



IL GIORNALE DI BOVOLONE

mensile di attualità, cultura ed informazione

# la rana

Anno 07 - Numero 06  
Giugno 2017

Bertolinipubblicità  
comunicazione & grafica

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

Prossima uscita  
27 luglio 2017

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!

siamo presenti  
anche su



## Bovolone vive non solo nella "Notte Viva"



La vignetta... "gracidante"...

È arrivata l'estate e Bovolone si prepara a viverla al meglio. In questo editoriale per una volta vogliamo abbandonare critiche o visioni negative, evitandovi tediosi argomenti, parlandovi invece di tutto ciò che si potrà trovare in paese durante il periodo estivo. Come ogni anno l'Amministrazione in collaborazione con la

Proloco organizza la rassegna estiva "E...state Insieme", ma per questa edizione ci sono molte novità. Innanzitutto gli appuntamenti non sono più fissati esclusivamente nelle serate del giovedì sera, ma vengono bensì spalmati su tre giorni. Durante i martedì sera tornerà il cinema all'aperto, dopo un'assenza durata molti anni; i mercoledì chiuderà

il centro storico, con negozi aperti, mercatini, tanta musica e animazione; ed infine i giovedì sera appuntamento con il teatro e la sua rassegna.

Evento clou dell'estate bovolonese sarà come sempre la "Notte Viva", che si terrà sabato 5 agosto, con una miriade di eventi che elencheremo con precisione nel prossimo numero di luglio, ma possiamo già anticipare che in quella serata a Bovolone farà tappa il "Verona Beat in Tour", con il gruppo "Ricki e le Perle" a capeggiare le band che si esibiranno.

È oggettivo pensare che l'impegno dell'Amministrazione nell'organizzare questa rassegna sia aumentato rispetto agli anni scorsi, lo dimostrano la quantità, la qualità e la varietà degli eventi inseriti in programma. Ci auguriamo però che dopo l'estate l'impegno profuso venga esteso a 360° verso tutte le tematiche di Bovolone.

Costantino Meo  
Direttore Responsabile

[www.larananews.it](http://www.larananews.it)

### MANIFESTAZIONI

E...state insieme 2017

È importante donare (il sangue) d'estate Pag. 5

### ECONOMIA

Banca Veronese: un bilancio 2016 con i fiocchi e nasce anche il Club Giovani Soci Pag. 8

### EVENTI

"Cominciava così... tanto tempo fa", Pag. 11

### CONOSCERSI PER AMARSI

Dagli anni '50 la tecnologia cambia il volto agricolo Pag. 12

### GEMELLAGGIO

Comitato Gemellaggio Bovolone Stadecken-Elsheim - PRO LOCO Bovolone Pag. 14

### SPORT

Tennis: 4° Trofeo Larix Pag. 17



# Vision Ottica Salan

BOVOLONE (VR)

Via Garibaldi, 48 (Galleria Spazio 3) - Tel. 045 7103885

otticaservice@live.it - Vision Ottica salan

HOYA CENTER  
OTTICO QUALIFICATO

Professionalità Qualità Tecnologia

OCCHIALE  
DA SOLE  
CON LENTI GRADUATE  
DA 90€

Offerta valida fino al 31/8/2017 sull'acquisto di montature e lenti selezionate, non cumulabile con altre promozioni in corso

# L'epopea delle mondine veronesi nelle risaie lombarde e piemontesi



Lo spirito di gruppo, non solo aiutava a superare le fatiche della giornata, ma corroborava un'amicizia bella che ti donava la forza di ridere e di sperare in un futuro migliore.

*N*egli anni Cinquanta il mese di maggio era contrassegnato non solo dall'intensificazione della recita del

Santo, ma anche dalla partenza di tante donne e ragazze per andare a lavorare nelle risaie della Bassa Lombardia



**NewStyle** di Emanuela Mozzo  
*Non sarai mai un numero... ma un'espressione unica*

Via Baldoni 24/A - BOVOLONE (VR) - Tel. 347 1627281

**RIPRENDI L'IDRATAZIONE E LA STRUTTURA DEL TUO CAPELLO CON IL TRATTAMENTO BIO-NATURALE MARRAKESH**  
compreso di **MASSAGGIO BIOENERGETICO**

Presenta questo coupon ed avrai uno **SCONTO del 10%** sul servizio

Valido fino al 29/07/2017

e Piemonte. Si partiva a metà maggio e si tornava per la fine di giugno. Per molte famiglie era una stringente necessità, dato che si portava a casa un discreto salario e un certo quantitativo di riso. I contratti di lavoro e i regolamenti dicevano che le donne dovevano aver compiuto la maggiore età, ma spesso capitava che anche ragazze molto giovani, addirittura di 14/15 anni, si dichiarassero maggiorenni alla partenza e venissero comunque assunte al lavoro al loro arrivo.

Scese dal treno, si fermavano in un ambulatorio medico, dove venivano distribuiti i medicinali e le pomate necessarie per affrontare il lavoro in risaia. Alloggiavano sotto i portici o i fienili delle fattorie, le più fortunate in vere e proprie camerate con un solo bagno; per materasso riempivano grandi sacchi con la paglia. La giornata iniziava alle quattro della mattina, anche perché spesso bisognava intraprendere un lungo tragitto a piedi per portarsi alla risaia da mondare. Alle sei iniziava il lavoro vero e proprio. Si entrava a piedi nudi nell'acqua gelida, affondandoli nella melma. Il lavoro consisteva nel togliere le erbe infestanti e nel diradare le piantine di riso che crescevano troppo vicine, per trapiantarle dove invece mancavano. Spesso le mondine si ferivano le mani, perché sotto trovavano spuntoni e residui delle coltivazioni precedenti. Ogni tanto

qualcuna lanciava un urlo, per il fatto che qualche biscia le stava "accarezzando" le gambe.

Alle nove si faceva una prima sosta per mangiare un panino e alle dodici si fermavano un'oretta per il pranzo: una minestra di lardo pestà e fagioli. La giornata lavorativa terminava alle 17. Al ritorno al cascinale, si lavavano, consumavano la cena e ... via, subito a letto. Solo le più giovani ridevano e chiacchieravano fino a tardi, anche se sapevano che il mattino non avrebbe tardato ad arrivare.

Un lavoro molto duro quello della mondina, ma vissuto serenamente. Un antidoto per sconfiggere la fatica era rappresentato dal canto, permesso dal castaldo durante il lavoro, ma intonato anche la sera prima di dormire, per ritemperarsi nel fisico, infondendo nuova forza morale per proseguire l'indomani. A seconda di come le mondine avvertivano l'esperienza vissuta, una stessa melodia poteva essere cantata con parole diverse.

Eccone un esempio: "Senti le rane che cantano che gusto, che piacere, lasciare la risaia tornare al mio paese".

"Amore mio non piangere se me ne vado via, io lascio la risaia ritorno a casa mia".



**Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE**

**BOVOLONE EURO 133.000,00**



In quadrifamiliare appartamento al piano terra con **INGRESSO INDIPENDENTE**, composto da ampio soggiorno-cucina, camera matrimoniale, camera doppia, ripostiglio, bagno con vasca e bagno con doccia. Direttamente collegato garage doppio. Giardino. Tenuto benissimo!

**BOVOLONE EURO 129.000,00**



Soluzione indipendente, **RISTRUTTURATA**, ampio giardino di proprietà, composta da cucina abitabile, soggiorno, due camere matrimoniali e ripostiglio. Ampia taverna e garage doppio. **CORTE DI PROPRIETA'!!**

**BOVOLONE EURO 139.000,00**



Appartamento ristrutturato completamente con ottime finiture, zona balconi, al piano primo composto da soggiorno-cucina, camera matrimoniale con bagno, una camera doppia, una camera singola, bagno e lavanderia. Ampio balcone. Garage. Nessuna spesa condominiale. **ARREDATO COMPLETAMENTE! CLASSE ENERGETICA F IPE 176,50 KWH/MQ**

**BOVOLONE EURO 149.000,00**



Casa singola **CENTRALISSIMA**, posizionata in una via chiusa e tranquilla, tutta su un piano composta da ingresso, soggiorno, cucina, tre camere da letto e bagno. Nel seminterrato ampia taverna, cantina e garage doppio. Giardino. **CLASSE ENERGETICA G IPE 499,90 KWH/MQ**

**VILLAFONTANA EURO 198.000,00**



Villetta a schiera di recente costruzione, su tre livelli, composta da ampio soggiorno-cucina e bagno al piano terra, due camere matrimoniali, una singola e bagno al piano primo, ampia taverna con bagno-lavanderia, ripostiglio e garage doppio nell'interrato. Piccolo giardino davanti e spazio piastrellato sul retro. Tenuta benissimo!

**BOVOLONE EURO 78.000,00**



Appartamento centrale, al piano primo, contesto di sole 4 unità, composto da soggiorno-cucina, matrimoniale, singola/studio e bagno. Posto auto coperto. **NESSUNA SPESA CONDOMINIALE! CLASSE ENERGETICA C IPE 81,53 KWH/MQ**

**VILLAFONTANA EURO 63.000,00**



Appartamento al secondo piano, composto da ingresso, soggiorno, cucina abitabile, una matrimoniale, una singola, ripostiglio e bagno. Balconi. Posto auto coperto. Buona esposizione. Tenuto bene!

**SALIZZOLE EURO 95.000,00**



Casa indipendente libera su tre lati, composta da soggiorno-cucina e bagno al piano terra, due camere e ripostiglio al piano primo. Due ampi terrazzi e garage. Ampia corte di proprietà. Parzialmente ristrutturata.

**SALIZZOLE EURO 99.000,00**



Appartamento senza spese condominiali, al piano primo, di recente costruzione composto da soggiorno-cucina con balcone, due camere matrimoniali e bagno. Garage. **LIBERO DA SUBITO!**

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



**GRITTI ENERGIA  
SIAMO ANCHE A BOVOLONE!**

**CI TROVI PRESSO L'AGENZIA CASA BOVOLONE,  
VIA UMBERTO I N°13, ORA APERTO  
DAL LUNEDÌ AL GIOVEDÌ 8.30-12.00  
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ DALLE 16.00 ALLE 18.00  
SABATO 9.00-12.00**

**VIENI A CONOSCERCI E SCOPRIRAI QUANTO  
È VANTAGGIOSO ENTRARE IN GRITTI ENERGIA PER  
LE TUE FORNITURE DI GAS E LUCE!!!**

# Figli... adolescenti!



L'ingresso nell'adolescenza del figlio, spesso, provoca un certo disagio nei genitori: il bambino dolce e timido di ieri si sta trasformando in un ragazzino diverso, a volte scontroso e incomprensibile. Questa fase della crescita porta, inevitabilmente, con sé conflitti, relazioni faticose e discussioni per la conquista di 'nuovi diritti' e di una maggiore autonomia. Una ricetta magica e assoluta, probabilmente, non c'è... Ma è utile riflettere su alcuni principi generali - validi per ogni aspetto della vita di un adolescente - che possono aiutare un genitore a orientarsi nella sua pratica quotidiana. Una tappa obbligata nella crescita di un figlio, quando entra nell'adolescenza, è la richiesta di una maggiore autonomia. Che, spesso, si traduce, già a 13 anni, con la richiesta di uscire 'da solo'. Con la chiara consapevolezza, prima di tutto, che non ne ha 18, e ha ancora bisogno di paletti da parte del genitore. Come è più opportuno modulare le prime uscite serali di un ragazzino di questa età? Ecco alcuni consigli...

1. Verifica sempre cosa vuole fare tuo figlio: Una regola sempre valida con un 13enne, che potrebbe quasi sembrare banale, è quella di verificare con at-

tenzione cosa vuole fare, dove intende andare e con quali amici. È altrettanto opportuno che i genitori si sentano per telefono in occasione di una festa a casa di un compagno in modo da monitorare il gruppo di coetanei.

2. Fuori 'da solo' sì, ma con dei limiti: Le uscite adeguate per un 13enne sono la pizza con gli amici, il cinema - e poi, magari, una sosta per un gelato o una bibita - la festa a casa degli amici...in tempi moderati.

3. Le regole vanno rispettate: In questa fase della vita del figlio, è molto importante che il genitore abbia una funzione di contenimento, monitorando le prime uscite. Questo significa anche abituare il ragazzo a rispettare gli orari e verificare, poi, al suo ritorno, se puzza di tabacco o che non sia ubriaco".

4. Spiegare è meglio che vietare: Proprio intorno ai 13 anni, spesso, inizia la 'stagione' delle feste a cui ogni ragazzino sogna di partecipare. In questo caso, quello che funziona è spiegare chiaramente al figlio quali sono le nostre aspettative come genitori; più che elencare una serie di divieti, è importante dare un messaggio chiaro ed inequivocabile. La parte del cervello che regola i percorsi non è ancora sviluppata, mentre quella delle emozioni funziona perfettamente. Per questo, nel periodo

tra i 13-15 anni, i ragazzini cercano sensazioni forti, si mettono facilmente nei guai e, quindi, hanno bisogno del controllo di un adulto.

5. Fare festa non significa avere la casa libera...

L'idea di sapere che il figlio è fuori con gli amici spaventa un po' molti genitori, mentre la classica festa in casa, spesso, appare una situazione più protetta e 'innocua'. E in effetti può esserlo, a patto che l'adulto non si diletui per tutta la durata dell'incontro. Quando l'incontro avviene a casa sua, il giovane organizzatore deve sentirsi responsabile di quello che accade e sapere che ne risponderà, poi, ai suoi genitori. In questo caso, l'adulto può stare nei paraggi e dire al figlio che nel corso della festa si farà vivo un paio di volte per vedere che sia tutto a posto.

8. Una regola d'oro con il 13enne?: Parlare, parlare, parlare... In questa fascia d'età, è importante fare un mondo di conversazioni, magari a tavola, su cosa vuol dire uscire da soli, discutendo di quali criteri adottare nelle diverse situazioni. Questa buona abitudine, aiuta il 13enne a prendere decisioni rapide. In questo modo, si sviluppa quello che si chiama in psicologia problem solving, la capacità di reagire e risolvere situazioni, che contribuisce ad aumentare il pensiero critico nel ragazzino.

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

## LO SAPEVATE CHE...

Disperazione e senso di impotenza: sono queste le principali ragioni che inducono i genitori a sdraiarsi sul letto di uno psicoterapeuta. Per provare a recuperare un rapporto più corretto con i propri figli. Madri sul lettino

dello psicologo al posto del figlio adolescente. Non sono certo casi isolati. Anzi, la tendenza è senza precedenti e assomiglia a una collettiva richiesta di aiuto. Basta leggere i dati per avere un'idea di un fenomeno che è in continua crescita. Dieci anni fa solo una persona, ogni mille che si rivolgevano al terapeuta, aveva gravi problemi con il figlio; la percentuale è cresciuta fino ad arrivare al 400 per mille, in prevalenza madri. In pratica, quasi la metà degli episodi trattati sul lettino dello psicologo riguarda la guerriglia casalinga. È quanto emerge da uno studio condotto da Federico Bianchi, responsabile dell'Istituto di psicologia che nel Lazio si occupa del benessere di 80 mila persone. Confermano la tendenza all'Ordine degli psicologi. Spiega la presidente Marialori Zaccaria: «Lo specialista ha preso il posto della nonna. Fino a qualche anno fa con le grandi famiglie, si chiedeva un aiuto tra le pareti domestiche. Ora i genitori non solo sono costretti a rivolgersi al terapeuta, ma a farlo al posto del figlio malato». «I problemi principali che angosciano le mamme sul lettino sono l'utilizzo di droghe, dalla marijuana alla cocaina, anoressia, alcolismo e sesso ultraprecoce» racconta Roberta Giommi, psicoterapeuta e direttrice dell'Istituto internazionale di sessuologia di Firenze. La cura per le signore? «Riuscire a comunicare in modo corretto con i figli sui rischi che si corrono. Non c'è solo l'aids, nella classifica di questi atteggiamenti spregiudicati c'è il sempre più diffuso ricorso alla pillola del giorno dopo, anche a 13 anni. Un tempo si stigmatizzavano i rapporti frettolosi con i figli (pranzo, cena e letto) con la frase: questa casa non è un albergo. Beh, le madri devono capire che le cose sono cambiate: la casa deve essere un albergo con orari, regole e gerarchie precise. Non si può aspettare che il proprio figlio rientri alle 3 di notte e non sapere dove sia, con chi sia e che cosa stia facendo» raccomanda Giommi.

Il giornale di BOVOLONE



[www.larananews.it](http://www.larananews.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 PERCHÈ È L'UNICA MANIERA PER TENERVI INFORMATI... E TUTTO QUESTO **GRATUITAMENTE ....**

Concessionaria della pubblicità

**Bertolinipubblicità 333 4450204**

## E...state insieme 2017



Si è tenuta in Comune venerdì 9 giugno, la conferenza stampa sulla programmazione di eventi estivi denominata E...state insieme. Alla presenza del sindaco Emilietto Mirandola, dell'Assessore alle manifestazioni Giuliana Cavallaro, del consigliere Vladimir Castellini e del Presidente della Proloco Vladimiro Taietta hanno spiegato come attraverso le manifestazioni Bovolone diventerà la capitale dell'intrattenimento.

Le iniziative spazieranno dal cinema all'aperto, al teatro, alla musica, alla fotografia e agli spettacoli per bambini che coinvolgeranno diverse associazioni. Diversi saranno i punti dove si dislocheranno gli spettacoli, da Panteo Zampieri, al cortile interno della Biblioteca Civica "Donadoni" dal centro storico alle varie piazze bovolonesi. "L'Amministrazione", ha sottolineato il Sindaco, "è ben disponibile a sostenere questi eventi che come nota positiva è che oltre a dare una risposta in spetta-

coli in tutti i settori, vede coinvolti in sinergia, tutti i gruppi e associazioni". Il programma delle manifestazioni si svolgerà su 3 giorni: il martedì con il cinema all'aperto nel cortile della Biblioteca Comunale. Il mercoledì nel centro storico e vie limitrofe, dove sarà allestito un mercatino e i negozi rimarranno aperti. Le serate del mercoledì saranno animate da esibizioni di zumba e musica a 360 gradi per un pubblico giovane e meno giovane, mentre i giardini di palazzo Corte Salvi diventerà il punto centrale per i bambini offrendo degli spettacoli appositamente per loro. I giovedì, sempre presso il cortile della Biblioteca Comunale, vedrà protagoniste le grandi Compagnie Teatrali di Bovolone che presenteranno le loro opere teatrali. "È stato un lavoro impegnativo", sottolinea Vladimir Castellini, "e se siamo arrivati a stilare un così ampio programma,

il merito è di tutti, un grazie quindi va alla Proloco, alle Associazioni, all'Assessorato alle manifestazioni e a tutti quelli che hanno contribuito perché questo progetto prendesse vita. "Un ringraziamento vorrei farlo anch'io", ha voluto sottolineare Vladimiro Taietta, "e va all'Amministrazione che si è resa disponibile a sostenere questa iniziativa e a tutte le compagnie teatrali e associazioni che hanno, con entusiasmo, aderito a questi eventi". Bissoli Adriano, consigliere comunale, ha sottolineato "che un ringraziamento va fatto anche agli uffici ed agli operatori esterni coinvolti, perché questa "E...state insieme" prendesse forma e quindi attuata". A Bovolone quindi tante novità, dove l'ingrediente principale è la qualità degli eventi, per un'estate tutta da vivere in allegria e in compagnia di un sano divertimento.

*Claudio Bertolini*

## È importante donare (il sangue) d'estate



L'estate ormai è arrivata e come consuetudine si manifesta la carenza di donatori e donazioni. La sanità veronese è all'avanguardia e grazie ai medici ricercatori e ai primari di reparto, i nostri ospedali hanno raggiunto livelli ottimali, per questo la nostra è calcolata una sa-

nità d'eccellenza. Questo privilegio dobbiamo conservarlo, ma per fare questo dobbiamo aumentare le donazioni di sangue. Purtroppo l'autosufficienza (fino a qualche anno fa c'era) non c'è più, non perché non ci sono donatori, ma, sono aumentare le trasfusioni in modo esagerato. L'appello lo vorrei rivolgere ai giovani di venire al centro trasfusionale di Bovolone per fare gli esami di idoneità, non serve essere eroi, occorre la buona volontà, pesare più di 50 chili ed avere compiuto 18 anni. E un secondo appello vorrei rivolgerlo ai già donatori ovvero di fare qualche donazione in più durante l'anno. La percentuale per donatore è poco più dell'1,5%, se si raggiungesse il 2% si

avrebbe il necessario per se alcune sale operatorie garantire la funzionalità e sospese tutte le cure che dei nostri ospedali. Vorrei sottolineare che se il servizio di sangue e/o zio trasfusionale va in crisi emoderivati.

si si trascina anche tutto il sistema sanitario, con il rischio che vengano chi-

*Fidas Bovolone*



A.A.A. Sez. di Bovolone Domenica 7 maggio 2017, ha celebrato la 76a Commemorazione del Ten. Pil. Franco cappa M.O.V.M. e a ricordo 1° Aviere Armie Carlo Gerani e il Serg. Magg. Angelo Palmas, presenti Autorità Civili, Militari, Religiose. Il corteo raggiunge il Dupomo e assiste alla S. Messa, poi prosegue sfilando numerosi in corteo con 21 Labari e bandiere dell'Associazione D'Arma fino al monumento di tutti i caduti dell'Arma dell'Aeronautica deponendo una corona in loro onore. si termina con il pranzo sociale e con il consueto Ghere ghez; e con un arrivederci al prossimo anno 2018. Il Direttivo, il Presidente AV.SC. Pietro Abram

Per essere sempre più vicini alle esigenze dei clienti, oltre ad avere cambiato nome, abbiamo ampliato i nostri servizi...

# Le 3 S

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

ORARI:

Lunedì: 15.30-19.30

Martedì - Sabato: 9.30-12.30

SABATO CHIUSURA ORE 19.00

 Like : *Telefonia Le 3 S*

**FASTWEB**  
un passo avanti

**INFOSTRADA**

**eolo**



**TIM**



**vodafone**

**linkem**

Solo da telefonia **LE 3 S**  
in via IV Novembre a **BOVOLONE**

È arrivata  
**IperFibra**

OFFERTA  
LIMITATA

a partire da

**20€**

Scarica  
25 canzoni in



**Vodafone**  
Power to you

IperFibra

**Samsung Galaxy S8**  
con 2 Giga inclusi  
a 10 euro

Scopri l'offerta.

**Vodafone**  
Power to you



SAMSUNG **Galaxy S8 | S8+**

# Il rimpianto può condizionare il futuro?



La gente spesso si vanta di non avere rimpianti, ma esistono davvero persone che non hanno mai avuto almeno un rimpianto nella loro vita? Se poi però ci fermiamo ad ascoltare veramente quello che le persone ci dicono spesso sentiamo frasi come «Se non avessi fatto...»; «Se non avessi detto...». È così che vivono molti di noi: legando sempre il presente al passato e rimuginando di continuo su cause, colpe, rimpianti e rimorsi per eventi che, di fatto, non esistono più se non nella loro testa. Molti di voi certamente ricorderanno il celebre film *Sliding Doors* (Peter Howitt, 1988) dove un'allora giovanissima Gwyneth Paltrow è in corsa per prendere la metropolitana e viene catapultata in due universi paralleli: a seconda che riesca o meno a salire su quel treno, la sua vita prende due pieghe diversissime, ma fino

alla fine del film non è così scontato decidere quale delle due sia realmente la migliore. Chi teme il rimpianto vorrebbe spesso avere la possibilità di vivere entrambe le possibilità per non dover provare il rammarico e il pentimento di non aver fatto la cosa giusta: qualunque scelta comporta un certo margine di incognita oltre che di responsabilità: in questo senso anche non fare nulla è una scelta e chi è vittima di un rimpianto lo sa fin troppo bene.

Spesso inoltre usiamo i termini **rimpianto e rimorso** come se fossero dei sinonimi: rimorso e rimpianto, invece, non indicano esattamente la stessa cosa. Se, infatti, il termine rimorso fa riferimento ad un sentimento di pentimento rispetto ad un **errore che si è commesso**, (perciò ad un comportamento o qualcosa che comunque è stato fatto), quando invece si parla di rimpianto, si identifi-

ca più propriamente un sentirsi rammaricati per **un'occasione perduta**, per qualcosa che non è stato fatto o detto. Nel rimorso si prova un sentimento di colpa per **ciò che è stato fatto**, nel rimpianto invece la persona pensa che non facendo alcune cose ha perduto per sempre delle possibilità che potrebbero aver cambiato la sua vita se solo fossero state colte.

Carl Gustav Jung (grande psicanalista del '900) diceva "Io non sono ciò che mi è capitato di essere. Io sono ciò che ho scelto di diventare": dobbiamo quindi anche noi scegliere cosa vogliamo diventare e non farci sopraffare dagli accadimenti della vita, pensando di aver perso delle occasioni importanti.

Per farlo ecco alcuni consigli per vivere senza rimpianti:

1. Guardare al passato come risorsa: Rimanere ancorati al passato è un grosso errore e la prima regola per non vivere di rimpianti è proprio quella di accettare ciò che è successo e concentrarci sul qui e ora, cioè sul presente. Le esperienze che abbiamo vissuto devono solo aiutarci ad affrontare le difficoltà e a capire che in ogni momento della vita si può cambiare, basta volerlo!

2. Pensare ai successi e non agli insuccessi: La vita e le situazioni spesso ci mettono di fronte a dei bivi; a distanza di anni, ripensando alla via scelta, mol-

ti pensano di aver sbagliato e che forse sarebbe stato meglio percorrere l'altro sentiero. Se però vogliamo vivere senza rimpianti, dobbiamo interrompere questo pensiero, concentrarci sugli aspetti positivi di ciò che abbiamo vissuto e non fantasticare su ciò che poteva essere, perché tanto non potremmo mai avere l'assoluta certezza che la scelta scartata sarebbe stata sicuramente quella migliore rispetto a quella fatta.

3. Fare pace con il passato: Se alcune situazioni del passato le abbiamo scelte, molte altre sono dipese dalle circostanze, dal destino, e dai nostri limiti e paure e, non ultima, anche dal tipo di società nella quale viviamo e dalle persone che ci circondano. Tutto ciò per dire che solo facendo pace con noi stessi e con quelle che sono state le scelte passate, potremmo sperare di non vivere i rimpianti, magari concedendoci anche la possibilità di poter cambiare ciò che oggi non ci va più bene.

4. Agiamo: Infine se tra 10 anni non vogliamo trovarci tristi e nostalgici pensando al passato, viviamo il presente, muoviamoci e agiamo. Non dobbiamo avere sensi di colpa o paura di sbagliare, perché l'errore più grande è restare fermi e non fare esperienze; solo queste ci faranno vivere senza rimpianti.

Dott.ssa Susie Baldi  
Psicologa/Psicoterapeuta





## la merceria

**BOVOLONE (VR) Via Garibaldi, 48 - Galleria Spazio 3**  
Tel. 045 - 7100471

**INTIMO E COSTUMI DA BAGNO Uomo Donna - FILATI - MERCERIA - RICAMO**

### APERTO LUGLIO E AGOSTO

**Lunedì aperto anche al mattino dalle 10.00 alle 12.00**

**SABATO ORARIO CONTINUATO**  **Renata La Merceria Galafassi**

MADE IN ITALY

# Banca Veronese: un bilancio 2016 con i fiocchi e nasce anche il Club Giovani Soci



**B**anca Veronese Credito Cooperativo di Concamarise consolida i lusinghieri risultati ottenuti negli ultimi 40 anni. Il risultato dell'esercizio 2016, chiusosi con un utile di 3 milioni di euro, è di assoluto rilievo - afferma il Presidente Tognetti ricordando che "questi risultati sono stati ottenuti senza dimenticare la nostra mission: erogazione del credito e sostegno al territorio". Il Direttore Martino Fraccaro è particolarmente soddisfatto: "questi risultati valgono doppio perché sono stati ottenuti in un periodo in cui la crisi economica ha ridotto fortemente la marginalità dell'attività bancaria ed in presenza di una curva dei tassi ai minimi

storici". In crescita la raccolta che segna un + 2,55% a conferma dell'elevato grado di fiducia di cui gode la Banca presso la propria clientela, mentre per quanto riguarda gli impieghi hanno segnato una leggera flessione, risultato coerente con una domanda di credito nel complesso ancora debole; nel primo trimestre del 2017 si è registrata una ripresa degli stessi recuperando la flessione. Infine il patrimonio ha raggiunto i 58 milioni e 854 mila euro. L'assemblea ha deliberato anche l'adesione della Banca al Gruppo Bancario Cooperativo promosso da Iccrea Banca SpA. Sul punto è intervenuto il dott. Gianfranco Tognetti, Presidente del Consiglio di Amministrazione, il quale ha evidenziato: "la decisione di aderire al Gruppo Bancario Iccrea assume rilevanza strategica sia sulle prospettive di sviluppo dell'azienda, sia in relazione ai futuri assetti organizzativi e commerciali. L'adesione al Gruppo Bancario Cooperativo, infatti, consentirà alla Banca di fruire appieno degli investimenti in innova-

zione e sviluppo di servizi promossi dallo stesso, nonché della rete commerciale delle strutture che lo compongono, valorizzando al meglio le qualità presenti in azienda all'interno di una cornice di garantita stabilità patrimoniale e positiva visione prospettica".

Infine una novità per la banca è la nascita del Club dei Giovani Soci. Voluto dalla Direzione Generale per dar maggiore spazio ai Giovani, il progetto del Club ha trovato subito il pieno appoggio del presidente Tognetti e di tutto il Consiglio di Amministrazione della Banca.

Inizialmente una decina di giovani si sono incontrati e hanno dato vita ad un gruppo che ha lavorato da novembre 2016 per tessere relazioni e appoggiare, con altri Giovani Soci questa iniziativa, individuando metodi, condividendo progetti e promuovendo nuove idee per coinvolgere tutti i Soci della Banca Under 40. La Prima Assemblea dei Giovani Soci che si è svolta venerdì 19 maggio presso la splendida cornice della Cantina Aldo Adami di Custozza, ha sancito la nascita del Club Giovani Soci alla presenza della Presidenza e della Direzione Generale di Banca Veronese.




**Perezzani**  
**Patrizio s.r.l.**  
PRODOTTI PER L'AGRICOLTURA E LA ZOOTECNIA



## • ALIMENTI PER CANI E GATTI

- MANGIMI
- ANTIPARASSITARI
- CONCIMI
- FITOSANITARI
- CORTECCIA
- LEGNA DA ARDERE
- PELLET
- SEMENTI
- TERRICCO
- TUTTO PER ORTI E GIARDINI
- MATERIE PLASTICHE
- SCARPE ANTINFORTUNISTICHE



VIA CROSARE, 12/A - 37051 BOVOLONE (VR)  
TEL. 045 7103259 - FAX 045 6901353  
[perezan@perezanipatriziosrl.191.it](mailto:perezan@perezanipatriziosrl.191.it)

## Dopo l'evento del Teatro Romano, riparte il Verona Beat in tour



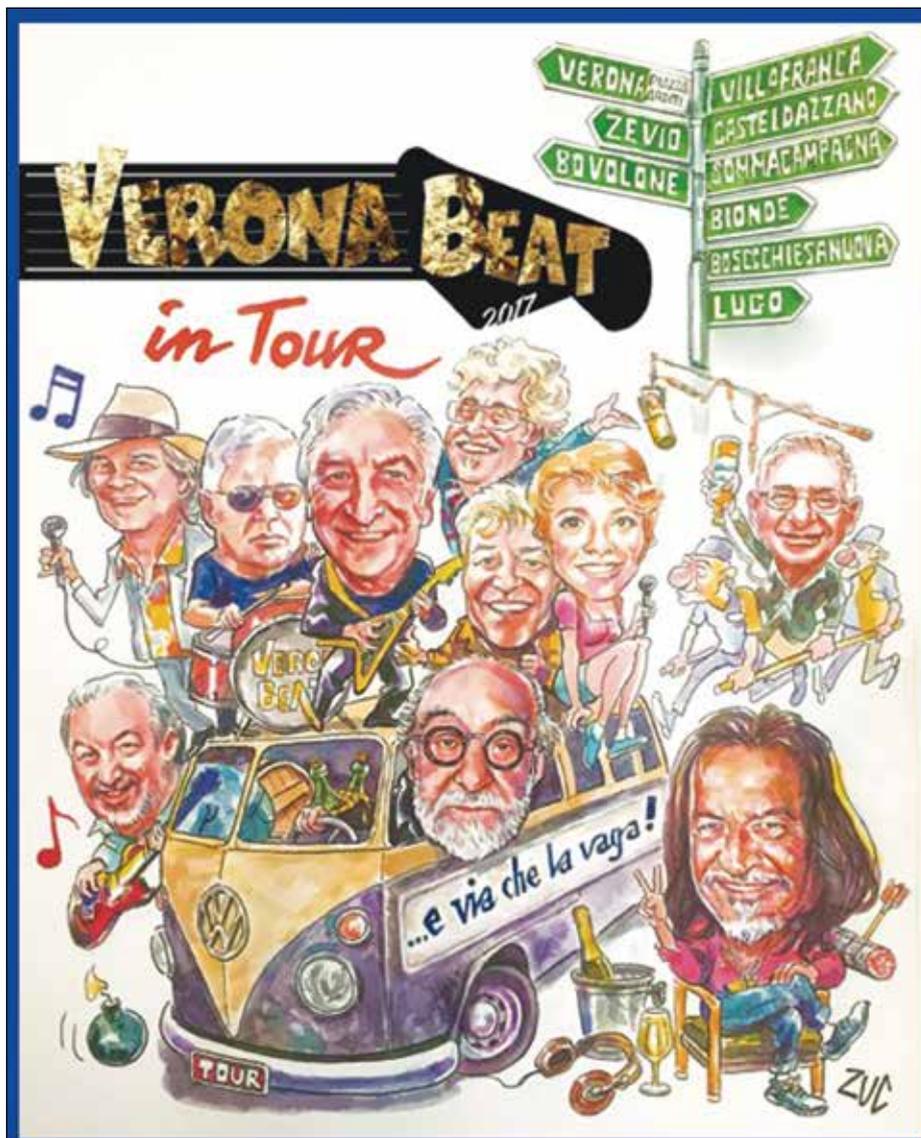
Chiusa con successo la serata al Teatro Romano di Verona del Verona Beat 2017, dove ha visto sul palco protagonisti 23 complessi tutti di Verona e provincia, perché questa è la nuova formula istituita dal Direttore Artistico della kermesse Giò Zampieri, e artisti nazionali come Tonino dei Camaleonti, Bobby Posner dei Rokes e i Corvi al gran completo, ora il Verona Beat, come l'anno scorso, diventerà itinerante. Questa edizione del "Verona

Beat in tour 2017", toccherà molte più piazze del 2016, infatti molti più comuni della provincia di Verona, hanno voluto prenotare una data del tour. A rotazione 5/6 complessi che si sono resi protagonisti il 25 maggio al Teatro Romano, si alterneranno sul palco offrendo al pubblico indimenticabili canzoni italiane e straniera che negli anni 60/70 affollavano la Hit Parade italiana. Il tour inizierà sabato 1° luglio nella splendida cornice del parco che si trova all'interno del castello a Castel d'Azzano. La seconda tappa sarà giovedì 13 luglio a

Lugo di Grezzana, Sabato 15 luglio in piazza Arditi a Verona, sabato 22 luglio un'altra splendida cornice riceverà il tour: il parco del Castello di Zevio. Il Verona Beat in tour si fermerà anche a Bovolone sabato 5 agosto in occasione della "Notte Viva". Alle ore 21.30 in piazza centrale inizierà lo spettacolo dove, come è naturale che sia, Ricki e le Perle faranno gli onori di casa esibendosi assieme a tanti altri complessi per uno spettacolo di oltre 3 ore di musica che nonostante siano passati decenni, queste canzoni dei Camaleonti, Dik Dik, Nomadi, Creedence Clearwater Revival, Santana, Beatles, Bee Gees e tanti altri sono ancora ben apprezzata non solo da persone di una certa età che quei tempi li hanno vissuti in prima persona, ma anche da una buona parte di giovani. In questa tappa bovolonese ci sarà anche qualche sorpresa in più, e mentre scriviamo è ancora in fase di programmazione, ad arricchire

la serata. Il tour proseguirà poi toccando piazze come Bosco Chiesanuova, Bionde di Salizzole, Sommacampagna, Villafranca e altre piazze in fase di definizione, comunque un programma più dettagliato lo trovate riportato qui sotto. Due parole anche sulla stupenda locandina (riportata sempre qui sotto) che accompagnerà il tour 2017 del Verona Beat ideata e disegnata dall'artista vignettista del giornale l'Arena Zucconelli Giancarlo in arte ZUC che con grande maestria ha fatto la caricatura di alcuni di noi (lascio a voi lettori individuarli). Le premesse perché anche questa edizione del "Verona Beat in tour 2017" abbia successo ci sono tutte, come sempre vi aspettiamo numerosissimi. Vorrei chiudere questo articolo con il consueto "Via che la vaga" che è diventato lo "slogan di battaglia" e il nostro "portafortuna" di tutti i Beat Boys del tour.

Claudio Bertolini



### DATE DEL VERONA BEAT IN TOUR

**SABATO 1 LUGLIO**

CASTELLO DI CASTEL D'AZZANO

**GIOVEDÌ 13 LUGLIO**

LUGO (GREZZANA)

**SABATO 15 LUGLIO**

PIAZZA DADA VERONA

**SABATO 22 LUGLIO**

CASTELLO DI ZEVIO

**SABATO 5 AGOSTO**

BOVOLONE

**SABATO 12 AGOSTO**

PIAZZA DADA VERONA

**MERCOLEDÌ 16 AGOSTO**

BOSCOCHIESANUOVA

**SABATO 26 AGOSTO**

BIONDE DI SALIZZOLE

**LUNEDÌ 28 AGOSTO**

SOMMACAMPAGNA

**SABATO 2 SETTEMBRE**

VILLAFRANCA

**SABATO 16 SETTEMBRE**

PIAZZA DADA VERONA

# G.S.S. CASELLA

## SABATO 8 LUGLIO ORE 21.30

# COMINCIAVA COSÌ... TANTO TEMPO FA

## Musica e ricordi degli anni 60/70 con

- ROBY CERUTI BAND
- RICKI E LE PERLE
- CORSO CAVOUR 42
- MARBOS

Ospite della serata:  
**BOBBY POSNER dei ROKES**

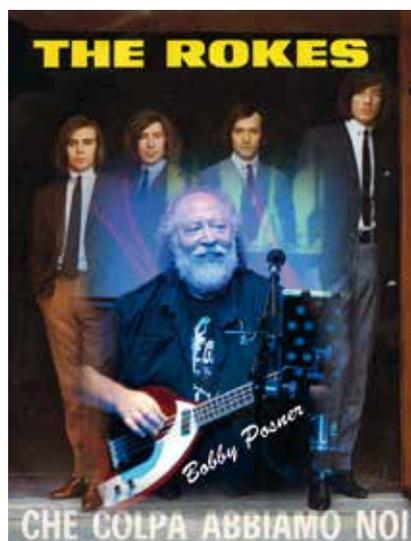


Conducono  
**MAURIZIO GARAVASO E  
BARBARA ONUSPI**

"Noi viviamo... e il sogno va più in là..."



## 35<sup>a</sup> Festa di Bacco e della pizza: sabato 8 luglio, "Cominciava così... tanto tempo fa", musica e ricordi anni 60/70 Ospite BOBBY POSNER dei ROKES



inizierà lo spettacolo dove, come è naturale che sia, Ricki e le Perle faranno gli onori di casa esibendosi assieme a tanti altri complessi per uno spettacolo di oltre 3 ore di musica che nonostante siano passati decenni, queste canzoni dei Camaleonti, Dik Dik, Nomadi, Creedence Clearwater Revival, Santana, Beatles, Bee Gees e tanti altri sono ancora ben apprezzata non solo da persone di una certa età che quei tempi li hanno vissuti in prima persona, ma anche da una buona parte di giovani. In questa tappa bo-

volonese ci sarà anche qualche sorpresa in più, e mentre scriviamo è ancora in fase di programmazione, ad arricchire la serata. Il tour proseguirà poi toccando piazze come Bosco Chiesanuova, Bionde di Salizzole, Sommacampagna, Villafranca e altre piazze in fase di definizione, comunque un programma più dettagliato lo trovate riportato qui sotto. Due parole anche sulla stupenda locandina (riportata sempre qui sotto) che accompagnerà il tour 2017 del Verona Beat ideata e disegnata dall'artista vignettista

del giornale l'Arena Zucconelli Giancarlo in arte ZUC che con grande maestria ha fatto la caricatura di alcuni di noi (lascio a voi lettori individuare). Le premesse perché anche questa edizione del "Verona Beat in tour 2017" abbia successo ci sono tutte, come sempre vi aspettiamo numerosissimi. Vorrei chiudere questo articolo con il consueto "Via che la vaga" che è diventato lo "slogan di battaglia" e il nostro "portafortuna" di tutti i Beat Boys del tour.

Claudio Bertolini

Chiusa con successo la serata al Teatro Romano di Verona del Verona Beat 2017, dove ha visto sul palco protagonisti 23 complessi tutti di Verona e provincia, perché questa è la nuova formula istituita dal Direttore Artistico della kermesse Giò Zampieri, e artisti nazionali come Tonino dei Camaleonti, Bobby Posner dei Rokes e i Corvi al gran completo, ora il Verona Beat, come l'anno scorso, diventerà itinerante. Questa edizione del "Verona Beat in tour 2017", toccherà molte più piazze del 2016, infatti molti più comuni della provincia di Verona, hanno voluto prenotare una data del tour. A rotazione 5/6 complessi che si sono resi protagonisti il 25 maggio al Teatro Romano, si alterneranno sul palco offrendo al pubblico indimenticabili canzoni italiane e straniera che negli anni 60/70 affollavano la Hit Parade italiana. Il tour inizierà sabato 1° luglio nella splendida cornice del parco che si trova all'interno del castello a Castel d'Azzano. La seconda tappa sarà giovedì 13 luglio a Lugo di Grezzana, Sabato 15 luglio in piazza Arditi a Verona, sabato 22 luglio un'altra splendida cornice riceverà il tour: il parco del Castello di Zevio. Il Verona Beat in tour si fermerà anche a Bovolone sabato 5 agosto in occasione della "Notte Viva". Alle ore 21.30 in piazza centrale



**35<sup>a</sup> Festa di Bacco e della Pizza**  
G.S.S. CASELLA - BOVOLONE (VR)  
7-8-9 LUGLIO 2017

Ven. 7	h. 21.30	<b>DREAMIN' LIGA</b> TRIBUTE LIGABUE
Sab. 8	h. 21.30	"COMINCIAVA COSÌ TANTO TEMPO FA" MUSICA ANNI 60/70 <b>ROBY CERUTI BAND - RICKI E LE PERLE</b> CORSO CAVOUR 42 - MARBOS <small>COPYR. BOBBY POSNER DEI ROKES</small>
Dom. 9	h. 10.45 h. 20.00 h. 21.30	7 <sup>o</sup> MEETING AUTO STORICHE SANTA MESSA SERATA HIP HOP <small>Palestra Hollywood Gym Club</small> <b>GIULIA BATTISTA E MANUEL BELLOMI</b>



**G.S.S. CASELLA BOVOLONE (VR)**

**35<sup>a</sup> Festa di Bacco e della pizza**  
DAL 7 AL 9 LUGLIO 2017

STAND ENOGASTRONOMICI  
PIZZE COTTE CON FORNO A LEGNA  
CUCINA TRADIZIONALE

MUSICA TUTTE LE SERE

APERTURA STAND ENOGASTRONOMICI ORE 19.30



**DREAMIN' LIGA**  
LIGABUE TRIBUTE BAND

**VENERDÌ 7 LUGLIO ORE 21.30**



**Giulia Battista** **Manuel Bellomi**  
Orchestra

**DOMENICA 9 LUGLIO ORE 21.30**

# Dagli anni '50 la tecnologia cambia il volto agricolo



Foto trattore con mietilegatrice (vedi)

Dopo centinaia d'anni di un sistema lavorativo dei campi e delle coltivazioni, negli anni 50 del secolo scorso, dopo la fine del disastroso evento bellico, con la acquistata libertà e la voglia di riprendere il lavoro e l'economia per il benessere di tutti, arrivò la tecnologia a cambiare il volto alla mietitura del frumento che veniva fatto manualmente dai contadini con la falce. Una manciata dietro l'altra, il taglio alla radice delle spighe, fino a formare un covone. Lavoro che si svolgeva in giugno a maturazione del grano. Ma questo metodo, ad iniziare dai citati anni, va nell'album dei ricordi. Da quel periodo finisce il

tempo di vedere le contadine, munite di "mesora" a mietere il frumento. Le contadine sin dal mattino presto andavano al lavoro e per ripararsi dal sole e dalle graffiature della paglia si vestivano con lunghe sottane scure racchiuse in cintola, camicie con maniche lunghe, fazzoletto al collo, cappello di paglia e zoccoli ai piedi. Finisce anche il breve periodo delle falciatrici trainate da buoi a fare il lavoro delle contadine ed inizia così l'era della straordinaria macchina, la "mediliga" la mietilega trainata da un trattore e che svolgeva il lavoro della mietitura trasformandolo da manuale in meccanico. Un lavoro che con la macchina si esemplificavano le operazioni di falciatura

e raccolta del prezioso elemento che veniva eseguito in un'unico passaggio con tre operazioni contemporanee: taglio del frumento, legatura con spago dei covoni e spostamento degli stessi a lato per il passaggio successivo della macchina. Un lavoro che, a differenza di quello manuale, poteva essere svolto in qualsiasi orario della giornata ed anche di notte, riducendo notevolmente i tempi della mano d'opera precedente e le fatiche. Una prima invenzione che appariva il meglio in agricoltura sollevando notevolmente il contadino dal pesante lavoro. In questa maniera si liberava prima il terreno per dare spazio ad una nuova piantagione. Rimaneva da fare manualmente il cumulo dei covoni "le crossette", il successivo trasporto in corte, e la trebbiatura conseguente. Pensandoci un po' sembra di parlare di chissà quando, ma sono, invece passati pochi anni che si è verificato questo cambio di sistema lavorativo, durato non molto perché sostituito negli anni '80 circa, sempre del secolo scorso, dalla mietitrebbia, una macchina che ha portato un gran sollievo di fatiche e mano d'opera che con un'unica operazione meccanica viene eseguito il lavoro di falciatura e trebbiatura. E noi non vedremo più i bei campi dorati in giugno con i covoni del prezioso frumento ma mostri d'acciaio, magari teleguidati.

Luigino Massagranti

## L'ANGOLO DELLA POESIA

a cura del Gruppo Culturale  
l'Airone tra voli di poesia

*La sera, è il momento in cui si  
rivive la giornata e il momento  
in cui, talvolta,  
si vorrebbe dimenticare.*

## OPALE DI LUNA

*Stanotte  
vorrei spogliarmi  
da ogni velo oscuro,  
indossare l'opale di luna  
ed inseguire ancora  
l'innocenza delle stelle.*

*Spiegare le mie ali  
a una brezza generosa  
verso lidi  
che si mostrino ospitali,  
abbandonarmi  
ad un sonno antico  
messaggero  
di sogni luminosi,  
per risvegliarmi all'aurora  
di giorni più sereni  
che non maturino  
trepide paure e,  
incamminarmi  
a fianco del mio tempo,  
su sentieri  
che siano senza spine.*

MariaRosa Zampieri

# 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)



Pillole  
di Stile  
con

**L**  
moda  
abbigliamento

Isola d. Scala (VR) Via Cavour, 42  
Tel. 045.7300103  
www.lmoda.eu



Wrangler  
Family



Colori  
accesi



In occasione del suo 70esimo anniversario e dei 50 anni della Summer of Love, Wrangler si regala un nuovo progetto creativo in tandem con l'artista americano Peter Max. Nel nostro store ritroverete la rivisitazione dei capi iconici del marchio.



Freschezza

Pronti per l'estate: camicie di lino, vestiti leggeri e toni neutri per sopportare il caldo di questa stagione!

Il sabato  
sera a Isola!

8 Luglio  
Isola street music

22 Luglio  
Notte Bianca

Casual



# Comitato Gemellaggio Bovolone Stadecken-Elshheim - PRO LOCO Bovolone



Il gruppo in visita alla BCE a Francoforte

*D*al 6 al 9 luglio prossimi gli amici di Stadecken-Elshheim saranno a Bovolone per la consueta visita annuale. Il gemellaggio con la cittadina della provincia di Magonza, iniziato nel 2000, non ha mai subito

interruzioni in questi anni, prevedendo incontri periodici tra le due comunità. Molte sono le amicizie nate nel frattempo e numerose le persone e associazioni che, a diverso titolo, vi sono state coinvolte.

Ancora forte è il ricordo dello scorso anno, con la nostra visi-

ta, durante la quale abbiamo potuto visitare la nuova sede della Banca Centrale Europea a Francoforte, e altrettanto vivida la memoria di tre anni fa per una meravigliosa crociera sul fiume Reno.

Noi abbiamo emozioni ugualmente forti da regalare agli amici tedeschi. Nei giorni della loro permanenza cerchiamo di far conoscere le bellezze del nostro territorio, inserendo visite ai luoghi caratteristici di Bovolone e dintorni oppure alle città d'arte non lontane.

La novità per quest'anno sarà il poter assistere ad una rappresentazione in Arena, esattamente il "Nabucco" di G. Verdi. Numerose già adesso le adesio-

ni, sia degli amici tedeschi che delle famiglie di Bovolone.

Siamo sempre aperti a nuove adesioni, per cui chi è interessato ad accogliere un ospite tedesco, oppure anche solo a partecipare alle attività proposte può rivolgersi agli uffici della Pro Loco, presso Corte Salvi. Abbiamo anche un sito web da visitare [www.gemellaggiobovolone.it](http://www.gemellaggiobovolone.it) dove è possibile conoscere le nostre attività, oppure potete scriverci all'indirizzo: [gemellaggiobovolone@gmail.com](mailto:gemellaggiobovolone@gmail.com).

Comitato Gemellaggio Bovolone Stadecken-Elshheim

*Daniela Tieni*

## "Scuola e Sport Bovolonese"



*S*il giorno 27 maggio 2017 presso gli impianti sportivi di Bovolone, si è svolta la seconda edizione della manifestazione "Scuola

e Sport". Protagonisti della giornata sono stati i giovani studenti della scuola secondaria dell'Istituto Comprensivo Franco Cappa di Bovolone. L'evento, patrocinato dal comune di Bovolone, che si

ringrazia, è stato promosso dal C.S.I. comitato di Legnago (presidente Patrizio Soave), organizzato dal gruppo C.S.I. Eventi Sportivi Bovolone e coordinato dal responsabile eventi sportivi C.S.I. Legnago Alessandro Viviani.

Elemento indispensabile alla buona riuscita dell'evento è stata la collaborazione del pronto intervento Croce Rossa di Bovolone e del suo responsabile Paolo Brunello e di tutte le associazioni sportive Bovolonesi che con entusiasmo hanno partecipato alla manifestazione:

*Dojo Karate del Guerriero: Alessandro Viviani*

- Kung Fu Chang "San Pao": Marco Scarmagnani*
- Gym Tonic Bovolone: Thomas Pasi*
- Hollywood Gym Club Bovolone: Alessandro Rossi e Angelo Pasqualini*
- Pallavolo Perseo Bovolone: Mattia Nalin*
- Gruppo Efraim C.S.I.: Stefano Settin*
- Calcio Crosare C.S.I.: Luigi De Guidi*
- Contrada Caltrane Canton: Fausto Bianchini*
- Contrada Crosare: Roberto Beltrame*

Parola chiave della manifestazione è stata sicuramente "Divertimento"! Gli studenti hanno potuto infatti provare e confrontarsi con diverse discipline senza l'obbligo di gareggiare e di creare competizione tra i singoli e le classi.

Anche per questa seconda edizione il successo e l'entusiasmo riscontrati sono stati la più grande soddisfazione per il lavoro svolto dalle associazioni che hanno aderito all'evento e agli enti organizzatori.

Visto e considerato il bellissimo risultato raggiunto con questa seconda edizione non mancheremo di riproporla anche per il prossimo anno scolastico.

**PAOLA**  
linea intima  
**BOVOLONE (VR)**  
Via Cavour, 10 - Tel. 045 7100775





# ARTOVEN

**Gambe STANCHE e PESANTI?**  
**cattiva circolazione?**

**ARTOVEN opercoli e ARTOVEN fluido (no alcool)**

La circolazione sanguigna è determinata dal cuore che pompa il sangue nelle arterie. Le arterie trasportano il sangue ossigenato dal cuore alla periferia. I capillari garantiscono gli scambi fra il sangue e i tessuti. Consentono, ad esempio, il rilascio dell'ossigeno ai muscoli. I capillari sono i vasi più piccoli presenti nel nostro organismo. si trovano tra la parte finale di una arteria e quella iniziale di una vena. La fitta rete di capillari presente nel corpo forma il microcircolo.

Una cattiva circolazione indica una serie di fastidi che possono colpire le gambe. Tra le sensazioni più comuni vi sono: **pesantezza, affaticamento, gonfiore, senso di tensione, formicolii, prurito**. Le cause della cattiva circolazione sono **la stanchezza, lo stare troppo in piedi, temperature elevate, uso frequente di scarpe con tacchi alti, il camminare poco, l'essere sovrappeso**. Queste condizioni, fanno sì che le vene e i muscoli delle gambe siano meno reattivi e rendono più difficile la risalita del sangue. Una delle conseguenze principali di una cattiva circolazione del sangue negli arti inferiori è la formazione della **cellulite**, un inestetismo conosciuto da tutte le donne.

**Ingredienti:** Mirtillo bacche, Vite rossa foglie, Centella pianta, Amamelide foglie, Rusco radice, Ipcadstano corteccia, mamelide foglie.



Anche in flacone da 100 ml.



# Tempo di vacanza... ma non per la vostra auto

Finalmente è iniziata la bella stagione! Dopo un freddo inverno, una prima vera così così ora è tempo di pensare finalmente a gite fuori porta, ferie e spostamenti vari. Alcuni scelgono, come mezzo di trasporto, il treno, chi l'aereo per viaggi più lontani, chi ancora la nave per una bella crociera, ma la stragrande maggioranza utilizza l'auto. Ecco quindi che questo nostro mezzo diventa indispensabile per spostamenti, che soprattutto in estate diventano più frequenti, quindi, mai come in questo periodo la vostra auto ha bisogno più di attenzioni, è il periodo in cui l'auto si usa di più e quindi è fondamentale tenere sotto controllo i seguenti livelli: olio del motore, liquido refrigerante, olio dei freni, liquido lavavetri, stato della batteria, stato delle spazzole dei tergicristalli e via così... ecco sarebbe utile prima di ogni partenza un check-up della vostra auto. Un buon meccanico saprà controllare tutto questo, dirvi se la vostra auto è a posto e farvi partire in sicurezza, perché un'auto efficiente consuma meno, inquina meno e vi dà quella sicurezza che quando si viaggia sulle quattro ruote non è mai troppa. Poi sta anche a voi far in modo che il lavoro fatto dal meccanico duri nel tempo, e quindi ecco alcuni consigli: occorre innanzitutto cambiare lo stile di guida, niente accelerazione cambiata e frenata a meno che non



lo richieda la sicurezza, poi evitare di camminare col piede sulla frizione o usare la frizione per tenere l'auto ferma in salita. Da evitare pure frenate leggerissime nelle lunghe discese, fanno più male che bene. Per ciò che riguarda la guida è tutto qui, l'auto vi ringrazierà e il portafoglio pure. Per molti l'auto è come la seconda casa ed è come tale che bisognerebbe considerarla, cercando di tenerla bene. Come una cosa importante sono gli pneumatici.

Sterzate, frenate, accelerazioni: tutti questi movimenti e forze che circolano tra la strada e il veicolo sono mediati dagli pneumatici. Gli pneumatici rappresentano, dunque, uno degli elementi di sicurezza più attivi per il vostro veicolo: la macchina è tenuta sulla strada e voi riuscite a controllare la strada stessa proprio grazie a quattro aree di contatto grandi quanto il palmo della tua mano. Un battistrada adeguato e la giusta pressione degli pneumatici sono fondamentali per la funzionalità delle gomme. Quando gli pneumatici si usurano, la loro tenuta sul bagnato e le loro proprietà anti-aquaplaning praticamente si deteriorano, aumentando il rischio di incidenti. Quando la pressione degli pneumatici non è adeguata, il controllo del veicolo, soprattutto in situazioni difficili, è molto più complicato, causando un eccessivo sbandamento, per esempio durante le sterzate.

Una pressione insufficiente può anche arrivare a provocare uno scoppio dello pneumatico. Oltre ad "antipatiche" multe che si possono prendere, c'è di mezzo la sicurezza vostra e dei vostri cari, quindi prima di effettuare lunghi viaggi o gite fuori porta è meglio far controllare i vostri pneumatici, se il battistrada è sufficiente, se la pressione degli pneumatici è regolare, l'importanza di una buona convergenza, meglio far controllare tutte queste cose e partire tranquilli, quindi anche in questo caso è meglio rivolgersi sempre ad un buon centro specializzato in pneumatici, dove un buon gommista farà tutti i dovuti controlli, solo così potrete partire in tranquillità e sicurezza.

E adesso buone vacanze a tutti.

## Pneumatici PneusGobbi

*Il segno del tuo pneumatico*



- SERVIZIO REVISIONI  
- SERVIZIO FRENI

Ritaglia e consegna il coupon

**BUONO SCONTO DI**

**€ 20,00**

sull'acquisto di 4  
pneumatici invernali

Validità fino al 31/12/17

**BOVOLONE (VR)** Via San Pierino, 32

Tel. e Fax 045 6902514

E-mail: [pneusgobbi@yahoo.it](mailto:pneusgobbi@yahoo.it)

## De Ruggini

Vendita Auto Usate e Ricambi



**NOLEGGIO  
AUTO E  
FURGONI**

- Officina meccanica
- Elettrauto - Gommista
- Centro Revisioni auto, moto e ciclomotori

**BOVOLONE (VR)** via Madonna, 402

Tel. 045 7100790 - Fax 045 6908670

[deruggini@deruggini.com](mailto:deruggini@deruggini.com) - [www.deruggini.com](http://www.deruggini.com)

**De Ruggini Auto... dal 1972 al vostro servizio!**

## Garzotti Davide, del T.C. Padova, per il secondo anno consecutivo vince il 4° Trofeo Larix



**Nella foto:** L'Assessore allo Sport Orfeo Pozzani

Il Presidente del Circolo A.S.D. Nuovo Tennis Bovolone, **Dott. Bissoli Adriano** - Il 2° Classificato, **Matteo Marfia** - Il Vincitore **Davide Garzotti** - I Fratelli **Sandro e Massimo Seren**, Titolari della Ditta **Larix Laboratori**, Sponsor del 4° Trofeo Larix - Il Presidente del Consiglio Comunale, **Avv. Gioso Fabio** - Il Vice Presidente del Circolo A.S.D. Nuovo Tennis Bovolone, nonché Direttore di gara, **Lovato Flavio** - Il Giudice Arbitro **Antonio Donato Boccardi** - Il Delegato Provinciale FIT, **Roberto Bagliardini** - La Giudice Arbitro **Zinella Farinazzo**

Anche quest'anno, per il 4° Anno consecutivo, l'A.S.D. Nuovo Tennis Bovolone ha organizzato presso il Suo Circolo il 4° Trofeo Larix -Torneo Maschile 2^ Categoria. Dopo una partita tiratissima Davide Garzotti, vince il torneo di seconda categoria "Trofeo Larix" al Nuovo Tennis Bovolone bissando il successo dello scorso anno. Davanti a un pubblico numeroso ed entusiasta è stata giocata una finale molto combattuta e a tratti altamente spet-

tacolare nella quale l'atleta dell'At Villafranca ha avuto la meglio sul trevigiano Matteo Marfia, tesserato per l'At Verona con il risultato di 7-5, 3-6, 6-4, dopo quasi tre ore di gioco. In semifinale Garzotti ha avuto la meglio su Gianluca Pecoraro mentre Marfia ha eliminato la testa di serie numero due Lorenzo Corioni. Arbitro della finale Luigi Teti. Giudici arbitri Antonio Boccardi e Zinella Farinazzo coadiuvati dal direttore di gara Flavio Lovato. Alle premiazioni è intervenuto anche il delegato provinciale Fit Roberto Bagliardini.

## Verona Minor Hierusalem - un percorso spirituale ma anche turistico-culturale (1ª parte)



Un notevole progetto di recupero è partito a Verona, con lo scopo di tenere aperte permanentemente alcune chiese poco note ai percorsi turistici abituali. Il progetto è a cura della Diocesi, con Banca Popolare di Verona ed il patrocinio della Regione Veneto, della provincia e del Comune di Verona. Interessante per un secondo motivo: volontari e studenti d'arte in alternanza scuola-lavoro sono stati coinvolti, con un primo step di preparazione e poi con l'attività di accompagnatori turistici all'interno delle chiese. Numerosi altri volontari operano per tenere aperti questi piccoli gioielli e fornire informazioni ed

assistenza ai visitatori. Le visite sono gratuite. Il progetto denominato "Rinascere dall'Acqua" riguarda le 5 chiese: seguiranno però altre iniziative. E cioè L'antica Via Postumia ed i suoi Tesori e Dall'Organo di Mozart al Tesoro dei Templari.

Ho seguito con entusiasmo questo affascinante itinerario. La nostra città non nascondeva nulla: tutto era lì, in attesa di essere notato e recuperato. E finalmente ci sono riusciti. La visita può iniziare da qualsiasi punto: ad esempio, Santa Maria in Organo, primo monastero benedettino di Verona, risalente al VI-VIII sec. Il suo nome deriva da un organum, una struttura idraulica che era collegata all'acquedotto romano. Fu dimora dei religiosi Olivetani fino al 1807. L'aria di mistero inizia dai gradini di pietra che portano alla cripta, che era la l'originale chiesa. Tra le antiche volte, le ombre di affreschi che ricoprivano le pareti da cima a fondo, prima di

essere cancellate da un'antica esondazione dell'Adige. Nell'attuale chiesa, invece, troviamo affreschi di Caroto, dei Morone, di Liberale, Giolfinio e Girolamo dai Libri. La sacrestia è interamente intarsiata da Fra Giovanni da Verona. L'organo della chiesa risale al 1500 ed è il più antico organo funzionante della Diocesi. La chiesa è dedicata a Maria Assunta, che si vede in uno splendido gruppo marmoreo dell'altare. Questa è la chiesa della "muleta", l'asinella che portò in groppa Gesù al suo ingresso in Gerusalemme. Leggenda vuole che al suo interno sia custodita la pelle della vera somarella. La statua lignea venne ritrovata in uno spazio scavato nel muro dietro all'altare nei pressi del quale è collocata. La visita continua con la chiesa dei SS Siro e Libera, all'interno del Teatro Romano. La chiesa risale al IX sec., l'originale costruzione era molto più piccola dell'attuale e corrispondeva all'odierna aula principale, a

forma di trapezio, a seguire l'orientamento dei muri romani che sostengono la cavea. Anche qui una leggenda: sembra infatti che qui sia stata celebrata la prima messa di Verona. Don Martino Signoretto ci accoglie e cattura la nostra attenzione con le spiegazioni: ci fa notare che gli spazi vuoti ospitano in realtà dei dipinti, oggi in restauro; l'altare poteva essere usato contemporaneamente, sia dal coro che dall'aula. L'ultima volta che questa chiesina è stata aperta risale agli anni Sessanta, in occasione del matrimonio di Gigliola Cinquetti. Comunque, non è intenzione dei curatori del progetto aprire il luogo a pittoresche cerimonie: rimarrà aperto per la cultura e la fede di tutti. Le opere artistiche sono di illustri artisti, tra cui spicca Gian Bettino Cignaroli, sepolto nella navata principale.

**Susanna Leardini**

*Segue nel numero successivo*

# Le ricette dello "chef" Giorgio Maragnoli



la e fatte un soffritto di aglio, scalogno tritato finemente, aggiungete dell'olio, la passata, i piselli cotti precedentemente a vapore, la pancetta tagliata a piccoli dadini, sale e pepe e cuocete il tutto per circa 15 minuti. quando sono cotti, prendete le bruschette e adagiatevi sopra il sugo con piselli e pancetta. Vi consiglio di servirle con una bella spolverata di basilico fresco tritato finemente.

## Primo

### Riso "pescà con i bisi"

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 gr di riso parboiled
- 400gr di piselli freschi o in scatola
- Peperoncino in polvere
- 1 dado
- 150 gr di asiago stagionato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

#### PROCEDIMENTO

**N.B. Questo piatto si può mangiare caldo o freddo.**

Prendete una pentola, riempitela di acqua aggiungendo un po' di sale e il dado e fatela bollire. Quando bolle buttate il riso. Nel frattempo cuocete i

piselli freschi a vapore. Quando il riso e i piselli sono cotti, aspettate 10 minuti che si raffreddi il tutto, quindi prendete una terrina e mettete dentro il riso, i piselli, il peperoncino, un filo d'olio e date una bella grattugiata di formaggio asiago. Mescolate il tutto bene e impiattate e servite questo primo, caldo o freddo.

## Secondo

### Insalata di pollo e piselli

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 pollo cotto di circa 1 kg
- 300 grammi di piselli
- Succo di 1 limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

#### PROCEDIMENTO

Andate in rosticceria e comperate 1 pollo cotto al forno. Una volta a casa spolpate il pollo togliendo tutte le ossa, tagliatelo quindi a piccoli pezzi (a mo di spezzatino) e mettetelo, dopo averlo tagliato, in una terrina. Cuocete quindi i piselli a vapore, una volta cotti aspettate che si raffreddino e poi aggiungeteli al pollo. Prendete quindi una ciotola e mettete dentro il succo di

1 limone, olio, sale e pepe e mescolate energicamente fino ad ottenere una salsa densa, quindi aggiungetela al pollo e ai piselli, mescolate il tutto per bene e servite nei piatti accompagnati da dei bruschettoni di pane abbrustoliti e...

*... Buon appetito*

#### CONSIGLI UTILI

**Se vi scappa la mano col sale e non sapete come rimediare.** Aggiungete delle patate crude tagliate a tocchettoni e di toglierle quando la minestra è cotta. Così assorbe il sale in eccesso.

#### Squamare il pesce.

Il pesce prima di essere squamato, è utile inumidirlo con dell'aceto. Vedrete che verrà squamato meglio.

#### Pesce senza odori?

Semplice: mettete nell'acqua di bollitura qualche foglia di alloro.

**Non buttate via le scorze degli agrumi:** riunitele su una griglia e lasciatele sul fuoco a fiamma bassissima. Profumeranno la cucina e toglieranno tutti i cattivi odori, soprattutto quelli di fritto.

## Antipasto

### Bruschette con piselli e pancetta

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 10 bruschette
- 200 gr di piselli (freschi o in scatola)
- 1 fetta di pancetta affumicata
- 1 scalogno
- 1 spicco di aglio
- Passata di pomodoro
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

#### PROCEDIMENTO

Prendete le fette di pane e abbrustolitele su una griglia ben calda. Prendete una casseruo-



**TIPOGRAFIA MADONNA**  
dal 1976

**STAMPA DA FILE  
STAMPA DIGITALE  
PICCOLI E GRANDI FORMATI  
SCRITTE ADESIVE  
STAMPA OFFSET  
SERIGRAFIA  
TIMBRIFICIO  
VILLAFONTANA  
Via Villafontana, 17  
Tel. 045 6901470  
www.tipomadonna.it**

**TIPOGRAFIA MADONNA**

**VENDITA TELEFONI RICONZIONATI**

**IPHONE 6 da € 449**

**IPHONE 5C da € 218**

**SAMSUNG GALAXY S6 da € 349**

**e tanto altro ancora...**

**Ricondizionato AAA+**  
esattamente pari al nuovo

Telefonia e tablet ricondizionati grado AAA+ come nuovo delle migliori marche.

**12 MESI DI GARANZIA**

e se dovessi trovare un impercettibile segno di usura ti rimborseremo il prodotto!

Via villafontana, 17 - Villafontana (VR) - tel. 045 690 1470

 TIPOGRAFIA MADONNA snc

I PREZZI E LE IMMAGINI SONO SOLO A SCOPO PUBBLICITARIO POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

## 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 Madonna s.n.c.  
Via Villafontana - VILLAFONTANA (VR)**Impaginazione grafica:**

Michela Bertolini

**Distribuzione:**

Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357

**Foto:**Claudio Bertolini  
Luigino Massagrani  
Costantino Meo  
**Concessionaria per la pubblicità:**

Bertolini Pubblicità

**Collaboratori**Mary Merenda  
Dott. ssa Susie Baldi  
Luigino Massagrani  
Daniela Bresciani  
Giorgio Maragnoli  
*Il giornale è stato chiuso il 16 giugno 2017.*

## VENDO

Vendo consolle da entrata moderna, tinta rovere con piano in cristallo e specchio rotondo con inserto in legno euro 100,00. Tel. 3467375697 telefonare possibilmente ore pasti.

Vendo Renault Espace del 2001 con impianto a metano, sotto a scomparsa, auto e impianto appena revisionati, bollo pagato. Auto con meccanica e gomme in ottimo stato. Euro 2.850,00. Cell. 338 1480430

Vendo dvd volume + video di verdi - Nabucco "Nicola Luisotti, Daniele Abbado, teatro alla scala" euro 4,80. Tel. 340 9637657

Vendo cocorite diversi colori trattate bene, a euro 4,00. Tel. 3490950841.

Privato vende appartamento cinque locali zona Caltrane composto da ampio salone, cucina abitabile con camino, due camere da letto matrimoniali, una singola, bagno grande con vasca, bagno piccolo con doccia, due terrazzi, garage, cantina e posto auto, termoautonomo, climatizzato. Tel. ore pasti 3474759212.

## REGALO

Regalo gattini, chi fosse interessato chiamare ore pasti al numero 045 6949147

## LAVORO

Ragazza, massima serietà, cerca lavoro come pulizie casa, uffici o negozi. Disponibile anche per stiro. No perditempo. Tel. 338.8515483

Signora italiana automunita cerca lavoro a Bovolone e paesi limitrofi, come pulizie, stiro, assistenza anziani, con esperienza. Cell 3475001847

Signora 50 enne italiana - automunita - seria - solare, disponibile per pulizie - baby sitter - operaia - ecc., con esperienza, zona Bovolone e limitrofi. Mara cell. 328 8166630

Cerco taglialegna per disboscamento giardino e potatura alberi,



IL GIORNALE DI BOVOLONE  
mensile di attualità, cultura ed informazione

la rana

Il sottoscritto esprime il proprio consenso al trattamento dei dati personali non sensibili che la riguardano, alla comunicazione/diffusione di tali dati ai soggetti terzi con le finalità indicate nella normativa stessa di cui all'art. 10 L. 675/96.  
**PER LA PUBBLICAZIONE DEGLI ANNUNCI E' NECESSARIO SCRIVERE I PROPRI DATI PERSONALI E UN N° DI DOCUMENTO D'IDENTITA'.**

Nome: ..... Cognome: .....

Via: ..... n: .....

Città: ..... CAP: .....

Tel.: ..... N. carta: .....

Gli annunci gratuiti sono riservati ai privati e vengono pubblicati per due volte consecutive. Inviare a: LA RANA - Redazione in Via Maria Goretti, 9/A - 37051 BOVOLONE (VR). Oppure via fax: 045 6901985.  
**Per annunci via mail: [giornalelarana@yahoo.it](mailto:giornalelarana@yahoo.it)** si richiede anche l'autorizzazione al trattamento dei dati personali non sensibili che la riguardano, alla comunicazione/diffusione di tali dati ai soggetti terzi con le finalità indicate nella normativa stessa di cui all'art. 10 L. 675/96.  
Gli annunci commerciali delle aziende ricerca personale o gli annunci immobiliari di vendita/affittasi anche di privati sono a pagamento. Per informazioni: cell. 333.4450204.

Vi chiedo la pubblicazione gratuita del seguente annuncio. Testo da pubblicare (max 25 parole stampatello - iniziando con l'oggetto).

.....

.....

.....

.....

in contropartita lascio la legna ricavata dal lavoro. Cel. 340 7901820

Signora, massima serietà, con esperienza trentennale nella laccatura di mobili, cerca lavoro. Disponibile anche per pulizie uffici, aiuto cucina o custode. Antonella 3476638809

Ripetizioni inglesi e tedesco per

qualsiasi scuola ed indirizzo, traduzioni testi anche commerciali, aiuto compiti. Tel. 348-3250598

Italiana cerca lavoro come pulizie casa, negozio, uffici, autista per spese, dottore o altro. Cell. 328225077. Massima serietà.

Signore 54enne disoccupato, cerca lavoro come giardiniere con esperienza, qualsiasi contratto, purché serio. Cell. 340 0815330

Italiana, automunita, 39 anni cerca lavoro come pulizie, baby sitter, compagnia anziani dalle 14 in poi. Zona Bovolone, Cerea, e limitrofi. Tel. 331 7563221. No perditempo

Eseguo taglio erba pulizia giardino ed altri lavori di giardinaggio. Tel 328 2046253.

Signora 44 anni, automunita, residente a Nogara, cerca lavoro come assistenza anziani e pulizie, baby sitter ecc.... vent'anni d'esperienza nel settore. Sono persona solare con buon apprendimento sul lavoro. Tel. 348 6835674



**Domenica 30 Aprile, dopo la Santa Messa, la classe del 1952 si è ritrovata in un noto ristorante per festeggiare questo importante traguardo, con l'augurio di un arrivederci all'anno prossimo.**

*"Per noi, il futuro  
si costruisce  
pian piano.  
C'è un piano  
finanziario  
così?"*



# **Piano di Accumulo Investiper FONDI**

Scopri qui il piano flessibile, semplice e personalizzato che ti aiuta a costruire il futuro risparmiando con semplicità, giorno dopo giorno.

InvestiperFondi identifica l'offerta integrata di prodotti di gestione collettiva del risparmio del Credito Cooperativo proposta dalle BCC e Casse Rurali.

Investiper identifica l'offerta integrata di prodotti di investimento del Credito Cooperativo proposta dalle BCC e Casse Rurali.

 **BCC**  
CREDITO COOPERATIVO

 **Investiper** Gestiamo i tuoi interessi

 **BANCA VERONESE**  
CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE