

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 OPEANO
 ATTUALITÀ, CULTURA ED INFORMAZIONE

la Randa

ANNO 14 - NUMERO 09 / SETTEMBRE 2024

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

I Nonni, i pilastri delle nostre famiglie



Il 2 ottobre per molti potrebbe essere un giorno qualunque, invece non lo è. È la giornata in cui si festeggiano i Nonni, tutti i nonni, anche quelli che ci proteggono da lassù. Questa ricorrenza si celebra proprio il 2 ottobre, perché è legata alla festività cristiana degli Angeli. I Nonni sono appunto degli Angeli che ci

aiutano nei momenti di bisogno. Nella società d'oggi, in cui vi è un ritmo frenetico della vita, a volte anche una precarietà economica e una spasmodica ossessione di cose da fare, i Nonni sono un supporto e un sostegno fondamentale per le famiglie. Un tempo le figure dei Nonni,

venivano viste come sinonimo di saggezza, di racconti del passato, dell'esperienza della Guerra Mondiale e soprattutto la Nonna e il Nonno erano quelle persone che andavano aiutate e sorrette dai figli e dai nipoti. Ora la questione si è capovolta, sono proprio loro, i Nonni, che ci aiutano sotto tutti i punti di vista, ma non dimentichiamoci che vanno amati e non usati all'occorrenza, hanno bisogno anch'essi dei loro spazi e di viverli la loro età in serenità.

Cambiando argomento, un appuntamento da non perdere, è la 56esima edizione della "Fiera del Riso", iniziata lo scorso 20 settembre, si protrarrà sino a domenica 13 ottobre. Aperta tutti i giorni, potrete assaporare un'ampia varietà di risotti e di piatti tipici.

Costantino Meo
 Direttore Responsabile

dal 1994

Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT

VENDI CASA CON NOI **GRATIS**

0442.31573

Via XXV Aprile, 21/a CERA

CEREA - Viale Ungheria
 Bifamiliare di nuova costruzione in pronta consegna. Classe energetica A4. Realizzata con ottime finiture e con consumi energetici sono ridotti al minimo grazie al riscaldamento con pompa di calore che funziona con l'impianto fotovoltaico e all'isolamento con cappotto di 14 cm e gli infissi in PVC di alta qualità. Ampia e luminosa zona giorno, 3 camere da letto, 2 bagni, giardino su tre lati e garage doppio. SOLUZIONE MOLTO INTERESSANTE DA VEDERE!

BONUS DETRAZIONE FISCALE Euro 81.600,00
 Informazioni in ufficio www.casacerea.it

dal 1994

Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT

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

SAN VITO DI CERA - Completamente ristrutturata
 Bellissima villa singola di ampia metratura, disposta su due livelli fuori terra. Con ampia zona giorno, taverna, 4 camere da letto e 2 ampi bagni. Giardino piantumato di proprietà.
 DA VEDERE!

2 euro 238.000,00 www.casacerea.it

CEREA - COMODO AL CENTRO
 In piccola palazzina di sole 6 unità, bellissimo appartamento trilocale al secondo ed ultimo piano di: zona giorno open space, camera matrimoniale, camera singola, bagno, lavanderia/ripostiglio, 2 balconi garage e cantina. Tenuto molto bene, termoautonomo. Arredato, pronto e libero da subito.

3 euro 115.000,00 www.casacerea.it

CEREA CENTRO - Impianti autonomi
 Ampio trilocale di: ingresso, soggiorno e cucina abitabile con balcone, 2 camere matrimoniali con balcone e bagno recentemente rifatto. Garage al piano terra e cantina al piano seminterrato. Disponibile da subito e pronto per essere abitato.

4 euro 78.000,00 www.casacerea.it

CEREA - Direzione Cherubine
 Casa a schiera d'angolo di: soggiorno, cucina abitabile, 3 camere da letto e 2 bagni. Con cortile di proprietà e possibilità di ricavare quarta camera da letto al piano terra. Isolamento con cappotto esterno.

5 euro 148.000,00 www.casacerea.it

CASALEONE - Completamente ristrutturata
 Porzione di bifamiliare su due livelli fuori terra. Ampia zona giorno e bagno/lavanderia al piano terra; 3 camere da letto, bagno e ripostiglio al piano primo. Taverna con camino annessa all'abitazione. Ristrutturata completamente con ottime finiture. Possibilità di giardino e garage ad uso esclusivo.

6 euro 170.000,00 www.casacerea.it

SUSTINENZA DI CASALEONE - No spese condominiali
 In palazzina di poche unità con ingresso indipendente, appartamento al piano primo di: ingresso, salotto, cucina abitabile, camera matrimoniale, ampia camera singola, bagno, ampia lavanderia, ripostiglio e garage. Possibilità di ricavare terza camera da letto. Serramenti in PVC con vetrocamera e zanzariere. Caldaia a condensazione, Bagno completamente rifatto nel 2005, Cappotto esterno, predisposizione aria condizionata. Libero da subito.

7 euro 78.000,00 www.casacerea.it

SAN VITO DI CERA - Via Salieri
 Nuova costruzione di villetta indipendente e libera sui 4 lati, disposta su unico livello. Composta da soggiorno/cucina open space, 3 camere da letto, 2 bagni e ripostiglio. Con garage chiuso con basculante e giardino di proprietà. Finiture e impianti di ultima generazione, casa green - no gas. Classe energetica A4.

8 euro 260.000,00 www.casacerea.it

Le scuole di Bovolone e Villafontana si rinnovano



Durante il periodo estivo, con grande impegno e professionalità dei tecnici e delle aziende coinvolte, sono stati eseguiti alcuni importanti interventi di miglioria presso la Scuola Secondaria di Primo Grado; nello specifico si è proceduto all'adeguamento sismico dell'ala sud dell'edificio, al rifacimento dell'impianto idro-termo sanitario e alla ristrutturazione del bloc-

co dei bagni situati al piano terra.

Sabato 7 Settembre il Sindaco Orfeo Pozzani, il Sindaco di Oppeano Luca Faustini, il Vicesindaco di Isola della Scala Federico Giordani e il vicepresidente della Provincia Luca Trentini, insieme al Parroco Don Silvio, hanno inaugurato il parcheggio e la nuova strada di accesso alla scuola Primaria di Villa-

fontana; l'opera, frutto della collaborazione tra le tre Amministrazioni, ha avuto un costo complessivo di € 330.000 finanziati con fondi pubblici dei tre Comuni. Questi progetti guardano al futuro dei nostri giovanissimi concittadini: ringraziamo tutti coloro che hanno progettato e collaborato alla realizzazione di queste fondamentali opere.

Nuovi cittadini e molti compleanni

Questo mese diamo il benvenuto a Gurmaan, Yasser, Arsi, Diana, nostri nuovi giovanissimi concittadini. Nell'ultimo mese il Sindaco Orfeo Pozzani e la Consigliera Michela Spezzoni hanno portato gli Auguri di Buon compleanno a Berardo Raffaella ,Chia-

ramonte Bianca , Zanolini Anna , Turrini Maria, Ziviani Raffaello, Galbier Rosa, Murari Luigino, Dal Cortivo Liliana, Corso Lina, Fornasari Gino, Crisafulli Agatino, Gennari Luigia, Rodegher Rosetta, Zuccoli Rosetta, Zuppin Maria, Toka Istvanne,

Corso Adriana, Menegatti Bruna, Pirana Gelmina, De Mori Bruna, Ferrazzo Maggiorina, Rossato Dorina, Toka Istvan; nel giorno del loro compleanno ci teniamo a portare un caro augurio ai nostri saggi concittadini.

Il 15 Settembre è stato un

giorno di festa per Bovolone: la Sig.ra Rossato Dorina ha compiuto 100 anni; per l'occasione il Sindaco Orfeo Pozzani, la Consigliera Michela Spezzoni e la Presidente del Consiglio Erika Panziera le hanno portato gli Auguri di tutta la cittadinanza.



Due importanti occasioni per mettersi al servizio di Bovolone

Il Comune di Bovolone ha attivato due progetti di Servizio Civile Universale negli ambiti del Servizio Civile Digitale e del Servizio Civile Ambientale; il Servizio Civile è retri-

buito, dura dodici mesi e prevede un impegno di venticinque ore la settimana.

La candidatura va presentata entro le ore 14:00 del 26 settembre accedendo al sito

del Dipartimento per le Politiche Giovanili e presentando la domanda di partecipazione esclusivamente attraverso la piattaforma Domanda on line (DOL) raggiungibile

tramite PC, tablet e smartphone all'indirizzo <https://domandaonline.serviziocivile.it/>.

Per ogni informazione puoi rivolgerti ai seguenti recapiti:

Per il Servizio civile digitale: uff. scuola -Lisa Mantovani tel. 045-6995227

Per il Servizio civile ambientale: uff. ecologia - Chiara Settin tel. 045-6995263

Calendario degli eventi

SETTEMBRE

25 – Incontro sul Benessere Psicologico con il Dott.Amedeo Bezzetto

e la Dott.ssa Silvia Gagliardini, Auditorium Comunale, ore 20:45

28 – Presentazione del libro “Catenella” di Anna Uberti,

Auditorium Comunale, ore 20:30

28 – ProLoco sotto le stelle, presso Corte Salvi, ore 20:00

Auditorium Comunale, ore 15:30

6 – 3a Magnalonga per le vie di Bovolone, dalle ore 9:00

10 – Apertura Anno Accademico Università del Tempo Libero,

Auditorium Comunale, ore 15:30

Dal 11 al 13 – Festa del Cioccolato

Dal 12 al 26 – Mostra d'Arte di Alex Righetto, Cantine del Vescovo

12 – Concerto Organi storici, Duomo di Bovolone , 20:30

19 – Codeweek, Biblioteca M.Donadoni, ore 10:00

23 – Serata prevenzione Tumore al Seno, auditorium comunale

26 – Il Mantello Coraggioso, laboratorio per bambini e ragazzi,

Biblioteca, ore 10:00

26 e 27 – Festa della Baita degli Alpini

OTTOBRE

2 – Inizio del progetto Intrecci di Lettura, incontro con Susanna

Bissoli autrice de “I folgorati”, Biblioteca M.Donadoni, ore 20:45

10 – Apertura Anno Accademico Università del Tempo Libero,

Dammi una Vespa e ti porto in vacanza



Era il sogno di tutti gli adolescenti: la Vespa o comunque un motorino 50cc con il quale avere la possibilità di viaggiare liberamente “con le ali sotto i piedi” e sfrecciare “fuori città”, magari con la ragazza che ti stringe forte a sé da dietro. Un senso di libertà che continua a riproporsi anche ai giovani d’oggi, solo che la Generazione Z sogna la stessa cosa in una maniera completamente diversa. L’immaginario di chi non aveva internet, social, web era costruito su quello che non c’era. La vacanza immaginata dai ragazzi degli anni del boom economico poteva essere semplicemente una scampagnata al fiume con la compagnia, portando le cibarie da casa, perché i soldi a disposizione basta-

vano unicamente per comprare la miscela al motorino e non certo per mangiare in trattoria. Però ci si divertiva lo stesso.

Individuato il posto giusto, si ponevano al fresco gli insaccati e gli affettati, nell’acqua corrente l’anguria e le bottiglie, si improvvisava da subito un desco con tutto l’occorrente per iniziare ad ingozzarsi, si srotolavano gli asciugamani sui quali stendersi per prendere il sole. A dire il vero, chi lavorava all’aperto non aveva certo bisogno di abbronzarsi per qualche ora, ma tant’è... la televisione proponeva nelle case le immagini del benessere nelle quali si vedevano gli italiani rilassarsi sotto il sole cocente a due passi da uno specchio d’acqua. L’eu-

foria della gioventù prendeva comunque presto il sopravvento, perciò compariva subito un pallone e al primo errore tutti in acqua per recuperarlo. Inizialmente ti veniva la pelle d’oca, ma una volta acclimatati si iniziavano i giochi nell’acqua e da lì ci si muoveva solamente quando iniziavano a comparire le rughe sulle dita. Solamente i più pigri rimanevano all’ombra giocando interminabili tornei a punti con le carte da gioco. Le ragazze, di solito, facevano combriccola tra di loro, adocchiando o commentando le “prodezze” dei maschi della compagnia. Al massimo immergevano nell’acqua le caviglie! Il pranzo iniziava puntualmente verso mezzogiorno, anche prima per chi asseriva di aver bisogno di sgarbarsi la bocca coi sottaceti. Pane imbottito con salame casalingo, oppure con prosciutto o mortadella, inaffiato da goti de vin de quel bon, oppure dal clinto, prodotto in autunno de scondon, bevuto nelle

occasioni speciali. Dolci fatti in casa e alla fine, per impennirsi ben la pancia, anguria a volontà. Sistemato per bene lo stomaco, l’immancabile pennichella, presto sospesa dai bisogni corporali dettati dall’abbuffata di anguria. Nel pomeriggio, un altro bagnetto nel fiume e poi si inforcava nuovamente la moto per fare strada, magari senza una meta precisa, per assaporare a pieno il senso di libertà dato dalla velocità

e dal vento che asciugava i capelli. Bisognava ritornare a casa presto, prima di sera, per non incorrere nelle ire dei genitori, ma il momento vissuto rimaneva significativo, tanto che a distanza di molti anni lo ricordiamo ancora come uno dei ricordi più dolci della nostra adolescenza.

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche
della Pianura Veronese



Il 2 ottobre si celebra la Festa dei Nonni, veri Angeli per i nipoti



Il 2 ottobre, è il giorno dedicato a una delle figure più importanti della vita di bambini, ragazzi e anche adulti: i nonni. Vere e proprie colonne portanti, fonti di saggezza e dolcezza, punto di riferimento per tutti i nipoti del mondo, i nonni

sono persone che con il loro amore incondizionato per i propri nipotini, sono in grado di fare la differenza nella vita dei bambini e rendere la loro infanzia una vera meraviglia. Inesauribili fonti di saggezza e amore, i nonni sono da sempre un

pilastro fondamentale nella composizione delle famiglie italiane. Essi infatti non solo offrono un inestimabile bagaglio di consigli, affetto ed esperienze, ma forniscono un appoggio fondamentale (talvolta anche traducibile in reali aiuti economici) nella crescita e l’educazione dei nipoti. Ma perché cade proprio il 2 ottobre la Festa dei nonni e quando è stata istituita questa celebrazione? Scopriamolo insieme. La Festa dei nonni è proprio il 2 ottobre per un motivo ben preciso e legato alla tradizione cattolica. Il 2 ottobre, infatti, è la Festa degli Angeli Custodi e come non considerare i nonni come veri e proprio angeli

custodi delle proprie famiglie? Oltre a questo motivo religioso, però, dietro questa ricorrenza c’è anche una ragione laica e legata all’importanza di questa figura a livello sociale oltre che familiare. Il 31 luglio 2005, infatti, è stata istituita una legge, la numero 159 che voleva celebrare “l’importanza del ruolo svolto dai nonni all’interno delle famiglie e della società in generale” e allo stesso tempo si è deciso di creare un “premio nazionale del nonno e della nonna d’Italia”. Da qui è nata la Festa dei Nonni. La riconoscenza di un bambino per i nonni che scrive: “Cari nonni, volevo dirvi quanto siete speciali

per me. Siete più di nonno e nonna, siete una guida, veri amici e un esempio di vita. Ogni momento che trascorriamo insieme è pieno di saggezza, risate e amore. Grazie per tutti i vostri insegnamenti, le vostre storie e soprattutto per il vostro affetto incondizionato. La vostra presenza nella mia vita è un dono prezioso, e ogni volta che sono con voi, mi sento fortunato ad avere dei nonni così straordinari. Siete dei veri eroi nella mia vita, e non potrò mai ringraziarvi abbastanza per tutto ciò che fate per me. Con affetto e gratitudine vostro nipote”. Auguri a tutti i nonni!

Claudio Bertolini



Il Presidente Matteo Mattuzzi

BILANCIO 2023: L'UTILE SFIORA I 2 MILIONI DI EURO

Lo scorso 28 giugno, il Consiglio di Amministrazione di ATER ha approvato il Bilancio d'esercizio 2023 con un utile di 1.978.211 euro.

«Un risultato - afferma soddisfatto il presidente Matteo Mattuzzi - che premia il lavoro svolto da ATER negli ultimi due anni, in accoglimento dei benefici fiscali provenienti dal Superbonus 110% oltre che al finanziamento con il PNRR e che ci permetteranno di riqualificare, entro fine 2024, il 30 % del patrimonio immobiliare per una spesa totale di 134 milioni di euro».

Il rendiconto contabile assorbe infatti, in quota parte, anche le competenze relative agli interventi di riqualificazione su 10 edifici e su 44 alloggi sfitti finanziati dal Fondo Complementare al PNRR "Sicuro Verde e Sociale" per un importo che nel complessivo è pari ad euro 11.117.551,19 e quelle dei due articolati interventi di efficientamento energetico eseguiti uno a Verona in via Fedeli e uno a San Giovanni Lupatoto in via Foscolo per una somma complessiva pari a circa 10.000.000 di euro.

«Il Bilancio d'esercizio - spiega direttore di ATER l'ing. Franco Falcieri presenta un margine operativo lordo pari ad euro 4.193.452, maggiore rispetto all'anno precedente ovvero di euro 265.781 pur registrando un minor importo nei ricavi netti che ammontano a 11.977.708 euro.

Tra i costi di gestione vanno rilevati i costi del personale, pari a 2.632.173 euro anche se in netta diminuzione rispetto all'esercizio precedente di 240.562 euro.

Infine sul reddito hanno gravato imposte per euro 890.797 tra le quali si deve rilevare un importo pari ad euro 650.000 per IMU su alloggi sfitti».

Il Consiglio di Amministrazione, composto oltre che dal Presidente Mattuzzi, dal vicepresidente Emanuele Tosi e dal consigliere Giuseppe Mazza, nel 2023 si è riunito per ben 27 volte, assumendo 181 delibere. Un'attività lavorativa intensa e straordinaria che ha permesso all'azienda veronese di ottenere risultati storici, mai raggiunti prima in un lasso temporale così contenuto, anche con una dotazione organica minore di quella prevista.

«Il 2024 si prospetta in linea con questi principi, abbiamo messo in campo risorse economiche e professionali per continuare la riqualificazione edilizia sul nostro patrimonio al fine di poter ampliare gli alloggi da destinare alle famiglie più bisognose, destinando 3.588.653 euro, di cui 2.050.000 per le manutenzioni e 1.538.653 per il riatto di 51 alloggi» conclude il Presidente.



29ª RASSEGNA INTERREGIONALE DEI PRESEPI

Anche quest'anno Il gruppo Amici del Presepio e la Proloco di Bovolone organizzeranno la 29ª rassegna interregionale dei presepi, che si terrà presso l'Oratorio dell'antica chiesa dedicata a San Biagio e SS. Fermo e Rustico, dal 8 dicembre 2024 al 12 gennaio 2025.

Gli organizzatori comunicano, che per chi volesse partecipare con le proprie creazioni / collezioni presepistiche o iconografiche alla rassegna, le adesioni dovranno pervenire entro il 31 ottobre.

Come ogni anno una parte dell'esposizione sarà riservata alle scuole dove gli alunni potranno esporre i loro presepi, disegni o altro inerenti alla nascita di Gesù.

La consegna delle opere dovrà essere effettuata da domenica 17 a domenica 24 novembre 2024 dalle ore 9.00 alle 11.30 presso l'oratorio S. Biagio.

Un eventuale cambio di orario rispetto quanto sopra, dovrà essere concordato telefonicamente.

Per informazioni, adesioni o per qualsiasi altra comunicazione telefonare al numero 324 8634381 o all'indirizzo mail: prolocobovolone45@gmail.com oppure prolocobovolone.amicipresepio@gmail.com



L'Associazione Proloco di Bovolone e il gruppo amici del presepe ti chiede

*Vorresti partecipare anche tu
alla 29ª rassegna interregionale
del presepe?*

Si svolgerà dal 8 Dicembre 2024 al 12 Gennaio 2025

come ogni anno la mostra si terrà presso
l'Oratorio San Biagio di Bovolone

Puoi partecipare con un
presepe o un'icona da te
creati, dovrai solo chiedere
informazioni e compilare un
modulo di adesione
il resto è un gioco da
ragazzi!

info al 324 8634381 o
prolocobovolone45@gmail.com



Mamma mi insegna...il rispetto!



Se state cercando di capire come fare nella pratica per educare i figli al rispetto ricordatevi che è più semplice di quello che si possa pensare... Oggi più che mai i valori sono diventati un lusso ed è un vero peccato perché i bambini e i ragazzi hanno bisogno di avere dei principi in cui credere e che sostengano le regole che sono tenuti a rispettare. Quando la famiglia stabilisce valori condivisi trasformati in azioni quotidiane, non serviranno più le prediche e le ramanzine perché l'esempio è talmente potente che vale più di mille parole. Insegnare ai bambini il rispetto parte principalmente dalle modalità di relazione tra mamma e papà. Vedere due genitori dialogare e confrontarsi in maniera rispettosa è un insegnamento fondamentale per ogni bambino. Sia che essi siano una coppia o se vi è in atto una separazione. Ma anche come si instaurano i rapporti con i nonni, gli zii e

altri membri della famiglia. Allargando il cerchio, poi, anche le relazioni con gli insegnanti, gli allenatori e altre figure educative che si relazionano con il bambino e, di conseguenza, con la famiglia. Non solo: insegnare il rispetto ai bambini passa anche da come ci si relaziona con i vicini di casa, con il panettiere e le altre persone che quotidianamente si incontrano. Se noi vogliamo che i nostri figli imparino a portare rispetto, siamo noi i primi a doverlo avere nei loro confronti. Il valore personale, infatti, si struttura dalle prime relazioni con le figure di riferimento, dalla percezione che i genitori hanno dei figli. Portare rispetto verso gli adulti non significa eseguire gli ordini senza fiatare ma imparare a esprimere le proprie ragioni con una modalità rispettosa. Se in famiglia il rispetto è uno dei valori della vita importanti, fate un elenco di tutte le azioni che potete mettere in pratica in

presenza di vostro figlio e che ne sono la dimostrazione. Dalla più semplice a quella che non vi verrebbe mai in mente:

- dire grazie a tuo figlio quando ti aiuta o ti fa un favore
- chiedere per favore
- ascoltare e non interrompere quando qualcuno sta parlando
- chiedere scusa
- usare un tono di voce calmo e fermo
- evitare il più possibile il disprezzo e la critica con chiunque
- avvisare un amico che stai facendo tardi all'appuntamento
- fermarti in auto per far passare un pedone che ha bisogno di attraversare la strada e farlo con piacere evitando insulti o prediche o aspettandoti che ti ringrazi
- cedere il tuo posto ad un anziano che aspetta in una sala di attesa
- ripulire insieme il parco vicino casa dalle cartacce
- e tanto altro...

Se mettete in pratica tutto questo in modo ripetitivo lui assimilerà questi comportamenti perché li vede e li osserva ogni giorno. Mostrategli come vorreste che lui si comportasse più volte e vedrete che piano piano vedrete in lui quei comportamenti!

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

Lo sapevate che rispettare gli altri implica necessariamente lo sviluppo dell'empatia. *"L'empatia è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. È l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, essere non giudicanti, comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri (Morelli e Poli, 2020)".* Sapere riconoscere e gestire le proprie emozioni è il primo passo per sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni negli altri. Una buona educazione emotiva ed affettiva porta i bambini a capire quali emozioni stanno vivendo, senza esserne sopraffatti. Questa capacità è il presupposto fondamentale per saper riconoscere le emozioni dell'altro, imparando a mettersi nei panni altrui. Quando si comprende il punto di vista degli altri, c'è rispetto. Non necessaria-

mente lo si deve condividere, ma si comprende che anche l'altro può avere le proprie emozioni e i propri pensieri che, non per forza, sono i propri. Secondo il World Happiness Report la Danimarca è uno dei paesi più felici al mondo e questo perché insegna l'empatia fin dai banchi di scuola. Si è visto che questo insegnamento aiuta i bambini ad essere più sicuri di sé, a migliorare le proprie relazioni sociali, a prevenire atti di bullismo e ad avere più successo nel lavoro... E' fondamentale l'insegnamento dell'empatia che entra nel curriculum scolastico obbligatorio di ogni bambino che va dai 6 ai 16 anni. In Danimarca appunto c'è questa classe chiamata Klassen Tid dove i bambini praticano l'empatia un'ora a settimana ed è importante tanto quanto l'insegnamento dell'inglese, della matematica e di tutte le altre materie. Durante quest'ora i ragazzi si ritrovano tutti insieme a parlare dei propri problemi anche con l'insegnante senza dare giudizi ma semplicemente cercando di mettersi nei panni dell'altro per trovare una soluzione costruttiva al problema riportato. Laddove non ci fossero problemi espliciti si passa comunque l'ora cercando di rilassarsi tutti insieme, facendo attività interattive accompagnati da una bella fetta di torta al cioccolato che preparano i ragazzi stessi. Questo è un grande esempio che anche in Italia sta cominciando a prendere piede e che può essere utile per la felicità dei nostri ragazzi!



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

Per la pubblicità
sul mensile

347 6861335

e-mail: giornalelarana@yahoo.it

Competenza, valori e sguardo puntato al futuro: la ricetta del successo di Expert Leso

expert

GLI ESPERTI SEMPRE CON VOI



www.leso.it

L'azienda Leso, parte del Gruppo Expert, è una realtà presente da oltre quarant'anni sul territorio veronese. Fondata nel 1981 nella frazione di Poiano di Valpantena, oggi può contare su nove punti vendita tra Verona e provincia, specializzati nei settori degli elettrodomestici, dell'elettronica, dell'informatica e della telefonia. Una realtà di primo piano, dunque, che da sempre mette il cliente al centro, grazie anche all'impegno degli oltre 120 collaboratori presenti nei punti vendita scaligeri. Alla base del successo dell'azienda c'è anche una visione ben precisa e definita - quella del fondatore e amministratore Tommaso Leso -, che racchiude un perfetto mix di competenza, valori e capacità di guardare al futuro.

Cosa sta alla base dell'azienda Expert Leso?

Tommaso Leso: "Mi domando spesso perché lo faccio, perché dedico tanto tempo, tanta energia o, meglio, perché dedico tutto me stesso a questa azienda. Più penso a come è nata e più mi do risposte che mi rasserenano. Sicuramente la mia prima mattina di lavoro, sebbene in una grande e famosa azienda, è stata la pietra che ha portato a cambiare la mia vita, assieme a quella di mia moglie e poi di tutta la mia famiglia. Scendendo la scala che mi portava al laboratorio ho capito che sarei diventato uno dei tanti, un semplice numero, qualcosa che non poteva in alcun modo portarmi a soddisfare la mia vita futura. Ho capito che solo se

si vive in un ambiente dove le nostre capacità sono valorizzate possiamo crescere e avere le soddisfazioni a cui tutti dobbiamo ambire.

Una scelta che ha a che fare anche con dei valori che ritiene importanti.

Certo, ogni giorno mi impegno affinché la condivisione delle nostre attività e dei nostri progetti, fatta in modo semplice, trasparente e continuativo, possa aiutarci a crescere rafforzando lo spirito di squadra. Desidero che ogni nostro collaboratore si senta fondamentale e possa iniziare la giornata lavorativa con il sorriso. Quindi fondamentalmente alla base di Expert Leso ci sono valori come la trasparenza, l'accoglienza, e la professionalità di tutti i collaboratori."

Cosa differenzia Expert Leso dalla concorrenza?

"Sicuramente i servizi sono il nostro tratto distintivo. I prodotti di qualità si possono trovare anche in altri contesti, ma l'eccellenza dei nostri servizi, basati sulla competenza, sull'esperienza e sulla cortesia sono davvero straordinari e questo fa parte del feedback che riceviamo quotidianamente dai clienti.

Qualche giorno dopo la consegna a domicilio inviamo un **SMS di cortesia** ai clienti per capire se i nostri collaboratori hanno soddisfatto le loro aspettative: ogni volta mi stupisco positivamente per i commenti che riceviamo, i suggerimenti e anche gli apprezzamenti. Le nostre consegne sono effettuate da personale dipendente che davvero ci mette impegno e fa di tutto per rispettare l'orario di consegna concordato.

Poi abbiamo il **reso del prodotto con formula soddisfatti o rimborsati**, che permette di restituire l'articolo se si hanno dubbi dopo l'acquisto, ricevendo il rimborso integrale della cifra pagata.

Perché acquistare da Expert Leso?

"Siamo un'azienda al passo con la tecnologia e il nostro fiore all'occhiello è rappresentato da Expert Link, un "nuovo modo" di fare acquisti. I servizi digitali ci permettono di continuare a lavorare, a imparare, a rimanere informati, a socializzare e a rimanere in contatto con milioni di persone. Le piattaforme on-line sono diventate da tempo centrali per l'economia e la società. In questo contesto noi portiamo la tecnologia vicino alle persone: è tempo di ripensare al proprio rapporto con gli acquisti e considerare una forma di esperienza ibrida, in grado di combinare il classico acquisto in store con gli strumenti messi a disposizione dal digitale. È questa la Phygital Experience (ovvero l'incontro tra fisico e digitale) proposta nei negozi Expert Link, ma che invaderà anche gli altri nostri negozi per poter sempre più soddisfare le esigenze dei clienti e costruire l'acquisto su misura per loro."



Tommaso Leso tra i collaboratori del negozio di Bovolone

Don Backi e Ricki e le Perle in concerto

Don Backi e i Ricki e le Perle per la prima volta insieme in un concerto live domenica 20 ottobre ore 12.30 al Ristorante da Graziano e Loretta. Dopo aver fatto da spalla a molti artisti degli anni 60 e ancora in attività come Mal dei Primitives, Dino, Giuliano dei Notturmi, Paki dei nuovi Angeli, Gian Pieretti, Donatello, Livio, Valerio e Tonino dei Camaleonti, Corvi, Ricki e le perle faranno da spalla ad un altro grande della musica: Don Backi.

Don Backy, pseudonimo di Aldo Caponi è un cantautore, attore, scrittore e fumettista italiano.

Dotato di una voce riconoscibile e graffiante, combinata ad uno stile di scrittura ricercato e poetico, Don Backy ha alle spalle una carriera che dura da più di 60 anni, nel corso della quale si è imposto come uno dei maggiori cantautori e parolieri italiani.

Dal 1962 al 1968 fa parte del Clan Celentano. Nel 1962/1963/1964 partecipa alle prime 3 edizioni del Cantagiuro.

Oltre alla sua attività di musicista, Don Backy si è anche distinto per la sua carriera da attore in 23 film, è scrittore e fumettista. Autore di circa 400 canzoni, tante per citarne qualcuna: L'Immensità, L'Amore, Poesia, Casa Bianca, Canzone, Sognando ecc., delle quali, molte sono state registrate in diverse lingue e da un gran numero di artisti di successo come Mina, Billie Joe, Armstrong, Adriano Celentano, Il Volo, Johnny Dorelli, Milva, Gianna Nannini e tanti altri.

Egli viene spesso ricordato come uno dei migliori parolieri nella storia della musica italiana ed i suoi testi sono considerati delle vere e proprie poesie. Quello di Domenica 20 settembre sarà veramente un grande evento, dove, dopo l'apertura dei Ricki e le Perle, Don Backi presenterà i suoi maggiori successi che negli anni hanno venduto milioni di dischi occupando i primi posti della Hit Parade.

Quindi un incontro musicale con uno dei più grandi artisti italiani ancora in attività dove attraverso le sue canzoni farà ricordare un periodo dove le canzoni erano considerate "vere poesie".

Per info e prenotazioni rivolgersi al numero in locandina.

Claudio Bertolini

X mode

ABBIGLIAMENTO
ARREDO CASA
TENDAGGI
TAPPETI
MATERASSI

CA' DEGLI OPPI (VR) Via Cadalora, 46
Tel. 045 7130096 - www.xmode.it

Dott.
Roberto Vivan
MEDICO CHIRURGO
ODONTOIATRA
AMBULATORIO DENTISTICO
DAL 1986

37051 BOVOLONE (VR)
Via Paradiso, 2/d - Tel. 045 6900220
37063 ISOLA DELLA SCALA (VR)
Via Cavour, 9 - Tel. 045 7301744

DAL 1910 LA TRADIZIONE CONTINUA

RISTORANTE PIZZERIA VecchioSole

La nostra vera specialità
Riso alla "BALOTA" e...

Le ECCELLENTI PIZZE DI GIGI
NOVITÀ: PIZZE CON FARINA DI KAMUT
PIZZA SENZA GLUTINE PER CELIACI

VI RICORDIAMO I NOSTRI
PIATTI DI PESCE E CARNE
PER 2 PERSONE

ANTIPASTI E PRIMI CON PESCE.
DOLCI FATTI IN CASA

Aperto a mezzogiorno

Asparetto (VR) s.s. CERA - BOVOLONE
Tel. 0442 83151 - Cell. 335 7023991

ISTITUTO DI ESTETICA
LO SPECCHIO
BOVOLONE (Vr) Via Madonna 235
Tel. 045 7101555
lo specchiogugoleirene
www.esteticalospecchio.com

Una tecnologia
rivoluzionaria per
il rimodellamento
del corpo e il
ringiovanimento
del viso

icoone

DOMENICA 20 OTTOBRE ore 12.30
Ristorante da Graziano e Loretta
Mozzecane (Vr) - Via C. Brenzoni, 58
Info: 333.4450204 Claudio

SPACCIO DIVANI

PRODUZIONE PROPRIA
DIVANI - POLTRONE - LETTI CONTENITORE: IN TESSUTO/PELLE
MADE IN ITALY

VALLESE DI OPPEANO - Via Giordano, 3/5 ZONA ARTIGIANALE
TEL. 339 5773080

Chiuso il lunedì

Organizzato da

In collaborazione con

Con il contributo di

Con il patrocinio di



CONTRIBUTO
REGIONE del VENETO



PATROCINIO
REGIONE del VENETO



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO
AGRICOLTURA VERONA

La più grande festa del riso e del risotto italiano

56^a Fiera del Riso

**20 Settembre
13 Ottobre**

Isola della Scala • Verona

**LA NUOVA
FIERA DEL RISO è**

più festa, più gusto, più cultura

fieradelriso.it

Main sponsor



Partner ufficiali



Partner tecnici



Media partner



SPAZIO Visible

Stress da rientro dalle vacanze



Nella scorsa uscita abbiamo visto come anche andare in vacanza possa causare ansia. Questo mese invece andremo a trattare il rientro dalle vacanze e come il tornare alla solita routine possa creare stress e difficoltà a tornare alla normale quotidianità.

La nostalgia delle vacanze porta con sé il desiderio di continuare a provare quella sensazione di benessere e relax conquistata durante il periodo di pausa estiva. Vi è però il rischio che tale sensazione svanisca non appena ci si ritrovi nuovamente ad avere a che fare con i molteplici impegni professionali e familiari. Questi ultimi, se non gestiti in maniera efficace ed equilibrata, ci porteranno rapidamente ad una condizione di stress psicofisico simile a quella del periodo pre-vacanza. Una condizione di malessere psicologico e fisico definita “sindrome da rientro” (o “post-vacation blues”) che dura solitamente qualche giorno, ma può rendere molto difficile il ritorno alla quotidianità. Per evitare tutto ciò esistono però delle strategie volte a ricreare delle situazioni simili a quelle che ci hanno permesso di godere di benessere e relax durante le vacanze. La sindrome dello stress da rientro non è una vera e propria patologia; si tratta piuttosto di quella improvvisa condizione di disagio e depressione che sopraggiunge al relax del meritato riposo.

Un malessere in cui rischiamo di incorrere soprattutto coloro che tornano al lavoro dopo una lunga pausa. Tale sindrome, che potrebbe essere classificata come un disturbo di adattamento, si manifesta con una serie di sintomi tipici: ansia, irritabilità, spossatezza, astenia, apatia, cali di umore, disturbi del sonno e disturbi psicosomatici (per es. disturbi gastrointestinali). Spesso questi sintomi sono a volte accompagnati, in ambito lavorativo, da sentimenti di sconforto, difficoltà di concentrazione o sensazione di perdita di efficacia ed efficienza.

Ecco quindi alcune strategie per prevenire lo stress da rientro:

1. Programmare il rientro dalle vacanze, cercando di tornare a casa almeno uno o due giorni prima della ripresa dell'attività lavorativa. Questo ci permetterà di riacquisire gradualmente la parte “responsabile” di noi a rispondere ai doveri quotidiani e di ritornare quindi alla routine quotidiana in maniera meno “traumatica”.
2. Cercare di gestire al meglio le tempistiche del lavoro inserendo due piccole pause (se possibile) a metà mattina e a metà pomeriggio facendo un piccolo spuntino, scambiando due chiacchiere tra colleghi, ecc.

3. Organizzare occasioni positive, stimolanti e rilassanti, al fine di sollecitare quella forma di stress positivo associata ad una condi-

zione di benessere, successo, energia. Questo significa dare spazio alla dimensione del piacere che troppo spesso viene sopraffatta da quella del dovere.

4. Cerchiamo di ritagliare uno spazio di tempo (anche se breve) da dedicare ad attività extra-lavorative che più ci piacciono. Ad esempio fare sport, organizzare una cena tra amici, fare una passeggiata all'aria aperta, passare un weekend fuori porta... evitando così di sentirsi soffocati dagli innumerevoli compiti e responsabilità della quotidianità.

5. Prendersi cura del proprio corpo: seguire un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo nell'ottica di perseguire il nostro benessere psicofisico. Quest'ultimo, infatti, è essenziale per affrontare le nostre giornate piene di impegni, che ci richiedono un notevole dispendio di energia.

6. Non trascurare il riposo notturno: cercare di dormire un numero sufficiente di ore per notte. Per aiutare il sistema mente-corpo ad addormentarsi occorre prima rilassarsi dedicandosi ad attività piacevoli come la lettura, fare

un bagno caldo, bere una tisana...

In conclusione per prevenire la “sindrome dello stress da rientro” occorre lavorare per obiettivi e ricavarci brevi momenti di stacco. Nel nostro quotidiano è importante ritrovare un ritmo di vita equilibrato. A tal proposito è bene concedersi dei piccoli momenti nell'arco della giornata che ci permettano di ricaricarci, di ritrovare energia, di stare piacevolmente a goderci delle pause ristoratrici.

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.

www.atv.verona.it

atv Azienda Trasporti Verona Srl



Volkswagen



**Veicoli
Commerciali
Service**



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

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



Eletta la nuova Proloco di Oppeano



Simone Galbier e Giovanni Tauro, queste saranno le persone che guideranno la Proloco in questo quadriennio. Come previsto dallo statuto Proloco, nella prima riunione del nuovo direttivo tenutasi il 31 luglio, si dovevano eleggere le nuove cariche previste dallo stesso. L'es-

ito di questa prima riunione è stato: Presidente GALBIER SIMONE, con la carica di Vice Presidente POZZANI MANUEL e come Segretaria e tesoriere FAUSTINI SELENE. Successivamente c'è stato il passaggio di consegne tra il Presidente uscente Mauro Cipriani e il nuovo

Presidente Simone Galbier, il tutto è avvenuto con il massimo spirito di collaborazione a favore del territorio e Associazioni. Anche il nostro giornale vuole augurare al nuovo Direttivo Proloco un buon lavoro.

Claudio Bertolini



Il 29 luglio si è tenuta presso l'Auditorium di Oppeano, l'elezione del nuovo Direttivo Proloco che rimarrà in carica 4 anni. L'affluenza da parte dell'Assemblea dei Soci Proloco è stata molto alta, ben 137 sono stati gli elettori che hanno deciso con il loro voto, la formazione del nuovo Direttivo.

Sulla scheda 10 erano i nomi in competizione e dove i soci votanti avevano a disposizione una sola preferenza. Dopo lo spoglio è uscito il nuovo Direttivo composto da: Raffaele Salaro, Alessandro Pellizzaro, Nicola Cavallaro, Albino Menegatti, Davide Rizzi, Selene Faustini, Manuel Pozzani,

Elia Viviani, festa in suo onore a Vallese



Mercoledì 11 settembre a Vallese, suo paese natale, per i risultati ottenuti nel ciclismo ed organizzata dal Fans club Elia Viviani, dalla Pro Loco di Oppeano e dal Circolo Noi Vallese.

La festa aveva anche uno scopo benefico con la raccolta fondi a sostegno del Circolo Noi, proprio all'indomani della tragica scomparsa di Augusto Bragantini, un volontario del Circolo, ricordato con commozione. Alla premiazione, è in-

tervenuto il sindaco di Oppeano Luca Faustini, presenti il commissario tecnico dell'Italpista Marco Villa ed i compagni in azzurro di Elia, Francesco Lamon, olimpionico nell'inseguimento a squadre a Tokyo 2021 e bronzo a Parigi 2024, e Michele Scarazzini, sempre vicino a Elia negli allenamenti pre Parigi. Come già avvenuto nel 2016 dopo la conquista della medaglia d'oro nell'omnium a Rio de Janeiro 2016, Vallese, dopo l'impossibilità di fare altrettanto, causa pandemia, dopo il bronzo vinto a Tokyo 2021, è tornata in piazza per

stringere in un ideale abbraccio il suo campione dopo la conquista della terza medaglia olimpica consecutiva, quella d'argento, a completare la collezione, meritata in coppia con Simone Consonni nella Madison a Parigi 2024, a chiusura di un ciclo olimpico cominciato a Londra 2012, quando

Viviani era il solo azzurro della pista in gara. Da allora, grazie a Elia e al c.t. Marco Villa, è cominciata la rinascita. La festa si è conclusa con una promessa fatta da Elia Viviani al comune: "Regalerò al municipio di Oppeano una copia delle tre medaglie vinte alle Olimpiadi, così tutti potranno vederle".



A ottobre riparte l'iniziativa "È nata una mamma"



Dopo il successo dell'ultima edizione il Comune di Cerea ha annunciato che a partire dal mese di ottobre ripartirà l'iniziativa "È nata una mamma", promossa dall'assessorato alle Politiche familiari in collaborazione con l'associazione "Il Melograno - Centro di informazione Maternità e Nascita". Un servizio che da ottobre 2023 allo scorso giugno ha raccolto numerose adesioni, con 25 mamme che

hanno partecipato alle due ore di incontro svolte in modo regolare ogni quindici giorni nella sala civica della biblioteca comunale. Durante gli appuntamenti sono intervenute anche donne in gravidanza, che hanno iniziato a frequentare il luogo di ritrovo per conoscere altre esperienze.

«Le mamme trovano uno spazio in cui sentirsi accolte, ascoltate e suppor-

tate, grazie alla straordinaria professionalità delle ostetriche che collaborano con l'associazione Il Melograno. Un'iniziativa che siamo felici di riproporre il prossimo ottobre, con le iscrizioni che partiranno verso fine settembre», afferma il sindaco Marco Franzoni.

Nel corso dell'iniziativa sono stati inoltre messi a disposizione il supporto telefonico e le visite domiciliari su richiesta, con l'obiettivo di tutelare la salute psico-fisica della mamma e del bambino.

Il vicesindaco e assessore alle Politiche familiari Cristina Morandi evidenzia: «Dopo la nascita del primo figlio alcune mamme manifestano il bisogno di un sostegno psicologico e pratico. Con questo servizio puntiamo a scongiurare il rischio che alcune donne possano sentirsi sole o iso-

late, in un momento determinante della propria vita e di quella del nuovo nato». Molti i temi trattati, a partire dall'allattamento al seno e in formula, il ritmo sonno-veglia dei neonati, lo svezzamento, la relazione con i fratellini e le sorelline più grandi. E ancora, la gestione dei nuovi equilibri

in famiglia, la conciliazione tra maternità e lavoro e l'organizzazione di una casa a misura di bambino. «Per la nostra amministrazione comunale, che crede nei valori della famiglia, in favore alla neonatalità, è fondamentale supportare concretamente i neogenitori», conclude Morandi.



areaexp.it



AREA
CEREA
 EXP

→ Via Oberdan, 10
37053 Cerea (VR)


Area Exp Cerea


@areaexp_cerea

PROSSIMI EVENTI

29/09

Il Mercatino della Fabbrica

06/10

Verona Reptiles

12/10

18° Mostra Ornitologica

12/10

La fabbrica degli Artisti

Copyright Square Marketing

Situazione lavori in via Ghandi



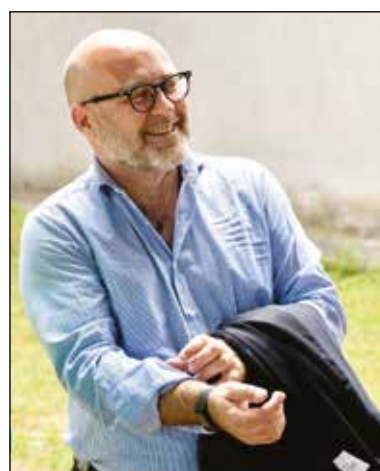
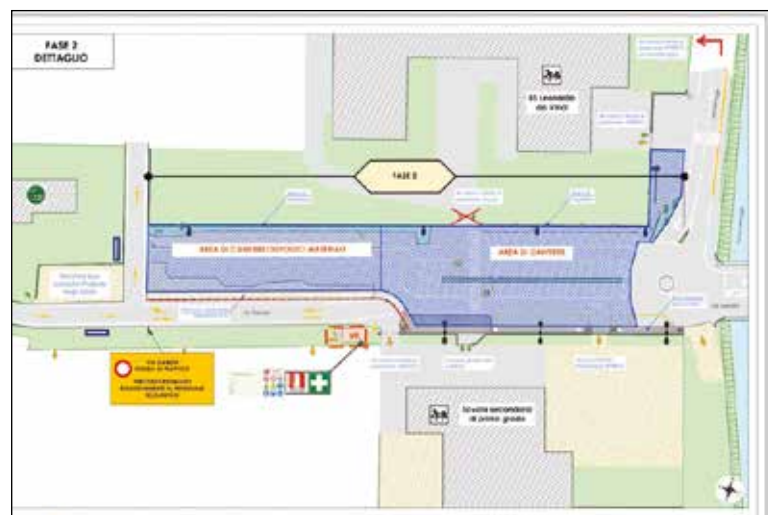
Il sindaco di Cerea Marco Franzoni intende aggiornare i cittadini sui lavori in corso di svolgimento in via Gandhi, nel piazzale della scuola F.lli Sommariva e dell'ISI Da Vinci. “Un intervento di riqualificazione urbana e viabilistica davvero molto importante, finanziato interamente grazie ai fondi PNRR, che consentirà di ridisegnare e riqualificare

ce, la direzione dei lavori e la polizia locale, con l’obiettivo di delineare il piano viabilistico che vedete in allegato, in grado di ridurre il più possibile gli effetti del cantiere sul traffico di auto

e il passaggio delle persone”, continua il sindaco. “Ci scusiamo in anticipo per i disagi, ma non è stato possibile fare altrimenti. Per ragioni logistiche e tecniche non è stato possibile proce-

dere con la realizzazione di stralci diversi. I lavori iniziati in estate da contratto con l’azienda durano circa 7 mesi, ma ci auguriamo che, nell’interesse di tutti e me-

teo permettendo, possano concludersi quanto prima. Siamo certi che il risultato di questo sforzo verrà premiato una volta terminato l’intervento, che attraverso il nuovo arredo urbano ci consentirà di migliorare il decoro, la sicurezza stradale di tutta la zona, la viabilità e la funzionalità dei parcheggi”, conclude Franzoni.



l’intera area per renderla più funzionale rispetto alle esigenze di tutti voi che vivete questi spazi”, spiega il primo cittadino.

“Come sempre capita in questi casi i lavori portano con sé anche alcuni disagi. Consapevoli di questo, la nostra amministrazione comunale ha avviato da tempo un confronto tra la ditta appaltatri-

FESTA DELLA TERZA ETÀ

DOMENICA 13 OTTOBRE
ORE 12.00

PRANZO IN ALLEGRIA

Santa Messa ore 11.00
presso la Chiesa Parrocchiale

Ritrovo ore 12.00
presso Padiglione D Area EXP

Antipasto
Primo
Secondo
Dolce
Caffè
Acqua e vino
€ 15,00

CON

INTRATTENIMENTO
MUSICALE, DANZE E
LOTTERIA

Iscrizioni presso
i Servizi Sociali

lun. mer. ven. 9.00-13.00
gio. 16.00-18.00
entro martedì 8 ottobre
per info 044280499





Festa della terza età Pranzo in allegria

Sono aperte le iscrizioni per la Festa della Terza Età dal titolo “Pranzo in allegria” promossa dall’assessorato al Sociale e alle Politiche Familiari in programma

DOMENICA 13 OTTOBRE dalle 12.00, in AREA EXP, A CEREA.

Sei interessata/o partecipare?

Ti aspettiamo ai Servizi Sociali del Comune lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 13 e martedì e giovedì dalle 16 alle 18 per effettuare l’iscrizione.

Il gustoso menù sarà preparato in collaborazione con il Comitato Quartiere San Zeno. Vito Lonardi ci allieterà con musica e balli e Auser Cerea allestirà una bella lotteria negli spazi del ristorante di Area Exp.

Non mancare!

STAGIONE
2024
2025

CORSI PER ADULTI E PICCINI

atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE

Ginnastica posturale

Prenditi cura del tuo corpo

con Paola Mantovani



tutti i martedì e i giovedì:

dalle 8:30 alle 9:30

dalle 9:30 alle 10:30

inizio corso martedì 1 Ottobre 2024

Wellness training

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

con Lorenzo Baraldo



tutti i lunedì e i mercoledì:

dalle 20:15 alle 21:15

inizio corso mercoledì 2 Ottobre 2024

Ginnastica rivolta al benessere della persona

tieni in allenamento corpo e mente

con Lara Micheletti



tutti i martedì:

dalle 18:15 alle 19:15

dalle 19:30 alle 20:30

inizio corso martedì 24 Settembre 2024

GIOCATLETICA

CRESCERE GIOCANDO

INIZIO CORSI DA LUNEDÌ
23 SETTEMBRE!!

Nati nel 2016-2017

Lunedì e venerdì dalle 16:15 alle 17:15

Nati nel 2017-2018

Martedì e giovedì dalle 16:15 alle 17:15

Nati nel 2019-2020

Mercoledì dalle 16:15 alle 17:15
e sabato dalle 9:30 alle 10:30

INFO CORSI ADULTI
340 8374352

INFO GIOCATLETICA
375 5903005

ISCRIZIONI SUL NOSTRO SITO
WWW.ATLETICABOVOLONE.IT

LA SKARROZZATA 3[^] EDIZIONE

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



Città di Bovolone



UN GESTO D'AMORE UNA PASSEGGIATA PATROCINATA DALLA CITTA' DI BOVOLONE E DALL' ULSS 9 SCALIGERA CHE L'HA RICONOSCIUTA COME "EVENTO DI INCLUSIONE SOCIALE"

Anche quest'anno l'8 settembre, la Skarrozzata abbinata alla 47[^] Marcia Delle Valli Grandi Veronesi organizzata da Gli Sbandati Asd, storico gruppo podistico di Bovolone ha vinto il premio riservato al gruppo più numeroso con 111 partecipanti, un successo che è andato oltre le aspettative.

Alla skarrozzata, hanno partecipato volontari di varie associazioni aiutando i partecipanti in carrozzina a tagliare il traguardo dopo un percorso di km 3,300.

Sono aumentate le Associazioni che si sono unite alla Skarrozzata: G.M.P. Gli Sbandati, Gruppo Unitalsi Bovolone, Fidas Gruppo di Bovolone Sezione di Verona, Croce Rossa Italiana Comitato Basso Veronese, Assessorato Commissione Pari opportunità, Associazione Italiana Sclerosi Multipla Sezione di Verona, Gruppo Famiglie in Rete.

Inoltre alla Skarrozzata, erano presenti oltre al Sindaco di Bovolone Orfeo Pozzani alcuni rappresentanti della Amministrazione Comunale. Inoltre erano presenti i Presidenti o delegati delle Associazioni che hanno aderito alla 3[^] Edizione della Skarrozzata.

Oltre ai volontari spingitori delle Associazioni si è unito il Sindaco Orfeo Pozzani in tenuta sportiva con tanto di fascia tricolore.

L'evento ha dichiarato l'Assessore alle Politiche Sociali Paolino Turrini ha lo scopo di sperimentare i disagi che le persone costrette a spostarsi su una sedia a rotelle incontrano quotidianamente.



PROTEGGE E RINFORZA il tuo sistema immunitario



LA STAGIONE AUTUNNALE STA PER ARRIVARE!

Prendersi cura delle proprie difese immunitarie, sempre più spesso indebolite da stress, stanchezza e alimentazione non corretta, è fondamentale per affrontare al meglio i malanni tipici dei cambi di stagione e dell'inverno.

LISO•FERRINA dei Laboratori Larix è una miscela di sostanze protettive e preventive per il sistema immunitario. Con attività antibatterica, antivirale, antiossidante e immunomodulatoria.

Il nostro integratore contiene:

- ◆ lisozima
- ◆ lattoferrina
- ◆ glutazione
- ◆ rosa canina (vit. C)
- ◆ vitamine B3-B2-B6
- ◆ vit. D3
- ◆ zinco, selenio
- ◆ fermenti lattici: lactobacillus acidophilus.

Laboratori Larix: integratori alimentari naturali per ogni età ed esigenza.

“Rinascita Energetica”, il nuovo studio per il tuo Benessere a Cerea

Inaugurato ad agosto da Anna Rambaldi, pranoterapeuta e naturopata



Chi è alla ricerca di benessere psicofisico, ora a Cerea sa a chi rivolgersi. Si tratta dello studio “Rinascita Energetica”, aperto da Anna Rambaldi, in Corte Finato 4/1. La titolare è un'esperta in varie tecniche energetiche ed offre percorsi personalizzati in base agli obiettivi e alle esigenze di chi si affida a lei. Lo slogan “Benessere, Armonia, Creatività” è alla base dei suoi percorsi, che consistono in un mix di trattamenti energetici e tecniche pratiche per la crescita personale: Pranoterapia, Reiki, sessioni di riequilibrio energetico e

molto altro. Per approfondire, abbiamo chiesto proprio ad Anna di spiegarcele. “Tramite l'energia delle mani posso aiutare le persone, ad esempio, a rilassarsi profondamente, staccare la mente, recuperare le energie mentali e aumentare la concentrazione. I benefici complessivi sono svariati: sul sistema immunitario, su quello neurovegetativo, e anche un notevole effetto antidolorifico. Fare un trattamento di questo tipo equivale a ‘ricaricare le pile’: si aumenta via via la funzionalità di tutti gli organi e gli apparati che compongono l'organismo, sostenendo al contempo i processi mentali, la vitalità interiore e l'armonia spirituale. Un vero e proprio percorso per il benessere di mente, corpo e anima”. “Chi si affida a Rinascita

Energetica”, continua Anna, “può essere alla ricerca di diversi obiettivi - personali o professionali - o può essere spinto da problematiche di varia natura, ad esempio traumi del passato; voglio sottolineare che per ogni situazione c'è una modalità di intervento ad hoc”. “Il primo appuntamento è gratuito: si tratta di un colloquio per capire le esigenze di ognuno, abbinato ad un breve trattamento; in seguito, strutturo il percorso su misura per la persona; poi, dalla seconda seduta, si inizia a lavorare su obiettivi e/o difficoltà da superare”, conclude Anna, che vi aspetta nel suo studio di Corte Finato. “Rinascita Energetica”, è disponibile il lunedì dalle 14 alle 17, il martedì e il mercoledì dalle 10 alle 13, il



giovedì e il venerdì dalle 16.30 alle 19.30, sempre su appuntamento da fissare al 338-4553327 (anche tramite Whatsapp). È possibile visitare il sito www.reikiedenergia.blog o scrivere una mail a: annarambaldi.olistica@gmail.com per ulteriori informazioni.

SENTI DI AVERE LE “PILE SCARICHE”?

LA TUA VITA NON TI SODDISFA?

RINNOVA LA TUA ENERGIA E RAGGIUNGI I TUOI TRAGUARDI!

Mi chiamo **Anna Rambaldi** e la mia missione è supportarti con **trattamenti energetici mirati** e con le migliori tecniche di **crescita personale** che ho sperimentato nel tempo.

Ti aiuterò a **recuperare la forza vitale** e la **chiarezza mentale** che ti servono a individuare e realizzare i **tuo** **obiettivi**.

Chiamami o scrivimi. Parleremo insieme di come realizzare la tua personale **Rinascita Energetica!**



Trattamenti di Rinascita Energetica di Anna Rambaldi

Corte Finato 4/1 - Cerea (VR)
Tel. 338 455 33 27
www.reikiedenergia.blog Seguimi su 



SE DESIDERI:

- Rilassarti profondamente
- Ridurre ed eliminare lo stress e gli stati d'ansia
- Trovare il tuo centro ed essere più stabile emotivamente
- Ridurre ed eliminare il dolore fisico
- Superare al meglio le sfide della vita quotidiana
- Migliorare gli aspetti importanti della tua vita e riprenderne il controllo

Contattami

Tel. 338 455 33 27

Corte Finato 4/1 - Cerea (VR)
www.reikiedenergia.blog Seguimi su 

NUOVA APERTURA A CEEA (VR) DAL 1° AGOSTO 2024

RINNOVA LA TUA ENERGIA E RAGGIUNGI I TUOI TRAGUARDI!

1994 - 2024 il Gruppo Alpini di Bovolone festeggia il 30° anniversario dall'inaugurazione della "Baita Alpina"



Quest'anno il Gruppo Alpini di Bovolone, festeggia il 30° anno dall'inaugurazione della Baita Alpina, per questo avvenimento si invitano tutti gli alpini e la popolazione di Bovolone a partecipare il 26 - 27 ottobre a questa festa, (il programma lo trovate qui pubblicato a fianco). Questa festa sarà l'occasione anche per ricordare le persone che con molto impegno hanno contribuito alla realizzazione della Baita stessa. Saranno due giornate all'insegna dei ricordi di tutto quello che è stato fatto in questi trent'anni. Inoltre si ricorderanno, con la inaugurazione di due targhe commemorative nelle vie a loro dedicate nel paese di Bovolone, l'Alpino

di leva Sergio Rossetti che morì nel 1954 con altri 17 compagni, precipitati con un autocarro in un burrone sul Passo Gavia e l'Alpino Gelindo Scevaroli, medaglia d'Argento al valor militare, caduto durante la battaglia sull'altopiano della Bainsizza in Slovenia nel 1917. Una nota curiosa che farà piacere non solo agli Alpini ma anche ai più piccoli, è che saranno presenti a questa festa due autentici "Muli Alpini" con tanto di attrezzatura. La storia del Gruppo Alpini di Bovolone ci porta indietro di molti anni. Siamo alla fine del 1945 quando il Colonnello Alpino Enio Zanini, con l'aiuto di altri amici Alpini, fondano il "Gruppo Alpini

Sezione di Bovolone" e da documenti esistenti in Baita, il 20 ottobre 1956 viene inaugurata con una grande festa, la nascita anche del "Gagliardetto". L'attività del neonato Gruppo Alpino in origine, era indirizzata a conservare e tenere alto lo spirito Alpino con frequenti riunioni, partecipazione alle adunate nazionali e provinciali. Nell'ottobre del 1986 viene inaugurata la prima "Baita Alpina" in via Monte Grappa a Bovolone. Ma con l'andar del tempo gli ambienti cominciarono a essere stretti per le attività che svolgeva il Gruppo e quindi bisognava trovare altri spazi. Dopo una estenuante ricerca, il Gruppo venne a sapere che c'era la disponibilità di una "casetta prefabbricata" che era stata utilizzata in occasione degli aiuti ai terremotati del Friuli Venezia Giulia, bastava "solo" smontarla, prelevarla e rimontarla a Bovolone, l'area individuata e concessa dal Comune, era situata in piazzale Mulino. Dopo vari mesi di caparbia lavorazione, il 25 settembre 1994 fu inaugurata la nuova "Baita Alpina". Ora

manca un ultimo tassello a complemento: un Monumento all'Alpino e il 2 novembre 1997 con un'aquila in ferro battuto dell'artista Gino Bonamini, anche questo desiderio fu realizzato con l'inaugurazione del stesso, a fianco della Baita, dedicato agli "Alpini di ieri, oggi e domani". Dal giorno dell'inaugurazione della Baita il Gruppo Alpini si sono impegnati in molte attività di volontariato e assistenza, tanto per citarne qualcuno: nel 1976 partecipano alla costruzione delle case in Friuli dopo il terremoto. Nel 1978 donano un rene artificiale all'Ospedale di Bovolone. Contribuiscono al restauro delle porte d'ingresso della chiesa parrocchiale di Bovolone. Donano all'ambulanza della Croce Rossa un defibrillatore. Nel 1995 firmano una convenzione con il Comune di Bovolone per la raccolta della carta da macero, iniziativa durata dieci anni. Questa nuova attività consente di donare alla Casa di Riposo un pulmino nuovo, l'arredo di tavoli e sedie per la nuova ala, carrozzelle per disabili e altro; lo stesso ricava-



to ha permesso il restauro e la messa in funzione della meridiana dell'orologio del campanile compresi gli intonaci della campanaria stessa. Dal 1983 prosegue ininterrottamente la manifestazione "Natale con gli Alpini". Il successo di questa serata è cresciuto di anno in anno, costringendo il Gruppo a spostarsi che potesse contenere l'afflusso sempre maggiore di persone, trovando nel Palazzetto Le Muse di Bovolone il luogo ideale per questa manifestazione natalizia.

Claudio Bertolini

L'importanza di donare il sangue



Carissimi amici de "LA RANA" e di FIDAS VERONA

donatori volontari di sangue sez. di Bovolone, come consuetudine torniamo a chiedere l'attenzione dei lettori per dare alcune informazioni in merito all'andamento del nostro gruppo. Purtroppo il caldo non ha contribuito a stimolare i donatori ad andare nei centri trasfusionali per fare la donazione, la nostra sezione si trova ancora in lieve flessione rispetto l'anno scorso, nonostante la nostra presenza nelle varie mani-

festazioni organizzate dalla PRO LOCO e ad altri eventi di altre associazioni che ci hanno invitato, molte persone hanno chiesto informazioni per venire a fare gli esami (gratuiti) per diventare donatori, ma come detto prima, il caldo di questa estate ha scoraggiato un po' tutti. Per diventare donatori non occorre andare dal medico di famiglia basta prenotare ai seguenti numeri: 800310611 (questo risponde solo da fisso),

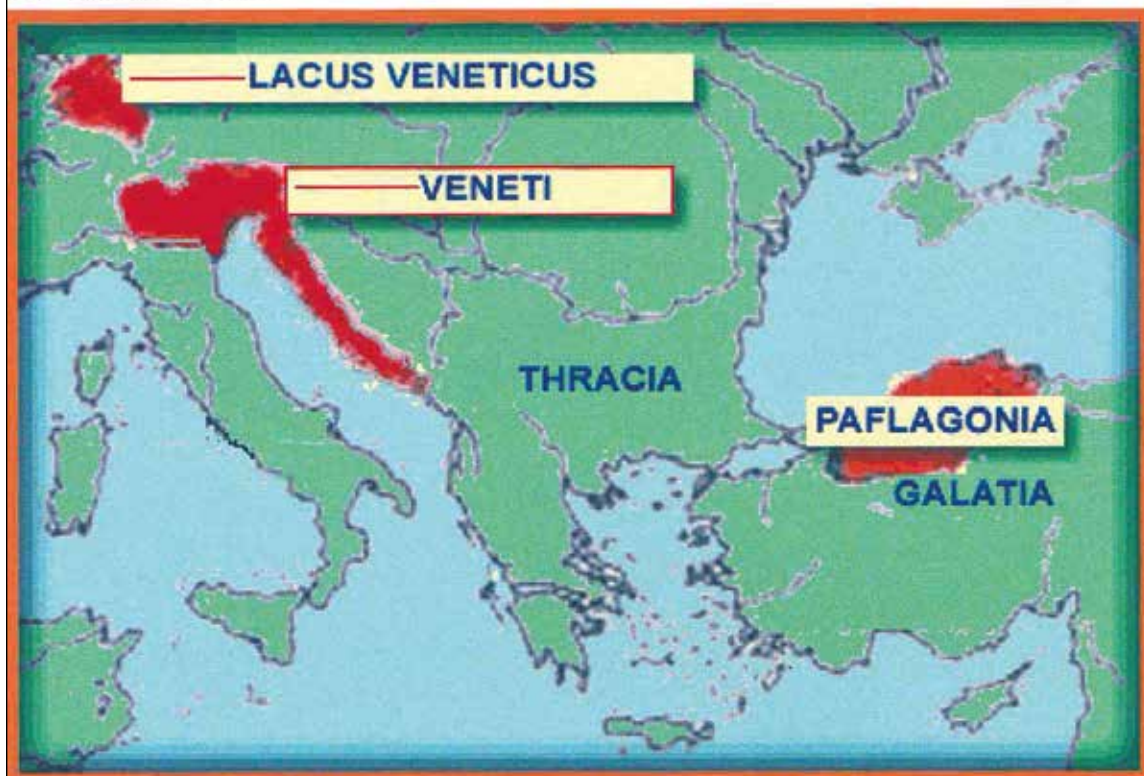
0442622867/3393607451, oppure via mail prenota.trasfusionale@aulsslegnago. Gli esami di idoneità vengono prenotati tutti quando si telefona. Un'altra cosa che vorrei portare a conoscenza dei donatori è questa: tutti abbiamo conosciuto e apprezzato il lavoro del dottor Corvo e molti di noi lo ricordano con affetto, purtroppo è stato colpito da un grave lutto familiare, quello che vogliamo dirvi se qualcuno volesse

esprimere il proprio cordoglio può mandare un sms sul gruppo FIDAS BOVOLONE con il proprio nome e noi provvederemo a girarlo direttamente al dottor CORVO. Sicuramente potrebbe essere un modo per essergli riconoscenti. Noi del gruppo tutti vi aspettiamo al centro trasfusionale di Bovolone e auguriamo una buona ripresa delle attività giornaliere.

Carlo Alberto Venturi

I VENETI ANTICHI - VENETICI O PALEOVENETI (capitolo 1)

ORIGINE



ORIGINI

Nella tarda età del bronzo, tra il 1500 - 1100 a.C., nel territorio dell'attuale Boemia, si formò la "cultura di Lusazia" (che significa palude) la quale diede l'humus culturale a un nuovo popolo: i Veneti antichi. La sua area di espansione era il bacino dell'Oder fino alla Vistola, nell'odierna Polonia, a ovest comprendeva buona parte della Germania orientale, toccando a

sud il territorio ceco e slovacco. Dopo il 1200 la potenza della civiltà Lusaziana determinò un cospicuo aumento della popolazione che produsse numerose correnti migratorie in tutte le direzioni attraverso l'Europa e a sud L'Asia minore (attuale Turchia).

Furono chiamate "le civiltà dei campi di urne", la prima nazione che si formò in Europa: i Veneti antichi (Paleoveneti). G.

Devoto 1962.

Per arrivare in Italia seguirono l'antica via dell'ambra, che collegava le vie del Mar Baltico con quelle dell'Adriatico, attraverso le valli delle Alpi Orientali, di più facile passaggio.

Essi dunque sono i predecessori di tutti i popoli dell'Europa centrale i quali, in periodi diversi, adottarono lingue diverse di tipo germanico o neolatino, senza cambiare la propria fisionomia

culturale e storica: l'organizzazione del villaggio, la religione, le tradizioni ecc.

Il Venetico era una lingua indoeuropea definita oggi, secondo lo storico Jožko Šavli, slava occidentale, (che comprende anche lo sloveno, stessa origine).

N.B. Non è quella parlata oggi che è di tipo neolatino.

CIVILTÀ DEI VENETI

Nell'età preistorica la regione veneta era abitata da popoli di lingua pre-indoeuropea che gli studiosi chiamano: gli Euganei (vedi Colli Euganei - Padova), di cui si sa poco e che furono assimilati dai Veneti, giunti nella prima "età del ferro", cioè intorno al IX o X secolo a.C. (non ci sono date certe).

Essi si stabilirono in un territorio molto esteso corrispondente all'incirca alle attuali tre Venezie; Trentino Alto Adige, Veneto, Friuli Venezia Giulia, con un paesaggio geografico molto vario. A nord c'erano le Alpi attraversate da antiche piste che seguivano il corso dei fiumi, conosciute e percorse già prima dell'arrivo dei Veneti.

Risalendo il corso del fiume Adige potevano arrivare al valico del Brennero e al Passo di Resia e a quello del Piave, alle miniere di stagno.

Al centro di questo ampio territorio si estendeva la pianura ricca di fiumi: l'Adige, il Brenta, il Piave, il Tagliamento e il Po, ricchi di acque e vie di comunicazione per i loro commerci.

Il paesaggio dell'alta pianura era ricco di foreste con alberi maestosi e centenari, tra cui: le querce, gli olmi e i faggi, quindi di legname. A sud questa regione si affacciava al mare con la laguna, gli isolotti, le paludi e i canneti, facili approdi per le navi e i porti da cui partivano e arrivavano le merci di paesi lontani.

Da ricordare che in quei tempi le terre emerse erano più regresse di oggi.

La civiltà dei Veneti antichi durò circa mille anni, tra il X e il IX secolo a.C. e terminò nel II secolo a.C., quando furono assimilati dai Romani.

Per alcuni studiosi i Veneti chiamavano sé stessi con questo nome che significava "i vincitori", per altri "amati, amabili, amichevoli".

La Civiltà dei Veneti fu scoperta nel 1876, durante i lavori di scavo per la costruzione della stazione ferroviaria di Este (Padova).

Adattamento:
Mirandola Floriana

Modi di dire



FARE LA CRESTA

Truccare i conti, in specie quelli della spesa, per intascare un piccolo profitto illecito, dato dalla differenza tra la somma che si fa figurare e quella effettivamente pagata. L'espressione deriva da "fare l'agresto", ossia un vinello agro, con i chicchi d'uva

acerbi o non ben maturi, che vengono staccati dai grappoli durante la vendemmia. Nel compiere questo lavoro, c'era sempre il contadino a giornata che, insieme con i chicchi non giunti a maturazione, ne spiccava anche di buoni, per rendere meno acidulo il suo "agresto".

GETTARE IL GUANTO

Sfidare, e raccogliere il guanto significa accettare la sfida. Era antica usanza cavalleresca, di origine germanica, mandare il "guanto della battaglia" per dichiarare la guerra, e lanciare sprezzatamente un guanto in faccia all'avversario per sfidarlo a duello.

FARLA IN BARBA

Fare, ottenere, carpire qualcosa a dispetto di qualcuno, quasi sotto i suoi occhi, davanti alla sua, ovviamente metaforica, barba.

IN MANCANZA DI CAVALLI TROTTANO GLI ASINI

Detto antico: è giocoforza valersi dei mezzi disponibili, anche se non sono i più adatti. Spesso si cita a titolo di ironico apprezzamento circa gli "asini" della situazione.

IMPASSE (pron. "enpàs")

Francese: vicolo cieco. Da noi si usa solo in senso figurato a designare una situazione difficile dalla quale non si sa come districarsi.

PAESE DI BENGODI

Uno dei vari luoghi di delizia (come il paese di Cuccagna dell'India Pastinaca) immaginati e descritti dal Boccaccio nel Decamerone. A Bengodi "si legano le vigne con le salsicce" (Dec., VIII, 3), e ogni altro godimento materiale è lì, a portata di mano. Si cita nel discorso per magnificare una condizione agiata o, al contrario, come richiamo alla realtà.

PAGA PANTALONE

Si dice per deprecare, ma con una certa fatalistica rassegnazione, gli sperperi del pubblico denaro da parte dello Stato e delle sue amministrazioni. Pantaloni de' Bisognosi è un'antica

maschera veneziana della Commedia dell'arte che rappresenta il tipo del padre di famiglia dalla scorza ruvida ma con la polpa tenera, destinato alla fine ad allentare i cordoni della borsa.

POLITICA DEL CARCIOFO

La fa chi, in politica o altrove, raggiunge i suoi fini gradualmente, cogliendo le occasioni favorevoli a mano a mano che si presentano. Fu Carlo Emanuele III di Sardegna a dire che l'Italia era come un carciofo, da mangiare foglia per foglia, non in un solo boccone.

POURPARLER

(pron. "purparlé") Francese: contatto, colloquio preliminare (diplomatico, d'affari o d'altra natura) volto a sondare il terreno, ad avviare una trattativa. Dei "tanto per parlare", rendendo liberamente il senso originario del termine.

LEGGERE CHE PASSIONE

Incontro con Gianfranco Iovino per parlare di Bullismo e Cyberbullismo



Il 65% dei giovani dichiara di essere stato vittima della "violenza di genere", e tra questi il 63% ha subito atti di bullismo nel contesto scolastico e il 19% di cyberbullismo: amara analisi emersa dall'indagine dell'Osservatorio Indifesa, realizzato da Terre des Hommes, in collaborazione con OneDay e la community di ScuolaZoo, che ha visto coinvolti oltre 4.000 ragazzi e ragazze tra i 14 e i 26 anni.

Addentrando nell'analisi dei risultati si scopre che c'è grande differenza tra il mondo maschile, dove è forte il bullismo, mentre in quello femminile colpisce di più il

cyberbullismo e il catcalling, (i commenti a carattere sessuale ricevuti da estranei in luoghi pubblici). I ragazzi intervistati hanno permesso di stilare una mappatura precisa delle violenze perpetrate tra di loro, dichiarando che il Bullismo e il Cyberbullismo, così come le violenze psicologiche e verbali, prendono di mira l'aspetto fisico (nel 79% dei casi), l'orientamento sessuale (nel 15%), la condizione economica (11%), l'origine etnica e geografica (10.5%), la disabilità (5%) e la religione (4%).

Ne parliamo con **Gianfranco Iovino**, nostro storico collaboratore, e autore del romanzo **ABBRACCIAMI**, che sta riscuotendo grande interesse tra gli adolescenti per il tema trattato: il bullismo di cui è vittima il protagonista della storia.

Cos'è oggi il bullismo?

«È un male sociale che bisogna attenzionare con sistematica e costante concentrazione, perché miete le sue vittime tra silenzio e omertà. Il bullismo è sì etichettabile negli abusi fisici e psicologici

attuati in maniera specifica e sistematica per isolare socialmente le vittime, ma è anche, e sempre più, la causa principale di isolamenti e segregazioni di tantissimi giovani, che per l'incapacità a reagire a quei soprusi, si ritrovano prigionieri nella loro stanza, con i pensieri rovinati dall'idea di essere dei disadattati di cui nessuno ha interesse e volontà di difenderli. Ai tempi della mia scuola il bullismo che ho subito era fatto soprattutto di offese verbali, qualche spintone, scherzi e screzi. Ed io, da vittima incapace di contrastare quella violenza, ho sperato che quegli atti persecutori di violenza terminassero in fretta e non si sapesse in giro di quanto poco coraggio avessi a reagire, mentre oggi si deve combattere contro uno spietato alleato dei bulli: il cellulare, che ti fa diventare protagonista, non desiderato, di insulti e aggressività riprese e trasmesse in rete, da farti vergognare di uscire di casa.»

Bullismo, come il razzismo e gli atti di violenza di gruppo delle Baby Gang, c'è una connessione tra loro?

«C'è sempre connessione quando la violenza è finalizzata a reprimere identità

e libertà di pensiero altrui. Il bullismo, come la violenza di gruppo, ha sempre lo scopo di ridicolizzare la vittima, umiliarla e obbligarla ad escludersi dalla socialità di cui fanno parte i loro coetanei, perché nessuno ha piacere ad essere amico di uno "sfigato" che subisce sistematicamente e non sa difendersi mai.»

Il tuo romanzo affronta il tema del bullismo omofobico adolescenziale

«Un tema forte, che mi rende conto appartenere a tantissimi ragazzi che, come Andrea Stefani il protagonista della mia storia, si ritrovano a combattere contro la propria incapacità di saper respingere le offese che si consumano quotidianamente dinanzi ad una platea di coetanei, disposta solo a guardare e ridere di lui. **ABBRACCIAMI** è un romanzo di fantasia, ma al suo interno ci sono tracce e sentieri che appartengono alla mia adolescenza, quella resa infelice dagli atti di bullismo contro un ragazzo che non sapeva come difendersi e cercava inutilmente alleati che lo proteggessero. Questa primavera ho parlato con tantissimi alunni negli incontri avuti nelle scuole veronesi e le biblioteche co-

muni, da cui è emerso uno scenario molto preoccupante, dove il disagio esistenziale cresce tra i giovani in relazione alla paura di denunciare gli atti subiti, a casa, in famiglia, come a scuola o nei contesti aggregativi, se il risultato sarà altra umiliazione e condanne contro il tuo non saperti difendere da solo contro chi ti ridicolizza l'esistenza.»

Come si può combattere bullismo e cyberbullismo?

«Mi verrebbe da risponderti prendendo in prestito il titolo del mio romanzo, e sfidare i bulli mostrando loro due braccia aperte che vogliono unirsi, e far capire che il disadattato è chi si crede di essere il più forte, il "più figo", accerchiato da sorrisi inabili, commenti beceri di complici codardi e sguardi di disprezzo da chi preferisce voltare le spalle invece di tendere le mani in soccorso e difesa. Luther King ci ha messo in guardia da questo male, che è antico quanto il mondo, e miete le sue vittime per l'insensibilità altrui a difendere e proteggere chi non è capace di farlo da solo: "Ciò che mi spaventa non è la violenza dei cattivi, ma l'indifferenza dei buoni" -M.L.King-»



FOTONOTIZIA

Il Sindaco Orfeo Pozzani ha fatto visita a Rosa Galbier per farle gli auguri di buon compleanno per i suoi 90 anni. Ha festeggiare con lei, oltre al Sindaco, c'erano I figli Sergio con Tiziana, Ivana con Gianfranco, la nipote Ketty con Andrea, Marica e la nipote Noemi, le cugine Lina e Dina, l'amica Clelia e Caterina. Agli auguri ci aggiungiamo anche noi della redazione "La Rana"



Auguri di buon compleanno Almerino Zanchettin!

Almerino Zanchettin, classe 1934, il 16 settembre ha compiuto 90 anni.

Almerino è un noto personaggio di Bovolone, fino dagli inizi del dopoguerra e precisamente dal 1950, ha iniziato a far parte, come trombetta, della Banda cittadina di Bovolone della quale negli anni è stato Presidente e anche direttore, direzione ora portata avanti dal figlio Gianfranco, è stato promotore per

avere da parte del comune una sede fissa per lo stesso corpo bandistico.

Almerino è ben ricordato anche perché per tantissimi anni, prima con altri componenti della Banda e poi fino a qualche anno fa con un altro amico trombetta, ogni primo dell'anno, passava nelle contrade a fare gli auguri di buon anno, alle famiglie bovolonesi a nome della Banda.

I bovolonesi e la nostra redazione ringraziano Almerino Zanchettin per tutto quello che ha dato in tempo e passione al Corpo Bandistico di Bovolone e soprattutto per fargli tanti auguri di buon compleanno da parte dei suoi famigliari, parenti, amici e dal Corpo Bandistico e Majorettes Città di Bovolone, naturalmente a questi auguri ci uniamo anche tutti noi della redazione.

Claudio Bertolini

Ricomincia la nuova stagione per "La Perla"



L'associazione sportiva di ginnastica ritmica "La Perla", dopo un 2023-2024 carico di successi, è pronta per ricominciare le lezioni per la stagione sportiva 2024-25. A

partire dal 16 settembre nella palestra di Asparetto di Cerea in via del Partigiano per le ragazze de La Perla sono cominciati gli allenamenti. Le nuove aspiranti ginnaste

potranno incominciare a conoscere la ginnastica ritmica tramite due giornate di lezioni gratuite guidate dagli istruttori Greta Cortinovis e Andrea Gruzzoli, entusiasti

per il nuovo inizio.

I corsi sono suddivisi sia per età che per livello in modo tale che ciascuno possa trovare il proprio posto. Per il corso agonistico l'accesso è su selezione e confermano con orgoglio la propria presenza le ginnaste Micol Ferrari, Greta Griso ed Asia Silvestroni, tutte e tre podio nazionale a Zola Predosa (BO) a giugno 2024, Anna Rita Anello, Francesca Merlo e le due giovanissime new entry Valentina Leardini e Maria Montanaro.

Il corso plus si presenta come livello intermedio e permette di aggiungere ore di allenamento intensivo agli allenamenti base. Il corso invece allieve e junior accoglie ginnaste dai 10 ai 15 anni ed è rivolto sia a chi ha già praticato la ginnastica, sia a chi vuole approcciarsi per la prima volta. Mentre il corso esordienti è rivolto a ginnaste di 8 e 9 anni. Infine il corso piccole si presenta come solida base per apprendere i principali movimenti della ginnastica ritmica fin da piccine. Esso accoglie bambine di 6 e 7 anni e per alcune bambine particolarmente promettenti, l'accesso può avvenire già a partire dai 5 anni.

"La nostra offerta corsi è articolata in modo tale da per-

mettere a ciascuna ginnasta di affrontare un vero e proprio percorso, che si snoderà lungo tutto l'anno sportivo, permettendo loro di porsi delle tappe via via crescenti, alle quali noi istruttori le accompagneremo mettendoci il massimo della nostra passione e professionalità", così commentano i responsabili della squadra di ginnastica ritmica La Perla.

ASD G.R. La Perla, nata a fine del 2021 è già diventata per molti, sinonimo di professionalità e competenza, tant'è vero che sono numerose le atlete che la scelgono anche da fuori paese. L'anno 2023-2024 è stato pieno di successi, per il 2024-2025 La Perla prevederà un programma ricco di appuntamenti quali saggi, esibizioni e gare; l'obiettivo sarà quello di replicare i risultati raggiunti in precedenza e migliorarli, con l'ambizione di conquistare nuovi podi, sempre più importanti.

Oltre a ciò, l'obiettivo fondamentale rimane sempre quello di far conoscere la ginnastica ritmica, trasmettere la passione per essa, e divertirsi all'insegna dei valori che lo sport insegna. Se volete provare la ginnastica ritmica contattate ASD G.R. La Perla al 3477463812.

Piccole stelle della danza crescono a Dance Studio Bovolone



Lo scorso 1° settembre le allieve di Dance Studio Bovolone, Sara Zavarise ed Elena Perboni hanno partecipato al concorso Performer Italian Cup portando a casa medaglie importanti. Insieme hanno vinto la medaglia d'argento al Mondiale nella

categoria 6-11 anni duo livello C in danza moderna. Sara Zavarise si è classificata seconda nel Campionato Nazionale individuale 6-11 anni livello C in danza classica, mentre Elena Perboni si è classificata 12esima al Mondiale individuale 12-14

anni livello C danza moderna.

La direttrice ci spiega che: "accompagniamo i nostri allievi giorno dopo giorno con attenzione e cura nella loro crescita sia come persone che come ballerini. Il nostro obiettivo è quello di poter portare il nome di Dance Studio Bovolone e quello del nostro paese in alto in più competizioni possibili. Seguiamo i nostri allievi sia in un percorso amatoriale, sia per chi lo desidera in un percorso agonistico. Siamo molto fieri delle nostre ballerine".



Le ricette


**ANTIPASTO
PANARA CON BRESAOLA
FUNGHI CHAMPIGNON
E PINZIMONIO**
**INGREDIENTI PER
4 PERS.:**

- 20 fette di bresaola
- 4 funghi champignon
- 1 zuccina
- 1 carota
- 1 finocchio
- 1 peperone rosso
- 3 gambe di sedano
- 6 rapanelli
- 150gr di formaggio asiago
- Olio sale senape e limone


PROCEDIMENTO:

Lavate e pulite tutte le verdure e poi tagliatele a listarelle. Prendete i funghi, buttate via il gambo e sbucciate il sopra, taglia-

teli a fettine, quindi tagliate a pezzi il formaggio. Per la salsa: prendete 2 ciotole, in una mettete olio, succo di limone e un pizzico di sale. Nella seconda ciotola, la senape e olio e prima di servire mescolate bene e servite il tutto come da foto.

**PRIMO
PENNE CON ACCIUGHE
E GORGONZOLA
MASCARPONE**
**INGREDIENTI PER
4 PERS.:**

- 350gr di penne
- 5/6 acciughe
- 150gr di gorgonzola con mascarpone
- 1 spicchio d'aglio
- Olio

PROCEDIMENTO:

In una padella metteteci dentro l'aglio, un filo d'olio le acciughe e fate cuocere il tutto fino a quando le acciughe non si sono sciolte. Quindi togliete l'aglio e aggiungete il gorgonzola con mascarpone a pezzetti. Fate cuocere nel frattempo la pasta, quando è pronta, mettetela nel sugo e spadellate bene a fuoco vivo fino ad ottenere una crema e poi servite nei piatti.

ni tagliati a pezzi, l'aglio, lo scalogno tritato finemente, una noce di burro, olio, sale, pepe e un po' di prezzemolo e fate cuocere. Quando tutto è cotto con il mini pimer frullate fino ad ottenere una salsa densa. Accendete la piastra e nel frattempo che si scaldi, tagliate a fettine da circa 1 centimetro il filetto. Quando la piastra è ben calda, adagiate sopra le fettine cuocendole 5 minuti da una parte e 5 minuti dall'altra. Quando sono cotte, prendete un vassoio da portata e mettete sul fondo un pizzico di sale, origano quindi adagiatele le fettine mettete sopra la salsa ben calda e servite e ...

BUON APPETITO DAL
VOSTRO GIÒ SCALOGNO.

Ca' degli Oppi
507^a
Sagra di San Girolamo
Dal 26 settembre
al 1° ottobre 2024

APERTURA STAND GASTRONOMICI DALLE 19,30
MOSTRA DI DANTE BERTINI - PESCA DI BENEFICENZA - LUNA PARK

26 giovedì
ore 20:45
Serata Pro Loco
LISA AGNELLI
INGRESSO GRATUITO
GIOVEDÌ risotto a **5,00** euro

27 venerdì
ore 21:00
Esibizione di ballo
Dream
a seguire serata anni 90 con
LORY B
LUCHINO VOICE

28 sabato
ore 21:00
Esibizione di ballo
SINESTESIA
dalle ore 22:00
MOVIDA
The party

29 domenica
ore 11:00
Santa messa
ore 18:00
Aperitivo con DJ Morandini
ore 20:00
CLOWN 4
ore 21:00
GB BAND

30 lunedì
ore 21:00
Musica live
Carlo's
Band Polez

01 martedì
ore 21:30
Concerto live
anni 60/70/80
La Storia

MFP STORE
Tel: +39 3518644840 Email: info@mfpstore.it
Via: Fratelli Bandiera, 6 - Bovolone - 37051 (VR) ITALY

**SECONDO
FILETTO DI MAIALE
CON SALSA
AI PORCINI**
INGREDIENTI:

- 1 filetto di maiale da 500/600 gr
- 250gr di porcini surgelati o freschi
- 2 scalogni
- Prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- Olio pepe sale burro
- Origano

PROCEDIMENTO:

In una padella metteteci dentro i porci-

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 23 settembre 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, ideale anche per fruire di bonus e detrazioni fiscali.

BOVOLONE EURO 250.000,00



In zona Crosare, casa singola di oltre 400 mq disposta su tre livelli, ideale anche per ottenere due unità indipendenti! Immobile composto da ingresso, cucina abitabile, soggiorno, due camere da letto ampie e bagno al piano rialzato; cinque camere da letto spaziose e secondo bagno al piano primo; taverna con camino, cantina nel seminterrato e locale caldaia al piano terra. Occasione abitabile da subito con finiture originali, completa di ampia corte di proprietà esclusiva e piccolo magazzino uso garage, ideale per grandi famiglie o due nuclei familiari.

**BOVOLONE
EURO 112.000,00**



In posizione comoda al centro appartamento di 130 mq posto al secondo piano in contesto dotato di ascensore! Immobile con ingresso, ampio soggiorno, cucina abitabile, tre camere da letto, due bagni, ripostiglio e balconi; dotato di cantina e posto auto coperto nel seminterrato. Soluzione con finiture originali anni '80 che si presta ad una ristrutturazione, maggiori informazioni in agenzia!

BOVOLONE EURO 89.000,00



Rustico di ampia metratura in zona Aie su lotto di 1200 mq con indice di edificabilità B1. Immobile ideale per ristrutturazioni complete, con possibilità di edificare due o più unità grazie ad un alto indice costruttivo! Maggiori informazioni in agenzia!

BOVOLONE EURO 110.000,00

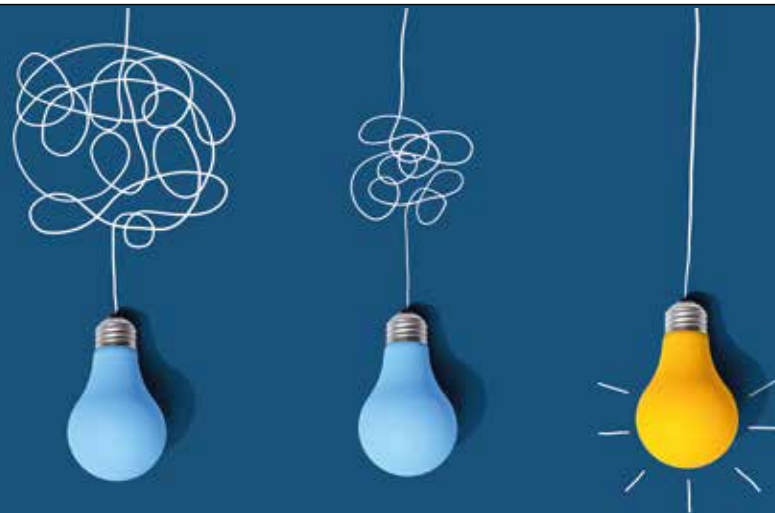


In zona San Pierin, appartamento al piano terra in contesto di sole due unità senza spese condominiali! Occasione di 85 mq con soggiorno, cucina abitabile, camera matrimoniale, seconda camera con bagno e veranda di circa 25 mq con cucinotto e secondo bagno! Immobile parzialmente ristrutturato, mantenuto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

**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