

**PUBBLICITÀ CON STENDARDI SU FIORIERE**  
 Bovolone - Oppeano  
 Ca degli oppi - Vallese  
 Salizzole - Villafontana  
 Bertolini Pubblicità  
 333 4450204



**IL MENSILE DI BOVOLONE**  
 mensile di attualità, cultura ed informazione

Anno 10 - Numero 02  
 Febbraio - Marzo 2020

**PUBBLICITÀ CON STENDARDI SU FIORIERE**  
 Bovolone - Oppeano  
 Ca degli oppi - Vallese  
 Salizzole - Villafontana  
 Bertolini Pubblicità  
 333 4450204

# 100 VOLTE LA RANA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



Sarebbe dovuto essere un editoriale gioioso e di festeggiamenti per aver raggiunto il traguardo del centesimo numero del nostro giornale, e invece purtroppo non c'è nulla de festeggiare!

L'arrivo della pandemia del Coronavirus ha cambiato le vite di tutti noi, ci ritroviamo scaraventati in una nuova dimensione, con libertà private e con rapporti sociali ridotti a messaggi e video-chiamate. Fa riflettere come tutto può cambiare da un giorno all'altro. L'auspicio è che

i sacrifici che sta compiendo ognuno di noi, portino a dei risultati significativi come contenimento della propagazione del virus. Quando (non si sa) sarà tutto finito, guarderemo la nostra vita da un'altra prospettiva, nuova (forse migliore), assaporeremo le piccole cose, non

daremo più nulla per scontato e soprattutto ci dovremo reinventare sia dal punto di vista dei rapporti umani, sia dal punto di vista lavorativo. Non tutti i cambiamenti vengono per nuocere, forse tra tanti anni, quando l'emergenza sarà solamente un lontano ricordo, apprezzeremo il nuovo modo di vivere che questa crisi ci avrà insegnato. Tutto il Mondo sarà cambiato e noi potremo dire di aver vissuto questo cambiamento epocale, lo racconteremo ai nostri figli e ai nostri nipoti. La Rana nel 2020 compie dieci anni, questo centesimo numero è stato il più

difficile da realizzare rispetto a tutti gli altri novantanove, è stato una sorta di miracolo riuscire a completarlo, sia dal punto di vista economico, sia dal punto di vista lavorativo, ma ce l'abbiamo fatta! Il 12 aprile sarà il giorno di Pasqua, l'auspicio è che sia l'inizio di un periodo di rinascita per tutti, l'ottimismo non deve mancare e la fiducia verso il futuro ci aiuterà a vincere anche questa sfida che la vita ci ha messo davanti! Buona Pasqua e buona battaglia contro il Coronavirus! Vinceremo!

**Costantino Meo**  
 Direttore Responsabile

**Bertolini pubblicità**  
 comunicazione & grafica  
 PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTO GIORNALE:  
 +39 333.4450204  
 giornalelarana@yahoo.it

**Prossima uscita 30 aprile 2020**  
 ed in edicola al "PASSATEMPO" a Bovolone, "LA BOTTEGA" a Villafontana, "IL QUADRIFOGLIO" tabacchi, lotto, art. da regalo a Ca' degli Oppi e "Supermercato edicola MENEGATTI" a Oppeano. ...passaparola!

**www.larananews.it**

- ECONOMIA**  
 Coronavirus: no all'emozionalità nella gestione dei propri risparmi Pag. 5
- INFANZIA**  
 Mal di... primavera! Pag. 6
- BOVOLONE IN TAVOLA**  
 Le aziende di Bovolone alla Fiera di San Biagio Pag. 13
- MEDICINA**  
 La sindrome dell'impostore Pag.14

**Self 24 h**  
**Servizio continuo 24 ore**  
 Sciroppi per adulti e bambini  
 Test di Gravidanza  
 Prodotti per medicazione  
 Pastiglie per la gola  
 Fermenti lattici, Microclismi  
 per Adulti e Bambini, Prodotti per eliminare i pidocchi

**Farmacia dotata di Defibrillatore**  
**Procuo prodotti urgenti entro 2 ore\***  
[www.farmaciacrosare.it](http://www.farmaciacrosare.it)  
[info@farmaciacrosare.it](mailto:info@farmaciacrosare.it)  
 \*Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

**FARMACIA CROSARE**  
 Via Crosare, 125 - Bovolone (VR) - Tel. 045 6902748

- HOLTER CARDIACO 24 h ● HOLTER PRESSORIO
- Elettrocardiogramma
- TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI
- CONTROLLO GLICEMIA, TRIGLICERIDI COLESTEROLO (HDL, LDL)
- ANALISI CHIMICA ACQUA ● PRODOTTI VETERINARI
- PRENOTAZIONI CUP E RITIRO REFERTI OSPEDALIERI
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO **GRATUITA\***
- **CONSIGLI ALIMENTARI GRATUITI**

**NOVITA'** Servizio WhatsApp per Consigli e Prenotazione farmaci 392 2651290

**COMODO PARCHEGGIO GRATUITO**  
**ORARIO CONTINUATO**  
 LUNEDÌ - VENERDÌ 8.45 - 19.45 // SABATO 9.00 - 19.00

# MARZO E LA PRIMAVERA



**I**l mese dedicato al dio della guerra Marte segnava non solo il periodo per preparare e iniziare le guerre, dato il clima mite e la presenza di fieno per i cavalli, ma anche l'inizio dell'anno, prima che la riforma di Giulio Cesare, avvenuta nel 46 a.C., anticipasse il capodanno a Gennaio; tuttavia, fino al 1797, cioè al momento della conquista da parte dell'esercito napoleonico, nella Repubblica Serenissima di Venezia si mantenne Marzo come primo mese del calendario, di cui il 1° ne era l'inizio. Marzo segna anche l'arrivo della stagione, forse, più bella: la Primavera, il tempo in cui, dopo il freddo dell'Inverno il mondo

si ravviva, i fiori tornano a germogliare e sbocciare e gli animali si risvegliano dal letargo. Il nome deriva dall'unione del latino "primo", inteso come inizio, con la radice "ver", cioè "ardente, splendente", e richiama non solo il risveglio della Natura ma, con esso, il fuoco, simbolo molto presente nelle celebrazioni di questa stagione. Anticamente, così come oggi, molti erano i riti che celebravano il ritorno della vita e, in particolare, la festa dell'Oeastara, celebrazione che prendeva il nome da Eostre, dea pagana della fertilità che girava i campi, ravvivandoli, in compagnia di lepri e rondini, animali simbolo di fertilità e rinascita. Simile all'Estia greca e alla

Veste romana, durante la sua festa veniva acceso un grande fuoco sia per simboleggiare la rinascita della Natura che, in una relazione mistica, per dare forza al Sole affinché tornasse presto caldo e utile per l'agricoltura e gli allevamenti. Il Cristianesimo, nel tempo, prese tale festività e la inserì nelle celebrazioni pasquali di morte e resurrezione di Gesù: nella Liturgia della Luce della veglia pasquale, infatti, il sacerdote benedice il fuoco, simbolo della vittoria sulle fredde tenebre, e da esso accende il cero pasquale, il tutto riprendendo i significati, e la ritualità, delle antiche celebrazioni pagane di resurrezione della Natura. Ancora oggi, poi, Eostre è presente, oltre che nei suoi simboli delle uova e i conigli, nell'inglese "Easter" e nel tedesco "Ostern", cioè "Pasqua". Anche la vita dei campi si ravviva in Pri-

mavera. Nelle campagne, seguendo le storiche tradizioni, spesso si vedono i Fuochi di San Giuseppe (accesi intorno al 19 Marzo), piccoli falò, accesi con sterpaglie e rami secchi, utili a propiziarsi una buona annata nei raccolti. I contadini iniziano a lavorare la terra, girandola con l'aiuto dei trattori e degli aratri, e a concimarla con il letame per, infine, seminare con attenzione le piante da coltivare, come i pomodori, il prezzemolo, il basilico, le zucchine, le melanzane e altri ortaggi, mentre dalle

stalle, dopo il freddo Inverno, gli animali vengono fatti uscire e lasciati pascolare nei prati.

Oggi, anche se immersi nel grigiore delle città asfaltate, possiamo ancora riscoprire la bellezza della Primavera grazie alla nostra Valle del Menago, un immenso spazio verde dove vedere, grazie all'impegno di molti, lo splendido rifiorire della Natura e della Vita.

**Emanuele De Santis**  
**Centro Studi e Ricerche**  
**della Pianura Veronese**



## Elezioni Regionali 2020

### AVVISO A LISTE E CANDIDATI

Ai sensi del Decreto Legislativo 18 agosto 2000 n. 267, della Legge n. 28 del 22.02.2000 e successive modifiche e per gli effetti (a tutt'oggi in attesa di aggiornamenti) delle delibere AGCOM sulla cosiddetta "par condicio", vista la legge Regionale n. 19 del 25 maggio 2018 su "Norme per le elezioni del Presidente della giunta e del consiglio regionale, in attesa che la Regione convochi i Comizi Elettorali per i rinnovi dei consigli Regionali il **MENSILE LA RANA** nell'ambito della propria autonomia per la raccolta di propaganda elettorale per la tornata prevista nel 2020, porta a conoscenza degli utenti che attraverso la **DIAMANTE SRL RACCOGLIERA' INSERZIONI DI PROPAGANDA ELETTORALE "REGOLAMENTATA"** da pubblicare sul mensile a far corso dalle uscite in "par condicio", per le elezioni del "Basso Veronese", secondo le regole previste nel proprio Codice di Autoregolamentazione .

Per le Garanzie delle Comunicazioni, **Bertolini Pubblicità** editrice del **MENSILE LA RANA** dichiara di aver depositato un documento analitico a disposizione di chiunque abbia interesse a prenderne visione, presso i propri uffici **siti a: Bovolone (VR) in via Maria Goretti 9/A cell.. 333 4450204 - fax 045 6901985 - e-mail : giornalelarana@yahoo.it**



**Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE**

## BOVOLONE EURO 65.000,00



Recente appartamento bilocale al piano terra composto da cucina-soggiorno, una camera matrimoniale e bagno. Garage privato e posto auto riservato. Ampio giardino condominiale. Soluzione in ottimo stato ideale come investimento o come alternativa all'affitto, libero e subito disponibile!

## BOVOLONE EURO 218.000,00



In posizione centrale, ampia villetta bifamiliare su tre livelli con cucina-soggiorno open space e bagno al piano terra, tre camere e bagno al piano primo; taverna e garage spazioso nell'interrato. Balcone e spazio di proprietà pavimentato in ingresso. Soluzione del 2002, indipendente, con riscaldamento a pavimento e fotovoltaico. Mantenuta in perfetto stato!

## BOVOLONE EURO 255.000,00



NUOVISSIMA villetta bifamiliare di 150 mq composto da cucina-soggiorno di oltre 50 mq e bagno/lavanderia al piano terra; tre comode camere e bagno al piano primo. Ampio giardino di proprietà e garage. Soluzione dotata di cappotto, 2,7 kw di pannelli fotovoltaici, impianto a pavimento con caldaia ibrida a gas/solare. Ideale per chi cerca una soluzione NUOVA con finiture personalizzabili! CLASSE ENERGETICA A.

## BOVOLONE EURO 200.000,00



Ampia casa singola con ingresso, cucina abitabile con sala da pranzo e spazioso soggiorno; tre camere matrimoniali, bagno con lavanderia, ripostiglio e balcone al piano primo. Ampia taverna con camino nel seminterrato e bagno. Soluzione indipendente parzialmente rimodernata completa di ampio magazzino all'interno della corte di proprietà. Posizione semi-centrale comoda a tutti i servizi!

## BOVOLONE EURO 130.000,00



Vicino al centro al piano terra con ingresso indipendente e piccola corte riservata, appartamento ristrutturato con cucina abitabile, soggiorno, due camere di cui una matrimoniale e una doppia con bagno privato, ripostiglio e secondo bagno. Garage singolo con annessa cantina. Soluzione indipendente senza spese condominiali con riscaldamento a pavimento, impianto elettrico nuovo, serramenti in legno con doppio vetrocamera.

## BOVOLONE EURO 90.000,00



In contesto residenziale con ampio giardino comune, appartamento al piano terra composto da cucina abitabile, soggiorno, una camera matrimoniale, una singola, bagno e bagno/lavanderia. Garage, cantina e balcone. Soluzione ben mantenuta in contesto tranquillo comoda a tutti i servizi!  
CLASSE ENERGETICA F IPE 183,5 KWH/MQ

## BOVOLONE EURO 300.000,00



Centralissima villa singola di oltre 300 mq con ampio giardino di proprietà su quattro lati; l'immobile è composto da abitazione principale al piano primo con cucina, spazioso soggiorno, tre camere matrimoniali, grande bagno e terrazzino; tre ampi locali e comoda veranda al piano terra. Soluzione in ottime condizioni con serramenti in legno con vetrocamera, pavimenti in ceramica e parquet. Possibilità di ottenere due unità indipendente o di creare un ampio studio/ufficio al piano terra con abitazione al piano superiore.

## VILLAFONTANA EURO 140.000,00



In contesto di sole sei unità completamente ristrutturato nel 2006, curato appartamento al primo ed ultimo piano composto da ingresso semi-indipendente, zona giorno open space con vetrate affacciate sul terrazzo di 30 mq, due bagni e due camere matrimoniali. Completa l'immobile un garage singolo di buona metratura e un posto auto coperto riservato. Soluzione in perfetto stato di mantenimento con serramenti in pvc e vetrocamera, zanzariere, allarme e arredato di mobilio. Zona tranquilla comoda alla transpolesana!

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



*Ti aspettiamo!*

**BOVOLONE** - via Umberto I, 15 presso l'agenzia CASA BOVOLONE

**LUCE GAS**

**LUNEDÌ**  
dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.00

**MARTEDÌ MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ**

dalle 08.30 alle 12.00

**VENERDÌ**

dalle 16.00 alle 18.00

**SABATO**

dalle 09.00 alle 12.00



**ENRICO MANTOVANELLI**

PRIVATE BANKER

Un **servizio di consulenza patrimoniale e finanziaria** esclusivo, un affiancamento nella scelta delle migliori soluzioni per il raggiungimento dei **tuoi obiettivi d'investimento**.

Sicurezza nella gestione patrimoniale, grazie a **20 anni di esperienza** nel settore finanziario: ecco ciò che ti metto a disposizione, con senso di responsabilità e meticolosa cura di ogni dettaglio.

Privati e aziende del territorio affiancate in un percorso fatto di consapevolezza, grazie alla particolare attenzione riservata all'educazione finanziaria. Dall'analisi preventiva al taglio di importanti traguardi, con approccio metodico e **continuo aggiornamento**.

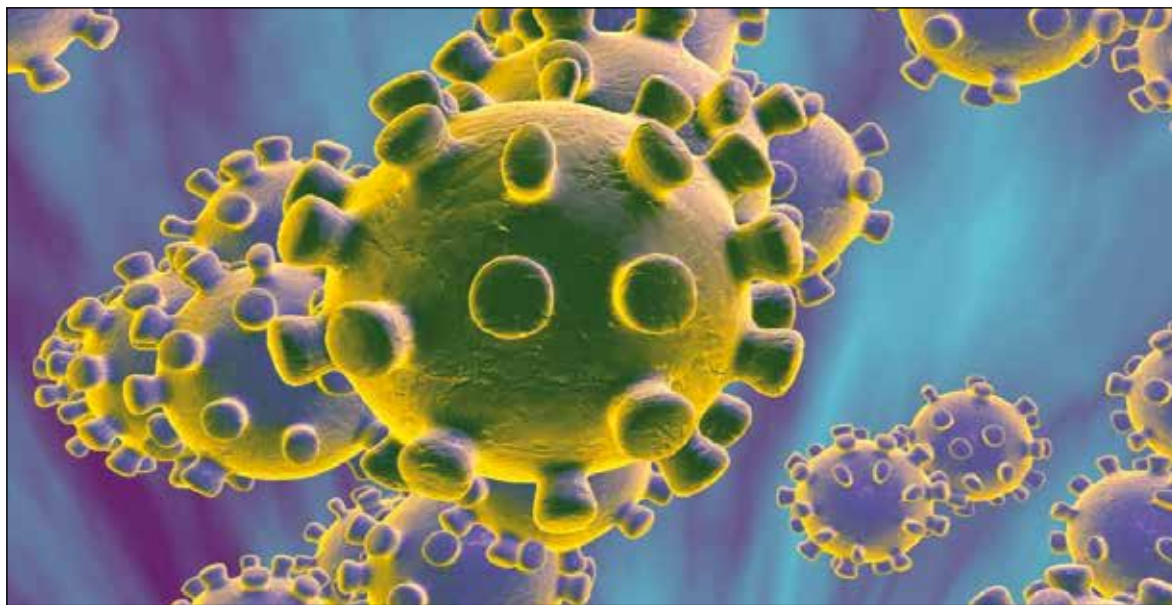
**WWW.ENRICOMANTOVANELLI.IT**

CELL. +39 347 0433875  
**emantovanelli@fideuram.it**

• Via Gian Matteo Giberti 13/15, 37122 VERONA



# CORONAVIRUS: NO ALL'EMOTIVITÀ NELLA GESTIONE DEI PROPRI RISPARMI



**I**n questo ultimo mese abbiamo assistito a giornate molto burrascose sui mercati finanziari mondiali, la volatilità è raddoppiata, gli indici borsistici hanno registrato perdite elevate, tutto questo causato dalla paura del Coronavirus.

Lo scenario economico è cambiato e le previsioni sul PIL sono state riviste, ma non è il caso di farsi prendere dal panico.

I momenti difficili dei mercati ci sono sempre stati e sono sempre stati superati. Esattamente il 9 marzo del 2009 i mercati avevano toccato il fondo in quella crisi e dal giorno successivo è partito un forte rally che si è protratto fino a febbraio. Nervi saldi e orizzonte temporale dell'investimento devono essere sempre ben presenti per non commettere errori dettati dall'emotività. Le Banche centrali faranno sicuramente la

loro parte.

È importante sottolineare che gli impatti del contagio sono significativi, ma temporanei (concentrati nel periodo tra febbraio e aprile) e si prevede pertanto una notevole ripresa dell'attività economica già a partire dal prossimo trimestre.

La regola d'oro è quindi non farsi prendere dal panico e non agire sull'onda dell'emotività nelle scelte d'investimento o di disinvestimento, man-

tenendo un'ottica di medio-lungo periodo e rimanendo prudenti. Mantenendo i nervi saldi ed eventualmente effettuando più ingressi, in tempi e a prezzi

diversi si abbatte notevolmente il rischio di investire tutto il capitale a disposizione in un momento "sbagliato".

Esempi lampanti sono i virus e le epidemie che ci hanno colpito negli ultimi vent'anni, come la Sars, l'influenza suina, l'Ebola e Zika, in quei casi si sono registrate perdite sui mercati finanziari, nei giorni vicini al picco del virus, e successivamente rimbalzi nei tre mesi suc-

cessivi.

In questo ultimo periodo ho analizzato i prodotti disponibili nel mondo del risparmio, stabilito strategie, soluzioni ed opportunità di investimento.

Da sempre faccio della salvaguardia del patrimonio un punto fermo, come testimoniato dai circa 250 clienti che mi hanno dato fiducia.

Un professionista cura l'interesse del cliente, lo supporta durante le fasi critiche come quella attuale. Un ruolo fondamentale per prendere decisioni efficaci, perché gestire e superare i momenti di crisi è il "vaccino" adatto alla pianificazione in ottica futura.

Dobbiamo risorgere adesso come investitori, o saremo annientati come risparmiatori.

**Private Banker**

## Pianifica il tuo futuro

INVESTI CONSAPEVOLMENTE

Sono Enrico Mantovanelli, consulente finanziario con oltre 20 anni di esperienza nel settore.

Contattami per un colloquio senza impegno, analizzeremo la tua situazione patrimoniale in funzione delle tue esigenze.

Scopri come posso aiutarti

[www.enricomantovanelli.it](http://www.enricomantovanelli.it)

NEWSLETTER

ISCRIVITI GRATIS AI SERVIZI UPDATE.  
Informazioni utili, consigli e novità sul mondo economico.



**ENRICO  
MANTOVANELLI**  
PRIVATE BANKER

**ENRICO MANTOVANELLI**

Cell. +39 347 0433875 | E-mail [emantovanelli@fideuram.it](mailto:emantovanelli@fideuram.it)

**FIDEURAM**  
Private Banker



# MAL DI... PRIMAVERA!



**G**ia... Il "mal di primavera" colpisce anche i più piccoli. Il passaggio dall'inverno alla primavera non è indolore, nemmeno per i più piccoli e non è raro che anche i bambini mostrino quelli che vengono definiti disturbi tipici del "mal di primavera". Tra questi ultimi, sono molto comuni: spossatezza, inappetenza, irritabilità e insonnia. Le giornate si sono allungate, le temperature alzate, finalmente si può trascorrere il pomeriggio all'aperto giocando al parco o in giardino, eppure il bambino sembra stanco, apatico, annoiato. Decisamente più capriccioso, per nulla collaborativo. Naturalmente, non si tratta di nulla di grave. Semplicemente l'organismo deve adattarsi ai nuovi ritmi e ha bisogno di tempo per farlo. L'importante,

per quanto possibile, è cercare di assecondarlo.

Cosa fare, quindi? Il primo consiglio riguarda l'alimentazione. Sempre, ma a maggior ragione in questo periodo, è importante garantire ai bambini il corretto apporto di tutti i nutrienti "alleggerendo" la dieta da grassi animali, farine raffinate e zuccheri. Quindi, via libera a verdure di stagione (anche sotto forma di frullati, centrifughe, polpettine di verdura e legumi), ai cereali integrali, alle proteine magre (carni bianche, pesce al vapore, uova, formaggi freschi) e alla giusta idratazione. Inoltre, è bene non farsi mai mancare una prima colazione completa e i giusti spuntini (aiutandosi anche con la frutta secca, energizzante e rimineralizzante). Fondamentali sono anche l'attività fisica e il tempo (finalmente) trascorso a

giocare all'aperto. Fate in modo che i bambini dormano a sufficienza durante la notte, soprattutto se il giorno successivo li attende una lunga giornata a scuola. Pertanto:

- Aumentate l'introito di vitamine e sali minerali nella dieta eliminando i cibi grassi e preferendo alimenti di stagione. Eventualmente, su consiglio del pediatra, potreste ricorrere a integratori alimentari da sciogliere in acqua specifici per bambini.

Se durante il giorno il piccolo appare stanco e affaticato, non obbligate a frequentare eventuali corsi pomeridiani. Lasciate che, per lo meno in questi primi giorni di primavera, abbia il tempo necessario per riposarsi.

- È importante anche riuscire a dormire bene. Si deve dormire almeno per 8 / 9 ore ogni notte

e a volte gli si può concedere anche un'ora di sonno in più. In alternativa è bene eliminare qualche impegno, per alleggerire la giornata o aiutarlo a rilassarsi in casa senza far niente, evitando però anche televisione e videogiochi.

- Nel tempo libero è opportuno uscire all'aria aperta, per prendere il sole e favorire la produzione di vitamina D concedendo del tempo anche all'esercizio fisico.

**Mary Merenda**  
Insegnante di  
scuola dell'infanzia

## LO SAPEVATE CHE...

Lo sapevate che l'etimologia della parola primavera non è facile da ricostruire, perché in essa ci sono influenze antichissime, ben anteriori al latino. Come molte parole che oggi usiamo è formata da più ter-

mini: in questo caso sono due. Uno è "prima", la cui origine è più facile da ricostruire: il latino "primus".

Il secondo termine, che forma la seconda parte della parola "vera", ha radici antichissime, indoeuropee.

Secondo quanto ci dicono alcuni dizionari, verrebbe dalla radice sanscrita "Vas", che è presente ancora oggi, sebbene un po' cambiata, in molte lingue del continente Eurasiatico. Questa parola significa "ardere", "splendere". Del resto, anche nel latino, ritroviamo il termine "vesta", che era il nome della dea del focolare domestico, fuoco sempre acceso e tenuto vivo.

Secondo questa ipotesi etimologica, la parola primavera ci parla allo stesso tempo di un inizio, e di qualcosa di splendente e pieno di ardore. Potrebbe essere il termine che indica l'inizio di un periodo caratterizzato dallo splendore e dalla esuberanza della natura, che si risveglia. La stagione in cui si verifica il risveglio della natura ed il miglioramento delle condizioni climatiche. Il ritorno del caldo.

Il termine primavera non è utilizzato soltanto per indicare la stagione dopo l'inverno. Al termine primavera si associano altri concetti, sempre legati all'esuberanza, alla rinascita ed allo splendore, con un'accezione positiva.



**CENTRO REVISIONI  
AUTOFFICINA  
IMPIANTI GPL e METANO**

**Sganzerla Maurizio**

**G O M M I S T A**

**Via Isolana, 664 - SALIZZOLE (VR) - Tel. 045 6954002**



# INAUGURATA “VILLA GABRIELE”



**S**abato 1° febbraio, in via Franco Cappa 19, la Cooperativa sociale “Il Focolare” ha inaugurato il progetto “Villa Gabriele”, Villa Gabriele è un Progetto della Rete “Le Ville Venete” nata in occasione della legge “Dopo di Noi” n. 112/2016 e costituita dalla Cooperativa sociale Emmanuel, capofila della rete, e dalla Cooperativa sociale Il Focolare.

La Cooperativa socia-

le “Il Focolare” è nata nel novembre 2001 dall’unione di due realtà che storicamente operano in favore di persone con disabilità nel territorio bovolonese: la Cooperativa sociale “Emmanuel” e la Cooperativa sociale “Il Pellicano”. Ad oggi la Cooperativa sociale Il Focolare gestisce una Comunità Alloggio per persone adulte con disabilità. Nello specifico, “Il Focolare” attraverso la partecipazione con “Le Ville Venete” al



bando, ha elaborato un Progetto destinato a persone con disabilità costituito da due percorsi: il primo sostiene esperienze periodiche di distanziamento dal proprio contesto familiare proponendo attività e strategie educative per stimolare l’apprendimento di au-

del Progetto si realizzano contemporaneamente in “Villa Gabriele”, appartamento appositamente acquistato dalla Cooperativa sociale Il Focolare per la realizzazione del Progetto. Lo scopo di confluire entrambi i percorsi in un’unica soluzione abitativa risponde all’esigenza

Progetto viene gestito quotidianamente da educatrici, operatori socio-sanitari e da un collaboratore familiare.

Nell’anno 2019 la Cooperativa ha avviato anche un Progetto di Vita Indipendente per una persona con disabilità acquisita che



tonomie; il secondo sviluppa e supporta l’intero Progetto di Vita di una persona con disabilità acquisita per la quale il distanziamento dal proprio nucleo familiare è definitivo. Entrambe le proposte

di utilizzare in maniera strategica le risorse disponibili e alla stretta necessità di creare un ambiente fecondo allo sviluppo di relazioni tra pari che condividono la stessa esperienza prospettiva di Vita. Il

dopo 11 anni di inserimento residenziale presso la Comunità Alloggio Il Focolare ha iniziato un nuovo percorso di Vita in un appartamento di cui la Cooperativa è intestataria del contratto di locazione.

## SOGGIORNI ESTIVI 2020

**L**a cooperativa sociale Emmanuel in collaborazione con l’assessorato ai servizi sociali del Comune di Bovolone, organizza i sog-

giorni al mare ed in montagna per l’estate 2020. Le mete marittime sono: Cattolica (dal 6 al 20 giugno - Hotel Flaminio) e Rimini (dal 27 giugno all’11 luglio - Rivabella

Hotel Alexander). Il soggiorno a Levico invece è previsto dal 28 giugno al 12 luglio presso l’Hotel Al Salus. Inoltre è in programma anche un ciclo di cure termali a Sirmione dal

22 settembre al 5 ottobre (iscrizioni a partire da maggio). Le iscrizioni per i soggiorni estivi sono già aperte da martedì 24 marzo, dalle ore 9 alle ore 12, presso il Cen-

tro Diurno Anziani di Villa Panteo. Per informazioni è possibile rivolgersi all’ufficio Informanziani in via Mazzini 3, oppure telefonare al numero: 045-6901213.

# Lunedì 13 aprile 2020 Pasquetta alla Casella



Dopo l'inaugurazione sarà la volta dell'appetitoso pranzo, con piatti a scelta, che si terrà anche in caso di pioggia nella struttura coperta.

Il pomeriggio dalle 14.30 si continuerà con l'animazione e i giochi per bambini, ci sarà il truccabimbi organizzato dall'Associazione Arriva Subito, il cui ricavato sarà devoluto ai reparti pediatrici degli ospedali veronesi.

Inoltre vi sarà lo scivolo gonfiabile gratuito e i laboratori artistici per bambini, da quello della pasta fresca a quello di disegno.

**Vi aspettiamo, non mancate!**

*Il Direttivo Casella*

Anche quest'anno come da tradizione, al Centro Contradale Casella, si terrà la consueta festa di Pasquetta. Il programma prevede alle ore 10 la partenza della bicicletтата, con rientro previsto intorno a mezzogiorno.

Alle 12 ci sarà l'inaugurazione dell'altalena per diversamente abili, alla presenza delle autorità comunali, si tratta di una grande novità dal punto di vista sociale.

La Contrada Casella ci ha tenuto molto a fare questo acquisto che consentirà ai bambini diversamente abili di divertirsi in maniera sicura, l'altalena verrà usata anche durante il consueto grest estivo.



G.S.S. CASELLA BOVOLONE VIA CASELLA 71/B

## X<sup>A</sup> PASQUETTA INSIEME

**13 Aprile 2020**

**ORE 12.00  
INAUGURAZIONE  
ALTALENA  
PER DISABILI**



**ORE 12.30  
PRANZO ASSIEME  
con piatti a scelta**



**Maxi Scivolo Gonfiabile  
"GRATUITO"**

**IL POMERIGGIO  
DALLE ORE 14.30  
ANIMAZIONE E GIOCHI  
PER I BAMBINI**

**TRUCCABIMBI  
"Il sorriso  
arriva subito"**



**E' GRADITA LA PRENOTAZIONE  
VI ASPETTIAMO NUMEROSI**

La manifestazione in caso di maltempo, si svolgerà all'interno  
Per Info e prenotazioni: Matilde 3401467590 e Adriano 3395702414 - e-mail gsscassella82@gmail.com



G.S.S. CASELLA BOVOLONE VIA CASELLA 71/B

**ORGANIZZA**

## X<sup>A</sup> PASQUETTA IN BICICLETTA

*"Pedaliamo in compagnia"*



**13 Aprile 2020**

**Partenza ore 10.00 dalla sede  
del G.S.S. Casella di Bovolone  
con rientro alle ore 12.00**



**VI ASPETTIAMO NUMEROSI**

Per Informazioni e Prenotazioni:  
Adriano 3395702414



# CI È SEMBRATA UNA FAVOLA... COMUNQUE DA RACCONTARE (PRIMA PARTE)



**S**i; negli anni '70 c'eravamo anche noi, i Machine Head, ...e se c'eravamo. Un gruppo di ragazzi di 16 e 17 anni che semplicemente avevano costituito una band musicale, definita allora complesso rock. Allora c'era chi di noi faceva l'apprendista, lo studente, chi lavorava nella bottega di famiglia ed altro, tanto che entusiasti ed elettrizzati dall'onda travolgente e ribelle della musica rock (approdata magicamente anche da noi in provincia, dalle alte latitudini dell'Inghilterra e dagli USA, ci ha coinvolti ed in parte visti protagonisti in quel vortice di cambiamento e protesta che si protraeva dal '68). Ognuno per conto proprio si era costruito una discoteca, intesa come raccolta di vinili, soprattutto "album" o LP (long playing), come si diceva in gergo; costituita da dischi di band famose che al tempo scalavano le classifiche mondiali e non solo; costruendo per noi stessi una visione musicale e culturale il più ampia possibile. Ascoltavamo all'infinito le canzoni che più apprezzavamo e che stimolava-

no la nostra fantasia e le nostre emozioni. Si perché di questo si tratta, delle nostre più profonde emozioni ed aspettative, che grazie a questa nuova rivoluzione culturale (perché lo è stata veramente), si manifestavano coinvolgendoci in tutto il nostro essere. Ancora oggi riscoltando certe canzoni e brani dell'epoca, mi sembra di ritornare con la memoria a quegli anni per noi fantastici. Prima di entrare nella narrazione del nostro particolare vissuto come persone singole e come gruppo musicale, esprimerei due parole circa il significato che il fare musica in gruppo ed in prima persona, ha avuto per ognuno di noi. Erano gli anni in cui il mondo si apriva ai nostri occhi, che arrivavano da una adolescenza tutta in continuo divenire di scoperte ed aperture verso nuove conoscenze e modi diversi di esprimersi. Il nostro vissuto era attribuibile ad una visione limitata, di provincia, con tutte le luci ed ombre che quel tipo di mondo allora comportava. Per noi la musica così attiva e dinamica ha significato libertà d'azione e di espressione singola oltre che di gruppo, ed una crescita enorme a livello personale. È iniziato tutto così; c'era allora, negli anni '70 a Bovolone, una sala da ballo tra le più alla moda del territorio (l'Ariston),

che funzionava il Sabato e la Domenica pomeriggio e sera, ed era gestita da un personaggio capace ed intelligente, che permetteva per più volte alla settimana, lo svolgersi di "prove musicali", presso la stessa sala, tramutata per queste occasioni in sala prove. Molti apprendisti musicisti con i loro strumenti specifici, facevano la fila per poter provare uno dopo l'altro su quel palcoscenico che aveva e ospitava spesso artisti del calibro delle "Orme", "I Nomadi", "Il Balletto di Bronzo", "Patty Pravo", "I Pooh", e tanti altri artisti ancora. Nelle svariate fusioni delle prove, tra musicisti diversi che si sono alternati su quel palcoscenico, c'eravamo anche noi, che tra una canzone provata e riprovata fino allo sfinimento, abbiamo imbastito un primo esile repertorio musicale, fatto naturalmente di cover di musica rock e di brani



da cantautori e band italiane, fondendoci tra noi, come elementi stessi della band, definendo così la nostra formazione. Con la benedizione del gestore dell'Ariston, siamo stati allertati per una domenica in cui dovevano esibirsi sempre su quel palcoscenico un complessino o band di sole donne (allora era una novità assoluta); ma allo stesso tempo ci chiedeva di lasciare i nostri strumenti posizionati sul palcoscenico, nel caso avessero avuto bisogno di aiuto. Questo

è stato il nostro battesimo con il pubblico e del palcoscenico; diciamo da supporter o spalla come si diceva allora in gergo al complesso ospite femminile. Abbiamo ripetuto Smoke on the Water dei Deep Purple svariate volte; brano appena uscito e preso dall'album Machine Head, da cui è derivato il nostro nome. Allora l'Ariston era tra gli intrattenitori di qualità in tutta la provincia di Verona.

*Piorgiorgio Pradella, (la voce del complesso)*





## L'importanza di donare sangue

**Le donazioni di sangue negli ultimi anni hanno fatto registrare un leggero calo, ma adesso con il Coronavirus c'è stato un vero tracollo con un -30% nel mese di marzo.**

**È importante sottolineare come le donazioni di sangue siano determinanti per far funzionare un sistema sanitario in una situazione di normalità, adesso lo sono ancora di più. Donare sangue è consentito e completamente sicuro anche durante il Coronavirus, per questo motivo invitiamo i donatori (in buona salute) che hanno sempre donato a continuare a farlo e sollecitiamo adulti, ragazze e ragazzi che vogliono dare una mano all'Italia ad avvicinarsi alla donazione.**

**Per i bovolonesi c'è una realtà ormai consolidata, si tratta di Fidas Bovolone, non esitate a contattarla.**

Tel. 045 6999682



# ARTE E MESTIERI DEL SECOLO XVIII° A BOVOLONE (TERZA PARTE)



## E I Caregàr (seggiolaio)

Le "caréghe" erano di legno piuttosto grezzo con la seduta di paglia intrecciata che con l'uso assiduo, a poco a poco, si mollava e faceva "la cuccia" adattandosi al "fondo" di colui che la usava abitualmente.

Esistevano anche i "carégoni", piccoli e alti con una stecca davanti che si agganciava, su cui venivano collocati i bambini piccoli, e i "carégoti" dalla seduta larga con i braccioli, su cui di solito, sedevano gli anziani vicino al fuoco o sulla soglia di casa. C'erano le "caréghine" e le "caréghete", piccole sedie da casa per vari usi, caréghe in chiesa, all'osteria, dal barbiere, finché "el sentarin" (il sedile), si sfondava, si sfilacciava...

A questo punto c'era bisogno del "carégar", che girava per i paesi in determinati periodi dell'anno. Egli portava con sé tutto quello di cui aveva bisogno: una "caréghina" (piccola sedia) senza spalliera per potersi sedere a gambe larghe e ginocchia aperte, un fascio di "schianze", erbe palustri secche, molto resistenti, gialle o verdastre, un coltello a roncola e una specie di piolo di legno.

Sul sagrato della chiesa si allineavano le sedie da riparare, altre ne por-

tavano le donne dalle case vicine e il lavoro cominciava con alacrità e precisione. A colpi sicuri di coltello venivano tolti i sedili sfondati, poi "el carégar" intrecciava una manciata di paglia, la attorcigliava con altre 3-4 manciate e cominciava a tendere l'ordito a croce fra i quattro lati, fissandola con dei nodi. Quindi tessava una serie di raggi che convergevano o al centro o paralleli sulle diagonali, aiutandosi col punteruolo e tirando con le mani. Alla fine "la caréga" sembrava ritornata nuova. Per le sedie più ricercate talvolta il rivestimento veniva fatto con paglia lucida di rafia bianca.

## El moleta (arrotino)

I coltelli e le forbici erano beni preziosi. Nelle case di campagna, un coltello da cucina "la possada", faceva il giro di tutti i numerosi commensali che usavano solo il cucchiaino e la forchetta.

Le forbici erano un patrimonio delle madri di famiglia, servivano per tagliare la biancheria, rattoppare gli abiti e "studiar" il pollo.

Quando coltelli e forbici non tagliavano più (i savéa desguzà), si andava al mercato per portarle dal "moléta" per "guzàrle".

La mola era collocata su una carriola per potersi spostare da un paese all'altro. "El moletin", un garzone, la faceva ruotare a mano girando una manopola fissata al centro. La mola era immersa per circa la metà in una ciotola di legno piena d'acqua per inumidire la cote e facilitare la molatura.

La ruota, per l'attrito del ferro, sprigionava cascate di scintille e mangiava le lame che uscivano affilatissime e...

sempre più sottili!

El ferar (fabbro)

In un paese agricolo come il nostro paese "el féar" si adattava a fare qualsiasi lavoro che fosse richiesto o di uso contadino come: zappe, badili, chiodi, asce, roncole, anelli di catene e catenacci, cardini per porte e finestre.

Nella sua "fucina" vi era una specie di camino su cui ardeva il fuoco di carbone attizzato da un mantice tirato a mano dal garzone e poi da una ventola a forma di lumaca che, girando una manovella, soffiava con forza.

"El ferar" estraeva dal fuoco con lunghe tenaglie, le sbarre incandescenti a cui, sull'incudine, dava la forma dei vari oggetti richiesti.

Il martello usato per battere, a seconda della "testa" si chiamava: mazza, presella, tagliolo, punzone, stampo.

Era un lavoro lungo, faticoso, ma anche preciso; dalle mani del "féar" non uscivano solo arnesi d'uso quotidiano, ma anche balconi, portoni, cancellate ed inferriate artistiche che ornavano i palazzi signorili, i giardini e le Pievi.

A Bovolone "el féar" era anche maniscalco (nome di origine germanica), cioè ferrava: cavalli, muli, asini, buoi (che avendo lo zoccolo "sciapà", si metteva da una parte sola, chiamato "ceppa").

Da un massello di ferro sapeva cavare a forza di fuoco, martello e incudine, dei ferri perfetti su misura perché ogni animale ha il suo zoccolo e le sue esigenze, ad esempio: correggere i difetti di andatura aumentando o diminuendo lo spessore del ferro. Poi occorreva inchiodarlo bene all'unghia dell'a-

nimale a ferro caldo per adattarlo sullo zoccolo e poi a freddo, piantava i chiodi, dopo aver tolto quello vecchio e consumato e livellato lo zoccolo con appositi coltelli. Le punte dei chiodi che uscivano lateralmente, venivano troncate con una pinza e ribattute sull'unghia. "El féar" si proteggeva dal fuoco e dalle scintille con un lungo grembiule spesso di cuoio, fino alle scarpe.

## El paroloto (pentolaio)

Girava per strade e paesi cercando il lavoro a domicilio: quello appunto di riparare "i parò", i paioli della polenta e del bucato, pentole di rame di varie dimensioni, dal "paroloto" per bollire il latte, ai giganteschi "parò de la lissia" (bucato) a quelli usati quando si "broàva el porco", si scottava la pelle del maiale ucciso per toglierne le setole.

Sui fondi da rifare applicava esternamente, con una battitura circolare, una toppa di rame imbullonata con i "rebatini".

L'interno del parò veniva stagnato per ragioni igieniche ed "el tacòn" esterno (rappezzo) si copriva presto di fuliggine che lo rendeva invisibile.

I suoi arnesi da lavoro erano varie forme di martello per battere il paiolo sia all'interno che all'esterno.

Esperti parolòti erano gli zingari, abili anche nella fusione del rame e nella forgiatura di manufatti per vari usi: forchette, mestoli, stampi per dolci, boccali e pentolame.

## Bibliografia:

**Arti e Mestieri - Conosci la tua Provincia - Cassa di Risparmio di Verona, Vicenza e Belluno 1975-76.**



## Rana d'argento 2020 a Renato Bissoli

Martedì 4 febbraio ultimo giorno della Fiera Agricola di San Biagio, sotto il padiglione dove risiedeva la visitatissima "Fattoria in fiera", la "Corrente Letteraria GLI INSONNI", consegnava la prima "Rana d'argento" per il 2020 ad un emozionatissimo Renato Bissoli, noto personaggio bovolonese che dimostra la sua abilità e passione attraverso il modellismo in miniatura riproducendo fedelmente "modellismo statico e dinamico". Questa la motivazione del premio consegnato da Terenzio Mirandola, Maria Soave e Floriana Mirandola degli "Insonni": "Per la grande passione, competenza, creatività tecnica dimostrate nel creare modelli in miniatura di macchine e cose di un tempo con estrema fedeltà".

# Dima Kalm

B I F A S E  
BRUCIA GRASSI

**NEW**

# LINFAS K I N

## SYSTEM ANTI-AGE

con  
Collagene marino e Acido ialuronico

**Drenaggio dei liquidi corporei.  
Mantenimento di una pelle tonica.  
Protezione delle cellule dallo stress  
ossidativo**



**Utile nel trattamento di  
sovrappeso e gonfiore**

### Effetti fisiologici dei componenti

**Capsula bianca:** Tè verde foglie, Arancio amaro frutti immaturi, Garcinia frutti, Guarana semi: **Equilibrio del peso corporeo.** Arancio amaro frutti immaturi, Guarana semi: **Stimolo del metabolismo. Metabolismo dei lipidi.** Le vitamine B1 e B6 contribuiscono alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.** Lo zinco contribuisce al **normale metabolismo dei macronutrienti, dei carboidrati e degli acidi grassi.** Il cromo contribuisce al **mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue ed al normale metabolismo dei macronutrienti.** **Capsula rossa:** Gymnema foglie: **controllo del senso di fame.** Griffonia semi, Rodiola radice: **Normale tono dell'umore.** Griffonia semi: **Benessere mentale.** Schisandra frutti: **Tonico-adattogeno.** Cacao semi: **Azione tonica e di sostegno metabolico. Normale tono dell'umore.**



### Effetti fisiologici dei componenti:

- **La riboflavina (Vit. B2)** contribuisce al mantenimento di una pelle normale e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
- **La vitamina C** contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione della pelle e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
- **Vite rossa foglie:** Trofismo e funzionalità della pelle
- **Centella erba:** Contrasto degli inestetismi della cellulite
- **Pilosella erba, Mais stigmi, Solidagine sommità fiorite, Ciliegio peduncoli:** Drenaggio dei liquidi corporei

CASA TOSI  
ARTIGIANI *con* GUSTO

PROMOZIONE E VENDITA PRODOTTI  
DELLE AZIENDE AGRICOLE  
via Alberto da Giussano, 38  
Tel. 329 097 7558

vivaighellere  
lo spirito della bellezza

VIVAIO DI PIANTE, FIORI, AGRUMI  
E BONSAI, REALIZZAZIONE GIARDINI  
via S. Pierino, 179  
Tel. 340 777 4191

I ♥ Diamante  
non un semplice bar

BAR E GELATERIA  
piazza Pozza, 4  
Tel. 347 469 6727



PASTICCERA E CAFFETTERIA,  
PRODUZIONE DOLCIARIA  
via Madonna, 388/a  
Tel. 045 690 1158



DISTRIBUZIONE FORMAGGI  
PER IL VOSTRO NEGOZIO  
RISTORANTE O PIZZERIA  
via Crear, 2  
Tel. 045 698 9001



PRODUTTORE VINO  
E BIRRA ARTIGIANALE  
via Dossi, 26  
Tel. 045 710 0674



VIENI A TROVARCI  
NEL NOSTRO SPACCIO  
via Villafontana, 309/A  
Tel. 045 7145172



PASTIFICIO - VENDITA PRESSO LO  
SPACCIO DI LATTERIA PARADISO  
via Don Carlo Forante, 4  
Tel. 045 698 9001



PRODUZIONE BISCOTTERIA  
ARTIGIANALE BIOLOGICA  
via Alberto da Giussano, 36  
Tel. 340 982 9822

**IL GRUPPO BOVOLONE IN TAVOLA NASCE DALLA VOLONTÀ DI UNIRE LE NOSTRE COMPETENZE E DALLA CONVINZIONE CHE LA CONDIVISIONE SIA IL MOTORE PER PROMUOVERE LO SVILUPPO E LA CRESCITA DEL NOSTRO TERRITORIO. UNICITÀ E ATTENZIONE SONO LE PARTICOLARITÀ CHE CARATTERIZZANO TUTTI I PRODOTTI DI BOVOLONE IN TAVOLA.**

**OGNUNA DELLE NOSTRE AZIENDE PORTA CON SÉ VALORI E TRADIZIONI DELLA NOSTRA TERRA CHE TRASMETTIAMO ATTRAVERSO I PRODOTTI CHE REALIZZIAMO QUOTIDIANAMENTE E PORTIAMO SULLE VOSTRE TAVOLE.**

## METTI IN TAVOLA IL TERRITORIO!

**Dacci modo di condividere con te l'amore con cui esaltiamo le tipicità del nostro territorio scegliendo i nostri prodotti\*.**

Le nostre proposte ti daranno modo di arricchire ogni momento della giornata, ogni giorno della settimana.

**Segui la nostra pagina Facebook e troverai tutti i nostri prodotti e le possibilità di consegna. Oppure chiama le nostre aziende e ti guideremo alla scoperta delle nostre bontà.**

\* FINO A FINE LUGLIO CI SARÀ UNO SCONTO DEL 10% SU TUTTI I PRODOTTI, per coloro che presenteranno il buono sconto ritirato durante la Fiera Agricola di San Biagio.



# FIERA SAN BIAGIO: UN SUCCESSO OLTRE ALLE ASPETTATIVE GRAZIE ANCHE ALLE AZIENDE DI BOVOLONE CHE HANNO FATTO SQUADRA



**G**li organizzatori della 742esima edizione della Fiera Agricola di San Biagio hanno già tracciato un primo bilancio di questa edizione. Si tratta di un risultato positivo, forse anche oltre le aspettative, tanto che molti visitatori hanno affermato di aver rivissuto la Bovolone degli anni '70. La presenza di una

nuovissima tensostruttura, ha favorito la visibilità per le aziende bovolonesi che hanno aderito al progetto ed esposto i loro prodotti. Sempre all'interno di questa struttura il nuovo format "Ti Porto lo... in Fiera", del giornalista bovolonese Stefano Cantiero, ha fatto da volano per le aziende che si sono susseguite sul suo palco, ma anche per tutti i

protagonisti della Fiera stessa, che hanno potuto beneficiare di un'eco mediatica sui social di circa 700 mila utenti. Durante la manifestazione è stata ribadita la necessità di fare rete tra imprese e operatori, tornare a prediligere i prodotti locali in quanto valorizzano l'ambiente, il territorio e il lavoro dignitoso dell'artigianato locale, produttore di moltissime eccellenze.

Proprio per questo motivo alcune aziende bovolonesi, da due anni a questa parte, hanno deciso di unire

trasmessi attraverso i prodotti enogastronomici che realizzano quotidianamente. Questi imprenditori si sono susseguiti sul palco di Stefano Cantiero e hanno fatto vedere e toccar con mano le lavorazioni che gli artigiani producono tutti i giorni nelle loro "botteghe". "Bovolone in Tavola" ha l'obiettivo di esaltare le specificità dei prodotti agroalimentari del territorio basati sulla qualità e la tipicità, favorendo lo sviluppo



le proprie competenze e creare il gruppo "Bovolone in Tavola", convinte che l'unione sia il motore per promuovere la crescita del territorio. Ognuna di queste aziende porta con sé valori e tradizioni che vengono

del territorio e valorizzando le produzioni locali grazie ad un'attività di rete. Tutti coloro che sposano queste prerogative, possono aderirvi, per informazioni contattare il seguente recapito: 329-0977558.



# LA SINDROME DELL'IMPOSTORE



**M**i scrive un ragazzo di circa 30 anni, laureato con lode, in scienze politiche. Il problema che mi pone riguarda il fatto che malgrado lui si stia dando molto da fare e che riesca anche ad ottenere importanti risultati non riesce mai ad essere pienamente soddisfatto degli obiettivi che raggiunge. Pensa sempre che gli altri siano migliori di lui o, peggio ancora, che i riconoscimenti che arrivano siano solo il frutto di fortuna e non perché in effetti lui abbia veramente delle capacità. La sua autostima ma ne sta risentendo molto, infatti tende ormai a darsi la colpa di tutto e a pensare che non potrà mai arrivare a certi livelli o a fare carriera.

Come sempre proviamo a dare una risposta a questa importante domanda.

Hai mai sentito parlare di sindrome dell'impostore? È un fenomeno psicologico che colpisce paradossalmente le persone più in gamba e rischia di metterle in pericolo i futuri successi. Sto parlando di tutte quelle volte in cui hai ottenuto un successo e hai subito pensato:

- "Ok, 'sta volta ce l'ho fatta, ma è stata solo fortuna: speriamo non se ne accorga nessuno!"
- "No, non me lo merito proprio."
- "Se solo gli altri sapessero..."

Questo atteggiamento prende il nome di sindrome dell'impostore e, ironia della sorte, a soffrirne sono spesso quelle persone che lavorano duro e ottengono ottimi risultati, ma che purtroppo sono incapaci di riconoscere i pro-

pri meriti. Un recente studio ha messo in evidenza come quasi il 70% della popolazione ha sperimentato almeno una volta nella propria vita questo fenomeno psicologico. Questa sensazione di non sentirsi all'altezza, di essere degli imbroglioni che si trovano nel posto sbagliato, spesso emerge quando ci troviamo ad apprendere nuove competenze o a ricoprire un nuovo ruolo di responsabilità. La diffusione di questa "sindrome" lascia poi pensare che sia la stessa società ipercompetitiva in cui viviamo a farci sentire inadeguati. A soffrire maggiormente di questo "fenomeno psicologico" sono quelle persone che tendono ad essere molto critiche nei propri confronti, vuoi perché sono state educate in questo modo o semplicemente per un innato senso del pudore. Queste stesse persone hanno quasi sempre uno spiccato senso del dovere e se non riescono ad essere all'altezza delle aspettative degli altri, sono terrorizzate da come potrebbero essere giudicate. Come fare quindi a liberarsi di questa sindrome? Ecco quindi alcuni suggerimenti.

1. Stai calmo e sii paziente: Chi soffre della sindrome dell'impostore lotta giorno e notte con una idea di perfezione che però è irraggiungibile. E questa continua lotta con sé stessi non fa altro che logorare mente e corpo. Impara a non prenderti troppo sul serio.

2. Impara a riconoscere i tuoi meriti: spesso le persone che soffrono di questa sindrome fanno molta fatica a riconoscere i propri successi: è sempre merito della fortuna, di sfide troppo facili, di condizioni di partenza age-

volate, ecc. Di fatto una parte del nostro successo è dovuto anche a questi aspetti, ma bisogna imparare anche a riconoscere il proprio ruolo, riconoscere che ci siamo dati da fare, che abbiamo preso certe decisioni e che quindi ci siamo meritati di raggiungere certi risultati.

3. Concediti la possibilità di sbagliare: Gli errori, i passi falsi fanno parte del nostro percorso di miglioramento: se ci facciamo paralizzare dall'idea di dover sempre superare le aspettative degli altri, finiremo col non realizzare nulla.

4. Metti per iscritto quelli che sono stati i tuoi successi e quelle che sono le tue paure: Finché permettiamo ad un pensiero negativo di vagare liberamente nella nostra mente, questo proietterà ombre che lo rendono

più "grande" e spaventoso, ma nel momento in cui lo mettiamo per iscritto, quello stesso pensiero perderà molta della sua importanza e pesantezza.

Detto questo dobbiamo avere il coraggio di prendere in mano le nostre vite e non rimandare alcune scelte o decisioni solo per la paura di non farcela: meglio fare e sbagliare piuttosto che non fare e vivere di rimpianti.

**Dott.ssa Susie Baldi**  
Psicologa/Psicoterapeuta

**Si informano i gentili lettori che a partire dalla prossima uscita del Giornale "La Rana" verrà at-**

**tivata la rubrica "LO PSICOLOGO RISPONDE". Le persone che avessero da sottopormi dei quesiti lo possono fare inviando una mail all'indirizzo: [susie.baldi@gmail.com](mailto:susie.baldi@gmail.com)**

Tra tutte le richieste che arriveranno ne verranno scelte alcune alle quali verrà data risposta tramite il giornale, naturalmente verrà preservata la privacy e l'anonimato di chi invierà la mail.

**Ristorante**  
**DA GRAZIANO E LORETTA**  
MOZZECANE (VR)  
VIA CATERINA BON BREZZONE 66/68

**Vi invitano alla serata "I MITI DEGLI ANNI 60"**  
**CENA & SPETTACOLO con**

**DON BACKY**  
in concerto

- l'immensità
- Poesia
- Canzone
- Casa Bianca
- L'amore
- Non piangere stasera
- Sognando e tante altre....

**"Complesso base"**

**RICKI E LE PERLE**  
Solo musica italiana  
anni 60/70

Per info  
333 4450204

**€ 30,00**  
Cena e spettacolo

**VENERDÌ 5 GIUGNO ore 20.30**

**Per info e prenotazioni**  
**333 4450204 - 045 7930253 - 329 6550677**

**ISTITUTO DI ESTETICA**  
**LO SPECCHIO**  
VISITA IL NOSTRO SITO  
[www.esteticalospecchio.com](http://www.esteticalospecchio.com)

BOVOLONE (Vr)  
Via Madonna 235  
Tel. 045 7101555  
Chiuso il lunedì

**SPACCIO DIVANI**  
PRODUZIONE PROPRIA  
VALLESE DI OPPEANO - Via Giordano, 315 ZONA ARTIGIANALE  
MADE IN ITALY  
TEL. 339 5773080

**Dott. Roberto Vivan**  
MEDICO CHIRURGO ODONTOTRA  
AMBULATORIO DENTISTICO dal 1966

BOVOLONE  
Via Paradisi, 2/P-Tel. 045 6902020

ISOLA DELLA SCALA  
Via Cassa, 9-Tel. 045 7321788

# RICETTA



## PRIMO

### Penne con verza e cotechino

#### INGREDIENTI PER 4

##### PERSONE

- 1 verza
- 1 cotechino
- 350 gr di penne
- 1 spicco d'aglio
- 1 cucchiaio di lardo macinato
- Grana grattugiato
- Sale e pepe

#### PROCEDIMENTO:

Lavate e cuocete la verza. Quando è fredda fate delle palle strizzandola

per bene. Nel frattempo cuocete il cotechino, quando è cotto togliete il budello e avvolgetelo nella carta stagnola. La cottura può essere fatta il giorno prima e mettendolo in frigo. Prendete una padella e metteteci dentro il lardo e il spicco d'aglio tritato, e a fuoco basso cuocete fino a far sciogliere il lardo. Prendete le palle di verza e tagliatele a pezzi quindi mettele nella padella, salate e pepate e mescolate bene. Prendete il cotechino freddo e tagliatelo in verticale (no a fette) e poi tagliatelo orizzontalmente ottenendo così dei pezzi grossolani, versateli quindi nella padella con la verza, mescolate il tutto bene. Quando la pasta è cotta, unitela al sugo e a fuoco alto spadellate, mescolandola bene al sugo. Servire nei piatti e spolvera-

re con una manciata di grana.

## SECONDO

### Salsiccia ai pomodorini e scalogno

#### INGREDIENTI PER 4

##### PERSONE

- 2 salsicce
- 200 gr di pomodorini datterino
- 4 scalogni
- Sale, pepe, olio e origano

#### PROCEDIMENTO:

Dopo aver tolto il budello alle salsicce, tagliatele in 4 pezzi per la lunga, metteteli in una padella antiaderente ben calda e girate i pezzi più volte fino che sono ben rosolati. Quando sono rosolati metteteli in un piatto. Nella stessa padella mette un filo d'olio, lo scalogno tritato grossolanamente e i datterini tagliati a metà per la lunga, aggiungete sale,

pepe e l'origano. Accendete il fuoco e quando il tutto è un po' appassito aggiungete i pezzi di salsiccia e ultimate la cottura. Prendete il piatto e metteteci dentro mezza salsiccia e sopra aggiungete il sugo di pomodorini e scalogno. Servite accompagnato con dei crostoni di pane abbrustolito.

## DESSERT

### Castagnole di carnevale

#### INGREDIENTI PER 4

##### PERSONE

- 200 gr di farina
- 60 gr di zucchero
- 50 gr di burro fuso
- 2 uova
- 2 cucchiaini di sambuca
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanellina
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Zucchero a velo

#### PROCEDIMENTO:

In una ciotola mettete dentro la farina, lo zucchero, la vanellina, il lievito e mescolate bene il tutto. Aggiungete le uova, il burro fuso, la sambuca e il succo di limone. Mescolate per bene fino ad ottenere un impasto morbido. A questo punto fate delle palline grandi come delle noccioline. Una volta terminata questa operazione, in una pentola portate l'olio a 180 gradi circa. Prendete le palline e friggetele nell'olio bollente un po' per volta. Una volta fritte con un mestolo a buchi, toglietele dall'olio e ponetele sopra una carta assorbente, poi mettetele in un vassoio e spolveratele con dello zucchero a velo e...

## BUON APPETITO!

*Il vostro cuoco  
Giorgio Maragnoli*

## LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

### STAMPATO IN 6.000 COPIE

Disponibile anche la versione on-line: [www.larananews.it](http://www.larananews.it)

#### Direttore Responsabile:

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

#### Editore:

Bertolini Claudio (Bertolini Pubblicità)

#### Redazione:

Via Maria Goretti, 9/A  
37051 BOVOLONE (VR)  
Tel e fax 045 6901985  
e-mail: [giornalelarana@yahoo.it](mailto:giornalelarana@yahoo.it)

#### Stampa:

Tipografia Mediaprint srl  
Via Brenta, 7  
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)

#### Impaginazione grafica:

Michela Bertolini  
Distribuzione:  
Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357

#### Foto:

Claudio Bertolini  
Costantino Meo

#### Concessionaria per la pubblicità:

Diamente srl  
Collaboratori  
Mary Merenda  
Dott. ssa Susie Baldi

Il giornale è stato chiuso il 20 marzo 2020.

# ANNUNCI - giornalelarana@yahoo.it

## VENDO

Vendo articoli per neonati composto da fasciatoio, vaschetta per bagno, seggiolino da tavolo, palestrina e passeggino prezzo da concordare, lettino da campeggio per neonati ad euro 30, per informazioni rivolgersi al seguente numero 335/6936698.

Vendo stampa a colori (cromoleografia) originale fine '800 con cornice dorata cm. 60x50 a euro 45,00.  
Tel. 045.7100992

## LAVORO

Cerco lavoro come pulizie o lavapiatti con esperienza abito a Cerea 380 38 24558

Cerco lavoro come baby sitter, badante o aiuto spesa. Tel. 347 9135250

Cerco lavoro come aiuto anziani-compagnia,

pulizie, aiuto spesa zona Bovolone e limitrofi. Tel.320 9211248

Eseguo taglio erba, siepe, pulizia giardino ed altri lavori di giardinaggio per info tel.3282046253

Cerco lavoro di pulizie a Bovolone, Cerea, Villafontana e dintorni. Tel 347 1732307

Cerco lavoro di pulizie o lavapiatti. Tel. 380.38 24558. Giulia

Laureata in economia e commercio e in legislazione d'impresa impartisce lezioni di matematica ed economia aziendale per scuole medie e superiori. Professionalità e serietà. Tel. 380.2587131

Signora per parrucchiera, cerca come aiuto pulizie, compagnia anziani, sistemazione capelli, autista per commissioni

o altro zona Bovolone e limitrofi.

Cell. 328.2225077

## AFFITTO

Affitto negozio in

zona centrale a Bovolone di mq. 40 circa con canone contenuto, per informazioni rivolgersi al seguente numero 335/6936698.



**Cagliari Andrea**  
Consulente informatico  
Hardware e Software

**Eseguo controllo e assistenza su computer, notebook, smartphone e cellulari.**  
**Configurazione posta elettronica e ADSL.**  
**Salvataggio, recupero, trasferimento dati e rimozione virus. Formattazione, ripristino e aggiornamento dei dispositivi.**  
**Siti web e corsi di informatica.**

☎ 345 7242269  
@ info@hashtag-informatica.it



MISTO

Carta da fonti gestite in maniera responsabile

FSC  
www.fsc.org

FSC® C105726



# BANCA VERONESE

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

BCC  
CREDITO COOPERATIVO

*La Prima Bcc della provincia di Verona*

*Siamo Presenti con 20 sportelli a:*



*Auguri di  
Buona Pasqua*