

Bertolini Pubblicità
 TUTTO QUELLO CHE
 I NOSTRI OCCHI VEDONO...
 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

Anno 09 - Numero 07
 Luglio-Agosto 2019

Bertolini Pubblicità
 TUTTO QUELLO CHE
 I NOSTRI OCCHI VEDONO...
 LA TUA MENTE
 PUÒ SOLO IMMAGINARE.

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

TEMPO D'ESTATE



Buone Vacanze

Come ogni anno si arriva al numero estivo di luglio, che rimarrà nelle vostre case per due mesi, vista la breve pausa che ci prendiamo ad agosto.

All'interno troverete tante notizie ed in particolare un articolo sugli appuntamenti in programma a Bovolone in questo periodo estivo. Sono due gli eventi da cercare in ros-

so sul calendario: sabato 31 agosto la finali di "Talenti ne l'Arena" e di "Miss Lessinia" presso il cortile del Palazzo Vescovile, e la due giorni 14-15 settembre all'interno del Parco Valle

del Menago con la rassegna "Dentro il Parco Festival". Questo numero, come tutti gli altri durante l'anno, viene realizzato grazie ai nostri sponsor, che non smettono mai di sostenerci

dal punto di vista economico. Alcuni ci sono sempre, alcuni se ne vanno, alcuni ritornano e altri ancora arriveranno, noi vogliamo ringraziarli tutti quanti dal più grande al più piccolo. E poi ci siete 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 dopo la pausa estiva con nuova forza e nuovo vigore per continuare la strada che abbiamo intrapreso. 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
 28 settembre 2019**

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

Prime passeggiate in alta quota Pag. 4

EVENTI

L'estate bovolonese continua... Pag. 7

ISTITUTI

Banca Veronese, lezione di finanza alla Gran Guardia di Verona Pag.9

MEDICINA

Psicologia e meditazione Pag.11

SCUOLA

Progetto di educazione ambientale Pag.14

SEE BEYOND

Polaroid
 polaroideyewear.com



ACQUISTA DUE PAIA DI OCCHIALI DA SOLE POLAROID:
 IL MENO CARO LO PAGHI LA METÀ.

Bovolone Via Garibaldi, 48 - Tel. 045-7103885

VisionOttica **Salan**

* Regolamento all'interno del centro ottico.



RETRAIN

TUTTO PER LA TUA SALUTE

- POLIAMBULATORIO DI MEDICINA SPECIALISTICA -

- FISIOTERAPIA -

- RIABILITAZIONE MOTORIA FUNZIONALE -

- CENTRO CURA DELLO SPORT -

Aperto dal lunedì al venerdì 9.00 – 20.00 e sabato 9.00 – 13.00

PUNTO PRELIEVI

ANALISI DEL SANGUE

Aperto lunedì - giovedì - sabato

7.30 – 9.00

Via San Pierino, 53 Bovolone (VR) – tel: 045.2456693

info@centroretrain.it – www.centroretrain.com



Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE

BOVOLONE EURO 95.000,00



In pieno centro al primo piano in piccolo contesto di poche unità, appartamento trilocale composto da cucina-soggiorno, una camera matrimoniale, una camera singola e bagno. Cantina e garage di proprietà. Immobile dotato di serramenti in pvc e doppio vetrocamera, scuretti in pvc e travi a vista. Posizione invidiabile che si affaccia sulla corte interna in contesto senza spese condominiali!
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 85.000,00



Al primo ed ultimo piano in contesto di sole 3 unità senza spese, ampio appartamento di 130 mq composto da cucina-soggiorno open space, quattro camere da letto di cui tre matrimoniali e bagno. Balcone, posto auto coperto riservato e cantina. Cortile condiviso. Immobile abitabile da subito ristrutturato 15 anni fa.
Occasione!
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 125.000,00



In zona San Pierin, al primo piano in contesto condominiale recente servito di ascensore e dotato di cappotto, appartamento trilocale con finiture moderne composto da cucina-soggiorno con terrazzino, due camere di cui matrimoniale con balcone e singola e doppi servizi. Finiture extra capitolato tra cui serramenti in pvc ad alta efficienza energetica, allarme e caldaia a condensazione recentissima. Vicino al centro, da vedere! CLASSE ENERGETICA C IPE 62,30 KWH/MQ.

BOVOLONE EURO 170.000,00



In zona residenziale, recente villetta a schiera con ingresso indipendente, ampio giardino privato, cucina-soggiorno, tre camere e doppi servizi. Cantina, lavanderia e garage doppio. Immobile in perfette condizioni, dotato di allarme ed impianto fotovoltaico. Ideale per chi cerca una soluzione indipendente con ampio giardino che non necessita di lavori. Da vedere!
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 99.000,00



In zona Casella, al quarto ed ultimo piano, bellissimo appartamento ristrutturato di oltre 100 mq composto da ingresso, cucina abitabile con terrazzino comunicante con il soggiorno, due camere matrimoniali, ripostiglio e bagno con doccia. Garage. Pavimenti in gres porcellanato effetto legno, serramenti in pvc, scuri in alluminio, porte a scorrimento in vetro satinato. Contesto servito di ascensore con giardino condominiale. Da vedere! CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 70.000,00



In ottima posizione al piano terra, appartamento bilocale con cucina-soggiorno, una camera matrimoniale e bagno. Plateatico e giardino di proprietà. Immobile dotato di cantina, garage e completamente arredato. Ottima soluzione alternativa all'affitto o da investimento. Contesto recente, ben mantenuto con spese condominiali minime
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 133.000,00



Nuovo e centralissimo appartamento al secondo e ultimo piano in contesto di sole sei unità servito di ascensore con cucina-soggiorno, due camere, ripostiglio e bagno. Garage doppio e balconi. Ottime finiture tra cui serramenti in legno e triplo vetrocamera e pavimenti in gres porcellanato effetto legno. Nuovo e mai abitato.
CLASSE ENERGETICA C IPE 107,83 KWH/MQ.

BOVOLONE EURO 250.000,00



Nella frazione di Villafontana, in zona riservata ed esclusiva, bellissima villa singola con ampio giardino. Immobile composto da abitazione con cucina, soggiorno, tre matrimoniali, studio e doppi servizi su unico livello al p. rialzato; ampio garage, taverna e lavanderia nel seminterrato. Immobile ristrutturato mantenuto in ottime condizioni con ampio giardino. Ottima distribuzione degli spazi. Da vedere!
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

SALIZOLE EURO 229.000,00



Nella frazione di Bionde, bellissima villa veneta con annesso deposito. L'immobile totalmente ristrutturato nel 2005 è composto da abitazione su due livelli con ingresso, cucina abitabile dotata di dispensa, sala da pranzo, soggiorno, bagno e ripostiglio al piano terra; tre camere matrimoniali di ampie dimensioni e bagno al piano primo. Deposito ristrutturato, con pavimentazione e tetto rifatti. Completano la proprietà 7000 mq di terreno. Per amanti della campagna.
CLASSE ENERGETICA F IPE 244,80 KWH/MQ.

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



Ti aspettiamo!

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

LUCE GAS

LUNEDÌ

dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.00

MARTEDÌ MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ

dalle 08.30 alle 12.00

VENERDÌ

dalle 16.00 alle 18.00

SABATO

dalle 09.00 alle 12.00

PRIME PASSEGGIATE IN ALTA QUOTA



S spesso il mare viene preferito alla montagna, che sembra una meta più "facile" e "accessibile" con i bambini. In realtà, numerosi studi scientifici hanno dimostrato come anche la vacanza in montagna sia benefica per la salute dei bimbi e preven- ga numerose malattie. Salire ad alta quota comporta la riduzione della pressione barometrica e della quantità di ossigeno dell'aria: questo fa sì che aumenti la produzione di una sostanza che ha il compito di incrementare la presenza dei globuli rossi nel sangue. L'aria di montagna, poi, fa bene a chi soffre di malattie legate ai bronchi o a chi ha problemi di sinusite: mantiene libere le Trombe di Eustachio (collegamento naso-orecchio) e tiene lontano il catarro. Insomma, ci sono tanti buoni motivi per salire sulla

cima, ma fino a dove è bene portare il bambino? In buone condizioni di salute un neonato non potrebbe superare i 1200 metri fino al primo anno di età e quando si parla di alta montagna siamo intorno ai 2500 metri... Pertanto, tutto è relativo, ma ci sono delle regole generali che si possono seguire quando si decide di fare una vacanza in montagna. Ciò che bisogna evitare assolutamente è lo sbalzo repentino di pressione: l'aumento vertiginoso può causare non pochi fastidi al neonato. Dunque, è sempre consigliato un passaggio progressivo tra le varie altitudini. Se siete in auto, ad esempio, il percorso deve essere fatto in modo graduale, prendendo tutto il tempo necessario per arrivare alla meta in modo dolce. Per i bambini un po' più grandicelli ricordate che le

motivazioni a camminare sono diverse da quelle degli adulti, e che "la vetta" può non essere così importante; è bene offrire mete intermedie e rispettare i tempi dei bambini facendo soste frequenti per recuperare e giocare. Durante le escursioni, farli bere a volontà, abituandoli a portare la borraccia nello zainetto. Il peso dello zaino deve essere limitato, in base alla taglia del bambino. L'indicazione è non più di 1 Kg fino a 5 anni, meno di 3 Kg fino a 8 anni e meno di 5 Kg fino a 12 anni, per evitare danni alle articolazioni ed alla colonna vertebrale. I rapidi cambiamenti di quota e quindi di pressione barometrica, come con la funivia, possono aumentare il rischio di dolori alle orecchie soprattutto nei più piccoli: in funivia farli succhiare (caramelle, ciuccio) e deglutire. Se sono raffreddati è meglio rinunciare all'escursione ed ai mezzi di risalita.

La pelle e gli occhi devono essere protetti dai raggi solari con creme ad alta protezione e occhiali da sole di buona qualità. L'esposizione inappropriata ai raggi UV è dannosa. I bambini sono molto sensibili al freddo. Disperdono più calore degli adulti, soprattutto dalla testa e dal collo. Proteggere quindi sempre la testa e il collo dal freddo e sorvegliare l'abbigliamento. Infine ricordate che i piccolissimi portati sulle spalle negli zainetti sono sensibilissimi al freddo, sia perché stanno fermi, sia perché la posizione nello zaino rallenta la circolazione negli arti inferiori. Controllate che piedini e manine siano coperti adeguatamente e non siano freddi e...buona passeggiata!

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia



LO SAPEVATE CHE...

Lo sapevate che sul Monte Baldo l'estate è divertimento e scoperta per i bambini, che ogni giorno sono coinvolti in un'attività diversa. Passeggiate nella natura, trekking con gli asinelli, visite in fattoria, senza dimenticare la sveglia all'alba per mungere le mucche! E per organizzare al meglio il viaggio ci sono i pacchetti vacanza per famiglie. Facile da raggiungere - solo pochi chilometri dall'uscita Rovereto Sud e appena un'ora da Verona- il Parco del Monte Baldo conquista le famiglie con i suoi dolci pendii miti e soleggiati, ideali per camminare con i bambini, e la splendida vista sul lago di Garda. In quest'area protetta del Trentino (e Bandiera Verde Legambiente) tante sono le opportunità di divertimento - spesso inserite in pacchetti vacanza con bambini gratis - e altrettante le esperienze organizzate, come bellissime passeggiate con guide del territorio, trekking con gli asinelli, ed eventi e appuntamenti imperdibili per chi viaggia in famiglia, come l'affascinante Albe in malga. Prendete binocolo e lente d'ingrandimento, perché si parte alla scoperta della natura: attraverso le passeggiate guidate - tutte gratuite e spesso accessibili anche ai passeggeri - ogni venerdì a luglio e agosto esperti del territorio sveleranno a piccoli e grandi esploratori i segreti di queste montagne. Si camminerà per pascoli e malghe, si attraverserà la Foresta dell'Orso, si ammireranno le fioriture più straordinarie dell'altopiano, si incontreranno camosci, marmotte e altri incredibili animali selvatici e ci si troverà persino all'interno di trincee, postazioni, camminamenti e gallerie della Prima guerra mondiale!



Scaligera Serramenti

LEGNO

di Rossato Simone

LEGNO ALLUMINIO

PVC

Distributori per Verona

Gaulhofer
Una finestra per la vita.

SALIZOLE (VR) Via Martin Luther King, 200 - Tel. 045 6902230 - Cell 349 4929977
e mail: amministrazione@scaligeraserramenti.it - www.scaligeraserramenti.it

INFLAZIONE, UNA TASSA CHE C'È MA NON SI VEDE



Gli italiani sono un popolo di risparmiatori, dagli ultimi dati di Bankitalia risulta che nel 2018 vi sono ben 1.400 miliardi di euro lasciati su conti correnti e depositi. Dal 2008, data simbolo della grande crisi, la massa di li-

quidità è aumentata di circa 300 miliardi. Il trend è stato in costante crescita anche negli ultimi anni nonostante il clima sui mercati finanziari sia stato sicuramente più accomodante.

Nonostante i tassi d'interesse sui conti correnti siano praticamente a zero da diversi anni,

l'investitore italiano preferisce lasciare la sua liquidità ferma sul conto ed erosa annualmente dall'inflazione e dalle spese di tenuta conto (80 euro in media sui conti tradizionali e 15 euro sui conti online).

Il peso dell'inflazione è notevole, il risparmiatore medio snobba l'impatto del

rialzo dei prezzi anche perché negli ultimi anni l'aumento del costo della vita è decisamente più contenuto rispetto a 20 o 30 anni fa. Ma l'inflazione continua a lavorare in silenzio e nel 2018 è stata in media poco sopra l'1%, inferiore alla media dell'area euro. Questo non impedisce che, in assenza di rendimenti, l'inflazione di fatto abbia "bruciato" almeno 10 miliardi di euro. Un costo implicito che

impone comunque di valutare strategie alternative, almeno per una parte della liquidità non necessaria, ponderando ovviamente i rischi. L'obiettivo è quello di puntare su asset "sicuri" a bassa volatilità che possano evitare perdite durante la vita dell'investimento, per poter essere ritirate in qualsiasi momento.

Enrico Mantovanelli
Private Banker



Pianifica il tuo futuro

INVESTI CONSAPEVOLMENTE

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

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

Scopri come posso aiutarti su

www.enricomantovanelli.it



NEWSLETTER

ISCRIVITI GRATIS AI SERVIZI UPDATE.

Informazioni utili, consigli e novità sul mondo economico.



ENRICO MANTOVANELLI
PRIVATE BANKER

ENRICO MANTOVANELLI

Cell. +39 347 0433875 | E-mail emantovanelli@fideuram.it



Private Banker

IL PRIMO PASSO



Lo scorso 20 Luglio, come celebrato anche a Bovolone, è stato un giorno importante per tutta l'Umanità: esattamente 50 anni prima, nel 1969, alle 22:18 ora italiana, Neil Armstrong toccò il suolo lunare con la missione NASA Apollo 11; dopo di lui arrivò Buzz Aldrin, mentre Michael Collins rimase in orbita lunare. Da quel momento la Storia cambiò: l'Umanità non fu più limitata alla Terra ma capì di avere i mezzi per arrivare alla Luna, per conquistare altri pianeti e aumentare la propria conoscenza oltre ogni limite immaginabile. Il viaggio di Astolfo, l'idea di Verne e il sogno di Kennedy vennero realizzati. Il Mondo quella sera si

ritrovò a girare intorno alla Luna e in Italia, compreso Bovolone, molte furono le persone che seguirono l'evento o alla radio o con la lunga maratona (28 ore di trasmissione condotte da Tito Stagno con circa 150 ospiti) della RAI. In TV le immagini della diretta si alternavano a quelle della NASA e al momento dell'atterraggio, annunciato da Armstrong, un grande applauso si levò nello studio e, perché no, ovunque il programma venisse seguito sulla Terra. Anche nelle carceri furono installate delle televisioni e si racconta che durante quella sera non furono commessi crimini o furti nelle grandi città. Da tutto il mondo arrivarono messaggi di gioia e congratulazio-

ni, anche dalla "sconfitta" URSS, e si iniziò ad immaginare un futuro in cui l'Uomo avrebbe abitato sulla Luna e, in seguito, incontrato nuove forme di vita extraterrestri; qualcuno tentò, poi, di guadagnarci dall'evento, cercando di aprire scuole per piloti e veicoli spaziali civili, mentre altri, approfondendo lo studio scientifico e geologico del nostro satellite, tolsero un po' di poesia e mistero a quel grande sole della notte finalmente raggiunto.

Anche nei bar, come nei negozi di elettrodomestici, le televisioni e le radio erano accese e ciò portò le persone di ritrovarsi insieme, a dialogare e confrontarsi su ciò che vedevano, a condividere un'emozione unica, un'esperienza che mai più avrebbero rivissuto. L'impressione provata da molti fu un senso di Umanità ritrovata: oltre le diversità culturali e fisiche, tutti gli uomini

si unirono e, in modo simbolico, entrarono in quel piede che per primo toccò la Luna. Non era importante la propria idea né la propria cultura, la propria provenienza o in cosa si credeva:

erano persone immesimate in quei tre piccoli uomini, unite in una sola Umanità, quella stessa che stava compiendo un grande passo atteso, e immaginato, da sempre.

La Luna, calma è tranquilla, nella sua solitudine veniva rag-

giunta da un piccolo tocco, una carezza delicata, sensibile, umana al suo eterno viso: quel 20 Luglio in molti guardarono alla sua bellezza e tutti desiderarono essere un astronauta per incontrare colei che dall'origine dei tempi, come ancora oggi, con sguardo amorevole ogni sera ci guarda.

Emanuele De Santis
Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese



Opera di Denis Merlo, giovane artista di Bovolone



**CAMPAGNA
SOLE-SICURO
OFFERTA
LAST-MINUTE**

-40,0%*

* fino ad esaurimento scorte e solo per i solari in farmacia

**NON CHIUDIAMO MAI PER FERIE
SEMPRE APERTI TUTTA ESTATE**

Farmacia dotata di Defibrillatore

Procuro prodotti urgenti entro 2 ore*

www.farmaciacrosare.it

info@farmaciacrosare.it

*Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

FARMACIA CROSARE

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

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

NOVITA' Servizio WhatsApp per Consigli e Prenotazione farmaci 392 2651290

P COMODO PARCHEGGIO GRATUITO

Dal 22/07 al 18/08 ORARIO ESTIVO

Lunedì-Venerdì 8.45 - 13.15 / 15.00 - 19.45 // Sabato 9.00-13.15 / 15.00 - 19.00

L'ESTATE BOVOLONESE CONTINUA...



L'estate bovolonese sta entrando nel vivo delle sue manifestazioni con il gran finale di "E...state insieme" di luglio, grandi spettacoli in agosto, per arrivare a metà settembre con una grande festa nel Parco Valle del Menago. Tutto è iniziato il 19 di giugno con "E...state insieme" dove ha visto protagonista il teatro, il cinema all'aperto e l'intrattenimento in piazza centrale. Questa manifestazione che ha dato via agli eventi estivi bovolonesi si concluderà martedì 30 luglio con "Cinema in cortile", dove sarà presentato il film Cenerentola alle ore 21.15, ingresso 4,00 euro. Mercoledì 31 luglio con "Teatro in cortile" dove Arte in Parte presenterà la commedia di gran successo "Storia di matti", ingresso 5,00 euro. Entrambi gli ap-

puntamenti si terranno presso il cortile interno del Palazzo Vescovile, e giovedì 1° agosto un concerto in piazza centrale di musica anni'80 con Stil 80's, concluderà "E...state Insieme". Un altro grande appuntamento è quello che si terrà sabato 31 agosto presso il Parco del Palazzo Vescovile, o in caso di cattivo tempo al palazzetto Le Muse, la finale di "Talenti ne L'Arena" noto talent show di Telearena presentato da Lucio Salgaro e da Angela Booloni, noti personaggi televisivi della stessa emittente. Saranno presenti i finalisti che sono arrivati a questa finale dopo una dura selezione. Spazio poi alla bellezza con la finale di Miss Lessinia, il concorso che mette in palio per la vincitrice finale un contratto con l'emittente televisiva. Le finaliste sfileranno in abiti casual, eleganti e costumi da bagno. Sia i talenti sia le ragazze

del concorso di bellezza saranno giudicati da una giuria di esperti del mondo dello spettacolo. Durante la serata non mancheranno ospiti e momenti divertenti. Una manifestazione settembrina che andrà a valorizzare e far conoscere ancor di più, il "polmone verde" del nostro bel paese si terrà il 14 e 15 settembre presso il "Parco Valle del Menago" che avrà come titolo "Dentro il Parco Festival". Saranno 2 giorni dedicati alla cultura, alla natura, alla gastronomia. Il programma prevede intrattenimenti con compagnie di teatro, attività gratuite per bambini e ragazzi, laboratori artistici e insegnamenti sul rispetto della natura. Un'importante momento, sottolineano gli organizzatori, sarà quello del 14 settembre con il "Poeta Paesologo" come si definisce lui, Franco Arminio, dove l'argomento trattato sarà il rapporto con la natura. Per l'occasione "Trame di storia" che è L'Associazione che gestisce il villaggio preistorico che si trova all'interno del parco, terrà questo luogo aperto al pubblico, dove si potranno visitare le capanne dove nell'epoca preistorica

vivevano i primi uomini. Non mancherà la musica in questi 2 giorni di festa, ma sarà un tipo di musica nel rispetto dell'ambiente cioè musica "acustica" senza grandi impianti audio che potrebbero spaventare i tanti animali che si sono ambientati benissimo in questo parco naturale. Essendo una festa all'insegna dell'ambiente e della natura, anche il materiale usato per bevande e cibo saranno di tipo "Plastic Free". Quindi

anche per questo scorcio d'estate le manifestazioni per poter godere della frescura, della buona compagnia, di musica, spettacolo e divertimento, non mancheranno, e per tutto questo il ringraziamento va a tutte le associazioni, volontari, amministrazione, Pro Loco che ancora una volta hanno reso Bovolone uno dei centri di attrattiva più organizzati della bassa pianura veronese.

Claudio Bertolini

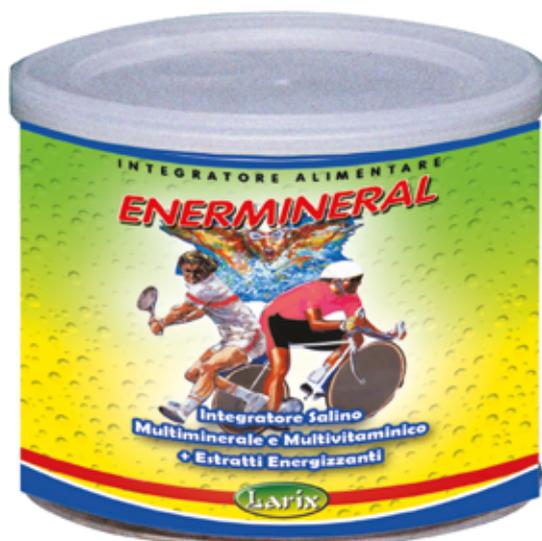


RICKI E LE PERLE Solo musica italiana anni 60/70

VENERDÌ 6 SETTEMBRE ORE 20.00
 Ristorante da Graziano e Loretta - MOZZECANE (Vr) via Caterina Bon Brenzone 66/68
 OSPITI: ARTISTI NAZIONALI DEGLI ANNI '60 - CENA E MUSICA € 20,00 - Per prenotazioni 333 4450204

ENERMINERAL *Con MAGNESIO e POTASSIO*

**Integratore Salino Multiminerale e Multivitaminico
con Estratti Energizzanti**



ENERMINERAL 200 g

ENERMINERAL 400 g

Reintegra i sali minerali persi con la sudorazione e, grazie alle vitamine antiossidanti C ed E, contribuisce a ridurre i segni di affaticamento muscolare determinati dall'azione dei radicali liberi, favorendo un rapido recupero funzionale.

MAGNESIO MARINO

RICAVATO DALL'ACQUA DEL MARE 100% NATURALE

Utile nei casi di ridotto apporto con la dieta o aumentato fabbisogno. Il magnesio contribuisce:

- al normale metabolismo energetico
- alla normale funzione muscolare
- al normale funzionamento del sistema nervoso
- alla normale funzione psicologica
- al mantenimento di denti normali
- al mantenimento di ossa normali
- all'equilibrio elettrolitico.



60 capsule vegetali
da 500 mg



MAGNESIO MARINO 200 g

BANCA VERONESE, LEZIONE DI FINANZA ALLA GRAN GUARDIA DI VERONA



Lezioni di finanza se ne fanno tante, ma quella organizzata da Banca Veronese Credito Cooperativo di Concamarise è molto diversa ed è per questo che fa notizia: Mercoledì 5 Giugno, nella splendida cornice del Palazzo della Gran Guardia di Verona Banca Veronese ha organizzato un incontro formativo e motivazionale pensato per i suoi Soci e Clienti; in cattedra sono saliti il dott. Luca Ramponi Chief Investment Officer di Bcc Risparmio e Previdenza,

illustrando l'importanza della diversificazione del portafoglio e J.P. Morgan Asset Management, il cui relatore ha presentato i principi dell'investimento: quando si tratta di investire a lungo termine, il segreto del successo non sta nel saper prevedere il futuro, ma nell'imparare dal passato e nel comprendere a fondo il presente; durante l'intervento sono state spiegate le regole d'oro degli investimenti a lungo termine di comprovata efficacia che possono essere utili per gestire i portafogli nella complessità dei mercati attuali

per consentire il conseguimento di obiettivi futuri. "Abbiamo scelto di trattare l'argomento in modo esaustivo ma al contempo semplice, perché siamo Banca del Territorio e perché crediamo che la formazione e la conoscenza a livello finanziario siano utili anche per i nostri Soci e Clienti che investendo i loro risparmi nella nostra Bcc rinnovano la loro fiducia al nostro istituto - ha spiegato il Presidente Tognetti. La serata è proseguita con la conferenza spettacolo di Taxi 1729, "Scegli cosa voglio, la Finanza

come non l'avete mai vista", con la partecipazione di Paola Canova. Scegli cosa voglio è un progetto di educazione finanziaria che analizza i meccanismi della più basilare delle operazioni economiche: la scelta. Il relatore ha raccontato da una parte quello che sarebbe ragionevole scegliere e dall'altra quello che si sceglie con l'obiettivo di mostrare, analizzando le leggi matematiche che guidano le decisioni, che le due cose spesso non coincidono. Perché quando si effettua la scelta, nella mente si mettono in moto una gran quantità di scorciatoie istintive, che spesso portano fuori strada, anche quando, davanti alla scelta, ci si sente completamente liberi, razionali e consapevoli. Il relatore ha spiegato con esempi anche divertenti, che per essere davvero liberi, razionali e consapevoli nelle decisioni economiche, sia fondamentale sapere quanti, quali e

quanto forti siano i meccanismi che guidano realmente le scelte senza esserne realmente consapevoli. Scegli cosa voglio è un progetto che racconta le conquiste di quella scienza, molto affascinante e poca nota al pubblico, nota come economia comportamentale, che mette insieme le competenze di psicologi, matematici, filosofi ed economisti di tutto il mondo, che ha scosso le fondamenta dell'economia classica e che è valsa il premio Nobel per l'economia a uno dei suoi fondatori, lo psicologo Daniel Kahneman.

La platea ha potuto interagire con i relatori e fissare alcuni principi fondamentali per i propri investimenti e capire al meglio cosa comportano e come funzionano le scelte che operiamo ogni giorno.

Al termine della serata, i numerosi Clienti intervenuti hanno potuto intrattenersi sul Loggiato della Gran Guardia per un momento conviviale.



CALESSE VIAGGI



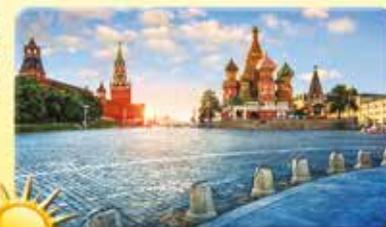
Partite con un bagaglio vuoto e non tornate finché non sarà pieno di felicità e di nuove esperienze...

NOI CON VOI PER REALIZZARE IL VOSTRO SOGNO

**TOUR MOSCA SAN PIETROBURGO DAL 15 AL 22 SETTEMBRE
2019 VOLO DA VERONA**



**LE FAVOLOSE ISOLE DELLA GRECIA
CON MSC MUSICA
DAL 17 AL 24 MAGGIO 2020**



**NAPOLI CASERTA E I PRESEPI DI SAN GREGORIO ARMENO DAL 4 AL 7 DICEMBRE 2019
TANTI ALTRI VIAGGI DI GRUPPO CON ACCOMPAGNATORE DELL'AGENZIA**

Migliori e più dettagliate informazioni presso l'agenzia

**Via Garibaldi, 5 - BOVOLONE (VR) - Tel. 045 690 15 45
email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it**

VACANZE IN SICUREZZA CON IMPIANTI ANTIFURTO O SISTEMI DI VIDEOSORVEGLIANZA



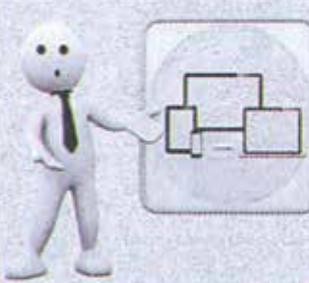
Molto sentito durante i mesi estivi, il problema dei furti nelle abitazioni non è attuale solo quando si va in vacanza. Sia in appartamento che nelle case monofamiliari è bene prevenire brutte sorprese, perché tutte le abitazioni hanno punti deboli che i ladri possono sfruttare in ogni momento dell'anno. Il punto debole di casa è rappresentato, senza ombra di dubbio, dalle porte e dalle finestre. È da qui che i ladri passano per introdursi nell'abitazione, riuscendo a forzare le serrature o, in caso di blindatura, le maniglie delle finestre. Prima di partire, dunque, controllate per

bene quale sia lo stato di porte e finestre, inclusi chiavistello e vari sistemi di chiusura. In caso notiate qualche cosa che non va, chiamate un esperto di infissi e serramenti e chiedete aiuto a lui. Importante per avere sotto controllo la vostra casa nel periodo di vacanza, sono gli Impianti Antifurto e Videosorveglianza, è fondamentale prevenire piuttosto che curare. Molte volte ci si ricorda di installare un impianto antifurto o un sistema di videosorveglianza quando è troppo tardi, quando è già avvenuta una effrazione con conseguenti danni ai propri beni. Il tempo delle sirene e dei lampeggianti è (quasi definitivamente)

andato. Oggi i migliori sistemi di allarme sono silenziosi e soprattutto smart. Grazie alla connessione a Internet, infatti, è possibile installare in casa un sistema di allarme che ci avvisa di intrusioni o strani movimenti in casa con una notifica sullo smartphone. Se si sceglie una telecamera connessa, poi, potrete vedere ciò che accade in casa direttamente dallo schermo del telefonino: vi basterà utilizzare l'app del produttore e visualizzare quello che sta succedendo in diretta. I modelli più evoluti, inoltre, sono dotati di sensore di movimento, così da avviare la registrazione nel caso ci sia qualche movimento sospetto. Tutti questi mezzi tecnologici vanno bene per la sicurezza della nostra casa, però anche noi stessi dobbiamo lanciare messaggi ad ipotetici ladri. Chi non ha mai postato una foto delle proprie vacanze su Facebook,

Instagram o Twitter alza la mano. Condividere le emozioni che si vivono durante le vacanze con amici e conoscenti è ormai parte delle vacanze di ognuno di noi. Purtroppo, però, è anche il momento più atteso dai ladri: non è raro leggere notizie di furti messi a segno da malviventi che avevano visto foto e video della

famiglia in vacanza e ne avevano approfittato. Per evitare questi spiacevoli inconvenienti, è meglio pubblicare le foto solo nella cerchia ristretta dei propri amici, rendendole pubbliche, magari, dopo che si sarà ritornati. Ed ora non ci resta che augurarvi buone vacanze possibilmente le più tranquille possibili.



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





VIDEOSAT MULTIMEDIA.IT
TECNOLOGIE digitali INTEGRATE
di Gianluca Saggiaro

Cell. 392 2658460

Installazione antenne singole e centralizzate
Impianti in multiutenza in Fibra Ottica
Internet Wireless fino a 100 mega
Videosorveglianza

Entra in Sky sul digitale terrestre a partire da **14,90€** al mese
disdici quando vuoi senza costi di uscita.




PSICOLOGIA E MEDITAZIONE



La meditazione viene praticata da millenni in Oriente come mezzo di crescita interiore e di conoscenza di sé. L'Occidente ha tentato di far proprie le pratiche e i simboli orientali soltanto in epoca moderna, in risposta alla crisi di valori istituzionali, spirituali e religiosi che l'hanno accompagnata; è qui che psicologia e meditazione si incontrano unendo la conoscenza della mente e del comportamento alla crescita personale e spirituale in formule laiche e spesso rimodulate sulle necessità e le specificità dell'uomo moderno

L'obiettivo della meditazione è quello di riuscire a concentrare l'attenzione su noi stessi, seguendo percezioni, sensazioni, pensieri ed emozioni, o sull'ambiente esterno al fine di raggiungere un livello di maggior consapevolezza e di calma interiore. Entrando nello stato meditativo si riduce la sensibilità agli stimoli esterni e si accentua quella agli stimoli interni: si entra in contatto con se stessi e al contempo migliora l'ascolto dell'esterno. Priva di giudizio e blocchi la mente può cominciare a percepire ciò che realmente è: le parole, la logica, la razionalità lasciano il posto a un'osservazione silenziosa di ciò che avviene a livello fisico, energetico, emotivo, mentale e spirituale. La concentrazione profonda in cui ci si immerge crea una sensazione di pace, di vuoto e calma interiore che permettono di lasciare cadere i pesi della vita quotidiana, un ascolto centrato sull'esterno ed un controllo delle emozioni... La meditazione consente di creare uno spazio interno di silenzio che permette di ascoltare la propria presenza senza turbamenti. Quando la mente è sgombra da interferenze si può entrare realmente e profondamente

in relazione con sé stessi. Meditare attenua lo stress, allevia i sintomi di ansia e depressione ed è una panacea per chi fatica a concentrarsi: dei più noti benefici della meditazione si parla spesso, ma questa disciplina (in tutte le sue diverse declinazioni) se praticata con costanza può regalare anche altri, inaspettati vantaggi. Vediamone insieme 8 tra i più importanti e curiosi, tutti scientificamente dimostrati.

1. Mette i muscoli al cervello: alcuni studi hanno dimostrato che dopo 8 settimane si verifica un ispessimento della materia grigia nelle aree cerebrali associate con la consapevolezza del proprio corpo e con la compassione per il prossimo. Nello stesso periodo di tempo si sono registrate una diminuzione del volume dell'amigdala, una regione cerebrale associata allo stress e alla paura e un aumento di materia grigia nella corteccia prefrontale, responsabile di alcune funzioni cognitive superiori come la concentrazione e la capacità decisionale.

2. Agisce da antinfiammatorio: è stato dimostrato come 8 ore di intensa meditazione praticata da esperti della disciplina siano sufficienti per "spegnere" l'attività di alcuni geni legati all'origine dei processi infiammatori.

3. Fa alzare la temperatura corporea: praticando una particolare forma di meditazione propria dei monaci tibetani sarebbe possibile innalzare la propria temperatura corporea. Alcuni monaci sarebbero stati capaci di far salire il proprio termometro interno nel gelo tibetano (a -25 °C) arrivando ad asciugare le lenzuola bagnate avvolte intorno al proprio corpo.

4. ... e abbassare la pressione: la meditazione può favorire il rilascio nel sangue di una sostanza che provoca il rilassamento dei vasi

sanguigni fornendo così al sangue "tubi" più larghi in cui fluire. Ecco perché questa pratica, insieme a uno stile di vita sana e ai farmaci del caso, può aiutare chi soffre di pressione alta a ridurre l'ipertensione.

5. Mantiene giovani: una sessione di meditazione al giorno... toglie il bastone di turno. Meditare può rallentare, infatti, il processo di invecchiamento cellulare

6. Può essere più riposante del sonno: in uno studio condotto nel 2006, a un gruppo di studenti universitari è stato chiesto di fare un breve pisolino, meditare o guardare la TV, prima di compiere un test per verificare i loro livelli di alerta. Chi aveva meditato ha ottenuto risultati migliori del 10% rispetto a chi si era concesso solo un pisolino.

7. È un potente antidolorifico: se si scansiona il cervello di chi fa meditazione con regolarità, si vede come, queste persone, a parità di intensità di un'esperienza dolorifica,

provino molto meno dolore di chi invece non ha mai praticato la meditazione. Perché succede questo però? La ragione sarebbe da ricercare nel fatto che chi medita non diventa immune al dolore fisico, ma ha imparato a slegarlo dalla componente emotiva, che ne peggiora l'impatto.

8. Alleata delle donne. La pratica della meditazione e di altre discipline di origine orientale come il tai chi e lo yoga può attenuare i più comuni sintomi della menopausa come le "vampate" di caldo improvviso, i disturbi dell'umore e del sonno, i dolori ossei e muscolari.

Da sottolineare come il materiale psicologico (vecchi rancori, ferite, traumi, ecc) che può emergere durante la meditazione, potrebbe richiedere un sostegno o addirittura una terapia.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

Si informano i gentili lettori che a partire dalla prossima uscita del Giornale "La Rana" verrà attivata la rubrica "LO PSICOLOGO RISPONDE".

Le persone che avessero da sottopormi dei quesiti lo possono fare inviando una mail all'indirizzo: susie.baldi@gmail.com

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



Toelettatura



tosature

stripping

taglio a forbice

orario: 9.00- 19.00 è gradita la prenotazione

seguici su:  

349 522 7827

via San Pierin, 4 - BOVOLONE

IL GRANOTURCO



Come scrive il Messedaglia, la coltivazione del granoturco, giunto in Europa dopo la scoperta dell'America, iniziò nel Territorio della Repubblica Veneta dopo la metà del XVI° secolo, ma ci vollero decenni di esperimenti prima che il suo consumo si diffondesse tra i grani

che erano alla base dell'alimentazione nelle popolazioni cittadine e rurali, rendendo la sua coltivazione necessaria ed anche economicamente redditizia. La prima coltura di granoturco fu iniziata a Riccabona e nel Polesine di Rovigo e fu la prima in Italia. Quel territorio faceva parte del Vicariato di Carpi che ammini-

strativamente dipendeva dal Comune di Verona, dunque a noi spetta il merito di averlo introdotto in Italia.

Esso era usato per fare il pane con altri cereali, chiamato anche col nome di sorgo turco e più tardi "formenton zalo", cioè granoturco giallo.

Si trova spesso nominato nella Legisla-

zione Veneziana che stabiliva la tariffa per il "dazio dei grani", fatta pubblicare dal Capitano di Verona il 3 agosto 1716.

Invece il 3 febbraio 1751, il Senato della Serenissima, a causa di una grave penuria di grani che c'era in quell'anno nel Dominio Veneto, dispose l'esenzione dal dazio del granoturco, sorghi rossi, miglio e fave, anche allo scopo di favorirne l'importazione dagli Stati vicini.

Negli anni successivi se ne vietò varie volte l'esportazione, a testimonianza di periodi difficili per la produzione agricola come si comprende da un decreto di Girolamo Savorgnan, Podestà e vice Capitano di Verona, del 30 ottobre 1784, nel quale "costatato che

il sorgo turco comune, cioè "la polenta" è il principale alimento dei più indigenti e specialmente della gente di campagna, considerato che non felici circostanze dell'anno hanno fatto aumentare il suo prezzo, notato che esso viene usato per fare dolci (chiamati "zalletti") consumati solo da chi può pagare per acquistarli, ne vieta l'uso con il sequestro a chi trovati in possesso, la cottura e la confezione da parte dei fornai, che rischiano 10 Ducati di multa.

Bibliografia: Uomini e Civiltà Agraria in Territorio Veronese Vol II° Banca Popolare di Verona -1982- Adattamento: Mirandola Floriana



Il Gruppo Alpini di Bovolone si aggiudica il "Trofeo Alpini Ugo Quattrina"

Si è tenuto l'8 e il 9 giugno 2019 presso A.S.D. Sporting di Zevio in località Bridi Perzacco di Zevio il 50° Campionato sezione tiro al piattello con la "35 a edizione "Trofeo Memorial "UGO QUATTRINA" e il "6° Trofeo Gruppo Alpini Bovolone". La gara di tiro al piattello era riservata agli alpini e "Amici degli Alpini". A questo campionato, che come tutti gli anni si è svolto nella 2ª domenica di giugno, si sono presentati una sessantina di tiratori, in calo, secondo gli organizzatori, di qualche unità. Infatti a questa manifestazione sono mancati 3-4 gruppi storici, ma nonostante questo la gara è stata di altissimo livello.

La classifica ha visto premiare i migliori singoli della sezione "A" e "B" categoria Alpini e "A" e "B" categoria Amici Alpini oltre all'abito trofeo assegnato al gruppo con miglior punteggio di piattelli colpiti. Si è aggiudicato, dopo una gara tiratissima, il Trofeo Alpini "Ugo Quattrina" il nostro gruppo locale di Bovolone con 69 piattelli colpiti su 75, al 2° posto Bussolengo (67 su 75), al 3° posto Arcole (66 su 75), al 4° Caldiero (59 su 75) e al 5° posto Villafranca /43 su 75). Mentre il Trofeo Città di Bovolone è stato aggiudicato al Gruppo Alpini e Amici degli alpini di Bussolengo per il maggior numero di piattelli colpiti. Gli organizzatori si sono considerati soddisfatti per la buona riuscita di questo campionato e l'augurio è quello che per la 51esima edizione ci sia una più nutrita rappresentanza di questo sport divenuto a livello nazionale uno tra i più praticati e seguiti.

LETTERA A UN AMICO CHE NON C'È PIÙ: SERGIO BAZZANI



Ciao Sergio,

siamo i tuoi allievi del Judo Club Bovolone. E' passato più di un mese dalla tua scomparsa e abbiamo pensato di farti un piccolo omaggio scrivendoti questa lettera, sperando che un portalettere speciale (speciale come lo eri tu per noi) te la possa consegnare. Ci siamo conosciuti sul tatami della tua palestra, palestra alla quale hai dato l'anima e anche qualche soldo che spesso poi non ri-

uscivi a far rientrare nelle tue tasche, ma a per te questo non era importante. A te interessava trasmetterci la passione per lo sport che tu amavi: il JUDO. Sei stato tu infatti a portarlo per primo a Bovolone, cosa questa che negli anni scorsi ti anche permesso di avere un riconoscimento proprio qui nel tuo paese. Sei riuscito nel tuo intento visto che dopo tanti anni, alcuni tuoi allievi stanno continuato a

praticare e a insegnare questa arte marziale, con ottimi risultati, proprio qui in una palestra in Bovolone. Questo sport era per noi allievi, qualcosa di più di uno sport perché il tuo Judo non finiva in palestra, ma continuava anche fuori. Con il tuo carisma sei riuscito a creare un gruppo, oltre che atleti, soprattutto di amici. Amici che dopo tanti anni si sentono e ogni tanto si incontrano per ricordare vecchi aneddoti successi dentro e fuori dalla palestra, anche perché spesso, dopo una sudata si andava in pizzeria a recuperare le calorie perse nelle ore di allenamento e si parlava di tutto cercando anche soluzioni a problemi che magari qualcuno di noi poteva avere. Per questo anche la tua partenza ha creato magia tra di noi, infatti ci siamo trovati tutti assieme per ricordare te, ma anche altri amici Judoka, che recentemente sono scomparsi: Toso

Ildebrando da noi chiamato semplicemente Brando, fantastico inventore di nomignoli che affibbiava a ogni atleta che saliva sul Tatami; Accordi Vanni, il gigante buono, peso massimo della palestra; ultimo ma non ultimo, il grande maestro di tutti Gustavo Salardi, il Guru del Judo, conosciuto e amato in tutta Verona. Vogliamo immaginarti sul Tatami del paradiso, come ha detto tuo figlio Simone, per fare sì Judo, con questi amici che tu hai raggiunto, ma anche delle bone mangiate e delle belle risate come si era soliti fare. La tua palestra è stata per noi una PALESTRA di VITA e questo è stato grazie alla tua presenza, al tuo carisma e alla tua capacità di essere "un papà" per tutti noi, oltre che il nostro Maestro! GRAZIE. Ciao SERGIO fai BUON VIAGGIO.

Gli amici del Judo club Bovolone.



**VENDITA
MOTO NUOVE E
USATE**

BIKER GARAGE by Biker Coop

Via San Pierino, 66

BOVOLONE (VR) - Tel. 045 2585187

SMS - WHATSAPP 348 4325243

e-mail: biker.garage66@gmail.com

**ELETTRO
G.G.T.**

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

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

PREVENTIVI GRATUITI - ASSISTENZA E PRONTO INTERVENTO

Via Madonna, 245 - BOVOLONE (VR) cell. 348 2884252

Tel/Fax 045 7102570 - e mail: elettroggt@libero.it

PROGETTO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE “VALORIZZAZIONE DEI CORTILI SCOLASTICI”



Si è concluso il Progetto di educazione ambientale “Valorizzazione dei cortili scolastici” realizzato dall’associazione Gea Onlus nei cortili della Scuola Primaria e Se-

condaria di Primo grado dell’I.C. Franco Cappa di Bovolone grazie al contributo della “Fondazione Cattolica Assicurazione” e “Bovolone Attiva” e all’interessamento dell’Amministrazione Comunale. Un progetto nato due anni fa quando il dirigen-

te ha contattato Paola Nadali presidente dell’associazione di educazione ambientale Gea Onlus, per un progetto mirato sui cortili e che si è realizzato questo anno scolastico vedendo protagonisti alcuni degli alunni delle scuole che, soprattutto nella scuola Secondaria, sono stati coinvolti sin dall’analisi degli spazi e individuazione degli interventi.

Prima dello svolgimento delle varie attività gli studenti hanno avuto modo di confrontarsi con gli educatori di Gea Onlus sulle varie tematiche e sull’importanza ambientale e sociale del progetto. Ad esempio dopo aver

affrontato il tema dell’abbandono dei rifiuti e l’importanza della corretta raccolta differenziata spinta (differenziare il più possibile i rifiuti) i ragazzi hanno proposto e poi abbellito e vari bidoni dei cortili con colori e schede esplicative;

Dopo aver parlato d’inquinamento atmosferico, surriscaldamento globale, cambiamenti climatici e letto articoli sulla mobilità sostenibile si è deciso di pulire, colorare e sistemare i parcheggi delle bici delle scuole e realizzare un cartello illustrativo che incentivi l’uso della bicicletta ecc.

Come si può intuire si è trattato di un progetto articolato che ha toccato e approfondito diverse tematiche ambientali con la possibilità per gli studenti di realizzare qualche “buona pratica” per uno sviluppo sostenibile. Inoltre questo progetto ha permesso agli studenti di imparare lavorando (didattica learning by doing) riflettendo, confrontandosi con altri studenti ed esperti, per valorizzare uno spazio pubblico a disposizione degli studenti di adesso e del futuro.

Gli studenti hanno vissuto così l’esperienza (breve ma significativa) di essere protagonisti, cittadini attivi, nella tutela di un piccolo “Bene Comune”.

Ringraziamo Gea onlus per il suo costante impegno e questo progetto è un ulteriore prova che la collaborazione tra le varie associazioni e realtà del territorio permette la realizzazione di ottimi progetti di educazione ambientale e cittadinanza attiva ... conclude l’amministratore unico di Bovolone Attiva Carmela Crisafulli

li di provincia? Quanto tempo impieghiamo per cercare un parcheggio per la nostra auto? Perché ci sono così tante macchine e perché ne siamo così dipendenti per i nostri spostamenti quotidiani? Queste sono solo alcune delle domande che ci fanno riflettere su come ci muoviamo e il conseguente impatto sull’ambiente circostante. L’impatto maggiore causato dai nostri spostamenti con mezzi che utilizzano combustibili inquinanti è l’inquinamento atmosferico, attraverso l’emissione di gas serra. L’inquinamento atmosferico è strettamente collegato con il surriscaldamento globale e i cambiamenti climatici. Altri impatti della mobilità sull’uomo e sull’ambiente sono inquinamento acustico, congestione del traffico e incidentalità.

Oltre all’impatto ambientale, che effetto hanno questi spostamenti così abituali sul nostro equilibrio psicofisico? Che effetto fa trovarci congestionati nel traffico durante gli orari di punta? È quindi importante concentrarsi sull’esperienza che facciamo durante i nostri spostamenti e le ripercussioni sul nostro essere e la nostra salute.

La mobilità sostenibile viene definita come un sistema di trasporto in grado di soddisfare i bisogni della società di muoversi liberamente, di accedere, di comunicare, di commerciare e stabilire relazioni senza sacrificare altri valori umani ed ecologici essenziali oggi e in futuro. È un sistema in grado di conciliare il diritto alla mobilità con l’esigenza di ridurre gli impatti ambientali, sociali ed economici negativi ad essa connessi. Muoverci sostenibilmente significa scegliere di utilizzare mezzi di trasporto alternativi all’auto privata per gli spostamenti quotidiani, come ad esempio andare a piedi, in bicicletta o con mezzi pubblici. Anche la condivisione di mezzi di trasporto privati, come ad esempio il car pooling e il car sharing, rappresentano forme di mobilità sostenibile. Oltre a diventare cittadini più consapevoli nelle nostre scelte dei mezzi e modalità di trasporto, è essenziale che ci siano politiche, innovazione tecnologica e infrastrutture a supportare la transizione alla nuova mobilità.

1949



2019

*Carissimi amici e amiche, gli anni sono passati velocemente...
ve ne sarete accorti!!!*

Ma quest’anno è un anno speciale che segna un traguardo importante che noi tutti abbiamo raggiunto.

QUEST’ANNO FESTEGGIAMO I 70!!!

e per questo importante traguardo dobbiamo festeggiare stando insieme, ricordando i tempi andati ma anche pensare ai nostri progetti futuri... per questo

DOMENICA 13 OTTOBRE 2019

non possiamo mancare... Ci dobbiamo essere tutti a festeggiare!

Alle 11.30 ci troveremo nella Chiesa di S. Giuseppe a Bovolone per la Santa Messa, seguirà il pranzo presso il RISTORANTE NUOVO SOLE a Bovolone.

Per iscrizioni:

Vesentini Sergio - Cell. 3469530014

Soardo Adriano - Cell. 333 4200187

Per motivi organizzativi si prega di dare gentile conferma entro mercoledì 8 ottobre 2019

INFO UTILI

Quante volte capita di trovarci intasati nel traffico, anche nei nostri paesi medio picco-

RICETTA



ANTIPASTO

Involcini di prosciutto cotto con insalata russa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 fettine di prosciutto cotto belle spesse (mezzo centimetro)
- 300 gr di insalata russa
- 12 fettine di pane croccante

PROCEDIMENTO:

Adagiate le fettine di

cotto su un vassoio, spalmate quindi su ogni fettina l'insalata russa, a questo punto prendete le fettine e ad una alla volta piano, piano arrotolatele. Prendete i piatti da portata e su ogni uno mettete dentro 2 rotolini di prosciutto e tre fettine di pane croccante e servite.

PRIMO

Penne d'estate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 gr di penne
- 250 gr di pomodorini datterino
- 20 mozzarelline a ciliegia
- 20 foglie di basilico
- 150 gr di olive nere snocciolate
- Olio, origano
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Dopo aver cotto le penne, versatele nel scolapasta e scolatele per bene, versatele quindi in una ciotola, aggiungete un filo d'olio, mescolate bene per evitare che si attacchino. Prendete i pomodorini e dopo averli lavati ed asciugati bene, tagliateli a pezzi e aggiungeteli alla pasta e così fate con le mozzarelline dopo averle lavate con un scolapiatti e tagliate a metà. Stesso procedimento anche con le olive. A questo punto tritate finemente il basilico e aggiungetelo alla pasta, un filo d'olio, sale, pepe e un pizzico di origano, mescolate per bene. Una volta che la pasta è fredda, potete servirla.

SECONDO

Insalatona

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 piede di salata riccia
- 250 gr di tonno sott'olio
- 150 gr di pomodorini datterino
- 15 mozzarelline a ciliegia
- 15 cetriolini sotto aceto
- 1 carota
- Olio, sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Dopo aver lavato e asciugato bene la salata, tagliate a metà le foglie e mettetele in una ciotola, aggiungete il tonno sgocciolato dall'olio e sbriciolato con le mani. Tagliate a metà i cetriolini, le mozzarelline (dopo averle

lavate per togliere la salamoia) e i pomodorini dopo anche questi averli lavati, versate il tutto all'interno della ciotola. Prendete la carota, pelatela e grattugiatela sopra al composto dentro la ciotola, aggiungete un filo d'olio, sale e pepe e mescolate bene. L'insalatona va servita con dei crostini o grissini. Nell'augurarvi buon appetito,

AUGURO A TUTTI VOI BUONE FESTE E UN ARRIVEDERCI A SETTEMBRE

*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: giornalelarana@yahoo.it

Stampa:

Tipografia Mediaprint srl

Via Brenta, 7

SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)

Impaginazione grafica:

Michela Bertolini

Distribuzione:

Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357

Foto:

Claudio Bertolini

Costantino Meo

Concessionaria per la pubblicità:

Diamente srl

Collaboratori:

Mary Merenda

Dott. ssa Susie Baldi

Il giornale è stato chiuso

il 18 luglio 2019.

ANNUNCI - giornalelarana@yahoo.it

VENDO

Vendo stampa a colori (cromolitografia) originale fine '800 con cornice dorata cm. 60x50 a euro 45,00. Tel. 045 7100992

Vendo arazzo stoffa (lunghezza 2 mt x 1 mt altezza completo di cornice - integro soggetto campestre) ad euro 85,00. Tel. 045 7100992

Vendo tappeto antico in seta Srinagar (India) di cm. 125 x 78 a euro 250,00. Tel 045 7100992

Contattare solo se interessati. Rossella 348 823 8488

LAVORO

Infermiere privato offre servizio di prelievi a domicilio e altre prestazioni, per info e prenotazioni 345 89 11 973 (anche WhatsApp)

Cerco lavoro come: lavapiatti a pranzo con esperienza, assistenza anziani al mattino con esperienza e referenze, addetta vendite con esperienza 3421792708 Stefania stefi66.gili@gmail.com

Mi chiamo Jennifer ho quasi 18 anni Cerco lavoro come barista e cameriera addetta vendite a Bovolone Cerea Villafontana. Cell. 342 1792708

Cerco lavoro come barista e cameriera disponibile tutte le sere, Jennifer 3421792708

Eseguo ripetizioni in lingua inglese e tedesco per qualsiasi scuola ed indirizzo e

aiuto compiti in varie materie anche nel periodo estivo. Effettuo pure traduzione testi, brochure, siti e manuali in inglese e tedesco da italiano e viceversa. Serietà e professionalità. Tel. 348/3250598

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

Professionalità e serietà. Tel. 380 2587131

Cerco lavoro come caffetteria o Baby sitter con esperienza. Disponibile per ripetizioni e aiuto compiti scuole elementari. Tel. 333 7729605

Eseguo taglio erba, taglio siepe, pulizia giardino ed altri lavori di giardinaggio. Tel. 3282046253



CLASSE 1938

Abbiamo iniziato che avevamo 35 anni senza mai stancarci, speriamo di continuare ancora per molti anni. Pensiamo sia bello trovarci, gioire numerosi assieme e fare qualche battuta di molti anni fa ricordando

anche qualcuno che non c'è più. Vi aspettiamo **DOMENICA 8 SETTEMBRE**

2019 per festeggiare i nostri primi 81 anni. **QUESTO IL PROGRAMMA:**

Ore 11.30 S. Messa presso il Duomo di Bovolone (con posti riservati).

Ore 13.00 pranzo presso il ristorante "DA GIANNI" a S. Pierino Bovolone con un menù che va dall'aperitivo di benvenuto al caffè.

Quota di partecipazione euro 30,00 (adesioni entro e non oltre fine agosto).

Info e prenotazioni: Rodegher Luigi 045 7101196 - 339 3329052

Marcolongo Luigi 339 2025417 - Davì Armando 045 7102500

Rigoni Mario 388 4244354 - Guzzo Luigi 045 7102207



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:

