

X mode
 Abbigliamento - Arredo casa -
 Tendaggi - Tappeti - Materassi -
 Poltrone relax
CA DEGLI OPPI (VR)
 Tel. 045 7130096
 www.xmode.it

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

la Rana

ANNO 14 - NUMERO 08 / AGOSTO 2024

X mode
 Abbigliamento - Arredo casa -
 Tendaggi - Tappeti - Materassi -
 Poltrone relax
CA DEGLI OPPI (VR)
 Tel. 045 7130096
 www.xmode.it

Viviani d'argento e il giallo di Bovolone



Nell'editoriale dell'ultimo numero di luglio ho trattato l'argomento delle Olimpiadi di Parigi. La spedizione italiana si è fatta valere, eguagliando il record di medaglie ottenuto nell'edizione precedente, ovvero 40, vincendo però due ori in più (12). Il nostro auspicio era anche che Elia Viviani riuscisse a portare a casa una medaglia, e sorprendente c'è riuscito nella disciplina in cui non era favorito. Ha infatti ottenuto un inaspettato argento nella Ma-

dison (ciclismo su pista), in coppia con l'amico e compagno Simone Consonni. Viviani chiude così una carriera olimpica da sogno, coronata da questo preziosa medaglia d'argento, che festeggerà insieme ai suoi compaesani, tornando a Vallese di Oppeano nei prossimi mesi, quando l'amministrazione gli renderà il giusto tributo. Tornando alle notizie locali invece, è da segnalare il grande successo della prima edizione

del "Degusta Festival", manifestazione che si è tenuta a Bovolone dal 22 al 25 agosto, la quale ha raggruppato oltre 15 produttori locali ed è stata molto apprezzata dal pubblico.

Questo evento ha avuto però un giallo, infatti la penultima sera vi è stato anche un furto di "skei", la moneta usata per pagare durante la manifestazione. Sicuramente si tratta di ladri alternativi, anche perché con quei "skei" potevano solo mangiare e bere durante la serata successiva, ma gli organizzatori hanno ovviamente deciso di bloccare l'uso della nuova valuta bovolonese. Restando in tema di feste, a Cherubine di Cerea si potrà partecipare alla "Festa del Cavallo", troverete un articolo all'interno, mentre a Bovolone vi sarà un "Talent Show", all'interno del

cortile del Palazzo Vecovile, per rimanere aggiornati su questo evento vi consigliamo di segui-

re le pagine social del Comune.

Costantino Meo
 Direttore Responsabile

IL CORNICIAIO
 di Mirandola
Cornici su misura
 Legno - Lisce -
 Filettate -
 Intarsiate -
 Colorate - Dorate

Restauro libri e stampe antiche - Rilegature - Mobili d'epoca - Restauro mobili - Oggettistica

BOVOLONE
 Via Madonna 144/146
 Tel. 045 5545439

VisionOttica

Salan

BOVOLONE (VR) Via Garibaldi, 48
 (Galleria Spazio 3) -Tel. 045 7103885
 otticaservice@live.it
 VisionOttica salan

PROVA SENSITY E VIVI LA LUCE

DIVENTANO SCURE ANCHE IN MACCHINA!

HOYA CENTER
 OTTICO QUALIFICATO

Professionalità Qualità Tecnologia



SABATO 31 AGOSTO ORE 11.00
PRESSO :ISTITUTO COMPRENSIVO
FRANCOCAPPA DI BOVOLONE
VIA F.LLI BANDIERA 8
Incontro di presentazione degli interventi
eseguiti per adeguamento sismico alla sud
rifacimento impianto idro-termico sanitario



SABATO 7 SETTEMBRE ORE 11.00
INAUGURAZIONE DELLE OPERE DI
URBANIZZAZIONE PARCHEGGIO E
NUOVA STRADA D'ACCESSO ALLA
SCUOLA PRIMARIA DI VILLAFONTANA
VIA CONTI NORIS



PIASE
FESTIVAL
DAL 14 SETTEMBRE AL 20 OTTOBRE
SAPERI E SAPORI DELLA PIANURA DEI DOGI

Il Piase Festival è un evento itinerante che mira a valorizzare la Pianura Veronese, un territorio ancora tutto da scoprire. Un format per ciascun Comune con momenti e attività dedicati alla promozione dei saperi artigiani e delle ricchezze agroalimentari.

"CI GA L'ARTE GA UN CAPITALE"
 DINO COLTRO

Anteprima del festival a Bovolone in occasione del Degusta Festival		
VEN. 23 AGO	Anteprima del festival a Bovolone in occasione del Degusta Festival	
SAB. 14 SET.	San Pietro di Morubio Villa Gobetti	SAB. 5 OTT.
DOM. 15 SET.	Palù Centro Culturale San Zenone	DOM. 6 OTT.
SAB. 21 SET.	Isola Rizza Antico Manufatto Idraulico del Cangolan	SAB. 12 OTT.
DOM. 22 SET.	San Giovanni Lupatoto Casa Novarini	DOM. 13 OTT.
SAB. 28 SET.	Oppeano Azienda Sandrini	SAB. 19 OTT.
DOM. 29 SET.	Renco all'Adige Parco delle Ex Scuole elementari di Tombazzana	DOM. 20 OTT.
DOM. 29 SET.	EVENTO GRAVEL 4ª Edizione Due percorsi: corto 75 km - lungo 130 km - partenza e arrivo Bovolone all'Adige	
	Roverchiara Bifolco Compostela	
	Villa Bartolomea Centro culturale Loris Dorsano Romano	
	Zevio Castello di Zevio	
	Legnago Centro ambientale Archeologico	
	Cerea Villa Bertoni	
	Castagnaro Centro Polifunzionale	



Cari bambine e bambini, ragazze e ragazzi, ormai l'estate sta volgendo al termine e tra non molto sarà il momento di ritornare sui banchi di scuola. Per qualcuno sarà un ritorno, per altri l'inizio di una nuova avventura. Vi auguriamo di iniziare questo anno scolastico con entusiasmo e dedizione. Buon inizio anno scolastico a tutti voi, alle vostre famiglie. All'Istituto F. Cappa, al Consiglio di Istituto, al Comitato Genitori. Il Sindaco Orfeo Pozzani e l'Ass.re Silvia Trarivi con tutta l'Amministrazione

Nuovi cittadini e molti compleanni

Questo mese diamo il benvenuto a: Riccardo, Ginevra Teresa, Luna, Giada, Alan, Esraa, Alan, Aijla e Nicole.

Nell'ultimo mese il Sindaco Orfeo Pozzani Consigliera Michela Spezzoni hanno portato gli auguri di Buon Compleanno a:

Lorenzetti Adelia, Lancerotto Maria Luisa, Massagrande Maria, Della Rosa Piero, Bistaffa Francesco, Maron Dolores Anna, Ambrosi Bianca, Masotto Carla, Bissoli Giulietta, Zanolini Nello, Mantovani Elena, Tarocco Iolanda, Lanza Mafalda Teresa, Pizzoli Ivo, Patuzzo Giovanni, Farinazzo Emma, Soave Tecla, Cavalieri Enrico, Martini Elisabetta.

Nel giorno del loro compleanno ci teniamo a portare un caro Augurio

6 settembre - Galà dello Sport presso Piscine Comunali

8 settembre - 47^a Marcia Valli Grandi Veronesi e in concomitanza 3^a Skarozzata
 "Un Gesto d'Amore" presso Piazzale A. Moro

18 settembre - Serata Pari Opportunità Auditorium

20 settembre - Premiazione alunni meritevoli

21 settembre - Poesie al Parco Valle del Menago con l'Orchestra d'archi Le sette note

25 settembre - serata Pari Opportunità Auditorium



Volkswagen



**Veicoli
Commerciali
Service**



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

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



È ora di tornare... in vacanza!



Le vacanze ufficiali sono finite quasi per tutti e non si parla d'altro che di Back To School, ma c'è ancora tempo per qualche "richiamino" che ci renda più sopportabile il cambio di stagione, la ripresa della routine quotidiana e la fine delle vacanze. Ecco allora qualche idea per una fuga di fine estate in famiglia. Per approfittare delle temperature più miti, delle giornate ancora abbastanza lunghe e dell'atmosfera più calma dopo che la folla è tornata in città. E anche dell'ab-

naturalistica, al cospetto del massiccio del Latemar, e diversi sentieri tematici perfetti da percorrere con i bambini. La Foresta dei Draghi, il sentiero del Pastore Distratto e il Sentiero Geologico Dos Capèl: ciascuno con un tema diverso, sono adatti alle famiglie e intrattengono i bambini mentre si cammina in mezzo ad una natura meravigliosa. E poi spettacoli, giochi e un pizzico di adrenalina con l'Alpine Coaster Gardonè, il bob su rotaia

bassamento dei prezzi, che non è da trascurare.

1. Trentino: Fino al 22 Settembre è possibile trascorrere una giornata tra natura e fantasia al **Latemar Montagnaniamata, in Val di Fiemme.**

Una cornice naturalistica, al cospetto del massiccio del Latemar, e diversi sentieri tematici perfetti da percorrere con i bambini. La Foresta dei Draghi, il sentiero del Pastore Distratto e il Sentiero Geologico Dos Capèl: ciascuno con un tema diverso, sono adatti alle famiglie e intrattengono i bambini mentre si cammina in mezzo ad una natura meravigliosa. E poi spettacoli, giochi e un pizzico di adrenalina con l'Alpine Coaster Gardonè, il bob su rotaia

che farà divertire un sacco sia i bambini che gli adulti!

2. Veneto: Se avete voglia di qualche ultimo tuffo in mare, **Caorle è una destinazione davvero carina per le famiglie:** il centro storico è un gioiellino, con tratti e colori che ricordano Venezia e le sue isole. Le spiagge sono ampie, sabbiose e perfette per i piccoli, e per chi preferisce le piscine c'è il parco acquatico Acquafollie. Ma c'è anche la zona della laguna, da esplorare a piedi, in bicicletta o in barca ammirando i caratteristici casoni di pesca: antiche abitazioni col tetto in paglia dalla forma particolare, alcuni visitabili all'interno.

3. Lombardia: Il Lago di Como è una destinazione perfetta per una gita o un weekend di fine estate: meno affollamento, meno problemi di parcheggio, temperature piacevoli e gli incantevoli panorami di sempre. Un borgo davvero splendido da visitare è sicuramente **Va-**

renna – famosa per la sua Passeggiata degli Innamorati, ottima meta anche per le famiglie.

4. Piemonte: Andare alla ricerca della casa del Barone Lamberto, il protagonista di una delle storie più famose di Gianni Rodari, sull'incantevole isola di San Giulio al centro del Lago d'Orta. Ecco una delle avventure che potete vivere con i vostri bambini con i ragazzi del Parco della Fantasia Gianni Rodari. Il famoso scrittore era originario di questi luoghi, e le Avventure per Famiglie del **Parco della Fantasia Gianni Rodari** sono pensate per trasportare grandi e bambini in un viaggio tra realtà e fantasia, seguendo il filo rosso delle storie di Rodari.

5. Emilia Romagna: Un castello antichissimo immerso tra i colli piacentini, circondato da un bosco. E in questo bosco vivono dei personaggi un po' strani, a volte buffi, a volte misteriosi. **Al Castello di Gropparello le fiabe prendono vita** e i bambini diventano protagonisti di un'avventura unica, trasformandosi in veri guerrieri per scendere in campo contro le forze del male. Non solo: a Settembre il Castello di Gropparello diventa ancora più magico e divertente con la **Festa dell'Uva:** in aggiunta al programma del Parco delle Fiabe con le avventure dei cavalieri contro Orchi e Streghe, si può provare l'esperienza unica della pigiatura dell'uva con i piedi, come si faceva una volta...

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

Le forti ondate di caldo estivo possono avere un impatto negativo sulle nostre capacità mentali. Questo dato è emerso, ad esempio, da uno studio dell'Università di Harvard in un periodo afoso dell'estate 2016 (temperature tra i 28 e i 33 gradi). Alcuni studenti che la notte riposavano in dormitori più freschi hanno compiuto performance migliori degli altri, durante test di aritmetica e riconoscimento visivo. Ricerche precedenti hanno riscontrato un calo dell'efficienza lavorativa e della produttività quando le temperature iniziano a superare i 23-24°. Sembra che questi fenomeni siano dovuti al fatto che l'organismo, reagendo al forte caldo, impiega molto glucosio per regolare la temperatura interna. Proprio il glucosio è anche il "carburante" utilizzato dal cervello per i suoi processi. Così, le abilità di ragionamento e l'efficienza potrebbero diminuire durante le ondate di calore. C'è un legame tra la stagione estiva e l'umore: l'esposizione ai raggi solari incrementa nell'organismo il rilascio della serotonina, un neurotrasmettitore che induce sensazioni di benessere. Non occorrono lunghi "bagni di sole": ricordiamoci soprattutto di esporci con le opportune protezioni, anche tenendo conto del nostro fototipo.

Alcuni scienziati hanno ipotizzato che in estate aumenti il rischio di reati, a causa delle oscillazioni ormonali legate al caldo che renderebbero le persone più aggressive. La regolazione della temperatura corporea porta infatti a un incremento dell'adrenalina e del testosterone. Il legame tra questi fenomeni e i reati non è stato però provato. Possiamo quindi focalizzarci sul lato positivo della bella stagione!



CALESSE VIAGGI



VIAGGIAMO INSIEME Tour di gruppo 2024 - 2025

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

2024

dal 6/12 all' 8/12
TERME DI ROGASKA
LATINO AMERICANO
DJ MASS LOCO

dal 29/12/2024
al 01/01/2025

CAPODANNO
GROTTE DI POSTUMIA
E LUBIANA

2025

20 - 27 GENNAIO
SOGGIORNO
TENERIFE

2025

dal 31 MAGGIO
al 7 GIUGNO
CROCIERA
AI FIORDI

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



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





La Skarrozzata 3^a edizione

EVENTO APERTO A TUTTI



DOMENICA 8 SETTEMBRE 2024



LA SKARROZZATA 3^a EDIZIONE

UN GESTO D'AMORE EVENTO APERTO A TUTTI A BOVOLONE (VR)



un mondo
libero dalla SM

PIAZZALE ALDO MORO
VIA SILVIO PELLICO
VIA VALBAUZZO
VIA ORMANETO
VIA A. BALZANI SX
VIA S. BIAGIO

VIA G. MARCONI
VIA C. ALBERTO
PIAZZA VITT. EMANUELE
VIA G. GARIBALDI
VIA BELLEVERE
PIAZZALE ALDO MORO



EVENTO APERTO A TUTTI

ISCRIZIONE 4 €

Percorso 2,8 km circa

PER DIVERSAMENTE ABILI ED
ACCOMPAGNATORI L'ISCRIZIONE E'
GRATUITA

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

RITROVO PIAZZALE A. MORO ORE 8,30

PARTENZA ORE 9,00

IN CONCOMITANZA CON LA 47^a EDIZIONE "VALLI GRANDI"

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

3386279735 - unitalsibovolone@gmail.com

AD OGNI PARTECIPANTE VERRA' DATO UN PACCO ALIMENTI

SI CONSIGLIA DI COMUNICARE IL NUMERO PARTECIPANTI ENTRO VENERDI' 6 SETTEMBRE

POSSIBILITA' DI ISCRIZIONE ANCHE L' 8 SETTEMBRE



LA SKARROZZATA®

UNA PASSEGGIATA PER PROVARE LA DISABILITÀ

Partecipa spingendo una carrozzina...."Una prova d'amore"

L'evento permette a persone diversamente abili di vedere annullate le proprie difficoltà, partecipando, con l'aiuto di atleti spingitori, a gare podistiche e ad eventi che ne favoriscono l'inserimento sociale. Durante la corsa, la disabilità degli atleti in carrozzina non solo sparisce, ma si trasforma in quell'energia motivazionale che è fondamentale per gli atleti spingitori, i quali, appunto, corrono spingendo le carrozzine durante l'evento sportivo e permette a persone disabili di vivere esperienze altrimenti a loro precluse.



Il nostro obiettivo non è quello di arrivare primi, ma quello di arrivare al traguardo tutti insieme, con il sorriso sulle labbra

Famiglie in rete compie 8 anni

A Bovolone dal 2016 esiste un gruppo di famiglie che si incontra una volta al mese con lo scopo di mettere a disposizione un po' del proprio tempo per altre famiglie con bambini che vivono alcune difficoltà temporanee.

Il gruppo, che si è dato il nome di "Famiglie in rete", è composto, oltre che da una decina di famiglie di Bovolone, da Federica e Francesca, Assistenti sociali del Comune.

E' costituito da famiglie diverse (coppie, singoli, anziani, giovani, con o senza figli) che hanno scelto di "avere a cuore" la comunità di Bovolone e, in particolare, chi rischia di rimanere ai margini.

Le persone che vivono momenti di difficoltà o che hanno poche relazioni possono contare sulla vicinanza di un gruppo di persone; pertanto vengono inserite in una "rete" di supporto che le aiuta a superare tali difficoltà e a instaurare nuove relazioni di amicizia.

Si tratta di promuovere e stimolare piccoli progetti di accoglienza di bambini (per qualche ora alla settimana) o di accompagnamento ad attività scolastiche o sportive.

Souad fa parte di questo gruppo dopo essere stata a sua volta aiutata. Ecco la sua testimonianza:

Ciao sono Souad e sono in Italia da 26 anni. In passato ho sempre aiutato amici, parenti o anche vicini di casa.

Quando ho avuto bisogno anch'io di aiuto sono stata supportata da una famiglia del gruppo "Famiglie in rete" e grazie a questo progetto si è creata un'amicizia. Siccome mi hanno parlato molto bene di questo gruppo mi sentivo disponibile a provare questa esperienza.

Sono entrata anch'io nel gruppo nell'anno 2019 e da allora ho aiutato molte famiglie.

Ora, per esempio, sto aiutando una mia vicina di casa con due figli tenendole i bambini quando lavora.

Nel mese di dicembre questa mamma, che è sola, si è sentita male ed è stata portata in Ospedale.

In quel periodo ho deciso di ospitare i suoi bambini a casa mia finché non è guarita ed è tornata a casa.

Grazie a "Famiglie in rete" ho creato molte amicizie e legami; ci troviamo molto bene tra di noi e troviamo sempre un punto d'incontro. Le famiglie della rete sottolineano quanto è importante accogliere non come singole famiglie, ma sentendo tutto il gruppo vicino; la rete è partecipe e prossima a chi accoglie: tutti i componenti, infatti, si sostengono reciprocamente. Da' forza sapere di poter contare su qualcun altro se si presentasse un problema particolare o difficile.

Le famiglie della rete e gli operatori invitano chi è interessato a partecipare ad un incontro del gruppo per capire di cosa si tratta; si sottolinea che la partecipazione non comporta nessun obbligo di accoglienza dei bambini.

Solitamente la rete si incontra l'ultimo mercoledì del mese dalle 21 alle 22.30 presso Villa Panteo Zampieri a Bovolone.

Per saperne di più potete contattare Laura (3297206614), Chiara (3403469223), Giorgia (3385301222) o i Servizi Sociali del Comune di Bovolone (0456995248 o 0456995249).



COMUNE DI
BOVOLONE



atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE

STAGE GRATUITO

DAL 1 SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE 2024

PISTA DI ATLETICA - Via Bellevere 2 BOVOLONE (VR)



  @atleticabovolone
www.atleticabovolone.it

**ESORDIENTI
M/F**

2013 - 2014 - 2015

Lunedì e Venerdì
17.30 > 18.30

**RAGAZZI
RAGAZZE**

2011 - 2012

Martedì e Giovedì
17.00 > 18.30

**CADETTI
CADETTE**

2009 - 2010

Lunedì, Mercoledì
e Giovedì
18.30 > 20.00

**ALLIEVI E
CAT. SUPERIORI**

dal 2008

Lunedì, Mercoledì
e Venerdì
18.30 > 20.00

È RICHIESTO IL CERTIFICATO medico per attività NON AGONISTICA per la categoria esordienti m/f e il certificato medico per attività AGONISTICA per tutte le altre categorie.

INFO E ISCRIZIONI 340 8374352

dal lunedì al giovedì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.00


FARMACIA BORDOGNA



curaesalute

POLIAMBULATORIO - DIAGNOSTICA
PRELIEVI - RIABILITAZIONE - OCULISTICA

BOVOLONE (VR) tel. 045 6902712 www.curaesalute.com

L'atletica Bovolone protagonista ai campionati italiani

Presente con un contingente di 9 atleti la squadra di casa conquista 3 medaglie ai Nazionali

Sono stati ben nove i componenti dell'Atletica Bovolone che hanno partecipato quest'anno ai Campionati Italiani di atletica leggera. Il 5-6-7 luglio è andata in scena a Molfetta la manifestazione riservata alla categoria allievi/e (16-17 anni). In tale occasione **Cristiano Garavaso**, allenato da Claudio

mo posto finale. Dal 26 al 28 luglio si sono tenuti a Rieti i Campionati Italiani riservati alle categorie Juniores (18-19 anni) e Promesse (20-21-22 anni). È in questa occasione che i nostri portacolori si sono ottimamente comportati portando a casa complessivamente tre medaglie che, solo per alcune



Cristiano Garavaso

Turco, si è piazzato diciannovesimo nei 2000 siepi con il tempo di 6'16"50 stabilendo anche il nuovo record personale. Lo stesso atleta ha preso parte anche agli 800 m, scendendo sotto il muro dei 2 minuti (1'59"23) e piazzandosi trentunesimo. La lanciatrice **Valentina Rossetti**, allenata da Andrea Pelucco, ha gareggiato sia nel lancio del disco,

circostanze sfortunate, non sono state del metallo più prezioso. Proprio in occasione della gara più importante dell'anno abbiamo ritrovato il talento cristallino di **Matilde Prati** che, dopo una tribolattissima prima parte di stagione condizionata da guai fisici, è riuscita a recuperare in pochissimo tempo una condizione fisica



Valentina Rossetti

ottenendo con la misura di 36,84 m un buon sesto posto, sia nel lancio del peso con il risultato di 12,38 m e un deci-

ottimale che le ha permesso di arrivare al terzo posto nella categoria promesse dei 1500 m con il tempo di 4'22"76.



Matilde Prati

La ragazza da quest'anno è allenata dal tecnico Gianni Ghidini. Queste le parole di Marcello Vaccari, vicepresidente della società, che aiuta Matilde negli allenamenti in pista: *"Dopo una lunga assenza dalle competizioni per problemi fisici, Matilde è tornata a gareggiare solo un mese prima della gara clou, arrivando comunque a battere con le migliori atlete d'Italia. Con un paio di settimane di allenamento in più sono sicuro che se la sarebbe giocata ad armi pari. Quello che ha fatto Matilde in questi campionati è la dimostrazione del talento straordinario di cui dispone. Ora c'è da sperare che ritrovi la conti-*

nuità negli allenamenti, il resto verrà da sé".

Un vero e proprio spettacolo è andato in scena nella gara di salto in alto categoria Promesse. Protagonista è stato il nostro alfiere **Marcello Donadoni** che nell'ultimo mese ha compiuto un salto di qualità straordinario. Il 30 giugno a La Spezia ha ottenuto un prestigioso quinto posto ai Campionati Italiani Assoluti eguagliando il record personale con 2,10 m. Il 20 luglio al Meeting Brazzale di Vicenza compie un capolavoro volando a 2,18, risultato che rappresenta il primato personale dell'atleta ma soprattutto il nuovo record provinciale assoluto. Con tali credenziali



Marcello Donadoni foto GRANA/FIDAL

Ai Campionati Italiani Promesse Marcello Donadoni conquista l'argento diventando, con 2,18 m, il Veronese che ha saltato più in alto di sempre.

si è presentato come uno dei favoriti per la medaglia ai Campionati Italiani Promesse e non ha tradito le attese, conquistando una meravigliosa medaglia d'argento. Splendido il duello ricco di colpi di scena con l'altro veneto Federico Celebrin, concluso per entrambi a 2,18 e deciso solamente da un errore in più di Donadoni alla quota di 2,16. La gara è stata addirittura momentaneamente so-

spesa per un cedimento della pista nella zona di stacco, cosa che ha comportato lo spostamento del materasso di salto e una perdita di tempo, con il rischio di un calo di tensione agonistica per gli atleti. Grande soddisfazione per l'allenatore Massimo Signoretto: *"Aver confermato il record personale nella gara più importante della stagione una settimana dopo averlo siglato è la prova che Marcello è entrato in una nuova dimensione non solo fisica ma anche mentale. Dal punto di vista tecnico siamo riusciti a raggiungere un'ottima stabilità nelle misure alte ma l'aspetto importante è che oggi Marcello ha saputo gestire con maturità la pressione logorante derivante da una gara di quasi tre ore. È mancato pochissimo per salire sul gradino più alto del podio ma sono certo che questo risultato porterà Marcello ad aver maggiore consapevolezza nei suoi straordinari mezzi atletici"*.

Terzo posto non senza rimpianti per l'altro campioncino della spedizione **Alberto Pomi-**

ni. L'atleta si presentava con il secondo miglior tempo d'Italia nei 3000 siepi categoria Juniores e fino a 450 metri dalla fine conduceva la gara



Alberto Pomini

Il siepista Alberto Pomini, dopo il bronzo agli Italiani, vestirà la maglia della nazionale ai Campionati Mondiali Juniores di Lima, in Perù.

francobollato all'altro favorito Francesco Mazza. Purtroppo, poco prima dell'ultimo giro, durante il valicamento della barriera è andato a sbattere violentemente il ginocchio cadendo rovinosamente sulla schiena e perdendo il treno per la medaglia d'oro. Da grande agonista si è rialzato immediatamente riuscendo a difendere la terza posizione dall'assalto degli altri atleti e chiudendo con il tempo di 9'15"32. Grande amarezza per la caduta avvenuta in un momento chiave della gara ma, come succede nelle storie più belle, alcuni giorni dopo è arrivata la chiamata della nazionale per partecipare ai Campionati Mondiali Juniores che si terranno a Lima, in Perù, a fine agosto. Si tratta di un risultato che pochi atleti possono vantare nella storia della società e un'enorme soddisfazione per l'allenatore Claudio Turco che quest'anno ha portato il

gruppo dei fondisti a risultati prestigiosissimi. Buona la gara dell'altro siepista **Edoardo Garavaso** che, nella categoria Promesse, si è classificato dodicesimo col risultato di 9'56"79.



Edoardo Garavaso

Ottimi piazzamenti sono arrivati dalla specialità del salto con l'asta, da sempre motivo di vanto per l'Atletica Bovolone, che ha visto in pedana ben tre atleti. Da quest'anno il responsabile tecnico di tale specialità è l'ex saltatore Riccardo Faccioni. In campo maschile si segnala il sedicesimo posto nella categoria Juniores di **Marco Tamburini** con 3,90 m. Quest'anno lo stesso atleta aveva stabilito il record personale con 4,37 m negli Stati Uniti, dove si trovava per motivi di studio. In campo femminile **Irene Turazza** ha ottenuto un quinto posto



Marco Tamburini

tra le Junior con 3,50 m, mentre nella categoria Promesse **Martina Raffaelli** si è piazzata settima con 3,50. Dichiarazioni cariche di entusiasmo per il presidente Luca Mantovani: "I Campionati Italiani sono da sempre l'o-



Irene Turazza

biiettivo dell'anno per i nostri atleti e tecnici. Quest'anno ci siamo presentati con un con-

prima volta nella nostra storia, siamo tornati a casa con un bottino di tre medaglie. Ci tengo però ad elogiare tutti i ragazzi che hanno partecipato, ricordando che per poter accedere alla competizione bisogna stabilire dei minimi di partecipazione che necessitano di allenamento e dedizione costante. Queste prestazioni sono la punta dell'iceberg perché alla base c'è il lavoro appassionato dei tecnici, dei dirigenti e dei volontari, senza i quali la società stessa non potrebbe andare avanti."

tingente numeroso e di assoluta qualità, tanto che, per la

Pietro Perbellini



Martina Raffaelli

Il casellante ferroviario: un lavoro scomparso



Il mondo cambia velocemente, la tecnologia e la digitalizzazione avanzano inesorabilmente, oggi tutto è automatizzato e comandato a distanza. Di sicuro grandi vantaggi per la nostra vita di tutti i giorni, a parte qualche eccezione (che conferma la regola), come ad esempio per chi deve percorrere il tratto di strada provinciale 24 nel tratto che dalle Crosare di Bovolone porta a Tarmassia o per chi, invece, proviene da Salizzole e vuole andare a Tarmassia. L'automobilista in questi casi guarda freneticamente l'orologio e prega di scampare alla sosta forzata di 10/15 minuti buoni rappresentata dalle "Sbarre di Tarmassia". Lo scrivo con le lettere maiuscole perché qualche bontempone su Go-

ogle Maps l'ha classificata come "attrazione turistica", mentre altri hanno addirittura creato gruppi Facebook e Instagram in cui postano puntualmente le foto delle loro prolungate fermate e il serpentine di auto che attende l'innalzamento delle sbarre.

Ecco allora che, mentre aspetti di intravedere la sagoma del treno che avanza, ti viene in mente com'era bello il tempo in cui ad ogni passaggio a livello c'era un casellante che aveva il compito di abbassare e alzare manualmente le sbarre per fermare il traffico durante il passaggio dei treni. Con lui, almeno, potevi scambiare quattro chiacchiere e informarti sui minuti di attesa che venivano scanditi dopo aver consultato

l'orologio da taschino che le Ferrovie assegnavano a chi aveva questa mansione.

Di per sé non era un lavoro faticoso: si trattava di girare una manovella per abbassare le sbarre prima dell'arrivo del treno. Il vero problema, però, soprattutto di notte, era quello di rimanere svegli. Nella piccola garitta potevi accendere una stufetta elettrica d'inverno, ma non certo portarti una sedia-sdraio o una radio. Le Ferrovie dello Stato controllavano puntualmente i casellanti e, se sgaravano, li punivano decurtando il salario.

Alcuni casellanti ricevevano dalle Ferrovie anche un alloggio nel casello per vivere con la famiglia. Sono stato spesso da ragazzino a "cambiare aria" (erano le vacanze di un tempo) da mio zio Cesare, ferroviere emigrato in Piemonte, e ricordo come tutta la sua famiglia si prestasse ad abbassare e alzare le sbarre e a manovrare gli scambiatori in modo da far arrivare il tre-

no in stazione su un binario piuttosto che su un altro. Ricordo gli strumenti utilizzati dallo zio: l'avvisatore acustico (un corno di ottone) da attivare in caso di emergenza, la fantomatica bandiera rossa che aveva il potere di fermare un treno, e la lanterna di segnalazione a carburo. Gli orari ferroviari scandivano la vita degli zii e dei cugini e, mentre le prime notti mi svegliavo ad ogni passaggio di treno, dopo una quindicina di giorni di permanenza,

anch'io avevo imparato cosa bisognava fare a seconda del convoglio in transito.

Immaginatevi cosa succederebbe oggi se qualcuno vedesse scene del genere. Eppure mai un incidente, solo qualche parolaccia da parte di chi aveva fretta. Ma il tempo, allora, scorreva più lentamente!

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche
della Pianura Veronese



Le ricette

BRUSCHETTA CON STRACCIATELLA E FICHI CON GORGONZOLA, MASCARPONE E NOCI

INGREDIENTI PER 4 PERS.:

- 8 fette di pane pagnotta
- 300gr di straciatella
- 300gr di gorgonzola con mascarpone
- 8 noci
- 1 cucchiaio di miele

PROCEDIMENTO:

Accendete il forno a 180 gradi, mettete dentro le 8 fette di pane e abbrustolo-

litate, che siano ben croccanti. Dopo che si sono raffreddate prendete 4 fette di pane e metteteci sopra la straciatella, i fichi tagliati a fettine. Prendete le altre 4 fette di pane e metteteci sopra le altre, quindi spalmateci sopra il gorgonzola e mascarpone, aggiungete le noci tritate grossolanamente e guarnite il tutto con un cucchiaio di miele e servite.

PRIMO RISO PESCA' E TONNO

INGREDIENTI PER 4 PERS.:

- 350gr di riso parboiled
- 250gr di tonno sottolio
- 1 cipollotto
- Burro olio origano
- Grana

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro il cipollotto tritato finemente. Aggiungete un filo d'olio, una noce di burro e rosolate il tutto. nel frattempo sgocciolate il tonno dall'olio e sbriciolatelo con le mani nel sugo del cipollotto, mescolate be-

ne e poi spegnete il fuoco. Cuocete il riso per circa 15/20 minuti. Quando è cotto scolatelo con il scolapasta e lasciatelo lì per circa 20 minuti. Aggiungetelo quindi nel sugo con un po' di grana e un pizzico di origano, spadellate il tutto. a vostro piacere potete servirlo anche con delle olive snocciolate tagliate a pezzetti.

SECONDO CARNE SALADA

INGREDIENTI:

- 16 fettine di carne salada
- Grana rucola capperi
- Olive nere
- Olio

PROCEDIMENTO:

Prendete 4 piatti e per ognuno mettete dentro 4 fettine di carne salada, aggiungete quindi su ogni fettina il grana tagliato a scaglie, la rucola, un po' di capperi, le olive nere snocciolate e guarnite il tutto con un filo d'olio. Accompagnate questo piatto con della focaccia o pane tostato e

BUON APPETITO E BUON RIENTRO DALLE VACANZE.

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 26 agosto 2024.



ANTIPASTO

la IL MENSILE DI BOVOLONE, CERA E OPPEANO

Rana

ANNO 13 - ATTUALITÀ, CULTURA ED INFORMAZIONE

Per la pubblicità sul mensile
347 6861335
e-mail: giornalelarana@yahoo.it

HAI ESAGERATO? RITORNA IN FORMA!

Ora puoi raggiungere il PESO FORMA IDEALE stimolando l'organismo al mantenimento del peso corporeo.

1° STEP: AZIONE DETOX

Se in queste settimane hai un po' esagerato con il cibo affidati all'**ANTICA PREPARAZIONE DEPURATIVA 20 ERBE**, il trattamento detossinante completo dei Laboratori Larix.

Una preparazione composta da 20 erbe officinali, dal sapore gradevole, capace di favorire i fisiologici processi di depurazione dell'organismo, contro i danni dell'ambiente e dell'alimentazione scorretta attraverso un'azione depurativa a livello epatico renale.



2° STEP: AZIONE LIPOLITICA e TERMOGENICA

In natura esistono piante utilizzate fin dalla antichità e note per il loro effetto favorente la perdita di peso. Oggi grazie alla ricerca e all'utilizzo di materie prime selezionate si possono realizzare degli estratti di altissima qualità, in grado di stimolare il nostro organismo e ottimizzare i risultati abbinando i nostri prodotti ad un corretto e sano stile di vita.

I Laboratori Larix consigliano l'assunzione di **SINAR SNELL +**, integratore capace di favorire il controllo del peso corporeo e l'attività di drenaggio.

Sinar Snell + contiene estratti vegetali ad azione lipolitica (fucoxantina da alga wakame, the verde, arancio amaro, acai), termogenica (guaranà), drenante e diuretica (betulla, the verde).

Prova anche **SINAR OBX SNELL**, il nostro integratore in versione liquida e concentrato.



IN LINEA, IN FORMA, IN SALUTE
con gli integratori naturali dei Laboratori Larix!

Aggiornamento sul progetto di impianto fotovoltaico in via Calcara



Il progetto dell'impianto fotovoltaico di via Calcara a Cerea, è tornato protagonista in Consiglio comunale. Il sindaco Marco Franzoni ha aggiornato l'assemblea sugli ultimi sviluppi, dopo il ricorso al TAR della società proprietaria dell'area e a seguito dell'ordinanza sulla sospensiva del provvedimento impugnato, pubblicata nel settembre dello scorso anno, secondo la quale la variante al piano degli interventi non sarebbe legittima. Era il 29 maggio 2023, quando i consiglieri comunali

di maggioranza e minoranza votarono all'unanimità il provvedimento che escludeva la possibilità di prevedere l'insediamento di estesi impianti fotovoltaici posizionati a terra nella zona produttiva e commerciale di via Calcara, se non indirizzati all'autoconsumo delle ditte direttamente insediate nella zona stessa. Un'area su cui il Consiglio comunale aveva ipotizzato un diverso tipo di sviluppo economico. "È stato fatto un tentativo doveroso per cercare di limitare

insediamenti di questo tipo tramite l'adozione della variante urbanistica. Una volta, però, note le motivazioni del TAR rispetto al ricorso, a fronte di un consulto con i nostri legali e dopo aver preso atto dell'impossibilità di prevalere in giudizio, abbiamo subito avviato un'intensa trattativa con il proprietario, con l'obiettivo di raggiungere un accordo transattivo e di ottenere le migliori condizioni possibili per il nostro territorio", ha spiegato il sindaco, che ha sottolineato: "Nell'accordo con il privato, oltre a un contributo economico e alla possibilità di avere impianti per il risparmio energetico sugli edifici pubblici comunali, è stata concordata con la proprietà una zona di rispetto di 30 metri, in modo da mitigare l'impatto visivo e da non pregiudicare uno sviluppo e una pianificazione urbanistica in futuro diversa, per consentire uno sviluppo differente dell'area, una volta dismesso il fotovoltaico. A fronte dell'ordinanza del TAR abbiamo

inoltre il dovere di evitare danni economici ed erariali alle casse del Comune, considerata la possibile richiesta di ingenti danni".

Franzoni ha ripercorso la vicenda: "È bene ricordare un po' di storia. Il territorio in questione era un'area a destinazione industriale e commerciale da ormai 30 anni, anche se la vediamo agricola, sulla quale i precedenti proprietari hanno pagato nel tempo consistenti tributi, ma fino ad oggi non si era mai visto alcun tipo di manifestazione di interesse reale e concreta da parte di altri acquirenti per insediare nuove e diverse attività. Non è un'area comunale, i privati hanno scelto di incassare il denaro proposto dai nuovi proprietari per l'acquisto dell'intera area (pari a oltre il 30% in più del valore di mercato grazie agli incentivi di cui godono)".

A fronte del progetto di fotovoltaico "abbiamo fatto il possibile per limitare tali iniziative. Tuttavia il TAR ha affermato che la norma prevede

e consente l'installazione di questo tipo di impianti fotovoltaici in aree con destinazione produttive. Il dovere di un'amministrazione è quella di non piangere sul latte versato e di ottenere il massimo per il Comune e i cittadini". Oggi, ha proseguito il sindaco, "il contesto economico è cambiato. Sono tre i settori che stanno trainando e condizionando l'economia anche nella nostra provincia: la logistica, il turismo e il business delle energie rinnovabili e alternative, in particolare appunto del fotovoltaico. Un ambito che sta prosperando grazie alle politiche europee sulla transizione energetica e con incentivi pubblici su cui molti soggetti economici stanno mettendo gli occhi. Questo ha trasformato il mercato. Serve una seria riflessione ai piani più alti, parlamento ed istituzioni europee, per incentivare le fonti alternative, ma sempre tenendo in considerazione le legittime istanze urbanistiche e non solo dei territori".

Il Comune cerca Volontari

Ognuno persona, compatibilmente con il proprio tempo libero, può rendersi utile per gli altri. Ci sono concittadini che vivono situazioni di solitudine, spesso molto più vicine a noi di quanto immaginiamo. E il volontariato è uno degli strumenti più potenti che abbiamo per affrontare i problemi quotidiani. Oggi il problema più impellente da risolvere, grazie al

contributo dei nuovi volontari, è la consegna dei pasti a domicilio agli anziani. Si tratta di un impegno giornaliero svolto in due persone, che potrebbe impegnarvi due ore circa, dalle 11 alle 13, dal lunedì al venerdì, con la disponibilità di un mezzo e l'assicurazione compresa. Non si tratta solo di donare il proprio tempo, si tratta di donare una parte di sé stessi.

È un atto di coraggio e una dimostrazione concreta che siamo interessati agli altri. Non importa quanto tempo possiate dedicare o quale sia la vostra esperienza, c'è un posto per ognuno.

L'intenzione è quella di creare una squadra, di unire le forze, di lavorare insieme e con un piccolo gesto portare risposte concrete a chi ha delle necessità e si trova da solo.


Comune di Cerea
 Ufficio Servizi Sociali

CANDIDATURE
VOLONTARI

- Se hai voglia di dedicarti agli altri
- Se hai tempo libero
- Se sei in pensione
- Se vuoi renderti utile alla comunità

Per informazioni telefonare all'ufficio
Servizi Sociali 0442 80499 o scrivere
a zago.monica@comune.cerea.vr.it

AREA EXP

CEREA

→ Via Oberdan, 10
37053 Cerea (VR)

f Area Exp Cerea

@areaexp_cerea

areaexp.it

RADIO PICO

Centro polifunzionale di 36.000mq per **eventi pubblici o privati, fiere e convegni** (anche con servizio catering). All'interno di uno dei padiglioni dell'Area Exp è disponibile il **servizio bar e ristorante** con cucina attrezzata.

Ogni ultima domenica del mese, eccetto luglio e dicembre, Area Exp ospita "Il Mercatino della Fabbrica", l'**esposizione più grande in provincia di Verona** per l'antiquariato, oggettistica vintage, collezionismo e molto altro. Potrai trovare l'oggetto che saprà emozionarti e partecipare ai nuovi laboratori creativi.

→ Cene aziendali → Eventi sportivi → Concerti

Copyright Square Marketing

Torna la Festa del Cavallo a Cherubine



La 45esima edizione della "Festa del cavallo", organizzata dall'Associazione Cherubine, si svolgerà nella frazione di Cherubine "spalmata" nell'arco di due settimane, vale a dire da giovedì 22 a domenica 25 agosto e da giovedì 29 agosto a domenica 1 settembre.

«Innanzitutto desidero complimentarmi con chi allestisce questa grande festa», esordisce il sindaco Marco Franzoni, «ho usato volutamente l'aggettivo "grande", perché ritengo si tratti

dell'evento più importante ospitato sul territorio comunale in termini di visitatori e anche per ciò che concerne la qualità dell'offerta».

«Come Amministrazione siamo felicemente orgogliosi di essere al fianco della "Festa del cavallo". Colgo l'occasione per ringraziare i numerosi volontari che da mesi si stanno mettendo in gioco», afferma il primo cittadino, che ha poi speso parole al miele per ricordare i due ideatori della manifestazione, Maurizio Cagali e

Gilberto Faben, scomparsi entrambi nel 2022.

«Per noi la "Festa del cavallo" costituisce un momento di aggregazione unico», sottolinea la responsabile dell'Associazione Cherubine, Silvana Olivati, «i volontari adulti sono all'incirca duecento, ai quali vanno aggiunti un centinaio di ragazzi adolescenti».

«Abbiamo puntato sia sui giovani – ad esempio con i concerti-spettacolo "Besame" (che aprirà la "Festa del cavallo") e "Voglio tornare negli anni '90" – sia sulle famiglie e i bambini. Per quanto riguarda i più piccoli ci sarà un ampio parco con giochi gonfiabili; domenica 25 agosto, inoltre, alle 10 andrà in scena un laboratorio con asinelli e pony gestito dalla Corte G-ihoh-ia». Ovviamente non sono trascurati nemmeno gli amanti del liscio, dato che a Cherubine arriveranno orchestre

di primo piano.

L'Associazione Cherubine ha voluto che la 45esima "Festa del cavallo" offrisse un palcoscenico alle eccellenze locali; in tale ottica sono state quindi previste delle esibizioni da parte delle scuole di danza ceretane, dei futuri talenti canori del luogo e dei bimbi del "Corodoro".

Un'attenzione particolare è stata riservata pure al sociale; nella serata di venerdì 23 agosto verrà dato spazio all'Avis, con l'intento di sensibilizzare la collettività e avvicinare le persone – soprattutto quelle di giovane età – alla donazione del sangue.

Il momento culminante della "Festa del Cavallo" sarà la sfilata delle carrozze in memoria di Gilberto Faben in programma domenica 1° settembre a partire dalle 9.30; come di consueto sarà presente la Fanfara a cavallo

della Polizia di Stato che, ad un certo punto, compirà una deviazione rispetto al percorso seguito dalle carrozze per passare davanti alla Casa di Riposo e alla Cooperativa sociale Anderlini.

«La "Festa del cavallo" ha un impatto rilevante perché attira gente da altri comuni, anche al di fuori della provincia di Verona. Essa ha il patrocinio del Comune di Cerea e della Regione del Veneto; quest'ultima la considera – come la consideriamo noi – una manifestazione assai significativa», conclude l'assessore Lara Fadini.



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

ATER
VERONA

AZIENDA TERRITORIALE PER L'EDILIZIA RESIDENZIALE

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

Vacansia, come evitare l'ansia da vacanze



Anche se può sembrare assurdo e paradossale, esiste quella che viene definita ansia da vacanze che altro non è uno stato emotivo caratterizzato da preoccupazione e stress legati alla pianificazione, all'organizzazione e alla partecipazione alle vacanze.

Anche se le vacanze sono un periodo dell'anno particolarmente atteso a desiderato, possono rappresentare anche una fonte di disagio, non troppo dissimile dal disagio causato dallo stress da lavoro. E il rischio è di terminare le vacanze con maggiore stanchezza. L'ansia da viaggio può manifestarsi sia prima della partenza che durante il

viaggio stesso, compromettendo il piacere e il relax delle vacanze non solo per la persona che la prova, ma spesso anche per i compagni e le compagne di viaggio. Anche le persone calme possono avere l'ansia da viaggio. Infatti Sebbene si possa pensare che l'ansia da viaggio riguardi principalmente coloro che soffrono d'ansia nella vita quotidiana, questa condizione può in realtà colpire anche chi normalmente non sperimenta stati ansiosi. L'ansia da viaggio emerge spesso a causa dell'esposizione a situazioni nuove e imprevedibili: preoccupazioni legate ai dettagli logistici, possibili imprevisti e il confronto

con ambienti sconosciuti possono scatenare reazioni ansiose anche nelle persone più tranquille. La paura dell'ignoto e il desiderio di mantenere il controllo sono fattori chiave che contribuiscono all'ansia da viaggio. Tuttavia, il viaggio può essere visto anche come un'opportunità preziosa per esercitarsi a vivere nel presente e seguire i propri bisogni e desideri del momento. Partire in direzione di una meta sconosciuta è sempre un'esperienza emozionante che vale la pena vivere serenamente. Paura di partire e ansia da viaggio, così come gli attacchi di panico in aereo, sono fenomeni molto comuni e ci sono tanti metodi per affrontarli. Ecco alcuni consigli e rimedi utili per combattere l'ansia da viaggio e godersi partenza e soggiorno.

• Non lasciate lavoro in sospeso. Durante gli ultimi giorni di lavoro pianificate per tempo le attività che per un po' resteranno in sospeso o in mano ad altri colleghi, evitando di ridurvi all'ultima ora dell'ultimo giorno prima della partenza

• Non temete gli "spazi vuoti". Alcune persone, soprattutto le

persone più "razionali", quando pianificano una vacanza cercano di tenere tutto sotto controllo e di programmare ogni minuto. Questo perché si sentono tranquillizzate da una vita programmata nel dettaglio. Ma per staccare davvero la spina dalla routine di tutti i giorni è invece più utile provare ad abbandonarsi a esperienze nuove, vivendo giorno per giorno e lasciandosi trasportare dalle casualità. E anche dall'ozio, qualche volta.

• Aspettatevi eventuali imprevisti. È necessario un minimo di organizzazione, ma occhio a non inseguire la perfezione. Se anche doveste scordarvi qualcosa, o incappare in qualche contrattempo, troverete sicuramente come recuperare

• Evitate di "strafare". Si sa che in vacanza gli orari e i ritmi quotidiani cambiano, ma attenzione a non esagerare. Ricordatevi che, se sottoposto ad attività alle quali non è abituato, il vostro corpo potrebbe non rispondere bene. Una buona alimentazione e un buon esercizio fisico vi aiuteranno ad affrontare in modo più sereno le vostre vacanze. Si a feste e diver-

timenti, dunque, ma solo se non diventano un nuovo fattore di stress.

• Evitare di preparare la valigia e l'occorrente la sera prima di partire e preparare con cura le cose da portare con il dovuto anticipo. Una lista di cose da portare da depennare man mano che si riempie la valigia sarà più che utile;

• Imparate e riconoscete le vostre esigenze. Per evitare l'ansia da vacanza è necessario riconoscere ciò di cui abbiamo davvero bisogno e non seguire l'onda del momento. E, per quanto sia inevitabile raggiungere compromessi con chi viaggia con noi, è altrettanto importante fare in modo che i nostri desideri vengano rispettati.

L'ansia da viaggio è un fenomeno molto comune ma seguendo questi utili consigli sarà facile affrontarla e godersi una vacanza spensierata prendendosi il giusto tempo da dedicare a sé stessi e al proprio benessere.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

APPUNTAMENTO CON UN NUOVO VIAGGIO?
Raggiungi l'aeroporto con ATV.

Acquista il tuo biglietto con l'app **Ticket BUS Verona!**
facile. veloce. sicura.

atv Azienda Trasporti Verona Srl

www.atv.verona.it

Sabato 7 settembre ore 21.00

BOCCIO MOZZECANE
TRATTORIA - PIZZERIA - PUB
Via Mediana 2 - MOZZECANE (VR)

Ricki e le Perle

Presentano

è tutta un'altra MU&ICA

Storia della canzone italiana inizi anni 60 in poi...

Pooh - Nomadi - Orme - Morandi - Vasco Rossi
Celentano - Battisti - Camaleonti - Dik Dik - ecc...

LIBERO ALLA CARTA

Per info e prenotazioni
Tel. 333 44 50204 (Ricki e le Perle)



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



Tende24 Taietta



Vendita e Posa

- Tende tecniche
- Tende per interni
- Tende da sole

***PROMOZIONE**

Prenota la tua tenda da sole
ed avrai uno
sconto immediato
del **10%**

*Promozione valida fino al 30/09/2024



BOVOLONE (VR) Via S. Toscana 3 Tel. 045 7100447

  TAIETTATENDE24 - www.taiettatende24.it