettivi attraverso esercizi pratici e tecniche di mental training, con sessioni in gruppo e/o individuali. Come ha detto Marco van Basten, *'È sempre chi è più preparato mentalmente a emergere, a vincere più degli altri'*. Questo vale nello sport e nella vita!

*A.S.D. Real Sala Bolognese*

Per informazioni:

[www.realsala.it](http://www.realsala.it)

[www.elenamenegon.com/psicologaincampo](http://www.elenamenegon.com/psicologaincampo)

Canale YouTube <https://youtube.com/USCY4IhYUg>

Profilo Instagram [https://www.instagram.com/reel/CzYIKnav3P1/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRlODBiNWFlZA==](https://www.instagram.com/reel/CzYIKnav3P1/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRlODBiNWFlZA==)



**ZINI**  
ATTREZZATURE GALVANICHE  
DAL 1963 PRODUCIAMO ATTREZZATURE GALVANICHE,  
CONDUTTORI CATODICI - BATACCI BREVETTATI,  
RIVESTIMENTI ED IMPIANTI PER TRATTAMENTO "CHIAVI IN MANO"

Via Bagno n.5/b, Padule - Sala Bolognese (Bo) - Tel. +39 051 828210  
info@zingalvanotecnica.com - www.zingalvanotecnica.com

**AUTOMOBILI** Vendita auto nuove e usate  
veicoli commerciali  
finanziamenti - Leasing

**A|C**

**CALDERARA**

**AUTOMOBILI CALDERARA s.a.s**  
Via Stelloni, 3/a  
40010 Sala Bolognese  
tel. 051 727646 - fax 051 4149220  
[www.automobilicalderara.com](http://www.automobilicalderara.com)  
info@automobilicalderara.com

Trasporti  
**"GD"**  
Bologna

Trasporti  
e Logistica  
su tutto il territorio  
nazionale

Deposito merci  
conto terzi

Via A. Labriola, 14 - 40010 Sala Bolognese (BO)  
Tel. 051.681.45.24 - info@gdtrasporti.com - [www.gdtrasporti.com](http://www.gdtrasporti.com)

**OFFICINA  
MECCANICA DI PRECISIONE  
RETTIFICHE**

**AL & C**  
s.a.s di Lizzo Salvatore e C.

Via Europa, 2  
40010 Sala Bolognese (BO)  
Tel. +39 051 6814141  
[alc.salabolognese@gmail.com](mailto:alc.salabolognese@gmail.com)