

**Bertolini Pubblicità**  
 TUTTO QUELLO CHE I MIEI 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

**Bertolini Pubblicità**  
 comunicazione & grafica

**PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTO GIORNALE**  
**Bertolini Pubblicità**  
 333 4450204

Anno 09 - Numero 03  
 Marzo 2019

## UN SALUTO A NADIA



**N**on possiamo non ricordare con un filo di tristezza la scomparsa di Nadia Cortiana, avvenuta improvvisamente la sera di sabato 9 marzo. Nadia è stata per

anni assessore al sociale e alla scuola, in politica dal 2011, ha ricoperto anche la carica di vicesindaco (prima donna nella storia di Bovolone). Ma prima di essere una politica, era una donna, una mamma e una nonna

voluta bene da tutti. Da sempre impegnata nel campo dell'associazionismo, della scuola e del sociale. Il mio ricordo personale inizia circa 25 anni fa e termina ai primi di febbraio di quest'anno, inizia quando frequen-

tavo le scuole elementari, Nadia era la mamma della mia compagna di classe Alessandra ed era anche la rappresentante dei genitori, io ero solo un bambino ma si intravedeva già in lei una figura capace di organizzare e di gestire le problematiche in campo scolastico; il mio ultimo ricordo invece corrisponde all'ultima intervista che le ho fatto durante la Fiera Agricola di San Biagio, è stata la prima dei "politici" a rendersi disponibile a farsi intervistare, si capiva che aveva molta voglia di comunicare, era in forma ed elegante come al solito, mi piace ricordarla così. Avvicinandoci alla Pasqua, visto come periodo di rinascita, è bello pensare (anche per chi non è credente) che quando un nostro caro ci

lascia, il vuoto della sua mancanza non si potrà mai colmare, così come l'assenza fisica e corporea, ma possiamo consolarci pensando che sarà sempre al nostro fianco (da lassù o da ovunque lui/lei sia), solo così si riesce ad andare avanti magari con un piccolo sorriso!  
 Buona Pasqua a tutti!

**Costantino Meo**  
 Direttore Responsabile

**Bertolini Pubblicità**  
 comunicazione & grafica

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

**Prossima uscita**  
**27 aprile 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!

**Self 24 h**

**Servizio continuo 24 ore**

Sciropi per adulti e bambini  
 Test di Gravidanza  
 Prodotti per medicazione  
 Pastiglie per la gola  
 Fermenti lattici, Microclismi  
 per Adulti e Bambini, Prodotti per eliminare i pidocchi

**Farmacia dotata di Defibrillatore**

**Procuro prodotti urgenti entro 2 ore\***

[www.farmaciacrosare.it](http://www.farmaciacrosare.it)  
[info@farmaciacrosare.it](mailto:info@farmaciacrosare.it)

\*Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

## FARMACIA CROSARE

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

- 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**

**ORARIO CONTINUATO**

LUNEDI' - VENERDI' 8.45 - 19.45 // SABATO 9.00 - 19.00

# IL SARCOFAGO DELL'ORMANETO



**L**il 17 Giugno 2019, ricorre il 442° anniversario della morte dell'Ormaneto, personaggio storico, legato alla Parrocchia di Bovolone. Nella chiesa parrocchiale si trova l'ar-



Il coperchio del sarcofago raffigurante il nobile cavaliere Avogario Ormaneto

ca funebre in cui sono contenuti i resti. Come accade ancora oggi sulle lapidi, era tradizione fin dall'antichità scrivere sui sar-

cofagi dei personaggi importanti chi fossero, a quale famiglia appartenessero e, se possibile, anche una breve descrizione di ciò che fecero in vita. Guardando la facciata frontale, si nota una scritta sopra di essa che recita S. NOBILIS MILITIS D.ONI AVOGARII DE ORMANETIS DE PRATO QUI OBIIT V DECEMBRIS MCCCLXXXVI, e ciò ci permette di comprendere a chi appartiene questa tomba: essa è di Avogario Ormaneto (AVOGARII DE ORMANETIS DE PRATO), un nobile cavaliere (S. NOBILIS MILITIS; la S. sta probabilmente per "Sanctus", ossia "Defunto") morto il 5 Dicembre del 1396 (QUI OBIIT V DECEMBRIS MCCC LXXX VI).

Avogario Ormaneto, figlio di Zonta Ormaneto e membro di una famiglia nobile di Prato, nacque a Verona intorno al 1340, città dove regnava la famiglia dei della Scala, sotto la guida di Mastino II del-

la Scala (1308-1351). Il padre Zonta era stato a servizio di Can Grande della Scala (1291-1329), dalla quale aveva ricevuto il titolo di "Prefetto generale della caccia" e un feudo di caccia, oggi villa, nei pressi di Cerea. Avogadro prestò i suoi servizi alla Corte Scaligera e, per ringraziarlo, Cansignorio (1340-1375) lo nominò "Rettore della terra di Serego" in territorio vicentino. Alla sua morte, il 5 Dicembre 1396, fu sepolto in Santa Maria in Chiavica nella tomba di famiglia degli Ormaneto, lasciando una buona somma di denaro per i carcerati della città e per la costruzione dell'altare a Santa Caterina (esistente fino al 1650) nella chiesa dove venne seppellito. La tomba venne realizzata da Antonio da Mestre, noto scultore della signoria scaligera vissuto tra il 1379 e il 1418, riprendendo, forse, l'arca di Can Grande della Scala a Verona posta nella stessa chiesa; qui egli rimase sepolto fino al 1974, anno del suo passaggio a Bovolone. L'arca funebre è in marmo rosso di Verona, una pietra pregiata usata per le tombe di personaggi importanti

o nobili, e ritrae sulla parte frontale Maria, Gesù nel sepolcro e Giovanni, quindi una immagine cristiana che riprende i valori della morte, dei sentimenti di tristezza ad essa associata (l'espressione della madre e del discepolo di Cristo ben manifestano le loro emozioni) e della resurrezione del Messia, ma che funge anche da emblema di speranza per il defunto affinché anch'egli risorga un giorno. Ai lati di questa triade ci sono due elmi da cavaliere su cui si possono notare un cane, al pari di quello di Can Grande della Scala e forse un omaggio al signore di Verona alla quale gli Ormaneto erano certamente legati, e l'araldo di famiglia della colomba nera su sfondo verde e rosso, lo stesso riportato sui sostegni al sarcofago, sull'armatura di Avogario e nello stemma vescovile scelto da Nicolò (visibile sopra il suo ritratto). Sul coperchio del sarcofago è rappresentato Avogario con l'elmo e la sua cotta di maglia, l'usbergo che lo copre dalle spalle fino a sotto la cintura, la spada nel fodero, gli schinieri e i guanti da battaglia e l'armatura con il sim-

bolo della famiglia. Sul lato sinistro, ai piedi del defunto, vi è una croce scolpita, emblema sia della cristianità del cavaliere sia del suo essere destinato a rimanere con Cristo per risorgere con lui. All'ultima apertura del sarcofago, avvenuta



Nicolò Ormaneto, vescovo di Padova, parroco di Bovolone

nel 1974, furono trovati al suo interno cinque cadaveri, tra i quali quelli di Mons. Ormaneto, la cui salma venne trasferita per sua volontà dalla Spagna nel 1580, e quelli di Gaspare, ultimo discendente della famiglia morto nel 1636. Oggi ciò che rimane delle spoglie mortali è stato riposto in cassette per una migliore e più dignitosa, conservazione.

*Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese*



- OGGETTISTICA E BIANCHERIA PER LA CASA
- FORNITURE PER ANIMALI DOMESTICI
- ACCESSORI PER CELLULARI
- COSMETICA
- PROFUMERIA
- BIGIOTTERIA
- PELLETERIA

**LIDUO** Via Umberto I°, 17 / 19 - 37051 BOVOLONE (Verona)



## BOVOLONE EURO 175.000,00



In recente zona residenziale, indipendente villetta a schiera con ampio giardino sul retro, cucina-soggiorno e bagno al piano terra; tre camere e bagno al piano primo. Taverna, bagno con lavanderia e garage doppio nell'interrato. Ottime finiture, allarme, inferriate, impianto fotovoltaico, irrigazione ed illuminazione esterna. Da vedere!  
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 235.000,00



Casa singola con corte di proprietà composta da ingresso, ampia zona giorno, quattro camere e due bagni. Ampia e luminosa taverna con cucina e lavanderia. Garage doppio e magazzino/laboratorio uso artigianale perfettamente funzionante. Immobile ben mantenuto con serramenti in legno e doppiopetro camera, stufa a pellet, riscaldamento a radiatori con caldaia o stufa a legna. Ottima soluzione per lavoratori autonomi!  
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 125.000,00



Casa a schiera laterale composto da corte ed ingresso indipendente, cucina abitabile, soggiorno, bagno e ripostiglio al p. terra; due ampie matrimoniali e bagno al piano primo. Garage doppio e cantina/lavanderia. Camino a legna, traturatura a vista, serramenti in legno con doppio vetrocamera. Completamente indipendente, zona tranquilla.  
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 170.000,00



In posizione CENTRALISSIMA casa a schiera composta da bilocale con garage al piano terra e ampio appartamento RISTRUTTURATO con due camere, cucina, soggiorno e due bagni al piano primo. Corte di proprietà pavimentata e giardino. Immobile disponibile da subito e abitabile. Perfetto per genitori e figli!  
CLASSE ENERGETICA E IPE 297,65 KWH/MQ.

## BOVOLONE EURO 114.000,00



Grazioso trilocale al primo e ultimo piano in contesto recente composto da ingresso, cucina-soggiorno con ampia vetrata ed accesso al terrazzino, due camere da letto e due bagni. Garage doppio e cantina. Immobile ben tenuto abitabile da subito, da vedere! Posizione tranquilla comoda al centro e a tutti i servizi.  
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 198.000,00



In piccolo contesto residenziale, villetta bifamiliare indipendente con ampia zona giorno open space, bagno e ripostiglio al piano terra; due camere matrimoniali e ampio bagno con vasca e doccia al piano primo. Cantina, taverna con camino e garage doppio con basculante meccanico. Ottime finiture; parquet su entrambi i livelli, allarme, tapparelle coibentate e serramenti in pvc con doppio vetrocamera. Da vedere, ottime condizioni. Piccolo giardino esclusivo!  
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 149.000,00



In posizione limitrofa al centro, graziosa villetta a schiera con ingresso indipendente composta da ampio soggiorno, cucina abitabile con terrazzino e bagno/lavanderia al piano terra; tre camere di cui una con balcone e bagno con vasca al piano primo. Garage e ampia taverna. Giardino esclusivo sul retro. Nessuna spesa comune! Condizioni perfette! CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 118.000,00



Recente villetta a schiera composta da ingresso indipendente con piccolo giardino, cucina-soggiorno, ripostiglio, bagno e garage al piano terra; due camere matrimoniali e ampio bagno al piano superiore. Piccola corte di proprietà sul retro. Immobile mantenuto in ottime condizioni. Perfetto per due/tre persone. Libero da Luglio!  
CLASSE F, IPE 182,28 KWH/MQ.

## BOVOLONE EURO 280.000,00



Bellissima villa di design a due passi dal centro composta da ampio parco privato di 2000 mq, spaziosa zona giorno con ampie vetrate, cucina, quattro camere matrimoniali di cui tre con bagno privato, lavanderia, taverna con camino, cantina e garage. Finiture di pregio ricercate. Immobile ben mantenuto abitabile da subito-  
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

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



*Ti aspettiamo!*

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

**LUCE GAS**

**LUNEDÌ**

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

# MAMMA MI INSEGGNI A CHIEDERE SCUSA?



**N**on esiste il manuale del perfetto papà o della perfetta mamma. Come non esiste un manuale per gestire ed educare i bambini. Molti genitori possono pensare che scusarsi con un figlio li faccia apparire deboli e meno autorevoli ai suoi occhi. Dimostrare invece di avere capito di aver sbagliato, di essere dispiaciuti di non aver avuto un comportamento adeguato, è indispensabile per dare un'immagine positiva. Dare l'esempio quindi significa anche saper chiedere scusa ai nostri figli, quando sbagliamo

con loro nelle piccole o grandi cose, quando ci arrabbiamo esageratamente, quando esercitiamo il nostro "potere" di adulti in malo modo o senza attenzione. Chiedere scusa ai nostri figli non significa perdere autorevolezza, al contrario significa acquistarne. Anche mamma e papà ogni tanto possono sbagliare (l'importante è che in generale e nelle cose importanti siano sempre un riferimento saldo ed equilibrato), ma sanno riconoscere il proprio errore e modificare il proprio comportamento. Man mano che il bambino cresce, la parolina magica come buona abitudine si potrà trasfor-

mare in un atto d'amore più consapevole verso il prossimo. Sicuramente un bambino di due anni avrà più difficoltà a comprendere il perché del chiedere scusa rispetto a un bambino di cinque. Tante delle azioni del bambino che per noi adulti richiederebbero delle scuse, sono incidenti in cui lui agisce senza intenzione di far del male. Il primo passo a quest'età è allora aiutarlo a comprendere l'errore: nel momento in cui il fatto accade, è bene fermarsi a spiegare con calma e pazienza cosa è successo e come si può fare diversamente la prossima volta. Questa competenza empatica cresce con l'età ma va al contempo "allenata". A un bimbo di quattro anni potremo allora sicuramente chiedere di immaginare come possano sentirsi gli altri in varie situazioni, o di cosa avrebbero bisogno per star meglio o ancora come ci sentiamo quando qualcuno ci chiede scusa... Allora, come insegnare a chiedere scusa?

Tra i tre e i sei anni, i

bambini sono in un periodo critico per quanto riguarda l'apprendimento delle competenze sociali cioè interiorizzare i comportamenti che permettono di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale; è possibile però mostrare loro come scusarsi in maniera pratica, attraverso quattro passi nei suoi confronti:

- digli che ti dispiace
  - chiedigli come aiutarlo a sentirsi meglio
  - offriti di cambiare comportamento in modo che l'incidente non si verifichi nuovamente
  - chiedigli di accettare le tue scuse. Delle scuse sincere dovrebbero suonare così: «Mi dispiace molto. Non volevo correrti addosso. Ti sei fatto male? Come ti posso aiutare? Starò più attento a dove vado. Puoi accettare le mie scuse?»
- Pertanto mamme e papà ricordate che... "Si educa con ciò che si dice, più ancora con ciò che si fa ma ancor di più con ciò che si è"!

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

## LO SAPEVATE CHE...

L'attitudine alle scuse sociali ha (anche) un'origine linguistica. Gli inglesi in generale sono i più inclini a dire "Sorry", che peraltro deriva dall'antico "Sarig", cioè "pieno di colpa e dispiacere".

La parola ha in sé sfumature di dolore e contrizione che in altre lingue non ci sono proprio. Per esempio in italiano la parola "scusa" è collegata al latino ex-cusare, ovvero "allontanare da sé la cagione di qualcosa": come dire, «lo non c'entro!».

In effetti, per ragioni culturali e anche linguistiche, sono proprio gli anglosassoni e gli anglofoni a scusarsi di più. A cominciare dai canadesi, spiega Michael Hiscock, giornalista di Toronto.

I canadesi sono così pronti al dirsi dispiaciuti che in Ontario, dal 2009, è in vigore il cosiddetto Apology act: una legge che ricorda ai giudici che il chiedere scusa per un reato commesso non significa automaticamente passare dalla parte della ragione.

Secondo Kate Fox, antropologa sociale dell'Università di Oxford «oltre agli anglofoni tra i maggiori produttori di scuse ci sono i giapponesi». Per loro conoscere le appropriate scuse sociali è di importanza capitale e, a seconda delle circostanze, hanno molti modi e parole diversi per farlo.

Anche i cinesi si scusano, ma meno; in più, per loro la scusa è un atto dovuto e senza drammatiche conseguenze, una ritualità da compiere, in cui è del tutto assente il valore del perdono, che per questo non si chiede e, di conseguenza, non viene concesso!





**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.




# “FESTA DI PRIMAVERA” E “DEGLI AQUILONI” PROSSIMI APPUNTAMENTI BOVOLONESI



**N**el mese di aprile, Bovolone ospiterà due manifestazioni all'insegna della primavera e della convivialità, entrambe promosse dall'Associazione Pro Loco in collaborazione con il Comune: Festa di Primavera e Festa degli Aquiloni. Domenica 7 aprile 2019 si svolgerà nelle vie centrali di Bovolone la "Festa di Primavera", dalle ore 7.00 alle ore 20.00, il paese si vestirà di fiori per accogliere la bella stagione in una giornata dedicata alle famiglie. Tutto il centro sarà interessato dalla manifestazione, a partire da Piazza Vittorio Emanuele, che sarà adibita all'esposizione di prodotti legati alla floricoltura e al giardinaggio, continuando su via Umberto I e Via Garibaldi dove verrà allestito il mercato. Via

IV Novembre, invece, sarà dedicata ai più piccoli grazie all'organizzazione del mercatino dei bambini. Nella piazzetta di Corte Salvi verrà predisposto un punto ristoro dove sarà possibile gustare un ottimo risotto alla veneta a cura dell'azienda agricola Terre del Bosco. Durante la giornata sarà possibile usufruire del trenino che si aggirerà per la manifestazione accompagnando grandi e piccoli per le vie del centro fino alla Valle del Menago, dove dalle ore 15.30 sarà possibile partecipare all'evento lancio della nuova app "App.. prova di bambino" che presenta i percorsi all'interno della Valle che diventa sempre più interattiva. In caso di pioggia la manifestazione sarà rimandata a domenica 14 aprile. Il secondo appuntamento, invece, si svol-

gerà lunedì 22 aprile 2019, in occasione della festività del lunedì di Pasqua, per permettere a tutta la cittadinanza di partecipare.

Quest'anno la "Festa degli aquiloni" sarà ospitata presso l'Azienda agricola "Terre del bosco" che metterà a disposizione il parco e una zona parcheggio.

Per una maggiore sensibilizzazione a livello ecologico, è raccomandato l'arrivo in bicicletta, grazie al quale si avrà diritto ad un simpatico gadget. Come da tradizione la manifestazione vedrà la realizzazione in loco di aquiloni per



grandi e piccoli, grazie alla partecipazione di aeromodellisti e di appassionati aquilonisti. Durante la giornata sarà possibile, inoltre, avvalersi del punto ristoro, allestito e gestito dalla Proloco, che prevede pizze, patatine e bevande.

L'impegno della Proloco sul territorio di Bovolone è sempre attivo e incentrato sulla creazione di momenti di condivisione e valorizzazione del patrimonio culturale del paese, a misura di tutta la cittadinanza.





## CALESSE VIAGGI



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

**\* MOSCA E SAN PIETROBURGO  
DAL 15 AL 22 SETTEMBRE**

**\* MONACO DI BAVIERA E PELLEGRINAGGIO  
ALLA "MADONNA DEI NODI"  
DAL 27 AL 29 SETTEMBRE**

**\* TOUR DI CIPRO SULLE ORME DI SAN PAOLO  
DAL 5 AL 13 OTTOBRE**

**TOUR DELLE CITTA' IMPERIALI MAROCCO  
DAL 9 AL 16 NOVEMBRE**

**BIGLIETTERIA AEREA, MARITTIMA E FERROVIARIA**  
VI ASPETTIAMO PER PROPORVI TOUR, VIAGGI, SOGGIORNI, CROCIERE DI GRUPPO E INDIVIDUALI E VIAGGI DI NOZZE. PREVENTIVI PER GITE E SOGGIORNI SCOLASTICI.

**Via Garibaldi, 5 - BOVOLONE (VR)**  
Tel. 045 6901747  
email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it



## OCCASIONI INVERNO 2019

PREZZO  
€ 2.800

SCONTATO  
€ 2.500



KSR TW 125 SM

PREZZO  
€ 2.700

SCONTATO  
€ 2.000



AEON URBAN 125 - Km 0

PREZZO  
€ 2.900

SCONTATO  
€ 2.600



KSR GRS 125

PREZZO  
€ 2.000

SCONTATO  
€ 1.700



KSR DEMONIO 125

PREZZO  
€ 2.799

SCONTATO  
€ 2.400



LAMBRETTA V 50 SPECIAL

PREZZO  
€ 2.600

SCONTATO  
€ 2.300



BRIXTON CLASSIC 125

PREZZO  
€ 3.400

SCONTATO  
€ 3.000



LAMBRETTA 125 V RS SPECIAL

PREZZO  
€ 4.000

SCONTATO  
€ 3.600



LAMBRETTA V 200 SPECIAL

AD OGNI ACQUISTO IN REGALO UN CASCO JET

# I SEGNALI DI PASQUA DI TANTI ANNI FA...



**P**er chi come me era ragazzino alla fine degli anni cinquanta, primi anni 60, le festività Pasquali erano assai più importanti di quelle Natalizie, certamente non per il contesto religioso, ne tanto meno per quello consumistico, bensì essenzialmente pratico; si avvicinava la Primavera e con essa si poteva tornare a vivere per strada. Infatti, questa è forse una delle poche festività Cristiane che non ha una data fissa, potendo essere "bassa" o "alta", (come quella di quest'anno) distinzione che per noi bambini non era semplice da decifrare, perciò eravamo attentissimi a riconoscere quei segnali che ci rivelavano il suo approssimarsi. E quali

erano questi segnali? Innanzi tutto il risveglio della natura con giornate più lunghe e finalmente, dopo un inverno rigido, perché all'ora gli inverni erano così, freddissimi, l'aria cominciava a riscaldarsi e in cielo si vedevano comparire le prime rondini. Ricordo che all'avvicinarsi della Pasqua a scuola la maestra ci faceva disegnare dei "simboli" che potessero ricordare questa festività, e non so per quale motivo ma ogni anno disegnavo sempre la stessa cosa: un bel pulcino giallo che usciva da un uovo tutto bianco, più avanti capii che non ero portato per il disegno, in pagella avevo 6, disegni che poi venivano appesi sulle pareti della scuola. E ancora le decorazioni,

fiori, rondini, pecorelle, uova, pulcini ecc.. disegnate con cura e poi ritagliate da tutta la "scolaresca" che sarebbero servite per decorare le finestre della classe. E poi un altro segnale veniva da mia nonna paterna, quando assieme ad altri ragazzini mi ritrovavo per le strade, all'ora dove abitavo io in aperta campagna non c'era ancora l'asfalto, attaccavamo dietro alla "bici" la classica catena del "fogolar", consegnatami da nonna Ida, perché andando su e giù da quella strada di ghiaia, diventasse lucidissima per avere il massimo del "premio: uno o due uova, non di cioccolato (magari!) ma di gallina. Un altro segnale che ricordo era quello della "Settimana Santa". Nella mia famiglia si viveva questo momento con un pò tristezza ma nello stesso tempo pieno di speranza, e ricorderò sempre le parole che mi diceva mia mamma: "le la settimana dove el Signor el more par tuti noi altri, par i nostri peccati..." e quando mi diceva questo il suo viso diventava molto triste, "però" e qua il

viso cominciava ad illuminarsi, "fra tri giorni el risusita e te lo capirè anca parchè i sligarà le campane e tiè sentirè sonar a festa". Mia mamma era molto religiosa, e non passava anno che non mi ricordasse questo. Dopo un Venerdì Santo dove a casa mia erano immancabili i "bigoli con la sardela" (si doveva mangiare di magro) e la mostarda piccante, arrivava il giorno più bello, era il giorno di Pasqua, dopo una Quaresima all'insegna del digiuno, vuoi per tradizione o per "cause di forza maggiore" la tavola si arricchiva di molte cose buone da mangiare compreso un piccolo uovo di cioccolato con tanto di sorpresa. Al mattino quando mi alzavo dopo essermi lavato e "vestìo a festa" per andare a messa, a

mia mamma facevo la classica domanda di cui sapevo già la risposta: "mama sa se magna anco?" E lei mi rispondeva sempre con un bel sorriso: "cossa voto che se magna... Alleluia... alleluia le paparele le se muia... le la tradizione..." le classiche tagliatelle in brodo il giorno di Pasqua erano immancabili. Il giorno successivo, anche in quei tempi, era prevista la classica "scampagnada del luni de pasqueta" in compagnia, naturalmente tempo permettendo. Bei tempi, bei ricordi, momenti indimenticabili che purtroppo non ritorneranno più, ma anche se sono un po' sbiaditi dal tempo, sono sempre ben vivi in me. Buona Pasqua a tutti.

**Claudio Bertolini**



RETRAIN

TUTTO PER LA TUA SALUTE

MEDICINA - RIABILITAZIONE  
SCIENZE MOTORIE - SPORT

Via San Pierino, 53      Tel. 045 2456693  
37051 Bovolone (VR)      info@centroretrain.it



di Paolo, Andrea & C. s.n.c.

- Soccorso stradale 24 h su 24
- Radrizzatura grandine senza verniciatura
- Servizio Gomme
  - Autonoleggio
  - Auto sostitutiva

**BOVOLONE (VR)** Via Crosare, 10/B

Tel. 045 7100806 - Fax 045 6901122

Cell. 335 6270696 e-mail: carr.zuliani@virgilio.it

## VINCE COME MIGLIOR CARRO AL 219° CARNEVALE BOVOLONESE IL GRUPPO ONDA DI OPPEANO



**S**i è chiusa con una straordinaria partecipazione di folla, grazie anche a una giornata di sole splendida e dove la temperatura ha sfiorato i 20 gradi, il 219° Carnevale Bovolonese. Fin dalle ore 14 la gente si snodava sul percorso che avrebbe percorso il "corteo carnevalesco" cercando di accaparrarsi il posto migliore per vedere transitare i carri e le maschere quanto

più vicino fosse possibile, mentre sul piazzale Aldo Moro nello stesso tempo, si radunavano le maschere e i carri in concorso. Dodici i carri in gara provenienti dalla nostra provincia ma anche dalle province di Mantova e Vicenza. Indubbiamente è stata una grande festa per grandi ma soprattutto, come ha voluto sottolineare anche il Sire del Carnevale Papà del Gnocco, per i più piccoli accorsi numerosissimi accompagnati dai loro genitori, ad

applaudire e divertirsi lanciando coriandoli e stelle filanti. Era uno spettacolo vedere questi bambini vestiti da Zorro, fatine, Spider Man, da Superman ecc... che applaudivano il passaggio di maschere e carri. Naturalmente il più applaudito è stato il Papà del Gnocco dove ogni tanto si fermava con loro per ad accarezzarli e farsi qualche foto. La sfilata alle 14.30 prendeva il via dal piazzale fieristico Aldo Moro, ed era aperta, come sempre, dalla Banda cittadina di Bovolone con Majorette, seguita dalla nostra maschera bovolonese Re Marangon con la Regina Scaiarola senza il Principino Truciollo purtroppo assente per indisposizione, il Papà del Gnocco, e via via tutte le altre maschere. Ma è stato al passaggio dei dodici carri in gara che la gente si lasciava andare ad autentici applausi di consenso, prima all'uno, poi all'altro, applausi per tutti. Svariati i temi toccati dai carri come: tecnologia, le favole, brexit, temi sociali ecc. Anche questo 219° Carnevale Bovolonese, organizzato dalla Pro Loco, si può dire che ancora una volta ha fatto centro ed è stato ben partecipato dai bovolonesi. In piazza centrale c'era il gruppo podistico degli Sbandati che

offriva bevande calde e biscotti, e non è mancato anche naturalmente, neppure il chiosco degli gnocchi appena cotti e belli fumanti che chiunque ha potuto degustare. Si sono poi svolte le premiazioni dei carri partecipanti alla sfilata, giudicati da otto attenti giurati. Al primo posto con 144 punti si è classificato il carro della Gruppo Onda di Oppeano con il carro: "Non ci indurre in tentazione". Al secondo posto con 142 punti la

Brigata Matta di Ca' degli Oppi con il carro: "Finché Brexit non ci separi" e al Terzo posto con 138 punti il G.S.S. Casella con il carro "Arriva el Tsunami" e poi via, via, tutti gli altri. L'estrazione della sottoscrizione a premi, ha chiuso la kermesse carnevalesca. Il Presidente della Pro Loco Vladimiro Taietta nel ringraziare tutti, ha dato quindi appuntamento al Carnevale del 2020.

**Claudio Bertolini**



# 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](mailto:amministrazione@scaligeraserramenti.it) - [www.scaligeraserramenti.it](http://www.scaligeraserramenti.it)



# SOGGIORNI ESTIVI 2019

**L**a cooperativa sociale Emmanuel in collaborazione con l'assessorato ai servizi sociali del Comune di Bovolone, organizza i soggiorni al

mare ed in montagna per l'estate 2019. Le mete marittime sono: Cattolica (dall'8 al 22 giugno e dal 22 giugno al 6 luglio - Hotel Flaminio), le mete montane e termali sono invece: Boario

Terme (dal 13 al 27 luglio - Hotel Brescia) e Levico (dal 29 giugno al 13 luglio - Hotel Concordia), inoltre è previsto anche un ciclo di cure termali a Sirmione dal 20 settembre al 3

ottobre. Le iscrizioni per le mete marine e montane proseguono per tutto marzo ed aprile fino ad esaurimento posti, mentre le iscrizioni per il ciclo di cure termali a Sir-

mione saranno attive dal mese di maggio. Per informazioni è possibile rivolgersi all'ufficio Informazioni in via Mazzini 3, oppure telefonare al numero: 045-6901213.

## APERTO IL BANDO PER IL BILANCIO PARTECIPATIVO 2019

**C**i sarà tempo fino al prossimo 3 aprile per presentare progetti inerenti il settore sociale, in particolare per attività mirate a sostenere famiglie con persone in condizione di handicap. Potranno partecipare: cittadini, associazioni, organiz-

zazioni di volontariato e strutture pubbliche presenti sul territorio. I progetti saranno poi valutati e in seguito presentati in un'assemblea pubblica, nella quale i cittadini aventi diritto al voto potranno partecipare scegliendo il progetto da finanziare. Il comune mette a disposizione la somma di 5

mila euro al progetto vincitore. Il bilancio partecipativo si propone quale strumento innovativo di stimolo e di partecipazione dei cittadini alla vita politica ed amministrativa del proprio territorio, e rappresenta un'occasione di apprendimento reciproco tra cittadinanza e Pubblica Amministrazione

nella possibilità, da parte dei cittadini, di incidere sulle scelte istituzionali, e da parte dell'Amministrazione, di comunicare e realizzare in modo trasparente le scelte di governo del territorio. L'intero percorso porta a responsabilizzare i cittadini nell'espressione dei loro bisogni nonché a

comprendere le esigenze dell'intera collettività condividendo metodi, finalità e obiettivi comuni in alcuni settori della vita amministrativa. Per informazioni si possono contattare i seguenti recapiti: ufficio servizi sociali, tel. 045-6995249, affari generali: 045-6995228.

**L**  
Moda  
abbigliamento

Facebook icon, Twitter icon

**VESTIAMO  
LA TUA FISICITÀ**

**APERTURA STRAORDINARIA!**  
Domenica 14 Aprile

**ORARI**  
Lunedì 15:30 - 19:30  
Martedì / Sabato  
08:30 - 12:30  
15:30 - 19:30

Via Cavour 42 - Isola della Scala (VR)  
Tel. 045 7300103 / Sito web [www.lmoda.eu](http://www.lmoda.eu)

# Le 3 S

Via IV Novembre, 26 Bovolone-VR  
Tel. 0456901368 / 3924525050

**ORARI:**

Dal Lunedì al Venerdì  
9.30 - 12.30 - 15.30 - 19.30  
Sabato: 9.30 - 12.30

 Like : *Telefonia Le 3 S*



linkem

FASTWEB  
un passo avanti

eolo

**SAMSUNG**

**Galaxy S10+**



Prenota ora il tuo Galaxy S10 | S10+.  
Per te in omaggio i nuovi auricolari Galaxy Buds.

**PRENOTALO QUI**



Non sai ancora cosa regalare a  
tuo figlio per l'imminente  
**CRESIMA?**

**All-In Power**

MINUTI ILLIMITATI

**60 GIGA**

€ 9.99



LE 3 S

Ci pensa 3!

# FATTI D'ARME



**L**il 12 giugno 1701, durante uno scontro armato fra Tedeschi

e Francesi, venuti alle mani sulla Piazza principale del Paese, rimasero uccisi due soldati milanesi

arruolati nell'esercito francese ed altri due furono feriti gravemente: uno di questi poi morì quattro giorni dopo.

Né mancarono i morti tra i militari della Repubblica Veneta che presidiavano il territorio Bovolonese: il 26 febbraio 1706 fu ucciso il soldato Francesco Junisich, il 24 giugno seguente morì il Cavaliere Germano Lorenzoni, da Ghedi, appartenente al Reggimento del nobile padovano Conte Federico Capodelista di stanza a Bovolone e il 23 settembre 1709 fu la volta del Cavaliere Dugubert Daynyné di 24 anni.

L'8 settembre morì a Bovolone il sessantacinquenne no-

bile bergamasco Vitore Tasca, Capitano dei Cavalieri Dragoni della Repubblica Veneta.

Egli fu sepolto nella (vecchia) Chiesa Parrocchiale ove ancor oggi, sul pavimento, si può leggere l'iscrizione della sua lapide sepolcrale.

Durante l'assedio di Mantova, la gente fuggì da questa città e molti dei suoi abitanti trovarono scampo e rifugio a Bovolone.

Se ne trova una testimonianza nei Libri Canonici del tempo sui quali i Sacerdoti di allora annotarono accanto al nome di alcuni defunti di quegli anni, anche la postilla "profugo dal territorio mantovano a causa della guerra".

Tra di essi figurano

una certa Elisabetta Ruggeri, una ragazzina dodicenne morta il 2 ottobre 1702, sfinita dagli stenti e dalla fame; una tal Paolina Belosi, bambina di appena sei anni, morta il 24 novembre di quello stesso anno e la ventitreenne Lucia Burani spirata il 4 marzo 1703.

Il 26 ottobre 1735 morì in paese lo spagnolo Pedro Alessandri di 50 anni, Capo di una Corte di soldati provenienti dall'Andalusia: il suo cadavere ormai disfatto da oltre un mese di atroce malattia, fu sepolto in Chiesa, vicino all'altare della Madonna del Rosario.

**Adattamento:**  
**Mirandola Floriana**

## LUNEDÌ 22 APRILE 2019 PASQUETTA ALLA CASELLA

Anche quest'anno come da tradizione, al Centro Contradale Casella si terrà la consueta Pasquetta. Questo il programma: Si inizierà al mattino alle ore 10 con una bella e sana "biciclettata", alla portata di tutti, tra le campagne. Alle ore 12 è previsto il ritorno dove si potrà pranzare, chiacchierare e divertirsi, degustando risotti, grigliate e tanto altro ancora. Il pomeriggio, giochi, animazione per bambini e non mancherà

la divertente figura del truccabimbi.

È inutile sottolineare che il divertimento è assicurato sia per gli adulti che per i bambini.

Per tutto il giorno ci sarà un GRANDE SCIVOLO a disposizione per tutti i bambini presenti, completamente GRATUITO.

Le premesse che anche questa sarà una bella festa ci sono tutte, anche perchè come dice un vecchio detto:

"Pasquetta alla Casella l'è sempre più bela!"

**VI ASPETTIAMO !!!**

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

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

**22 Aprile 2019**

Maxi Scivolo Gonfiabile  
"GRATUITO"

ORE 12.30  
PRANZO ASSIEME  
con piatti a scelta

IL POMERIGGIO  
DALLE ORE 14.30  
ANIMAZIONE E GIOCHI  
PER I BAMBINI

**Truccabimbi**

E' GRADITA LA PRENOTAZIONE  
VI ASPETTIAMO NUMEROSI

La manifestazione in caso di maltempo, si svolgerà all'interno  
Per Info e prenotazioni: Matilde 3401467590 e Adriano 3395702414 - e-mail gscasella2@gmail.com

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

ORGANIZZA

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

"Pedaliamo in compagnia"

**22 Aprile 2019**

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

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Per info e prenotazioni:  
Adriano 3395702414

# ENERMINA COMPLEX

NOVITÀ 2019

MULTIVITAMINICO  
MULTIMINERALE

**Enermina Complex** è un complesso multivitaminico multiminerale contenente vitamine, minerali, estratti di erbe ed altri nutrienti utili per integrare la dieta in caso di stanchezza generalizzata, astenia, convalescenza, diete dimagranti o alimentazione squilibrata. Perfetto anche per sportivi e persone che svolgono attività fisica prolungata o intensa.



**60 CAPSULE VEGETALI DA 330 mg**

## Effetti fisiologici dei componenti

Le vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 e C, il magnesio, il manganese e il ferro contribuiscono al **normale metabolismo energetico**.

Le vitamine B2, B3, B5, B6, B9, B12, C e il magnesio contribuiscono alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento**.

Lo zinco e le vitamine C e D contribuiscono alla **normale funzione del sistema immunitario**.

Le vitamine B1, B2, B3, B6, B12, contribuiscono al **normale funzionamento del sistema nervoso**.

Il magnesio e il calcio contribuiscono alla **normale funzione muscolare**.

Il ferro ed Eleuterococco radice contribuiscono alla **normale funzione cognitiva**.

La vitamina B1 contribuisce alla **normale funzione cardiaca**.

Le Vitamine C ed E, manganese e zinco contribuiscono alla **protezione delle cellule dallo stress ossidativo**.

Eleuterococco radice e Papaya frutto contribuiscono alle normali **difese dell'organismo**

Spirulina tallo svolge una **azione di sostegno e ricostituente**.

Vite semi e Zenzero rizoma contribuiscono alla **regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare**.



# IPOCRISIA: QUANDO LE BUGIE NON FUNZIONANO



**L**a parola ipocrisia deriva dal greco e significa "simulazione": nel mondo antico l'ipocrita era l'attore sulla scena teatrale. Effettivamente, l'ipocrisia ha proprio a che vedere col tema della simulazione, della falsità, solo che il suo palcoscenico non è il teatro, ma la vita di tutti i giorni.

L'ipocrisia negli anni è diventata una specie di malattia sociale, a volte contagiosa, che nasconde dietro sembianze amichevoli una volontà di potenza mirata al possesso di un bene, di una posizione, ma anche alla conquista della benevolenza o dell'affetto di una persona. Nella persona ipocrita le bugie e la falsità diventano una abitudine: ci sono molte persone abili nell'arte della menzogna, in grado di ingannare in modo sorprendente le persone con cui entra

in relazione. Questo mentire in modo abituale può diventare un problema psicologico serio: le persone false vendono fumo a qualsiasi prezzo pur di trarne benefici personali o, in alcuni casi, solo con lo scopo di ingannare gli altri. L'ipocrita è di fondo un essere insicuro, invidioso, convinto di non possedere le capacità necessarie a sostenere un rapporto alla pari con la persona che gli sta di fronte; per questo si cuce addosso una maschera sociale per rendersi prima gradito e accettato completamente, per poi prevalere e ottenere vantaggi personali fino a imporre in ultima analisi ciò che desidera.

Come reagire quindi di fronte all'ipocrisia? La prima cosa da fare è ricordare che l'ipocrisia non si vince, la si affronta. Cambiare l'ipocrita è una battaglia persa, ma quello che possiamo fare è dare

l'esempio, mostrarci autentici e disattivare l'influenza degli altri su di noi. Inoltre:

- Ricordate che le uniche aspettative che dovete soddisfare sono le vostre. Quello che l'ipocrita vi consiglia con i suoi falsi valori è meno importante della polvere che si accumula sugli scaffali della vostra libreria.
- Gli ipocriti si contraddicono sempre. Quando lo capite, non attaccateli e non cominciate a discutere: useranno mille argomenti per giustificarsi. Limitatevi solo a segnalare la contraddizione, in modo breve e conciso.
- Osservate il linguaggio del corpo: l'ipocrita tende a nascondere le mani nelle tasche, il suo sorriso non coinvolge tutti i muscoli del viso ma solo la bocca mentre i suoi occhi sono mobili ma raramente guarda negli occhi l'interlocutore. Inoltre non appare rilassato ed i movimenti spesso affrettati o goffi. Se in difficoltà, attira l'attenzione su aspetti secondari come l'abbigliamento o il tempo, cerca terreni neutri di discorso, per evitare a tutti i costi di esporsi.
- Se siete obbligati ad avere a che fare tutti i giorni con una persona ipocrita, tenete presente che potrebbe sabotarvi molto

spesso. Giudicherà le vostre azioni e vi etichetterà. Se questa persona vi vedrà come uno specchio in cui si riflette ciò che non le piace, una delle opzioni per mettere fine al suo malessere sarà liberarsi dello specchio, ovvero di voi.

Dialogate sempre con voi stessi per ricordarvi chi siete, quali sono i vostri valori e i vostri punti di forza. Quello che dice, pensa o fa l'ipocrita non deve avere alcun valore. È solo aria, solo il respiro di una marionetta codarda che ha fatto della falsità il suo regno di gioco. E che prima o poi cadrà.

Non per niente vengono particolarmente apprezzate le persone autentiche, quelle che riescono a mostrarsi per quello che sono, senza mascheramenti, il che non vuol dire imporre la (propria) verità ad ogni costo e sempre, ma evitare di dissimulare: non vergognarsi di quello che si è e non filtrare troppo le proprie emozioni o i propri sentimenti; sono quelle persone che mettono gli altri a loro agio perché con loro non occorre mettere in atto comportamenti difensivi stancanti e insoddisfacenti. Soprattutto, ci dimostrano che è possibile e vantaggioso essere sé stessi e

che è possibile quindi amare, voler bene, lottare per raggiungere i nostri obiettivi anche senza sotterfugi mentali e senza sottoporre la nostra personalità alla maschera (di ferro) dell'ipocrisia e del perbenismo. L'ipocrisia è uno stressante sotterfugio infantile per procurarsi il dolcetto dell'accettazione e del possesso: alla lunga, non paga mai.

**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](mailto:susie.baldi@gmail.com)**

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

**...dal 1986 GELATERIA CAFFETTERIA**  
**KETTY**  
Produzione artigianale

in coppa  
e da asporto - yogurteria  
su prenotazione torte gelato  
con foto personalizzata

Via cavour, 13 BOVOLONE (VR) - Tel. 045 7103643  
mail: [gelateriaketty@alice.it](mailto:gelateriaketty@alice.it) e facebook "Gelateria Caffetteria Ketty"

**Caffè Galleria** di Puttini Serena  
dal 1985

**Bar - Caffetteria - Paninoteca**  
**Musica - Spremute - Aperitivi...**

Via Garibaldi, 48 - BOVOLONE (VR) Galleria Spazio 3  
Cell. 347 1884701

# GRUPPO A.A. "LA SORGENTE": UN AIUTO CONTRO IL PROBLEMA DELL'ALCOOL

**M**i chiamo Irene e faccio parte del gruppo Alcolisti Anonimi "La Sorgente" di Bovolone. Avevo già frequentato un altro gruppo A.A., dove mi si era aperto un mondo fatto di persone meravigliose: erano lì per aiutarmi, per ascoltare e condividere le loro e le mie esperienze, senza mai giudicare. Smisi subito di bere: mi sembrava il minimo che potessi fare, per gratitudine verso il gruppo, non sapendo allora che, prima di tutto, l'avrei fatto per me. Uscita dalla solitudine in cui mi era rifugiata per anni, potevo finalmente parlare anch'io di sofferenze e stati d'animo che finora non avevo mai ammesso,

tantomeno a me stessa. Ero tra amici, stavo sempre meglio senza alcool e credevo di essere già arrivata al traguardo, ma non è stato così. Con il mio trasferimento nel gruppo di Bovolone, mi sono trovata, da un momento all'altro, senza le mie presunte "certezze", per ammettere il bisogno assoluto di affidarmi completamente. Ho aperto la mente e il cuore per crescere e per capire che la strada poteva essere anche tortuosa, ma piena di grandi e piccole soddisfazioni, e che questo dono di una vita nuova avrei potuto farlo mio solo passo dopo passo. Da allora sono passate diverse 24h, ho smesso di contare le crisi che ogni tanto si presentano e alle quali posso dare anche

un nome, ma è più importante sapere che ho un'infinità di aiuti per gestirle: parole e suggerimenti che chiamo "magiche" come "pensa con la coscienza del gruppo", "prendi il telefono", non sei sola... La scala che mi aspetta in questa nuova vita potrà essere lunga e fatta di tanti gradini, ma non ha importanza: contano molto di più i momenti di serenità e gioia che già riesco a vivere e che sono sempre più numerosi. Adesso riesco anche a intuire il dolore e le sofferenze degli altri e la mia vecchia sensibilità egocentrica, alibi e passpartout per non sentirmi responsabile, sta cambiando volto e diventa, passo dopo passo, sensibilità aperta verso l'altro. Ascolto e vivo le loro esperien-

ze e sofferenze e mi rivedo nel loro vissuto, così simile al mio. La condivisione mi aiuta a vedere il mio passato in chiave diversa, dove il senso di colpa fa spazio alla comprensione, al voler bene agli altri e a me stessa, all'affetto dei e per i miei amici, e, non per ultimo, all'amore. Ora so di aver dato amore persino in alcuni momenti più cruenti del mio alcolismo e di averlo invece ricevuto sempre, anche nei momenti più neri, dai miei figli e di questo sono immen-

samente grata. Vorrei condividere soprattutto la gioia che porto nel cuore per tutti i piccoli e grandi cambiamenti che avvengono passo dopo passo nella mia testa e nel mio cuore, come la gioia per appartenere a questo gruppo, la gratitudine di far parte del popolo delle 24h, per poter ricevere aiuto e darlo a chi soffre ancora e, non per ultimo, per essere sul cammino della vita vera, buona o difficile che sia, ma è la mia VITA.

*Irene*



**GRUPPO ALCOLISTI ANONIMI E FAMILIARI AL ANON**  
 "LA SORGENTE" - Via Mazzini, 3 - BOVOLONE (VR)  
 c/o Villa Panteo Zampieri (secondo piano)  
 348 9288320  
 Riunioni: al martedì e venerdì  
 dalle 20 alle 22



**Gruppi Familiari Al-Anon**



## RICETTA



### ANTIPASTO

#### Torta salata alla carbonara

#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 1 pasta sfoglia rotonda
- 4 uova
- 3 fette di pancetta affumicata da 1 cm
- 1 pacchetto di panna da cucina
- 100 gr di pecorino romano grattugiato
- Sale e pepe

#### PROCEDIMENTO:

Prendete una tortiera da 25 cm, spalmate sul fondo e sui bordi del burro. Prendete la pasta sfoglia e adagiatela sul fondo della tortiera. In una terrina mettete dentro le uova, la pancetta tagliata a dadini piccoli, sale e pepe quanto basta, la panna e il pecorino. Con una frusta mescolate bene tutto il composto, quindi, quando è pronto, versatelo nella tortiera. Arricciate bene la pasta ai bordi, mettete in forno a 180 gradi per circa 25 minuti. Quando è cotta, aspettate che si raffreddi. Dopo aver sganciato il bordo della tortiera, tagliatela a spicchi e poi servitela.

### PRIMO

#### Orecchiette al broccolo Puglia

#### INGREDIENTI PER 4

#### PERSONE

- 350 gr di orecchiette
- 2 broccoli Puglia
- 1 spicco di aglio
- 3 scalogni
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Sale e pepe
- Olio e peperoncino

#### PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro i broccoli lavati per bene e tagliati a pezzetti, fate quindi un trito di scalogno e aglio e mettetelo dentro la padella. Aggiungete sale e pepe, il vino, 1 peperoncino, un filo d'olio e fate cuocere il tutto a fuoco medio per circa 30 minuti. Nel frattempo, quando l'acqua bolle, versate le orecchiette per la cottura, quando sono cotte, unitele al sugo e spadellate per amalgamare il

tutto e quindi servite nei piatti con una bella spolverata di pecorino o in alternativa o del grana grattugiato.

### SECONDO Spezzatino di tacchino ai piselli

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 gr di petto di tacchino
- 3 scalogni
- Mezzo bicchiere di passata di pomodoro
- 1 scatola di piselli medi
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Origano, sale e pepe
- Origano
- Burro e olio

#### PROCEDIMENTO:

In una casseruola mettete dentro il petto di tacchino tagliato a dadoni grossi, il

trito di scalogno, la passata, il vino, un filo d'olio, 4 pezzetti di burro, sale e pepe e 3 pizzichi di origano e fate cuocere il tutto per circa 30 minuti a fuoco medio. 10 minuti prima che cottura sia ultimata, aggiungete i piselli, dopo averli lavati per bene in acqua corrente in un scolapasta e terminate la cottura. Questo secondo va servito in una ciotola di terra cotta con dei crostini di pane attorno alla bordatura della ciotola e nell'augurarvi Buon appetito, vorrei porgere a tutti voi gli

**AUGURI  
DI BUONA  
PASQUA!**



**L'Associazione "LA QUERCIA"**  
**comunica che:**  
**Sono ancora aperte le iscrizioni**  
**per il viaggio a ROMA**  
**dal 20 al 24 maggio 2019**  
**Per info e prenotazioni**  
**347 4812979 (Adriano)**

### VENDO

Vendo auto Colt Mitsubishi del 2006 8LU-GLIO) 1300 benzina. 5 porte, nero metallizzato, 167.00 km. Vendo a euro 2.000 trattabili. Cell. 393 1394338

Vendo tavolo '800 quadrato fatto a libro 90x90 cm in abete, (aperto 180x90) con cassetti. Vendo tavoli, uno da 2 mt, moderno in vetro sabbato e un tavolo in noce nazionale con gamba a sciabola. Prezzo interessante. Per ulteriori informazioni.

Tel. 347 0795913

Vendo 4 ruote invernali con cerchi in ferro 5 fori, battistrada quasi nuovo mis. 185/65R15 88T a euro 190,00.

Tel. 328 4367285

Vendo cucina componibile usata completa di elettrodomestici a euro 200,00

Tel. 328 4367285

Vendo MERCEDES CLASSE E 200 del 1992 - alimentazione Benzina Cilindrata 2000 - Kw 90 Colore Grigio metallizzato - Km 140.000. Auto in più che buone condizioni. Contattare solo se interessati. Conti cell 3488238488 oppure via mail rossellaconti81@gmail.com

### LAVORO

Cerco lavoro come assistenza o stiro. Zona Boavolone e limitrofi. Automunita.

Tel. 393.3183608

Italiana, 40 anni, abito a Cerea, cerco un lavoro serio, in fabbrica, in casa, pulizie ecc. No network marketing e no perditempo. Mail: gattini77@gmail.com

Realizzo oggetti artigianali in feltro e non solo, ottime idee regalo originali e personalizzate per festività, nascite e tanto altro. Pagina Facebook "I love you feltro" di Daniela Floridia

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

3282046253.

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

Web designer e programmatore, come secondo lavoro, si offre, per realizzare siti web, professionali e non, di qualsiasi tipo (e-commerce, personali, artistici, ecc...) a prezzi competitivi! Tel.

o WhatsApp per dettagli: 351.5221140.

Signora italiana si offre come aiuto anziani, pulizie casa scale, anche sistemazione capelli a domicilio zona Bovolone. Tel. 328 2225077

**Per i vostri annunci scrivete a: giornalelarana@yahoo.it**

### LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

STAMPATO IN 6.000 COPIE

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

**Direttore Responsabile:**

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

**Editore:**

Bertolini Claudio (Bertolini Pubblicità)

**Redazione:**

Via Maria Goretti, 9/A  
 37051 BOVOLONE (VR)

Tel e fax 045 6901985

e-mail: [giornalelarana@yahoo.it](mailto:giornalelarana@yahoo.it)

**Stampa:**

Tipografia Mediaprint srl

Via Brenta, 7

SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)

**Impaginazione grafica:**

Michela Bertolini

**Distribuzione:**

Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357

**Foto:**

Claudio Bertolini

Costantino Meo

**Concessionaria per la pubblicità:**

Diamente srl

**Collaboratori**

Mary Merenda

Dott. ssa Susie Baldi

*Il giornale è stato chiuso il 20 marzo 2019.*



MISTO

Carta da fonti gestite in maniera responsabile

FSC® C105726



IL MENSILE DI BOVOLONE  
 mensile di attualità, cultura ed informazione

**la rana**

[www.larananews.it](http://www.larananews.it) - Concessionaria per la pubblicità: BERTOLINI PUBBLICITÀ - CELL. 333.4450204

**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

LA RANA mensilmente viene consegnato **GRATUITAMENTE** a 6.000 FAMIGLIE di Bovolone / Villafontana e tutto questo **GRAZIE** agli **INSERZIONISTI CHE CI DANNO FIDUCIA**.  
**LA RANA NON VIVE DI CONTRIBUTI PUBBLICI** ma di pubblicità locale che rende possibile l'informazione a tutta la cittadinanza.  
**LA RANA, grazie alla PROFESSIONALITÀ** dei suoi collaboratori, riesce a dare i giusti consigli con le rubriche di **MEDICINA, ECONOMIA, INFANZIA** e culinaria con la **RICETTA**.  
**LO SFORZO CHE MENSILMENTE METTE A DISPOSIZIONE TUTTA LA REDAZIONE È ENORME MA LO FA VOLENTIERI PERCHÉ È L'UNICA MANIERA PER TENERVI INFORMATI...  
 ...E TUTTO QUESTO GRATUITAMENTE!**



# BANCA VERONESE

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

BCC  
CREDITO COOPERATIVO

*La Prima Bcc della provincia di Verona*

*Siamo Presenti con 20 sportelli a:*



*Auguri di  
Buona Pasqua!*