

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

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

la Rana

ANNO 16 - NUMERO 10 / OTTOBRE 2026

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



www.larananews.it

Autunno, tempo di fiere

Ci stiamo addentrando sempre di più nella stagione autunnale, anche se il clima è ancora molto benevolo, i colori e i profumi dell'autunno iniziano ad avvolgerci.

Come ogni anno, inizia un periodo di eventi, che ci accompagnerà verso il prossimo inverno. Appena terminata la Fiera del Riso di Isola della Scala, ora l'appuntamento

è con la Fiera della Polenta, a Vigasio, dal 15 ottobre all'8 novembre, per poi ritornare ancora a Isola della Scala, dal 6 al 22 novembre (solo nei weekend, dal venerdì alla domenica), con la tradizionale Fiera del Bollito e della Pearà.

E come non perdere, soprattutto per i bambini, la classica Fieracavalli, a Verona, dal 5 all'8 novembre.

Dopo una panoramica generale degli appuntamenti di Verona e provincia, non dimentichiamo che Bovolone, Cerea e Oppeano offrono sempre tantissimi eventi, che potete trovare all'interno del nostro giornale e sui social delle singole Amministrazioni.

Costantino Meo
 Direttore
 Responsabile

dal 1994

Casa Cerea
WWW.CASACEREA.IT

CEREA

Comoda al centro, villa singola di ampia metratura, con ampio giardino di proprietà ideale per piscina e orto. Con capannone di 425 mq.

Unica nel suo genere ideale per ospitare 2 o 3 nuclei familiari.

Tenuta molto bene.

Euro 318.000,00 DA VEDERE.



MONTAGNA
 DENTISTI DEL VERONESE
 Il dentista vicino al tuo sorriso

BOVOLONE
 Via Madonna, 304
 (vicino al supermercato Tosana)
 Tel +39 045 7102578

Puoi trovarci anche a:

- VERONA
- VILLAFRANCA
- SOMMACAMPAGNA

www.montagnastudidentistici.it

Cambia un **SACCO!**

Con **Longopac®**

Igienico non si entra mai in contatto con i rifiuti

Efficace meno di 30 secondi per cambiare il sacco

Eco-friendly sacchi sempre pieni e consumi meno plastica



In foto:
 Longopac® Stand Dynamic,
 cestino con sistema a sacco continuo. Perfetto per gli ambienti più dinamici.



**Scopri
 di più**

Inaugurato il Ponte dell'Arcobaleno



Il Ponte dell'Arcobaleno è una leggenda bellissima che ci narra come potrebbe essere l'aldilà per gli animali: esso si trova all'entrata del Paradiso ed è il posto in cui

vanno i nostri amici dopo il loro percorso sulla terra.

Il Sindaco Orfeo Pozzani e l'Amministrazione, insieme ad Emanuela Rigato, ai referenti della Lega Anti Vi-
visezione -LAV e della Lega Nazionale del Cane - sezione Bassa veronese, nonché ai ragazzi del Ci sto a Fare Fatica, hanno inaugurato il Ponte Arcobaleno in Via Beneditto Croce.

Con questa intitolazione vo-

gliamo ribadire l'importanza che come Amministrazione hanno per noi gli animali, insieme alla tutela della biodiversità, e l'intenzione di supportare chi di loro si prende cura.

Ringraziamo Emanuela per la proposta, la LAV, la Lega Nazionale del Cane - sezione Bassa veronese e i Ragazzi del Ci sto a fare fatica che hanno realizzato il ponte durante il loro servizio estivo.

Una grande festa in Casa di Riposo San Biagio per tutti i nonni

Il Sindaco Orfeo Pozzani, insieme all'Assessore al Sociale Paolino Turrini, all'Amministrazione al CDA della Casa di Riposo con il Presidente Enzo Leardini e a numerose autorità civili e militari, ha partecipato alla Santa Messa animata dal Coro degli Alpini San Maurizio di Vigasio e presieduta da Don

Marco.

Al termine della Santa Messa si è vissuto un importante momento per ringraziare il Nuovo Tennis Bovolone, l'Associazione Aeronautica Militare - Sezione di Bovolone e l'UNITALSI per il dono rispettivamente di 1.200 euro, di una carrozzina e di un trattorino tagliaerba.



Vi è stata poi la visita ai nuovi spazi della Casa di Riposo recentemente ristrutturati che diventeranno i poliambulatori per l'Associazione Vera nonché i nuovi uffici amministrativi.

Un particolare grazie va a

tutti i volontari della Casa di Riposo, dell'UNITALSI, al coro degli Alpini, alla Contrada San Pierino, all'associazione dell'Aeronautica Militare, al Nuovo Tennis Bovolone e a tutto il personale per il supporto all'evento.

Con lo Gnomo Biagio alla scoperta di Bovolone



È stato presentato "Il Viaggio di Biagio", il libretto, scritto e realizzato dall'Assessore alla Cultura Emanuele De Santis

in collaborazione con alcuni giovani di Bovolone e a Silvia e Patrick, i quali hanno curato la parte grafica, narra la storia di Biagio, uno gnomo che, partendo dalla nostra Biblioteca, esplora la città in tutte le sue Bellezze fino ad arrivare al magico regno di Fata Dorina nel Parco Valle del Menago.

Corso Bandistico e Majorettes
Città di Bovolone APS

Lezioni individuali di:
tromba, trombone, bombardino,
clarinetto, flauto traverso, sax

Corsi propedeutici di flauto dolce

INFO E ISCRIZIONI: 328 3840021 | 348 4921781

Corsi di Musica

Nel mese di ottobre
presso la Sede
del Corpo Bandistico
Via F. Cappa, 61
Bovolone (VR)
cortile scuole
elementari

LE PRIME LEZIONI
SARANNO DI PROVA

INFO E ISCRIZIONI: 328 3840021 | 348 4921781

Corsi di Majorettes

del Corpo Bandistico e Majorettes
Città di Bovolone APS

Sfilate e concerti con
pom pon, bastoni, bandiere, mazze
dai 7 anni in su

2 LEZIONI DI PROVA

INFO E ISCRIZIONI: scrivi su WhatsApp 331 4098243 | 348 5278235

Tutti i mercoledì sera

presso la
Palestra delle
Scuole Scipioni
di Bovolone (VR)

INFO E ISCRIZIONI: scrivi su WhatsApp 331 4098243 | 348 5278235

La paura di essere giudicati: consigli per come superarla



Quante volte ti è capitato di affrontare un periodo particolare della tua vita e di avere paura del giudizio degli altri? In una società come quella attuale, in cui la nostra persona è particolarmente esposta e dove chiunque si sente in diritto di dire la propria e finiamo tutti sotto giudizio, come possiamo superare la paura del giudizio degli altri?

Ecco alcuni consigli utili per evitare che l'opinione altrui diventi determinante nella nostra vita tanto da condizionare la nostra autostima.

1 – Non si può piacere a tutti: accettalo!

Il primo passo da fare per

non avere paura del giudizio degli altri è accettare il fatto che non si può piacere a tutti. Ancor peggio, devi sapere che all'interno di un gruppo, potrà esserci anche qualcuno che parlerà alle tue spalle in modo negativo. Devi quindi essere capace di riconoscere chi ti è vicino perché ti apprezza in modo sincero e chi invece non ti vede di buon occhio. Inizia a pensare che, proprio come i gusti non sono tutti uguali, anche le persone non piacciono a tutti.

2 – Tutti giudicano, te compreso!

Essere giudicati non piace a nessuno, ma sei sicuro

di non aver mai giudicato nella tua vita? Se ci pensiamo bene tutti giudicano, te compreso. Anche la persona più discreta e aperta di mente, tende a formulare giudizi sugli altri. Ciò è dato dal fatto che ognuno di noi ha una propria opinione di qualcosa e in fondo è

anche giusto.. Ecco quindi che la consapevolezza di essere anche noi persone che esprimono giudizi sugli altri, può aiutare a non dare troppa importanza al parere altrui.

3 – Non sei al centro del mondo!

A volte temiamo il giudizio degli altri in maniera quasi ossessiva, come se le persone che ci circondano non avessero altro cui pensare e siano pronti a seguire le nostre mosse e a giudicarle. Un altro passo per superare la paura del giudizio degli altri è smettere di sentirci al centro del mondo. Le persone hanno

una propria vita e sicuramente hanno altro per la testa. Impariamo a preoccuparci meno di cosa passa per la testa delle persone e di cosa possano pensare di noi.

4 – Attenzione a non essere giudice di te stesso

Hai mai pensato che a volte il giudice più severo sia proprio tu? La mente umana a volte può proiettare sugli altri cose che succedono solo nella nostra testa. Spesso attribuiamo la provenienza di giudizi negativi alle persone che ci circondano, quando in realtà partono proprio da noi. Ciò accade perché è molto più facile puntare il dito verso l'esterno piuttosto che riconoscere la difficoltà che stiamo vivendo in un dato momento.

5 – Stop alla vergogna!

Troppe volte ci sentiamo frenati nel fare o dire delle cose perché siamo bloccati dalla vergogna del giudizio degli altri. Quella che tu immagini come una situazione ridicola o vergognosa potrebbe rivelarsi qualcosa di bello e costruttivo.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta





ISTRUTTORE
SIMONE

 **3479972575**

DISCIPLINA E METODOLOGIA
DI ALLENAMENTO RICONOSCIUTA
E PROMOSSA DAL CONI



SEZIONE DI
BOVOLONE

Palestra Scuole Scipioni
Lunedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00

OGNI GIORNO HAI DUE SCELTE:
RESTARE COME SEI O DIVENTARE CIÒ CHE PUOI ESSERE.
PRONTO A SUPERARE I TUOI LIMITI?
PRENOTA LA TUA PROVA

Mamma...non ho freddo!



L'autunno è arrivato e, insieme alle foglie colorate, alle prime piogge e alle giornate che si accorciano, è tornato anche uno dei grandi classici della vita familiare: la battaglia per vestirsi. Se avete un bambino tra i tre e i sei anni, probabilmente conoscete bene la scena. Fuori ci sono vento e nuvole e voi pensate già a giacca, felpa e magari cappellino. Lui, invece, vorrebbe uscire in maglietta e pantaloncini. E quando provate a convincerlo del contrario, sembra improvvisamente deciso a difendere la propria scelta fino all'ultimo. Prima di perdere la pazienza, però, facciamo un piccolo passo indietro. Perché quella che a noi sembra una semplice questione di abbigliamento può essere, per un bambino, qualcosa di molto più grande. Tra i tre e i sei anni i bambini stanno costruendo, giorno dopo giorno, la propria autonomia. Vogliono scegliere

re, fare da soli, sperimentare il proprio potere decisionale. Quando possibile, può quindi, essere utile evitare lo scontro diretto e lasciare al bambino un piccolo spazio di scelta perché dietro quel desiderio di fare da solo c'è qualcosa di importante: un bambino che sta imparando a diventare grande! Ecco alcune strategie:

- Lasciamo scegliere, quando possiamo: due alternative sono spesso meglio di una lotta. La felpa, per esempio, può essere necessaria, ma il bambino può scegliere quale indossare. Anche decidere se mettere prima le scarpe o la giacca può diventare una piccola occasione di autonomia.

- Prepariamoci prima: preparare la sera prima può fare una grande differenza. Possiamo scegliere insieme i vestiti, controllare il meteo e predisporre tutto ciò che servirà per uscire in tempi più distesi rispetto al mattino. Anche creare una piccola "postazione dell'uscita", con scarpe, giacca e zainetto già pronti, permette al bambino di sapere cosa succederà.

- Ascoltiamo il corpo. Aiutiamo i bambini a riconoscere caldo, freddo e disagio. I bambini, soprattutto quando stanno giocando e si muovono molto, possono avere davvero la sensazione di stare bene anche quando noi adulti abbiamo già tirato fuori il cappotto. Quando la situazione lo permette,

possiamo quindi aiutarli ad ascoltare il proprio corpo, imparando a riconoscere sensazioni come il freddo, il caldo o il disagio.

- Non prendiamola sul personale. L'opposizione non è necessariamente una sfida all'adulto: spesso è il modo con cui un bambino piccolo sperimenta la propria autonomia. In questi momenti possiamo ricordarci che non dobbiamo necessariamente vincere una discussione. Il nostro compito è mantenere il confine senza trasformarlo in una lotta di potere.

Il nostro compito non è rendere tutto perfetto, ma esserci: mettere dei limiti quando servono, lasciare spazio quando è possibile e accompagnare i bambini, un passo alla volta, verso la conquista della loro autonomia. Ci saranno mattine in cui avrete pazienza e altre in cui uscirete di casa già stanchi. Ci saranno felpa rifiutate, scarpe messe al contrario e inevitabili piccoli capricci. Fa parte del percorso. Forse, allora, questo autunno potrete provare a guardare il momento del vestirsi con occhi un po' diversi. Non come l'ennesima battaglia da vincere, ma come una delle tante occasioni in cui vostro figlio sta imparando a conoscersi, a scegliere e a diventare autonomo!

Mary Merenda

Insegnante di scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

La temperatura corporea dei bambini non è sempre uguale durante la giornata? Nei bambini piccoli, come negli adulti, la temperatura corporea segue un ritmo naturale: tende a essere più bassa nelle prime ore del mattino e più alta nel tardo pomeriggio e alla sera. Inoltre, può aumentare temporaneamente dopo una corsa, un gioco movimentato o un'attività fisica. Ecco perché, durante una passeggiata autunnale, un bambino che corre e salta può sentire molto meno freddo di un adulto che cammina tranquillamente accanto a lui. Una buona occasione, quindi, per insegnargli fin da piccolo ad ascoltare i segnali del proprio corpo, senza basarsi soltanto sulla nostra percezione della temperatura. Quando la temperatura esterna diminuisce, alcuni recettori presenti nella pelle rilevano il freddo e inviano segnali all'ipotalamo, una piccola struttura del cervello che funziona come un centro di controllo della temperatura corporea. L'organismo reagisce riducendo la dispersione di calore: i vasi sanguigni della pelle si restringono (vasocostrizione) e, se necessario, aumenta la produzione di calore attraverso il brivido muscolare. Nei bambini piccoli questo sistema di termoregolazione è ancora in fase di maturazione. Inoltre, rispetto all'adulto, hanno una maggiore superficie corporea in rapporto al peso: possono quindi disperdere calore più rapidamente. Ecco perché, soprattutto nei più piccoli, è importante prestare attenzione non soltanto a quanto fa freddo fuori, ma anche a quanto tempo rimangono esposti, quanto si muovono e come sono vestiti!

Sul bus con l'ANNUALE?

ATV ti regala anche un anno di BIKE SHARING!*

Verona Bike

RICHIEDI QUI IL TUO VOUCHER VERONA BIKE!

*voucher disponibili dal 5/10/26, fino a esaurimento scorte

Abbonati ONLINE, con ZERO code!

Vicentini “magnagati”, tra storia e leggenda



Vicenza. Calciisticamente parlando, lungo l'Adige si ha in dote uno scudetto, mentre ai piedi del Monte Berico una coppa Italia. Non ho competenze, perciò non mi esprimo, sull'appropriatezza del provvedimento. Va da sé che la popolare filastrocca, che definisce i nostri cugini vicentini “magnagati”, si presta al diletto che le tifoserie rivali puntualmente utilizzano.

In considerazione del fatto che vengono citate le città soggette alla Serenissima, è probabile che la celebre poesiola sia nata proprio in quel periodo; alcune ricerche la fanno risalire a un preciso fatto storico, la guerra di Cambrai (1509), alla quale parteciparono anche i soldati vicentini nel vano tentativo di attaccare gli invasori: i Vicentini vennero sbeffeggiati con una gatta appesa ad una lancia. Un'altra teoria sposta il periodo addirittura ai primi del Novecento, quando la Repubblica di Venezia non esisteva più.

Personalmente mi piace pensare che la nomea si riconduca al tardo periodo del dominio dei Dogi, da qui la leggenda.

Vicenza, invasa dai topi, chiede a Venezia di fornirle dei gatti che densamente abitavano le calli.



Accolti in laguna da un lauto banchetto, i Vicentini riempiono la stiva dei burci (tipiche imbarcazioni venete per la navigazione fluviale) di felini, ringraziano e risalgono il fiume Bacchiglione. Prima della partenza, però, vengono informati sull'ingrediente principe delle carni servite a tavola e, deliziati da tanta bontà, secondo la leggenda, continuarono a cibarsi dei cacciatori dei topi.

Ve la ricordate la filastrocca? *Veneziani, gran signori, Padovani gran dotori, Vicentini magnagati, Veronesi tuti mati, Udinesi castelani col cognome de “Furlani”, Trevisani pan e tripe, Rovigoti baco e pipe, i Cremaschi fa cojoni, i Bressan taja cantoni; ghe n'è ancora de pi tristi: Bergamaschi brusacristi! E Belùn? Porea Belùn, te sì proprio de nissun!*

Veneziani e Padovani sono gli unici a fregiarsi di un appellativo positivo. Quanto ai Veronesi,

definiti “tuti mati”, la cosa ci può anche star bene: siamo bizzarri, imprevedibili, allegri, originali, stravaganti. Non per niente si usa l'espressione “spirito montebaldino” per caratterizzare i Veronesi, dato che, secondo la tradizione, l'aria frizzante che scende dal Monte Baldo influenzerebbe gli abitanti. Un'altra versione più concreta, invece, fa risalire il detto alla presenza di due grandi manicomii: San Giacomo e Marzana. Il bello delle interpretazioni sui detti popolari sta proprio nell'accogliere la versione che più ci piace! A proposito, se chiedi a un Vicentino l'origine della definizione “magnagati”, ti risponde semplicemente che si tratta di una stortura dell'espressione interrogativa dialettale “gato magnà?” (hai mangiato?)!

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche
della Pianura Veronese



**DAL 1938
AL SERVIZIO
DELLA PERSONA
NELL'EDILIZIA
RESIDENZIALE
PUBBLICA**

Piazza Pozza 1
37123 Verona

Call Center:
045 8062410
045 8062411

info@ater.vr.it
www.ater.vr.it



Ottobre in Rosa: al New Medical Salix la salute della donna al centro

Prevenzione, ascolto e attenzione alla propria salute: Ottobre in Rosa è l'occasione per ricordare a tutte le donne quanto sia importante prendersi cura di sé, in ogni fase della vita.



Dott.ssa Susie Baldi - Psicologa e titolare del poliambulatorio

Ottobre è tradizionalmente il mese dedicato alla sensibilizzazione sulla salute femminile e alla prevenzione. Un appuntamento che invita a non rimandare controlli e visite, ad ascoltare i segnali del proprio corpo e a rivolgersi agli specialisti per affrontare con consapevolezza i cambiamenti che accompagnano ogni fase della vita.

È proprio con questo spirito che **New Medical Salix, a Bovolone, in provincia di Verona**, pone l'attenzione sulla salute della donna attraverso un percorso multidisciplinare, con professionisti che operano in ambiti differenti ma complementari.

Dall'equilibrio ormonale alla salute metabolica

Tra gli specialisti presenti nella struttura c'è il **Dott.**

Maurizio Poli, diabetologo ed endocrinologo, figura di riferimento per le problematiche legate al sistema endocrino e al metabolismo.

Gli equilibri ormonali e metabolici possono cambiare nel corso della vita e assumono particolare el corso della vita e assumono particolare importanza in diverse fasi, dall'età fertile alla menopausa. Conoscere il proprio stato di salute e sottoporsi ai controlli indicati rappresenta un importante strumento di prevenzione e consapevolezza.

La prevenzione ginecologica, un appuntamento da non rimandare

Quando si parla di salute della donna, la prevenzione ginecologica riveste un ruolo fondamentale.

Presso New Medical Salix

operano il **Dott. Paolo Bulgarelli e la Dott.ssa Tatiana Tessari**, ginecologi, che accompagnano le pazienti nel percorso di prevenzione e cura.

Controlli periodici, attenzione ai cambiamenti e confronto con lo specialista sono strumenti preziosi per tutelare la salute ginecologica nelle diverse fasi della vita: dall'adolescenza all'età adulta, dalla gravidanza fino alla menopausa.

Anche voce, comunicazione e deglutizione fanno parte del benessere

La salute non riguarda soltanto ciò che siamo abituati a controllare con le visite mediche. Anche la voce, la comunicazione e le funzioni legate alla deglutizione possono incidere significativamente sulla qualità della vita.

In questo ambito opera la **Dott.ssa Chiara Catalano, logopedista**, che completa l'offerta specialistica di New Medical Salix con un approccio rivolto alle esigenze individuali della persona.

Prendersi cura di sé è il primo passo della prevenzione

Ottobre in Rosa è quindi molto più di una campagna di sensibilizzazione: è un invito concreto a fermarsi, ascoltarsi e dedicare atten-

zione alla propria salute.

La prevenzione significa non aspettare che un problema si manifesti, ma imparare a conoscere il proprio corpo, effettuare i controlli consigliati e rivolgersi agli specialisti quando qualcosa cambia o quando semplicemente si desidera fare chiarezza.

A New Medical Salix, a Bovolone, la salute della donna trova spazio attraverso competenze diverse e complementari, con l'obiettivo di accompagnare ogni persona in un percorso di attenzione, prevenzione e benessere.

Perché prendersi cura di sé non dovrebbe essere un gesto riservato a un solo mese dell'anno.

È una scelta che merita attenzione, ogni giorno.

Una grande novità vi aspetta nel mese di novembre...a presto per gli aggiornamenti!

SCANSIONA



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 * Logopedia
- * Servizio raggi a domicilio * Otorinolaringoiatria



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

Talento e dedizione: premi, riconoscimenti per gli allievi della scuola di danza Dance Studio Bovolone

Pronti per la ripartenza del nuovo anno accademico 26/27!



Dance Studio Bovolone è ormai una realtà solida sul territorio di Bovolone, da 3 anni svolge la propria attività

singole unicità, insegniamo loro la disciplina e l'autonomia"

La scuola offre spazio anche agli allievi più ambiziosi con la sezione AGONISMO dove i risultati di qualità infatti non si sono fatti attendere. Tramite selezione infatti vengono preparati per affrontare gare e concorsi come singoli. In questo anno appena concluso vediamo spiccare le allieve ALICE MANCINI,



in via Madonna 342 con corsi di vario tipo suddivisi per età. Per i più piccoli troviamo gioco danza e propedeutica, danza classica, Modern contemporanea dall'hip hop, al caraibico, passando per l'acrobatico. Ma DSB non è solo per bambini da ottobre infatti ripartiranno anche i corsi per adulti danza classica, Modern contemporanea, hip hop e Lady Style un corso di caraibico riservato a sole donne adulte.

La direttrice Lovato Benedetta sottolinea "Ciò che accomuna tutti i corsi proposti è la centralità data all'allievo, valorizzando e agevolando le

SARA ZAVARISE ED ELENA PERBONI premiate dal sindaco Orfeo Pozzani e dall'assessore allo sport Maicol Ferrari al Galà dello sport 2026 per il loro impegno. Nello specifico vediamo:

- Sara Zavarise ed Elena Perboni 3 classificate al concorso Talent for dance (Schio Vicenza) con il duo Summer danza contemporanea.
- Alice Mancini 2 classificata danza moderna con l'assolo Buio al concorso Talent For Dance (Schio Vicenza)
- Sara Zavarise 1 classificata categoria Jouth danza classica assolo Bambola del balletto Coppelia concorso Uisp Dance Competition



- Elena Perboni 1 classificata categoria Jouth danza contemporanea con l'assolo Time al concorso Uisp Dance Competition

- Alice Mancini 1 classificata categoria Junior danza moderna con l'assolo Buio al concorso Uisp Dance Competition

- Sara Zavarise 3 classificata assolo danza classica "Bambola" Coppelia al 4 Premio internazionale per la danza città di montagna

- Alice Mancini 3 classificata assolo danza moderna Buio al concorso 4 Premio internazionale della danza città di montagna

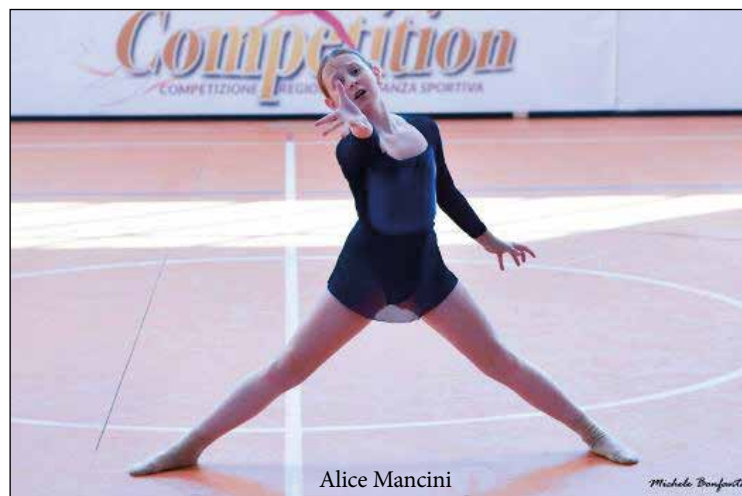
- Sara Zavarise ed Elena Perboni 3 classificate duo danza contemporanea Alter Ego al concorso 4 premio interna-

zionale per la danza città di montagna con borsa di studio per il Barcellona Summer.

"Siamo fieri del loro lavoro e del sudore che mettono ogni giorno nelle tante ore che le impegnano a danza e come hanno imparato a conciliare quest'ultima con gli impegni scolastici".

La scuola è aperta a tutti, vi aspettiamo per venire a conoscerci più da vicino e fissare una lezione di prova, ricordiamo che i corsi sono a numero chiuso per garantire qualità all'interno di essi.

Per informazioni e iscrizioni è possibile contattare Benedetta Lovato: dancestudio-bovolone@gmail.com, 338-7680283.



Domenica 25 ottobre pranzo della classe 1953 di Bovolone, Salizzole e Isola Rizza

Anche quest'anno la nostra classe di "FERRO" del 1953 di Salizzole, Isola Rizza e Bovolone si ritroverà alle ore 12.30 presso l'"Agriturismo l'Albaro" in via Albero a Salizzole per festeggiare la nostra tenera età adolescenziale "de una olta" (sing!) con un ottimo pranzo e anche, perché no, con un po' di musica, barzellette e tantissima allegria.

Certo, gli anni purtroppo passano, (anche se noi dentro siamo ancora dei "buteloti") ma la nostra voglia di divertirci è ancora tanta e quindi ben vengano queste occasioni per ritrovarci e fare festa. Come sempre a questo pranzo è ben gradita (ci mancherebbe altro) la presenza di mogli e mariti e anche di amici e simpatizzanti che vorranno fare festa con noi. Come sempre, e come già scritto, ci sarà spazio per bar-

zellette o per chi vorrà provare "l'ebrezza della diretta", cantare canzoni della nostra epoca e non, con il Karaoke. Appuntamento quindi per DOMENICA 25 OTTOBRE ALLE ORE 12,30 presso l'"Agriturismo l'Albaro" in via Albero a Salizzole (Vr) per festeggiare i nostri meravigliosi anni in compagnia, in allegria degustando ottimi piatti, fare "cagnara", ballare e perché no, anche spettegolare... Per prenotazioni e informazioni, telefonate ai numeri che vedete pubblicati qui nella locandina ENTRO IL 23 OTTOBRE.

Chiudo con una definizione che mi ha suggerito un amico della stessa nostra classe: "Noi del 53 non siamo vecchi, siamo semplicemente dei classici intramontabili!" Beh, penso proprio che abbia ragione.

Claudio Bertolini

Domenica 25 ottobre
Pranzo della Classe 53
 di Salizzole - Isola Rizza e Bovolone

Amicizia
 Risate
 Ricordi
 ...sempre!

presso l'Agriturismo
all'Albaro
 di Salizzole (Vr)
 via Albero 301
 ore 12.30.

Intrattenimento musicale
Karaoke con
CLAUDIO BERT & COMPANY

Menu
 Antipasto casereccio - Risotto con tartufo
 Fettuccine con anatra - Straccetti di manzo con
 polenta molle, funghi e Monte Veronese
 Contorni vari - Dolce - Spumante - Caffè
 Vino in bottiglia - Acqua - € 33,00

Per info e prenotazioni
 Salizzole 348 6913212 Filippo
 328 8834480 Faustino
 Isola Rizza 347 8951624 Renzo
 335 7833973 Raffaello
 Bovolone 337 464175 Patrizio P.
 333 4450204 Claudio B.

I nostri primi 60 anni: la bellissima festa della classe 1966 di Bovolone

Sessant'anni e non sentirli, con la stessa identica voglia di stare insieme di quando eravamo ragazzi.

Venerdì 18 settembre 2026 ci siamo dati appuntamento nella splendida cornice di Villa Segalotto a Bovolone per festeggiare insieme un traguardo speciale, unendo la nostra generazione in una serata che resterà nel cuore di tutti noi.

È bastato un attimo per ritrovare la complicità di un tempo. Tra i tavoli, davanti a un ricco buffet e all'immane e ottimo risotto, abbiamo riavvolto il nastro dei ricordi. Sono riaffiorati gli aneddoti dell'infanzia, le avventure sui banchi di scuola e i racconti

della nostra giovinezza a Bovolone.

Abbiamo riso, scherzato, ballato con la musica della nostra gioventù, e condiviso le nostre vite, accorgendoci di come lo scorrere degli anni non abbia minimamente scalfito il nostro legame.

La festa è stata un'esplosione di gioia, un augurio corale per il nostro futuro e per la bellezza di questa amicizia che dura nel tempo. Accanto ai sorrisi e ai festeggiamenti, abbiamo vissuto anche momenti di profonda e sincera commozione. Un pensiero speciale, affettuoso e pieno di nostalgia, va a tutti i nostri compagni d'infanzia, che purtroppo non sono più tra noi.

Erano e resteranno sempre parte del nostro gruppo, li abbiamo portati nel cuore per tutta la serata, e li vogliamo ricordare anche qui:

Maria Elena Cremonesi, Maria Rosa Faccini, Simone Tarocco, Beatrice Lai, Emanuela Finotto, Monica Soave, Monica Ongaro, Marcella Foletto, Giordano Tobaldini,

Beatrice De Tomi, Marcello Maestrello, Santino Giacon, Paolo Bersan, Massimo Pasi. Ci siamo salutati tra baci, abbracci, foto ricordo e una promessa unanime: non faremo passare troppo tempo prima di ritrovarci ancora.

Orgogliosi dei nostri sessant'anni, avanti tutta, evviva la Classe 1966!



**45 ANNI
INSIEME**

LA TUA SCELTA MIGLIORE

È il nostro 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





**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

Piumini letto

SCONTATI DEL

-50%

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

VERONA

045509326

SONA

0452370429

LEGNAGO

0442612983

VAGO

0458980088

www.formaflex.info

Nuovo volto per la palestra di Cerea: parquet, illuminazione e tetto completamente riqualificati



La palestra della scuola secondaria di primo grado di Cerea si presenta oggi con un volto completamente rinnovato. Negli ultimi mesi sono stati infatti completati importanti interventi di riqualificazione e ammodernamento della struttura, un punto di riferimento per l'attività sportiva e casa della Pallacanestro Cerea.

Nei giorni scorsi, in occasione della presentazione ufficiale della nuova stagione sportiva della società cestistica, gli assessori Stefano Brendaglia e Lara Fadini hanno potuto constatare insieme ad atleti, dirigenti e famiglie il risultato degli interventi realizzati grazie alla collaborazione tra amministrazione comunale, società

sportiva e sponsor privati.

«Lo sport rappresenta un investimento sulla crescita dei giovani e sulla qualità della vita della nostra comunità – sottolinea il sindaco Marco Franzoni –. Per questo abbiamo scelto di destinare risorse importanti alla riqualificazione di una struttura molto utilizzata da ragazzi, famiglie e associazioni sportive. Il risultato è un impianto più moderno, sicuro ed efficiente, frutto di una positiva sinergia tra amministrazione comunale, società sportiva e realtà imprenditoriali del territorio».

L'investimento più significativo ha riguardato la posa del nuovo parquet di gioco, per un valore complessivo di 70 mila euro. Di questi, 40 mila euro

sono stati stanziati dal Comune di Cerea, mentre la restante parte è stata sostenuta dalla Pallacanestro Cerea attraverso risorse proprie e il contributo di sponsor del territorio. L'intervento è stato completato nel mese di agosto.

Nei mesi precedenti erano già stati portati a termine i lavori di riqualificazione della copertura della palestra e la tinteggiatura degli spazi interni, per un importo complessivo di circa 70 mila euro. A dicembre scorso è stata inoltre realizzata la nuova illuminazione dell'impianto, grazie a un investimento di 17 mila euro interamente finanziato da un contributo statale.

A completare il percorso di rinnovamento sono stati anche ulteriori miglioramenti realizzati direttamente dalla Pallacanestro Cerea, tra cui l'installazione di un moderno ledwall e altri interventi funzionali alla valorizzazione della struttura.

Per l'assessore al Patrimonio Stefano Brendaglia «questi interventi testimoniano l'attenzione dell'amministrazione verso la valorizzazione del patrimonio pubblico. Abbiamo lavorato per restituire alla città una struttura più funzionale e

adeguata alle esigenze delle attività sportive, intervenendo sia sugli aspetti strutturali sia sul miglioramento complessivo degli spazi».

L'assessore ai Lavori pubblici Bruno Fanton evidenzia il percorso tecnico che ha portato al completamento delle opere: «Negli ultimi mesi siamo intervenuti in modo concreto e programmato su diversi fronti: dalla copertura all'illuminazione, fino al nuovo parquet. Si tratta di lavori che migliorano la sicurezza, il comfort e la qualità dell'impianto, garantendo condizioni ottimali per l'attività sportiva e per il pubblico».

Soddisfazione anche da parte dell'assessore allo Sport Lara Fadini: «La presentazione della nuova stagione della Pallacanestro Cerea è stata l'occasione per mostrare il risultato degli investimenti realizzati. Lo sport ha bisogno di strutture all'altezza delle aspettative degli atleti e delle famiglie. Questa palestra rappresenta oggi un ambiente più accogliente e moderno, capace di sostenere la crescita delle nostre società sportive e di promuovere i valori educativi che lo sport trasmette ogni giorno».

Denaro, Famiglia e Libertà

Sarà un percorso dedicato a informazione, consapevolezza e autonomia nella gestione del denaro.

Il programma prevede quattro appuntamenti, tra Oppeano, Cà degli Oppi e Vallese, dedicati a temi concreti della vita quotidiana: dall'utilizzo dei servizi bancari e dei pagamenti digitali alla prevenzione delle truffe, fino al tema della violenza economica e degli strumenti per costruire la propria autonomia.

Tutta la cittadinanza è invitata a intervenire.

03/11 - Oppeano alle ore 20:30

Auditorium Comunale Don Remo Casteglini Via Roma 67

"La banca in tasca: usare i servizi bancari senza paura"

Dal conto corrente al digital wallet: una guida pratica per orientarsi tra carte, pagamenti e servizi

09/11 - Cà degli Oppi alle ore 20:30

teatro Parrocchiale Salus via Dante Albertini

"Pensare al domani: Famiglia, successioni e scelte consapevoli"

Testamento, quote ereditarie, donazioni e imposte: tutto ciò che occorre conoscere per organizzare una successione.

Ogni serata si concluderà con un momento conviviale e la consegna di un piccolo omaggio per ringraziarvi della vostra presenza



UnitGens OdV
Parrocchia di Cà degli Oppi

16/11 - Vallese alle ore 20:30

La Casetta di Vallese Via R. Mascagni

"Non ci casco: piccoli segnali per difendersi dalle truffe"

Dalle tecniche psicologiche alle truffe online: impariamo a riconoscere gli inganni, prevenirli e affrontarli

26/11 - Oppeano alle ore 20:30

Auditorium Comunale Don Remo Casteglini Via Roma 67

"Voci di libertà: parole, storie e consapevolezza contro la violenza economica"

Storie, strumenti e percorsi concreti per riconoscere la violenza economica e costruire la propria autonomia

VIGASIO

dal **15**
OTTOBRE

all' **8**
NOVEMBRE
2026

28^a FIERA DELLA POLENTA

*La Fiera
gastronomica
più grande
d'Italia dedicata
alla polenta*

APRI LA APP
E PAGA AI TOTEM



www.fieradellapolenta.it



SPONSOR
UFFICIALI



REGIONE
del VENETO



COMUNE
di VIGASIO



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO
AGRICOLTURA VERONA



La “Fiera della Polenta” dal 15 ottobre all’8 novembre



La 28esima edizione della “Fiera della Polenta”, in programma a Vigasio da giovedì 15 ottobre a domenica 8 novembre 2026, si conferma ancora una volta come una delle manifestazioni del settore più complete, pronta ad accogliere visitatori da tutta Italia ma anche dall'estero. Quattro sono le tensostrutture allestite, in grado di ospitare ogni sera migliaia di visitatori, con le 12 cucine impegnate a preparare oltre 130 diverse portate.

Una manifestazione aperta tutte le sere dalle 18.30, (sa-

bato, domenica e giorni festivi anche a pranzo dalle 11.30) proponendo spettacoli, teatro, musica, eventi ed intrattenimenti tutti i giorni sempre ad ingresso libero.

“La peculiarità di questo evento rimane la valorizzazione della polenta, un prodotto di altissima qualità, senza alcun trattamento né manipolazione a livello genetico coltivato esclusivamente nel territorio di Vigasio”, spiega il presidente di Vigasio Eventi Umberto Panarotto. Aggiungendo che “davvero ampia è la scelta delle pietanze proposte, selezionate con cura grazie all'utilizzo di prodotti di prima qualità, peraltro mantenendo tutti i piatti agli stessi prezzi dell'edizione precedente. Una nostra scelta precisa nonostante l'aumento

del costo delle materie prime”. Moltissime le novità di questa edizione tra cui la pizza senza glutine così come i piatti della tradizione veronese e del territorio nazionale. La valorizzazione dei prodotti del territorio è affidata in particolare a quattro eccellenze vigasiane ovvero Facci la pizza e Riseria Gazzani, presenti con una propria cucina, Molino Martini e Vigasio Eventi che promuoveranno i loro prodotti in un apposito stand. Utilizzando l'app della “Fiera della Polenta”, gli utenti possono consultare l'intero menù e selezionare i loro piatti preferiti direttamente dallo smartphone. Ogni lunedì, martedì e mercoledì, alle 22.30, si svolge l'ormai tradizionale ed apprezzatissima estrazione a premi alla quale si può concorrere,

gratuitamente, utilizzando il biglietto consegnato alla cassa dopo ogni ordinazione. Numerosi i premi in palio ad ogni estrazione tra i quali un televisore formato 50 pollici. Dopo il successo della prima edizione torna, domenica 1 novembre, il Talent Show in Fiera, mentre fa il suo debutto il Karaoke, sabato 17 ottobre.

In occasione della serata inaugurale, il 15 ottobre, è previsto un aperitivo di benvenuto e torta per tutti. Ad accogliere i visitatori sarà Tina, la mascotte della manifestazione, una morbida pannocchia alta due metri, già entrata nel cuore di piccoli e grandi, che amano farsi fotografare accanto a lei. Per il programma dettagliato della manifestazione consultare il sito www.fieradellapolenta.it

FIDAS VERONA
SEZIONE BOVOLONE

CASTAGNATA

Sabato 7 novembre 2026
ORE 20.00 – CENTRO G.S.S. CASELLA

ORE 18.30 – S. MESSA. DUOMO DI BOVOLONE
ORE 19.30 – RITROVO AL CENTRO G.S.S. CASELLA

MENU 18€
Aperitivo
Bis di primi* risotto al tastasal e penne al ragu
Caldarroste e dolci
Acqua, vino e caffè

*disponibile MENU VEGETARIANO da indicare alla prenotazione.
Si prega di indicare alla prenotazione allergie e/o intolleranze.

INFO E PRENOTAZIONI:
E-mail: fidas.bovolone@gmail.com
Whatsapp o chiamate dopo le 18.30: **388 124 8164**

BCC BANCA VERONESE
GRUPPO BCC ICCREA

*Un piccolo gesto,
un grande dono:
insieme facciamo
la differenza*

SICOMOR
studio

Psicologia dell'età evolutiva
Logopedia
Osteopatia dell'età pediatrica e adulti
Pedagogia
Psicologia per adulti
Psicomotricità
Tutor dell'apprendimento per DSA e BES
Ripetizioni
Yoga adulti
Yoga bimbi
Progettazione sociale
Campus estivi

Ci troviamo a Ca' degli Oppi
in via Croce, 58 (VR)

Whatsapp 3403504355



TRASFORMATORI DI FILM ESTENSIBILE

SOLUZIONI PER LA STABILITÀ DURANTE IL TRASPORTO

Film estensibile di qualità per
proteggere ciò che conta



PROTEZIONE

Massima stabilità e
sicurezza del carico



VERSATILITA'

Vari spessori, colori e metrature per ogni esigenza



QUALITA' CERTIFICATA

Materiali selezionati e lavorazioni affidabili



TELEFONO

0442 332099

E - MAIL

info@vesentini.it

DOVE SIAMO

Via Sangallo 2,
Cerea Vr

Speciale sposi

In ogni matrimonio che si rispetti, i preparativi vanno cominciati in anticipo e con la dovuta calma, anche se ci sono dei dettagli che vanno lasciati per ultimi, come la prova trucco o l'acconciatura. Sicuramente la ricerca della location e della chiesa (o della sede comunale) sono tra gli **step fondamentali da cui partire**. Vediamo insieme qual è la lista base delle cose da fare per il matrimonio.

Scegliere una data approssimativa delle nozze
Pensate alla stagione che più vi piace e non trascurate la disponibilità dei familiari. Stilare una **lista degli invitati di nozze provvisoria** e defalcate con il tempo i nomi che decidete di eliminare.

Scegliere la chiesa o il municipio e iniziare l'iter burocratico

Partite dal Comune di residenza e passate poi alla chiesa, nel caso in cui vogliate sposarvi con rito religioso. Informatevi per tempo e prendete nota di tutta la trafilata e dei **documenti necessari**.

Cercare la location per il ricevimento

Che tipologia di ricevimento prediligete? Ristorante? Villa? Castello?! Optare sempre per una **location adatta al numero dei vostri invitati**: non sceglietene una esageratamente grande se state organizzando un ricevimento intimo o un matrimonio in stile cocktail, o al contrario una location troppo piccola per un cospicuo numero di ospiti potrebbe impedirvi di organizzare bene gli spazi.

Visitare gli atelier per la prova degli abiti di nozze

Uno dei momenti più magici del matrimonio è la ricerca dell'abito, godetevi questo momento cruciale dei preparativi nuziali visitando gli atelier della vostra zona con le persone più care.

Scegliere un centro estetico giusto

Non tralasciare la questione della pelle, del viso e del trucco. Il suggerimento migliore è quello di rivolgersi a un **centro estetico** in grado di dare un **servizio di**



alto livello, personalizzando l'offerta intorno alle tue specificità e offrendoti una consulenza a 360°. Un soggetto con comprovata esperienza e competenza riesce a progettare tutti i trattamenti finalizzati all'esaltazione delle tue caratteristiche migliori. L'estetista ti può anche proporre percorsi dedicati sia alla sposa sia allo sposo, occupandosi dell'immagine di entrambi i futuri coniugi.

Scegliere il fotografo più adatto



E voi siete team foto naturali o artistiche? Se avete già un'idea dello stile che preferite sarà facile individuare il fotografo che fa al caso vostro, in caso contrario vi basterà fare una ricerca dei professionisti nella vostra zona.

Prenotare il viaggio di nozze per tempo

State pensando ad una fuga romantica o avventura in giro per il mondo? Secondo alcuni dati riportati nel Libro Bianco del Matrimonio le mete oltreoceano più gettonate sono gli Stati Uniti, l'Italia, le Maldive e l'Africa. Tra i luoghi preferiti dalle coppie non mancano le capitali europee e le isole, in particolar modo quelle della Grecia e della Spagna. Una volta scelta la destinazione, rivolgetevi a una agenzia di fiducia e ricordate di verificare la validità dei vostri passaporti e i documenti richiesti per l'ingresso nel Paese. Siete pronti per questo romanticissimo viaggio?

L'Epilazione Laser Perfetta su tutti i tipi di pelo e di pelle, anche quelle più abbronzate

MeDioStar
Red Edition
esthelogue

ESTETICA
LO SPECCHIO
di Gugole Irene

per lei e lui

Via Madonna, 235
Bovolone (VR)

Tel. 045 7101555
www.esteticalospecchio.com

Instagram Facebook Estetica Lo Specchio

Chiuso il Lunedì

Oggi

Sposi

CALESSE VIAGGI

Noi con voi per realizzare i vostri sogni

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

BIGLIETTERIA AEREA, MARITTIMA E FERROVIARIA

VI ASPETTIAMO PER PROPORVI
VIAGGI DI NOZZE,
TOUR, SOGGIORNI,
CROCIERE DI GRUPPO E INDIVIDUALI E.
PREVENTIVI PER GITE E SOGGIORNI SCOLASTICI.

**SAPREMO
CONSIGLIARVI
SULLE MIGLIORI
PROMOZIONI SPECIALI
DEDICATE AGLI SPOSI
PROGRAMMI SU
MISURA IN
COLLABORAZIONE
CON I MIGLIOR
TOUR
OPERATOR**

Piazza Vittorio Emanuele, 2- BOVOLONE (VR) - Tel. 0456901545
email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it

PROTEZIONE E BENESSERE DELLE VIE RESPIRATORIE

IL TUO AIUTO INVERNALE



Con l'arrivo della stagione fredda, prendersi cura delle proprie vie respiratorie diventa fondamentale.

NAC 800 nasce per offrire un supporto efficace e naturale contro i primi malanni di stagione. Grazie all'elevata concentrazione di N-Acetilcisteina, il nostro integratore favorisce la fluidificazione del muco, migliorando la respirazione in caso di bronchiti e sinusiti.

I CONSIGLI DEI LABORATORI LARIX

Per un'azione ancora più completa, consigliamo di abbinare **NAC 800** a **Sineflu Plus Red**.

Mentre il Nac **scioglie il muco e libera i bronchi**, Sineflu Plus Red **rinforza le difese immunitarie** grazie alla sua sinergia di attivi (Acerola-Echinacea-Propoli-Rosa Canina-Astragalo): insieme offrono una risposta integrata per contrastare i sintomi influenzali e accelerare il recupero.

Scopri i nostri integratori, dove innovazione e natura si incontrano per nutrire il benessere di ogni giorno.

Alcuni controlli da fare in autunno

Con il cambio di stagione cambiano anche le condizioni di guida. Pioggia, temperature più basse, umidità e giornate più corte rendono ancora più importante avere un'auto efficiente e pronta ad affrontare la strada. Ecco i controlli da non trascurare prima dell'autunno.

Pneumatici, il primo elemento da verificare

Quando piove, il rapporto tra pneumatici e asfalto diventa ancora più importante. È quindi opportuno verificare la pressione delle gomme e controllare lo stato del battistrada. Anche eventuali segni di usura irregolare, tagli o deformazioni meritano attenzione. Con l'avvicinarsi dell'inverno è inoltre il momento giusto per valutare la soluzione più adatta alle proprie esigenze di guida e alle condizioni climatiche della zona in cui si utilizza

abituamente l'auto.

Batteria, attenzione alle temperature

Il calo delle temperature può mettere maggiormente sotto stress una batteria già usurata. Se negli ultimi mesi l'avviamento è apparso più lento del solito o sono comparse anomalie elettriche, un controllo può essere particolarmente utile. Intervenire prima che arrivi il freddo permette di verificare lo stato della batteria e di individuare eventuali segnali di deterioramento.

Freni, la sicurezza passa anche dalla manutenzione

Con l'asfalto bagnato e una maggiore frequenza di precipitazioni, l'efficienza dell'impianto frenante assume un ruolo ancora più importante. Pastiglie, dischi e liquido freni dovrebbero essere controllati periodicamente. Rumori insoliti, vibrazioni o una sensazione



diversa durante la frenata sono segnali che è preferibile non sottovalutare.

Tergicristalli, indispensabili quando arriva la pioggia

Dopo i mesi estivi, le spazzole dei tergicristalli possono presentare segni di usura.

Gomma indurita, striature sul parabrezza o una pulizia non uniforme possono compromettere la visibilità proprio quando la pioggia rende più difficile vedere la strada. Anche il livello del liquido lavavetri merita un controllo.

Luci e fari, perché in autunno si guida più spesso al buio

Le giornate si accorciano e aumenta il tempo trascorso alla guida nelle ore di scarsa luminosità. Verificare il corretto funzionamento di fari, luci di posizione, indicatori

di direzione, luci di stop e retronebbia è quindi un controllo semplice, ma importante.

Olio e liquidi, una verifica da non rimandare

Anche i principali liquidi della vettura, olio motore, liquido refrigerante, liquido freni e liquido lavavetri devono essere nei livelli corretti.

Climatizzatore e disappannamento

Il climatizzatore viene spesso associato all'estate, ma il suo corretto funzionamento è importante anche durante l'autunno. Quando piove o le temperature diminuiscono, il sistema di climatizzazione può essere utilizzato per favorire il disappannamento dei cristalli. Se l'aria non viene distribuita correttamente, il parabrezza rimane appannato oppure si avvertono odori insoliti.




**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



Polenta taragna con gorgonzola dolce e noci

Ingredienti

250gr di polenta taragna
250gr di formaggio gorgonzola dolce
20 gherigli di noci

Procedimento

In una pentola mettete dentro 1 litro di acqua salata quanto basta e quando comincia a bollire versate piano piano la polenta tenendola mes-

colata con un frustino perché non faccia grumoli. Mettete un coperchio e abbassate il fuoco e fatela cuocere per 1 ora circa mescolando ogni tanto. Quando è pronta versatela in una bandina bagnata precedentemente con un po' di acqua, oppure nell'antica "panara". Quando è fredda tagliatela a fettine e abbrustolite su una padella grigliata con sul fondo la carta da forno. Prendete un piatto da portata e adagiate le fette di polenta ben calda e sopra spalmate il gorgonzola. Guarnite il tutto il tutto con i gherigli di noci e servite.

Penne alla parmigiana

Ingredienti

350gr di penne
2 melanzane
Passata di pomodoro
1 confezione ciliegine di mozzarella
2 spicchi d'aglio, peperonci-

no
Olio per friggere

Procedimento

In una padella mettete dentro la passata, l'aglio, un pizzico di sale, peperoncino, un filo d'olio e preparate il sugo. Nel frattempo con il pela patate, sbucciate le melanzane e tagliatele a dadini, mettetele quindi in una padella con l'olio e frigatele finché non siano ben dorate. Togliete l'aglio dal sugo, aggiungete le melanzane fritte, (tenendone un po' a parte per la guarnizione finale del piatto) e le penne cotte e spadellate il tutto a fuoco medio. Spegnete il fuoco e aggiungete le mozzarelline tagliate a metà e date un'altra mescolata e poi servite nei piatti con i dadini di melanzana tenuti a parte in precedenza.

Trippe alla parmigiana dal Vostro Giò scalogno

Ingredienti

1kg di trippe
Passata di pomodoro
2 carote, 1 gamba di sedano
2 cipolle gialle, 1 dado, olio
4/5 brocche di garofano
Sale, pepe, burro
Grana grattugiato
Mezzo bicchiere di vino bianco

Procedimento

Dopo aver acquistato dal macellaio le trippe già tagliate, lavatele bene e mettetele in una pentola con la passata e la cipolla, la carota, il sedano frullate in precedenza, quindi le brocche di garofano, sale, pepe, dado olio, il vino bianco, burro, un po' d'acqua e fate cuocere il tutto per circa 3 ore. Quando sono pronte servitele in ciotole o scodelle con una spolverata di grana. Accompagnatele con dei crostoni di pane abbrustolite. Buon autunno e

Buon appetito...



Drago Vespa Club di Bovolone presenta alcune iniziative autunnali

Anche la stagione vespistica sta volgendo al termine ma non le manifestazioni che anche nel periodo autunno/inverno questi gruppi o associazioni, non si "fermano" come le gite o raduni che si fanno abitualmente nel periodo di bella stagione, ed è così anche per il Drago Vespa

Club di Bovolone. Infatti, per questo periodo sono in fase di organizzazione alcuni appuntamenti.

Per rispettare la tradizione autunnale, tempo di castagne, il direttivo offrirà a tutti i soci una castagnata il **7 novembre 2026** presso il centro Caltrane-Canton, di Bovolone.

ne.

Altro momento importante sarà il pranzo che si terrà sempre al Centro Caltrane-Canton il **29 novembre 2026**. Questo momento conviviale, oltre a festeggiare la chiusura dell'anno vespistico, sarà l'occasione per premiare i soci più meritevoli che hanno "portato" in giro per l'Italia, il nome del Drago Vespa Club.

Si raccomanda la "massiccia" partecipazione.

Questi alcuni appuntamenti programmati, altri se ne stanno valutando per le festività natalizie.

Il Direttivo



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 **2 ottobre 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



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



Inquadra il QR
code per visitare
il nostro sito

montagnastudidentistici.it

