

X mode

Abbigliamento - Arredo casa -
Tendaggi - Tappeti - Materassi -
Poltrone relax

CA DEGLI OPPI (VR)

Tel. 045 7130096

www.xmode.it

la

IL MENSILE DI BOVOLONE, CERA E OPPEANO
ATTUALITÀ, CULTURA ED INFORMAZIONE

Randa

ANNO 14 - NUMERO 10 / OTTOBRE 2024



X mode

Abbigliamento - Arredo casa -
Tendaggi - Tappeti - Materassi -
Poltrone relax

CA DEGLI OPPI (VR)

Tel. 045 7130096

www.xmode.it

Giornata internazionale dell'uomo e del...bagno

NON C'È NIENTE DA RIDERE, IL 19 NOVEMBRE È LA
GIORNATA MONDIALE
DEL GABINETTO



AVETE MAI FATTO CASO A
QUANTO SIA IMPORTANTE?

Ma lo stesso giorno, si celebra una giornata molto particolare, il "World Toilet Day", ovvero la giornata mondiale del bagno, istituita dall'ONU nel 2001.

Vi verrà da sorridere, ma si tratta di un tema serio, in quanto un bagno pulito e sicuro garantisce salute e dignità, eppure quasi la metà della popolazione mondiale è privata di questo diritto. Più di 3,6 miliardi di persone nel mondo non dispongono di servizi igienici e questo è causa di molte malattie.

L'accostamento tra giornata dell'uomo e del bagno è volutamente ironica, il 19 novembre quindi ricordiamoci cosa celebrare, vale un po' per tutti, francesi a parte.

Costantino Meo
Direttore Responsabile

Molti di voi non lo sapranno, ma il 19 novembre è la giornata internazionale dell'uomo, viene celebrata ogni anno in circa 50 paesi del mondo, tra cui anche l'Italia. Non riconosciuta dall'ONU, a diffe-

renza della giornata internazionale della donna, che tutti sappiamo si celebra in tutto il mondo l'8 marzo, ha come scopo la sensibilizzazione civile nei confronti degli uomini e dei ragazzi.

dal 1994

WWW.CASACEREA.IT

VENDI CASA CON NOI

GRATIS

0442.31573

Via XXV Aprile, 21/a CERA

CEREA – SAN VITO Via Salieri
In graziosa zona residenziale chiusa al traffico, ma comoda ai servizi, prossima realizzazione di villette a schiera disposte su unico livello e libere sui 4 lati. Classe energetica A2. Realizzate con ottime finiture e con tecnologie all'avanguardia che permettono di ridurre al minimo i costi di gestione. POSSIBILITA' DI: Personalizzare la distribuzione degli spazi interni secondo le proprie esigenze e delle finiture. Accordare con l'impresa la realizzazione della piscina o la predisposizione per la realizzazione in un secondo momento, nonché la trasformazione del posto auto in garage chiuso con basculante.

1 Euro 275.000,00 www.casacerea.it

dal 1994

WWW.CASACEREA.IT

Tel. 0442.31573 - Cell. 337.1105524
Via XXV Aprile, 21/a - CERA

CEREA – Nuova costruzione
In ottima posizione, comodo al centro, appartamento al piano primo ed ultimo in contesto di 4 unità SENZA SPESE CONDOMINIALI. Ampia zona giorno di 45 mq, 3 camere da letto, 2 bagni, garage e posto auto. In fase di finitura, Classe energetica A4! DA VEDERE

2 euro 228.000,00 www.casacerea.it

CEREA – Frazione di Asparetto
Direzione Bovolone, nuova bifamiliare disposta su unico livello. Ampia zona giorno, 3 camere da letto e 2 bagni. Garage comunicante con l'abitazione e ampio plateatico. Giardino di proprietà disposto su tre lati. Classe A4, con possibilità di personalizzare le finiture.

3 euro 305.000,00 www.casacerea.it

OPPEANO – CA' DEGLI OPPI
In nuova zona residenziale, comoda alla Transpolesana, villa indipendente di nuova costruzione disposta su unico livello. Ampia e luminosa zona giorno open space di 40 mq, 2 camere da letto, 2 bagni e lavanderia. Doppio posto auto coperto e giardino angolare. Impianto fotovoltaico di 6 Kw, no gas. Classe energetica A3. COMPRAVENDITA DA PRIVATO CON IMPOSTA DI REGISTRO RIDOTTA AD EURO 1326,00! PRONTA CONSEGNA!

4 euro 275.000,00 www.casacerea.it

CEREA – Frazione di Cherubine
Appartamento al secondo ed ultimo piano con ascensore, composto da soggiorno con angolo cottura, camera matrimoniale, bagno, ripostiglio con lavatrice e garage doppio. Completamente arredato e già locato. OTTIMO INVESTIMENTO.

5 euro 70.000,00 www.casacerea.it

SANGUINETTO CENTRO
Villa singola stile liberty anni '30 su lotto di 1600 mq ancora edificabile con due accessi carrai. Con dependance di 80 mq con n. 3 garages dove poter ricavare una ulteriore abitazione. Apo parco piantumato.

6 euro 195.000,00 www.casacerea.it

CEREA – Frazione di San Vito
Casa singola di ampia metratura completamente ristrutturata dal proprietario con ottime finiture. Con ampia zona giorno, 2 grandi bagni, 4 camere da letto, graziosa taverna e giardino piantumato. PRONTA PER ESSERE ABITATA

7 euro 238.000,00 www.casacerea.it

CEREA – Frazione di Cherubine
Villa tri familiare composta da tre unità immobiliari completamente indipendenti con ingressi e impianti autonomi. Due appartamenti tri-locali al piano terra con giardino piantumato e garages. Appartamento al piano primo composto da soggiorno open space con camino, cucina, 2 bagni, tre camere da letto, lavanderia e ripostiglio. Ampia terrazza e tre balconi. Due garage. La vendita viene effettuata in blocco unito.

Euro 149.000,00 per ciascuna unità al piano terra
Euro 189.000,00 per l'unità al piano primo.

8 www.casacerea.it



Un'azienda che da 50 anni dona Amore alla nostra comunità

Lo scorso 21 Settembre l'Azienda Brentegani Angelo & C.SNC ha festeggiato il 50° anniversario dalla sua fondazione; alla celebrazione ha partecipato anche il Sindaco Orfeo Pozzani il quale ha donato una targa di riconoscimento per l'occasione da parte dell'Amministrazione. Siamo grati e orgogliosi del lavoro che l'azienda Brentegani svolge ogni giorno con passione per portare avanti l'artigianato grazie ad una realtà industriale importantissima per Bovolone e per tutto il territorio.

Inizia un nuovo Anno Accademico per l'Università del Tempo Libero

Giovedì 10 Ottobre il Sindaco Orfeo Pozzani, insieme al Dott. Maurizio Poli, al Presidente della Coop. Emmanuel Stefano Fiorini, a Don Marco e all'Amministrazione, ha partecipato all'evento di inizio dell'Anno Accademico 2024-2025 dell'Università del Tempo Libero. L'Università del Tempo Libero rappresenta un'occasione straordinaria con la quale condividere un percorso dove crescere come persone e come comunità: le lezioni si tengono il giovedì pomeriggio presso Villa Panteo Zampieri dalle ore 15:30. Ringraziamo la Cooperativa Emmanuel e il dott. Poli per la passione che dedicano a questa iniziativa importantissima per la Cultura di Bovolone.

Nuovi cittadini e molti compleanni

Questo mese diamo il benvenuto a Maria, Giacomo, Lorenzo, Minerva, Pedro, Margot, Enea, Bayan, Marisol Aurora, Diana, Luca, Aurora, Amira, Malak e Diego, nostri nuovi giovanissimi concittadini. Nell'ultimo mese il Sindaco Orfeo Pozzani e la Consigliera Michela Spezzoni hanno portato gli Auguri di Buon compleanno a Zeviani Filippo, Cardini Ubaldo, Faccini Rainelda, Pasi Bruna, Coltro Gilia, Rigoni Liliana, Concarì Umbertina, De Mori Remigio, Piccolboni Gelmino e Olivo Silvina.; nel giorno del loro compleanno ci teniamo a portare un caro augurio ai nostri saggi concittadini.

Benvenuti a Bovolone



Sabato 28 Settembre abbiamo vissuto un momento di tenerezza e felicità insieme a tanti nostri nuovi concittadini donando i cofanetti ai bambini nati tra la fine del 2023 e il settembre 2024. Ringraziamo tutte le famiglie che hanno partecipato a questo semplice ma importante momento per la nostra comunità: siamo fi-

duciosi che questo piccolo regalo possa esservi d'aiuto nel crescere il vostro bambino e prepararlo alle sfide del futuro. Per tutti i nuovi nati il cofanetto sarà disponibile presso l'ufficio Anagrafe del Comune di Bovolone. Ricordiamo anche l'inizio del progetto Nati per Leggere il mercoledì pomeriggio (3-5 anni) e Sabato mattina (0-3 anni).

Calendario degli eventi

OTTOBRE

- 19 – Codeweek laboratorio per bambini, Biblioteca M. Donadoni, ore 10:00
- 19 – Donadoni e i ricordi bovolonesi, evento di musica, danza e poesia, Auditorium dei poeti, ore 20:30
- 26 e 27 – Festa del 30° anniversario della Baita degli Alpini
- 26 – Il mantello coraggioso, laboratorio di lettura per bambini in Biblioteca, Cantine del Vescovo, ore 10:00
- 29 – Arti Visive con lo storico studio fotografico Tommasoli di Verona, Auditorium comunale, ore 20:45
- 30 – Intrecci di Lettura in biblioteca

NOVEMBRE

- 7 – Serata sull'argomento della prostata proposta dalle Pari Opportunità
- 15 – Spettacolo di teatro del circolo del 72, Auditorium dei poeti, ore 20:45
- 16 – Crea il tuo Videogame, laboratorio per bambini, Biblioteca M. Donadoni, ore 10:00
- 20 – Intrecci di Lettura in biblioteca

Speciale sposi



Il giorno del matrimonio è uno dei giorni più belli, uno di quelli il cui ricordo rimane per sempre impresso nella mente e nel cuore di chi lo vive. Per questo bisogna far in modo che tutto sia perfetto.

Ma l'organizzazione di un matrimonio è un'impresa davvero impegnativa; bisogna pianificare ogni singolo dettaglio e fare tutto per tempo, per non giungere impreparati alla data delle nozze.

In media i preparativi iniziano un anno prima, quando si fissa la data e il luogo della cerimonia insieme al parroco, se sarà un matrimonio religioso.

A questo punto, prima di pensare a tutto il resto, i futuri sposi decidono insieme lo stile da dare al giorno più importante della loro vita: la location per i festeggiamenti, gli addobbi floreali, un colore o un tema che facciano da filo conduttore.

Non esiste, ovviamente, una scelta giusta o sbagliata, ciò che conta è che il giorno delle nozze racchiuda quella che è la personalità della coppia, che riesca a trasmettere a tutti, amici e parenti che prendono parte a questo giorno di gioia, un'emozione forte come quella che essi stessi provano.

Il primo "indizio" che anticipa il giorno delle nozze sono le partecipazioni, vero e proprio biglietto da visita del matrimonio. Già dalla formula in essi contenuta, dal colore e dal materiale usato, è possibile, infatti, avere una prima idea di quello che sarà il tipo di cerimonia.

La partecipazione conterrà informazioni chiave su luogo e orario della celebrazione e l'indirizzo preciso della location dove si svolgerà il ricevimento.

Alle classiche partecipazioni oggi si possono affiancare originali novità che vengono dal mondo del web: si può, ad esempio, creare un sito dove i futuri sposi informano gli invitati su tutti i particolari dell'evento. Anche la location sarà scelta in base al taglio che si vuol dare al giorno più bello; è una scelta impegnativa, perché da essa dipende la buona riuscita dei festeggiamenti.

Si può scegliere una sala per ricevimenti per un matrimonio tradizionale, oppure ancora un agriturismo, per dare al proprio matrimonio un pizzico di stile country. Anche la scelta del menù è di fondamentale importanza, perché un ricevimento viene ricordato piacevolmente se si sono potute gustare pietanze ottime e abbondanti.

Ma la protagonista principale, quella su cui saranno puntati gli occhi di tutti, nel giorno delle nozze, sarà la sposa. Anche l'abito da sposa segue le mode, ma pur restando in linea con le ultime tendenze. Una delle scelte più condivise è l'abito da sposa in pizzo, romantico ed elegante.

Inoltre le nuove tendenze vedono sempre più spesso spose che scelgono l'abito corto, in tante varianti, o l'abito colorato. I colori più di moda sono il rosa, il glicine, l'azzurro, il cipria e l'intramontabile beige.

Una volta deciso l'abito, per valorizzarlo al meglio, diviene decisiva la scelta degli accessori. I gioielli sono, infatti, un elemento fondamentale per far sì che, nel giorno più importante della sua vita, la sposa sia unica e originale.

Per questo sempre più spesso si ricorre a gioielli artigianali, pezzi unici realizzati a mano da maestri artigiani, con passione e attenzione per il dettaglio. E poi c'è l'intimo che deve essere seducente e raffinato per la prima notte di nozze. Particolare importanza è la scelta del viaggio di nozze, esso rimarrà assieme al matrimonio, un momento indimenticabile nel tempo. Ora tutto è pronto, non resta che lasciarsi andare e vivere a pieno tutte le gioie e le emozioni di questo meraviglioso giorno

Claudio Bertolini



EVENTO
BRACCIALI

Dedice

VENERDÌ
25 OTTOBRE

Orologi Gioielli
Top Class

PIAZZA VITTORIO EMANUELE, 11
BOVOLONE (VR)

Prenota
il tuo appuntamento!



CALESSE VIAGGI

Partite con un bagaglio vuoto e non tornate finché non sarà pieno di felicità e di nuove esperienze...

VI ASPETTIAMO PER PROPORVI TOUR, VIAGGI, SOGGIORNI, CROCIERE DI GRUPPO E INDIVIDUALI E VIAGGI DI NOZZE. PREVENTIVI PER GITE E SOGGIORNI SCOLASTICI.

BIGLIETTERIA AEREA, MARITTIMA E FERROVIARIA

SAPREMO
CONSIGLIARVI
SULLE MIGLIORI
PROMOZIONI SPECIALI
DEDICATE AGLI SPOSI
PROGRAMMI SU
MISURA IN
COLLABORAZIONE
CON I MIGLIOR
TOUR
OPERATOR



Piazza Vittorio Emanuele, 2- BOVOLONE (VR) - Tel. 0456901545
email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it

La stagione della vendemmia



Quando ero bambino, il libro di lettura della scuola elementare e i programmi didattici seguivano il ritmo delle stagioni e per il mese di ottobre, che segnava l'inizio dell'anno scolastico, i maestri proponevano immancabilmente letture e poesie dedicate alla vendemmia. Nella celeberrima "San Martino", il Carducci si spinge addirittura a procrastinare il "ribollir de' tini" all'11 novembre. Oggi con il cambiamento climatico le operazioni della vendemmia vengono eseguite in anticipo, le aziende vitivinicole si sono dotate di macchinari sofisticati all'avanguardia e sono disperatamente alla ricerca di braccia da lavoro per la raccolta dell'uva.

Un tempo, invece, la ven-

demmia era un grande rito collettivo al quale partecipava tutta la famiglia contadina e, se c'era bisogno, anche il vicinato. Ad ognuno veniva affidato un compito, persino ai bambini, i quali, dopo essere stati collocati dentro ai tini, con i loro piedini dovevano pigiare l'uva. Ovviamente in precedenza, per motivi igienici, i piedi erano stati accuratamente lavati dalle madri. E se all'inizio tutto questo era un divertimento e una gioia, dopo un po' anch'essi avvertivano la fatica e rallentavano il ritmo, fino a chiedere il cambio. La sostituzione era subitanea perché di marmocchi in corte ce n'erano sempre tanti.

Per alcuni ragazzi la stagione della vendemmia rappresentava il rito d'ingresso nel

mondo degli adulti; questo avveniva quando il capofamiglia ti affidava per la prima volta i forbicioni con i quali staccare i grappoli maturi dalla vigna per gettarli nella grande cesta in vimini intrecciata: un lavoro da grandi che sapeva ancora di gioco.

Oggi i bambini e i ragazzi non vendemmiano più, hanno gli smartphone e navigano sui social; la scuola propone contenuti altri, certamente non legati all'avvicinarsi delle stagioni. Basta Giosuè Carducci e nemmeno Cesare Pavese che ne "La Luna e i falò" scriveva: "Sono i giorni più belli dell'anno. Vendemmiare, sfogliare, torchiare non sono neanche lavori; caldo non fa più, freddo non ancora; c'è qualche nuvola chiara, si mangia il coniglio con la polenta e si va per funghi."

Vendemmiare era un momento essenziale dell'annata agraria, perciò innumerevoli erano i detti popolari, scrupolosamente seguiti dai

contadini. Uno di questi diceva: "chi vendemmia troppo presto/ o svina debole o tutto agresto"; un altro per chi vendemmiava dopo una pioggia per avere più vino: "vendemmia bagnata/ la botte è consolata" (ma noi sappiamo che acqua e vino non vanno proprio d'accordo, anche se per chi giocoforza beveva tanta grappia, perché il vino era poco, poteva essere una buona soluzione).

Specialmente per noi Veneti,

il vino è cultura, emozione, storia. Malgrado l'immagine popolare, rimarcata dalla TV e dalla cinematografia nazionale che ci caratterizza ancora come degli ubriacconi, abbiamo imparato a bere responsabilmente apprezzando il frutto della vite e le gioie della vita, perché in fondo in fondo rimaniamo rurali, sempre!

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche
della Pianura Veronese



Un ricco programma per festeggiare il 30° anno della Baita Alpini Bovolone



Nel numero precedente de La Rana abbiamo scritto che quest'anno il Gruppo Alpini di Bovolone festeggia il 30° anno dall'inaugurazione della Baita Alpina, e abbiamo cercato di ricostruire come tutto questo sia stato possibile grazie alla grande volontà e all'impegno messo da questo Gruppo.

In questo breve articolo vogliamo concentrarci sulla grande festa che si terrà sabato

26 e domenica 27 ottobre. Saranno due giornate all'insegna di ricordi di tutto quello che ha fatto il Gruppo Alpini Bovolone in questi ultimi 30 anni.

Molti sono gli appuntamenti programmati in questi due giorni, il tutto inizierà sabato 26 ottobre alle ore 9 nel Parco del Palazzo Vescovile dove prenderà via la manifestazione.

Alle ore 18.30 ritrovo presso il palazzetto Le Muse. Alle ore 19 una delegazione si recherà in via Gelindo Scevaroli dove sarà scoperta una targa ricordo.

Un concerto del Coro e della Fanfara A.N.A. al palazzetto Le Muse e un gustoso risotto per tutti, concluderà la prima giornata.

Domenica 27 ottobre ore 9.00 ritrovo presso la Baita in Piazzale Mulino seguirà alle 9.45 la sfilata per le vie del paese con una sosta in via Sergio Rossetti dove sarà scoperta una targa ricordo.

Ore 11 presso il palazzetto le Muse ci sarà la S. Messa seguita alle 12.30 dal pranzo che concluderà la giornata.

Il Gruppo Alpini di Bovolone fa presente che sono delle giornate aperte a tutte le persone che vorrebbero festeggiare con loro i 30 anni della Baita Alpini di Bovolone.

Informazioni più dettagliate della manifestazione e i numeri di telefono per prenotazioni del pranzo, le trovate nel volantino pubblicato qui a fianco.



1994 - 2024

30° Anniversario

Baita Alpini Bovolone

Sabato 26 e Domenica 27 Ottobre 2024

Inizio manifestazione dalle ore 9:00

Presso Parco Vescovile



Ore 9.00 Inizio manifestazione presso il Parco del Palazzo Vescovile di Bovolone dove si ricorderà LA GRANDE GUERRA saranno presenti le salmerie alpine

Ore 18.30 Ritrovo presso il Palazzetto LE MUSE (Piazzale A. Moro, 4)

Ore 19.00 una delegazione si recherà presso Via Gelindo Scevaroli dove sarà scoperta una targa ricordo

Ore 19.30 Concerti del Coro A.N.A. San Maurizio di Vignasio (VR) e della Fanfara Sezionale A.N.A. di Perzacco (VR) presso Palazzetto Le Muse Bovolone

Al termine seguirà RISOTTO per tutti

PROGRAMMA DOMENICA 27 OTTOBRE 2024

Ore 9.00 Ammassamento in Piazzale Mulino presso la Baita

Ore 9.30 Alzabandiera

Ore 9:45 Inizio Sfilata per le vie del paese

- Sosta al Monumento ai Caduti in P.zza Scipioni
- Sosta in Via Sergio Rossetti dove sarà scoperta una targa ricordo

Ore 11.00 S. Messa al Palazzetto LE MUSE

Ore 12.30 Pranzo info e prenotazioni FIORE: 389 613 0157 MARCELLO: 339 635 2209

Sono giornate aperte a tutti, siamo sicuri che non mancherete per festeggiare con noi!

All'Alfiere sarà Offerto il pranzo

Vi aspettiamo numerosi!

Mamma...facciamoci una risata!



garantire il benessere futuro del piccolo. Il nostro apprezzamento per i fatti inaspettati comincia nella prima infanzia, infatti è noto come i genitori possano far ridere i propri figli anche solo facendo una “faccia buffa” ha detto Meredith Gattis, ricercatrice dell’Università di Cardiff. Ma vi ricordate l’ultima volta che avete riso di gusto? O anche solo sorriso? Ecco, partite da qui. Date l’esempio e ricordate di mettervi in gioco e di sorridere alla vita. Molto spesso, come genitori, siamo concentrati sulle cose contingenti, siamo imbronciati e nervosi. Il valore di un sorriso, di fronte a un figlio, un amico, la vita stessa, è il miglior insegnamento che possiamo dare: contagioso come uno sbadiglio, è gratis e ci fa stare bene.

Domani guardate i bambini e sorridete. Ripetete loro: «Fai come me».

È il primo esempio: tutti gli altri verranno di conseguenza. Attraverso l’immedesimazione e grazie alla mancanza di tensione che deriva dall’umorismo e dal gioco il bambino riesce ad apprendere meglio. Ci sono, tuttavia, alcuni genitori che non si sentono a proprio agio all’idea di dover scherzare con i propri figli per insegnare loro a comportarsi, in questo caso la cosa migliore da fare allora è sorridere. Attraverso il sorriso si creerà quel clima complice che predisporrà il bambino all’ascolto...

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell’infanzia

Lo sapevate che...

Lo sapevate che fino ai sei anni di vita i bambini ridono dalle 400 a 600 volte al giorno, numero che si abbassa notevolmente con il passare dell’età. Un adulto ride tra le 15 e le 20 volte al giorno. Gli scienziati ricordano che ridere contribuisce ad ogni età al benessere psicofisico, tanto che è stata istituita la giornata mondiale della risata. La ricorrenza ufficializzata nel 1998, poi fissata alla prima domenica di maggio, dal

medico indiano Madan Kataria, fondatore dello Yoga della Risata. Ridere fa bene alla salute, ci mette di buonumore e ci fa anche bruciare calorie... Ridere dai 10 ai 15 minuti al giorno fa bruciare dalle 10 alle 40 calorie. Contrariamente a quanto si creda, quello che catalizza maggiormente la risata non è una battuta, ma l’interazione con un’altra persona. Secondo le ricerche infatti, vi è una possibilità 30 volte maggiore di ridere quando si è in compagnia rispetto a quando si è soli e in una conversazione di 10 minuti vi è una media di 5,8 attacchi di risa. Diversi esperimenti dimostrano inoltre che anche solo ascoltare delle risate registrate

potrebbe evocare crisi di riso nei soggetti che ascoltano... E quando ridiamo si attivano gli stessi sensori del cervello che si attivano quando mangiamo cioccolato... si attivano anche quando troviamo qualcosa divertente... La ricerca inoltre ha collegato le risate con un aumento della funzione immunitaria, tolleranza al dolore, salute cardiovascolare e forse anche conservazione della memoria; anche chi non ha il senso dell’umorismo può trarre benefici da una bella risata... semplicemente fingendo di ridere. Infatti secondo uno studio, anche quando una persona ride forzatamente, il suo umore migliora!



Sorridere fa bene, sorridere insieme a qualcuno ancora di più. Ma quando il sorriso compare sul volto di una mamma, un papà, una maestra o un professore, esso diventa preziosissimo per il bambino che lo riceve. I ricercatori che ne hanno studiato la comparsa nei neonati lo definiscono “il miracolo dell’apertura della capacità comunicativa con l’altro”. Il sorriso è una delle prime abilità che sviluppano i neonati per comunicare con gli altri. Il sorriso che si osserva nelle prime settimane di vita del bebè è un sorriso riflesso, indotto dalla tensione involontaria dei muscoli e che fa pensare che il bebè stia veramente sorridendo. La cosa si verifica più spesso quando il piccolo dorme; con un po’ di fortuna, è possibile osservare il fenomeno persino in gravidanza durante una ecografia. Non si può dire con precisione quando un bambino inizierà a sorridere intenzionalmente. Molti cominceranno a sorridere con intenzione anche con gli occhi a circa cinque settimane dalla nascita. Da allora in poi, sorrideran-

no a chiunque sembri loro un amico. Il sorriso specifico di un bebè di solito è riservato ai genitori o ad altre persone che conoscono bene. La maggior parte dei bambini inizia a sorridere in modo specifico verso i cinque mesi, quando compare il cosiddetto sorriso sociale. Questi sorrisi sono particolarmente espressivi e felici. Il bebè riconosce il volto dei genitori e di coloro che si prendono cura di lui, reagendo verso di loro in modo specifico. Secondo alcune recenti ricerche scientifiche entro il primo anno di vita si sviluppa addirittura il senso dell’umorismo ed entro i quattro anni, con l’esplosione del linguaggio, il bambino riesce anche a padroneggiare il suo humor riuscendo a fare ridere il suo interlocutore. Ma come è possibile incentivare i bambini a sorridere? Il difficile compito spetta ai genitori, che possono abituare i bambini ad allenarsi a sorridere alla vita affrontando con la giusta ironia le avversità quotidiane. Un allenamento quotidiano sul quale è bene investire sin da subito per

APPUNTAMENTO CON UN NUOVO VIAGGIO?
Raggiungi l’aeroporto con ATV.
Acquista il tuo biglietto con l’app **Ticket BUS Verona!** facile, veloce, sicura.

www.atv.verona.it

Per il 2025, 455 mila euro per le Scuole Paritarie

L'amministrazione comunale di Cerea ha incrementato i fondi a sostegno delle scuole paritarie in convenzione. Beneficeranno dell'intervento dell'assessorato all'Istruzione le scuole dell'infanzia "San Nicola" di Asparetto, "Maggioni" di Aselogna, che comprende anche il nido integrato, e infine la "Grigolli Bresciani".

Il Comune stanzerà un importo totale di 455mila euro per il 2025, a fronte dei 316mila euro erogati per il

2024, pari ad un 30% in più. "Con questo provvedimento abbiamo tenuto conto delle richieste della Federazione Italiana Scuole Materne (FISM), sulla base del Contratto Collettivo Nazionale di Lavoro. È un motivo di soddisfazione per l'amministrazione comunale, per rispondere alle esigenze delle scuole e delle famiglie. Una somma rilevante rispetto a quella prevista in precedenza ogni anno, utile a coprire i maggiori costi legati, per consentire alle scuo-

le di mantenere un elevato standard dei servizi erogati ai bambini", afferma il sindaco Marco Franzoni.

Il contributo, spiega l'assessore all'Istruzione Lara Fadini, "tiene conto dell'annuale adeguamento ISTAT e di un ulteriore sostegno che quest'anno ha previsto l'amministrazione comunale, pari a 20 euro in più a bambino al mese per tutte le tre scuole paritarie. Uno sforzo importante da parte del Comune, cinque anni fa infatti la cifra

stanziata era di circa 290mila euro, quindi molto inferiore". Per far fronte alle esigenze economiche del nido integrato di Aselogna situato all'interno della scuola dell'infanzia "Maggioni", inoltre, l'amministrazione comunale ha deciso a partire dal prossimo anno di indicizzare rispetto all'adeguamento Istat la quota, finora fissa, di 1400 euro a bambino, aggiungendo la quota di 20 euro a bambino prevista per le scuole paritarie.

Una scelta presa in condivisione con i responsabili delle realtà scolastiche convenzionate, "con cui si è instaurato un proficuo percorso di collaborazione che prevede incontri periodici. Il dialogo con i referenti è fondamentale per essere efficaci nella nostra azione amministrativa, tenendo conto dei cambiamenti nella nostra comunità e in relazione agli scenari futuri, rispondendo in modo concreto alle esigenze delle famiglie", conclude Fadini.

Il Parco Le Vallette rimesso a nuovo

Intervento di circa 30 mila euro da parte dell'amministrazione



Il Parco Le Vallette è stato centro di alcuni lavori di manutenzione da parte del Comune di Cerea. L'intervento realizzato all'interno dell'oasi verde situata lungo il Menago, del costo totale di circa 30mila euro, ha riguardato la messa in sicurezza di alcune zone, con la sostituzione della pavimentazione in legno, nelle passerelle e nelle scalinate in cui erano presenti delle assi ammalorate, e il rifacimento in altri punti del sottofondo in cemento.

"Questo polmone verde è un luogo prezioso del nostro territorio che la nostra amministrazione comunale punta a tutelare e valorizzare con impegno. Un'oasi verde ben curata è un valore aggiunto per la nostra comunità - afferma l'assessore al Patrimonio Stefano Brendaglia -. Affinché continui ad essere un punto di riferimento per i ceretani e per i tanti visitatori che arrivano da fuori città, occorre investire risorse per svolgere manutenzioni re-

golari". Contestualmente sono stati collocati dei coprighiunti in acciaio lungo i corrimano delle passerelle in legno, per riparare i punti usurati. "È stato un intervento conservativo, per evitare che possano deteriorarsi a causa del tempo e delle condizioni atmosferiche. Il prossimo passo sarà quello di migliorare l'impianto di illuminazione all'interno del polmone verde", conclude Brendaglia.

areaexp.it



AREA CEREA EXP

**PROSSIMI
EVENTI**

27/10

- 4Games
- Il Mercatino della Fabbrica

01/11

Reale in concerto

16/11

- Expo Orientamento
- La Fabbrica degli Artisti

→ Via Oberdan, 10
37053 Cerea (VR)



Area Exp Cerea



@areaexp_cerea

Posata la prima pietra che unirà le ZAI di Cerea e Legnago



È stata posata la prima pietra della bretella destinata a unire le ZAI di Cerea e Legnago. Un'opera dal costo complessivo di circa 730 mila euro, cofinanziato dal-

la Regione del Veneto per 300 mila euro (la quota rimanente sarà suddivisa tra i due Comuni, che sosterranno una spesa di 215.000 euro ciascuno),

su progetto dello studio tecnico "Cottarelli e Da Vià", destinata a completarsi nel marzo 2025. Il collegamento tra la Zona industriale di Legnago,

Via Ponzina, e la Zona industriale di Cerea, via Napoli è frutto di un accordo di programma tra i due Comuni finalizzato al collegamento tra le rispettive zone industriali, oltre a generare una viabilità interna tra le due zone industriali con riduzione del traffico diretto sulla SR 10, con conseguente riduzione della probabilità di incidenti e aumento della sicurezza stradale.

La bretella da realizzare consiste in un tratto stradale, della lunghezza di circa 250 metri lineari, che si innesta direttamente su via Napoli (Cerea), previa realizzazione di un tombotto sullo scolo Lavigno, oltre a una rotonda all'intersezione tra via Ponzina, via Modigliani e la nuova strada (Legnago). Alla cerimonia hanno preso parte i sindaci delle due città, Paolo Longhi per Legnago e Marco Franzoni per Cerea, accompagnati dalle rispettive Giunte comunali. Sono inoltre intervenuti la vicepresidente della Regione

del Veneto con deleghe ai Lavori Pubblici, Infrastrutture, Trasporti e Affari Legali, Elisa De Berti, gli europarlamentari veronesi Flavio Tosi e Paolo Borchia, il presidente della Provincia di Verona, Flavio Pasini, e il consigliere provinciale Stefano Negrini, sindaco di Gazzo Veronese. Presenti, infine, alcuni rappresentanti delle autorità civili e militari del territorio.

"Unire zone industriali così importanti è un intervento strategico atteso da decenni che vede finalmente attuazione. Significa investire, grazie anche al contributo regionale e a quelli dei due Comuni, in un'infrastruttura determinante per lo sviluppo economico del territorio. Molte aziende sono storicamente già insediate e molte altre potranno scegliere di investire in questa zona a ridosso della "Transpolesana", in un'area produttiva e commerciale che unisce sempre più Cerea con Legnago in un'ottica di crescita comune", dichiara il sindaco Marco Franzoni.

Piazza Pozza, 1 - 37123 Verona
800 189 678
info@ater.vr.it
www.ater.vr.it



DAL 1939 L'EDILIZIA
RESIDENZIALE A VERONA
E IN PROVINCIA.



Tu sei qui.

Il cliente al centro. Da oltre 40 anni.

Expert Leso, il tuo negozio di elettronica, telefonia, pc ed elettrodomestici.
Ti aspettiamo nei nostri punti vendita.

expert

GLI ESPERTI SEMPRE CON VOI



“Animali umani e non umani, un binomio perfetto”, presentato a Bovolone

Chiacchierata con la scrittrice Silvia Allegri, sabato 26 ottobre, nel Parco Valle del Menago

Appuntamento da non perdere, sabato 26 ottobre, alle ore 11, nel Parco Valle del Menago, con la scrittrice e giornalista Silvia Allegri, che presenterà il suo libro intitolato “Animali e non umani, un binomio perfetto”, edito da “Edizioni L’Informatore Agrario”. Silvia Allegri è una giornalista e blogger, insegnante, formatrice, si occupa da sempre di animali, vivendo a stretto contatto con loro ogni giorno, proponendo percorsi di avvicinamento e conoscenza ad asini e cavalli, ma interagendo quotidianamente, fin dall’infanzia, anche con cani, gatti e altri viventi, specializzando nella conoscenza di tecniche di comunicazione rigorosamente rispettose delle esigenze etologiche dei suoi compagni di viaggio.

“Gli animali, quelli felici, quelli emotivamente coinvolti nelle nostre vite fanno bene alla salute. Il motivo? Molto semplice: anche noi umani facciamo parte della grande famiglia degli animali. E gli esseri viventi, quando possono interagire tra loro in modo equilibrato, hanno solo da guadagnarci”, spiega Silvia Allegri. Con l’autrice si viaggia nel regno degli animali che da sempre accompagnano la vita dell’uomo, vedendoli però sotto una nuova luce: non più presenze utili solo a ottenere carne, uova, pelle, non più mezzi di trasporto per fare meno fatica, non più vittime di proverbi ormai superati e ridicoli, alla luce delle conoscenze scientifiche che provano l’intelligenza degli animali, bensì amici fedeli in un mondo in cui le relazioni, quelle vere, sono sempre più rare.

Con gli animali si ritrovano autenticità e spontaneità, si impara a vivere il momento presente, si scoprono talenti. Il segreto per poterlo fare è uno sguardo ripulito dai pregiudizi. Ma quali animali? Ogni animale ha un modo diverso di esprimere i propri sentimenti nei nostri confronti, e quindi nel libro si parla non solo di quelli da compagnia più diffusi, ma anche di altri esseri viventi capaci di mettersi in relazione con noi: conigli, asini, cavalli, maiali... Con loro si possono instaurare rapporti affettivi equilibrati, privi di eccessi e “umanizzazioni”, fatti di scambi reciproci: “relazioni bestiali” che l’autrice Allegri ha vissuto (e vive) da protagonista e anche da spettatrice, come racconta in questo libro in cui ha raccolto la sua esperienza e le storie di tante persone che le hanno voluto affidare il ruolo essenziale che questi

esseri hanno avuto nelle loro vite.

Il saggio è preceduto dalla prefazione di Vittorino Andreoli, psichiatra, con il quale condivide l’interesse nei confronti degli animali. “Il professore ha sottolineato l’enorme valore della relazione “bestiale” tra animali umani e non umani - racconta l’autrice - anche in rapporto alle trasformazioni della nostra società, riconoscendo agli animali indiscussi talenti che troppe volte abbiamo messo da parte, presi come siamo dal dover sempre dare etichette e giudizi affrettati rispetto a ciò che è diverso da noi”. Per saperne di più su questa tematica, conoscere Silvia Allegri ed eventualmente acquistare il libro, appuntamento quindi nel Parco Valle del Menago, dove vi sarà anche un’esposizione di quadri della pittrice Stella Gonzaga. Al termine della presentazione, è organizza-

to un momento conviviale con degustazione di prodotti

di stagione, per prenotazioni e info: 351-6704358.

PARCO VALLE DEL MENAGO
Rana
COMUNE DI BOVOLONE

**SABATO 26 OTTOBRE
ORE 11.00**
PARCO VALLE DEL MENAGO
PRESENTAZIONE DEL LIBRO

**“ANIMALI UMANI
E NON UMANI,
UN BINOMIO
PERFETTO”**

DI SILVIA ALLEGRI

PRESENTA COSTANTINO MEO

Al termine seguirà un momento conviviale insieme all’autrice, con degustazione di prodotti di stagione. Prenotazione entro giovedì 24 tramite Whatsapp al 351 6704358

Esposizione quadri di Stella Gonzaga

Evento si terrà anche in caso di maltempo

OPPEANO: Ottobre: mese di prevenzione tumore al seno



Come ogni anno il mese di ottobre è dedicato alla prevenzione del tumore al seno, una malattia che nel nostro paese colpisce ogni anno circa 50.000 persone e rappresenta il cancro più frequente tra le donne.

In questa ricorrenza, domenica 29 settembre, la Proloco di Oppeano, in collaborazione con A.N.D.O.S. (Associazione Nazionale Donne Operate al Seno) di Verona, nell’ambito dell’“Ottobre Rosa”, hanno organizzato una mattinata dedicata a questo importante problema.

Nell’incontro si è evidenziato di quanto sia importante la prevenzione, che riveste un ruolo cruciale nella lotta al tumore al seno.

Una diagnosi precoce tramite esami che, com’è dimostrato scientificamente, può ridurre la mortalità per tumore alla mammella. La mammografia, meglio se associata anche all’ecografia, è lo strumento di prevenzione più adeguato nelle donne dai 40 ai 70 anni, dove il rischio di insorgenza, aumentando con l’età, è piuttosto elevato.

La raccomandazione è comunque quella di aderire almeno al programma di Screening Mammografico dell’ATS, che prevede mammografia gratuita, ad invito, ogni anno, nelle 45/49enni e biennale nelle 50/74enni, ed è un esame radiologico della mammella, efficace per identificare precocemente i tumori del seno, in quanto consente di identificare i noduli, anche di piccole dimensioni, non ancora percepibili al tatto.

L’incontro si è concluso con una risottata, offerta da parte degli organizzatori, a tutti i partecipanti.



Claudio Bertolini



Volkswagen



**Veicoli
Commerciali
Service**



**OFFICINA
CARROZZERIA
SERVIZIO PNEUMATICI
VENDITA NUOVO E USATO**

**VIA MADONNA, 430/1 - BOVOLONE (VR)
Tel. 045 7100281 - vw.autovolone.it**



Nel Palazzo Comunale di Bovolone esposte quattro opere di Bertocesco



Francesco Bertolini, in arte Bertocesco, noto personaggio bovolonese ma conosciuto, si può dire tranquillamente in tutto il mondo per aver presenziato con il Folk e la sua arte scultorea decine e decine di paesi continentali, oltre alle qualifiche che definiscono la sua multiforme personalità, fabbro, scultore, musicista

e ambasciatore del folk italiano nel mondo, dal 2021, grazie a Giovanni Biasi che nel 2018 mandò una lettera al Presidente della Repubblica, si è fregiato anche dell'onorificenza di "Cavaliere dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana", martedì 21 ottobre è stato invitato dall'Amministrazione Comunale di Bovolone, per

ringraziarlo delle quattro sculture in marmo: "Il Bacio", "Figura Arcaica", "Le Labbra" e "Gli Amanti", messe a disposizione in alcuni locali del comune. "Come Amministrazione", sottolinea l'Assessore alla Cultura Emanuele De Santi, "lo ringraziamo per le quattro opere da lui realizzate e che recentemente abbiamo

accolto nel Palazzo Comunale. Queste sculture saranno esposte in alcune sale in modo che possano essere ammirate da tutti i cittadini che per un motivo o l'altro entreranno in Comune". "Siamo grati a Francesco", conclude De Santi, "oltre che per il dono della sua arte a tutti noi, anche per l'impegno con cui, con l'Associazione El Pajar, racconta la nostra Storia e Cultura in tutto il mondo da oltre 40 anni". Un'altra

opera di "Bertocesco" che era stata "misteriosamente" tolta qualche anno fa, è ritornata al suo posto. Infatti alla rotonda del passaggio a livello di via San Pierino è stata rimessa la struttura che all'artista bovolonese era stata commissionata dal Consiglio Pastorale di Bovolone nel 2000 in occasione dell'Anno Giubilare.

Claudio Bertolini



Sculture esposte in Comune a Bovolone

I VENETI ANTICHI - VENETICI O PALEOVENETI (capitolo 2)



FONTI GRECHE E ROMANE. GENTI VENUTE DAL LONTANO.

Per molti autori antichi questo popolo, chiamato Henete, veniva dalla Paflagonia, una regione dell'Asia Minore (attuale Turchia) compresa

tra la Bitinia e il Mar Nero. Lo studioso greco Strabone ricorda un passo di Sofocle, autore di tragedie, il quale racconta che, forse a causa di una rivolta, un forte numero di Veneti, guidati dal re Pilemene, fuggì alla ricerca di nuovi territori nei quali potersi insediare. Proprio in quegli anni infuriava la guerra di Troia. Giunti nella zona in cui si combatteva, si schierarono a fianco dei Troiani. Pilemene morì in battaglia. Rimasti senza patria e senza guida, si rivolsero al saggio Antenore che, dopo la caduta della città, con vari gruppi troiani ed Henetoi superstiti, fuggì con una flotta di navi verso occidente. Superato il Mar Egeo, risalirono l'Adriatico fino a gettare le ancore sulla costa a nord delle foci del Po e dell'Adige. Trovarono che la regione dove il destino li aveva condotti, era assai accogliente e decisero di fissarvi le proprie dimore in modo

stabile e definitivo. È considerato il mitico fondatore di Padova. Questa tradizione viene esposta da Virgilio, romano di Mantova, nel suo Poema: l'Eneide e dallo storico padovano Tito Livio, i quali intendono sottolineare la mitica origine comune da eroici antenati troiani sia di Roma che della "Venetia". Egli associa ai Veneti anche Diomede, eroe divinizzato che avrebbe fondato Spina e l'importante città portuale di Adria. **CRONACA DI TITO LIVIO.** Lo storico romano racconta di un episodio che avvenne tra i Veneti e gli Spartani. Nel 302 a.C. Cleonimo, re di Sparta, portò una flotta di guerrieri sulle spiagge venete, forse per rivalità commerciali. Risalì il corso del fiume Brenta, ma i Padovani presero le loro imbarcazioni fluviali (che hanno la carena più piatta di quelle marittime),

s'inoltrarono nei canali, di cui avevano perfetta conoscenza, attaccarono le navi greche e le misero a fuoco con frecce incendiarie lanciate sulle vele di canapa (le loro erano di pelle inumidite con acqua). Le armi tolte ai nemici vennero appese come trofei di guerra nel Tempio cittadino, dedicato presumibilmente alla Dea Reitia, una delle divinità principali dei Veneti. **OMERO.** Il grande cantore dell'Iliade e dell'Odissea, cita i Veneti come gli abitanti del "paese delle mule selvagge", riferendosi alla tradizione greca che li citava come eccellenti allevatori ed addestratori di apprezzati destrieri. Le pianure venete, ricche di pascoli invernali ed estivi, erano senz'altro ideali per l'allevamento dell'animale più amato dalle aristocrazie di ogni tempo il cavallo. Negli ultimi anni, infatti l'archeologia ha riportato alla

luce ricche sepolture a Este, Vicenza, Padova e Oderzo, nelle quali le ceneri dei defunti, deposte nei vasi cinerari, erano accompagnate da sacrifici del nobile animale. Centinaia di bronzetti a forma di cavallo o di cavaliere su cavallo, Provenivano dai luoghi di culto dei Veneti ed erano spesso riprodotti negli ex voto, nelle aree più sacre. Dionisio, il tiranno di Siracusa, nella prima metà del V secolo a.C., ordinò che fossero acquistati alcuni esemplari per il suo allevamento. I poeti greci Pindaro ed Euripide cantano la fama dei cavalli dei Veneti che gareggiavano nelle corse olimpiche. Il cavallo chiamato nell'antica lingua "ekvo", giocò nella cultura venetica un ruolo di prim'ordine. Oltre ad avere notevole importanza economica, era simbolo di predominio aristocratico e militare.

Adattamento: Mirandola Floriana

NUOVA FORMULA

LIMAX gast

INGREDIENTI: Aloe vera (Aloe Barbadensis Miller), gel senza epidermide succo, Sciroppo di Fruttosio, Sorbitolo, Estratto di Lumaca (Elix Aspersa Muller) 12%, Ananas (Ananas Comosus (L.) Merr.) gambo es. secco 250 GDU/g, Malva (Malva sylvestris L.) foglie es. secco, Aroma Liquirizia, Alginato di Sodio.
Conservante: Potassio sorbato

CONTENUTO: Flacone 250ml
Oppure confezione da 15 flaconcini monodose (10ml)

EFFETTI FISIOLGICI DEI COMPONENTI:
Aloe Vera gel senza epidermide e Malva foglie: Azione emolliente e lenitiva (sistema digerente).
Ananas gambo: Funzione digestiva

MODALITÀ D'USO: Assumere mezzo misurino (10ml) lontano dai pasti in 2-3 momenti diversi della giornata. E' consigliabile l'assunzione di mezzo misurino (10ml) prima di coricarsi.



Grazie all'estratto di Lumaca e ai suoi enzimi aiuta fisiologicamente l'apparato gastrico alla risoluzione di molti problemi.

+ CONCENTRATI + EFFICACI



LIMAX tus

NUOVA FORMULA

INGREDIENTI: Sciroppo di fruttosio, Estratto di Lumaca (Elix Aspersa Muller) 25%, Succo concentrato di Lampone. Aroma Lampone.
Conservante: Potassio sorbato.

CONTENUTO: 150 ml.

MODALITÀ D'USO:
- Per bambini fino ai 12 anni di età 3-4 cucchiaini al giorno
- Oltre i 12 anni e per adulti 3-5 cucchiaini al giorno
- Assumere lontano dai pasti

L'estratto di Lumaca è efficace contro tosse grassa e secca (espettorante e fluidificante del catarro), ha azione lenitiva e calmante.

7 ottobre giornata del sorriso



Comunicare è un'attività che è parte integrante della nostra vita quotidiana e che, per la maggior parte di noi, coincide con il parlare. Molti, leggendo questo termine, probabilmente avranno immaginato una conversazione diretta con qualcuno, le cosiddette "quattro chiacchiere" tra amici. In realtà, la comunicazione può manifestarsi in una miriade di modi e sfumature, abbracciando un intero universo di situazioni, modalità e strumenti che vanno ben oltre il parlare. Quando incontriamo qualcuno che conosciamo, ancora prima di salutare, gli sorridiamo: si tratta di una reazione del tutto spontanea, un'espressione silenziosa eppure molto chiara di ciò che sentiamo in quel momento, qualcosa che sorge in noi senza pensarci. Persino i neonati usano il sorriso come forma di comunicazione: già dopo la seconda settimana di vita, i bambini rispondono con un sorriso alla voce dei genitori, mentre dalla sesta settimana iniziano a farlo anche quando vedono il viso della madre. Tutto ciò dimostra che il sorriso, oltre ad essere uno dei primi strumenti che utilizziamo per comunicare le nostre emozioni, ha una funzione sociale.

In ogni momento della giornata, sia che ci confrontiamo con persone che conosciamo bene o che ve-

diamo solo di rado, ciò che riusciamo a comunicare loro con un semplice sorriso può determinare la sintonia che riusciremo ad instaurare fin dal primo incontro.

Non tutti i sorrisi sono uguali, anzi: ne esistono più generi, ognuno capace di trasmettere sensazioni diverse. Perciò, se vogliamo che la nostra comunicazione sia efficace, dobbiamo imparare a riconoscere i vari tipi di sorriso e diventare consapevoli di ciò che suscitano in chi abbiamo di fronte:

1. Sorriso a bocca aperta: è il sorriso spontaneo, quello che automaticamente associamo a benessere, allegria, complicità, quello che più di tutti consideriamo come una sincera manifestazione di gioia e divertimento

2. Sorriso con le labbra leggermente aperte: è il tipo di sorriso che incontriamo più spesso perché è collegato a una vasta gamma di emozioni, sia positive, sia negative, come, ad esempio, paura e timidezza. Mentre nel sorriso a bocca aperta la persona mostra i denti, qui non accade, e ciò può far pensare che non sia un sorriso del tutto onesto, sollevando il dubbio che si stia nascondendo qualcosa

3. Sorriso nascosto: chi sorride in questo modo lo fa coprendo la bocca con la mano o abbassando la testa per non mostrarsi apertamente. Questo sorriso comunica

imbarazzo, timidezza, scarsa fiducia di sé e insicurezza, per cui non aiuta a creare sintonia con gli altri

4. Mezzo sorriso: in questo caso si sorride solo con una parte delle labbra. È uno dei sorrisi meno convincenti, perché viene interpretato come una forzatura, un tentativo mal riuscito di mascherare il proprio disaccordo. Quando sorridiamo in questo modo esprimiamo sarcasmo o dubbio, suscitando negli altri la sensazione di non essere in armonia con loro.

Ci sono individui che percepiamo e definiamo solari perché con il loro sorriso illuminano il loro viso e chi li circonda, e persone che, con la curva all'ingiù della bocca, comunicano al mondo tristezza e insoddisfazione. Ma che cos'è un sorriso? Il sorriso è un moto espressivo, un'espressione facciale che indica affetti positivi quali la felicità, la tenerezza, il piacere, la disponibili-

tà verso l'altro e fa parte dei segnali di comunicazione non verbale.

Sorrido e mi sento bene, faccio sorridere e sono felice. Quando sorrido, mi sento meno stressata. Quando sorrido, sento anche di poter sopportare meglio il dolore. Un sorriso fa sentire rilassati e leggeri.

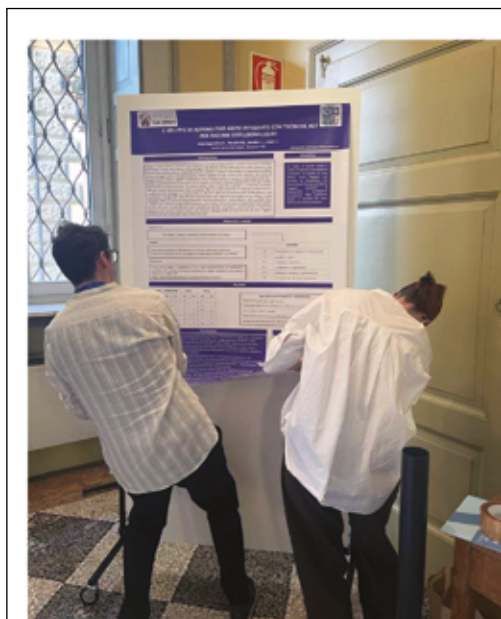
Spesso si sente dire che ridere allunga la vita. Ma questa cosa sarà vera? Sì, c'è del vero in ciò e sapete perché? Perché se il cervello ride, libera endorfine, cosa che succede anche quando mangiamo cioccolato. La produzione di endorfine è alla base di ogni stato d'animo positivo e tra le principali responsabili della sensazione di piacere o del fatto che il cervello ci anestetizzi in fretta quando ci facciamo male.

Quando ridiamo, inoltre, riduciamo la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress; per compensarlo, il cervello produce dopamina,

una sostanza associata alle emozioni positive. Ridendo riusciamo anche a purificare il corpo dall'energia negativa, così come diceva Freud. Per convincervi inoltre a non perdere il sorriso, dunque va precisato anche che quando si attivano i muscoli facciali incaricati del sorriso, il cervello inizia subito a produrre dopamina ed endorfine, anche se il sorriso non è spontaneo. Quest'ultimo dettaglio è molto importante, poiché vuol dire che, cambiando coscientemente la nostra espressione, cambia anche il nostro stato d'animo.

Ecco quindi che se ti senti triste, sorridere potrebbe darti una piccola carica, perché questo cambiamento nel tuo comportamento può migliorare i tuoi sentimenti. In altre parole, se sorridi, ti sentirai effettivamente felice.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta



L'invito della Casa di Riposo San Biagio di Bovolone

La Casa di Riposo San Biagio di Bovolone, con il patrocinio dell'Amministrazione comunale invita la popolazione a partecipare alla presentazione del progetto "Il gruppo di auto mutuo aiuto integrato con tecniche ACT per anziani istituzionalizzati" che si terrà **sabato 9 novembre alle 9:30 presso il teatro della Parrocchia di Bovolone.**

Il progetto è stato portato al Convegno di Psicologia dell'Invecchiamento a Pavia e al Simposio di Psicoterapia cognitivo comportamentale di Assisi.

Il gruppo ha riscosso successo tra gli ospiti della Casa di Riposo dando loro l'occasione di uno spazio di confronto e reciproco supporto tanto che l'intenzione dei professionisti della struttura è di proporre un'attività analoga rivolta ai famigliari. Durante la presentazione la psicologa e l'educatore racconteranno in cosa consiste questo progetto pilota, come è stato strutturato e i risultati dell'intervento. In seguito ci sarà la testimonianza di alcuni degli ospiti che hanno partecipato al percorso.

Per informazioni contattare il numero **045 7103556** e premere il tasto 4 e poi 3 per parlare con la psicologa della struttura

Le ricette



ANTIPASTO BRUSCHETTE CON ZUCCA GORGONZOLA E MASCARPONE

INGREDIENTI PER

4 PERS.:

- Mezza zucca "baruchella"
- 300grdi gorgonzola e mascarpone
- 10 bruschette
- 1 porro
- Mezzo bicchiere d'acqua
- Sale, Olio, Burro, Dado

PROCEDIMENTO:

Pulite bene la zucca, poi tagliatela a pezzi e mettetela dentro a una pentola, aggiungete il porro tritato finemente, un filo d'olio, sale, una noce di burro, un pezzo di dado, mezzo bicchiere di acqua e fate cuocere. Quando il tutto è cotto, con un minipimer frullate fino a ottenere una crema. Prendete quindi le bruschette già abbrustolite e spalmateci sopra la

crema di zucca quindi il formaggio, predisponete il tutto su una panara di legno e servite.

PRIMO PAPARDELLE CON MACINATO DI FARA- ONA

INGREDIENTI PER 4 PERS.:

- 1 kg macinato di faraona
- 3 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Origano, Grana
- Olio, Burro, Sale, Dado

PROCEDIMENTO:

Dal macellaio fatevi disossare una faraona e quindi fatela macinare grosso-

lanamente per ottenere il macinato. Prendete una padella e mettete dentro il vino, il macinato, il trito di scalogno, un pezzo di dado, il burro, olio, sale, origano, mezzo bicchiere di acqua e fate cuocere per circa 40/45 minuti a fuoco medio. Quando le papardelle sono cotte aggiungetele al soffritto e spadellate, servite nei piatti con una spolverata di grana. P.S. Questo sugo è ottimo anche per risotti.

SECONDO POLENTA CON PORCINI E TASTASAL

INGREDIENTI:

- 500gr di porcini freschi o surgelati

- 300gr di tastasal
- 350gr di mais (polenta)
- 1 scalogno
- Olio, Sale, Pepe
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla, Prezzemolo
- Brodo vegetale

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro un minestro di brodo, il tastasal sbriciolato con le dita, aggiungete una cipolla intera e fate cuocere. Nel frattempo in una pentola mettete dentro i porcini tagliati a pezzi, l'aglio e lo scalogno tritati finemente, il sale, pepe, prezzemolo, un filo d'olio, una noce di burro e fate cuocere. Quando entrambi i sughi sono pronti, prendete un vassoio da portata e mettete dentro la polenta molla ben calda, sopra il tastasal e quindi finite la composizione di questo secondo cospargendo il tutto con il sugo di funghi, servite.

BUON APPETITO E
BUON AUTUNNO
DAL VOSTRO GIÒ
SCALOGNO.

14° Torneo di Conzinson tra le Contrade di Bovolone

Anche quest'anno le contrade di Bovolone si troveranno per dare vita al 14° Torneo di Conzinson, un torneo nato "quasi per gioco" nel 2010.

Un torneo questo che appassiona centinaia di persone che ogni anno si riversano nelle sedi contradali per fare il tifo per la propria Contrada, (scusate il "gioco" di parole).

Il tutto avrà inizio il 25 ottobre nella Contrada "La Fontana" a Villafontana per chiudersi venerdì 6 dicembre in Contrada San Pierino, il programma delle serate le trovate nel volantino qui pubblicato. Durante queste gare, come sempre, si potrà degustare degli ottimi risotti preparati dalla contrada ospitante, oltre, natural-



14° TORNEO di CONZINON

TRA LE CONTRADE DI BOVOLONE

PROGRAMMA SERATE

Venerdì 25 Ottobre	Villafontana
Venerdì 08 Novembre	Casella
Venerdì 15 Novembre	La Quercia
Venerdì 22 Novembre	Caltrane
Venerdì 29 Novembre	Crosare
Venerdì 06 Dicembre	S. Pierino

Durante le serate di gioco sarà possibile degustare il RISOTTO... Venite a fare il tifo per la vostra contrada!!!
inizio ore 20.30

mente, fare il tifo per la propria Contrada. L'anno scorso questo torneo di Conzinson è stato vinto dalla Contrada San Pierino.

Claudio Bertolini

LA RANA

Mensile di attualità, cultura
ed informazione

STAMPATO IN 18.000 COPIE

Disponibile anche la versione
on-line: www.larananews.it

Direttore Responsabile:

Costantino Meo
Registrato presso il Tribunale
di Verona n. 1887 R.S. del
22/10/2010

Editore:

Costantino Meo

Redazione:

e-mail: info@larananews.it

Stampa:

FDA EUROSTAMPA s.r.l.
Via Molino Vecchio, 185
Borgosatollo (BS)

Concessionaria

per la pubblicità:
Costantino Meo

Collaboratori

Mary Merenda
Dott. ssa Susie Baldi
Claudio Bertolini

Il giornale è stato chiuso
il 17 ottobre 2024.



CONTO GIOVANI PER INIZIARE, PASSA DA NOI!

Primo conto corrente? Se hai meno di 35 anni, con meno di 2 euro al mese hai tutto quello che serve per gestire i tuoi soldi.

Hai una carta di debito internazionale e paghi ovunque. E se vuoi una mano, siamo sempre in Filiale.

 **BCC BANCA VERONESE**

GRUPPO BCC ICCREA

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per maggiori informazioni sul conto corrente è necessario far riferimento ai documenti informativi, disponibili presso tutte le filiali e sul sito internet www.bancaveronese.it

CASA BOVOLONE



Via Umberto I n. 15
37051 BOVOLONE - VR
Tel. 045.6902698
info@casabovolone.it

Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE

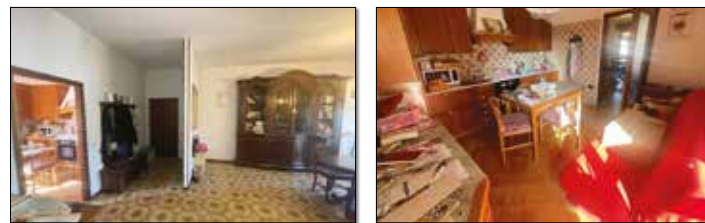
**SIAMO ALLA RICERCA DI SOLUZIONI IN VENDITA PER I NOSTRI CLIENTI.
CONTATTATECI SENZA IMPEGNO PER UNA VALUTAZIONE GRATUITA DEL VOSTRO IMMOBILE!**

BOVOLONE EURO 130.000,00



In posizione strategica a due passi da tutti i servizi rustico composto da due unità di circa 120 mq ciascuna e piccolo deposito su lotto di oltre 1300 mq!
Immobili da ristrutturare con ampio giardino, ideali anche per fruire di bonus e detrazioni fiscali!

BOVOLONE EURO 125.000,00



Nella frazione di Villafontana, ampio appartamento di oltre 120 mq dotato di balconi posto al piano primo in piccolo contesto di sole 6 unità abitative. Immobile con ingresso, soggiorno, cucina abitabile, bagno, tre camere da letto e ripostiglio; completo di garage con annessa cantina nel seminterrato. Occasione costruita negli anni '80 con serramenti nuovi, mantenuta in buono stato e pronta per essere abitata!

BOVOLONE EURO 110.000,00



In zona San Pierin, appartamento al piano terra in contesto di sole due unità senza spese condominiali! Occasione di 85 mq con soggiorno, cucina abitabile, camera matrimoniale, seconda camera con bagno e veranda di circa 25 mq con cucinotto e secondo bagno! Immobile parzialmente rimodernato, mantenuto in ottimo stato e pronto per essere abitato, completo di posto auto coperto assegnato!

BOVOLONE EURO 135.000,00

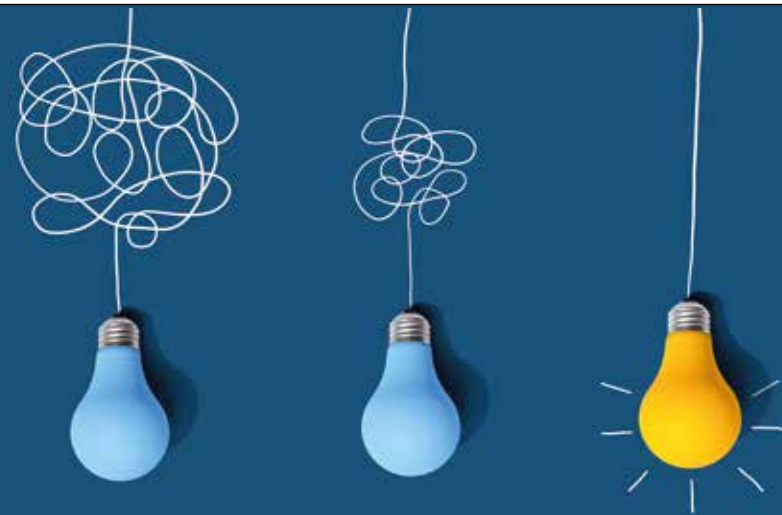


In centro Bovolone, di fronte all'ospedale e comodo a tutti i servizi, appartamento al piano primo in contesto di sole 4 unità abitative senza spese condominiali! Immobile dotato di ingresso, cucina abitabile con balcone comunicante con il salotto, due camere da letto, ripostiglio e bagno. Soluzione mantenuta in ottimo stato, ristrutturata internamente nel 2006, completa di arredo e pronta per essere abitata da subito! Classe energetica B.

**Fine del mercato di tutela
GAS E ENERGIA ELETTRICA
e non sai come uscirne?**

Ci pensiamo noi!

**Vieni a trovarci con una bolletta
per ricevere una consulenza gratuita**



BOVOLONE
Via Umberto I, 15



LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
08:30 / 12:00 e 15:30 / 18:30
MARTEDÌ e GIOVEDÌ
08:30 / 12:00

VENERDÌ
15:30 / 18:30
SABATO
9:00 / 12:00