

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

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

la Rana

ANNO 14 - NUMERO 03 / MARZO 2024

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

Buona Pasqua!



Pasqua è ormai alle porte, un momento di festa per i credenti e per tutti coloro che avranno qualche giorno di stacco lavorativo, oltre ai bambini che si godranno questo breve periodo di vacanze scolastiche. Questo numero de La Rana è ricco di appuntamenti pri-

maverili, ve li riepiloghiamo qui di seguito, ma all'interno troverete tutti i programmi dettagliati. Si parte domenica 24 marzo, con il Mercatino dell'Antiquariato a Cerea, appuntamento anticipato rispetto alla consueta ultima domenica del mese, che a marzo sarà

appunto Pasqua. Lunedì 1° aprile poi si potrà festeggiare Pasquetta al Centro Contradale Casella di Bovolone. Sabato 6, invece, sarà la volta del carnevale in notturna sempre a Bovolone, nella vie del centro.

Ma da segnare sul calendario per tutti i bambini e ragazzi, la possibilità di provare i corsi di Atletica in maniera gratuita per tutto il mese di aprile. Un'occasione da non perdere, all'insegna dello sport e dello stare all'aria aperta.

Che possa essere un periodo pasquale sereno e felice per tutti voi cari lettori!

Buona Pasqua!

Costantino Meo
 Direttore Responsabile

dal 1994

Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT

VENDI CASA CON NOI GRATIS

CEREA – Villaggio Trieste

NUOVA COSTRUZIONE... IN FASE DI ULTIMAZIONE
 Villa bifamiliare di: ampia zona giorno open space, 2 bagni, garage e giardino al piano terra; 3 ampie camere da letto e bagno al piano primo. Classe energetica A4. Consumi energetici ridotti al minimo grazie al riscaldamento con pompa di calore, impianto fotovoltaico, isolamento con cappotto da 14 cm e infissi di alta qualità. DA NON PERDERE!

euro 282,000,00 www.casacerea.it

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

dal 1994

Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT

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

CEREA – Frazione di Aselogna
 All'interno di tranquilla e comoda lottizzazione, recente villa singola disposta su unico livello. Soggiorno, cucina abitabile, 2 bagni, lavanderia, 2 camere da letto. Garage doppio comunicante con l'abitazione e ampio giardino. Tetto in legno a vista, impianto a pavimento, cappotto, predisposizione impianto di allarme. DA VEDERE

2 euro 249,000,00 www.casacerea.it

CEREA – Via Giardino
 Comoda al centro, ma nel contempo in posizione tranquilla, ampia casa d'angolo con magazzino, 2 garages e piccolo laboratorio. Ampio giardino piantumato. Disponibile da subito e già libera.

3 euro 139,000,00 www.casacerea.it

TRA CEREÀ E CHERUBINE – Ottima posizione
 Casa singola di ampia metratura, su due livelli fuori terra. Al piano terra bagno e 4 grandi stanze di cui una con camino; al piano primo cucina abitabile, grande salone, 2 camere matrimoniali e bagno. Buono stati con impianti attivi e funzionanti. Con ampio magazzino di 350 mq e giardino. Disponibile da subito e già libera.

4 euro 165,000,00 www.casacerea.it

CEREA – Comoda alla Transpalesana
 Casa di campagna d'angolo, disponibile da subito. Al piano terra soggiorno, cucina, ripostiglio; al piano primo 3 camere da letto. Con terreno di proprietà di circa 2000 mq. Annesso magazzino comunicante con l'abitazione.

5 euro 77,000,00 www.casacerea.it

TRA CEREÀ E CASALEONE – No spese condominiali
 Appartamento al piano primo ed ultimo in contesto di sole 2 unità. Composto da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 3 camere da letto, bagno. Ampia terrazza e corte con posto auto. Già libero e disponibile da subito.

6 euro 79,000,00 www.casacerea.it

CEREA CENTRO – Disponibile da subito
 Appartamento di ingresso, soggiorno, cucina, 2 camere da letto, bagno. Con posto auto coperto e cantina. Disponibile e abitabile da subito.

7 euro 75,000,00 www.casacerea.it

LEGNAGO – Tranquilla zona residenziale
 Villetta singola di: ingresso, soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto e bagno al piano rialzato. Ampia taverna, dispensa, bagno/lavanderia e cantina al piano seminterrato. Con doppio posto auto coperto e giardino di proprietà. Disponibile da subito e pronta per essere abitata.

8 euro 165,000,00 www.casacerea.it

Uno spazio rinnovato dove fare sport insieme e crescere divertendosi

Lo scorso Sabato 9 Marzo il Sindaco Orfeo Pozzani, insieme ad alcuni amministratori del territorio e all'Amministrazione di Bovolone, ha inaugurato la palestra della Scuola Elementare Scipioni al termine dei lavori di ristrutturazione. I lavori, iniziati nel 2023, hanno riguardato l'adeguamento sismico, con la sistemazione

delle strutture portanti e del corpo armato, il rinnovo del blocco bagni e del blocco spogliatoi, con l'eliminazione delle barriere architettoniche, la sistemazione della tettoia di collegamento con la scuola e il rinnovo della copertura del tetto; a breve, poi, verrà realizzata la nuova rampa e di accesso alla palestra per le

persone con disabilità. L'opera è stata finanziata complessivamente con € 800.000, di cui € 580.000 dal PNRR e € 220.000 con risorse comunali. Siamo felici e orgogliosi di questo risultato e ringraziamo le imprese, i direttori dei lavori, i tecnici e il nostro Ufficio Tecnico per la professionalità e competenza dimostrata nel seguire il progetto.



Asta pubblica di terreni comunali

Il Comune di Bovolone ha indetto un'asta pubblica di terreni comunali con scadenza il prossimo Sabato 30 Marzo 2024. Gli avvisi dell'Asta ri-

guardano l'assegnazione di terreni ricompresi nel Piano particolareggiato di iniziativa pubblica denominato "Cavazzocca", con un 8° avviso di Asse-

gnazione, l'8° tentativo di vendita di 2 lotti a natura residenziale, siti uno all'interno dell'accordo di programma "Dindo" e l'altro in Via del Naviga-

tori (ex Via Vespucci), e la vendita di n. 2 lotti a natura residenziale ricadenti nel P.P.I.P. denominato "Raggio di Sole". Informazioni e dettagli

dei vari lotti posti in vendita sono ricavabili negli Avvisi pubblicati sul sito istituzionale del Comune e sui canali social dello stesso.

Calendario degli eventi

MARZO

- 20 – Intrecci di Lettura, Biblioteca M. Donadoni, ore 20:45
- 22 – Incontro sulla disostruzione pediatrica, Auditorium Comunale, ore 20:30
- 23 – Incontro sulle manovre di primo soccorso con l'impiego di defibrillatore, Auditorium Comunale, dalle ore 10:00
- 23 – Cara la me bassa, evento di poesia dedicato a Giuseppe Masini con l'Airone, Auditorium Comunale, ore 20:30
- 23 – Park Clean Up, Parco Valle del Menago

APRILE

- 5 – Laboratorio di lettura per bambini delle scuole materne, 1ª e 2ª elementare con il Comitato Genitori, Auditorium Comunale, dalle ore 17:00
- 6 – Carnevale in notturna
- 10 – Incontro per il Gemellaggio, Auditorium Comunale, ore 20:30
- 11 – Arti Visive con Matteo Abbondanza, Auditorium Comunale, ore 20:30
- 12 – Serata informativa per i genitori con il Centro Antiviolenza Donna di Legnago e la psicologa Dott.ssa Roberta Labrosciano, Auditorium Comunale, ore 20.45

La Pro Loco di Bovolone organizza



222° CARNEVALE BOVOLONESE



SABATO 6 APRILE 2024

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: gnocchi per tutti aspettando i carri.

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

Ore 24.00 Termine della manifestazione.

Evento in collaborazione con:
GMP Gli Sbandati Bovolone e GSS Caltrane Canton Bovolone




Prova l'atletica gratis a Bovolone



L'Atletica Bovolone, punto di riferimento sportivo a livello regionale, ha presentato un'interessante iniziativa promozionale, con lo scopo di diffondere l'atletica leggera tra i ragazzi come sport fondamentale per lo sviluppo psico-fisico dell'individuo. Oggi l'uso sempre più marcato dei cellulari in età giovanile porta i ragazzi a sviluppare comportamenti sedentari coltivando l'illusione di possedere tutto il

divertimento di cui hanno bisogno stando comodamente seduti sulla poltrona. Si tratta di un mondo fittizio che, oltre a isolarli, li disabitua a quella "sana fatica" tipica di chi fa sport all'aria aperta. In questo modo si rischiano di perdere progressivamente motivazioni e obiettivi che dovrebbero fare da traino non solo nel mondo sportivo ma anche in quello scolastico e lavorativo. Per la possibilità di effet-

tuare attività all'aria aperta e per la facilità con cui si può creare gruppo, l'Atletica Leggera rappresenta uno sport ideale per contrastare questi comportamenti potenzialmente dannosi. Per far conoscere questo mondo e promuoverne l'avvicinamento, l'Atletica Bovolone permette a chi è interessato di effettuare un periodo di prova gratuito fino al 30 aprile, garantendo poi una quota di tessera-mento ridotta a coloro che vorranno proseguire l'avventura. A seguire i ragazzi sul campo saranno allenatori esperti animati da una grande passione, che sapranno scegliere le attività ludiche e gli allenamenti idonei per ogni età e predisposizione naturale. Nessuno dovrà sentirsi fuori luogo, poiché si tratta di uno sport adatto a tutti e per tutte le stagioni.

Pietro Perbellini

 cura salute
POLIAMBULATORIO DIAGNOSTICA
PREVENZIONE RIABILITAZIONE
BOVOLONE (VR) - www.curasalute.com

atletica 1968
BOVOLONE

FARMACIA
BORDOGNA
www.bordogna.it

VIENI A PROVARE L'ATLETICA LEGGERA GRATUITAMENTE FINO AL 30 APRILE 2024

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

Telefonare prima per info e iscrizioni al
340 8374352
dal lunedì al giovedì, dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 17:00

PISTA DI ATLETICA Via Bellevere, 2 - Bovolone (VR)
Categorie, giorni e orari:

ESORDIENTI M/F 2013 - 2014 Lunedì e venerdì dalle 17:30 alle 18:30 RAGAZZI/RAGAZZE 2011-2012 Martedì e giovedì dalle 17:00 alle 18:30	CADETTI/CADETTE 2009-2010 Lunedì, mercoledì e giovedì dalle 18:30 alle 20:00 ALLIEVI E CAT. SUPERIORI dal 2008 Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18:30 alle 20:00
--	--

www.atleticabovolone.it



OPPEANO

Citres apre le porte agli alunni delle elementari di Oppeano



L'azienda Citres ha aperto le porte alla scuola. Gli alunni

delle classi 4 elementare dell'Istituto Comprensivo di Oppeano, Scuola Primaria di Vallese hanno vissuto una straordinaria esperienza durante la loro visita didattica all'azienda conserviera di Bovolone. Mercoledì 13 marzo, infatti, i 44 alunni si sono immersi in un itinerario didattico che ha fatto scoprire loro da vicino le diverse fasi produttive dell'azienda, attiva nel settore della produzione di verdure sott'olio, agrodolci e

creme spalmabili. A precedere la visita all'azienda un momento didattico in cui è stato spiegato agli alunni il ciclo di vita e le caratteristiche organolettiche di uno dei prodotti lavorati da Citres, le olive. La visita si è concentrata poi sulle sue diverse fasi produttive dell'azienda. Dall'arrivo delle materie prime, alle fasi di controllo qualità fino al processo di lavorazione, gli studenti hanno avuto l'oppor-

tunità di seguire da vicino il percorso che porta alla realizzazione dei prodotti conservieri. Un approccio pratico che ha consentito loro di unire teoria ed esperienza diretta, rendendo l'apprendimento più significativo e coinvolgente. Durante la visita, gli alunni hanno inoltre avuto la possibilità di interagire direttamente con gli operatori e gli esperti dell'azienda, con domande e spiegazioni dettagliate. Un'in-

terazione che contribuisce a stimolare la curiosità sulla produzione alimentare e sull'importanza dell'industria conserviera nel contesto locale. L'iniziativa ha messo così in evidenza il grande valore della collaborazione tra istituzioni educative e imprese locali, evidenziando come tali iniziative possano arricchire il percorso formativo degli studenti, preparandoli al mondo reale in modo più completo ed efficace.



13
APRILE

Ti aspettiamo per la festa di inaugurazione presso la farmacia Farmagorà Crosare.

10%
SCONTO

Inoltre, solo per il 13 aprile potrai approfittare di uno sconto esclusivo su tutto il parafarmaco.

Sono esclusi tutti i farmaci, il latte 1 (prima infanzia) e i prodotti rimborsabili dal SSN. Non cumulabile con altre promozioni in corso.

FARMACIA CROSARE
FARMAGORÀ

Ci trovi in:
Via Crosare, 123, 37051 Bovolone VR

Orario di apertura continuato:
Lun - ven 8:30 - 19:30 Sabato 9:00 - 19:00

045 690 2748 392 2651290

farmacia.crosare@farmagora.it

Visita il nostro sito web:
farmaciacrosare.farmagora.it

Mamma mi spieghi la...Pasqua?



Per un bimbo la Pasqua è principalmente un tripudio di uova, cioccolata e coniglietti... Eppure, anche senza voler fare del catechismo spicciolo, sarebbe bene che ogni bambino sapesse perché, in una certa domenica dell'anno, tutto il Paese si ferma per fare festa. Il significato religioso di questa festività è presto detto: si celebra la Resurrezione di Gesù Cristo che sconfigge la Morte e cancella quel Peccato Originale che gravava sull'umanità dai tempi di Adamo ed Eva. Per i cristiani dunque la Pasqua è un momento importantissimo, anche più del Natale, poiché ricorda il più grande sacrificio compiuto da Gesù per permettere all'anima umana di liberarsi dal peccato e di poter accedere

al Paradiso. L'Italia, Paese costituzionalmente laico, non può però ignorare secoli e secoli di tradizione fortemente influenzata dalla Chiesa Cattolica e pertanto anche le famiglie non credenti potrebbero trovare utile che i loro figli conoscano almeno le basi della complessa liturgia pasquale. Prima della grande festa della Domenica di Pasqua - che, lo ricordiamo, cade in giorni diversi ogni anno - i fedeli infatti si preparano all'evento attraverso la Quaresima (potete preparare il calendario della Quaresima per i più piccoli), un periodo di circa 40 giorni nel quale si prega e si compiono piccole rinunce. I più ortodossi osservano giorni di digiuno (il venerdì), ma i più preferiscono mangiare di

magro o rinunciare a carni e dolci "tentatori". La domenica prima di Pasqua è la cosiddetta Domenica delle Palme, dove si ricorda l'ingresso a dorso di un asino di Gesù a Gerusalemme, salutato dalla folla festante che sventolava rami di palma in segno di giubilo. Dopo la Domenica delle Palme, comincia la Settimana Santa, nella quale la comunità cristiana ripercorre gli ultimi giorni della vita di Gesù Cristo. Anche gli ebrei festeggiano la Pasqua: anzi, si può dire che la "nostra" Pasqua derivi dalla festività ebraica, dalla quale ha ereditato nome e parecchie simbologie. Pasqua infatti viene proprio dell'ebraico Pesah, termine traducibile con "passare oltre". E Pasquetta? Pasquetta, o

meglio, il "Lunedì dell'Angelo", è il giorno di festa in cui si celebra l'apparizione dell'Angelo che annunciò alle tre donne recatesi al sepolcro di Gesù, la miracolosa risurrezione.

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

Lo sapevate che la Pasqua, a differenza del Natale, non viene celebrata ad una data fissa, ma cambia ogni anno, rimanendo però ferma la costante di festeggiarla di domenica? Ciò dipende dal fatto che la data si calcola in base alla luna. Agli albori del Cristianesimo, la Resurrezione era ricordata ogni domenica. Successivamente, la Chiesa cristiana decise di celebrarla soltanto una volta l'anno, ma parecchie correnti religiose dibatterono tra di loro per stabilire la data dell'evento. Le controversie ebbero termine con il concilio di Nicea del 325 d.C., che affidò alla Chiesa di Alessandria d'Egitto il

compito di decidere ogni anno la data. Ma come si calcola la data della Pasqua? Partendo dalle norme del concilio di Nicea, per le quali la Pasqua doveva cadere la domenica seguente la prima luna piena di primavera, oggi la data si calcola scientificamente, sulla base dell'equinozio di primavera e della luna piena, utilizzando per il computo il meridiano di Gerusalemme, luogo della morte e risurrezione di Cristo. È da notare come la data della Pasqua ortodossa non coincida con quella cattolica, perché la Chiesa ortodossa utilizza per il calcolo il calendario giuliano, anziché quello gregoriano. Pertanto, la Pasqua ortodossa cade circa una settimana dopo quella cattolica. La Pasqua più antica è quella ebraica, con la quale si celebra la liberazione del popolo di Mosè dalla schiavitù in Egitto e viene festeggiata in occasione del primo plenilunio dopo l'equinozio di primavera. La Pasqua cristiana celebra, invece, la Resurrezione di Cristo e viene festeggiata la domenica successiva al primo plenilunio dopo l'equinozio primaverile.



STARDOG TOELETTATURA

VI AUGURA

BUONA PASQUA!

I NOSTRI SERVIZI:

LAVAGGI, TOSATURE, TAGLI A FORBICE, STRIPPING...
TUTTO PER IL BENESSERE DEL TUO FEDELE AMICO!

SEGUICI ONLINE



349 522 7827 | VIA SAN PIERIN 4, BOVOLONE (VR)



Ricki e le Perle grande festa dopo la "Reunion" di 10 anni fa

Domenica 7 aprile nel ristorante "Da Graziano e Loretta" di Mozzecane Ricki e le Perle faranno festa, assieme a tanti ospiti, in occasione della loro "Reunion" di 10 anni fa. Per il "complesso" questo decennio è stato ricco di grandi soddisfazioni. Dopo un lungo periodo di inattività, il gruppo nel giugno del 2014 decise di ricostituirsi in occasione della manifestazione "Estate Insieme" organizzata dalla Proloco di Bovolone.

Doveva essere una serata "Una Tantum", ma visto il successo ottenuto, oltre 1.000 persone presenti in piazza centrale, da quella serata non si sono più fermati.

Dopo alcune esibizioni in locali, la svolta. Una sera Claudio, il cantante del gruppo, ricevette una telefonata da Renato dei Kings il quale gli comunicava che Ricki e le Perle era stato inserito nel palinsesto del "Verona Beat" che riprendeva dopo 10 anni al Teatro Romano di Verona a maggio.

Per la band fu l'inizio di grandi appuntamenti, prima con la manifestazione estiva del "Verona Beat in tour", toccando le migliori piazze di Verona e provincia, per poi il 31 dicembre del 2016 aprire la festa di capodanno in Piazza Bra, prima dell'esibizione di Jerry Calà.

Nel 2017 il gruppo ritornava ad esibirsi per la seconda volta al Teatro Romano ancora con il "Verona Beat".

Dopo questa esperienza, dove conobbero "dal vivo" i primi artisti degli anni 60, incontrarono un nuovo direttore artistico di manifestazioni che gli propose tra le altre cose, di fare da spalla, in piazze e ristoranti, ad artisti degli anni 60 che erano ancora in attività, come: Mal dei Primitives, Gian Pieretti, Donatello, Bobby Posner dei Rokes, Corvi, Paki dei Nuovi Angeli, Dino, Giuliano dei Notturmi, Tonino dei Camaleonti e altri grandi artisti che negli anni 60/70 vendettero milioni di dischi.

In questi 10 anni di attività il gruppo ha inciso il suo inedito "Una piccola storia" con la quale si è classificato al 3° posto su 18 gruppi al "Verona Beat Contest" e dove ha visto la giovanissima, allora vent'enne, Elly Ferrarese, essere premiata come la migliore chitarrista del Contest.

Nel luglio del 2021 a Ricki e le Perle è stato assegnato il riconoscimento "La Rana D'argento" per la musica, premio consegnato in precedenza ad artisti quali New Trolls, Corvi, Bobby Posner (Rokes), Alfio Cantarella (Equipe 84), Mal dei Primitives e altri.

DOMENICA 7 APRILE alle ore 12.30 al ristorante da Graziano e Loretta a Mozzecane per la Reunion dei 10 anni dei Ricki e le Perle, per fare festa con musica, grandi ospiti degli anni 60 e un gustoso menù.

Per prenotazioni telefonare al numero cell. 333 4450204

Claudio Bertolini

Ristorante
DA GRAZIANO E LORETTA
 Via Caterina Bon Brenzoni, 66/68, 37060 Mozzecane VR

DOMENICA 7 APRILE ore 12.30

OSPITI DELLA FESTA

GIAN PIERETTI
 Alcune canzoni
 PIETRE - CELESTE - CIAO
 IL VENTO DELL'EST
 ORA SEI RIMASTA SOLA
 e tante altre

DONATELLO
 Alcune canzoni
 MALATTIA D'AMORE -
 IO MI FERMO QUI - TI VOGLIO
 COM'E DOLCE LA SERA
 e tante altre

**PAKI
I NUOVI ANGELI**
 Alcune canzoni
 DONNA FELICITA' - SINGAPORE
 ANNA DA DIMENTICARE
 RAGAZZINA RAGAZZINA
 UAKADI UAKADU
 e tante altre

Info e prenotazioni:
333 4450204 (Ricki e le Perle)

SPACCIO DIVANI
 PRODUZIONE PROPRIA
 MADE IN ITALY

VALLESE DI OPPEANO - Via Godevici, 35 ZONA AFFIDANZE
 TEL. 339 5773080

LO SPECCHIO
 VISITA IL NOSTRO SITO
 www.esteticalospecchio.com

BOVOLONE (Vr)
 Via Paradiso, 2/d - Tel. 045 690220
 Tel. 045 7101555
 Chiuso il Lunedì

X mode
 ABBIGLIAMENTO
 ARREDO CASA
 TENDAGGI
 TAPPETI
 MATERASSI
 CA' DEGLI OPPI (VR) Via Catalani, 44
 Tel. 045 7130996 - www.xmode.it

Vecchio Sole
 Asparetto (VR) s.s. CERIA - BOVOLONE
 Tel. 0442 83151 - Cell. 335 7023991

La Lavandaia
 Via Madonna, 16 - CERIA (VR)
 Tel. 335 6723487

Dott. Roberto Vivan
 MEDICO CHIRURGO
 ODONTOIATRA
 AMBULATORIO DENTISTICO
 DAL 1986
 37051 BOVOLONE (VR)
 Via Paradiso, 2/d - Tel. 045 690220
 37063 ISOLA DELLA SCALA (VR)
 Via Cavone, 9 - Tel. 045 7301744



Sabato 6 aprile in notturna ritorna il 222° Carnevale Bovolonese

Sabato 6 aprile alle ore 20 ritorna per la gioia dei bambini, ma non solo, per le vie del centro storico, il tradizionale Carnevale Bovolonese, organizzato dalla Proloco e dall'Amministrazione Comunale con la storica sfilata di carri e maschere provenienti non solo da Bovolone ma anche da paesi limitrofi.

Visto il successo dell'anno scorso e di qualche altra edizione recuperata qualche anno fa per cattivo tempo, l'"Antico Carnevale Bovolonese", lo si può tranquillamente chiamare così, dal momento, come riportato in altri articoli, la certezza dell'ultra centenario carnevale ci viene data da un carro allegorico scoperto e ancora esistente, nel parco della Villa Gagliardi Scola che porta la data 1874, il carnevale bovolonese ritorna in "notturna" e sperando nel bel tempo e una temperatura mite, anche quello di quest'anno

sarà molto apprezzato e seguito. Oltre ai carri, la sfilata sarà aperta come sempre dalla Banda cittadina con Majorettes e poi il Sire del carnevale il "Papà del Gnoco e la sua corte", la maschera che rappresenta Bovolone Re Marangon, Regina Scaiarola e figlio Truciolo, Il Re e Regina del riso della Contrada Crosare, Il Conte e la Contessa Cappello della contrada San Pierin, Il Dio Bacco della contrada Casella, Il Signore e la Signora delle Rane della Contrada Caltrane - Canton e poi via, via tutte le altre maschere. Il programma di questo 222° Carnevale prevede: il ritrovo per i carri alle ore 19 sul piazzale A. Moro. Ore 20 sfilata per le vie del centro. A tutti i carriallegorici sarà dato un riconoscimento di partecipazione.

Dalle ore 18 gnocchi per tutti a un prezzo popolare. Un nutrito ristoro sarà gestito come sempre dal Gruppo Podistico "Gli Sbandati".

E a questo punto, Buon carnevale a tutti!

Claudio Bertolini



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.



www.MatildeVicenzi.it



Martedì: giorno di mercato



Anche se un po' meno frequentato rispetto a qualche decennio fa, il nostro mercato settimanale del martedì rimane un appuntamento importante, è ancora pieno di vita e di gente. Non si direbbe proprio che è vecchio di quasi un millennio e, senza dubbio, il più antico punto di scambio delle merci a Bovolone: chi aveva merce da vendere o da barattare con altra merce poteva tranquillamente concludere i propri affari con altra gente interessata al mercato del martedì. Fino ad un secolo fa era addirittura l'unico posto dove i villici potessero rifornirsi di quanto non veniva prodotto o fabbricato sul posto. Il mercato di Bovolone, nel Medioevo, veniva predisposto con la protezione del Vescovo di Verona che, attraverso i suoi legati in loco, riceveva specifici dazi all'interno del suo feudo. Proprio per questo il Vescovo aveva interesse che tutto si svolgesse quietamente e con il massimo concorso di gente. Minuziosi regolamenti governavano ogni aspetto dello svolgimento del mercato, dalle contrattazioni alle misure, dalle procedure ai controlli; il tutto per rendere il mercato un luogo sicuro, al riparo da imbrogli di chicchessia. Nel giorno di mercato si mobilitavano tutti coloro che avevano interessi da portare a compimento. Erano le osterie e i caffè

i luoghi dove si concludevano gli affari più importanti (case, terreni, bestiame di grossa taglia) con la presenza immancabile dei mediatori che facevano incontrare domanda e offerta. *El marcà dei polastri* (il mercato dei polli), invece, occupava soprattutto le massaie che vendevano o scambiavano pollame, uova e animali di piccola taglia (ad esempio, conigli). Oggi, accanto alle bancarelle tradizionali, sul Piazzale Aldo Moro, sono presenti al mercato anche attrezzati automezzi che sono vere e proprie botteghe su ruote. Nonostante il martedì sia un giorno lavorativo, al mercato si respira aria di festa, come afferma l'antico detto "*Giorno de marcà, l'è festa domandà*", cioè una festa aggiuntiva carpita. Verso le 10 e mezza il mercato raggiunge il suo apice di affollamento per poi declinare intorno a mezzogiorno, quando la gente ritorna a casa per pranzare. Tante ciacole tra i frequentatori, inframezzate dalle urla di richiamo dei venditori per attirare l'attenzione alla merce esposta sul banco. I commercianti sanno bene che, a parità di qualità, è la simpatia a far leva sugli acquirenti. La maggior parte degli ambulanti del mercato, soprattutto gli "storici", conservano un'imprescindibile etica che si tramandano da generazioni: se qualche

articolo è difettoso viene sostituito la settimana successiva. Anche perché, tornando negli stessi luoghi, eventuali imbrogli sarebbero subito bollati dal passaparola degli avventori e il banco vedrebbe sicuramente la clientela rarefarsi. La spesa alle bancarelle del mercato rappresenta



una sana abitudine, un'occasione per acquistare merce di vario genere confrontandola con altra simile, recandosi in un unico luogo; un'occasione per acquistare prodotti della terra genuini

a km 0; un'occasione di incontro e dialogo tra persone. E allora... tutti al mercato!

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche
della Pianura Veronese

Lunedì 1° aprile Pasquetta alla Casella

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

Dopo la bicicletтата sarà la volta dell'appetitoso pranzo, con piatti a scelta, che si terrà anche in caso di pioggia nella struttura coperta. Il pomeriggio dalle 14.30 si continuerà con l'animazione e i giochi per bambini, con Fata Bollicina e l'immane scivolo gonfiabile gratuito per i più piccoli.

Vi aspettiamo, non mancate!



G.S.S. CASELLA BOVOLONE

VIA CASELLA 71/B



XIII^a PASQUETTA INSIEME



ore 12.30

PRANZO ASSIEME

con piatti a scelta

1 Aprile 2024

ore 10.00

PARTENZA
BICICLETTATA



dalle ORE 14.00

ANIMAZIONE e GIOCHI

PER i BAMBINI gratuita



PER IL PRANZO E' GRADITA LA PRENOTAZIONE

La manifestazione in caso di maltempo, si svolgerà all'interno

Info e prenotazione pranzo: Matilde 3401467590 e Adriano 3395702414 e-mail gsscassella82@gmail.com

Posata la prima pietra della ciclabile Treviso-Ostiglia, che passerà anche da Cerea



La vicepresidente della Regione Veneto Elisa De Berti ha simbolicamente posato la prima pietra per dare il via ai lavori che riguardano gli ultimi tre lotti della Treviso-Ostiglia presenti nel Veronese. «Con l'avvio dei lavori degli ultimi tre lotti nei terri-

tori dei Comuni di Cerea, Cologna Veneta, Pressana, Minerbe e Legnago viene completato il tracciato veneto della ciclabile Treviso-Ostiglia.

Un asse strategico per la mobilità su due ruote che rientra nella programmazione regionale degli itinerari collegati al Sistema Nazionale delle Ciclovie Turistiche, con i suoi 140 chilometri di estensione complessiva, 118 dei quali in Veneto, la Treviso-Ostiglia sarà la ciclabile più lunga d'Italia fra quelle ricavate valorizzando un tracciato ferroviario: un bellissimo biglietto da visita per il territorio e un modo di viaggiare lento per il Veneto a piedi o in sella ad una bicicletta, sia per motivi turistici sia negli spostamenti casa lavoro», spiega la De Berti.



«La ciclabile transiterà da Cerea, ad Aselogna, e sarà un bel biglietto da visita per la nostra Pianura. Rappresenterà una grande occasione di sviluppo per la nostra città, all'insegna

del turismo lento, oltre che un'occasione per migliorare la vivibilità e il benessere dei ceretani e per tutti gli appassionati delle escursioni in bicicletta», dichiara invece il sindaco Marco Franzoni.

È nato a Cerea il Coordinamento per le Politiche Giovanili della Pianura Veronese



Il nuovo progetto di costituzione del Coordinamento delle Politiche Giovanili, è stato presentato a Cerea, organo composto dai delegati, assessori o consiglieri alle Politiche giovanili, con a capo un direttivo formato da 5 membri che rappresenteranno i 25 Comuni della Pianura Veronese del distretto 3 dell'Ulss 9 Scaligera:

Stefano Brendaglia di Cerea, Emanuele De Santis di Bovolone, Veronica Gallo di Casaleone, Edoardo Prati di San Pietro di Morubio e Francesco Lunardi di Isola Rizza. L'obiettivo è quello di coinvolgere i giovani del territorio nell'organizzare nuove iniziative, proporre progetti concreti secondo le esigenze di adolescenti e giovani e

reperire risorse finanziarie attraverso bandi di progetti regionali, europei e di altri enti, ma non solo.

«Le ragazze e i ragazzi meritano esempi da seguire, - spiegano dal direttivo - luoghi sicuri di ritrovo e supporto dalle istituzioni per diventare giovani cittadini attivi al servizio delle future comunità».



Percorsi formativi della Regione Veneto presso la sede di Appio Spagnolo



Associazione Appio Spagnolo

Hanno deciso di rimettersi in gioco, partecipando ai percorsi formativi in svolgimento nella sede di Appio Spagnolo, a Cerea, con l'obiettivo di trovare una nuova occupazione. Sono 23 le persone, in maggioranza donne, che stanno seguendo le lezioni promosse dallo Sportello Lavoro del Comune di Cerea e dal Centro per l'Impiego di Legnago, nell'ambito del programma Garanzia Occupabilità Lavoro (GOL) della Regione Veneto.

I percorsi prevedono 90 ore di formazione e 10 ore di accompagnamento specialistico al lavoro, tenuto da professionisti in ambito formativo. Nel mese di febbraio sei donne disoccupate hanno concluso il corso di operatore amministrativo contabile, di 160 ore, e hanno quindi iniziato a partecipare ad un tirocinio retribuito di due mesi in alcune aziende del territorio. Nel frattempo sono in corso di svolgimento i corsi di formazione per addetto alle vendite, tecnico amministrativo contabile e operatore della pulizia di spazi e ambienti, mentre partirà il 1° aprile il percorso per operatore della logistica e del magazzino.

Secondo il vicesindaco Cristina Morandi:

“il lavoro è dignità ed è dovere delle istituzioni sostenere le persone che cercano una nuova strada lavorativa, attraverso la formazione”. “Il programma GOL coinvolge migliaia di disoccupati nella nostra provincia, con attività gratuite di orientamento specialistico, accompagnamento al lavoro, corsi di formazione e, in alcuni casi, anche di tirocinio in azienda - spiega Morandi -. La maggior parte dei corsi di formazione per disoccupati in programma si tengono presso la

sede di Appio Spagnolo a Cerea, grazie alla proficua collaborazione tra

i Centri per l'Impiego di Legnago e di Bovolone e dello Sportello Lavoro di Cerea. Un sentito ringraziamento va al comitato civico di Asparetto che ha messo a disposizione la sala civica per la restate parte dei corsi”.

Per maggiori informazioni lo Sportello Lavo-

ro è aperto al pubblico su appuntamento il martedì, dalle 9 alle 11.30, e il venerdì dalle 14.30 alle 17. È possibile contattare i referenti del servizio scrivendo a sportello.lavoro@comune.cerea.vr.it o chiamare il 3248240455 negli orari in cui è attivo.



la

IL MENSILE DI BOVOLONE, CEREA E OPPEANO

Rana



ANNO 13 - ATTUALITÀ, CULTURA ED INFORMAZIONE

Per la pubblicità sul mensile

347 6861335

e-mail: giornalelarana@yahoo.it

CHE LA STAGIONE 2024
abbia inizio!

Gelateria artigianale
Torte per ogni occasione
Merende golosissime

Vieni a scoprire tutte le novità per la tua Pasqua!



UOVA ARTIGIANALI

COLOMBA FARCITA



LATTE
& STELLE



Via G. Garibaldi 11, Bovolone - 3428697618



ASSAGGIA LA FELICITÀ

Il grande potere degli abbracci



Provate per un attimo a pensare all'ultima volta in cui avete abbracciato qualcuno...come vi siete sentiti? Se l'abbraccio è stato dato ad una persona a cui veramente teniamo, con molta probabilità, il contatto fisico ci ha trasmesso affetto, fiducia, protezione, la possibilità di affidarci e lasciarci andare. Questo accade perché durante l'abbraccio il nostro corpo produce le endorfine, sostanze prodotte dal cervello nel lobo anteriore dell'ipofisi, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio. In altre parole, un abbraccio ha il potere di regalarci piacere, gratificazione e felicità aiutandoci a sopportare meglio il dolore e lo stress.

Ma recenti studi hanno scoperto qualcosa di fantastico: quando un abbraccio dura almeno 20 secondi si verifi-

ca un vero e proprio effetto terapeutico sul corpo e sulla mente.

Gli abbracci stimolano la circolazione sanguigna, in questo modo il nostro corpo può eliminare tensioni fisiche e liberarci da contratture muscolari.

Gli abbracci liberano la serotonina, l'ormone del buonumore, che porta a sentirsi felici e sicuri di sé e aiuta a prevenire il rischio di andare incontro a stati depressivi. Gli abbracci che ci diamo, però spesso durano sempre troppo poco, non più di 3 secondi, rendendo così impossibile l'effetto benefico degli stessi. Inoltre gli abbracci favoriscono la creazione di globuli bianchi, questo porta a un rafforzamento del sistema immunitario, oltre ad equilibrare il nostro sistema nervoso, favorendo una prevenzione della demenza senile.

Anche la psicologia si è occupata di capire quali effetti benefici produce un abbraccio sulla nostra psiche. Ed in effetti l'abbraccio rappresenta un gesto primordiale, il primissimo contratto tra la mamma e il neonato pochi minuti dopo la nascita, che trasmette al figlio calore e protezione. Gli studi inoltre hanno messo in evidenza come abbracciare i bambini ha benefici nella gestione di disagi, rabbia, capricci, aggressività, oppositività, negativismo e problemi a carico dell'attaccamento. Nell'abbraccio la mamma si trasforma in un contenitore delle angosce del bambino, riuscendo a placarlo. Per ottenere i giusti benefici, sembra che servano dai 4 ai 12 abbracci al giorno: la quantità minima è sufficiente per mantenere la tranquillità, mentre quella massima è necessaria in momenti di forte stress o angoscia. I bambini non si accontentano mai dei baci e abbracci ricevuti: dobbiamo ricordarci di coccolarli e abbracciarli spesso, soprattutto quando li vediamo pensierosi o tristi.

L'abbraccio può provenire da o essere donato a persone molte diverse: partner, amici, genitori, nonni, fratelli, figli, nipoti, colleghi... Abbracciamo per salutare le

persone che incontriamo, abbracciamo per dire addio, abbracciamo per trasmettere amore, intimità, complicità, sostegno, tenerezza. Il nostro corpo stretto ad un altro riesce a sprigionare un'energia positiva unica e straordinaria.

L'abbraccio non unisce solo due corpi, ma due cuori e due menti creando e rafforzando le relazioni e l'intimità, donando amore, calore e protezione.

Andiamo quindi ad elencare i benefici psichici che può dare un abbraccio:

- Aumentano il benessere: l'abbraccio è un gesto gratuito, che non costa nulla e non richiede tempo, ed è reciproco. È un dono da cui trae beneficio sia la persona che lo offre che la persona che lo riceve, in termini di conforto e calore reciproco, e riesce a stimolare l'apertura emotiva e l'empatia con l'altro.

- Migliorano l'autostima: la letteratura scientifica ha dimostrato come gli abbracci possano migliorare l'autostima e le capacità intellettive sia di chi dona l'abbraccio sia di chi lo riceve; inoltre nei bambini gli abbracci migliorano le competenze linguistiche e il Quoziente Intellettivo (QI).

- Diminuiscono i livelli di

depressione: gli studiosi hanno evidenziato come tra coloro che riferiscono di ricevere e manifestare maggiori dimostrazioni di affetto, abbracci e carezze, un minore rischio di andare incontro a depressione e disturbi mentali, rispetto a chi invece non offre o riceve gesti affettuosi.

- Diminuiscono i livelli d'ansia: In momenti di ansia e panico, attraverso la stimolazione della produzione delle endorfine, gli ormoni del buonumore, l'abbraccio è in grado di regalare calma e serenità.

- Diminuiscono lo stress: Secondo alcuni scienziati, gli abbracci sono un ottimo modo per alleviare lo stress. Durante l'abbraccio, nel nostro organismo viene rilasciata più ossitocina, l'ormone del buonumore! Questo effetto sarebbe ancora maggiore tra persone che si vogliono bene.

Chiuderei con questa frase di Virginia Satir:

"Ci servono quattro abbracci al giorno per sopravvivere, otto abbracci per mantenerci in salute, dodici abbracci per crescere"

Quindi...abbracciamoci

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta



Pasticceria

DA GIULIANO





AUGURI DI BUONA PASQUA

RINFRESCHI per: MATRIMONI
COMUNIONI CRESIME BATTESIMI
e dolci per soddisfare ogni vostra esigenza

BOVOLONE (VR) Via Cavour, 8 - Tel. 045 7101364 - Cell. 340 4208308

INTEGRATORE



ALIMENTARE

LINFAVEN SYSTEM

**Drenaggio dei liquidi corporei.
Funzionalità della circolazione venosa
(Betulla, Vite rossa, Centella, Ippocastano)**

*Gambe stanche
e pesanti?*



LINFAVEN SYSTEM è una miscela di ben **13 piante** che facilitano il drenaggio dei liquidi in eccesso e rinforzano le pareti dei vasi. La formulazione è in Linfa di Betulla ad effetto depurativo e drenante, che contrasta efficacemente la ritenzione idrica. Ippocastano, centella, rusco e vite rossa sono piante tradizionalmente impiegate per contrastare i disturbi della circolazione: studi clinici evidenziano una diminuzione della circonferenza della gambe, dei polpacci e delle caviglie, associata ad una riduzione di stanchezza, pesantezza, dolore, formicolio e sensazione di tensione alle gambe.

Il gradevole gusto alla pesca bianca rende questo integratore molto facile da assumere in acqua, favorendo l'idratazione dell'organismo e la diuresi.

Prepara la tua bevanda versando 2 misurini di prodotto (pari a 40 ml) in 500 ml o in 1 litro d'acqua, da consumare nell'arco della giornata.

50° anno dalla fondazione del Gruppo Sportivo Ricreativo Crosare

L'impegno, la voglia di costruire, di creare e di divertirsi hanno dato vita ad un luogo storico del paese.



Orgoglio di amici che con i loro mezzi personali, il loro impegno e la loro voglia di costruire, di creare e di divertirsi hanno dato vita a luoghi storici per il paese.

I loro ricordi sono incredibili e invidiabili da ascoltare.

La società è cambiata così come lo stile di vita e il benessere hanno influenzato anche le famiglie, che non li vivono più purtroppo come un tempo.

I centri si sono evoluti e sono cambiati ma tra i volontari che stoicamente – consentitemi il termine – li mantengono attivi ancora aleggia quello spirito a me è stato trasmesso da mio padre, uno dei fondatori.

Mille i ricordi. Sono cresciuta nascosta dietro agli scaffali delle "bambole" a strappare di i biglietti per la serata della sagra, ed ero orgogliosa quando li vedevo distribuire perché li a-

vevo preparati io. Ecco, la nostalgia che sentiamo tutti è per questi piccoli gesti, quei momenti che sembrano poveri agli occhi dei giovani di oggi ma che i volontari che leggeranno queste frasi comprenderanno nel più profondo. Nostalgia ripagata dai sorrisi e dai ringraziamenti al termine delle serate o delle attività che si organizzano. Nostalgia per un passato caloroso e familiare che non si trametterà mai più purtroppo, ma che teniamo tutti stretto stretto nei nostri ricordi. E con immensa gioia in occasione del 2024, che segna il nostro 50° anno dalla fondazione, ringrazio a nome dei volontari del Gruppo Sportivo Ricreativo Crosare TUTTE LE PERSONE CHE HANNO FONDATA E GESTITO le attività di questi cinquant'anni di storia!

Vi aspettiamo per festeggiarli in due momenti in particolari. Abbiamo fissato per il 9 giugno una splendida giornata dedicata a tutti ... bambini ... famiglie ... giovani nella quale vi stupiremo! Il nostro "PARTY & COLOR – il 50° più colorato della storia"! E poi come da tradizione dal 19 al 23 luglio si svolgerà la "50° Festa dello Sportivo"! VI ASPETTO in Via Ca' Persa 10 a Bovolone.

La Presidente Elisa Raffaeli



Mario Poltronieri, lo scorso 19 febbraio, ha compiuto 90 anni e li ha festeggiati con la moglie Maria Ottavia, i figlie i nipoti. Ha voluto condividere con La Rana questo importante traguardo raggiunto, anche la nostra Redazione si unisce agli auguri.

La raccolta alimentare di Bovolone torna casa per casa

Sabato 13 aprile 2024 la Parrocchia di Bovolone organizza come ogni anno la Raccolta Alimentare.

Quest'anno vogliamo tornare a vivere l'esperienza di raccolta casa per casa, grazie ai nostri giovani e adolescenti che passeranno durante tutto il pomeriggio per le vie della città di Bovolone.

È una tradizione sospesa con il Covid che adesso vorremmo riproporre.

Saranno distribuite in anticipo le spostine dedicate per preparare la spesa.

Quanto raccolto sarà utilizzato dalla Piccola Fraternità di Bovolone per il

bisogno delle famiglie indigenti. Ogni mese, infatti, la Piccola Fraternità raggiunge circa 100 famiglie del nostro territorio con gli aiuti alimentari. L'aiuto è garantito anche a tutti coloro che ne hanno bisogno. Raccogliamo alimenti a lunga scadenza, per poter garantire forniture durante tutto l'anno.

La raccolta alimentare è un gesto di solidarietà importante, segno di una comunità capace di prendersi cura gli uni degli altri.

Grazie di cuore per tutto quello che sarà possibile donare.

La Piccola Fraternità

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



Sabato 13 aprile 2024

DALLE 14.30 ALLE 19.00

Passeranno alcuni giovani dalle vostre case per raccogliere quello che vorrete donare! Vi arriverà la sportina a casa!



Grazie!

Parrocchia San Giuseppe
Piccola Fraternità Bovolone
Caritas San Giuseppe

Se entro le 18.30 non è passato nessuno potete portare la spesa in Parrocchia o in Piccola Fraternità

Abbiamo bisogno di:

- latte
- biscotti
- piselli
- tonno
- sgombro
- carne in scatola
- caffè e tè
- olio di semi e d'oliva
- farina
- polenta
- zucchero
- merendine
- succhi di frutta
- crackers
- fette biscottate
- pasta e riso
- buoni spesa

La Fidas invita alla donazione



Carissimi amici e lettori de LA RANA e di FIDAS VERONA sez. di Bovolone. Dopo questo periodo di silenzio, i donatori di sangue della locale sezione voglio-

no esprimere il più sentito grazie per tutti i donatori di sangue che nel 2023 si sono recati al centro trasfusionale per donare un po' del loro sangue raggiungendo a fine anno un incremento rispetto l'anno precedente di più 72 sacche. È stata la sezione che è aumentata più di tutte nel veronese. Il 2024 è iniziato con una leggera flessione, ma già recuperato nel mese di febbraio. Abbiamo iniziato l'anno con attività di promozione, quella più importante è stata la nostra presenza nelle scuole superiori; l'Istituto alberghiero Don Calabria e l'Istituto Giorgi.

Ringraziamo i dirigenti scolastici per aver autorizzato questo incontro con gli studenti i quali hanno prestato molta attenzione e interessamento. L'appello che vogliamo lanciare alle persone adulte ma soprattutto ai giovani che hanno compiuto i 18 anni e a quelli che li compiranno quest'anno di riflettere e recarsi al centro trasfusionale di Bovolone per diventare donatori. Un dato che, credo possa far pensare sono i nostri ospedali della provincia di Verona che, ogni giorno necessitano di circa 250 sacche tra plasma e sangue intero per svolgere le attività

programmate, pertanto tutti i giorni compresa la domenica altrettante persone devono recarsi nei vari centri trasfusionali per garantire il fabbisogno giornaliero di questo farmaco salvavita. Vorrei sottolineare per chi volesse diventare donatore che non deve andare dal proprio medico di famiglia, basta recarsi previa prenotazione al centro trasfusionale più vicino. Non aspettiamo di averne bisogno perché potrebbe essere troppo tardi, allora prenotatevi ai seguenti numeri 800310611 (solo da fisso) oppure 0442 622867 e 339 3607451. Si può prenotare anche via mail



al seguente indirizzo: prenota.trasfusionale@aulss9.veneto.it. Nell'attesa di incontrarci al centro trasfusionale di Bovolone un cordiale saluto a tutti.

Le ricette



INGREDIENTI PER 4 PERS.:

- 5 uova
- 500 gr di zucca
- 300 gr di funghi porcini
- 100 gr di formaggio grattugiato
- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
- 1 spicchio d'aglio
- Formaggio robiola
- 3 scalogni
- Sale, pepe e olio

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro il trito di scalogno e aglio, i porcini tagliati a pezzi, un filo d'olio, sale, pepe e fate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo sbucciate e pulite bene la zucca, tagliatela a pezzetti piccoli e cuocetela al forno per circa 30 minuti. Prendete una ciotola e mettete dentro, i funghi, la zucca cotta e sbattete il tutto, poi dopo aver spennellato una tortiera con il gancio laterale, adagiate sul fondo la pasta sfoglia, bucherellatela con una forchetta e quindi versate il composto, una spolverata di grana e quindi mettetela in forno 30/35

minuti a 180 gradi. Una volta cotta lasciatela raffreddare per circa 15 minuti e quindi guarnitela mettendoci sopra dei fiocchi di formaggio robiola e servite.

PRIMO

RISOTTO CON ACCIUGHE E MARSALA

INGREDIENTI PER 4 PERS.:

- 350 gr di riso carnaroli
- 15 filetti di acciughe
- 1 bicchierino di marsala
- 1 dado per fare il brodo di pesce
- Grana grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- Burro, olio, sale e pepe
- 2 scalogni
- Prezzemolo fresco

PROCEDIMENTO:

Nella pentola dove preparate il risotto, mettete dentro il trito di aglio e scalogno, le acciughe e fatte cuocere fino a quando le acciughe si saranno sciolte. Una volta fatto il soffritto aggiungete il riso e lasciatelo tostare per 2 minuti quindi aggiungete un po' per volta il brodo di pesce fatto in precedenza e cominciate a cuocere il riso. A metà cottura aggiungete il bicchierino di marsala e ultimate la cottura. A fine cottura, spegnete il fuoco e amalgamate il risotto con fiocchi di burro e grana. Servire quindi nei

piatti con una spolverata di prezzemolo fresco.

SECONDO

SFILACCETTI DI POLLO ALLA PIASTRA



INGREDIENTI:

- 8 bistecche di pollo
- 2 spicchio di aglio
- Olio, sale e pepe
- Origano

PROCEDIMENTO:

Tagliate a listarelle, di circa 4 cm, le bistecche e mettetele in una ciotola, aggiungete l'olio, il sale, il pepe, origano e l'aglio tagliato a metà. Mescolate il tutto per bene e poi coprite la ciotola con la pellicola e lasciate il tutto riposare in frigo per circa 3-4 ore. Prendete una bisticchiera, mettetela sul fuoco e quando è ben calda versate tutto il composto dei sfilaccetti con l'avvertenza

di girarli ogni tanto con una palette. Quando sono ben rosolati serviteli nel piatto accompagnati con della polenta abbrustolita e con un contorno di patate fritte o in alternativa con insalata. BUON APPETITO E BUONA PASQUA A TUTTI VOI DAL VOSTRO GIÒ SCALOGNO.

LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

STAMPATO IN 18.000 COPIE

Disponibile anche la versione on-line: www.larananews.it

Direttore Responsabile:

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

Editore:

Costantino Meo

Redazione:

e-mail: info@larananews.it

Stampa:

FDA EUROSTAMPA s.r.l.
Via Molino Vecchio, 185
Borgosatollo (BS)

Concessionaria per la pubblicità:
Costantino Meo

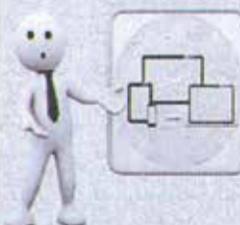
Collaboratori

Mary Merenda
Dott. ssa Susie Baldi
Claudio Bertolini

Il giornale è stato chiuso il 16 marzo 2024.

ANTIPASTO

TORTA SALATA CON ZUCCA E FUNGHI PORCINI



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



CONTO GIOVANI PER INIZIARE, PASSA DA NOI!

Primo conto corrente? Se hai meno di 35 anni, con meno di 2 euro al mese hai tutto quello che serve per gestire i tuoi soldi.

Hai una carta di debito internazionale e paghi ovunque. E se vuoi una mano, siamo sempre in Filiale.

 **BCC BANCA VERONESE**

GRUPPO BCC ICCREA

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per maggiori informazioni sul conto corrente è necessario far riferimento ai documenti informativi, disponibili presso tutte le filiali e sul sito internet www.bancaveronese.it

CASA
BOVOLONE



Via Umberto I n. 15
37051 BOVOLONE - VR
Tel. 045.6902698
info@casabovolone.it

Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE

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

BOVOLONE EURO 55.000,00



In posizione centralissima con vista sulla piazza, luminoso ufficio con vetrate di oltre 80 mq suddiviso in tre locali, dotato di bagno e di una cantinetta di pertinenza.
Immobile in piccolo contesto, subito libero e disponibile!
Occasione ideale ad uso investimento o come alternativa all'affitto.

BOVOLONE EURO 105.000,00



Appartamento al secondo piano in complesso residenziale con ascensore in pieno centro!
Immobile di circa 100 mq con ampio ingresso, cucina abitabile, luminoso soggiorno, due camere matrimoniali, bagno, balcone e posto auto coperto.
Occasione arredata e pronta per essere abitata!



BOVOLONE EURO 95.000,00

In zona Aie a due passi dai principali servizi e dal centro, rustico di ampia metratura su lotto edificabile di oltre 2000 mq. Immobile completamente da ristrutturare ideale per privati e/o imprese che desiderano ricavare due o più unità immobiliari usufruendo delle agevolazioni per ristrutturazione. Occasione unica in ottima posizione, con possibilità di ritorno dell'investimento grazie alle detrazioni! Maggiori informazioni in agenzia!

**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