

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

la **Randa**
 IL MENSILE DI BOVOLONE, CERA E OPPEANO
 ATTUALITÀ, CULTURA ED INFORMAZIONE
 ANNO 15 - NUMERO 03 / MARZO 2025

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

Trent'anni di Parco

Il Parco Naturalistico e Archeologico Valle del Menago, compie i suoi primi trent'anni. Il polmone verde di Bovolone, nato nell'ormai lontano 1995, dall'idea lungimirante e visionaria di alcuni amministratori del tempo, festeggia con una grande manifestazione questo

importante anniversario. "Radici e Futuro", è la grande festa che si terrà da venerdì 21 a domenica 23 marzo. Saranno giorni di laboratori, visite guidate, cultura, arte e tanto altro ancora, organizzato magistralmente da Gea Onlus l'associazione che gestisce il parco, presieduta da Paola Nadali.

All'interno del giornale troverete l'articolo completo, con il programma e un approfondimento. Tutti siete invitati a questo importante evento.

Costantino Meo
 Direttore
 Responsabile

MONTAGNA
 DENTISTI DEL VERONESE
VIENI A TROVARCI!
 Il dentista vicino
 al tuo sorriso
BOVOLONE
 Tel +39 045 7102578
 M bovolone@montagnastudentistici.it
 www.montagnastudentistici.it
 Dir. San. Bovolone Dott.ssa Livia Montagna - Odontoiatra
 Iscr. Albo Odontoiatri n. 01198 VR | Aut. San. n. 2048/2020 del 27/12/2019

dal 1994
Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT
VENDI CASA CON NOI
GRATIS
0442.31573
Via XXV Aprile, 21/a CERA

SAN VITO DI CERA CENTRO
 Recente appartamento trilocale di: ingresso, soggiorno con angolo cottura, ripostiglio, camera matrimoniale, ampia camera singola, 2 bagni, 2 balconi e ampio garage. In scala di 3 unità con pochissime spese condominiali. Pronto per essere abitato. Classe Energetica B.
1 **Euro 125.000,00** www.casacerea.it

dal 1994
Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT
0442.31573
Via XXV Aprile, 21/a CERA


CA' BIANCA DI CERA
 Recente villa di bifamiliare di: ampia zona giorno di soggiorno/pranzo e cucina abitabile, bagno con doccia e garage pavimentato comunicante al piano terra; 2 matrimoniali, 1 singola e bagno al piano primo. Con giardino piantumato con impianto di irrigazione e di illuminazione, porticato e plateatico. Ottime finiture, classe energetica A.
2 **euro 318.000,00** www.casacerea.it


CERA, PIENO CENTRO
 Appartamento al piano terra in contesto di 4 unità senza spese condominiali. Composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno e ripostiglio. Con impianti autonomi, zanzariere, doppi vetri e inferriate. Disponibile e abitabile da subito. Ottimo anche come investimento.
3 **euro 75.000,00** www.casacerea.it


CERA - Comodo al centro e ai servizi
 Grazioso bilocale con balcone. Composto da: ingresso, soggiorno con angolo cottura, disimpegno, camera matrimoniale e bagno. Ampio garage e cantina al piano interrato. Libero e disponibile da subito. OTTIMO INVESTIMENTO!
4 **euro 69.000,00** www.casacerea.it


CERA - Via Giordano Bruno
 In nuova lottizzazione residenziale lotto edificabile di 980 mq con indice edificabile pari all'1,35 mc su mq. Il lotto è d'angolo e si trova in ottima posizione senza abitazioni adiacenti. Ideale per la realizzazione di una ampia casa singola, una bifamiliare o una quadrifamiliare. Molto interessante.
5 **euro 45.000,00** www.casacerea.it


SANGUINETTO
 Capannone di circa 700 mq ad uso deposito con corte esclusiva. Altezza 6,20 metri, con uffici, servizi e rampa di carico/scarico. Libero e disponibile da subito. Ottima opportunità.
6 **euro 69.000,00** www.casacerea.it

Un carnevale come da tradizione



Lo scorso 4 Marzo, in occasione del Martedì Grasso, abbiamo vissuto il Carnevale dei Bambini ricco di giochi, festa, divertimento e compagnia per tutti. Per il terzo anno consecutivo il nostro Parco del Palazzo Vescovile si è riempito di colori, musica, risate e gioia insieme all'animazione del Mago Andrea e il suo circo, ai giochi antichi proposti dall'Atletica Bovolone, al laboratorio della

Pro loco e all'aiuto della FIDAS e dalla Croce Rossa con trucca bimbi.

Ringraziamo tutti i volontari per il supporto all'iniziativa: i sorrisi dei bambini e le famiglie riunite insieme sono il dono più bello che abbiamo ricevuto in questa giornata. Vi aspettiamo il 26 Aprile, a partire dalle ore 20:00 per le vie del centro città, per festeggiare insieme il Carnevale in notturna.

Il sito del Comune di Bovolone si rinnova

Dall'inizio del mese di Marzo è online il nuovo sito del Comune di Bovolone rinnovato sia nella veste grafica che nei

servizi offerti. Oltre ad averne semplificato l'utilizzo per tutti voi, con nuove possibilità di accesso attraverso i primi cin-

que servizi digitali attivati, a cui ne seguiranno altri, ci si potrà interfacciare con il Comune sempre più in modalità digitale

e con contenuti aggiornati quotidianamente. Per visitare il sito vi rimandiamo al link www.comune.bovolone.vr.it

BEER BEST & EAT
Street food & birra artigianale

STUDIO GRANDI EVENTI

Comune di Bovolone

BOVOLONE

dal 4 al 6 aprile

Piazzale Scipioni

VEN
18:00 - 24:00

SAB E DOM
11:00 - 24:00

FREE ENTRY

STREET FOOD GOURMET & birra artigianale

KIDS AREA & BABY LUNA PARK

MERCATO della CREATIVITÀ

DJ SET & musica live

Per maggiori info segui i canali social ufficiali @beerbusteat

Nuovi cittadini e molti compleanni

Questo mese diamo il benvenuto a Ruhaan, Roen, Carlo Alberto, Leonardo, Mattia e Lorenzo, nostri nuovi giovanissimi concittadini.

Nell'ultimo mese il Sindaco Orfeo Pozzani e la Consigliera Michela Spezzoni hanno portato gli Auguri di Buon compleanno a De Bianchi Rosetta, Gobbi Vit-

torio, Fortuna Ivana Rosa, Bertoni Anna, Bellotti Romano Luigi, Guerrer Umberto, Bertolazzi Aurelia, Moretti Gelmina, Vaccari Francesca, Soave Arrigo, Arianna Giuseppe, Maestrello Giovanna e Donà Elide; nel giorno del loro compleanno ci teniamo a portare un caro augurio ai nostri saggi concittadini.

La Pro Loco di Bovolone organizza

223°

CARNEVALE BOVOLONESE

SABATO 26 APRILE 2025

SFILATA DI CARRI E MASCHERE PER LE VIE DEL CENTRO di BOVOLONE

Ore 19.00 Piazzale Aldo Moro: ritrovo carri e maschere. Presso Corte Salvi: giochi per tutti aspettando i carri.

Ore 20.00 Sfilata per le vie del paese di carri allegorici e maschere. Ospiti: Papa del Gooco, Re Marangon e Regina Sciarola. Con la partecipazione del Corpo Bandistico e Majorettes Città di Bovolone.



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 centrale, soluzione bifamiliare completamente indipendente con piccolo cortile su tre lati! Immobile composto da ingresso, cucina abitabile, soggiorno, una camera, bagno e ripostiglio al piano terra; tre camere da letto matrimoniali, bagno e balcone al piano primo! Occasione con finiture originali mantenuta in buono stato ed abitabile da subito!

BOVOLONE EURO 188.000,00



In pieno centro, recentissimo appartamento duplex di oltre 100 mq composto da ampio open space di 40 mq, balcone e bagno al primo livello; tre camere e secondo bagno all'ultimo piano! Occasione unica per posizione e dimensioni, mantenuta in perfetto stato con finiture di alta qualità, parquet, cappotto, climatizzatori con pompa di calore e arredata di cucina su misura! Soluzione completa di garage doppio in lunghezza motorizzato. Classe energetica B!

BOVOLONE EURO 193.000,00



CENTRALISSIMA bifamiliare su due livelli per un totale di oltre 120 mq composta da ingresso, cucina soggiorno open space, ripostiglio e lavanderia al piano terra; tre camere, bagno e balcone al piano primo! Soluzione dotata di garage, accesso carraio privato e giardino esclusivo su tre lati! Immobile già ristrutturato con tetto, infissi, impianti e caldaia recentissimi! Occasione autonoma UNICA in pieno centro!

BOVOLONE EURO 127.000,00



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

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

Ci pensiamo noi!

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



BOVOLONE
Via Umberto I, 15



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

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

Mamma... è arrivato il luna park?



Il Luna Park un divertimento che si ripete, praticamente immutato, da decenni. Le giostre sono quelle che i genitori ricordano da quando erano bambini. E forse proprio per rivivere la loro infanzia ci portano i figli. Sembrano davvero quelle di tanti anni fa. Certo, alcune cose sono cambiate. La concorrenza è fortissima: i videogiochi per i ragazzini, i locali aperti la sera. Una volta dopo cena c'era sempre il pienone, ora capita solo nelle giornate più favorevoli. Ma le giostre hanno ancora un loro pubblico. Il Luna Park, per un bambino, è il luogo più incredibile che esista, l'attesa è intensa e l'aspettativa cresce con il diminuire dei giorni che lo separano dalla visita. I bambini nei parchi di divertimento si divertono come non mai. E anche i grandi sperimentano la stessa gioia: per un

giorno tornano bambini insieme ai loro figli. Le giostre sono puro spasso per tutti coloro che decidono di salirci. Ma perché la giostra è un'attrazione così desiderata dai bambini? La vertigine è alla base di tanti giochi di movimento ed è ciò che rende la giostra un'irresistibile attrazione. L'elemento fondamentale che caratterizza la giostra e la rende magica è, perciò, la vertigine, intesa come un vissuto emotivo intenso. In altre parole, la vertigine nelle giostre è la perdita della percezione della stabilità. È un'esperienza di dolce smarrimento e di piacevole turbamento, che annulla l'ambiente circostante per vivere momenti di ebbrezza in una dimensione di voluttuoso panico. Sono momenti spontaneamente ricercati dai bambini in tanti giochi come il girotondo, dai giovani che amano il bri-

vido e anche dagli adulti, fino ad una certa età, oltre la quale la vertigine non è desiderabile o diventa addirittura insopportabile. La giostra, allora, rimane il nostalgico ricordo di un'epoca...

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

In Italia, precisamente tra i boschi del Veneto, esiste un luogo che è stato trasformato in qualcosa di magico. L'Osteria ai Pioppi, questo è il nome del parco divertimenti, nasce 45 anni fa ed è stato realizzato tutto a mano dai proprietari. L'apertura infatti risale al 1969, oggi è un vero e proprio parco giochi tra i boschi che ospita anche un'osteria in cui grandi

e piccini possono assaporare i prodotti tipici della terra veneta. Mentre per quanto riguarda le attrazioni, sono 40 giostre fatte appunto a mano e soprattutto non inquinanti, poiché non a motore. All'inizio il parco consisteva in un piccolo parco con delle altalene e dei posti a sedere che permetteva alle famiglie di passare qualche ora nel verde e nel relax. Poi la passione dei proprietari, in particolare di Bruno, e grazie alla sua maestria nel lavorare il ferro ed il legno, il parco si è ingrandito e continua ad espandersi con nuovi giochi. Il parco si trova tra i boschi di Nervesa della Battaglia in provincia di Treviso. L'Osteria ai Pioppi è un parco in cui trascorrere delle belle giornate in famiglia. Immerso nel verde e completamente gratuito, il lunapark ospita delle attrazioni aperte sia



Lambretta

Ciao

Vespa

RICAMBI

CIF • OLIMPIA • POLINI

RMS • DR • SIMONINI
Racing

PIRELLI • MICHELIN



Borini Mario - Cerea - Tel. 0442 30862

agli adulti che ai bambini. Ogni gioco, ovviamente, è a prova di sicurezza, omologato e sottoposto a continue manutenzioni. Oltre ai giochi e alla natura che lo circonda, il parco ospita anche altre attrazioni, come ad esempio un cannone risalente ai tempi della guerra "Contraerea", un reperto storico acquistato dai proprietari del parco!

Esiste un luogo dove la
dolcezza è di casa.



Punto Dolce

Piazza Umberto I, 84
37057 San Giovanni Lupatoto
(Verona)

Via Bellevere, 7
37051 Bovolone
(Verona)

Dal martedì al sabato
8:30-12:30, 15:30-19
Chiuso lunedì e domenica

Vieni a scoprire
l'ampio assortimento di cesti Pasquali
e scegli il più adatto da condividere
con chi ami

Con gli Auguri di Matilde Vicenzi.



Claudio dei Ricki e le Perle nel cast di artisti in ricordo di Alfio Cantarella

Domenica 30 marzo ore 12.30
 Rist. **da GRAZIANO e LORETTA**
 Mozzecane (Vr) Via Bon Brenzoni, 58

MENU
 Risotto asparagi e speck
 Maccheroncini con sugo d'anitra
 Scaloppine al limone
 Contorni misti
 Dolce
 Acqua, vino e caffè

OSPITI
 Donatello
 Gian Pieretti
 Bobby Posner
 Paky
 Dino
 Claudio dei
 Ricky e le Perle

i Protagonisti del Beat
in ricordo di Alfio

pranzo & musica €40

30 marzo 2023 - 30 marzo 2025
Il Anniversario

Info e Penotazioni:
333 4450204

CA' DEGLI OPPI (VR) Via Canalicchio, 18
 Tel. 045 773098 - www.oppi.it

X mode
 ABBIGLIAMENTO
 ARREDO CASA
 TENDAGGI
 TAPPETI
 MATERASSI
 Via Madonna, 235 - 37051 Bovolone (VR)
 Tel. 045 7101555

VecchioSole
 ATTIVITÀ PER IL TERZO SETTORE
 Via Madonna, 235 - 37051 Bovolone (VR)
 Tel. 045 7101555

PAKI I NUOVI ANGELI

ISTITUTO DI ESTETICA LO SPECCHIO
 di Guglielmo Irene
 Via Madonna, 235 - 37051 Bovolone (VR)
 Tel. 045 7101555
 Chiuso il lunedì per lei e lui
 Visita il nostro sito
 www.esteticalospecchio.com
 Instagram: @lo.specchioguglielmo

Dott. Roberto Vivan
 MEDICIN DENTISTICA
 Via Madonna, 235 - 37051 Bovolone (VR)
 Tel. 045 7101555

SPACCIO DIVANI
 PRODUZIONE PROPRIA
 VALLESE DI OPPEANO - Via Giordano, 38 ZONA ARTIGIANALE
 Chiuso il lunedì
 TEL. 339 5773080

icoone
 MIGLIOR TRATTAMENTO CORPO E VISO

domenica 30 marzo al ristorante da Graziano e Loretta a Mozzecane si ricorderà Alfio Cantarella, batterista e fondatore storico dell'Equipe 84. Due anni sono passati da quando Alfio ci ha lasciati, e per questa ricorrenza artisti come Dino, Gian Pieretti, Paki dei Nuovi Angeli, Donatello, Bobby Posner dei Rokes, hanno voluto o-

mangiare questo loro amico partecipando all'evento. Oltre a questi noti cantanti che hanno fatto la storia della canzone italiana, ci sarà anche Claudio Front Man dei Ricki e le Perle che canterà alcune canzoni incise dall'Equipe 84. "Sono onorato di essere stato invitato a partecipare a questo ricordo di un grande amico. Alfio Cantarella l'ho

conosciuto alla fine degli anni 90 in occasione di un evento che organizzai al Palazzetto le Muse di Bovolone dove lui mi portò gli artisti" ci racconta Claudio "non ci volle molto diventare amico di questo personaggio grazie alla sua simpatia, professionalità e serietà nel campo organizzativo. Molti altri sono stati gli even-

ti organizzati da Alfio, nei quali ci fu la mia collaborazione, ricordo Maurizio Vandelli, Riccardo Fogli, Mal dei Primitives, tanto per citarne qualcuno, e a tanti altri che ho partecipato, con invito personale, organizzate da lui, come il "Verona Beat" al Teatro Romano di Verona, o alla kermesse promossa dalla Banca Popolare di Verona che offriva nelle piazze della provincia risotto e un concerto con i migliori artisti italiani, tappa, che su mia richiesta, Alfio portò anche a Bovolone. Ma la soddisfazione più grande e che sancì la nostra amicizia" sottolinea con orgoglio Claudio "fu quando mi chiamò al telefono dicendomi che aveva in mente un grande progetto, quello di istituire un Museo della Musica di artisti degli anni 60/70 perché questo patrimonio culturale non andasse perduto, e se potevo dargli una mano a realizzare questo suo sogno. Io con entusiasmo accettai di aiutarlo e dopo qualche tempo fu inaugurato nella Villa Canello a Villafontana. Ultimamente il Museo, intitolato a suo nome, per questioni burocratiche, è stato trasferito ad Asparetto di Cerea e prossimamente sarà inaugurato in questa nuova sede.

Un ultimo ricordo di Alfio e che porterò sempre nel cuore" conclude con un po' di emozione Claudio "è stata nel vedere la sua felicità nella festa organizzata in occasione del suo 83esimo compleanno da Loris Zanon braccio destro di Alfio per oltre 25 anni, alla Piccola Fratemità di Dossobuono dove partecipai anch'io". L'appuntamento per ricordare questo grande artista è per domenica 30 marzo al ristorante da Graziano e Loretta. Per prenot. 333 4450204.

EFFERUS POWER GYM

RISCATTA IL BUONO

2 SETTIMANE GRATUITE

OFFERTA VALIDA FINO AL 13/04/25



ATTIVA IL BUONO



SCRIVICI

3313674592

OPEN DAY

SABATO 29/MARZO/2025

DALLE 10:00 - 15:00

PROVA GRATUITA

SUDDIVISA PER VARI LIVELLI, DEDICATA A CHI NON CONOSCE IL CROSSFIT
E VUOLE PROVARE QUESTO METODO DI ALLENAMENTO CHE HA CAMBIATO
LA VITA A MIGLIAIA DI PERSONE!

DJ-SET + APERITIVO OFFERTI



EFFERUS MENTALITY

LA MIGLIOR ORA DELLA VOSTRA GIORNATA

Sentirsi meglio, più forti e pieni di energia a qualsiasi età è possibile.

La miglior ora della vostra giornata è il nostro obiettivo e con il metodo Efferus vi accompagniamo passo dopo passo in questo percorso.

Vogliamo sradicare la vecchia idea di palestra fatta di macchinari e schede monotone.

Cosa Troverai da Efferus

- ✓ Laureati in scienze motorie
- ✓ Coach super qualificati
- ✓ Nutrizionisti
- ✓ Allenamenti in piccoli gruppi
- ✓ Programmi su misura per ogni

livello

- ✓ Ambiente inclusivo e familiare
- ✓ Eventi di gruppo e attività extra per divertirsi insieme



@EFFERUS.CROSSFIT

EFFERUS VISION

Il nostro obiettivo è aiutarvi a migliorare la qualità della vita attraverso il movimento. A 15, 30 o 60 anni non è mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura di sé.

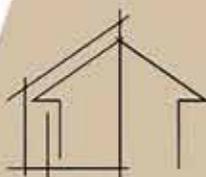
**LA MIGLIOR ORA DELLA TUA GIORNATA
TI ASPETTA!**


**VR COSTRUZIONI
DI IONASCU VIOREL**

CONTATTACI PER UN PREVENTIVO GRATUITO

Tel: 329-4778700

- TINTEGGIATURE
- CARTONGESSI E RIVESTIMENTI
- RISTRUTTURAZIONI
- COPERTURE DI OGNI GENERE
- RIFACIMENTO TETTI
- SERRAMENTI



Alcune attività promosse dall'Associazione Anziani "La Quercia A.P.S." di Bovolone



L'associazione "La Quercia" ha sede a Bovolone in una bellissima villa del 1600 denominata villa "Panteo Zampieri", ed opera come centro diurno per anziani. È presente nel territorio da più di 30 anni. Molte sono le attività svolte dagli oltre 200 tesserati, una di queste è "L'orto amico". Diversi anni fa il Comune di Bovolone ha

assegnato alla "Quercia" un grande appezzamento di terreno. Ad alcuni soci su richiesta è stato dato loro, una porzione di terreno da poter coltivare. "Molti sono quelli che con passione ed entusiasmo stanno coltivando ancor oggi il loro orto. Questa iniziativa", sottolinea il Presidente Cav. Adriano Bissoli, "promossa da ANCeSCAO Nazionale A.P.S. al quale siamo affiliati, ha una risonanza non solo locale ma anche nazionale. La soddisfazione più grande", prosegue il Presidente, "è quella di vedere i nostri ortolani ripagati con degli ottimi raccolti. Oltre a questo è un modo anche per socializzare e per qualche straniero, una forma di integrazione nella comunità. L'appezzamento di terra è molto grande", rimarca Bissoli, "quindi se qualcun'altro volesse investire il suo tempo nella cura di un suo "orticel-

lo" può rivolgersi al nostro centro e vedremo di accontentarlo, verrà concesso un pezzo di terra e l'attrezzatura occorrente per coltivarlo". Proprio in questi giorni, c'è stata grande soddisfazione, con la partecipazione ad un concorso nazionale con le foto dei nostri ORTI. Sono state infatti premiate 2 foto, una ha vinto il 3° premio e l'altra foto ha meritato una segnalazione. Tante altre iniziative sono programmate durante l'anno, in collaborazione con la Cooperativa Sociale Emmanuel come gite, ginnastica dolce, l'Università del tempo libero, pellegrinaggi, mostre, corsi di ballo e tante altre attività che mirano a tenere sempre vivo lo spirito, la mente e il corpo di persone "diversamente giovani". Nelle sale i soci si divertono, giocano a carte, a tombola e spesso si confrontano con chiacchierate tra

amici. A sorpresa, durante la settimana, viene offerto loro un piatto di risotto, di pasta oppure delle fette di cotechino e a volte anche dei dolci. Il servizio di ristorazione e bar è gestito dai volontari dell'associazione. "Una iniziativa che sempre più sta prendendo vita è "Me ricordo e te la conto" - afferma il Cav. Bissoli, "è una raccolta di aneddoti, foto, ricordi, esperienze dei nostri ospiti nel periodo giovanile. L'Associazione Culturale l'Airone raccoglierà queste testimonianze per poi pubblicarle in un libretto da regalare ai soci. A giugno verrà salutato "l'inizio dell'estate" con 4 divertenti serate nel bellissimo parco. Il Centro diurno "La Quercia" è aperto ai soci tutti i pomeriggi, domenica compresa, dalle ore 14.30 alle 18.

Claudio Bertolini

"Radici e Futuro": il Parco Valle del Menago festeggia 30 anni

In occasione del suo 30° anniversario, il Parco Naturalistico e Archeologico Valle del Menago, ospiterà la manifestazione "Radici e Futuro", dal 21 al 23 marzo. Un ricco programma di eventi attenderà grandi e piccini per celebrare appunto i primi 30 anni del Parco.

Gea Onlus e Trame di Storia hanno organizzato questa tre giorni di eventi, curando il tutto nei minimi particolari, avendo il supporto dell'Amministrazione Comunale e di vari sponsor, oltre alla collaborazione di moltissime realtà associative del paese.

Si aprirà il tutto, venerdì alle ore 20.45, con la presentazione del libro "Radici e futuro: 30 anni del Parco naturalistico e archeologico Valle del Menago di Bovolone", con

la partecipazione di Stefano Cantiero, presso l'Auditorium della Biblioteca Civica. Nella giornate di sabato e domenica invece vi sarà un ricco calendario di attività: i vari laboratori didattici, le visite guidate al villaggio preistorico, la mostra e il workshop fotografico, l'estemporanea di pittura, le passeggiate naturalistiche, i giochi per i bambini e tanto altro ancora.

Sabato vi sarà anche la pulizia del Parco, in collaborazione con Bovolone Attiva, chiunque potrà partecipare e dare il suo contributo.

Le iscrizioni a tutti i laboratori sono obbligatorie perché i posti sono limitati, vanno mandate al contatto 3516704358, entro giovedì 20 marzo.





Volkswagen



Veicoli Commerciali

Autobovolone Borini s.r.l.



SKODA

Via Madonna 430/1 - 37051 Bovolone

 045.7100281 - 3711710895

 info@autobovolone.it

 @autobovolone

SERVICE PARTNER VOLKSWAGEN E SKODA



CARROZZERIA



PNEUMATICI



VOLKSWAGEN VEICOLI COMMERCIALI





**ACQUISTA DIRETTAMENTE
IN FABBRICA !!!**

formaflex

MATERASSI  LETTI  DIVANI

- Materassi • Letti
- Reti a doghe • Poltrone relax
- Divani in tessuto ed in pelle
- Divani fissi, letto e relax
- Armadi letto a scomparsa



DA NOI RISPARMI

oltre il

50%

**ACQUISTA DIRETTAMENTE DALLA
PIÙ GRANDE FABBRICA DI SISTEMI RIPOSO
CON SPACCI DIRETTI A VERONA E PROVINCIA.**

VERONA

045509326

SONA

0452370429

LEGNAGO

0442612983

VAGO

0458980088

www.formaflex.info

Sabato 29 marzo ore 15.00 sfilata di Carnevale a Ca'degli Oppi



Il 29 marzo e questa volta in versione diurna, ritorna a Ca'degli Oppi in versione diurna alle ore 15.00, il Carnevale. Una manifestazione questa molto amata soprattutto dai più piccoli dove mascherati chi da

“Zorro”, “Fatina” o tanti altri personaggi televisivi, si divertiranno lanciando coriandoli e stelle filanti al passaggio dei carri e figuranti.

L'apertura a questo corteo spetterà come sempre al Sire del

Carnevale: il “Papà del Gnoco” e la sua corte, seguito dal “Guardian delle Acque” figura carnevalesca di Ca degli Oppi, “El Paron de la Tore” di Oppeano, il “Re dello Spaghetto” di Vallese e altre maschere provenienti dai paesi limitrofi, non mancheranno certo i carri allegorici che completeranno questa parata carnevalesca. La sfilata del carnevale si svolgerà nella via principale del paese, alla fine della stessa, ai carri partecipanti, verrà dato un riconoscimento come ricordo. Ma la Pro Loco e le Associazioni organizzatrici dell'evento hanno pensato anche al numeroso pubblico che senz'altro non mancherà, facendo trovare in piazza centrale un ristorante con bevande e varie banche con leccornie varie, caramelle e dolci vari. “Quest'anno rispetto ad anni precedenti dove la sfilata veniva organizzata in notturna e nel periodo post Pasqua” sottolinea il Presidente della Pro Loco Simone Galbier “abbiamo valu-

tato e scelto, in accordi con l'Amministrazione Comunale e altre Associazioni del paese, di riproporre la sfilata al pomeriggio alle 15.00 come una volta, sia per permettere ai più piccoli di trascorrere più ore insieme e divertirsi alla luce del giorno, sia per organizzare durante la giornata dei giochi di carnevale, che in questo paese era usanza proporre. Mentre la data, ossia il 29 marzo, è stata accordata insieme a Don Filippo, il parroco paesano che dopo varie valutazioni ha dato il suo benestare allo svolgimento del carnevale in questo fine settimana, in quanto è la domenica Laetare.

Durante la giornata” conclude il Presidente “ci saranno stand gastronomici e gonfiabili per i più piccoli.” Appuntamento quindi per sabato 29 marzo alle ore 15 a Ca' degli Oppi di Oppeano per vivere, magari in maschera, questo evento con divertimento, spensieratezza e allegria. Buon carnevale a tutti!

Claudio Bertolini

Consulta Giovani Oppeano

Lunedì 17 febbraio 2025 nell'Auditorium di Oppeano si è tenuta la prima riunione per la creazione della Consulta Giovani di Oppeano. Durante la serata sono stati eletti il comitato esecutivo, il Presidente ed il Vice Presidente.

Questo l'esecutivo:

Pietro Scotton Presidente, Filippo Tosetto Vice Presidente, Marco Bistaffa, Tommaso Comerlati, Alessandro Pelizzaro. Fanno poi parte della consulta anche, **Alice Balestra, Vittoria Zorzella, Anna Meneghelli, Riccardo Tosetto, Andrea Venier, Angelo Sirio Lunardi, Mattia Bonamini, Federico Molinari, Andrea Maculan, Marian Compri, Daniele Bombiero, Mattia Greguoldo, Devis Piva, Edoardo Mantovanelli.**

“È un traguardo molto importante per tutta la nostra comunità” sottolinea il Presidente del Consiglio Comunale Mirko Vertuan “finalmente mettiamo i nostri giovani

in prima linea. È un progetto al quale tengo personalmente molto, ho sempre creduto che i nostri giovani siano un patrimonio enorme e come tale vada ascoltato e supportato. La creazione di questa consulta parte dall'idea di voler ascoltare le richieste dei nostri ragazzi. A volte si sente il consueto discorso “i giovani sono il nostro futuro” ecco” rimarca con forza il Presidente del Consiglio “io la penso un pò diversamente, io penso che prima di considerarli il nostro futuro dobbiamo iniziare a considerarli il nostro presente. Con la loro energia, le loro idee e la loro passione danno forma al mondo di domani e arricchiscono quello di oggi, ma per far sì che i ragazzi possano esprimere al meglio le loro capacità, bisogna investire su di loro senza mai sottovalutare la loro voce.

Allo stesso tempo è essenziale che i giovani comprendano l'importanza del loro ruolo nella società. Essere giovani non significa solo avere opportunità, ma anche responsabilità. Significa lottare per

un mondo migliore, rispettare le diversità e promuovere i valori di giustizia, equità e solidarietà” conclude il Presidente Vertuan.

“Piuttosto che fare per i giovani, fare con i giovani” sottolinea il Sindaco di Oppeano Luca Faustini “dando loro modo di esprimere le loro idee, aspirazioni ed entusiasmo e contemporaneamente fornendo un'occasione di partecipazione alla vita della comunità. La consulta è politica in quanto si occupa della polis” precisa il Sindaco Faustini “ma per precisa volontà non ha rappresentanti di maggioranza e minoranza, in

quanto libero laboratorio di idee senza alcuna connotazione partitica.” conclude il Sindaco.

Chi non si è ancora iscritto lo potrà fare in ogni momento, chiedendo il modulo alla consulta o scaricandolo dal sito del Comune di Oppeano.

Claudio Bertolini



IL MENSILE DI BOVOLONE - CEREA - OPPEANO
ATTUALITÀ - CULTURA - INFORMAZIONE

la Rana

www.larananews.it

PER LA PUBBLICITÀ SUL MENSILE
TEL. 347 6861335 - Oppure www.larananews.it

Speciale Sposi



PAOLA

linea intima



LINGERIE FINE
DONNA UOMO

BOVOLONE (VR)

Via Cavour, 10 - Tel. 045 7100775

Esiste giorno più romantico del proprio matrimonio? Molte donne, sin da quando sono piccole, si ritrovano a fantasticare su uno dei momenti più attesi della vita: quello in cui convoleranno a nozze con la propria anima gemella.

Poi questo momento così atteso arriva e allora come renderlo unico ed indimenticabile? Con una programmazione fatta per tempo per evitare intoppi. Oltre alla scelta del vestito, il ristorante, i fiori, le bomboniere, e altro, ci sono delle cose che sembrano secondarie, ma non è così.

La scelta delle fedi ad esempio.

Lo scambio degli anelli è, a detta di molti, la parte più emozionante di un matrimonio. È il momento dove ci si promette "amore eterno" e il tutto viene suggellato con lo scambio delle fedi. A volte però la scelta di quest'ultime è difficile, quindi meglio lasciarsi consigliare da chi ha un'esperienza nel settore, esempio il vostro gioielliere di fiducia.

E la scelta dell'intimo da indossare sotto il vestito?

Quante spose ci sono che spesso si chiedono: cosa indosso di intimo? Se il vestito da sposa è importante, non di meno è quello che s'indossa sotto. Sempre di più sono le spose che oltre ad un vestito che faccia colpo sui parenti ma soprattutto che lasci a bocca aperta il proprio partner, curano in modo particolare anche il "dopo festa".

La prima notte di nozze, molte sono le spose che lasciandosi sfilare il vestito, vogliono mostrare il loro corpo avvolto in un'incantevole e sensuallissimo intimo e quindi anche la scelta di questo capo deve essere accurata ed ha la sua importanza per finire in "bellezza" una giornata unica e indimenticabile.

E poi bisogna pensare per tempo anche al viaggio di nozze.

La tradizione vuole che sia all'insegna della dolcezza. Importante che questo "debutto" di vita a due fili via liscio, che sia per i coniugi un'occasione speciale di vacanza, di relax dopo le fatiche organizzative del matrimonio, di benessere psicofisico, da ricordare negli anni con nostalgia.

I periodi più gettonati per partire, si sa, sono i periodi estivi (da giugno a settembre solitamente) e il periodo natalizio: partire in questi periodi però, potrebbe pesare molto sulle tasche, in quanto sono periodi "caldi". Partendo ad esempio all'inizio del mese di giugno e dopo la metà di settembre si potrà risparmiare molto. Il consiglio è quello di rivolgendosi ad un'agenzia viaggi di fiducia, la quale farà risparmiare molto tempo.

A questo punto non resta che augurare: Buon Matrimonio!



CALESSE VIAGGI

Noi con voi per realizzare i vostri sogni

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

BIGLIETTERIA AEREA, MARITTIMA E FERROVIARIA

VI ASPETTIAMO PER PROPORVI

**VIAGGI DI NOZZE,
TOUR, SOGGIORNI,**

**CROCIERE DI GRUPPO E INDIVIDUALI E.
PREVENTIVI PER GITE E SOGGIORNI SCOLASTICI.**

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

Piazza Vittorio Emanuele, 2- BOVOLONE (VR) - Tel. 0456901545

email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it

Tosi Gioielli

BOVOLONE

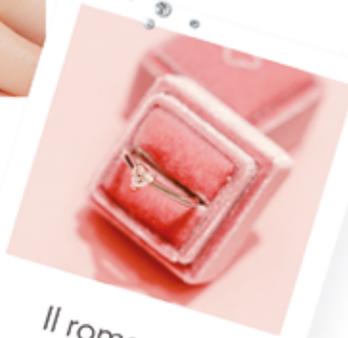
Via Giuseppe Garibaldi, 31A
37051 Bovolone VR
tosigioielli@libero.it
045 7100490



I tradizionali



La scelta delle fedi



Il romantico

La proposta

Le nozze



Il vostro "Sì"



TOSI GIOIELLI: DA SEMPRE TESTIMONI DI EMOZIONI

Nel cuore di Bovolone, c'è un luogo dove l'arte della gioielleria si fonde con l'amore per le vostre storie di vita. Dalla gioielleria all'orologeria, dall'argenteria all'alta bigiotteria, la storia di Tosi Gioielli nasce nel 1972 dalla grande passione per l'oreficeria, quando Fausto iniziò minuziosamente a creare qualsiasi richiesta, dalla riparazione più difficile alla realizzazione su misura.



Un laboratorio dove i sogni prendono forma

Ciò che distingue Tosi Gioielli è la sua anima artigianale. Poche gioiellerie possono vantare un laboratorio interno in cui ogni design e ogni progettazione, nascono dal confronto diretto con il cliente.

Qui, l'oro prende nuova vita e si trasforma in gioielli personalizzati su misura, lavorati attentamente nei minimi dettagli, per rispecchiare i desideri e le emozioni di chi li indosserà. Non solo realizzazioni ex novo, ma anche il recupero e la trasformazione di gioielli già esistenti, garantendo che il valore affettivo si tramuti in una creazione nuova dal design personalizzato. Dalle produzioni più moderne, a quelle impreziosite da gemme, alla conversione dell'oro in meravigliose fedi nuziali, pronte a unire e ad accompagnare gli sposi nel loro nuovo cammino insieme, Tosi Gioielli saprà dare nuova vita e valore ai vostri legami preziosi.

Compagni delle storie a lieto fine

Da sempre, Tosi Gioielli crede nelle storie a lieto fine. Per questo, è partner ufficiale di alcuni dei più rinomati brand italiani, tra cui Recarlo, simbolo di eleganza e di artigianalità italiana d'eccellenza.

In negozio, i futuri sposi possono scegliere tra una raffinata selezione di anelli di fidanzamento con diamanti certificati, realizzati con la maestria dei migliori orafi italiani, o creare il proprio gioiello, per rendere ancora più speciale il momento della proposta.

Laura, assieme ai figli Genny e Miki (appassionato, oltre che esperto di orologeria), entrambi diplomati IGI presso l'Istituto Gemmologico Italiano, seguono accuratamente il cliente nella scelta della migliore gemma in occasione di un regalo importante o di un investimento sicuro. E per il grande giorno, una vasta gamma di fedi nuziali accompagna gli sposi nel loro "Sì".

Dalle fedi classiche, a quelle moderne, da quelle su misura a quelle impreziosite con diamanti, qui vi aspetta un'ampia scelta di gioielli e brand di altissima qualità, tutti scrupolosamente selezionati. La storia di Tosi Gioielli è costruita assieme al cliente giorno dopo giorno, i momenti più importanti e i più intimi della vostra vita, possono essere scanditi con un regalo, scelto assieme a Fausto, Laura, Genny o Miki, al fine di guidarvi con passione ed entusiasmo nella selezione e dare un'emozione sia in chi dona il regalo sia in chi lo riceve.

Ogni consulenza nasce con l'intento di trasformare un'emozione in qualcosa di eterno. Tosi Gioielli vi aspetta per scoprire un mondo fatto di tradizione, passione e amore per la bellezza.

Sono solo canzonette



Sono un figlio del boom demografico degli anni Sessanta, nato a casa, in aperta campagna alla Cà Brusà, da genitori entrambi ventenni, unitisi in matrimonio tredici mesi prima. Venuto alla luce (si dice così, ma vi accorgete che non è il mio caso) in una sera di dicembre nella camera matrimoniale rischiarata a lume di candela, perché l'energia elettrica non aveva ancora raggiunto le case sparse. Vivo per merito della levatrice, la signora Aio, che, incurante delle indicazioni del medico che si occupava di mia madre e mi aveva già dichiarato "nato morto", si è accanita sul mio corpicino e mi ha fatto

“resuscitare”.

I pali dell'ENEL sono arrivati qualche anno dopo e per la mia famiglia è stato un grande evento. Ci siamo dotati dell'illuminazione e abbiamo acquistato da Altobel l'agognata radio con giradischi.

Sin da piccolo ho avuto una grande venerazione per questo strumento: si potevano cercare in onde medie le stazioni radio, anche quelle provenienti da luoghi lontani che parlavano lingue incomprensibili. Musica poca, a parte quella del terzo canale RAI che mandava perlopiù musica classica e operistica, che a me non piaceva. Così, giocoforza, ho imparato già



a quattro anni a mettere sul piatto quei quattro dischi che avevamo e a farli suonare. Inutile dirvi che avevo imparato tutte le parole a memoria e qualche volta cantavo pure; così come mi divertivo a far girare i dischi a 78 o 16 giri per distorcere suoni e voce. Quando sono diventato più grandicello, mi facevo accompagnare da mia mamma in piazza da Ferrarini, il fotografo, e compravo un paio di dischi al massimo, perché i soldi erano pochi. Pian piano, però, la mia collezione di 45 giri si è progressivamente ampliata.

Anche la televisione è entrata tardi in casa mia. Così, in occasione di qualche evento televisivo, venivamo invitati da amici e parenti per assistere alle trasmissioni. Ricordo ancora molto bene la prima volta che ho visto un programma televisivo: fine gennaio 1966, Festival di Sanremo, serata finale. Anche se le immagini non erano nitidissime, il suono veniva riprodotto proprio come nei dischi e in più potevi vedere

i cantanti che si muovevano e l'orchestra che suonava. Ero ammaliato, letteralmente rapito dalle immagini provenienti dal Casinò che proponevano abiti lussuosi e palcoscenico inondato di fiori: cose mai viste! A una certa ora i miei tolsero il disturbo e non rimasero fino al termine della serata.

Per la cronaca, vinsero Domenico Modugno e la veronese Gigliola Cinquetti, ancora minorenne, con la canzone “Dio, come ti amo”. Ma a me piacque molto una canzonetta ritmata, interpretata da un gruppo di 6 fratelli di colore, i Les Surfs, che cantavano “Così come viene”. Ancora adesso me la canto quando sono un po' giù: “La vita è tanto bella, come viene/ e allora sorridi con me/ non t'arrabbiare tanto sai/ che non conviene/ e allora tu/ amore, non piangere più”. Sono solo canzonette, però, a volte aiutano!

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche

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

IL MENSILE DI BOVOLONE - CEREA - OPPEANO
ATTUALITÀ - CULTURA - INFORMAZIONE

la Rana
www.larananews.it

PER LA PUBBLICITÀ SUL MENSILE
TEL. 347 6861335 - Oppure www.larananews.it



Tende24 Taietta



Vendita e Posa

- Tende tecniche
- Tende per interni
- Tende da sole

PROMOZIONE

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



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



TAIETTATENDE24 - www.taiettatende24.it

Il bilancio della Polizia Locale: un 2024 più sicuro grazie ai controlli



La polizia locale di Cerea ha intensificato i controlli per ridurre gli incidenti e rendere più sicura la circolazione viaria. Il comando di via Cesare Battisti ha reso noti i risultati dell'attività svolta nel corso del 2024, che ha visto la notifica di 5088 verbali per violazioni al codice della strada.

“Gli esiti dell'attività degli agenti hanno evidenziato numeri importanti e per

certi versi preoccupanti, in riferimento ad alcuni comportamenti che risultano essere tra le principali cause di incidenti stradali, come l'utilizzo del telefono alla guida. È fondamentale lavorare sulla prevenzione e invitare i cittadini al rispetto nelle norme, per la propria incolumità e per quella delle altre persone che circolano sulle strade”, afferma il sindaco Marco Franzoni.

In particolare, sono 63 le sanzioni per l'utilizzo di telefonini, 116 per eccesso di velocità e 7 per guida in stato di ebbrezza. E ancora, sono 64 le violazioni per il passaggio con semaforo rosso, 116 per guida senza patente, 54 per guida con patente scaduta, 270 per circolazione con veicolo non coperto da assicurazione. Il comandante della polizia locale di Cerea Massimiliano Gianfriddo evidenzia: “l'attività del nostro comando prevede, in linea con le direttive ministeriali e prefettizie, una costante presenza sulle principali strade cittadine, con l'obiettivo di verificare il rispetto del Codice della Strada per la sicurezza e fluidità del traffico veicolare e per il rilievo dei sinistri stradali”.

Tra le violazioni spiccano i 63 verbali contestati per uso di cellulare alla guida:

“sono in aumento purtroppo gli irriducibili dei messaggi WhatsApp e perfino quelli che non riescono a stare qualche minuto senza guardare i social”, prosegue Gianfriddo, “dal 14 dicembre scorso, con l'entrata in vigore del nuovo codice della strada, questo tipo di comportamenti è punito con il ritiro e la sospensione della patente di guida”.

Secondo il comandante della polizia locale: “l'uso del cellulare alla guida è un comportamento estremamente pericoloso e irresponsabile. Distogliere l'attenzione dalla strada anche solo per pochi secondi, aumenta significativamente il rischio di incidenti, anche gravi. Uno studio dell'ANAS ha rivelato che ogni anno si verificano circa 36.000 sinistri dovuti alla disattenzione causata dagli smartphone, pari al 16,2% del totale”.


IL MERCATINO DELLA FABBRICA
 A CERA OGGI ULTIMA DOMENICA DEL MESE,
 ECCETTO LUGLIO E DICEMBRE.
 TI ASPETTIAMO
DOMENICA 30 MARZO
DALLE 8:30 ALLE 18:00!

Nuova biblioteca per la scuola dell'infanzia "Bresciani"



“La casa di Formaggino” è la nuova biblioteca scolastica della scuola dell'Infanzia “Associazione A.G. Bresciani”.

“Si tratta di un traguardo importante per la nostra scuola”, hanno spiegato le insegnanti della scuola dell'Infanzia “Associazione A.G. Bresciani”, “essendo ormai da un paio di anni impegnati a creare un ambiente su misura per i nostri bambini nel quale possano dare libero sfogo alla loro fantasia, apprendano

il gusto e il piacere della lettura in un clima caldo e accogliente”.

Un nuovo percorso chiamato “TI PRESTO UN LIBRO”, un'idea nata per sensibilizzare alla lettura sia i bambini che le famiglie. Locali rinnovati, nuovi libri donati e tanti entusiasmi per questa iniziativa che permette di portare a casa un po' di scuola.

Ogni sezione, a settimane alternate, potrà visitare lo spazio dedicato e scegliere

di portare a casa un libro in un'apposita borsetta. L'obiettivo è di regalare un momento speciale alle famiglie affinché possano prendersi cura di un testo condiviso che passerà poi di casa in casa.

Ad accompagnare i bimbi in questo progetto ci sarà Formaggino Topolino, una simpatica mascotte che dormirà in biblioteca per custodire libri e sogni.

Un ringraziamento importante va fatto a tutte le famiglie che hanno contribuito a rendere possibile la realizzazione della Biblioteca, che ad oggi conta quasi 200 libri.

“Siamo fieri di questa bella novità, frutto anche della risposta dei genitori della scuola che hanno contribuito in tantissimi alla settimana di Veneto-Legge e al progetto acquistando tantissimi libri. L'idea è stata quella di rinverdire questo

ambiente con nuovi arredi, rendendolo più comodo, più accogliente, in modo che i bambini trovassero questo angolo, all'interno della scuola, dove rilassarsi, dove sentire leggere, dove sentir raccontare storie, un luogo dove poter dare libero sfoggio alla loro fantasia. Inutile ribadire l'importanza della lettura, come amministrazione comunale abbiamo fortemente voluto che tutte le nostre scuole abbiano una biblioteca interna, a uso interno ma anche a uso prestito, e questo è fondamentale, perché vuol dire che la lettura non è solo un momento di relax, ma anche una buona abitudine da trasmettere alle famiglie, coinvolge anche i genitori che devono leggere con i bambini”, sottolinea Lara Fadini assessore all'istruzione del Comune di Cerea.

EDUCAZIONE ALIMENTARE E AMBIENTALE PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA

L'Importanza di Mangiare Bene e Crescere Sani

Progetto di informazione
Comune- Genitori-Alunni-Insegnanti

Presentato da:
COOPERATIVA SANT'ANSELMO
IN COLLABORAZIONE CON COMUNE DI
CEREA

DATA: 4 APRILE 2025
ORE: 17:00
DOVE: SALA CONSILIARE
COMUNE DI CEREA



Cortisol STOP

NOVITÀ
2025



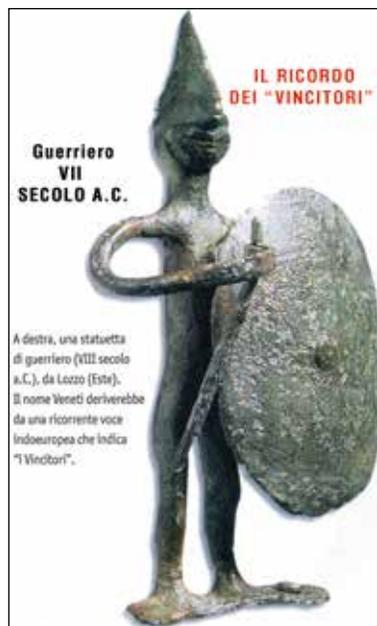
Stanchezza e Rilassamento

Il cortisolo è un ormone secreto dalle ghiandole surrenali che viene normalmente prodotto in risposta a stimoli stressanti e che, in presenza di stati d'ansia duraturi e di altre condizioni, può essere presente nell'organismo in concentrazioni più elevate della norma. Quando i livelli di cortisolo si mantengono alti per un tempo prolungato, questi possono associarsi a una serie di disturbi:

- spossatezza
- sovrappeso
- aumento della pressione sanguigna
- cefalea
- disturbi del sonno
- difficoltà a concentrarsi
- irritabilità
- acne
- stanchezza generalizzata
- abbassamento delle difese immunitarie.



I Veneti Antichi - venetici o Paleoveneti (capitolo 7)



ORGANIZZAZIONE SOCIALE

I Venetici, come tutti i popoli antichi, erano strutturati in rigide classi sociali. Alla base vi erano i servi rappresentati nei reperti, scalzi e con vesti semplicissime. Vi era poi la classe dei lavoratori autonomi: agricoltori, pescatori, cacciatori, vignaioli, falegnami, carpentieri. I tipi di attività che richiedevano una più alta specializzazione, si presume fossero riuniti in "corporazioni": fabbri, ceramisti, vasai, scultori, pittori, costruttori di navi. Di rango più elevato si posizionavano i mercanti, uniti tra loro da interessi comuni che ricavano forti guadagni dalla vendita di materiali e prodotti richiesti da altre popolazioni. Al vertice della scala sociale stavano "i Signori", ricchi proprietari di terreni, navi, fondaci per le merci, commercianti di prodotti rari e costosi che facevano venire da terre lontane. Non vi sono testi scritti che supportino la teoria di una "nobiltà", ma piuttosto di un "consiglio di anziani" che gestiva il potere politico (senato). Sempre alla classe superiore appartenevano "i sacerdoti" preposti, nei santuari, al culto delle divinità e i notabili.

I GUERRIERI

L'antico popolo Venetico era tendenzialmente pacifico ma pronto ad affrontare minacce esterne e invasioni, per cui i guerrieri godevano di un posto centrale nell'organizzazione sociale.

Erano armati in modo simile ai Greci: capo protetto con elmo e calotta bassa e con una lunga cresta (opliti), successivamente anche di forma conica (elmo pileato di Oppiano - V secolo a.C.), il busto rivestito da una corazza di cuoio irrobustito con lamine bronzee, le gambe erano riparate da schinieri. Portavano

scudo rotondo, spada una o due lance con punta a foglia di alloro. I cavalieri montavano senza sella. Disponevano anche di cocchi da guerra trainati dai robusti cavalli veneti.

Nei bronzetti ricorrono figure di guerrieri sia a piedi che a cavallo con le loro armi. Ogni città era indipendente, ma in caso di minaccia dall'esterno si univano in un patto di "reciproco aiuto", mettendo congiuntamente in campo tutte le forze disponibili. In questo caso i centri maggiori: Este, Padova, Vicenza, Oderzo, Montebelluna, facevano da punto di riferi-

mento per i villaggi minori.

Inoltre ai guerrieri era affidato il compito di proteggere la vita e i beni delle città confederate, la sicurezza delle vie di comunicazione, il mantenimento delle condizioni di pace, il controllo dei confini.

LA FAMIGLIA

La società era rigidamente patriarcale, protetta da regole ferree. Il capo-famiglia deteneva l'autorità sui membri del nucleo familiare che gli dovevano obbedienza e rispetto. A lui spettava il compito non solo di mantenere il benessere e la protezione, ma anche di tramanda-

re ai giovani le sue conoscenze e di avviarli quindi all'attività familiare. La donna godeva di prestigio e autorità, il suo ruolo era di padrona della casa, ma appariva sempre in cerimonie pubbliche come nascite, matrimoni, processioni religiose (sacerdotesse), feste, sepolture dei morti. Si presume avesse la libera disposizione della dote che quindi rimaneva a lei e ai suoi discendenti (non al marito), ripreso successivamente dal "diritto veneziano".

**Adattamento:
Mirandola Floriana**

Domenica 27 aprile ore 12.30

Giuliano dei Notturmi

Ricki e le Perle

in

"I Balli di Simone"

(Concerto live)

PRANZO CON

- 2 PRIMI
- SECONDO
- CONTORNI
- DOLCE

ACQUA VINO CAFFÈ'

€ 30,00

Info e Penotazioni:
045 7930253 - 333 4450204

Ristorante da GRAZIANO e LORETTA
Mozzecane (Vr) Via Bon Brenzoni, 58

Leggere che passione a cura di Gianfranco Iovino

Francesca Zecchinato: le connessioni universali nella vita di ognuno



Gianfranco Iovino

lavorato per molti anni presso il Reparto di Oncoematologia Pediatrica del Policlinico di Verona acquisendo un'esperienza umana e professionale che le ha fatto comprendere la necessità di contribuire alla ricerca di metodi che portassero un benessere globale alle persone, da cui nasce il desiderio di raccogliere esperienze e opinioni attraverso il saggio che le chiediamo di presentarci.

«Ho deciso di scrivere questo saggio per trasmettere alcune informazioni che ritengo utili a chi sente il bisogno di aggiungere un pezzettino di crescita al proprio percorso di vita. Mi piace l'idea che una parola, un pensiero o una frase, possano portare un cambio di consa-

Francesca Zecchinato è una pranoterapeuta e insegnante di discipline Bio Naturali per l'A. MI University di Milano e autrice del saggio "LE CONNESSIONI UNIVERSALI E LA NOSTRA VITA. RESPONSABILITA' O POSSIBILITA'?" Francesca è nata a Verona, ha

pevolezza, esattamente come è accaduto a me, in passato, leggendo libri di vari autori. È un libro che vuole invogliare le persone a diventare responsabili dei propri pensieri e azioni in modo che gli stessi diventino delle vere e proprie possibilità nella vita di tutti i giorni, dissolvendo anche il peso delle responsabilità.»

Un approccio al mondo energetico e alchemico in modo moderato e comprensibile a tutti?

«Credo che esistano vari livelli di comprensione e la strada che ci porta a conoscere non termina mai. Ho provato a scrivere in maniera semplice e comprensibile a tutti e, in base al periodo della vita che una persona sta attraversando, leggendolo sarà catturato da alcuni aspetti piuttosto che altri. Il libro richiama concetti antichi ma attuali più che mai, dove è possibile, durante una prima lettura, cogliere alcuni aspetti e poi, rileggendolo nel tempo, assimilarne altri in base a ciò di cui abbiamo bisogno in quel preciso istante.»

Le piace paragonare il suo libro ad una semina nell'etere per chi vorrà approfondire?

«Da pranoterapeuta vivo tutto sotto forma di energia e vibrazione. Ogni cosa che inseriamo nell'etere porta una nuova forma di pensiero, o meglio eggregora.»

Quanto è importante affrontare il dolore della malattia rimanendo equilibrati con corpo e mente?

«Determinante. Credo che più comprendiamo il messaggio che la malattia conserva in sé e cerca di trasmetterci, tanto più riusciamo ad affrontare il dolore accelerandone anche la guarigione, quando è possibi-

le. Noi, come anime, attiriamo l'attenzione di noi stessi utilizzando il corpo come mezzo di comunicazione.»

Il libro trova ispirazione da un convegno a cui ha partecipato.

«Mi invitarono ad un convegno a Cesena e scelsi come argomento "Le sette leggi cosmiche, ossia le sette leggi ermetiche". L'esperienza mi piacque tanto e l'impegno per preparare la relazione fu assoluta, da decidere di tenere come base quell'argomento e creare in seguito un libro, aggiungendo altre tematiche a mio avviso collegate alle leggi universali.»

E il faro illuminante del testo ha un nome, anzi un soprannome: Daskalos.

«Daskalos fu un guaritore di Cipro, mi apparso in sogno una notte, spesso il mondo onirico mi porta messaggi e personaggi che mi permettono di fare un passaggio evolutivo. Nel tempo lessi tutti i libri di Daskalos; di lui amo lui l'aspetto spirituale, il fatto di rivolgersi ad un bene più grande per aiutare le persone nel percorso di benessere.»

Cosa si aspetta dal suo libro?

«Tutto e niente. Mi aspetto che sia apprezzato e che ognuno decida su quale scaffale inserirlo nella libreria di casa e mi piacerebbe visse il più a lungo possibile.»

Salutiamo invitando i nostri lettori a leggere "Le Connessioni Universali e la nostra Vita.

«Invito i lettori a leggere, abituarsi a convivere e non temere le proprie responsabilità che, se conosciute nel modo corretto, racchiudono grandi possibilità.»

ARTE IN PARTE TEATRO

PRESENTA:

B&B DALLA GIGIA

UNO SPETTACOLO DI ZIA

COMEDIA BRILLANTE IN 2 ATTI

Regia di Fabi Milani

Biglietto unico 8 €

12-13 APRILE ore 21.00

TEATRO PARROCCHIALE DI BONAVICINA
PIAZZA G. MARCONI, 28

PER PRENOTAZIONI BIGLIETTI: 338 6279735

PER RITIRO E ACQUISTO BIGLIETTI SAREMO PRESENTI
DOMENICA 30 MARZO E DOMENICA 6 APRILE
D'AVANTI ALLA CHIESA PARROCCHIALE DI BOVOLONE
PIAZZA VITTORIO EMANUELE DALLE 8.30 ALLE 12.00



Life's Good.



Scopri tutto il meglio dei TV OLED
nei nostri negozi e su leso.it
Anche in versione 97"

expert

GLI ESPERTI SEMPRE CON VOI



Le tradizioni italiane



Le tradizioni

mo assistito da adulti, o sin dall'infanzia celano significati profondi, nascosti e di solito abbastanza antichi.

Spesso così antichi da rimanere sepolti dalle epoche storiche e culturali che si sono avvicendate in un territorio. La forza e la fragilità di questi riti vanno ricercati nella periodicità, spesso annuale: la cadenza annuale di una festività o di un rito fa sì che il suo impatto e la partecipazione agli stessi sia maggiore; allo stesso tempo questo tipo di trasmissione culturale può risultare impossibilitata in un determinato momento da eventi non comuni, quali calamità o guerre. Ma perché le tradizioni hanno un impatto così profondo sul nostro benessere?

1. Creano un senso di continuità: Le tradizioni ci aiutano a sentirci parte di qualcosa più grande di noi stessi. Quando partecipiamo a ritua-

li che si ripetono nel tempo, sperimentiamo un senso di continuità che rafforza la nostra identità personale e familiare. **2. Forniscono stabilità emotiva:** In un mondo caratterizzato dall'incertezza, le tradizioni offrono punti di riferimento stabili. La prevedibilità di questi rituali crea un senso di sicurezza psicologica, particolarmente importante per i bambini in fase di sviluppo. **3. Rafforzano i legami familiari:** Le tradizioni creano opportunità di connessione significativa tra i membri della famiglia. Questi momenti condivisi costruiscono memorie durature e rafforzano il senso di appartenenza. **4. Sono una struttura protettiva di contenimento:** "Arginano il disorientamento esistenziale dell'uomo". Servono a tutelare la stabilità psichica proprio perché sono fissi nei modi, negli spazi, nei tempi, nei gesti.

Hanno un potere ordinatore che ci preserva dal perderci in noi stessi e fonderci con gli altri. **5. Rafforzano i legami sociali:** hanno il grande ruolo di organizzare la socialità e di farci sentire appartenenti ad una comunità. Quando celebriamo insieme agli altri ci sintonizziamo a livello emotivo, e questo può regalare un grande senso di unità, coesione e fiducia. Ecco quindi che le tradizioni tramandate da una generazione all'altra, sono una testimonianza viva di una cultura legata alla natura e alle stagioni, ai cicli della vita, ai riti e alla devozione religiosa. Senza voler alimentare nostalgie di un passato ormai trascorso, mi pare che il ricordo della tradizione e di semplici e genuini valori, possa rimanere un elemento vitale per uno sviluppo della nostra società.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

"Una vera tradizione non è la testimonianza di un passato concluso, ma una forza viva che anima e informa di sé il presente." (Igor Stravinsky) Tradizione deriva dal latino "tradere" (consegnare oltre). La tradizione è, dunque, la trasmissione orale e scritta di qualcosa che è ritenuto prezioso e importante per le generazioni successive: notizie, testimonianze, ricordi, proverbi, abitudini capaci di orientare le decisioni e i comportamenti. Le tradizioni, le feste, i balli, i costumi e i riti a cui abbia-



Le Ricette

ANTIPASTO

Frittata di asparagi

Ingredienti per 4 persone

6 uova
250gr di asparagi verdi
Grana Sale pepe, olio

PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato gli asparagi, sbollentateli in acqua con un pizzico di sale grossa. Nel frattempo in una ciotola mettete le 6 uova, un pizzico di sale, pepe e sbattetele. Quando gli asparagi sono pronti, tagliateli a pezzetti e aggiungeteli alle uova, mescolate bene e versate il tutto in una padella antiaderente dopo aver messo nella stessa un filo d'olio,

spolverate con il grana, mettetelo il coperchio alla padella e lasciate cuocere bene. Quando la frittata è pronta, disponetela su un piatto da portata, tagliatela a spicchi e servite.

PRIMO

Penne agli asparagi verdi e pancetta affumicata

Ingredienti per 4 persone

350gr di penne
250gr di asparagi verdi
3 fettine di pancetta affumicata da 1 cm
2 scalogni 1 bicchiere d'acqua
Olio sale pepe e grana

PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato gli asparagi, tagliateli a pezzi e metteteli in una padella con un filo d'olio, lo scalogno tritato finemente, 1 bicchiere d'acqua, sale, pepe e fate cuocere il tutto per circa 30 minuti a fuoco medio. Nel frattempo tagliate a strisciole fine la pancetta e aggiungetela agli asparagi a metà cottura e ultimate la cottura. Scolate la pasta, aggiungetela al sugo, spadellate bene e servite nei piatti con una spolve-

rata di grana.

SECONDO

Bocconcini di pollo allo zafferano e agli asparagi verdi

Ingredienti per 4 persone

350gr petto di pollo
500gr asparagi verdi
1 spicco d'aglio
Panna da cucina, 1 dado
2 bustine di zafferano
Mezzo bicchiere di latte e acqua
Mezzo dado, Burro, Olio
Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato gli asparagi, fateli cuocere a vapore per circa 20 minuti. Nel frattempo tagliate a bocconcini i petti di pollo e metteteli in una padella con il latte, l'acqua, l'olio, burro, l'aglio tagliato a pezzi, il dado, i bocconcini, sale, pepe e fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco medio. In un bicchiere con un po' di acqua calda, sciogliete lo zafferano e aggiungetelo ai bocconcini con un cucchiaio di panna da cucina e fate cuocere per altri 2 minuti circa.

Prendete i piatti e da un lato mettete un bel cucchiaio di bocconcini e dall'altro guarnite il tutto con 4/5 asparagi. Sugli asparagi mettete un pizzico di sale, un filo d'olio, servite e... buon appetito dal vostro Giò Scalogno.

LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

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

Concessionaria

per la pubblicità:

Costantino Meo

Stampa

MEDIAPRINT srl Via Brenta,7 San Giovanni Lupatoto (Vr)

Collaboratori

Mary Merenda

Dott. ssa Susie Baldi

Claudio Bertolini

Il giornale è stato chiuso il

17 marzo 2025



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



MONTAGNA

DENTISTI DEL VERONESE

Il dentista vicino al tuo sorriso



Scopri il nostro sito!

Scansiona il qr code e
per rimanere aggiornato
seguiaci sui social!



VERONA

Tel +39 045500108

Viale delle Nazioni, 2



SOMMACAMPAGNA

Tel +39 045 515868

Via Leonardo Da Vinci, 1



VILLAFRANCA

Tel +39 045 6302199

P.zzale Madonna del Popolo, 3



BOVOLONE

Tel +39 045 7102578

Via Madonna, 304

VERONA - Dir. San. Dott. Montagna Zeno - Odontoiatra 26/06/2014 - Albo Odontoiatri di Verona n. 01320 | Autorizzazione Sanitaria N. 2022/06.03/03299 - Comune di Verona

SOMMACAMPAGNA - Dir. San. Dott.ssa Elisa Giacomazzi - Odontoiatra 13/01/2009 - Albo Provinciale degli Odontoiatri di VERONA (Ordine della Provincia di VERONA) n. 0000001195. | Aut. San. Prot. N. 183717 del 20/11/2020 Comune di Sommacampagna

VILLAFRANCA - Dir. San. Dott. Claudio Crosara - Medico Chirurgo | 20/02/1979 - Albo Provinciale dei Medici Chirurghi di VERONA (Ordine della Provincia di VERONA) n. 0000003402 16/02/1994 - Albo Provinciale degli Odontoiatri di VERONA (Ordine della Provincia di VERONA) n. 0000000637 | Aut. San. n. 930 del 08/08/2022

BOVOLONE - Dir. San. Dott.ssa Livia Montagna - Odontoiatra | Iscr. Albo Odontoiatri n. 01198 VR | Aut. San. n. 2045/2020 del 27/12/2019