

asterix
AF 1984

**SERVIZI DI PULIZIA
INDUSTRIALE E CIVILE**

Via dell'Arcoveggio, 80
BOLOGNA
Tel. 051.76.57.27

info@asterixcooperativa.it
www.asterixcooperativa.it

GiornaLame

DICEMBRE 2013
GENNAIO 2014

I.S.B.
DISINFESTAZIONI
DISINFESTAZIONI
DERATTIZZAZIONI

- Asportazione guano •
- Trattamento del verde •
- Endoterapia •
- Disinfestazioni antibatteriche e virali •
- Trattamenti contro blattella germanica •
- Trattamenti contro zanzara tigre •

VIA FRANCESCO BARBIERI, 98/C - BOLOGNA
Tel. 051.364.951 - Fax 051.370.943
Cell. 335.80.66.021
www.jessebi.com - info@jessebi.com

TRENTANNI!

Sembra ieri. Ma eravamo nel 1984.

E ora festeggiamo i trent'anni.

All'interno troverete un'ampia descrizione della miriade di attività che sono già in calendario, ma molte altre ne verranno messe in campo. Forse non con lo stesso sfarzo del venticinquennale (nell'immagine i fuochi artificiali, rimasti famosi, in occasione della grande Festa finale al Centro Vasco de Gama), ma cercheremo di raccontare e valorizzare al meglio la Polisportiva Lame e i suoi tanti protagonisti: soci, iscritti, atlete, atleti, genitori, dirigenti, allenatori, volontari... E' grazie a loro, a tutti loro, se possiamo ancora andare fieri di proporre lo "sport per tutti". Sarà un 2014 assai impegnativo, sia come attività dei settori che di Polisportiva. Ci attende l'Assemblea Generale per rinnovare il gruppo dirigente, si va verso una modifica del nostro Statuto, per renderlo all'altezza dei tempi che cambiano così velocemente. Speriamo che non si ripeta l'odissea



palestre" che ci continua a colpire così pesantemente (Bottego, Salvo D'Acquisto, Rosa Luxemburg, Pizzoli) con problemi di svariata natura. In questo numero del GiornaLame potete trovare tutte le informazioni utili per le iscrizioni al Secondo Quadrimestre delle attività, mentre vi invitiamo a consultare con assiduità il nostro sito polisportivalame.bologna.it, dove trovate sempre le news più aggiornate. Chiudiamo ricordando uno dei fondatori della Polisportiva, Mario Alvisi, scomparso di recente. Quando cominciarono i lavori alla "valle" trent'anni fa, per costruire il primo campo da calcio e la Polisportiva, c'era. L'ultima passeggiata, in salute, l'ha voluta fare in Polisportiva. Il calcio gli ha donato una maglia, da portare con sé, di "Un bambino che gioca vince sempre": era proprio così che la pensava.

ALL'INTERNO

| | | |
|--|-----------------------------------|--------------|
| | Assemblea generale | > pag. 3 |
| | Il Trentennale si presenta | > pag. 4-5 |
| | Pattinaggio | > pag. 6-7 |
| | Calcio | > pag. 8 |
| | Basket | > pag. 9 |
| | Secondo quadrimestre | > pag. 10-11 |
| | Ginnastica artistica | > pag. 12 |
| | Danza | > pag. 13 |
| | Ginnastica adulti | > pag. 14-15 |
| | Ciclismo | > pag. 16 |
| | Yoga | > pag. 17 |
| | Judo | > pag. 18 |

GiornaLame

- **DIRETTORE RESPONSABILE:** Alessandro Alvisi
- **FOTOGRAFI:** Duilio Ansaloni - Ernesto Fabbiani
- **REDAZIONE:** Giulia Maccaferri
- **INDIRIZZO:** Via Vasco De Gama, 20 Bologna
Autorizzazione del Tribunale n. 5286
- **GRAFICA E RACCOLTA PUBBLICITARIA:**
Eventi soc. coop. - Tel. 0516340480
eventi@eventibologna.com
chiuso in tipografia il 23/12/2013

asso.autoscuola

E adesso pensiamo ai regali importanti: la "Lista" dei regali.
Devi pensare ad un regalo importante? Vuoi ricevere un regalo importante? Perché non regalare o farti regalare la patente.
LA PATENTE È UN REGALO CHE DURA TUTTA LA VITA.

a 14 ANNI
TI REGALIAMO
il corso di Teoria
per il Patentino

a 16 e 18 ANNI
puoi fare la TUA "Lista" oppure la possono fare i tuoi amici
VI ASPETTIAMO IN AUTOSCUOLA
PER SCOPRIRE TUTTE LE OFFERTE

PATENTE "B"
€ 699,00
TUTTO COMPRESO

- iscrizione • corso di teoria • visita medica
- esercitazione quiz come fac-simile di esame
- rilascio foglio rosa • bollettini postali
- 1 esame di teoria • 1 esame di guida
- 8 lezioni di guida da 60 minuti

Non a parole, ma a contratto al momento dell'iscrizione

Via Fioravanti 86/A ang. Via Barbieri - BOLOGNA - tel. e fax: 051.377.211 - cell. 392.55.48.735
bologna.asso@gmail.com - www.assoautoscuola.com

quadreria

- cornici su misura •
- immagini d'arte •
- consulenza d'arredo •

NOVITÀ:
dalla cornice all'arredo
una nuova veste al vostro usato

via Zanardi 153 - tel. 0516342300

via Mazzini 15 - tel. 051342270

BOLOGNA

info@quadreria.net - www.quadreria.net



Stazione di Servizio ESSO

LAVAGGIO AUTO
PNEUMATICI
SERVIZI PER L'AUTO

Via F. Zanardi 35/A - 40131 Bologna

Tel. 051.634.13.57 - Fax 051.634.68.54

Cell. 338.781.95.24 - essoboselli@gmail.com

TIPOGRAFIA

Il valore
della tradizione
nel rispetto
dell'ambiente



Principi di Porcia
dal 1181

800 vendemmie
in Friuli Venezia Giulia

Via Zuiano, 29
33082 AZZANO DECIMO (PN)
TEL. 0434 631001
WWW.PORCIA.COM

SPEDIZIONI A DOMICILIO
IN TUTTA ITALIA

INFO
SIG. EUGENIO TESOLIN
LOGISTICA@PORCIA.COM



Le sfide del 2014

di Oriente Giuliani*

Si è aperto un altro anno e vogliamo cogliere questa occasione per rivolgere a tutti i nostri soci, praticanti, amici - e ai lettori che ci seguono attraverso questa pubblicazione - i migliori auguri di un sereno 2014. Il nuovo anno della Polisportiva, il trentennale, e come tale di assoluto rilievo, partirà idealmente nel mese di gennaio, quando si terrà una importante Assemblea per il rinnovo delle cariche sociali e l'approvazione di un nuovo Statuto. Lo scopo principale che intendiamo perseguire è di dare ancora maggiore importanza e rappresentanza ai Settori della Polisportiva, che saranno il fulcro del futuro Consiglio Direttivo; quest'ultimo avrà sempre più funzioni di programmazione e direzione e sarà affiancato da un nuovo organo - Il Comitato di Presidenza - con compiti invece più esecutivi e di coordinamento.

La stagione sportiva che ci siamo appena lasciati alle spalle è stata caratterizzata da buoni risultati sportivi: senza voler dimenticare nessuno, mi piace citare il Pattinaggio, la Ginnastica Artistica, il Basket femminile grazie alla collaborazione confermata con Castel S. Pietro e il settore Judo. Meritano una menzione particolare anche

il torneo di calcio "Un bambino che gioca vince sempre", lo spettacolo di danza "Istantanee forme" all'Arena del Sole e la Gran Fondo di ciclismo che fa parte del Giro dell'Appennino organizzato dalla Uisp. In collaborazione con l'Ausl, va menzionata la due giorni "Datti una mossa", lo scorso mese di giugno, che ha mobilitato tante persone e che è culminata con il Gran Galà della Polisportiva.

Un successo è stata la quarta edizione dei Centri estivi, che hanno visto protagonisti centinaia di ragazze e ragazzi per tutta l'estate al Centro sportivo Vasco de Gama. Una formula, quella dello "Sport Camp", che riproporremo certamente anche nel 2014, cercando di migliorare ulteriormente l'offerta. L'inizio della nuova stagione ha visto un incoraggiante risultato nelle iscrizioni ai corsi, che speriamo di consolidare nel secondo quadrimestre, nonostante le difficoltà che abbiamo dovuto affrontare stante la chiusura per inagibilità della Palestra Pizzoli. Dal punto di vista istituzionale, siamo impegnati in un dialogo costante con il quartiere ed in collaborazione con altri soggetti - Centro Sociale Pescarola, Gruppo zona giovani, - stiamo realizzando un progetto per il rilancio e la riqualificazione di tutto il Centro



*Un momento della passata
Assemblea per il rinnovo
delle cariche sociali*

Sportivo Pizzoli. In stretto rapporto con il nostro partner Sogese, stiamo discutendo con l'amministrazione comunale per ottenere il prolungamento della convenzione per la gestione del Palazzetto Vasco de Gama, che ci consentirebbe di guardare al futuro con maggiore serenità.

Partecipiamo quindi, nell'ambito della Consulta cittadina sullo sport, alla discussione per proporre all'attenzione del Consiglio e della Giunta comunale un progetto di revisione del regolamento pubblico di gestione degli impianti che dia maggiori certezze a tutto il mondo dello sport, garantisca una maggiore uniformità, tra i vari Quartieri nella predisposizione dei bandi e che porti ad una revisione delle tariffe.

**Presidente Polisportiva Lama*

CENTRO ESTETICA DENTALE



di Marcello Balletti

CONSULENZE TECNICHE ODONTO-PROTESICHE

all'interno di vari studi odontoiatrici affiliati

RIPARAZIONI IN GIORNATA DI PROTESI DENTALI

anche presso strutture, residenze sanitarie e case di riposo
per urgenze anche in giornate festive

SERVIZIO A DOMICILIO

rivolto a persone anziane o invalide

PREVENTIVI E PROGETTAZIONI GRATUITE

Odt. Marcello Balletti

LABORATORIO ODONTOTECNICO

SCONTO DEL 10% RISERVATO AI LETTORI DEL GIORNALE

Via Agucchi, 216/A - Bologna - Tel. 051.63.46.122 - Cell. 349.89.29.338 - www.odontoceramiccenter.it

Aut. N° 3471 del 09/01/2004



Mi presento: sono...Trentennale!

Oggi conosciamo un nuovo giovane atleta, da poco iscritti ai corsi della Polisportiva Lame: si chiama *Trentennale* e si presenta al suo allenatore. "Ciao! Io mi chiamo *Trentennale*". "Benvenuto! Sei pronto? Ti avverto che il 2014 sarà un anno molto intenso e un po' speciale!" "Certo! Guarda qui: nel mio borsone sportivo c'è tutto ciò che mi serve per seguirti". "Bene! Allora cominciamo subito!", dice l'allenatore. Iniziano a visitare i campi sportivi del Vasco De Gama e *Trentennale*, nonostante l'emozione e lo stupore nel sentirsi travolto da tutti quei gruppi di ragazzini e istruttori entusiasti (ma non solo!) che mano a mano incontra e che lo vorrebbero già coinvolgere in tanti giochi e in tante attività, cerca di ascoltare con attenzione il suo allenatore.

"Vedi, *Trentennale*, la nostra storia è iniziata proprio qui tanto tempo fa, quando tutto questo non esisteva ancora... Tu oggi, come tutti i tuoi amici, sei fortunato, perché avrai l'occasione di fare tante esperienze, di conoscere tante persone, di superare qualche prova e di vivere infinite emozioni. Ora apri il tuo borsone e preparati a fare un po' di riscaldamento e io nel frattempo ti racconto cosa ho pensato per te".



Una suggestiva immagine in occasione della Festa per il 25° Anniversario della Polisportiva

Trentennale scopre così che nella borsa sportiva ci sono attrezzi diversi, tanti tipi di abbigliamento, tute, divise, scarpe di varie tipologie e tanto altro ancora.

L'allenatore comincia a cercare nel fondo del borsone e sembra aver trovato qualcosa di utile. "Questo bel body colorato ti servirà il 9 febbraio quando al PalaLame parteciperai al

Saggio di Ginnastica Artistica e la musica guiderà te e tuoi compagni in mille evoluzioni; in **aprile** poi con questo kimono potrai partecipare al **Memorial Zarattini**, in cui servono attenzione, disciplina e concentrazione. Vedo che hai anche i pattini: allora tienili pronti per partecipare il **6 aprile** al **Campionato Regionale Fihp di Pattinaggio Corsa** su pista, il **12 e**

Rag. BROCCOLI CRISTINA

ELABORAZIONE DATI CONTABILI
CONSULENZA COMMERCIALE E FISCALE
SOCIETÀ SPORTIVE - COOPERATIVE - DITTE INDIVIDUALI E SOCIETÀ

Via della Grazia n. 8/5 - 40131 Bologna - Tel. e Fax: 051.634.68.94

E-mail: broccolieristina@micsa.net



Un'esibizione di judo



Una passata edizione del Lupo Alberto, che torna protagonista al pattinodromo del Centro Vasco de Gama

13 aprile al Trofeo Internazionale Bononia, il 10 maggio al Trofeo dei giochi di destrezza del Lupo Alberto e l'11 maggio alla gara interpretativa dello Smile".

Trentennale è un po' disorientato ma non si tira certo indietro, perché è troppo curioso di vedere come andrà a finire questa buffa storia. L'allenatore fruga ancora un po' nel borsone e prosegue: "Il pallone da pallavolo lo potrai usare il 18 maggio al Raduno Provinciale di Minivolley! E poi la bicicletta! Ricordati di prepararla a puntino perché il 15 giugno ci sarà la Gran Fondo Ciclistica dell'Appennino del Circuito Uisp, con partenza e arrivo proprio qui, al Vasco De Gama!".

Trentennale sorride soddisfatto e si sente pervaso da un insolito entusiasmo, che il suo allenatore è stato capace di infondergli.

Ha il sospetto che non sia finita qui e infatti l'allenatore conclude: "Fra

maggio e giugno tutti questi attrezzi e queste divise ti saranno nuovamente utili perché organizzeremo una grande festa i cui protagonisti sarete, come sempre, voi ragazzi, e non mancheranno nemmeno tutti gli adulti che si mantengono in movimento assieme a noi. Avverti anche i tuoi genitori che ci sarà una grande cena e vedrai che saranno contenti anche loro perché qui, grazie al nostro Gruppo Cucina, si mangia davvero bene! Preparati a vivere insieme a noi un bellissimo anno sportivo!".

Trentennale volge ancora uno sguardo sospetto nel fondo buio del suo borsone e si accorge che forse laggiù c'è ancora qualcosa di colorato. Sarebbe un po' curioso, ma pensa che l'allenatore non abbia appositamente voluto raccontargli tutto e che ci saranno altre sorprese, quindi si allaccia bene le scarpe da ginnastica e crede sia meglio iniziare davvero un bel riscaldamento!

**LaVasecco
Marzia**

ORARI:
dal lunedì al venerdì 8.00-12.30 / 15.00-18.00
sabato 8.00-12.30

Via della Beverara 132/2
Bologna

tel. 339 36 81 055



**FARMACIA
S. MARTINO**

VIA ZANARDI, 184 - BOLOGNA
TEL. 051 6345686
farsanmartino@libero.it

Bottega del macellaio

di Gianni e Mauro
via F. Zanardi, 189/C - Bologna
Tel. 051.6343050



Insaccati
ns. produzione
Rosticceria
Salumeria
Pollame

**jli
OUTLET**

JLI di Silvia Zappoli

Via Zanardi, 298 - 40131 Bologna
Tel. e Fax 051 634 71 94
info@jlioutlet.it - www.jlioutlet.it



Pattinaggio, tra valori e destrezza

Trofeo Mariele Ventre a Modena, Lame Christmas Gala, Raduno di Pattinaggio Corsa di Forlì, Lame Sport Experience, Trofeo delle Regioni di Pattinaggio Corsa a Taranto, Pattigiocando, Campionato Italiano di Livelli, Rassegne Regionale e Nazionale di Gruppi Folk di Calderara e di Velletri. Di cosa stiamo parlando? Di tutti gli eventi, fra gare, manifestazioni, progetti e raduni, a cui il Settore Pattinaggio ha preso parte nel primo quadrimestre di questa nuova stagione sportiva. Come si può comprendere da questo "variopinto" elenco, si tratta di un calendario di attività quanto mai intenso che dirigenti, allenatori e famiglie seguono con dedizione e passione. Tante sono le motivazioni che spingono tutti ad impegnarsi. In primis, la numerosissima partecipazione ai nostri tre Centri di Avviamento al Pattinaggio

Artistico, al Pattinaggio in Linea e al Gruppo Adulti: Giulia e Beppe al Formativo, Angelica e Alberto al Corso Roller e Marco e Silvia al Pollame Skating hanno la gratificazione di vedere di lezione in lezione i propri allievi migliorare e divertirsi. Tanta energia e tante idee vengono sempre indirizzate verso l'avviamento e verso la promozione: al Formativo dell'artistico si è per esempio proposto il "Lame Sport Experience", ideato assieme agli allenatori del settore Calcio, per ricreare quello "scambio fra gli sport" che è così divertente, efficace e stimolante anche nel corso dell'estate allo Sport Camp. I Primi Passi del Corso In Linea stanno migliorando le loro capacità di destrezza. Al Gruppo Adulti, dopo lo spettacolo di Natale, ciascuno sta progredendo nei propri obiettivi individuali, ma uno sguardo è già rivolto alla coreografia di



Pattinaggio Corsa

gruppo. Quando si parla di promozione non si può che pensare al "Lame Christmas Gala", bellissimo spettacolo natalizio che, fra esibizioni dei nostri ragazzi e intervento di graditissimi ospiti, ha dato vita ad una scaletta molto varia e apprezzata dal numeroso pubblico presente; dalle pagine del Giornalame speriamo arrivi forte il grande "grazie" che vorremmo indirizzare a tutti i volontari che hanno lavorato dietro le quinte per realizzare questo importante evento che, oltre a darci un'opportunità di autofinanziamento, ha per-

nesso una donazione all'Ageop, per la cura dei bambini del Reparto di Oncologia Pediatrica. E ancora di promozione si tratta se si pensa al "Pattigiocando", bellissimo progetto promosso gratuitamente presso alcuni classi delle Scuole Botteghe e magistralmente seguito dall'insegnante di Scienze Motorie Valentina (supportata da un'altra magica Vale per i gruppi più numerosi!); si può già parlare di successo, sia per l'approvazione dimostrata dagli insegnanti che per l'entusiasmo da parte degli alunni che saranno protagonisti di



CONAD

Via Cà Bianca 5 - 40131 Bologna - Tel. 051.634.17.03

ORARI: dal lunedì al sabato orario continuato 8.00-19.30



una dimostrazione a fine progetto: faranno vedere ciò che hanno imparato ai loro genitori lunedì 20 gennaio alle ore 16.30 presso il complesso delle palestre Beverara. Per quanto riguarda gli agonisti, Angelica e Alberto hanno accompagnato al Trofeo delle Regioni di Taranto, e ad alcuni raduni federali, gli sprinters della specialità Corsa. Dopo le news dello scorso luglio che parlavano di Davide e Luigi impegnati agli Italiani di Bellusco e Salizzole, e di un Davide che continuava a conquistare le finali delle varie distanze a cui partecipava, fra poco sarà la volta di Alessandro, Alessia, Andrea, Davide, Giulio, Paulina, Riccardo, Virginia, ovvero il resto della nostra squadra agonistica, darsi da fare e applicare ciò che stanno imparando nel corso della preparazione invernale. Marzia, Mirca, Valentina e Veronica hanno poi preparato al meglio gli agonisti del pattinaggio artistico che hanno superato le selezioni regionali delle Gare di Livello: sono salite sul po-

dio Alessia, Anna, Francesca, Sandra e Sara e grazie anche alle altre buone prestazioni di Agata, Chiara, Elena B., Elena S., Elisa, Ginevra, Giulia, Ilaria, Lucia, Nicoletta e Valentina la Polisportiva Lame ha potuto vantare una buona rappresentativa alla fase nazionale. Giulia ha poi affrontato assieme alle sue atlete le Rassegne Regionale e Nazionale dei Gruppi Folk, a cui hanno partecipato un quartetto e un gruppo: si è trattato in entrambi gli eventi di vedere i nostri atleti perfettamente in gara e in alcuni casi classificarsi ad un passo dal podio in contesti assai prestigiosi. Gli obiettivi del secondo quadrimestre prevedono che gli atleti agonisti della Corsa prendano parte alle competizioni provinciali e regionali su pista e strada in cui detengono titoli in molte distanze; quelli dell'artistico partecipino alle gare di Obbligatorie, di Livello, alle prove di Solo Dance, guidati da Alessandra e Andrea, così come si punta ai Regionali FIHP dei Gruppi. Ma ciò per



Gruppo "Shocking dolls"

cui in queste settimane molti bambini sono in trepidante attesa è la loro partecipazione al collettivo "Tartarumba" preparato per affrontare il Trofeo Mariele Ventre che si svolgerà a Modena il prossimo 25 gennaio, per regalare un pomeriggio di sport e festa alla popolazione modenese colpita dal terremoto nel maggio 2012. Dopo diciassette anni di "appartenenza bolognese", il Trofeo Mariele Ventre farà tappa al PalaPanini per ripuntare i riflettori su di un evento dolo-

roso, sperando però in questo modo di portare anche speranza, musica e sorrisi ai giovani e alle famiglie che vi assisteranno. Il Settore Pattinaggio informa infine che il Centro Sportivo Vasco De Gama sarà teatro di importanti eventi: oltre a varie competizioni di Pattinaggio Corsa, ci è stata affidata l'organizzazione del Trofeo "Lupo Alberto - percorsi di destrezza" e di una fase "Smile": l'appuntamento è per sabato 10 e domenica 11 maggio.

Il pattinaggio

Porrettana
Gomme

Revisioni Auto e Moto

Conc. MCTC

PIRELLI  **MICHELIN** **BRIDGESTONE**

www.porrettanagomme.it

CASALECCHIO DI RENO: Via Guido Rossa, 34 - Tel. 051.613.28.80

SILLA: Via Kennedy, 131 - Tel. 0534.300.32

PISTOIA 1: Via Modenese, 163 Tel. 0573.903.268 • PISTOIA 2:  POINT



Calcio, verifica di metà mandato

In questo periodo dell'anno effettuiamo la prima verifica di... "metà mandato" per valutare l'andamento delle attività, ed ecco alcuni numeri "ufficiali" del nostro settore: iscritti praticanti 147, non praticanti 22, 6 squadre che militano nei campionati UISP e due in campionati FIGC, 20 Istruttori/Allenatori di cui un Coordinatore Tecnico, 1 preparatore fisico.

Tutti gli Istruttori hanno conseguito l'abilitazione di base CONI-FIGC, 4 sono laureati in Scienze Motorie e altri hanno partecipato alle varie iniziative di formazione/aggiornamento organizzate dal Settore CALCIO o da altri Enti come la UISP di Bologna o la Juventus Soccer School. Infatti, ogni anno viene predisposto un programma per la formazione e l'aggiornamento periodico dei nostri Tecnici in cui non si effettuano solo lezioni teoriche ma, utilizzando

tecniche di apprendimento attivo, si affrontano le diverse problematiche che tutti i giorni si vivono sul campo.

Come si evince si tratta di numeri importanti che se da un lato giustificano l'orgoglio di appartenere a questo settore della nostra Polisportiva, dall'altro creano qualche apprensione pensando al duro lavoro che stiamo facendo e faremo per gestire al meglio l'andamento delle attività. La news più importante che vogliamo segnalare è la dodicesima edizione del Torneo: "Un bambino che gioca vince sempre!", la ormai tradizionale manifestazione che organizziamo con lo scopo di sostenere i progetti di cooperazione e sviluppo del Gruppo di Volontariato Civile GVC-Italia dedicati a bambini del sud del mondo che versano in gravi condizioni di disagio fisico, psichico e sociale. Anche quest'anno sottolineiamo l'imprecindibile

collaborazione che abbiamo con la Società di calcio a 5 Bologna Futsal e con la Lega Calcio UISP di Bologna. La UISP organizza l'arbitraggio di tutte le gare che, anche per questa edizione, non produrranno classifiche di nessun tipo e la premiazione sarà uguale per tutti.

Insomma il Torneo è non competitivo, considerando anche l'età dei partecipanti.

Qualche numero per descrivere la dimensione quantitativa della manifestazione.

Le dieci Società di Bologna e Provincia che partecipano hanno iscritto 32 squadre appartenenti a quattro categorie (2006, 2005, 2004, 2003).

Ogni categoria si articola in due gironi, ognuno dei quali è composto da quattro squadre che giocano all'interno del Palalame dal 7 dicembre 2013 all'8 febbraio 2014. Le partite, composte da tre tempi di

15 minuti, sono complessivamente sessanta.

Come si vede un bell'impegno organizzativo che comunque è sempre facilitato dalla collaborazione delle Società che aderiscono e che condividono lo spirito di solidarietà che anima tutta l'iniziativa.

In conclusione vogliamo esprimere un sincero ringraziamento a tutti i protagonisti di questa grande avventura che è il settore Calcio da ormai 12 anni, ovvero i giocatori, i genitori, la Dirigenza della Polisportiva e il team dei Tecnici che, come non ci annoiamo mai di dire: "Non sono prestatori d'opera, ma formatori che condividono un progetto educativo".

Perché questo è il settore Calcio: l'idea nata oltre dieci anni fa di poter "fare calcio" in modo educativo e oggi diventata una dinamica realtà sportiva in costante miglioramento.

Il calcio

STUDIO OTTICO FIORAVANTI

di Luca Muzzioli

• ottica •
• lenti a contatto •
• optometria •

Via Fioravanti, 113 (Bo) Tel e Fax 051.356163
E-mail: otticafioravanti@alice.it

BOTTEGA DEL CAMPEGGIATORE

di CALESINI SAURO

CARAVAN e AUTOCARAVAN

ARTICOLI DA CAMPEGGIO - TENDE
ACCESSORI - CARRELLI APPENDICI
RIMESSAGGIO

Via Beverara, 157 - BOLOGNA Uscita Tangenziale n.5
Tel. 051 6341504 - 051 6353497 - Fax 051 6341504
info@bottegampeggiatore.com



Le ambizioni del basket

All'insegna delle collaborazioni, con Magika Castel San Pietro, Budrio e Calderara nel femminile, con la "storica" Vis Trebbo nel maschile, l'attività del basket è nel vivo. Per risultati e commenti vi rimandiamo alle pagine del sito della Polisportiva, sempre puntualmente aggiornate. Qui tracciamo un sintetico profilo dell'andamento delle numerose squadre. Nel **SETTORE FEMMINILE**, apertura d'obbligo per le "sorelle" della **A3 Magika**, che stanno disputando un campionato da vere protagoniste, a dispetto della giovanissima età della maggior parte delle giocatrici. E se è vero che l'appetito vien mangiando... **Serie C**: secondo anno nella categoria per il nostro settore giovanile, targato **Lame**, dopo il quarto posto nella scorsa stagione. I campionati senior offrono: orari nefasti, trasferte lunghe, ritmo lento e colpi proibiti. La squadra di coach **Bignotti** e capitano **Bergami** punta sulla giovane età e sul ritmo asfissiante per soffocare le squadre avversarie. Le ambizioni ci sono, la

classifica, alla fine del girone d'andata, è confortante. Coraggio e avanti! **Under 19**: il campionato sta evidenziando due pretendenti al trono: **Fortitudo Rosa** e **Magika**. Una spanna sotto **Cavezzo** e **Parma**. La fisionomia della squadra si sta delineando, così come le gerarchie al suo interno. Il girone unico non consente pause a chi vuole giocarsi il titolo regionale e la qualificazione alle fasi successive. **Under 17 Bianca Le maghette** sono prime in classifica, con grandi aspirazioni in prospettiva finali nazionali. E' forse il team che più "soffre" la stagione esaltante della prima squadra, dove giocano in pianta stabile ben 4 '97. Questo però, offre l'opportunità di poter dare spazio e responsabilità a chi di solito gioca un po' meno e inserire le 98 nel gruppo. **Under 17 Blu**. Squadra prevalentemente da trasferta, in questa prima fase del campionato cerca maggiore continuità per ambire al passaggio alla seconda fase. **Under 15**. Il girone d'andata si è chiuso con le nostre ragazze

saldamente al secondo posto. Sono stati fatti sicuramente tanti passi avanti, ma ancora ci attende tanta strada. Molto positivo l'inserimento delle 2000 che stanno dando una grande mano alle colleghe 99. **Under 14-Under 13**: il "grande passo" è stato compiuto. Anche queste giovanissime cestiste (grazie alla impareggiabile collaborazione dei genitori) hanno attivato la collaborazione **Lame-Magika** con allenamenti e partite sia a **Bologna** che a **Castel San Pietro**. Un'esperienza certamente impegnativa, ma che sta dando da subito buoni frutti: sia dal punto di vista dell'esperienza di vita (fondamentale), che per i miglioramenti tecnici. Di risultati si potrà parlare solamente più avanti, essendo questi i campionati cominciati più tardi. Nel **SETTORE MASCHILE** da segnalare l'ottimo avvio della formazione di **Prima Divisione**, che dopo già diversi campionati di vertice tenta il definitivo salto di qualità. La squadra **Amatori** ha avuto un avvio lento, ma si è ben ripresata

acquistando un deciso passo gara, con risultati all'altezza delle potenzialità. Ancora troppo presto per dare un giudizio sui campionati **Under 19, Under 17 e Under 15**, nemmeno a metà del guado. Gli obiettivi riguardano principalmente i miglioramenti tecnici, dei gruppi e dei singoli, in prospettiva futura. Da evidenziare l'avvio di una positiva collaborazione con il **PGS Corticella** per il gruppo 2001. Bei numeri (e ottima partecipazione) nel **MINIBASKET**, che tra **Palame** e **Trebbo** porta nelle palestre circa una cinquantina di ragazzi. Di grande soddisfazione l'esperienza di **"Mi passo a te e faccio canestro"**, ormai al sesto anno di attività, che vede la collaborazione della Polisportiva **Lame** con il Servizio di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'azienda **Usl di Bologna**, del Quartiere **Navile** e del team di allenatori di **Marco Calamai**. Il progetto coinvolge oltre 30 ragazzi dai 3 ai 18 anni che ogni venerdì si allenano al **Palalame**.

Il basket

GR VENDING S.R.L.

G.R. VENDING S.r.l.

Via dell'Arcoveggio, 49/5 - 40129 BOLOGNA
Tel. 335 6885298 - 393 4707123
grvending@gmail.com

Gestione di distributori automatici di bevande, calde e fredde, snack-freschi
Progettazione aree di ristoro personalizzate



LAVAZZA
ESPRESSO & POINT

Saeco

CAFFÈ VERO



Attività e Corsi 2013-2014

Le **ISCRIZIONI** al secondo quadrimestre 2013-2014
presso la sede della Polisportiva
tutti i giorni dal lunedì al venerdì
dalle ore 10.30 alle ore 12.30

MiniBasket Basket maschile e femminile

Palestra "Salvo D'Acquisto"
via Beverara, 188

Palestra "Rosa Luxemburg"
Via Della Volta, 4

Palasport "Vasco De Gama"
Via Vasco De Gama, 20

Palestra "Calvino"
Trebbo di Reno

Danza Moderno- contemporanea, creativa, Break Dance, Zumba

Palestra "Malpighi"
via Marco Polo, 20

Cicloturismo

Centro Sportivo "Vasco De Gama"
via Vasco De Gama, 20

Judo

Centro Sportivo "Pizzoli"
via Zanardi, 228

Minivolley

Palasport "Vasco De Gama"
Via Vasco De Gama, 20



2014 - II° Quadrimestre

Le attività si effettuano dal 13 Gennaio
alle 17.00 alle 19.00
venerdì al venerdì,
dal lunedì al venerdì,
Dalle ore 17.00 alle 19.00



Calcio
Calcio a 5
Centro Sportivo "Vasco De Gama"
via Vasco De Gama, 20
Centro Sportivo "Pizzoli"
via Zanardi, 228

Pattinaggio
artistico e corsa
Pattidronomo "Vasco De Gama"
via Vasco De Gama, 20
Palestra "Salvo D'Acquisto"
Via Beverara, 188

Ginnastica
Adulti, Anziani,
Mantenimento
Centro Sportivo "Pizzoli"
via Zanardi, 228
Palestra "Malpighi"
via Marco Polo, 20

Ginnastica
Artistica
Palestra "Salvo D'Acquisto"
Via Beverara, 188

Yoga
Centro Sportivo "Pizzoli"
via Zanardi, 228



Le emozioni della ginnastica

La ginnastica artistica anche quest'anno è ripartita con un programma pieno di iniziative sportive rivolte alla partecipazione di spettacoli. Tra gli appuntamenti previsti sono in calendario la partecipazione ai Campionati Regionali UISP di Ginnastica Artistica e al Trofeo Regionale e le manifestazioni di gruppo con scenografie e costumi. Da qui vogliamo partire, soprattutto dall'attività di gruppo che è senz'altro quella che preferiamo e che sviluppa nel bambino la consapevolezza del lavoro "d'insieme". Tutto ciò grazie alla preparazione dei saggi e conseguentemente al vivere insieme il momento dell'esibizione. Quindi la ginnastica come sport educativo che sviluppa il corpo in modo armonioso, ma soprattutto uno sport che porta il bambino all'autonomia, al movimento, al gioco, alla capacità di confronto, alla solidarietà ed anche all'accettazione dei propri limiti. Questo ci deve portare ad avere una cultura sportiva che non significa non fare at-

tività strutturata, ma semplicemente trovare stimoli e metodologie di insegnamento adeguati alla formazione psicomotoria dei nostri ragazzi. Pensare allo sport come parte di un processo educativo che non riguarda solo i bambini, ma l'individuo in quanto persona. L'importanza del nostro lavoro in palestra si basa fondamentalmente sulla formazione educativa al movimento; pertanto svolgere attività motoria vuol dire educare i bambini alla vita sociale. Le attività sportive della nostra Polisportiva rappresentano luoghi, sedi in cui non solo il pensiero ma anche il corpo agisce, le persone lì si incontrano e per farlo usano, muovono, agiscono il proprio corpo. Ho più volte sostenuto che l'associazionismo sportivo è presidio territoriale, è luogo di costruzione di legami sociali poiché è naturale parlare ed osservare delle regole di convivenza, di sviluppo del gioco e delle attività sportive. E' protagonista del benessere individuale e collettivo. Di una



nuova idea delle città e degli spazi urbani, di un'idea di sicurezza perché occupiamo e fruiamo lo spazio pubblico, lo agiamo con il movimento del nostro corpo. Noi diciamo sempre che il primo ambiente è il corpo, rispettarlo vuol dire renderlo sicuro.

Lo sport così concepito ci fa capire quanto è importante frequentare le nostre palestre perché questi sono momenti di aggregazione, di conoscenza, di rispetto, di crescita. Tutti elementi che riteniamo fondamentali per l'attività motoria che noi vogliamo per i nostri giovani. Per questo siamo convinti sempre di più che per comprendere le funzioni cognitive occorra pas-

sare attraverso le emozioni di un corpo che, proprio perché in azione, in movimento, è capace di connetterci con il mondo, con l'ambiente circostante ricevendo e mantenendo segnali in grado di costruire benessere. Nelle nostre esibizioni di ginnastica, quindi nei nostri momenti di sport, queste emozioni le viviamo, le sentiamo, le trasferiamo ai nostri bambini che cerchiamo prima di tutto di educare alla vita.

Vi aspettiamo il 9 febbraio 2014 per il saggio di fine quadrimestre presso il Pattinodromo di via Vasco de Gama, proprio per farvi vivere queste emozioni.

La ginnastica artistica



dal 1969
forno artigiano
produzione propria
specialità pane e biscotti

MATRISCIANO
Salvatore & C. s.n.c.

Via F. Zanardi, 83 - Bologna - Tel. 0516345103

AUTOMECCANICA
Tagliani Domenico



OFFICINA
AUTORIZZATA



Via della Selva Pescarola, 12/F
40131 BOLOGNA
Tel. 051 6341297 - Fax 0516354112



oleodinamica
antifortunistica
macchine e prodotti per la pulizia industriale

via del Sostegno 26/3 - 40131 Bologna
Tangenziale: uscita n. 5 Lame
Tel. 051 63 47 969
Fax. 051 74 59 556

www.oilnavile.it
oilnavile@oilnavile.it



Danza, quanti progetti

Si è ormai conclusa anche per quest'anno la prima parte dei corsi della Polisportiva Lame e i numerosi iscritti alle attività del settore Danza si stanno impegnando da ottobre in un percorso volto al miglioramento e al divertimento.

Sul finire dell'anno passato abbiamo organizzato una "lezione aperta" con l'intento di mostrare a genitori, amici e parenti degli allievi i progressi da loro compiuti e permettere di partecipare ad una nostra lezione per poterne comprendere anche i metodi utilizzati per l'insegnamento. I gruppi hanno dimostrato di aver imparato nuovi passi di danza, di prendere sempre più consapevolezza del proprio corpo e dei conseguenti movimenti e di avere gran-

de desiderio di continuare ad impegnarsi per raggiungere nuovi traguardi.

Tra i progetti più importanti abbiamo in programma lo spettacolo di fine attività, come ogni anno molto atteso dai partecipanti e dagli spettatori. Questo evento coinvolgerà tutti gli allievi dei corsi, dai più piccoli agli adulti, e richiederà l'impegno massimo da par-

te di allievi e insegnanti.

Ricordiamo a tutti coloro che sono interessati che nei mesi di gennaio e febbraio sono aperte le iscrizioni per il nuovo quadrimestre.

I corsi che vi proponiamo sono: gioco danza: 4-5 anni; gruppo propedeutico: 6-9 anni; gruppo intermedio 1: 10-13 anni; gruppo intermedio 2: alcune allieve del corso intermedio

1 a cui abbiamo aggiunto un'ora di danza a settimana; gruppo avanzato; break dance; zumba; danza adulti. Per ulteriori chiarimenti vi invitiamo a consultare il sito internet www.polisportivalame.bologna.it. Le insegnanti Veronica Lenzi, Irene Manzi, Beatrice Marchetti e Elena Marchetti vi aspettano numerosi.

Elena Marchetti



PRODUZIONE E VENDITA
PIANTE ORNAMENTALI
E DA GIARDINO

Floridea

Floridea Garden Center
Via Agucchi, 102/6 - 40131 Bologna
Tel. 051 38 77 86

*atmosfere
di casa*

idee per arredare

Tel. 335.666.35.06
e-mail: atmosferedicasa@libero.it

CUCINE

LUBE

**PROGETTAZIONE
DI INTERNI,
MOBILI SU MISURA
A PREZZI
ECCEZIONALI**



Avere un corpo, l'essere corpo

I corsi di ginnastica sono ripresi regolarmente alla fine dello scorso mese di settembre, presso la palestra Malpighi, alla mattina del martedì e venerdì e il pomeriggio del lunedì e giovedì, per concludersi alla fine del mese di maggio 2014.

Come ogni anno, tanti sono stati gli iscritti, chi da lungo tempo e chi da pochi mesi, ma per noi mai abbastanza. Anzi, teniamo a sottolineare che tutti i nostri corsi sono rivolti sia ad un pubblico femminile che maschile (in netta minoranza). Tutti sanno che il movimento fa bene a tutte le età, tuttavia non sempre le persone hanno la capacità di ascoltare i messaggi che provengono dal corpo e di interpretarli correttamente. Per ritrovare il proprio corpo basta porvi un'attenzione speciale, imparando innanzitutto a respirare e rilassarsi. Diventa allora possibile controllare le influenze che il tono muscolare e il movimento hanno su

tutte le funzioni organiche. Inoltre le relazioni esistenti tra corpo e mente aiutano a comprendere e risolvere quegli squilibri che disperdono vitalità ed energia. Alla base della ginnastica dolce vi è il lavoro cosciente

su se stessi, la ricerca della distensione e del benessere seguito poi dal vero e proprio lavoro muscolare. L'importante non è quello che fai, ma come lo fai. Se a tutto questo si aggiunge che le lezioni si svolgo-

no in gruppo creando così l'opportunità di conoscere nuove persone, condividere esperienze e idee e anche sorridere insieme, perché non provare? Non è mai troppo tardi!

La Ginnastica Dolce



COMFRASS
 IMPRESA EDILE - LAVORI IN GENERE
 RISTRUTTURAZIONI CIVILI E INDUSTRIALI

Via Flora, 12 - BOLOGNA
 Tel. e Fax 051377404 - Cell. 3337660777
 e-mail: comfrass@yahoo.it

 **Edilizia Valsavena S.r.L.**
 Materiali e Sistemi per Edilizia
 con Vendita di Sale Stradale
 per Aziende e Privati

Via del Pane 2/a - 40131 Bologna
 Tel. 051.6350875 - Fax 051.6340760
 E-mail: valsavena.bo@tiscali.it



L'entusiasmo degli "over"

Anche quest'anno sono riprese le attività dei corsi di ginnastica "over" tenuti nella palestra del Pizzoli (judo). I corsi si svolgono: Lunedì e giovedì mattina dalle 9.30-10.30; 10.30-11.30. Martedì e venerdì pomeriggio dalle 14.45-15.45, 15.45-16.45.

Per quanto riguarda il gruppo over Pizzoli possiamo dire che, nonostante lo spostamento alla palestra del judo, causato dalle problematiche del terremoto e i lavori di manutenzione, i corsi sono ripartiti con grande spinta ed entusiasmo. Tanti sono gli iscritti che ogni anno partecipano alle attività di ginnastica proposte dalla Polisportiva e questo ci rende propositivi.

Lo spostamento nella palestra del judo non ci ha demoralizzato, tutti i gruppi si sono mantenuti numerosi e di fronte al cambiamento ci siamo adattati al meglio. Questo ci ha permesso di mantenere

un punto di riferimento in questa zona del quartiere, agevole per tutte le persone che abitano vicine e nello spostamento non utilizzano mezzi di trasporto. I corsi sono finalizzati allo svolgimento di diverse attività aerobiche con esercizi di ginnastica posturale dolce, di mobilità, tonificazione e allungamento. Sono esercizi accompagnati dalla musica molto leggeri e adatti a tutti, anche per chi ha problematiche fisiche o post traumatiche. La lezione è composta da momenti dinamici e di rilassamento, tutti hanno migliorato le proprie capacità fisiche, nella respirazione e nella resistenza migliorando la propria flessibilità muscolare, la propria postura e favorendo una maggiore padronanza del proprio corpo. Sono corsi volti alle persone che hanno voglia di fare qualche esercizio in compagnia divertendosi; proprio per questo moti-



vo bisogna valorizzare a quest'età qualsiasi attività fisica, mettere in luce gli aspetti positivi pensando che essa allunga la vita, tiene vivo l'intelletto e favorisce il buon funzionamento di organi e apparati. Il clima sereno ormai affiatato da tempo, ci permette di affrontare quest'anno con forza senza farci demoralizzare dal cambiamento, pensando che il luogo ri-

mane comunque un punto di riferimento importante per la zona.

E proprio in virtù di questo affiatamento l'anno scorso le attività si sono concluse con un'esibizione molto divertente che ci ha coinvolto tutti, anche le signore della ginnastica Malpighi, e un'allegria cena sociale per la Polisportiva.

La Ginnastica Over

PCR S.a.S.
di ACCORSI JADERA & TOZZI

PULSANTIERE PER CAMPANELLI BREVETTATE

Da 50 anni costruttori di pulsantiere in alluminio e ottone, targhe e casellari posta anche su misura

www.pqrbo.it info@pqrbo.it

Via del Chiù, 40 - Bologna - Tel. 051 38 95 88

Caffè le favole
di
Laura e Luca

Caffetteria Paninetteria
Tavola fredda
Aperitivi Vini

...dalle 7:00 alle 20:00... sabato e domenica chiuso

Via Piero Gobetti 52 - all'interno del "Centro 2001"
40129 Bologna - Q.re Bolognina



Ciclismo, la stagione che verrà

Con l'arrivo del freddo è andata in archivio un'altra stagione ricca di successi e soddisfazioni, ma ora è tempo di ordinare le idee e prepararsi per una nuova annata con il solito entusiasmo e la solita grinta che contraddistinguono il nostro gruppo ciclistico. Con l'approssimarsi del Natale, abbiamo colto l'occasione per scambiarci gli auguri durante il nostro pranzo sociale che si è tenuto domenica 15 dicembre presso il "Nuovo Parco dei Ciliegi" a Zola Predosa. E' stato il momento migliore per ricordare le belle uscite di quest'anno e tra un tortellino ed un bicchiere di vino abbiamo premiato con la maglia di Campione Sociale il vincitore della nostra classifica. Ma ora bisogna proiettarsi alla nuova stagione ciclistica che è alle porte ed organizzare tutta una serie di uscite ed inizia-



tive che stanno riscuotendo sempre più successo. Come ogni anno prenderemo parte ai raduni del Campionato Provinciale UISP che si svolgono ogni domenica sul nostro territorio bolognese, parteciperemo all'8° Giro Appennino Bolognese e Valli di Comacchio e la ormai imperdibile gita di 4 giorni che quest'anno festeggerà il decennale. Il nostro gruppo ciclistico conta al momento una settantina di iscritti ma siamo sempre alla ricerca di nuove leve che vogliano intraprendere questo bellissimo sport a livello amatoriale ma soprattutto in ottima compagnia. Per questo motivo chi fosse interessato ad iscriversi consulti la nostra pagina internet, contatti la segreteria della Polisportiva Lame oppure direttamente il nostro Presidente Claudio Preci.

Il ciclismo

CZ DESIGN
Carrozzeria Zanardi

Riparazioni in genere
Preparazione Tuning
Verniciature moto
Preparazione fuoristrada

Via Zanardi, 137/3C - BOLOGNA
Tel. 051 6345182 - Cell. 338 5636240
info@carrozzeriazanardi.it

idea SALONE
acconciature

Via Beverara, 134 A-B - BOLOGNA
PER APPUNTAMENTO
Tel. 0516345324
è gradita la telefonata

Martedì-Giovedì 9,00-12,00/15,00-18,00
Venerdì-Sabato 9,00-18,00

Officina F.A.B.
s.a.s. di FINELLI ENRICO & C.

Riparazioni auto - Assistenza camper
Installazione e assistenza impianti metano e G.P.L.
Vendita e montaggio accessori camper
Appendici e rimorchi
Installazione ganci traino - Collaudo in sede

**SCONTI PARTICOLARI
PER I SOCI DELLA POLISPORTIVA**

Via F. Zanardi, 92 a/b - Bologna
Tel. e Fax 051 634 52 52
Cell. 335 6188925
Cell. 347 3030494
www.officinafab.com
info@officinafab.com - officinafab@libero.it

noi

Orario Continuato
da **Martedì** a **Venerdì**
dalle 9,30 alle 19,00

Sabato
dalle 8,30 alle 16,30

Sabato orario estivo
dalle 8,30 alle 14,00

**SCONTO 20%
A CHI PRESENTA
QUESTO COUPON**

Via Y. Gagarin, 8 a/b
40131 Bologna
tel. 051 6345031

www.MEQU.it
ASIAN FUSION RESTAURANT - TAKE AWAY

All You Can Eat
Pranzo a 10€ • Cena a 18€
BEVANDE ESCLUSE

VIA DELLA GRAZIA, 35 - BOLOGNA
ROTONDA MARCO POLO - ZANARDI
(A POCHI PASSI DAL CENTRO LAME)
CHIAMACI AL **051.99.16.521**
CHIUSO LUNEDÌ A PRANZO

UOMO

Acconciature maschili
di Brunetti e Cardullo

dal martedì al venerdì:
8,00-12,30/15,30-19,30
sabato: 8,00-12,30/15,00-19,30
domenica e lunedì: chiuso

Via Gagarin, 10/C - Bologna - Tel. 0516345368

€ 11,00
TAGLIO RASATO
e BIMBI



Yoga dell'ascolto

Lo yoga è un'esperienza individuale, non è un sapere ma uno stato interiore. Noi siamo diversi uno dall'altro. Diversi sul piano fisico ed emozionale, differenti per il proprio passato o cultura. Non possiamo quindi "copiare" una forma per raggiungere la conoscenza di questo stato interiore. Per conoscerlo bisogna partire da una qualità di attenzione e di osservazione molto particolari. Lo yoga ci propone l'ascolto di sé. L'ascolto di sé è il punto di partenza. Se copiamo una tecnica, ci allontaniamo da questa possibilità. La tecnica nello yoga è importante e preziosa ma deve essere adattata ai nostri bisogni e non adattare i nostri bisogni alla tecnica. La tecnica ci serve per osservarci sul piano fisico e mentale. La tecnica è indispensabile per la preparazione della parte fisica del corpo. Dobbiamo sempre partire dalla pratica, dall'esperienza adattata alle esigenze di ognuno di noi, per intraprendere la ricerca dello "stato di yoga". Ma questa ricerca va oltre la tecnica è una percezione, sorge un sentire. È attraverso la tecnica che si devono sistemare le lombari, la schiena, allungare la muscolatura ma quando questa è appresa, comincia la ricerca. La ricerca dell'unità, fusione delle cose, genera sensazioni, percezioni. Quando si entra nello stato di yoga appare un ascolto che non è più osservazione che parte da una mente condizionata, ma da una mente libera. Non si è più nel "fare". La tecnica è ancora un fare. Nello stato di ricerca sorge il "lasciar fare". Nella pratica si sviluppa una qualità di ascolto, dove la mente diventa silenziosa, le sensazioni appaiono senza cercarle, senza pretenderle e scorrono via appena si presentano. Bisogna permettere al corpo di esprimersi. Non opporsi, il corpo è intelligente, appena la mente non crea ostacoli bisogna lasciarlo parlare. Questo è l'ascolto di sé. La pratica che facciamo in palestra la possiamo definire anche "yoga dell'ascolto". Nella pratica è importante l'ascolto. Prestiamo attenzione a ciò che accade dentro di noi, mentre assumiamo una posizione. Osserviamo,

mentre respiriamo e ci muoviamo. Ascoltiamo la respirazione, una tensione o una resistenza così come si presentano in un preciso momento. La mente accoglie tutto, non giudica, è attenta, con l'intenzione di conoscere dall'interno ciò che ci si presenta di momento in momento. Ascoltare è anche fermarsi, semplicemente essere, aprirsi completamente all'esperienza del momento presente. Nell'ascoltare noi stessi l'attenzione si sposta anche sull'ascolto degli altri, di chi pratica con noi o verso chi incontreremo più tardi, in strada, a casa o al lavoro. È un ascolto "sottile" che avviene impercettibilmente durante la pratica.

Rita Cutugno



STA
SERVIZI TECNICI AUTOFORNITURE S.r.l.

RICAMBI AUTO, AUTOCARRI E MOTO

Via Zanardi, 16/F Angolo Via Inviti, 2/A
40131 BOLOGNA
Tel. 051.558.424 - 051.558.490
Fax 051.558.424
E-mail: commerciale@staaautoriscambi.it

Mingozzi Luigi
AGENTE DI ASSICURAZIONI

*Linea Personale,
Linea Artigiani, Commercianti, Aziende
Previdenza Complementare*

Via L. Alberti, 65/a - 40137 BOLOGNA
tel. 051 34 13 67 - fax 051 39 79 93
mail: d89@coopcsi.it

Si riceve per appuntamento:
martedì, mercoledì e giovedì
ore 10,00-13,00 / 14,00-19,00
venerdì ore 8,30-19,00
sabato ore 8,30-18,00

FOR YOU
PARRUCCHIERI

Via Bertalia, 4/4
40131 BOLOGNA
Tel. 051/63.44.143



Judo alla grande

Partenza alla grande per il settore Judo: 3 gare in novembre e pioggia di medaglie per i piccoli atleti. Il 10 novembre a Castenaso 3 podi; il 16 al Palacus 5 podi e il 23 ad Ozzano 7 podi con i seguenti judoka: Luca Bergami, Mirko Tonelli, Teresa Greco, Noemi Manuppelli, Aurora Naldi, Federico Barbarito, Lorenzo Spaliviero, Lorenzo Magri ed Erika Esposito.

Per Lorenzo Tondini invece ecco la partecipazione al Memorial Internazionale Elvio Govagnotti riservato alle categorie agonistiche: due incontri combattuti con tanta grinta, ma l'esperienza è ancora poca per un evento di quella portata. Prima di Natale abbiamo partecipato ad un'altra manifestazione a Ferrara e poi concluso l'anno con la Festa di Natale: un allenamento con varie palestre di Bologna e provincia al quale ogni anno interviene Babbo Natale in persona!

A gennaio, oltre a Fabio Pilati e Lorenzo Tondini, passeranno agonisti anche Teresa Greco e Francesco Lodolo



Lorenzo Tondini in una fase di difesa al Memorial Giovagnotti

e il battesimo lo faranno sul tatami di Modena ad una gara internazionale. Sarà sicuramente un impegno importante, ma lo affronteremo con determinazione.

Il Judo



**BOLOGNA
SERRAMENTI**

DETRAZIONE FISCALE 65% SU INFISSI E BLINDATE
CANCELLI, PORTE INTERNE E ALTRO

VIA D. MANIN, 16/5 - 40129 BOLOGNA
TEL. 051 50 62 281 - FAX 051 36 15 50
WWW.BOLOGNASERRAMENTI.IT - INFO@BOLOGNASERRAMENTI.COM



**CEMENTISTI
BEVERARA s.a.s.**

DI GIROTTI CESARE, RONZANI MONICA & C.

**Produzione e Vendita di
MANUFATTI IN CEMENTO**

Via del Pane, 2/B - 40131 Bologna
Tel. 051 634 42 24 - Fax 051 991 65 25
e-mail: cementisti.beverara@libero.it
www.cementistibeverara.it

**PUNTO
M**

www.puntom.com

**vendita abbigliamento
sportivo e da lavoro
personalizzazioni**

Rivenditore Ufficiale
per Bologna e Provincia



BERARDI

BULLONERIE

Berardi Bullonerie s.r.l.
Via della Concia, 10 Z.I. Poggio Piccolo
40023 Castel Guelfo (BO)
Italy
Tel. +39-0542-671911
Fax +39-0542-671940
www.gberardi.com



Con me diventi
grande!



Polizza Ori

Fai come Ori! Sii prudente
ma se capita un infortunio
a scuola o nel tempo libero
c'è la polizza Ori, conveniente
e senza sorprese!



orizzonti

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO

www.emilbanca.it

centro **Lame**

www.centrolame.com



LIBERO
PER TUTTI

ENTRA NELLO
SHOPPING

Via Marco Polo 3, BOLOGNA

Ristorante *Lame* Sushi - wok



**Cucina
Italiana**



**Cucina
Giapponese**



**Cucina
Cinese**



aperto tutti i giorni
orario: 12.00-15.00 / 19.00-24.00

**BUFFET ILLIMITATO
PRANZO 10,90 / CENA 19,90**

**PROMOZIONE PER LE DONNE
dal lunedì al mercoledì CENA A 12,90
PER TUTTO IL MESE DI GENNAIO**

BAMBINI sotto i 120 cm. pagano la metà

BEVANDE ESCLUSE

Tel. 051.64.94.631

e-mail: ristorantelamesushiwok@gmail.com

Via Zanardi 14/A

Bologna (porta Lame)

2 minuti dal parcheggio Tanari

