

Bertolini Pubblicità
 TUTTO QUELLO CHE
 TI HA OCCHI VEDENDO...
 LA TUA MENTE
 PUÒ SOLO IMMAGINARE.

**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

la rana

Bertolini Pubblicità
 TUTTO QUELLO CHE
 TI HA OCCHI VEDENDO...
 LA TUA MENTE
 PUÒ SOLO IMMAGINARE.

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

Anno 10 - Numero 04
 Luglio-Agosto 2020

RESISTIAMO!



Come ogni anno arriva il numero estivo de La Rana. Ma questa estate non è ben diversa, per il motivo che tutti noi conosciamo, il Coronavirus. Questo virus non se n'è ancora andato, ma rimane latente, questa

permanente situazione di incognita ed incertezza ci crea un grande disagio. Disagio psicologico, perché non sappiamo quando finirà (probabilmente quando avremo un vaccino) e se finirà (possibilità di nuove chiusure e lockdown); ma soprattutto disagio economico, in

quanto questa crisi sarà lunga e difficile da superare. La situazione purtroppo è questa, ognuno nel proprio piccolo però prova a ripartire, assaporando una pseudo-normalità, che ci fa rimpiangere le estati e gli anni passati. Resistere è la parola d'ordine che dobbiamo fissarci

in testa, solo in questo modo riusciremo ad uscire da questo difficile periodo. Anche il nostro giornale si trova a resistere in un contesto economico e sociale molto particolare e depresso. Proprio per questo motivo, questa volta ancor di più, vogliamo ringraziare gli sponsor che ci sostengono, che investono e credono in noi, è importante ricordarlo e non darlo per scontato. Poi vogliamo ringraziare anche voi lettori che ci incoraggiate sempre ad andare avanti. Siamo aperti ad ascoltare i vostri suggerimenti e consigli,

consapevoli che con l'aiuto di tutti si può sempre migliorare. Ritourneremo a settembre, con un numero prima delle elezioni regionali (20-21 settembre), a meno che il Coronavirus impedisca che si svolgano, saremo chiamati a scegliere che ci governerà in Regione per i prossimi cinque anni, ma ci sarà spazio e modo di parlarne approfonditamente nel prossimo numero. Arrivederci a settembre! Buona estate e buone ferie da tutta la Redazione!

Costantino Meo
 Direttore Responsabile

Bertolini pubblicità
 comunicazione & grafica

PER LA PUBBLICITÀ
 SU QUESTO GIORNALE:
 +39 333.4450204
 giornalelarana@yahoo.it

**Prossima uscita
 18 settembre 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

INFANZIA

Estate e... giochi all'aperto!
 Pag. 4

ECONOMIA

Banca Veronese approva il
 bilancio 2019 e nuovo direttore
 Pag. 5

BOVOLONE NEL '700

La Nobiltà e borghesia a
 Bovolone Pag. 10

MEDICINA

La "Sindrome della Capanna"
 Cosa significa essere scout?
 Pag.13

Ritrova in breve tempo il giusto equilibrio fisico

SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

PER UN MIGLIORE STILE DI VITA ALIMENTARE, SCOPRITE **Foursoach** LE NOSTRE NOVITÀ, CON I PRODOTTI A BASSISSIMO CONTENUTO DI CARBOIDRATI E GRASSI, PANE INTEGRALE CON **-82%** DI CARBOIDRATI



FARMACIA CROSARE
 Via Crosare, 125 - Bovolone (VR) - Tel. 045 6902748
LA FARMACIA CROSARE NON CHIUDE MAI PER FERIE
 PROFESSIONALITÀ, CORTESIA E RISPARMIO SEMPRE A VOSTRA DISPOSIZIONE PER TUTTA L'ESTATE

- PRODOTTI VETERINARI
- MISURAZIONE PRESSIONE GRATUITA
- TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI
- ELETTROCARDIOGRAMMA HOLTER CARDIACO
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO*
- AUTOANALISI SANGUE ● ANALISI CHIMICA ACQUA
- CONSIGLI ALIMENTARI GRATUITI

COMODO PARCHEGGIO GRATUITO
 ORARIO ESTIVO DAL 20/07 AL 22/08
 LUN-VEN 8.45 - 13.00/15.00 - 19.45 // SAB 9.00-13.00/15.00-19.00

Farmacia Cardio-Protetta
 Procuro prodotti urgenti entro 2 ore*
www.farmaciacrosare.it
info@farmaciacrosare.it
 *Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

AL SERVIZIO DI BOVOLONE



A partire dal 1888, anche a Bovolone, come in tutto il neonato Regno d'Italia, si insediarono nella caserma di via Madonna i Carabinieri Reali, cioè militari con compiti di polizia, gli unici che potevano, a differenza dei vari reparti dell'Esercito Regio, avere un presidio nelle città per aiutare la popolazione contro i briganti e i malviventi che spesso rubavano e si aggiravano per le strade. Pur essendo solamente in 7, e per lo più a piedi o in bicicletta, riuscivano a coprire tutto il territorio comunale, a quel tempo non molto esteso, e ad intervenire in modo rapido in ogni situazione di pericolo per i cittadini.

Nel 1935, per volere del prefetto fascista di Verona, la prima caserma, che si trovava lungo via Madonna, fu abbattuta per essere sostituita nel

1937 da una costruzione più nuova, moderna e vicina al centro del paese: essa sarebbe sorta nel luogo in cui ancora oggi si trova, in quello che era il Viale dell'Impero, poi Viale della Libertà. "I reali carabinieri rappresentano le forze armate sul territorio e meritano un presidio moderno" si legge in una delibera di quell'anno e la nuova stazione fu eretta velocemente per permettere ai carabinieri di continuare a svolgere il loro importante servizio. L'entrata della caserma, ancora oggi visibile nella porta di legno in cima ad una breve scalinata, era in Via Carlo Alberto, sulla via principale di Bovolone. Passata la soglia, c'era la postazione del piantone, ossia il Carabiniere che accoglieva chi entrava; oltre l'ingresso, gli uffici, nonché le celle, si affacciavano lungo il corridoio, fino all'ultima stanza, dove il coman-

dante accoglieva le persone che avevano bisogno di parlargli e guidava i suoi ragazzi al controllo del paese; al secondo piano, inoltre, si trovavano gli alloggi per i militari e una piccola cucina.

Passata la guerra, durante la quale i militari dovettero condividere la caserma con i soldati tedeschi, oltre a dovergli ubbidire senza diritto di parola, la stazione tornò in mano ai militari italiani: il personale fu ampliato e dotato di nuove armi e mezzi per intervenire nel miglior modo possibile sul territorio e, sempre in quel periodo, un piccolo gruppo di Carabinieri

entrò in servizio presso la Base NATO di via Baldoni, rimanendoci fino al 1988, come per i militari statunitensi.

Nel 1998, a quasi 60 anni dalla costruzione, la caserma fu interamente rinnovata e resa più moderna e funzionale al lavoro che via via aumentava per i militari: l'entrata passò in Viale della Libertà e la stazione fu dotata di un'ampia sala d'attesa, di nuove celle per i detenuti, di uffici e di un parcheggio sotterraneo per le auto di servizio, mentre al secondo piano rimaneva la cucina, la mensa e gli alloggi per i giovani militari. La cerimonia d'inaugurazione fu una

festa per tutto il paese: la banda dei carabinieri, nella loro alta uniforme, sfilò per le vie del centro suonando la Fedelissima, l'inno dell'Arma.

Ad oggi i militari presenti sono 11 e coprono il territorio dei comuni di Bovolone e Salizzole, con le loro frazioni, lavorando per la nostra sicurezza e continuando, come da oltre 130 anni, quello splendido rapporto di fiducia e rispetto reciproco con tutti gli abitanti della nostra città.

Emanuele De Santis
Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese



La Banda dei Carabinieri in alta uniforme per le vie di Bovolone (1988)

ELEZIONI REGIONALI 20-21 SETTEMBRE 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



BOVOLONE EURO 65.000,00



Al piano terra recente appartamento con cucina-soggiorno, un'ampia camera matrimoniale e bagno. Piccolo spazio di proprietà pavimentato, garage singolo e posto auto esterno di proprietà. Soluzione abitabile da subito, ideale come alternativa all'affitto ed ottima come investimento, da vedere, disponibile e abitabile da subito.

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI RICHIESTA.

BOVOLONE EURO 114.000,00



A due passi dal centro, in zona San Pierin, appartamento al piano primo mantenuto in ottimo stato con luminosa zona giorno open space, una camera matrimoniale, un'ampia singola, bagno con doccia e bagno/lavanderia. Cantina, garage singolo ma ampio e terrazzino; cucina e climatizzatori compresi. Contesto recente con cappotto esterno e servizio di ascensore

CLASSE ENERGETICA C IPE 107,37 KW/MQ.

BOVOLONE EURO 45.000,00



: In pieno centro in contesto di sole due unità senza spese, appartamento con cucina-soggiorno, una camera matrimoniale con balcone e bagno. Soluzione arredata ideale come investimento, attualmente già locata!!

CLASSE ENERGETICA G IPE 273,10 KW/MQ

BOVOLONE EURO 114.000,00



Recente appartamento al piano primo ed ultimo composto da cucina-soggiorno con terrazzo, una camera matrimoniale, una singola con balcone, bagno e ripostiglio. Garage e posto auto assegnato interno alla corte; soluzione in ottimo stato con ampio giardino esclusivo sul retro; arredata di cucina, subito disponibile e abitabile, zona casella!

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 210.000,00



In zona San Pierin, nuova lottizzazione composta da tre villette indipendenti con giardino privato; immobili di prossima costruzione composti da zona giorno open space, bagno e garage al piano terra; tre camere e bagno al piano primo. Giardini esclusivi, cappotto, riscaldamento a pavimento con pompa di calore.

Maggiori informazioni e progetti in agenzia.
CLASSE ENERGETICA A.

BOVOLONE EURO 85.000,00



Recente appartamento trilocale al secondo ed ultimo piano servito di ascensore. Soluzione graziosa composta da cucina-soggiorno con terrazzino, una camera matrimoniale, una doppia, bagno con doccia e ripostiglio. Completa l'immobile un ampio garage singolo; posizione tranquilla con cappotto esterno, arredamento compreso nel prezzo, abitabile e disponibile da subito!

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 208.000,00



Recente villetta bifamiliare con composta da cucina abitabile, soggiorno, bagno/lavanderia e ripostiglio al piano terra; tre camere, bagno e balcone al piano primo. Ampio giardino su tre lati con posto auto; impianto di climatizzazione dual split con pompa di calore, impianto di irrigazione e illuminazione compresi.

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

ISOLA RIZZA EURO 119.000,00



Recente appartamento al piano terra con ampio giardino di proprietà e garage doppio. Soluzione con cucina-soggiorno, una camera matrimoniale, una singola, bagno e bagno/lavanderia. Mantenuto in ottimo stato con spese comuni minime, da vedere!

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

VILLAFONTANA EURO 185.000,00



Grande appartamento al piano terra con ingresso indipendente, giardino di proprietà e corte pavimentata esclusiva sul retro. Soluzione ristrutturata con zona giorno open space di oltre 60 mq, tre camere matrimoniali, studio, tre bagni e lavanderia. Garage al piano terra. Soluzione senza spese condominiali completa di cucina, climatizzatori e caldaia a condensazione nuova; ideale per chi cerca gli spazi di una

villa su un unico livello
CLASSE ENERGETICA IN DEFINIZIONE.

**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 8.30 - 12.00 15.30 - 18.30

MARTEDÌ 8.30 - 12.00

MERCOLEDÌ 8.30 - 12.00 15.30 - 18.30

GIOVEDÌ 8.30 - 12.00

VENERDÌ 15.30 - 18.30

SABATO 9.00 - 12.00

ESTATE E... GIOCHI ALL'APERTO!



Li giardino, il cortile di casa, il terrazzo e perfino i parchi cittadini sono tra le mete più ambite e più sicure per i bambini che amano stare fuori a giocare con gli amici e divertirsi in totale libertà in questo periodo. Le feste e i giochi all'aperto sono diventati una alternativa sempre più diffusa e gettonata. Lo spazio esterno permette di coinvolgere più facilmente tanti amici e non pone troppi "freni" al divertimento. I giochi da svolgere in spazi aperti sono tra le attività preferite dai più piccoli, soprattutto perché consentono una larga possibilità di movimento, aiutandoli a sperimentare la sensazione di libertà e indipendenza. Inoltre, all'aperto è più probabile fare nuove conoscenze, ecco quindi che i giochi diventano utili anche per far sì che i bambini socializzano ed imparino i concetti di aiuto reciproco e sfida con sé stessi e con gli altri. E che siano classici o moderni, poco importa: l'importante è giocare insieme. Naturalmente, per una buona riuscita della festa, occorre un minimo di preparazione e un po' di spirito organizzativo. Un'occasione di incontro e gioco, pur se all'esterno, non dovrebbe mai trasformarsi

in puro caos, con il rischio che i più piccoli si facciano male. Quindi, pensate bene al luogo prescelto e controllate anche eventuali pericoli, piccoli e grandi (il cortile ha una rampa per il ga-



rage? La ringhiera del terrazzo è abbastanza alta? In giardino c'è un roseto pieno di spine?). Scegliete merenda, torta, cibarie varie e rinfreschi adeguati all'età dei bambini ma non dimenticate gli adulti. Cercate di decidere prima una scaletta di massima dei giochi più adatti per tutti i presenti. Preparate tutto l'occorrente per le attività e scegliete tanti piccoli doni per premiare i partecipanti. Ecco qui di seguito alcuni suggerimenti utili per ideare dei giochi all'aperto per bambini e trascorrere così delle ore piacevoli all'aria aperta. Uno dei giochi più diffusi

per i bambini di età compresa tra i 5 gli 8 anni è "ruba il fazzoletto", ideale da fare in giardino o in un parco. Ecco come funziona: invitate i bambini a formare delle coppie e assegnate un fazzoletto, o un pezzo di stoffa, a uno dei due giocatori, il quale dovrà attaccarlo alla cintura dei pantaloni.

L'obiettivo del gioco è rubare in soli 30 secondi il fazzoletto dell'avversario senza toccarlo. Questo gioco - che ha l'obiettivo di stimolare la socializzazione, l'attenzione, l'autocontrollo e i riflessi - può essere

con i bambini all'aperto è "afferra tutte le mollette". Procuratevi tante mollette colorate da bucato, un piccolo gesso (o in alternativa dello spago) e disegna (o traccia con lo spago) dei cerchi di circa un metro e mezzo di diametro sul terreno. Fatto questo, invitate i bambini a riunirsi a coppie e a occupare insieme un cerchio.

A questo punto, dovrete assegnare ad un giocatore di ogni coppia 4-5 mollette colorate che lui dovrà attaccarsi sui vestiti. Al via, l'altro giocatore della coppia dovrà ri-

qua sono ideali quando si organizza una festa di compleanno all'aperto e fa molto caldo. Se si decide di organizzare uno di questi giochi, è meglio consigliare ai festeggiati di portarsi un cambio di vestiti... A tutti quindi buon divertimento e buona estate!

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

LO SAPEVATE CHE...

Nei giochi estivi per bambini di tutte le età non possono mancare le bolle di sapone. Sono il "jolly" da tirare fuori durante feste e giochi all'aperto, e da infilare nelle party bag alla fine: sono economiche, adatte anche ai più piccoli e sempre affascinanti. Per realizzare delle bolle maxi e resistenti, vi serviranno:

- 500 ml di detersivo per piatti concentrato;
- mezzo vasetto da yogurt di acqua;
- 1/3 di vasetto di glicerina liquida;
- 2 cucchiaini di zucchero a velo.

Attenzione: la miscela va fatta riposare in un contenitore ermetico per un paio di giorni prima di poter essere utilizzata. Poi, potete mettere la miscela in una ciotola, mescolate e utilizzate, realizzando il classico strumento per fare le bolle con fil di ferro.



modificato a piacere e adattato in tante varianti differenti: i fazzoletti, ad esempio, possono diventare due (magari di colore diverso) oppure si possono creare delle piccole squadre. Un altro gioco da poter fare

uscire a staccare tutte le mollette dell'avversario in uno-due minuti senza toccarlo e uscire dal cerchio... (per altre idee vi basterà fare una ricerca su internet). Anche i giochi con l'ac-

BANCA VERONESE APPROVA IL BILANCIO 2019 CON UTILE DI ESERCIZIO DI 3,8 MILIONI DI EURO E UN GRADO DI SOLIDITA' CRESCENTE

ELETTO IN ASSEMBLEA DEI SOCI IL CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE IN CARICA PER IL TRIENNIO 2020-2022, RICONFERMATO IL PRESIDENTE GIANFRANCO TOGNETTI



Il Presidente
Gianfranco Tognetti

Gianfranco Tognetti è stato confermato alla Presidenza di Banca Veronese per il prossimo triennio, all'insegna della continuità operativa e per la prosecuzione dei progetti avviati. Il Consiglio di amministrazione neo eletto lo ha stabilito nel corso della prima riu-

nione del Cda dopo l'Assemblea che si è tenuta il 29 giugno scorso nella sede di Bovolone a porte chiuse, come definito dalle disposizioni di emergenza Covid 19.

I soci sono stati rappresentati dalla figura del rappresentante designato, il Notaio Nicola Marino che ha raccolto le deleghe e che quindi ha dato esecuzione al volere della compagine sociale. I consiglieri eletti per il nuovo triennio alla guida di Banca Veronese sono oltre al Presidente Tognetti, Filippo Rossi (nominato Vicepresidente), Rino Righetti, Marco Casari, Cirillo Bonomi, Claudio Zanon, Paolo Graziano Marzari, Roberto Caffini e Paolo Baltieri. Nel collegio sindacale sono stati eletti invece Graziano Dusi (Presiden-

te), Giovanna Rebonato e Marco Colombo.

Il bilancio approvato in assemblea presenta ancora una volta dati di solidità eccellenti. "Dati che ci consentono di essere pro-attivi verso il nostro territorio", commenta Tognetti, "masse intermedie per 1,4 miliardi di euro e una raccolta complessiva che supera i 900 milioni di euro, in crescita del 3% rispetto al 2018. Il sostegno al territorio è testimoniato all'aumento degli impieghi (+2% rispetto all'anno precedente), passati da 432 milioni a 442 milioni di euro. Un ottimo segnale in un contesto in cui il dato a livello di sistema bancario nazionale scende - rileva il Direttore - e che si pone in linea con una vitalità spiccata del tessuto economico nella nostra zona

di competenza".

"Questi numeri confermano il grado di solidità della Banca, che può vantare un Cet 1 al 16%, ben al di sopra dei limiti normativi e del dato medio del sistema bancario nazionale", continua il Presidente, "il patrimonio raggiunge i 66 milioni di euro, grazie ai positivi dati di bilancio. Una BCC solida all'interno del Gruppo Bancario Iccrea, che proprio in virtù dei suoi numeri e del suo andamento può godere di maggiore autonomia nelle scelte gestionali". Il risultato d'esercizio, ottenuto in un contesto economico che ha fortemente ridotto al marginalità dell'attività bancaria, è molto positivo. Banca Veronese chiude il 2019 con un utile di 3,8 milioni di euro (in crescita del 12% rispetto all'e-

sercizio precedente), al netto dell'ammortamento degli oneri residui sostenuti, pari a 2,4 milioni di euro, corrisposti per l'acquisizione di 9 sportelli da Banca Sviluppo. In continua crescita anche il numero dei Soci che raggiunge quota 3.705, a testimoniare la fiducia delle comunità e l'adesione ai progetti della banca, che oltre all'attività caratteristica dimostra di avere a cuore percorsi di formazione sulla finanza e sul risparmio per privati e imprese, educazione finanziaria, assicurativa e cooperativa, sostegno alle associazioni di categoria attraverso sviluppo di incontri, progettualità per i settori del pubblico e delle aziende.

Il tuo biglietto sullo smartphone

APP Ticket BUS verona



ATV Bus Verona
 atvbusverona
 ATV Bus Verona
www.atv.verona.it



Acquistare il biglietto del bus oggi è facile, veloce e sicuro. Scarica subito l'APP!

ASS.NE ANZIANI LA QUERCIA BOVOLONE



Una cosa è rimasta salda e sicura in questo periodo di pandemia da Covid19 che ha sconvolto le nostre esistenze e le nostre abitudini di vita: la generosità dell'Ass. ne Anziani La Quercia Bovolone e dei suoi associati/e, che puntualmente va a sostegno di chi è in difficoltà

e ha bisogno di aiuto. Sono due in particolare le iniziative scaturite da questa generosità, che si sono concretizzate nei giorni scorsi. La prima nei confronti della Casa San Biagio di Bovolone, con la donazione di due carrozelle per ospiti non autosufficienti, realizzata attraverso una raccolta fondi tra i soci/e della Quercia durante

le Festività Natalizie 2019/20. La consegna di queste importanti attrezzature di supporto è avvenuta di recente, nel giardino della Casa di Riposo San Biagio. La seconda iniziativa è stata la donazione di € 500,00 a favore della Regione Veneto per la cura della Sars Cov2, cifra devoluta dalle Associate/i che frequentano il Corso di Attività Motorie per la 3^a Età, organizzato ogni anno dalla Quercia da settembre a maggio. Con l'interruzione delle attività di ginnastica dolce per la chiusura totale dal 9 marzo, non si è completato il Corso, e i partecipanti hanno deciso di devolvere la quota residua dell'iscrizione, di cui avrebbero avuto

diritto come rimborso. Queste iniziative benefiche rimarcano davvero la generosità e l'altruismo che pervade l'Ass.ne Anziani di Bovolone, che quest'anno ha raggiunto i 30 anni dalla sua fondazione ad opera del compianto Professor Giuseppe Masini.

In ottemperanza con tutte le linee guida emanate in materia di prevenzione da contagio COVID-19 il centro diurno per anziani autosufficienti di Villa Panteo ha riaperto per permettere alla persona anziana di trovare un luogo di incontro dove poter trascorrere alcune ore in compagnia con la possibilità di accedere al bar dell'Ass.ne La Quercia e al laboratorio di cuci-

to gestito dalla Cooperativa sociale Emmanuel. Il giorno 24 luglio sarà organizzata una serata di festa presso il parco della Villa al termine della quale ci sarà anche la possibilità di cenare con del risotto. In caso di maltempo la serata sarà rimandata.

La Cooperativa sociale Emmanuel sta inoltre pianificando la possibilità di alcuni soggiorni estivi nei periodi di fine luglio, fine agosto e settembre, e sono ufficialmente aperte le iscrizioni per un ciclo di cure termali a Sirmione, per informazioni e iscrizioni rivolgersi all'ufficio informanziani oppure telefonare allo 0456901213 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.00.

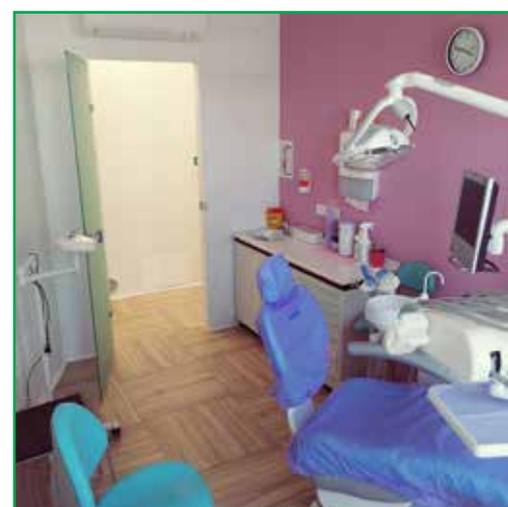


NUOVA APERTURA

DAL 1° LUGLIO È ATTIVA A BOVOLONE LA NUOVA CLINICA DENTALE ESSEFFE

Scopri tutti i servizi che possiamo offrirti:

- PANORAMICA
- SEDAZIONE COSCIENTE
- PRIMA VISITA CON TELECAMERA INTRAORALE
- ABLAZIONE
- CURE DENTALI
- ORTODONZIA MOBILE INVISIBILE: CONSERVATIVA E PROTESICA
- IMPLANTOLOGIA
- STUDIO GNATOLOGICO DEL CASO



Ci trovi a BOVOLONE in via San Giovanni, 2 (incrocio Crosare)

Per informazioni e prenotazioni: 045/2237634 - 391/7270868 - clincadentalesseffe@gmail.com

Siamo presenti anche su  e 

Segal S
Frutta & Verdura

La **BOTTEGA** del **GUSTO**
Ortofrutta, Birre e prodotti tipici

Piazza Pozza, 15 - BOVOLONE - VR
Tel. 045 7130266

X mode

ABBIGLIAMENTO
ARREDO CASA
TENDAGGI
TAPPETI
MATERASSI

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

la merceria
da Renè

Intimo uomo - donna - filati
BOVOLONE (VR)
Via Garibaldi, 48 - Galleria Spazio 3
Tel. 045 7100471

MODA MARE
ABBIGLIAMENTO MADE IN ITALY 2020

La Merceria di Bovolone
www.lamerceriabovolone.it
Lunedì aperto anche
al mattino dalle 10.00 alle 12.00
Sabato
orario continuato 09.00 - 19.00

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

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

Dott.
Roberto Vivan
MEDICO CHIRURGO
ODONTOIATRA
AMBULATORIO DENTISTICO
DAL 1986

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

Gelateria "Bongelato Diamante Bar" organizza a

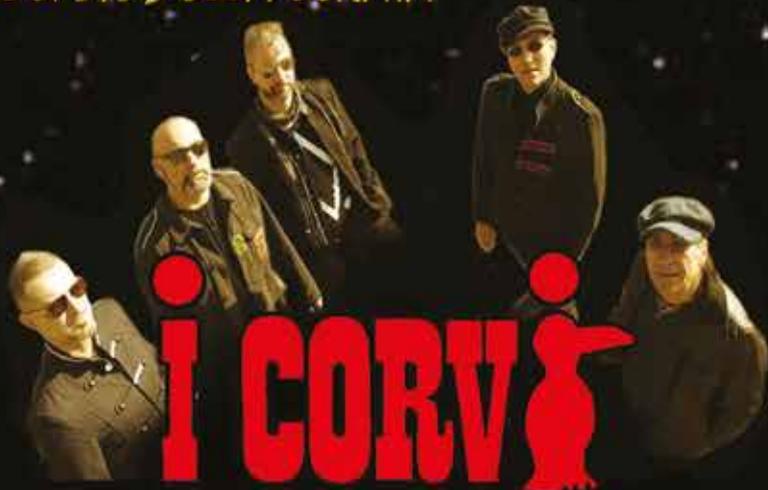


BOVOLONE PIAZZA POZZA

"Le Belle Note Musicali"

DOMENICA 23 AGOSTO ore 20.30

OSPITI DELLA SERATA



i CORVI

55 ANNI di storia

UN RAGAZZO DI STRADA - BANG BANG - LUCE
SOSPESA A UN FILO - BAMBOLINA
DATEMI UNA LACRIMA PER PIANGERE...



Ricki e le Perle

(complesso base)

Durante la giornata **CLAUDIO BENASSI**
batterista storico e fondatore dei **CORVI**
presenterà il nuovo libro che racconta
la storia e aneddoti degli stessi, del quale
si potrà averne una copia autografata

La manifestazione si terrà nel pieno
rispetto delle vigenti normative

Ingresso Libero

Gelati - Paninoteca
Bibite - Birra
Stuzzicherie
Risotto e...
tanto altro ancora...



info e prenotazioni tavoli
WhatsApp 344 1429944

**SPACCIO
DIVANI**

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

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

Chiuso il lunedì

ACQUE VERONESI: BILANCIO RECORD E 43 MILIONI DI INVESTIMENTI

I 2,4 MILIONI DI UTILI SERVIRANNO A FINANZIARE NUOVE OPERE, QUALITÀ DELL'ACQUA E TUTELA AMBIENTALE GLI OBIETTIVI 2020



L soci di Acque Veronesi approvano - per consultazione scritta causa emergenza covid - il bilancio 2019. È un vero e proprio anno dei record quello concluso, sia in termini di risultato netto, che è pari a 2,4 milioni contro il milione dell'anno precedente, sia per la mole di investimenti realizzati: 43 milioni di euro di opere nel territorio dei 77 comuni nei quali l'azienda distribuisce "l'oro blu"; dato più che triplicato negli ultimi tre anni. L'utile di esercizio servirà a finanziare nuovi investimenti nell'esercizio successivo: l'azienda infatti non distribuisce utili ai soci, come prevede lo

statuto.

"A nome dell'intero con-

siglio di amministrazione ringrazio tutto il personale dell'azienda per l'impegno, anche a fronte delle modifiche organizzative introdotte, ed esprimo grande soddisfazione per i risultati raggiunti" ha spiegato il presidente di Acque Veronesi, l'ing. Roberto Mantovanelli. "Risulta-

che e soprattutto in disponibilità e attenzione verso il territorio e verso gli utenti" spiega Mantovanelli, specificando che gli investimenti complessivi previsti nel piano quadriennale 20/23 ammontano a oltre 180 milioni di euro con un dato pro-capite annuo per abitante residente pari a 56,5 euro; un risultato mai raggiunto prima.

"La nostra attenzione rimane focalizzata sul continuo miglioramento



Da sinistra Mirko Corrà, Roberto Mantovanelli - presidente - e Paola Briani

più quella che esce dai rubinetti delle famiglie

in corso e gestito dal commissario Nicola Dell'Acqua, e al nuovo depuratore di Isola della Scala, prossimo all'inaugurazione, per le innovazioni tecnologiche introdotte".

"Un risultato che è frutto della forte sinergia con i comuni" aggiunge il consigliere d'amministrazione Mirko Corrà. "Presentiamo numeri importanti e un trend in crescita a vantaggio del territorio anche grazie al lavoro fatto con i sindaci". L'altro componente del cda, l'avv. Paola Briani sottolinea l'importanza dell'attuazione anche a Verona del piano di sicurezza dell'acqua: "Un piano applicato recependo le direttive europee" spiega "per la valutazione e gestione del rischio nella filiera delle acque destinate al consumo umano con particolare riferimento agli inquinanti emergenti".



Costruzione nuovo acquedotto della Lessinia

ti che non si misurano solo in numeri, ma anche

della qualità dell'acqua: sia controllando sempre

veronesi, sia proseguendo lo sviluppo dei processi di depurazione, fondamentali per la tutela dell'ambiente" conclude il Mantovanelli, al secondo bilancio da presidente di Acque Veronesi. "Tra i cantieri più significativi del 2019 ci sono la dorsale Belfiore - Lonigo per l'impatto sociale dell'opera che porterà acqua pulita nella zona rossa, cantiere che è tuttora



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



Oltre ai nomi famosi citati, c'erano alcune band che frequentavano professionalmente la sala da ballo, ed esprimevano caratteristiche diverse per scelta dei brani da riproporre, come ad esempio La Neve Calda, Sex Machine, Le Rocce, New Times, e noi Machine Head, che Domenica dopo Domenica, compresi i Sabato sera, eravamo spesso presenti. Da questo punto in poi la nostra storia ha preso sempre più la conformatione di un percorso di assimilazione verso altri esempi per miglioramento continuo e di consapevolezza. Molti addetti ai lavori si sono avvicinati, offrendoci serate e "date" in luoghi anche lontani da Verona, per cui abbiamo iniziato ad attrezzarci, sia

gli spostamenti, in quanto nessuno di noi era patentato e quindi in grado di guidare un furgone che trasportava gli strumenti. Si perché allora come oggi, il gruppo musicale provvedeva all'installazione strumentale in loco e viceversa. Il cuore dell'attività del gruppo erano e restano sempre le famose "prove", svolte presso la locazione di un amico (a cui pagavamo sempre in ritardissimo l'affitto e luogo in cui si è forgiato il carattere espressivo dell'insieme persone musica, e dove per ore ed ore e sera dopo sera, si costruivano le canzoni prese magari direttamente dal vinile, di questo o quel gruppo, per arricchire in continuazione il nostro repertorio musicale). Questo repertorio veniva da me personalmente trascritto

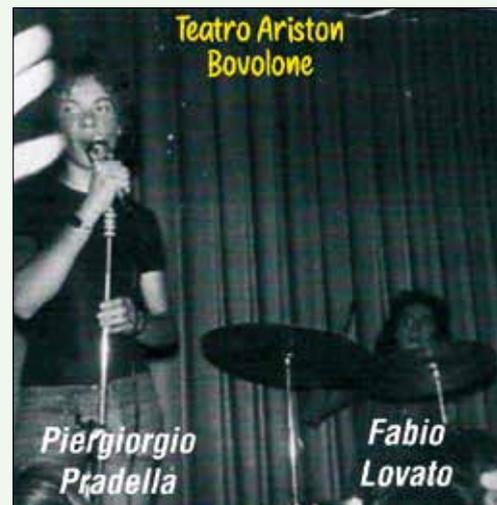


come strumentazione che e compilato ad ogni seduta in balera, sul bor-

derò della S.I.A.E., con l'elenco delle canzoni esibite durante la prestazione (aneddoto; per questo motivo mi ritrovo diverse settimane riconosciute sul fondo pensionistico, essendo che chi compila il borderò poi lo deve anche firmare...e nessuno di noi voleva farlo). Stavamo sognando ad occhi aperti, senza però mai comunicarlo tra di noi; chiunque a quel tempo avrebbe voluto saper suonare in una band come facevamo noi; ogni volta un'emozione nuova e un mondo nuovo si apriva alle nostre vite di ragazzi intraprendenti e talvolta esuberanti. Abbiamo suonato molto e ci siamo esibiti moltissimo ed in molti luoghi diversi in questi pochi anni di assoluto impegno quotidiano, sia nelle prove che nella ricerca continua di nuovi motivi e correnti musicali. Locali come il Ghedi di Brescia, due stagioni intere sul Garda, prima al lido (una volta siamo usciti in barca a remi ed in mezzo al lago ne abbiamo perso uno. Non sapevamo più come fare a ritornare... era ormai sera), poi a Torri del Benaco, Ranch Rocce Rosse di Verona, alla balera di Villafranca; la sala da ballo di Goito Mantovano, alle piscine di Lucca, al ballo da Passetto a Cerea, oltre che a feste di compleanni di amici e feste private. Qualche matrimonio inizialmente ci stava pure. Si viveva sul posto durante le stagioni estive, assumendo le logiche di vita del luogo. Ricordo benissimo che la molta pratica musicale, ci

ha resi molto affiatati e con un'ottima qualità di sound, assumendo una caratteristica tutta particolare che ci distingueva da altri gruppi come noi. Allo stesso tempo, cresceva la stima reciproca, rendendoci conto spesso di avere al fianco dei magnifici musicisti, anche se ancora in erba. Il confronto continuo con altre band ha spronato la nostra volontà al miglioramento continuo, personale e di gruppo nelle esecuzioni musicali. Lo sapevamo già allora; dovevamo a quel punto perfezionarci con la scuola ed il canto; per poter evolvere ad un altro livello, come hanno fatto tutti quelli di successo che ci hanno preceduti. Era-

vamo sempre squattrinati nonostante incassassimo le prestazioni effettuate, tanto che una notte tornando dalle piscine di Pisa, dopo la serata effettuata, ci siamo accorti di essere senza benzina nel furgone e senza soldi.



Essendo allora nei pressi di Modena, ed essendoci una zia di uno di noi che vi abitava, alle due di notte gli abbiamo suonato, chiedendo dei soldi per poter rientrare a casa.

Piergiorgio Pradella, (la voce del complesso)

ELETTRO G.G.T.

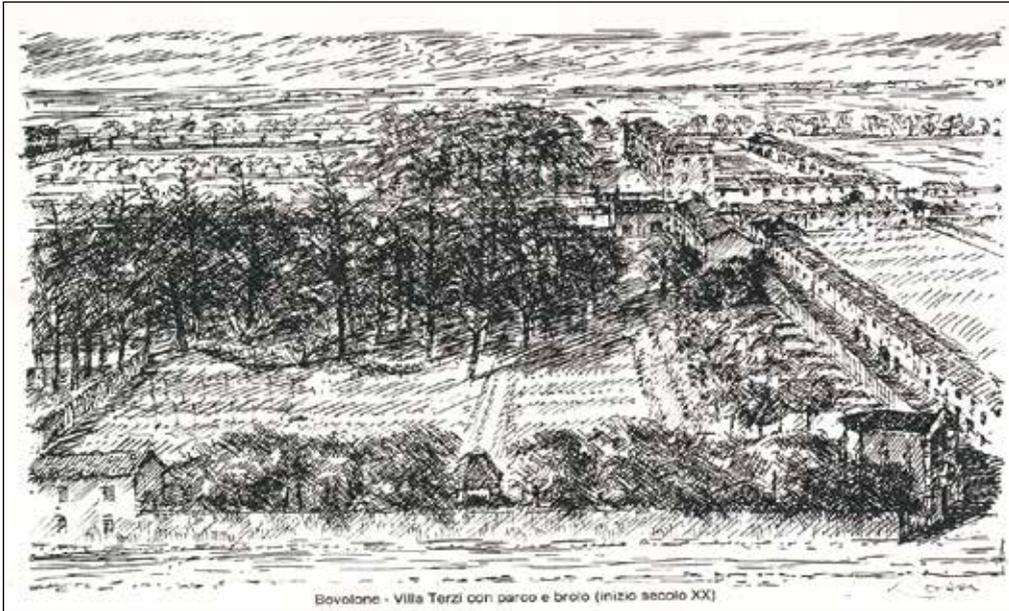
di Gropello Graziano & C. s.n.c.

- IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI
- IMPIANTI DOMOTICI
- AUTOMAZIONE CANCELLI E BASCULANTI
- IMPIANTI ANTIFURTO VIDEOSORVEGLIANZA

PREVENTIVI GRATUITI - ASSISTENZA E PRONTO INTERVENTO

Via Madonna, 245 - BOVOLONE (VR) cell. 348 2884252
Tel/Fax 045 7102570 - e mail: elettroggt@libero.it

LA NOBILTÀ E BORGHESIA A BOVOLONE (SECONDA PARTE)



A tavola

Nelle case del popolo, l'alimento principale era la "polenta", ma nella tradizione veneta essa già esisteva prima dell'arrivo del granoturco ed era fatta con fave, ceci, miglio e grano saraceno. Essa veniva consumata con latte, formaggio, uova e con i prodotti della macellazione del maiale che tutte le famiglie contadine allevavano ed era l'unica fonte di sostentamento invernale. La popolazione rurale faceva uso di tutte le sue parti: cotenne (pelle molto spessa), orecchie, coda, muso, zampe, ossa, nervi (nervetti), budella per insaccare i salumi, grasso per "impitarare" i salami e sangue (morette). Nulla veniva scartato. Purtroppo l'u-

so giornaliero della polenta gialla come unico alimento portò alla comparizione di una malattia: la pellagra (grave forma di avitaminosi che causava depressione psichica). Inoltre si faceva largo consumo di cipolle, aglio, porri, radici, cavoli, verze, radicchi amari, ravanelli, che costituivano la base di varie minestre con acqua e sale o venivano consumate crude con pepe, sale, aceto (fatto in casa) e un filo di olio di colza o semi vari. Un discorso a parte merita il "pesce sotto sale" (sarde, sardele, scopetonni...) che essendo di lunga conservazione, poteva essere consumato in qualsiasi periodo dell'anno e il "baccalà": merluzzo del nord-Europa, essiccato al sole, che la Serenissima faceva arrivare in gran-

de quantità nel suo porto, per poi prendere la strada dell'interno ed era abbinato alla polenta.

Durante la bella stagione, i bambini andavano nei numerosi fossi a "caccia" di piccoli pesci di fiume (aole, cagne, magnaroni), gamberetti, rane e qualche rara anguilla. Dopo la pioggia c'era la raccolta dei "bogoni" (lumache) perché una perdurante considerazione popolare diceva: "Dela fame no se se la cava mai!".

Altro prodotto di largo consumo era la patata coltivata in varie qualità: bianca, gialla, rossa, cucinata lessa o per fare gli gnocchi, nei giorni di festa (considerata lungamente "cibo dei poveri").

Questi alimenti: polenta e patata, provenienti dalle Americhe, furono

determinanti per superare le gravi carestie che periodicamente si abbattevano sulle nostre campagne e le non meno gravi conseguenze del passaggio degli eserciti, durante le varie guerre.

Il pane di frumento (farina bianca) si consumava solo nei giorni di festa e nelle occasioni particolari; c'era pure quello di orzo e segala.

Dopo l'introduzione della coltivazione del riso, anche questo alimento entrò sulle tavole dei bovolonesi.

Cotto a fuoco lento in acqua o nel brodo, fu insaporito con il "tastasal": carne di maiale tritata e salata, e con i prodotti dell'orto: fagioli, piselli (riso e bisì) o con i fegatini di pollo.

P.S. Essendo l'alimento più remunerativo, si preferiva venderlo che consumarlo (quindi si ritornava... alla polenta!!).

Curiosità: Le more del gelso (ampiamente coltivato per l'allevamento del baco da seta) erano considerate una leccornia al pari dei rametti di liquirizia selvatica e dei lamponi (frutto del rovo).

Alberi da frutto

Non erano di larga diffusione nel nostro territorio

e la produzione di frutta era piuttosto modesta, perlopiù ad uso familiare. Mele, mele cotogne, fichi e noci, le cui primizie andavano ai "paroni", si consumavano in breve tempo per cui non necessitavano di metodi di conservazione. Si mangiavano anche cotti (escluse le noci) perché più digeribili o si bollivano per farne una specie di marmellata. In autunno si raccoglievano: giuggiole (sinsole), nespole e cachi; dopo copiose piogge si faceva anche la "cerca dei funghi" che nascevano spontanei nei luoghi umidi, e delle "meline".

Le zucche invece si potevano conservare più a lungo, in luoghi asciutti, appese al picciolo.

Bibliografia:

Verona e la Serenissima - Banca Popolare di Verona - Diario 1980-81- Adattamento: Miranda Floriana



LA RANA mensilmente viene consegnato **GRATUITAMENTE** a 6.000 FAMIGLIE di Bovolone / Villafontana e tutto questo **GRAZIE** agli **INSERZIONISTI CHE CI DANNO FIDUCIA**.

LA RANA NON VIVE DI CONTRIBUTI PUBBLICI ma di pubblicità locale che rende possibile l'informazione a tutta la cittadinanza.

LA RANA, grazie alla **PROFESSIONALITÀ** dei suoi collaboratori, riesce a dare i giusti consigli con le rubriche di **MEDICINA, ECONOMIA, INFANZIA** e culinaria con la **RICETTA**. **LO SFORZO CHE MENSILMENTE METTE A DISPOSIZIONE TUTTA LA REDAZIONE È ENORME MA LO FA VOLENTIERI PERCHÉ È L'UNICA MANIERA PER TENERVI INFORMATI...**

...E TUTTO QUESTO GRATUITAMENTE!



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.





www.veronafinestre.it - info@veronafinestre.it

0456859055

Verona Finestre **PRODUCE, VENDE** ed **INSTALLA** serramenti in PVC per poter offrire ai propri clienti i numerosi vantaggi di questo materiale: maggior isolamento termico e acustico, ottima resistenza agli agenti atmosferici e nessuna manutenzione.

La scelta di adottare il PVC significa inoltre avere un prodotto **ECOLOGICO** e **RICICLABILE**, nel rispetto delle norme per l'attuazione del piano energetico nazionale.



ECOBONUS VIENI A CHIEDERCI COME FARE



CONSULENZA
TI CONSIGLIAMO IL GIUSTO PROFILO ADATTO ALLE TUE ESIGENZE

PRODUZIONE
DIRETTA NELLO STABILIMENTO DI SAN PIETRO IN CARIANO (VR)

POSA
CON SQUADRE QUALIFICATE E PRODOTTI CERTIFICATI

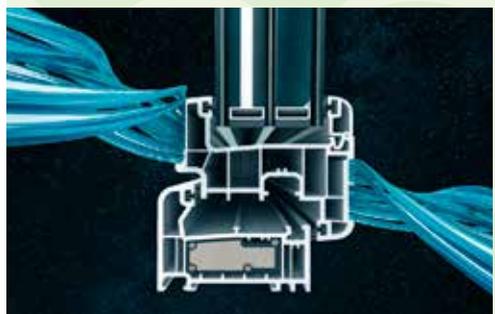
3 PUNTI VENDITA

VIENI NELLE NOSTRE ESPOSIZIONI A TOCCARE CON MANO

S. PIETRO in C.
VIA XXV APRILE, 10

VERONA
VIA MONTORIO, 15

VERONA
S.NE S. LUCIA, 71A



thermofibra

EVOLUZIONE CONTINUA

SEMPRE AGGIORNATI CON LE ULTIME TECNOLOGIE

Da noi trovi anche porte interne in legno, laminato o cristallo e Portoncini blindati.



PROFILO DIAMANTE



LA "SINDROME DELLA CAPANNA" OVVERO LA PAURA DI USCIRE DI CASA



Paura all'idea di uscire nuovamente in strada, ansia di dover riprendere i nostri impegni al di fuori delle pareti domestiche, la sensazione che in casa abbiamo tutto quello che ci serve e che, a questo punto, non cambia nulla allungare la quarantena di qualche settimana: questa è la sindrome della capanna. La sua scoperta sembra risalga al 1900, epoca della corsa all'oro negli Stati Uniti durante la quale i cercatori erano costretti a passare mesi interi all'interno di una capanna. Ancora era stata rilevata nei guardiani dei fari prima che venissero automatiz-

zati. Dovendo concentrare la loro attività in determinati periodi dell'anno, vivevano uno stato di isolamento seguito da sentimenti di paura, rifiuto di tornare alla civiltà, sfiducia nei confronti del prossimo, stress e ansia. I sintomi più comuni sono:

- Episodi di irritabilità
 - Tristezza, paura, angoscia, frustrazione
 - Stato di letargia, sentirsi stanchi, avere difficoltà ad alzarsi al mattino, percepire malessere fisico, avere la necessità di riposare spesso
 - Difficoltà di concentrazione, scarsa memoria
 - Demotivazione
- Non si tratta di un vero e proprio disturbo mentale,

ma si associa ad una condizione particolare collegata ad un lungo periodo di isolamento. Poiché manca di letteratura e casistica, non è ancora riconosciuta completamente a livello psicologico e scientifico, ma alcuni dati registrano l'insorgenza di tale sindrome nelle persone che dopo un lungo isolamento e scarsità di contatti con le altre persone.

Bisogna considerare che il Covid-19 non è scomparso del tutto ed il rischio di contagio è ancora presente. Dunque per evitare di contrarre il virus, la casa rappresenta certamente il luogo più sicuro. Di conseguenza, se la routine acquisita in questi mesi è stata particolarmente confortevole, dover ricominciare in uno stato pieno di incertezze diviene complesso. Un altro motivo di ansia si collega al fatto che le abitudini sono cambiate lasciando il posto ad una serie di limitazioni comportamentali come utilizzare le mascherine e fare attenzione alla distanza di

sicurezza.

Come far per affrontare le nostre stesse paure? Sicuramente questa è una condizione che sparirà con il ritorno totale alla normalità. Sarà poi importante accettare le emozioni: dopo il lungo periodo di isolamento che abbiamo sperimentato, è naturale essere scossi emotivamente. Quindi quello che stiamo provando è del tutto naturale.

Cosa fare quindi per riprendere in mano la nostra vita, la nostra quotidianità? Stabiliamo degli obiettivi e gestiamo in modo ottimale il nostro tempo attraverso l'organizzazione di una nostra routine.

Bisogna insomma cercare di trasformare in positivo quello che ci è accaduto: non abbiamo forse avuto modo di riflettere sul vero valore della vita? Non abbiamo forse imparato a dare importanza alle cose e alle persone che la meritano davvero? Concedetevi del tempo: se non volete uscire oggi, va bene, lo potete fare domani o quando

vi sentirete davvero pronti, iniziando magari a fare una bella passeggiata, a contatto con la natura, per sentire nuovamente la bellezza del poter uscire e del farsi accarezzare dal vento.

Per ridurre gli effetti della sindrome della capanna, evitate per esempio di passare molto tempo a letto: questo non vi aiuta.

Se malgrado tutti questi suggerimenti l'idea di uscire da casa ancora vi terrorizza, non riuscite proprio a varcare la porta di casa, cercate supporto: fatevi aiutare da un professionista, anche questo significa sapersi ascoltare.

Attraverso un percorso terapeutico potreste anche risolvere dei disagi pregressi, che magari non avete ancora elaborato.

Insomma impariamo ad ascoltarci, attivamente, e le nostre paure ci lasceranno liberi di vivere al meglio la nostra vita.

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

COSA SIGNIFICA ESSERE SCOUT?



“Cari compaesani, la squadriglia Tigri ha il desiderio di farvi conoscere il vero significato dell'essere scout. Spesso siamo riconosciuti come "i ragazzi in bermuda in

pieno inverno ” ma dietro si cela una storia importante. Lo scoutismo è un movimento nato nel 1908 in Inghilterra da Sir R. Baden - Powell e aveva ed ha tuttora lo scopo di formare i ragazzi divisi per varie fasce d'età. È un

luogo sicuro per i giovani in cui riscoprono la bellezza dello stare insieme, di condividere una tenda, del mangiare attorno ad un fuoco caldo.

Il nostro vestirci di camicia e pantaloncini è un modo per uniformarci e per riconoscerci come partecipi di una comunità. Rinunciano alle comodità che sono diventate scontate nella nostra quotidianità e ci abbandoniamo alla riscoperta della natura e del bellissimo creato che ci circonda.

Presto, questo movimento si è diffuso in Europa e in tutto il mondo, arrivando anche nella nostra amata

Bovolone. Il primo scout di Bovolone fu Don Iginio Moriggi che formò una prima squadriglia con altri 3 ragazzi. Dopo circa dieci anni decisero di unirsi con il gruppo di Montorio che avevano già iniziato a formare l'ASCI. Si formò quindi una squadriglia più numerosa che venne chiamata Sq. Lupi.

Con il passare degli anni si svilupparono sempre di più. A livello nazionale nasce l'AGESCI, che riunisce tutte le associazioni, ma Bovolone mantiene sempre un solo reparto maschile.

Nel 1980 nascono anche le squadriglie femminili e nel 1981 nasce ufficial-

mente il gruppo scout Bovolone 1. Vogliamo anche ricordare uno dei maggiori esponenti che ha permesso il crescere di queste attività anche nella nostra cittadina, Piero Zago.

Le riunioni e le attività che siamo soliti svolgere il sabato sono continuate e la nostra voglia di stare insieme è persistita anche nella dura situazione che abbiamo affrontato negli ultimi mesi.

Speriamo, con questo piccolo scritto, di essere riuscite nel nostro intento: il desiderio di diffondere un messaggio bellissimo che è quello dello scoutismo.”

Squadriglia Tigri

Dima Kalm

B I F A S E
BRUCIA GRASSI

IN LINEA, IN FORMA, IN SALUTE



Calma la fame e aiuta a perdere peso

Effetti fisiologici dei componenti

Capsula bianca: Tè verde foglie, Arancio amaro frutti immaturi, Garcinia frutti, Guaranà semi: **Equilibrio del peso corporeo**. Arancio amaro frutti immaturi, Guaranà 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**.

NEW

LINFAVEN SYSTEM

Drenaggio dei liquidi corporei. Funzionalità della circolazione venosa



Effetti fisiologici dei componenti:

- Vite rossa foglie, Centella erba, Rusco radice, Ippocastano corteccia e Mirtillo frutti: **funzionalità del microcircolo (pesantezza delle gambe)**.
- Pilosella erba, Mais sitgmi, Solidago sommità fiorite, Ciliegio peduncoli: **drenaggio dei liquidi corporei**.
- Amamelide foglie: **funzionalità della circolazione venosa**.

RICETTA



ANTIPASTO

Antipasto estivo

INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- 2 mozzarelle di bufala
- 2 cucchiaini di olive taggiasche
- 15 pomodorini datterino
- 8 foglie di basilico fresco
- Sale, pepe, olio

e origano

PROCEDIMENTO:

In una terrina mettete dentro le mozzarelle tagliate a dadini, le olive taggiasche, i pomodorini tagliati a metà e le foglie di basilico spezzettate a pezzi piccoli. Quindi aggiungete sale, pepe, un pizzico di origano, un filo d'olio e mescolate il tutto. Prendete i 4 piatti e dividete in parti uguali il composto e poi servite con dei crostoni di pane abbrustoliti.

PRIMO

Spaghetti con pesce spada e verdure

INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- 1 fetta da 300 gr di pesce spada
- 1 melanzana
- 10 pomodorini datterino
- 2 spicchi d'aglio
- 350 gr di spaghetti
- Sale, olio, peperoncino
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro l'aglio, un filo d'olio e la melanzana tagliata a dadini piccoli, fate rosolare. Ultimata la rosolatura aggiungete i pomodorini tagliati a metà, coprite la padella con un coperchio e fate cuocere il tutto per circa 15 minuti. Nel frattempo tagliate a dadini il pesce spada, togliete dalla padella l'aglio e mettete dentro i dadini di pesce, aggiungete un pizzico di

sale e il peperoncino e cuocete per altri 10 minuti circa. Nel frattempo, quando la pasta è cotta, scolatela e mettetela nella padella del sugo e spadellate. Servire nei piatti con una bella spruzzata di prezzemolo fresco.

SECONDO

Medaglioni di tonno fresco alla piastra

INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- 4 fette di tonno fresco
- Sale, pepe, olio

PROCEDIMENTO:

Dal pescivendolo fatevi tagliare 4 fettine da 1 cm circa di tonno fresco, quindi prendete una padella a piastra antiade-

rente e scaldatela per bene, quando la padella è ben calda, mettete dentro i medaglioni di tonno e fateli cuocere 5 minuti per parte. Prendete i piatti e al centro mettete i medaglioni di tonno, salate, pepate, un filo d'olio d'oliva. Guarnite il piatto mettendo attorno ai medaglioni delle verdure grigliate, (si consiglia: melanzane, zucchine, radicchio, peperone o in alternativa finocchio gratinato). Il piatto va servito con 2 crostoni di pane abbrustolito 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

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: gionnalelarana@yahoo.it

Stampa:

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

Impaginazione grafica:

Michela Bertolini

Distribuzione:

Santini Srl

Foto:

Claudio Bertolini
Costantino Meo

Concessionaria per la pubblicità:

Diamente srl

Collaboratori

Mary Merenda
Dott. ssa Susie Baldi

Il giornale è stato chiuso il 17 luglio 2020.

ANNUNCI - giornalelarana@yahoo.it

VENDO

Vendo appartamento, anche arredato, a Bovolone con cucina/soggiorno, 2 camere da letto, bagno. Ampi balconi e terrazza. Doppio garage. Tel. Dalle ore 19.30 in poi al 333 7729605.

Vendo passeggino della "CAM" con seggiolino macchina e navicella. Trio in buone condizioni, color beige a euro 50,00 (quasi un regalo). Tel. 045 6901212.

Vendo collezione Harmony di 86 libretti da 1 a 3 romanzi a euro 38,00 Tel. 045 7100992

Vendo diversi metri cubi di terriccio sabbioso per giardini e prati in genere. Per info cell. 333 7729605

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 idro pulitrice completa di lancia e spazzola per lavaggio auto, per informazioni rivolgersi al seguente numero 335/6936698

LAVORO

Cerco lavoro come caffetteria o babysitter con esperienza. Disponibile per ripetizioni e aiuto compiti scuole. Cell. 333 7729605

Ragazza di 23 anni laureata, esegue ripetizioni e aiuto compiti per scuole elementari, medie e superiori. Si rende disponibile inoltre come babysitter. Serietà e professionalità. Cell. 340 7301784 Ilaria.

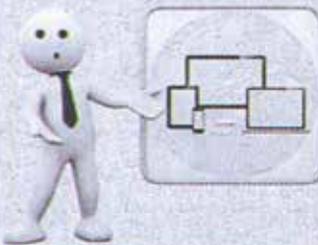
Cerco lavoro come pulizie o lavapiatti con espe-

rienza abito a Cerea 380 38 24558

Eseguo taglio erba, taglio siepe, pulizia giardino, svuoto cantine ed altri lavori di giardinaggio tel.3282046253

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® C105726



BANCA VERONESE

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

BCC
CREDITO COOPERATIVO

La Prima Bcc della provincia di Verona

Siamo Presenti con 20 sportelli a:

