



## CICLO DI INCONTRI PER GENITORI DI ATLETE E ATLETI

**F**avorire il benessere psicologico nella società sportiva influenza il benessere degli atleti, dei genitori e dell'intera comunità sportiva. I genitori rivestono un ruolo fondamentale nel supportare i figli. Trovare un equilibrio tra sostegno e rispetto della loro autonomia favorisce una mentalità sportiva positiva che migliora le prestazioni, promuove il rispetto, la disciplina e la resilienza. La Dott.ssa Elena Menegon psicologa e Master in Psicologia dello Sport e Coaching Sportivo è una risorsa per i genitori che deside-

rano essere al meglio nel percorso di crescita sportiva dei figli. Negli incontri affronta temi come la genitorialità, le emozioni e la psicologia dello sport. L'incontro "Scopri come essere un genitore vincente" offre ai genitori strumenti pratici per supportare i figli mentre "Impara a gestire l'ansia dei tuoi figli" fornisce strategie utili per affrontare le emozioni e l'ansia prima e durante le competizioni. "Come funziona il cervello di chi fa sport" e "Mental training e performance" introducono ai processi psicologici che influenzano la

performance sportiva e alle tecniche di allenamento mentale che possono migliorare la concentrazione e l'attenzione degli atleti. Infine, "Scopri cosa dire ai tuoi figli prima della partita" fornisce suggerimenti su come comunicare in modo costruttivo e motivante. In linea con ciò, noi del Real Sala crediamo che l'esperienza dello sport debba essere positiva e di supporto alla crescita personale e sportiva dei giovani.

**A.S.D. Real Sala Bolognese**

Per informazioni [www.realsala.it](http://www.realsala.it)  
[www.elena.menegon.com/psicologaincampo](http://www.elena.menegon.com/psicologaincampo)

### LA NOSTRA ESTATE È INSUPERABILE... ESTATE 2024

Tutto l'anno aspettiamo questo momento con grande emozione, lo sogniamo, ne parliamo, lo viviamo con grande intensità.

Anche quest'anno siamo partiti con il massimo delle aspettative e non sono rimaste deluse. L'organizzazione richiede tempo e lavoro, ma noi ricambiamo coinvolgendoci nelle attività, lo sport, la cultura e l'inclusione che risulta essenziale. A questo progetto partecipano tante persone che si impegnano con il volontariato nell'intento di sviluppare le capacità e le autonomie dei ragazzi. Anche questa estate è stata all'altezza delle nostre aspettative,

torriamo con la consolazione che ci saranno altri incontri e organizzazioni, intrattenimenti, teatro, inclusione, tutto in collaborazione con gli educatori che ci aiutano a percorrere questo delicato equilibrio.

Un grande sollievo anche per le famiglie. Grazie anche a tutti voi, ai Comuni, Asp Seneca, Studio Fava, Emilbanca, che contribuiscono alla realizzazione di questo sogno fantastico.

Seguetece su facebook: AITeste.

**AITeste APS Liberi di Volare**

### 44<sup>a</sup> TROTTERELLATA, NON MANCATE DOMENICA 6 OTTOBRE 2024!

Meno di un anno fa abbiamo dato appuntamento ai podisti bolognesi e ai cittadini del nostro paese alla quarantaquattresima edizione della Trotterellata, la camminata podistica amatoriale di Sala Bolognese organizzata da una "joint venture" tra Gruppo Podistico AVIS di Sala Bolognese e Pro Loco di Sala Bolognese. Nell'opuscolo informativo abbiamo scritto: "I en pasè quarantaquàter an e a san ariveè fen queù". Siamo orgogliosi di questo traguardo, che ci colloca tra le camminate più longeve della provincia ed anche tra quelle più partecipate. Il valore aggiunto della manifestazione è molteplice: la partecipazione degli studenti dei sei plessi scolastici del territorio ai quali consegniamo un premio didattico per la partecipazione, le crescentine distribuite gra-

titamente a tutti i podisti iscritti e la confezione di plum cake, anch'essa consegnata agli iscritti. La domenica della Trotterellata è una grande giornata di sport e di promozione dell'attività motoria, ma vuole essere anche un momento di aggregazione e di scoperta del nostro territorio. Superato il momento del Covid, le presenze si sono attestate ad oltre 1.500, gratificando noi organizzatori e tutto lo staff della logistica composto da una ottantina di volontari, Associazioni e Istituzioni locali. Non ci rimane che dare appuntamento a tutti, nessuno escluso, a Domenica 6 ottobre 2024, alle ore 9.00, presso il PalaSala, loc. Sala, per trascorrere una mattinata diversa, all'aria aperta e in compagnia.

**Per il Gruppo Podistico AVIS Sa la Bolognese Ivo Viaggi**



**LACASONA**  
eventi

CATERING, BANQUETING & SERVICE

*Ti facciamo  
la Festa!*

**Renderemo felici voi e i vostri ospiti  
garantendovi un risultato di successo**



**WWW.LACASONAGROUP.IT**

Da anni dedichiamo ad ogni evento professionalità, impegno e tutta la nostra passione. Lasciate che la nostra esperienza vi guidi passo passo nell'organizzazione, che sia un rinfresco, una colazione aziendale o il vostro matrimonio.

**MANUELE FERRARI** Cell. 366.3357613  
**MATTEO FERRARI** Cell. 333.7175980

**Show Room e Uffici Comm.**  
Via G. Matteotti 39 / B

**Sede Legale e amministrativa**  
051.528467  
Via G. Matteotti 34 - 40010 - Sala Bolognese, BO  
[info@lacasonagroup.it](mailto:info@lacasonagroup.it)  
[www.lacasonagroup.it](http://www.lacasonagroup.it)



un consorzio di **idee**  
per la vostra comunicazione



**Conigraf** Via A. Novelli, 15 - 47922 Viserba di Rimini - Tel. **0541 743870** - [info@conigraf.it](mailto:info@conigraf.it)