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

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

la Rana

ANNO 16 - NUMERO 05 / MAGGIO 2026

www.larananews.it

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

L'estate è alle porte

Ci stiamo sempre più avvicinando al periodo estivo, dopo un maggio più fresco del solito, il primo caldo della stagione sta arrivando e nei prossimi giorni arriveranno le prime massime sopra i 30 gradi.
Per iniziare a gustarsi il clima estivo, si può assistere sabato 30 maggio, presso il Centro Contradale di San Pierino, al torneo di Green Volley, oltre a tanto sport, sarà un momento di festa con musica e cibo per tutti, per tutta la giornata fino a sera.
Nel mese di giugno vi sarà poi l'apertura delle Piscine Comunali di Bovolone, è questione di giorni per avere l'ufficialità, l'attesa sta per finire, e tutti coloro che vogliono farsi un tuffo, rinfrescarsi o prendere un po' di sole, saranno accontentati.

Costantino Meo
Direttore Responsabile

SINCE 1947
MONTAGNA
DENTISTI DEL VERONESE
Il dentista vicino al tuo sorriso
BOVOLONE
Via Madonna, 304
(vicino al supermercato Tosano)
Tel +39 045 7102578
Puoi trovarci anche a:
• VERONA
• VILLAFRANCA
• SOMMACAMPAGNA
www.montagnastudidentistici.it

dal 1994
Casa Cerea
WWW.CASACEREA.IT
VENDI CASA CON NOI
APE GRATIS
0442.31573
Via XXV Aprile, 21/a CEREA

CEREA – Comoda al centro
Villa singola di ampia metratura, con giardino di proprietà e capannone di 425 mq. Unica nel suo genere, ideale per 2 o 3 nuclei familiari. **Euro 340.000,00**

1

www.casacerea.it

CEREA – Zona Barbugine
Ampia casa semi dipendente di 260 mq con ampia corte di 1200 mq circa ricadenti in zona edificabile. Disponibile da subito. **Euro 72.000,00**

2

www.casacerea.it

NUOVO RESIDENCE IN COSTRUZIONE IN VIA GIGLIO

Villette indipendenti disposte su unico livello. Realizzate con ottime finiture e ad alto risparmio energetico, Classe A

TIPOLOGIA A
Villetta bifamiliare completa, disposta su unico livello.
Ciascuna unità è composta da: zona giorno di soggiorno con angolo cottura e bagno; zona notte di: 3 ampie camere da letto, bagno e disimpegno. Completa la proprietà comoda tettoia per posto auto coperto e giardino di proprietà disposto su tre lati. Ideale per due nuclei familiari
Euro 265.000,00 A Porzione

3

TIPOLOGIA B
Villetta disposta su unico livello.
Composta da zona giorno di soggiorno con angolo cottura e bagno; zona notte di: 3 ampie camere da letto, bagno e disimpegno.
Completa la proprietà comoda tettoia per posto auto coperto e giardino di proprietà disposto su tre lati.
Euro 265.000,00

4

Riqualificazione funzionale degli spazi circostanti la Chiesa di San Giuseppe, da Piazza Vittorio emanuele a Piazza Pozza

Il progetto ha riqualificato il centro urbano di Bovolone, trasformando un percorso anonimo e degradato in una sequenza di "luoghi parlanti" che uniscono restauro conservativo, storia e sacralità. L'intervento risolve criticità funzionali, come il logorio delle scale e i gradini d'inciampo, ma punta soprattutto a ricucire il tessuto tra le piazze, compromesso da scelte urbanistiche passate. Cuore pulsante del nuovo sistema è la vasca ottagonale: non un semplice arredo, ma un'architettura simbolica che richiama il battesimo e ordina lo spazio tra il sagrato e la viabilità. Le statue degli Evangelisti riposizionate simmetricamente rispetto alla chiesa di San Giuseppe, restituiscono dignità e identità al pronao. Il percorso prosegue recuperando la memoria dell'oratorio dell'Immacolata, demolito nel 1925, attraverso un'opera d'arte e una zona di sosta posizionata esattamente dove sorgeva l'antico coro. In Piazzetta Duomo, la pavimentazione viene ridisegnata per orientare lo sguardo verso la "porta della Beata Vergine", proteggendo l'area dal traffico con zone verdi. Sotto la scalinata, un roseto e una nicchia simbolica preparano all'incontro con la statua mariana, icona della tradizione locale dal 1947. L'illuminazione coerente e il rivestimento in marmo delle scale elevano la qualità estetica e comunicativa dell'intero ambito. Un nuovo attraversamento facilitato migliora la fruibilità degli spazi per le persone con limitate capacità motorie. Infine, l'inserimento di un abete monumentale in una posizione geometricamente strategica dona al paese un nuovo fulcro per le celebrazioni natalizie. Il risultato è una "porta urbana" che funge da cerniera tra i diversi settori del centro, rigenerando la scena urbana e la memoria collettiva bovolonese.

SINTESI DEI LAVORI FATTI

Nuova collocazione di san Matteo. Restauro delle statue e dei basamenti.

Restauro della Scalinata principale di san Giuseppe con sostituzione di gradini e rifacimento della pavimentazione in pietra d'Istria.

Pavimentazione rampa laterale in pietra d'Istria.

Eliminazione del "gradino d'inciampo".

Costruzione del fonte ottagonale in pietra d'Istria.

Rifacimento "piazzetta Duomo" con attraversamento pedonale in quota per abbattimento barriere architettoniche. Riprofilazione stradale.

Costruzione di arredi fissi e nuova illuminazione.

Restauro scalinata sulla porta laterale del duomo, posa di nuova pavimentazione in pietra d'istria e restauro balaustra.

Mamma…sono disordinato!

In casa non fate altro che urlare con i vostri figli perché rimettano in ordine almeno i loro giochi? Eppure per i bambini "riordinare" è un verbo incomprensibile. Partiamo quindi da noi grandi per capire come trasmettere l'arte del riordino ai più piccoli, con consigli pratici e calibrati dai 3 anni fino all'adolescenza. Mettendo in ordine il proprio spazio e gli ambienti comuni, il bambino impara ad avere un sano rapporto con gli oggetti, a vivere il suo spazio liberamente e a rispettare la libertà altrui. La cameretta è espressione del suo sé: insegnargli a tenerla in ordine, anziché soffocarne la creatività, gli consente di trasformarla in un foglio pulito su cui disegnare ciò che ha dentro. Rendere un bambino in grado di riordinare non significa renderlo amante della pulizia, bensì fargli apprendere le basi del vivere in modo generoso e felice insieme agli altri. Educare i bambini all'ordine richiede trasformare il riordino in un gioco, creare routine chiare, utilizzare contenitori etichettati e dare il buon esempio. Secondo il metodo Montessori, l'ordine favorisce la concentrazione, quindi è importante limitare il numero di giochi, organizzarli in spazi accessibili e strutturati, e coinvolgere i bambini nella cura del proprio ambiente. Ecco strategie pratiche basate sulla ricerca:

• **Rendere il riordino un gioco:** Utilizzare musica, canzoncine o sfide a tempo per rendere il momento del riordino divertente e non un obbligo spiacevole.

• **Creare routine e struttura:** Stabilire l'abitudine di mettere a posto un gioco prima di prenderne un altro e definire uno spazio preciso per ogni tipo di oggetto (scatole, mensole, ganci).

• **Ambiente su misura:** Disporre i giochi in modo che siano visibili e a portata di mano del bambino, evitando scatoloni enormi in cui tutto si confonde.

• **Dare il buon esempio:** I bambini imparano osservando; se i genitori tengono la casa in ordine, i bambini saranno portati a fare lo stesso. Riordinare insieme inizialmente, mostrando come procedere e collaborando, specialmente nei primi anni di vita.

• **Pazienza e coerenza:** Mantenere la calma, evitando sgridate e forzature eccessive, ma pretendendo comunque il rispetto delle regole di base.

• **Gestione del materiale:** Ruotare i giochi e rimuovere quelli rotti o non adatti all'età per ridurre il disordine superfluo.

Che si tratti del sistemare i propri giochi o vestiti, o aiutare i genitori a mantenere pulita la casa, l'attività del riordino può costituire una prima prova d'autonomia per i bambini, da incentivare anche tramite giochi o coinvolgendo tutta la famiglia.

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che…

Lo sapevate che le persone disordinate sono più intelligenti? Lasciare la casa o la stanza ordinate nel minimo dettaglio, è una cosa che fanno in tante persone, i cosiddetti "perfettini". In queste case super-ordinate non troverete nemmeno un filo di polvere né sporcizia. Nelle persone ordinate sembra regnare l'ordine interiore! Se provate, invece, a entrare all'interno di una casa o di una stanza completamente disordinate, dove la sporcizia e la polvere si sono accumulate da anni, noterete che probabilmente il proprietario è molto pigro. Tuttavia, non è completamene vero che le persone disordinate sono pigre! Secondo alcuni scienziati, infatti, le persone disordinate potrebbero essere dei geni e avere disordine in casa non vuol dire avere disordine nella propria testa. Sì, alcune ricerche suggeriscono un legame tra disordine e intelligenza, indicando che un ambiente disordinato può stimolare la creatività e il pensiero laterale, permettendo alle menti brillanti di concentrarsi sull'essenziale, ma è un "disordine ordinato" in cui si sa dove sono le cose, non puro caos, e non è detto che chi è disordinato sia intelligente, ma che l'intelligenza può manifestarsi attraverso il disordine creativo… Attenzione però…non è una regola assoluta: non significa che *tutti* i disordinati siano intelligenti, ma che il disordine *può essere* un segno di menti creative, specialmente quando è funzionale a un maggiore rendimento intellettuale!

POLIAMBULATORIO NEW MEDICAL SALIX
Nuova apertura PUNTO PRELIEVI

Con grande soddisfazione il mese di maggio ha portato un'importante novità al Poliambulatorio New Medical Salix.
Il 7 maggio infatti siamo riusciti ad aprire il nuovo servizio di **PUNTO PRELIEVI** in cooperazione con il laboratorio Bioresearch srl di Nogara.
Questa nuova collaborazione ha permesso al poliambulatorio di poter offrire ai cittadini di Bovolone e dei paesi limitrofi questo nuovo servizio. I prelievi si potranno effettuare tutti giorni, **dal lunedì al sabato dalle ore 7.00 alle ore 9.30 senza bisogno di prenotazione.**
Per tutto il mese di maggio inoltre sarà possibile usufruire della promozione **"BENVENUTO"** che permette al costo di **euro 28,00** di avere un pacchetto completo di analisi così composto:
- Glucosio
- Trigliceridi
- GPT/ALT (utile per valutare la salute del fegato)
- GOT/AST (serve per individuare eventuali problematiche al fegato)
- GGT (gamma glutalmitransferasi)
- Creatinina (per valutare la salute dei reni)
- Colesterolo totale
- Emocromo completo (globuli bianchi, rossi, piastrine, emoglobina, ecc.)
- Colesterolo HDL (colesterolo "buono")
- Colesterolo LDL (colesterolo "cattivo")
- Sideremia (per rilevare la concentrazione di sangue circolante nel sangue)
- Esame delle urine

Se invece hai bisogno di fare i soliti controlli annuali o periodici legati a specifiche patologie, o semplicemente vuoi fare prevenzione, presso il nostro punto prelievi potrai inoltre trovare dei pannelli specifici per ogni tua esigenza.
Abbiamo infatti il **Pannello Gold** che comprende gli esami di base, ma anche pannelli specifici per **uomo e donna, il pannello completo per la tiroide, quello metabolico, per il rischio cardio vascolare, per la donna in menopausa fino ad arrivare al pannello Platinum** che comprende tra le altre l'analisi anche la vitamina B12 e D, l'Homa Index ("valutazione del modello omeostatico": un metodo utilizzato per quantificare la resistenza all'insulina e la funzione delle cellule beta del pancreas) e molti altri valori del sangue.
Su prenotazione, inoltre, il Poliambulatorio fornisce anche un servizio di prelievo del sangue a domicilio, in aggiunta agli altri servizi infermieristici già presenti.
È comunque possibile contattare la segreteria al numero 045 7101319 , WhatsApp 392 5045491 del poliambulatorio per avere informazioni su questi pannelli, per avere la possibilità di farsi fare dei preventivi a seconda delle esigenze.
I referti si possono poi ritirare presso il centro nella fascia oraria 9.30-10.30 dal lunedì al sabato, o scaricarli online utilizzando le credenziali che verranno fornite al momento del prelievo.

La titolare dott.ssa Susie Baldi e lo staff del New Medical Salix

SCANSIONA

New Poliambulatorio MEDICALSALIX
PENSIAMO AL TUO BENESSERE

ALCUNE NOSTRE SPECIALITÀ E SERVIZI

*Psicologia *Neurologia *Ortopedia *Dermatologia
*Ginecologia *Ostetricia *Urologia *Medicina Estetica
*Diabetologia *Cardiologia *Chirurgia Vascolare
*Medicina dello sport *Servizi Infermieristici
*Ecografie *Ossigeno Ozono Terapia
*Servizio raggi a domicilio *Logopedia

Via Cesare Battisti, 23 - **BOVOLONE (VR)**
Tel. 045 7101319 - WhatsApp 392 5045491

45 ANNI INSIEME

LA TUA SCELTA MIGLIORE

Èilnostro 45° compleanno,
ma il regalo lo facciamo a te:
ogni mese,45 imperdibili offerte
da non farti scappare!

Inquadra il QRCode per vedere
le nostre promozioni

expert GLI ESPERTI SEMPRE CON VOI

LÉSO

La “Banda Ociai”, il nuovo “prezioso” libro di Terenzio Mirandola

Domenica 31 maggio alle ore 16.00 a San Pietro di Morubio, presso la sede municipale di Villa Gobetti, Terenzio Mirandola presenterà, **SU INVITO,** l’anteprima del libro “LA BANDA OCIAI …e altre storie…”. Ho ricevuto l’invito e incuriosito da quest’ultimo, dove sopra riporta la dicitura: “Edizione rara limitata. Numerata a mano”. Così sono andato a trovare l’autore per una piccola intervista per sapere di più su questo suo nuovo progetto. Terenzio mi specifica che è una vera e propria novità editoriale e che ci sta lavorando da un paio d’anni, non quanto per scriverlo, (nei cinque anni passati in collegio al Don Bosco di Verona, su un quaderno, giornalmente, prendeva degli appunti sulle cose che succedevano). La difficoltà maggiore, di questo libro, era inventare una copertina che non fosse ne in cartoncino, ne in cartone rigido, ma in legno. Io lo guardo stupito e per capire gli chiedo se non ha un campione da farmi vedere. Si allontana un attimo e torna con una copia del libro e me lo porge. Immediatamente sento di avere tra le mani una cosa preziosa e lo si capisce dalla morbidezza del legno che sembra quasi velluto e invece è legno massiccio di qualche millimetro. A differenza degli altri libri nuovi che odorano di stampa, questo “profuma” di legno. La copertina è incisa con il titolo, il tutto tenuto unito da un dorso in tela di vari colori. Dopo averlo visto e “toccato con mano”, mi rendo conto che questi 50 libri (perché sono solo 50) che Mirandola ha assemblato e numerati a mano dall’1 al 50, diventeranno una vera rarità che solo pochi fortunati potranno avere. Il libro si potrà richiedere con la copertina in legno di noce, o di ciliegio. Alcune notizie sul libro: Il titolo inizialmente doveva essere: “Memorie di Collegio” ma poi lo scrittore ha optato per “La Banda ociai” memorie di tre ragazzi, compagni di collegio che giornalmente ne combinavano di tutti i colori. Terenzio ha voluto raccontare in questo suo libro (fine anni 60 e inizi 70) le loro “imprese”, oltre ad altri racconti legati tra loro al collegio. Terenzio, ha voluto creare un qualcosa di prezioso, unico, fuori dal comune, una cosa per veri collezionisti, senza tralasciare, all’interno dello stesso, racconti divertenti, simpatici e unici, vissuti in collegio. A questa anteprima, seguirà successivamente la presentazione ufficiale del libro in tardo autunno, in un formato più classico, copertina compresa.

Claudio Bertolini

Corrente Letteraria “GLI INSONNI”di Bovolone (ultima parte)

Riconoscimenti istituiti: Insonni ad Honorem- Trofeo Rana d’Argento -Trofeo Gioiello Donna Verde

Tutti i premiati durante questi anni sono stati riportati in un piccolo “Albo d’Oro” degli insonni, dai piatti (copertina) in legno e dalle cuciture Medievali. Floriana si occupò di scrivere i nomi dei premiati in stile gotico a vari colori. Di Albo d’Oro ne esiste un unico esemplare, costudito gelosamente rimanendo così il documento ufficiale per eccellenza. I riconoscimenti degli Insonni Corrente Letteraria e della Zargnapola non cambiano la vita delle persone ma vogliono rendere qualche attimo di sincera riconoscenza per il lavoro e la ricerca svolte nelle varie arti. Siamo consci che non arriveremo dovunque, lo stesso ce la metteremo tutta perché rimanga nella memoria qualcosa di piacevole e di soddisfazione. Il tempo per noi non è sicuramente di grande aiuto, sappiamo che ciò che stiamo facendo è la cosa da fare e non può essere rimandata. Nel 2023 viene assegnata la Rana a **Mal dei Primitives**, stabilitosi in Italia da molti anni, dove ha mietuto molti successi, segue un Gioiello di Donna Verde consegnato nel teatro Ferrarini di Villafranca a Loris Zanon dove si esibiscono parecchi Big degli anni 60/70 presentati da Franco Oppini accompagnati da Ricki e le Perle. Arriva il 2024, la Rana d’Argento, sempre per la Musica va al cantante **Giuliano dei Notturni**, più di cinquant’anni passati nella musica tra un successo e l’altro, con una carica da far ingelosire un ventenne di adesso e la voglia di resistere con la forza di non fermarsi mai. Sono passati quasi vent’anni dalla nascita degli Insonni Corrente Letteraria e dei suoi trofei rivolti alle varie arti e mestieri e che ha cercato di creare nuove forme e nuove prospettive in una società che cerca di appiattire ogni cosa e renderla anonima.

Terenzio Mirandola

ACQUISTA DIRETTAMENTE IN FABBRICA !!!

formaflex

MATERASSI LETTI DIVANI

- Materassi
- Letti
- Reti a doghe
- Poltrone relax
- Divani in tessuto ed in pelle
- Divani fissi, letto e relax
- Armadi letto a scomparsa

DA NOI RISPARMI oltre il 50%

ACQUISTA DIRETTAMENTE DALLA PIÙ GRANDE FABBRICA DI SISTEMI RIPOSO CON SPACCI DIRETTI A VERONA E PROVINCIA.

VERONA	SONA	LEGNAGO	VAGO
045509326	0452370429	0442612983	0458980088

www.formaflex.info

Grande attenzione per i cimiteri di Cerea

Bruno Fanton

Il Comune di Cerea rafforza l'impegno per la tutela e il decoro dei propri cimiteri con un piano articolato di interventi che interesserà il cimitero centrale del capoluogo e, se necessario, anche quello di Aselogna. Le operazioni mirano a garantire condizioni igienico-sanitarie ottimali, contrastare la presenza di volatili infestanti e prevenire criticità strutturali.

Tra le azioni principali è prevista un'attività continuativa di bonifica attraverso l'utilizzo di rapaci addestrati.

Il servizio, dal costo annuo di circa 10/mila euro, prevede interventi con cadenza di quindicinale.

Parallelamente, sono stati da poco ultimati lavori strutturali per la realizzazione di tamponamenti anti-passero, con la chiusura dei timpani in alcune campate dei porticati situati nella zona centrale e in parte della zona sinistra del cimitero del capoluogo. L'obiettivo è prevenire la nidificazione dei colombi e contenere la loro presenza. L'investimento previsto per questo intervento è pari a circa 21mila euro. «Questi interventi rappresentano un passo importante per garantire il rispetto e la dignità dei luoghi dedicati alla memoria dei nostri cari», afferma l'assessore al Patrimonio Stefano Brandaglia. «Stiamo investendo risorse per assicurare condizioni di decoro, sicurezza e igiene adeguate, intervenendo sia sul fronte della prevenzione sia su quello della manutenzione strutturale».

Il piano si inserisce in un percorso più ampio già avviato: nell'ottobre 2025 sono stati infatti realizzati ulteriori lavori per un importo complessivo di circa 20.000 euro, in parte destinati alla chiusura dei timpani nella zona destra del cimitero e per interventi di prevenzione contro allagamenti.

L'assessore ai Lavori pubblici Bruno Fanton evidenzia: «Abbiamo programmato un insieme coordinato di azioni che uniscono tecnologie innovative e interventi edilizi mirati. L'obiettivo è risolvere in modo efficace e duraturo le criticità legate alla presenza di volatili e alle infiltrazioni, migliorando la fruibilità e la qualità complessiva degli spazi cimiteriali. Con questo piano, l'Amministrazione comunale conferma l'attenzione verso la cura del patrimonio pubblico e dei luoghi simbolicamente più sensibili per la comunità, assicurando interventi costanti e programmati nel tempo».

Stefano Brendaglia

(rima®
ARREDAMENTI
San Giovanni Lupatoto - VR
Via C. Battisti, 21
Amore a
p(rima) vista
Progettiamo i tuoi spazi
per raccontare chi sei.
www.rimarredamenti.it
Prenota un appuntameto allo
045 8750335

Reazioni emotive automatiche

Quante volte ci succede di essere in difficoltà nel controllare le nostre reazioni nei momenti di fastidio, nervosismo e rabbia? Chi si ritrova in questa esperienza frequentemente racconta di innervosirsi, diventare irritabile, secco e brusco nei modi oppure di "sbottare" per poi sentirsi successivamente "in colpa" rispetto al proprio comportamento.

Come mai reagiamo spesso nello stesso modo in alcune situazioni? E come mai non riusciamo a smettere di farlo, anche quando le conseguenze sono decisamente negative? Vediamo insieme come possiamo gestire le nostre reazioni emotive in maniera più consapevole e funzionale. Vediamo qualcosa che non ci piace, una situazione ci fa rizzare i peli… e tutto d'un tratto… reagiamo! Ci infiammiamo, ci lasciamo trasportare dal turbine emotivo. Ciascuno di noi, nel corso del tempo, ha imparato a rispondere ad alcuni stimoli con delle reazioni automatiche. Solitamente, si tratta di stimoli che attivano in noi un qualche stato emotivo spiacevole: ansia, tristezza, rabbia. La reazione che ne consegue, quindi, è un tentativo di gestire le emozioni negative che si provano in determinate situazioni.

La prima cosa da fare per non entrare nella spirale infernale del circolo vizioso, è quella di notare quali sono le situazioni che ci fanno reagire in un certo modo. Sono delle situazioni, sovente le stesse, che ci stressano e che ci fanno partire con il pilota automatico. Per esempio, ci si arrabbia ogni volta che si fa la coda in un negozio o ci si infastidisce quando nostro figlio prende un brutto voto.

Osserviamo, poi, cosa scatena in noi quella situazione. Gola serrata, oppressione al petto, nodo allo stomaco, respiro corto. Quello che ci fa reagire, ci fa soffrire fisicamente e psicologicamente. La nostra reazione ci ricorda i nostri valori, cosa conta per noi. Facciamo un esempio: se mio figlio mi porta a casa un brutto voto, ho immediatamente dei pensieri negativi "È sempre il solito", "Perderà l'anno" e posso provare rabbia o delusione. Ora, questa reazione mi ricorda cosa è importante per me e quindi posso decidere di connettermi a quello, prima di far partire la reazione automatica e, per esempio, invece che criticarlo, posso provare a stargli vicino, perché lo amo, e a soffermarmi sul fatto che, anche se non va bene a scuola, ha delle altre qualità.

Il fatto è che non siamo quasi mai consapevoli del perché reagiamo proprio con quella modalità, eppure, tendiamo a riproporla in maniera automatica ogni volta che ci troviamo di fronte a uno stimolo scatenante. Si tratta di automatismi appresi nel corso del tempo, soluzioni adottate in passato e che in qualche modo hanno "funzionato". Si sono cioè rivelate efficaci nell'alleviare o nell'eliminare la sofferenza di quella situazione. Non ci importa che magari la "soluzione" comporti altre conseguenze, a volte persino peggiori della sofferenza che mirano a estinguere. I nostri meccanismi automatici di gestione non si fermano a riflettere ma, sono reazioni "istintive" che non ponderano e non distinguono conseguenze a breve e a lungo termine. Spezzare il meccanismo della reazione automatica, non significa smettere di avere una opinione, di riflettere sulle cose, di reagire o di essere passivi, significa semplicemente disattivare un automatismo riprendendo il controllo e smettendo così di soffrire.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

VESENTINI SRL

eshop.vesentini.it

La “Parona del Casson”

Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese
IDEA
sede Bovolone
e-mail: centrostudibovolone@gmail.com
www.centrostudibovolone.it

Il *cassòn* (sostantivo maschile “cassone”) era una grande cassa, delle dimensioni di una comune credenza, divisa in due scomparti e con un coperchio sollevabile: uno scomparto conteneva la farina gialla, l’altro la farina bianca. Era presente nelle case dei coltivatori diretti, in cucina, di fronte o di fianco alla credenza, ed era il simbolo del benessere e della sicurezza economica. Nelle case in cui mancava il *cassòn* regnava la miseria, a meno che non si trattasse di case di ricchi, i quali avevano ben altre risorse.

Quando la scorta di farina bianca o di farina gialla si stava per esaurire, la moglie del capofamiglia, colei che era la vera signora della casa e che sovrintendeva tutto ciò che era l’economia familiare, segnalava il fatto quando tutti i componenti della famiglia erano riuniti intorno alla tavola per il pasto di mezzogiorno o per la cena; così il capofamiglia dava disposizioni per l’indomani: un maschio, adulto o giovane maturo, si doveva recare al consueto mulino con carretto e cavallo, o mulo, o asino che sia, e portare a macinare un sacco di grano e uno di mais; ritornando con un sacco di farina bianca, uno di farina gialla e altri due piccoli sacchi: uno pieno di *sèmole* (“crusca”) e uno pieno di *soèntri* (“cruschello”) per il maiale.

Un tempo, se vi era una società in cui la donna aveva un ruolo di primo piano, quella era proprio la società agricola del coltivatore diretto. Signora della casa, dunque saggia amministratrice e avveduta arbitra di ogni decisione che riguardi il suo campo d’azione: questa era la vera “donna di casa”, moglie fedele , sicura della fiducia di tutti i componenti della famiglia.

Nel *casson* trovavano la loro collocazione alcuni oggetti che caratterizzavano la cucina della casa di campagna: la *“sessòla”* (grossa cucchiaia di legno) con la quale era possibile trasferire le farine da un luogo ad un altro senza subirne perdite; il *“quartaròl”* (o quartaròlo), un recipiente di legno della capacità di tre litri con il quale si misuravano le farine, ma soprattutto la crusca e il cruschello; questo quartaròlo era diverso da quello usato dai Romani come unità di misura, avente capacità di circa 15 litri, vale a dire quanto un quarto di staio. Ed ecco la “lira” (“libbra”) un cilindretto di latta avente la capacità di un terzo di litro, particolarmente usato per misurare modeste quantità di farine e di riso; il medesimo oggetto, rovesciato, veniva usato come mezza lira, avendo un unico fondo situato a due terzi della sua lunghezza.

Ma il simbolo del *casson* era il “*tamìso*” (setaccio), arnese indispensabile e insostituibile per chi voleva usare farine esenti da impurità di qualsiasi genere; era un cerchio di circa trenta centimetri di diametro, una fascia di legno sottilissima e leggera, che, entrando in un’altra fascia uguale, ma leggermente più larga, imprigionava e teneva tesa una rete di ottone assai fitta, la quale permetteva solo il passaggio delle farine: nessuna donna si accingeva a fare la polenta senza aver prima “passato al *tamìso*” la farina gialla e non trascurava di “passare” la farina bianca prima di usarla per qualsiasi impasto. Il termine “*tamìso*” deriva dal latino medievale “tamisium”; invece “setaccio” deriva dal termine tardo latino “*saetàcium*”. Nella terminologia veneta “*tamisàr*” (passare al setaccio) significa anche controllare in modo stretto.

Antonio Santinato
Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese

Tende24 Taietta

Vendita e Posa

- Tende tecniche
- Tende per interni
- Tende da sole

BOVOLONE (VR) Via S. Toscana 3 **Tel. 045 7100447**

TAIETTATENDE24 - www.taiettatende24.it

Leggere che passione

CHIARA COME IL BUIO è il nuovo romanzo di Gianfranco Iovino

Gianfranco Iovino e la poetica dell'invisibile: nasce "Chiara come il buio" un manifesto di sensibilità

Lo scrittore veronese torna in libreria con un'opera che scava nel silenzio dell'autismo, trasformando il ricavato in un gesto concreto di solidarietà. Alcune storie raccontate nei romanzi nascono per intrattenere ed altre, invece, per restare nella mente e nel tempo di chi si immerge in uno spaccato di vita difficile, quanto reale, senza il peso di doverlo vivere in prima persona. L'ultima fatica letteraria di **Gianfranco Iovino,** "*Chiara come il buio*" (Capponi Editore, 2026), appartiene senza dubbio alla seconda categoria. Con uno stile narrativo che si fa specchio di un'anima attenta alle fragilità umane, Iovino firma un romanzo potente, capace di dare voce a chi, spesso, non ne ha. Gianfranco Iovino, giornalista e nostro storico collaboratore, non è nuovo a narrazioni che toccano le corde più profonde dell'esperienza umana. In questo ultimo lavoro, l'autore dimostra una maturità stilistica che gli permette di affrontare il tema dei disturbi dello spettro autistico senza mai scivolare nella pietà, ma elevandolo a riflessione universale sull'identità e la bellezza dell'imperfezione. Il valore dell'opera è raddoppiato dal suo fine ultimo: lo scrittore, come sempre fatto anche con le precedenti 7 opere pubblicate in passato, ha infatti scelto di rinunciare interamente ai propri proventi per sostenere la **Fondazione "Cuore Blu – Vivere gli Autismi"**. Un gesto che conferma la caratura non solo artistica, ma anche umana di un autore che crede fermamente nella letteratura come strumento di cambiamento sociale. L'opera si apre con una scena carica di simbolismo: un treno Frecciarossa che si arresta nel buio della notte. Su quel treno viaggia Lorenzo, un violoncellista la cui ambizione viene improvvisamente messa in pausa da un guasto tecnico. Il vero cuore del racconto emerge un anno dopo, quando il protagonista maschile si troverà a incrociare il cammino di **Chiara**, la giovane "sorellastra" affetta da autismo. Attraverso gli occhi di Lorenzo, il lettore scopre il mondo di Chiara: un universo fatto di "zone d'ombra" ma anche luci improvvise e accecanti. Il romanzo, che gode del patrocinio letterario della Provincia di Verona, si inserisce in un dibattito quanto mai attuale: la necessità di una vera cultura dell'inclusione. Iovino ci ricorda che la conchiglia più preziosa può essere quella "imperfetta", quella che ha saputo resistere alle onde più forti. "Chiara come il buio" è un invito a rallentare, ad ascoltare i silenzi e a riconoscere la magnificenza in ogni individuo, oltre ogni barriera o diagnosi, e insegna a non temere le zone d'ombra.

Gianfranco Iovino, romano di nascita, ma veronese d'adozione dal 1995, è uno scrittore da sempre attento alle dinamiche sociali e i sentimenti profondi, e con "Chiara come il buio" ci regala non soltanto un romanzo di formazione, ma un'indagine emotiva sulla neurodivergenza, quella che, troppo spesso, viene vista con occhi sbagliati, dimenticando che è una realtà che riguarda, interessa e coinvolge tutti noi.

CHIARA COME IL BUIO – Capponi Editore – 308 Pag. 20 € -

Costantino Meo

Larix
LABORATORI

COMBATTI LA STANCHEZZA!

Energia e Benessere: il Segreto è nel Magnesio Giusto.

In un'epoca in cui stress e stanchezza sono all'ordine del giorno, il supporto dei giusti integratori diventa fondamentale.

I Laboratori Larix propongono due soluzioni d'eccellenza per il recupero fisico e mentale: il Magnesio Bisglicinato e MG5 Magnesio.

Il **Magnesio Bisglicinato** garantisce un'altissima biodisponibilità. Oltre ad aiutare la muscolatura dopo lo sforzo fisico, è un integratore ideale per rilassare il sistema nervoso e migliorare il sonno senza disturbi gastrici.

Il **Magnesio MG5** è invece una formula sinergica che unisce cinque diverse fonti di magnesio (Bisglicinato - Carbonato - Citrato - Pidolato - Marino) per garantire energia e benessere a tutto il corpo. Grazie al sui rilascio graduale, è l'alleato perfetto per sostenere i muscoli e il metabolismo energetico. Disponibile in polvere o nel classico formato in capsule vegetali.

Con la linea di Magnesio dei Laboratori Larix prendersi cura di sé diventa un gesto semplice e naturale, per sentirsi meglio ogni giorno con un piccolo aiuto di qualità.

LARIX LABORATORI - Isola Rizza (VR) Italia
Tel. 045.7125664 - Fax 045.7129084 - www.larixlaboratori.com

Larix
LABORATORI

La sicurezza stradale inizia da un buon check-up dell'auto

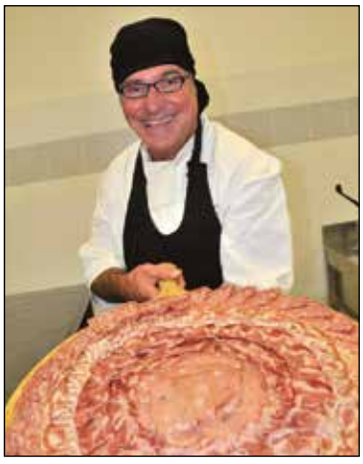
E finalmente arriva anche la bella stagione! e tra qualche mese inizieremo a pensare anche alle vacanze e quindi tempo di partenze e "gite fuori porta" e quindi diventa indispensabile un buon controllo dell'auto. Viaggiare in auto è senz'altro il modo migliore per godere della propria libertà. Prima di affrontare lunghi percorsi è necessario però assicurarsi che il mezzo sia in grado di sostenere i chilometri previsti. Se la scadenza del tagliando fosse vicina o se i chilometri necessari per il viaggio superassero quelli rimanenti al successivo controllo, effettuare la manutenzione presso un'officina autorizzata prima della partenza. In ogni caso è opportuno procedere a una serie di controlli per preparare il veicolo in maniera opportuna. 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 perché, prima di ogni partenza sarebbe necessario, un check-up della vostra auto. L'automobile è sicuramente un bene utile e molte volte indispensabile, sia per il lavoro e sia per il tempo libero, spesso anche per spostarsi con la propria famiglia. Sembra forse banale dirlo, ma ovviamente occorre averne molta cura ed è necessario controllare frequentemente il suo stato di efficienza: questo serve per avere maggiore certezza di viaggiare sicuri e per effettuarvi una corretta manutenzione. È importante sottolineare che è sempre bene affidarsi a mani esperte, nonostante si possa autonomamente esaminare fattori come l'usura delle pastiglie dei freni o la quantità del liquido refrigerante del motore, oppure si possa fare un semplice rabbocco di olio o di liquido lavavetri: tutto questo può infatti anche essere effettuato senza portare l'auto in officina può bastare una buona manualità nella cura della propria auto, ma va detto che ciò dovrebbe sempre essere lasciato fare a chi ne ha la precisa competenza. Per essere certi di non correre rischi, specialmente quando si tratta di componenti di difficile accesso o parti che devono essere trattate da chi sa come agire correttamente, è dunque buona norma affidarsi a bravi meccanici. Ma anche la manutenzione della carrozzeria ha la sua importanza e quindi perché il sole, la salsedine e tutti quei fattori climatici che mettono a rischio la verniciatura non vadano intaccarla meglio affidarci ad un buon carrozziere perché con buoni prodotti, dia alla nostra auto la protezione necessaria e così a questo punto, dopo tutti questi accorgimenti, non ci rimane che metterci in viaggio sicuri e… contenti.

OFFICINA CARROZZERIA
ZULIANI
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

Le ricette



TORTA SALATA CON PISELLI E PANCETTA

INGREDIENTI per 8 persone:
- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
- 300gr di piselli freschi
- 100gr di pancetta a dadini
- 3 scalogni - 2 uova
- Grana grattugiato
- Olio sale e pepe

PROCEDIMENTO:
In una pentola mettete dentro i piselli freschi sbucciati, lo scalogno tritato finemente, un filo d'olio, sale, pepe, mezzo bicchiere di acqua e fate cuocere il tutto. quando i piselli sono cotti, aspettate che si raffreddino, quindi metteteli in una ciotola con la pancetta, le uova, il grana e mescolate bene il tutto. prendete una tortiera e sul fondo disponete bene la pasta sfoglia, versate quindi il composto, una spolverata di grana sopra e mettete in forno, preriscaldato a 180 gradi, per 30 minuti, aspettate che si intiepidisca e poi servitela.

SPAGHETTI CON PISELLI TONNO E POMODORINI

INGREDIENTI per 4 persone:
350gr di spaghetti
300gr di piselli freschi
10 pomodorini datterino
4 foglie di basilico
2 scalogni - origano
Sale olio peperoncino

PROCEDIMENTO:
In una padella mettete dentro un filo d'olio, i piselli freschi dopo averli sbucciati, lo scalogno tritato finemente, i pomodorini tagliati a pezzi, le foglie di basilico, sale, peperoncino, un pizzico di origano e fate cuocere per 20 minuti circa. Quando il sugo è pronto, sbriciolatevi sopra il tonno. Quando i spaghetti sono cotti, aggiungeteli al sugo e spadellate bene e poi servite nei piatti sbriciolando sopra, a vostro piacere, pane tostato.

SPEZZATINO DI MAIALE CON PISELLI

INGREDIENTI:
- 700gr lonza di maiale
- 300gr di piselli freschi
- 1 bicchiere di passata pomodoro
- 1 dado, olio, sale, pepe
- 3 scalogni
- ½ bicchiere di latte
- ½ bicchiere di vino
- ½ bicchiere d'acqua

PROCEDIMENTO:
Acquistate dal macellaio lo spezzatino tagliato a pezzi piccoli e metteteli poi in una padella con la passata, il latte, il vino, l'acqua, il dado, 2 scalogni tritati finemente (il terzo servirà per la cottura dei piselli), olio, sale, pepe e fate cuocere per 1 ora circa. Nel frattempo sbucciate i piselli e fateli cuocere in una padella con un filo d'olio e con 1 scalogno tritato finemente e quando sono pronti aggiungeteli allo spezzatino cotto. Mescolate il tutto e servite ben caldo accompagnato da fette di polenta abbrustolite o con crostoni di pane abbrustolito e… BUON APPETITO DAL VOSTRO GIÒ SCALOGNO.

13ª Motoconcentrazione in Contrada Casella

Domenica 17 maggio presso la Contrada Casella, si è tenuto l'annuale raduno di moto moderne e d'Epoca. Diversi i tipi di moto presenti a questo 13° raduno sia a due che a tre ruote. Oltre 300 i motociclisti, provenienti da vari comuni, si sono ritrovati già dalle 8.30 per le iscrizioni per poi alle 10.15, partire per il classico giro turistico che ha toccato i comuni di Cerea, Casaleone, Sanguinetto e Concamarise dove in quest'ultimo paese, ad aspettarli c'era un fornitissimo ristoro. I motociclisti sono tornati quindi al centro Contradale Casella per il pranzo. Ad ogni partecipante è stato consegnato un ricordo caratteristico del raduno.

Claudio Bertolini

IL MENSILE DI BOVOLONE - CEREA - OPPEANO
ATTUALITÀ - CULTURA - INFORMAZIONE
la Rana
www.larananews.it
PER LA PUBBLICITÀ SUL MENSILE
TEL. 347 6861335 - Oppure www.larananews.it

LA RANA

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

Direttore Responsabile:
Costantino Meo
Registrato presso il Tribunale di Verona n. 1887 R.S. del 22/10/2010
Editore:
Costantino Meo
Redazione:
e-mail: info@larananews.it
Stampa:
MEDIAPRINT SRL
via Brenta 7
San Giovanni Lupatoto (VR)

Concessionaria per la pubblicità:
Costantino Meo

Collaboratori
Mary Merenda
Dott. ssa Susie Baldi
Claudio Bertolini
Il giornale è stato chiuso il 21 maggio 2026.

Per la vostra pubblicità su questo giornale:
347.6861335 Costantino

CONTO GIOVANI
PER INIZIARE, PASSA DA NOI!

Primo conto corrente? Se hai meno di 35 anni, con meno di 2 euro al mese hai tutto quello che serve per gestire i tuoi soldi.
Hai una carta di debito internazionale e paghi ovunque. E se vuoi una mano, siamo sempre in Filiale.

BCC BANCA VERONESE

GRUPPO BCC ICCREA

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

SINCE 1947

MONTAGNA

DENTISTI DEL VERONESE

Il dentista vicino al tuo sorriso

BOVOLONE

Via Madonna 3,
(vicino a Tosano)
045 7102578 389 9275915

CI TROVI ANCHE:

SOMMACAMPAGNA
Tel 045 515868

VERONA
Tel 045 500108

VILLAFRANCA
Tel 045 6302199

montagnastudidentistici.it

Inquadra il QR code per visitare il nostro sito

BOVOLONE: Dir. San. Dott.ssa Livia Montagna - Albo Odontoiatri di VR n. 1198 – Aut. San. n. 06/2025 del 13/05/2025 Comune di Bovolone