

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 09 / **SETTEMBRE 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'Europa cambierà?

Il 2027 potrebbe essere un anno di svolta per l'Europa, il prossimo anno vi sarà un calendario fitto di consultazioni che attraverseranno il continente.

Un primo segnale di cambiamento è arrivato con il voto in Sassonia e il trionfo di AFD (partito di destra nazionalista).

Nella prossima primavera si voterà

poi in Francia, dove il partito di Rassemblement National (destra nazionale) è indicato come il favorito dai sondaggi. A seguire in estate si rinoverà il Parlamento Spagnolo deve probabilmente vinceranno i popolari del PP, insieme ai sovranisti di Vox. E poi toccherà a noi, in Italia si voterà in autunno, ed anche qui le destre probabilmente preverranno,

con il nuovo partito Futuro Nazionale dato in grande ascesa.

Il vento di destra sembra spirare forte su tutta l'Europa, ma questo potrà cambiare le politiche europee? Non lo sappiamo, ma sicuramente darà una forte scossa ai burocrati di Bruxelles.

Costantino Meo
 Direttore
 Responsabile

MONTAGNA
 SINCE 1947
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

BOVOLONE, Via San Gervasio 100, Montagna - 37060 (Verona) - Aut. San. n. 05/0201 del 03/05/2022. Comune di Bovolone

dal 1994

Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT

CEREA - Via Torricelli

Comoda al centro del paese porzione di bifamiliare di nuova costruzione in fase di finitura con possibilità di personalizzazione.

Ampia zona giorno open space, 3 camere da letto, 2 bagni, lavanderia.

Con doppio posto auto coperto e giardino disposto su 3 lati. Classe Energetica A4.

Euro 320.000,00



OTTIMA SOLUZIONE UNICA SUL MERCATO CHE UNISCE COMFORT, EFFICIENZA E QUALITA' CON COSTI DI GESTIONE RIDOTTI AL MINIMO.

Prossima costruzione di nuovo residence in centro a Bonavicina, composto da appartamenti monocalci e bilocali tutti con posto auto coperto ad uso esclusivo. Disponibili al piano terra con cortile privato e accesso indipendente o al piano primo ed ultimo. Venduti completamente arredati e pronti per essere abitati.

REALIZZATI CON TECNOLOGIE ALL'AVANGUARDIA CHE RIDUCONO AL MINIMO I CONSUMI. CLASSE ENERGETICA A4.

CON RECUPERO FISCALE DI CIRCA EURO 2.500,00 ALL'ANNO PER 10 ANNI. Euro 85.000,00



 Euro 100.000,00 Posto auto coperto compreso	 Euro 87.000,00 Posto auto coperto compreso	 Euro 95.000,00 Posto auto coperto compreso
 Euro 88.000,00 Posto auto coperto compreso	 Euro 88.000,00 Posto auto coperto compreso	 Euro 90.000,00 Posto auto coperto compreso

Un Viale per Aldo Chiavegato



Aldo Chiavegato è stato un modello per tutti noi: alpino e uomo dalle mille risorse, per anni è stato impegnato nel servire con passione amore la nostra città. Il Viale d'ingresso degli impianti sportivi è stato intitolato ad Aldo Chiavegato. Il ricor-

do di Aldo è ancora vivo in tanti di noi e in molti portano nel cuore ricordi e storie che hanno vissuto con lui: ringraziamo la famiglia per il supporto a questa iniziativa e tutti coloro che hanno partecipato a questo emozionante momento.

Bovolone celebra le eccellenze dello Sport

Nella splendida cornice del parco delle Piscine Comunali, si è tenuta la terza edizione del Galà dello Sport, evento dove ripercorrere i successi dell'ultima annata sportiva premiando i campioni e le società della nostra città che si sono distinti per impegno e passione sportiva.

Nel corso della serata il Sindaco Orfeo e il Consigliere allo Sport Maicol Ferrari hanno premiato 47 atleti e 40 associazioni sportive di Bovolone ripercorrendone le carriere, i fallimenti attraverso i quali sono diventati

più forti e i successi raggiunti, ringraziando tutti per l'impegno a favore della nostra società e la professionalità con cui ogni giorno si mostrano a noi come esempi di determinazione, coraggio e perseveranza nell'affrontare le sfide quotidiane.

Ringraziamo gli atleti, insieme alle loro famiglie, e le società sportive per aver la calorosa e numerosa partecipazione insieme a Gianfranco Baldini Fiduciario CONI, il Presidente FIPSAS Tiziano Begal, la FIDAS, la Croce Rossa Italiana, la Vicepresiden-



te Regionale della Federazione Ciclistica Maria Bertolo, la Società Nuoto Scaligero, la Banca Veronese sponsor dell'evento e il giornalista Alberto Cristani della rivista Sport di Più per aver dato lustro alla serata con la loro

presenza: come Amministrazione desideriamo valorizzare gli esempi positivi, soprattutto se giovani, della nostra comunità nonché il valore sociale che la pratica sportiva ha per la nostra comunità.

Bovolone legge 2026
5a edizione

20 Settembre, ore 16:00
Gruppo Culturale Airone, Cenacolo B. Barbarani, Ensemble le Sette Note e Gruppo Pittura Leonardo
Radici d'emozioni
Parco del Palazzo Vescovile (Auditorium in caso di maltempo)

23 Settembre, ore 20:45
Intrecci di Lettura
Biblioteca Comunale

24 Settembre, ore 14:30
Lettura Paziente
Biblioteca comunale

30 Settembre, ore 20:45
Dante Clementi presenta
Fragmenta
Presentazione di Elisa Zoppel
Commento musicale di Maria Clementi
Auditorium Comunale

3 Ottobre, ore 10:00
Nati per Leggere
Biblioteca Comunale

7 Ottobre, ore 20:45
Alessandra Carli e Giovanni Davi presentano
Bovolone tra storia e stregoneria
Auditorium Comunale

10 Ottobre, ore 16:00
Laboratorio per bambini e ragazzi
Il Viaggio dello gnomo Biagio
Parco del Palazzo Vescovile (Auditorium in caso di maltempo)

Nuovi cittadini e molti compleanni

Nell'ultimo mese abbiamo dato il benvenuto a: Ettore, Zeno, Mattias e Ajsela. La nascita di un nostro concittadino è una gioia che va condivisa con tutti voi.

Inoltre molti nostri saggi concittadini hanno compiuto gli anni, il Sindaco Orfeo Pozzani e la Consigliera Michela Spezzoni hanno portato gli auguri

a: Beccaleto Teresa, Nelsori Maria Teresa, Zamboni Agnese, Bissoli Giulietta, Ongaro Mario, Zanolini Nello, Mantovani Elena, Tarocco Iolanda, Lanza Mafalda Teresa, Soave Tecla, Cavaliere Enrico, Tarocco Santo, Carlana Annamaria e Zoccatelli Flora. Oltre a loro la signora Maria Turrini ha compiuto 100 anni!

Università del Tempo Libero di Bovolone
Villa Panteo Zampieri
Via Mazzini, 37051 Bovolone (VR) - Tel. e Fax 943 090113

Inaugurazione Anno Accademico 2026/2027
Giovedì 8 Ottobre 2026
ore 15.30 - Auditorium Biblioteca Civica
Via Vescovado, 7 - Bovolone (VR)

Programma
Saluto delle autorità, presentazione del programma da parte del responsabile dott. Maurizio Poli
A seguire intrattenimento musicale con "Mi e el Bicio" con Carlo Bertoni e Roberto Salvan.

Si inizia... tra banchi e belle giornate!



Il rientro a scuola ad inizio settembre porta spesso con sé un netto contrasto: da un lato la ripresa degli orari e dei doveri, dall'altro temperature ancora estive che invitano al gioco all'aperto. Nelle prime settimane, inoltre, le aule possono diventare molto calde, causando un disagio fisico che nei più piccoli si traduce facilmente in irrequietezza, svogliatezza e calo della concentrazione. Il corpo dei bambini fatica a termoregolarsi se costretto in abiti poco traspiranti o non adatti allo sbalzo termico tra il fresco del mattino e il caldo del pomeriggio. La chiave per una transizione serena è accompagnare il bambino sia sul piano comportamentale sia su quello del benessere corporeo, trasformando le belle giornate in una risorsa anziché in un ostacolo. Perciò ecco alcuni consigli Pratici per conciliare doveri, caldo e gioco:

- Il vestirsi "a cipolla" strate-

gico: Prediligete magliette a maniche corte o canottiere in puro cotone o lino traspirante sotto una felpa leggera con zip, che il bambino possa togliere e rimettere in autonomia durante la giornata. Nelle giornate di caldo intenso, evitate del tutto i tessuti sintetici che trattengono l'umidità e optate per pantaloni corti o bermuda in fibra naturale o gonne ampie.

- **Idratazione e sali minerali naturali:** Mettete nello zaino una borraccia termica con acqua fresca per prevenire i

mal di testa da disidratazione. A merenda, proponete cibi idratanti come frutta fresca di stagione (banane, melone, cetrioli) per reintegrare i sali persi con il sudore durante la ricreazione.

- **Sfruttare il "dopo-scuola" all'aperto:** Prima di mettersi sui libri, concedete almeno un'ora di gioco libero al parco o in giardino. Muoversi all'aria aperta aiuta a scaricare la tensione accumulata sui banchi e migliora l'attenzione al momento dei compiti.

- **Spostare lo studio fuori:** Se disponete di un balcone, un terrazzo o un giardino, allestite una postazione compiti all'ombra. Cambiare scenario rende il momento dello studio meno opprimente.

- **Mantenere una transizione graduale:** Sfruttate le serate ancora calde per fare una passeggiata in famiglia dopo cena, mantenendo un clima disteso e senza proiettare subito i bambini in una rigida routine invernale.

In questo delicato periodo di

passaggio, la parola d'ordine per noi genitori deve essere pazienza. Ricordiamoci che l'adattamento richiede tempo e che qualche momento di stanchezza o nervosismo fa parte del gioco. Accompanyare i nostri figli con piccoli accorgimenti pratici, un'alimentazione curata e, soprattutto, con uno sguardo comprensivo, permetterà loro di trasformare il rientro in classe in una bellissima opportunità di crescita. Buona ripartenza a tutti!

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

Lo sapevate che...? Trascorrere anche solo 20 minuti al giorno all'aria aperta dopo la scuola riduce significativamente i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nei bambini e aumenta la produzione di serotonina. La luce naturale del tardo pomeriggio aiuta il cervello a sincronizzare l'orologio interno, garantendo un addormentamento più rapido e un sonno molto più profondo durante la notte! Il cervello dei bambini consuma circa il 50% dell'energia metabolica totale del corpo (rispetto al 20% degli adulti)! Quando le temperature sono elevate, la termoregolazione richiede uno sforzo extra. Ecco perché la svogliatezza e la stanchezza dei primi giorni di scuola non sono pigrizia, ma una vera e propria risposta difensiva dell'organismo per evitare il surriscaldamento!



1 - 5 OTTOBRE 2026

**FESTA
DELL'UVA
E DEL
VINO**
BARDOLINO



**Lungolago
Bardolino**



Giovedì 24 settembre a Ca' degli Oppi di Oppeano Serata Pro Loco

Giovedì 24 settembre con la "Serata Pro loco" inizierà ufficialmente la 509ª Sagra di San Girolamo a Ca' degli Oppi (Oppeano, Vr) che terminerà martedì 29 settembre.

L'evento offrirà stand gastronomici con piatti tipici, eventi musica e culturali, una pesca di beneficenza e un luna park.

Anche questa festa la Pro Loco si avvarrà la collaborazione delle associazioni locali Avis e Brigata Matta.

Come già scritto giovedì 24 settembre ad inaugurare l'inizio di questa kermesse settembrina è stato programmato un grande evento con ospiti di fama nazionale.

Alle ore 21 il noto gruppo musicale Ricki e le Perle aprirà la serata con alcune migliori hit italiane che hanno fatto un po' la storia della musica, a seguire due grandi ospiti: Giuliano dei Notturmi e Gianni Drudi.

Giuliano dei Notturmi noto cantante e Frontman appunto dei Notturmi, oltre alle più note incisioni che hanno venduto milioni di dischi in quegli anni come la famosissima e ancora di gran moda "Il ballo di Simone", "Ragazzina Ragazzina" "Oggi sono Tanto Triste" "Il ballo dei fiori", una canzone con testi di Mogol e con la quale Giuliano vinse il "Festivalbar giovani" nel 1970, presenterà anche il suo ultimo tormentone estivo "Sempre insieme a Simone" un'allegria canzone che ricorda i "passi musicali" di Giuliano che percorse negli anni d'oro della musica.

Il secondo Ospite è Gianni Drudi.

La sua carriera artistica ebbe inizio a metà degli anni ottanta quando incise il suo primo

singolo dal titolo "Come stai" e partecipò alla trasmissione Discoinverno in onda su Rai 2. In seguito è stato ospite del Girofestival su Rai 3 e la sua canzone "La Pantera" venne usata come sigla della trasmissione per venti puntate. Fu oggetto della satira della **Gialappa's Band** nella trasmissione Mai dire TV di Italia 1, in cui spesso veniva ri-

proposta la famosissima canzone **Fiky Fiky**.

Ha partecipato a diverse trasmissioni televisive, tra le quali Superclassifica Show, Maurizio Costanzo Show, Bella estate e Mai dire gol.

Oltre alla famosissima Fiky Fiky, durante la serata, Gianni Drudi, presenterà le sue più note canzoni come "Ciapa la galeina" "Il ballo del pinguino"

no" "Estate loca" e tante.

Ritourneranno quindi sul palco Ricki e le Perle a chiudere la festa.

Appuntamento quindi a giovedì 24 settembre a questa "Serata Pro Loco" dove non mancherà tanta musica, allegria e ottima gastronomia.

Claudio Bertolini



CA' DEGLI OPPI DI OPPEANO

SAGRA DI SAN GIROLAMO

SERATA PRO LOCO

GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE ORE 21.00



Ricki e le Perle
LE MIGLIORI HIT ITALIANE

Per info: 333 4450204



I migliori ANNI
Giuliano dei notturni

Il ballo di Simone
Ragazzina, Ragazzina
Oggi sono tanto triste

Ospiti della serata



GIANNI DRUDI
Fiky Fiky
Ciapa la Galeina - Estate Loca
Il Ballo del Pinguino
e tante altre...

SPACCIO DIVANI
PRODUZIONE PROPRIA
BOMBI - POLTRONE - LETTI CONFORTURE IN TESSUTO/PELLE
MADE IN ITALY

Vallese di Oppeano - Via Giardino, 55 ZONA ARTIGIANALE
Chiuso il lunedì
TEL. 339 5773080

APERTURA STAND ENOGASTRONOMICI
ORE 19.30

MeDioStar Red Edition
Estetica LO SPECCHIO

X mode
Arredamento - Arredo Casa - Tende/curtains - Tappeti - Materassi - Poltrone relax
CA DEGLI OPPI (VR)
Tel. 045 7130096
www.xmode.it

Rana
Visita il nostro nuovo sito
www.larananews.it
PER LA PUBBLICITÀ SUL MENSILE
TEL. 347 6861336 - Oppure
www.larananews.it



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

Più salute, più servizi, più vicino a casa

Otorinolaringoiatria, Ortopedia e Punto Prelievi: le offerte del nostro poliambulatorio per rispondere alle esigenze del territorio



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

La salute non riguarda soltanto la cura di una malattia, ma anche la possibilità di trovare risposte tempestive ai piccoli e grandi problemi che possono presentarsi nella vita di ogni giorno.

Un disturbo dell'udito, un dolore articolare che non passa, un controllo di laboratorio da effettuare: esigenze diverse, ma accomunate dalla necessità di poter accedere con facilità a servizi qualificati e a professionisti specializzati.

È proprio con questa attenzione alle esigenze delle persone del territorio che il New Medical Salix mette a disposizione, tra gli altri, tre importanti servizi: **Otorinolaringoiatria, Ortopedia e Punto Prelievi.**

Quando orecchie, naso e gola chiedono attenzione

La visita otorinolaringoiatrica può essere indicata in presenza di numerosi disturbi, dai problemi di udito agli acufeni, dalle vertigini alle problematiche nasali, fino ai disturbi della gola e della voce.

Avere la possibilità di rivolgersi a uno specialista significa poter approfondire un sintomo persistente e ricevere una valutazione dedicata, senza trascurare quei segnali che, anche quando sembrano di poca importanza, possono incidere sulla qualità della vita. Con il dott. Serblin Alessandro potrai trovare una soluzione a tutte queste problematiche.

Muoversi bene significa vivere meglio

Anche i problemi dell'ap-

parato muscolo-scheletrico sono molto frequenti. Dolori alla schiena, al ginocchio, alla spalla o all'anca, traumi, distorsioni e problematiche legate all'attività sportiva possono condizionare il lavoro, il riposo e le normali attività quotidiane.

Il nuovo servizio di **Ortopedia** offre la possibilità di effettuare una valutazione specialistica e di approfondire le cause del dolore o della limitazione funzionale, individuando il percorso più appropriato. Nel nostro poliambulatorio potrai trovare il **dott. Sgroi Andrea Vincenzo**, che presta il suo servizio anche presso l'ospedale Sacro Cuore di Negrar.

Il Punto Prelievi: un servizio semplice e vicino

Prevenzione e controllo passano anche attraverso gli esami di laboratorio. Per questo il poliambulatorio mette a disposizione un **Punto Prelievi**, offrendo ai cittadini un'ulteriore possibilità per effettuare gli esami necessari in modo comodo e organizzato.

Un servizio pensato per rendere più semplice la gestione della propria salute: ti aspet-

tiamo tutti i giorni dalle ore 7.00 alle ore 9.30, non serve prenotazione.

Un unico punto di riferimento

La presenza di specialisti in **Otorinolaringoiatria e Ortopedia, oltre al Punto Prelievi** rappresentano un continuo passo nel percorso di crescita del New Medical Salix, mantenendo comunque l'obiettivo di ampliare progressivamente i servizi disponibili e offrire alle persone del territorio un punto di riferimento sempre più completo.

Perché prendersi cura della propria salute significa anche avere la possibilità di trovare, vicino a casa, competenza, professionalità e servizi facilmente accessibili.

SCANSIONA



**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 * Logopedia
- * Servizio raggi a domicilio * Otorinolaringoiatria

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

**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



Autolesionismo: farsi male per lenire un dolore



dolore mentale e di gestire la condizione di instabilità emotiva, per paura di scoperciare un vero e proprio vaso di Pandora. Il comportamento autolesionistico sposta così l'attenzione dal dolore emotivo a quello fisico, vissuto come più tollerabile. Il dolore fisico in un primo momento allenta la tensione, generando sollievo, e allontana da esperienze emotive che non si vogliono sperimentare. Nel tempo però ciò rischia di generare nuove esperienze emotive spiacevoli, quali colpa e vergogna per aver messo in atto il comportamento.

Il comportamento autolesionistico può rappresentare, in alcuni casi, una modalità difensiva attraverso la quale ricercare attenzione, richiedere aiuto o comunicare agli altri il proprio disagio. Un gesto estremo utilizzato al fine di urlare al mondo la propria esistenza/presenza e la sofferenza che non si è in grado di comunicare a parole.

Vi sono vari fattori di rischio individuali tra cui:

- Presenza di disturbi mentali (disturbo borderline di personalità, ansia, depressione, disturbi alimentari e disturbi

della condotta)

- Tratti temperamentali (perdita di controllo, impulsività e disregolazione emotiva)
- Sentimenti negativi nei confronti del proprio corpo (insoddisfazione, vergogna, controllo)
- Abuso di sostanze
- Problemi in ambito scolastico
- Mancanza di autostima e autoefficacia

Esistono poi dei fattori di rischio sociali:

- Eventi stressanti
- Esperienze di abuso (sessuale, fisico e/o emotivo)
- Problemi familiari
- Relazioni negative con i pari (bullismo, isolamento e mancanza di supporto)
- Messaggi presentati dai social/videogiochi/tv (incoraggiamento al comportamento autolesivo)

Esiste una terapia per l'autolesionismo? Sì, esistono terapie efficaci per il trattamento dell'autolesionismo. Le più efficaci nella cura di questo disturbo sono:

- psicoterapia: volta ad identificare e gestire le problematiche sottostanti i comporta-

menti autolesionisti, regolare il carico emotivo, sviluppare e migliorare le relazioni interpersonali e sociali, sviluppare capacità di problem solving;

- terapie farmacologiche: malgrado attualmente non esistano terapie farmacologiche mirate alla cura delle condotte autolesioniste, sono frequentemente prescritti farmaci antidepressivi e rilassanti, usati allo scopo di ridurre la compulsione a ferirsi o farsi del male;

- trattamento sanitario: nei casi più severi, è consigliabile un periodo di osservazione in ospedale, in grado di garantire un ambiente protetto e prevenire eventuali comportamenti autolesivi.

Essendo una patologia che comporta severe e ripetute lesioni e che spesso si manifesta come parte di una sintomatologia più estesa, è bene rivolgersi ad un professionista della salute mentale (psicologo, psicoterapeuta o psichiatra) il prima possibile per evitare che il disturbo diventi cronico.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

Domenica 25 ottobre

Pranzo della Classe 53

di Salizzole - Isola Rizza e Bovolone

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

Intrattenimento musicale.

Il Menu comprende:
Antipasto - Primi - Secondo
Condotti - Dolce - Caffè
Acqua - Vino

Per info e prenotazioni:
Salizzole 348 6913212 Filippo
Isola Rizza 347 8951624 Renzo
Bovolone 333 4450204 Claudio

Amicizia Risate Ricordi...sempre!

Agriturismo all'Albaro

APPUNTAMENTO CON UN NUOVO VIAGGIO?

Raggiungi l'aeroporto con ATV.

Acquista il tuo biglietto con l'app **Ticket BUS Verona**! facile, veloce, sicura.

ATV

Ticket BUS Verona

www.atv-italia.it



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

formaflex

MATERASSI LETTI DIVANI

-70%

Extra Sconti

DI FINE STAGIONE

Scopri le offerte della settimana

dal 31/08 al 26/09

**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

Comune di Cerea investe 100mila euro in sicurezza stradale, decoro urbano e scuole



Bruno Fanton

Nuovi interventi per migliorare la qualità degli edifici pubblici, aumentare la sicurezza dei cittadini e valorizzare il decoro urbano. L'amministrazione comunale di Cerea ha realizzato un pacchetto di opere di circa 100mila euro, destinato a manutenzioni straordinarie nelle scuole, interventi sugli impianti di riscaldamento, riqualificazione di aree verdi e alla realizzazione di un nuovo collegamento pedonale protetto tra alcune zone residenziali della città.

I lavori hanno interessato diversi punti del territorio con l'obiettivo di garantire servizi più efficienti, ambienti più funzionali e una maggiore

sicurezza per residenti e famiglie.

«Si tratta di interventi che confermano l'attenzione dell'amministrazione verso gli spazi pubblici – sottolinea l'assessore al Patrimonio Stefano Brendaglia –. Abbiamo scelto di investire risorse su sicurezza stradale, decoro urbano e scuole perché sono ambiti che incidono direttamente sulla qualità della vita dei cittadini. Una città curata e sicura nasce anche da interventi diffusi, spesso poco appariscenti, ma fondamentali per garantire servizi adeguati e spazi pubblici accoglienti».

Tra le opere previste i lavori di miglioramento degli impianti di riscaldamento nei locali utilizzati dal Club dei Mitici e presso la Scuola dell'Infanzia del Villaggio Trieste e quelli di manutenzione straordinaria per i servizi igienici della scuola primaria di Asparetto per un totale complessivo di 50mila euro. Gli interventi consentiranno di rendere più efficienti gli impianti e migliorare il comfort degli ambienti frequentati quotidianamente da

bambini e associazioni.

«Le scuole rappresentano una priorità assoluta – prosegue Brendaglia –. Investire nella manutenzione degli edifici scolastici significa garantire ambienti più sicuri, decorosi e funzionali per studenti, insegnanti e personale. In particolare, l'intervento previsto ad Asparetto permetterà di ammodernare spazi che necessitavano di una riqualificazione importante».

Sul fronte del decoro urbano l'investimento di circa 20mila euro ha consentito di migliorare le aiuole di via D'Annunzio, via Montello al Villaggio Trieste e via Oberdan, in prossimità dell'Area Exp, contribuendo a migliorare l'aspetto e la fruibilità degli spazi pubblici.

Infine, nei mesi scorsi è stato realizzato un nuovo percorso pedonale per aumentare la sicurezza della mobilità urbana. Con un investimento di circa 30mila euro è stato costruito un marciapiede lungo via Cà Bianca, creando un collegamento protetto tra via Scarmagnani e via Madre Teresa di Calcutta.



Stefano Brendaglia

L'opera ha previsto una pavimentazione in cemento e l'installazione di una staccionata di protezione lungo un tratto di circa 100 metri.

«La sicurezza stradale è un'altra delle nostre priorità – interviene l'assessore Fanton –. Questo nuovo collegamento consentirà ai residenti di muoversi a piedi in condizioni di maggiore tutela, eliminando una situazione che richiedeva un intervento da tempo. Con queste opere continuiamo un percorso di valorizzazione del patrimonio comunale che punta a migliorare concretamente la vivibilità della nostra città, quartiere dopo quartiere».

Piazza Pozza, 1 - 37123 Verona

800 189 678

info@ater.vr.it

www.ater.vr.it

**DAL 1939 L'EDILIZIA
RESIDENZIALE A VERONA
E IN PROVINCIA.**

ATER
VERONA
AZIENDA TERRITORIALE PER L'EDILIZIA RESIDENZIALE

LA FORZA DELLE 3 ECHINACEE



Con l'arrivo dei primi freddi e il cambio di stagione, il nostro sistema immunitario ha bisogno di un aiuto in più.

La **LINEA ECHINATRE** dei Laboratori Larix unisce le proprietà di tre diverse varietà di questo fiore straordinario per offrire una protezione completa contro i malanni stagionali. L'*echinacea purpurea* offre un'azione immunostimolante, l'*angustifolia* spicca per le sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, mentre la *pallida* è nota per l'azione antivirale e protettiva sulle vie respiratorie.

La nostra linea si adatta ad ogni esigenza: è disponibile nel classico formato in capsule vegetali, gocce e pratici flaconcini da 15 ml.

ECHINATRE: un alleato naturale e semplice da usare per tutta la famiglia.

Cena di Classe 1986: i loro “primi” 40 anni



Una serata all'insegna dell'amicizia, dei ricordi e della voglia di stare insieme. Sabato 5 settembre, presso il Centro Contradale di San Pierino, la classe 1986 di Bovolone si è ritrovata per festeggiare un traguardo importante e, soprattutto, per condividere una serata in compagnia

in occasione dei loro “primi” 40 anni.

Circa una trentina gli amici che hanno risposto all'appello, dando vita a una piacevole serata caratterizzata da buon cibo, musica, risate e tanti ricordi. Un'occasione speciale per ritrovarsi dopo anni, riscoprire vecchie amicizie

e trascorrere qualche ora insieme, tornando per una sera ai tempi della gioventù.

La cena si è rivelata un vero successo: il clima di allegria e convivialità ha accompagnato i partecipanti per tutta la serata, creando l'atmosfera ideale per festeggiare questo importan-

te compleanno collettivo. Tra una portata e l'altra non sono mancati aneddoti, racconti del passato e momenti di divertimento, a testimonianza di quanto sia ancora forte il legame tra quelli del 1986.

Visto il buon riscontro e l'entusiasmo dimostrato dai partecipanti, gli organizzatori hanno già deciso di trasformare l'iniziativa in un appuntamento fisso, con l'intenzione di ritrovarsi ogni anno per continuare a coltivare questa bella tradizione. L'appuntamento è già fissato idealmente al prossimo anno, con l'auspicio che il gruppo possa diventare ancora più numeroso e che altri coscritti scelgano di unirsi alla festa.



PEGASO
Servizi per la persona

- PEDAGOGIA - ADHD Life Coach
- OSTEOPATIA per adulti e bambini
- PSICOMOTRICITA'
- GRAFOMOTRICITA' e RILASSAMENTO
- PSICOLOGIA
- PSICOPATOLOGIA DELL'APPRENDIMENTO
- TUTOR DSA
- PSICOLOGIA CLINICA PERINATALE
- CONSULENZE E SUPPORTO ALLA GENITORIALITA'
- LOGOPEDIA
- MASSAGGI ESTETICI E MUSCOLARI
- DIETISTA
- AIUTO COMPITI

**Sei un libero professionista
e cerchi una stanza in affitto?
lo studio Pegaso dispone
di uno spazio libero.
DISPONIBILITÀ
solo al mattino .**

**PER INFO CONTATTARE LE
RESPONSABILI TRAMITE
WHATSAPP**

**Laura Neri 3497565519
Eleonora Bonfante 3402464635
Giulia Rossetti 3792105766**

CI TROVIAMO A BOVOLONE IN VIA VITTORIO VENETO N. 40 (VR)

Le ricette



INVOLTINI DI INSALATA BELGA CON INSALATA RUSSA E POMODORINI

INGREDIENTI:

- 1 gambo di insalata belga
- 300gr di insalata russa
- 2 pomodorini "pereto"

PROCEDIMENTO:

Prendete ad una ad una le foglie dall'insalata belga quindi mettete dentro su ogni foglia l'insalata russa, disponete poi al centro 1 o 2 rondelle di pomodorini. Prendete un vassoio da portata e disponeteli a ventaglio (come foto) e poi servite.

MACCHERONI AI PEPERONI

INGREDIENTI:

- 350gr di maccheroni
- 2 peperoni grossi, giallo e rosso
- 1 bicchiere di salsa pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla gialla
- Sale, pepe, olio, burro
- Mezzo bicchiere di vino bianco

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro un filo d'olio, l'aglio, la cipolla tagliata finemente, la passata, le peperone lavate e tagliate a striscioline, il vino, una noce di burro, sale, pepe e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti. Quando il sugo è pronto, con un minipimer frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

Quando la pasta è cotta, versatela nel sugo e spadellate per circa 1 minuto, a vostro piacere potete aggiungere dei fiocchi di formaggio gorgonzola e mascarpone o in alternativa una spolverata di grana.

BISTECCHIE DI VITELLO CON ZUCCA

INGREDIENTI:

- 400gr fettine di vitello
- 500gr di zucca
- 1 porro
- Un mazzetto di rosmarino
- 6 foglie di salvia
- Olio, sale e pepe
- Mezzo bicchiere di vino bianco

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro un filo d'olio e fate rosolare le fettine 1 minuto da una parte e 1 minuto dall'altra quindi, toglietele e mettetele in un piatto. Nella stessa padella aggiungete il porro tagliato finemente, la zucca tagliata a cubetti regolari e fate cuocere per 20 minuti. Rimettete dentro le fettine di vitello, il rosmarino, la salvia, il vino, sale, pepe e ultimate la cot-

tura per altri 20 minuti circa. Prendete un vassoio da portata, mettete dentro le fettine di vitello e sopra la zucca servite e...

BUON APPETITO DAL VOSTRO GIÒ SCALOGNO.

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 10 settembre 2026.

Per la vostra pubblicità su questo giornale:

347.6861335 Costantino



Associazione Proloco Bovolone e Gruppo Amici del Presepio
presentano

31^a Rassegna interregionale del presepe artigianale e artistico 2026/2027

Dal 6 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027

Oratorio dell'Antica Chiesa dedicata a San Biagio e SS. Fermo e Rustico
Piazza V. Emanuele, Bovolone (VR)

Inaugurazione domenica 6 dicembre ore 10:30

Invitiamo artisti e appassionati a partecipare con le proprie opere artigianali e artistiche inedite!

Adesioni entro il 26 Ottobre 2026

Info: 324 863 4381 - prolocobovolone.amicipresepio@gmail.com





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

montagnastudididentistici.it

