

# LEGGIMI*Gratis*.it

APRILE 2016

**D**AIR®  
L'ALLINEATORE INVISIBILE



Non rinunciare  
al tuo **SORRISO**

per maggiori informazioni

**Dott. Carmelo Bentivegna**

Via Sebastiano Enrico De Martino, 1

(Parco San Francesco di Paola) - Meta

Tel. 081. 532 16 14

# Attività sindacale e centro assistenza fiscale - previdenziale

Interno parcheggio Sant'Agnello (NA)  
Corso Italia



**Un servizio  
prezioso**  
a sostegno dei cittadini

## Assistenza fiscale

Modello 730  
Modello isee  
Modello unico, iva, irap  
Imu  
Social card  
Bonus bebè  
Colf e badanti  
Contratti di locazione  
Visure catastali  
Preavvisi di irregolarità  
Cartelle di pagamento  
Servizi camerali

## Assistenza sindacale

Comparto scuola  
Tutela del lavoro  
Conciliazioni sindacali  
Danni da lavoro  
Cause di servizio  
Denuncia infortuni e malattie  
professionali

## Assistenza previdenziale

Controllo posizioni contributive  
Invalidità civile  
Domanda disoccupazione  
Indennità maternità  
Pensione di inabilità  
Pensione di vecchiaia  
Pensione di anzianità  
Pensione ai superstiti  
Ricongiunzioni  
Assegno sociale  
Richieste prestazioni Inail

### Per informazioni e/o appuntamenti:

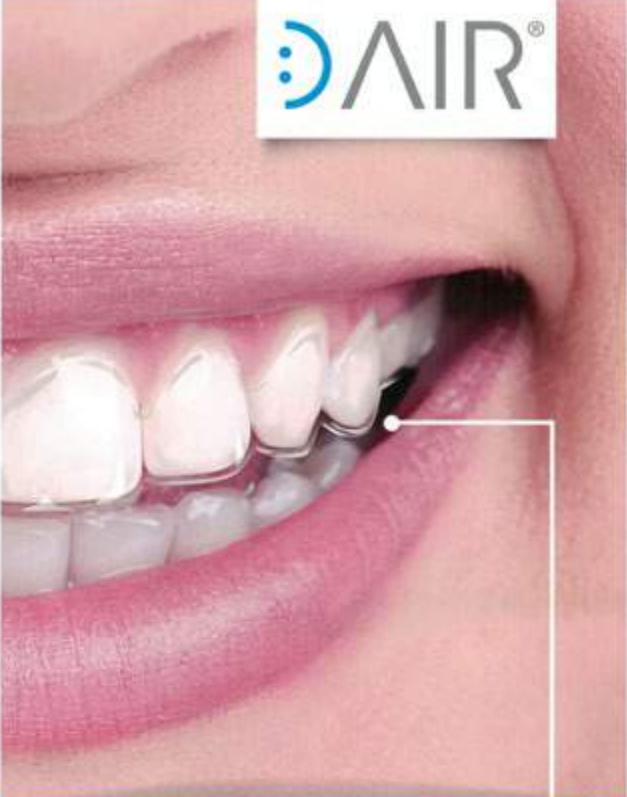
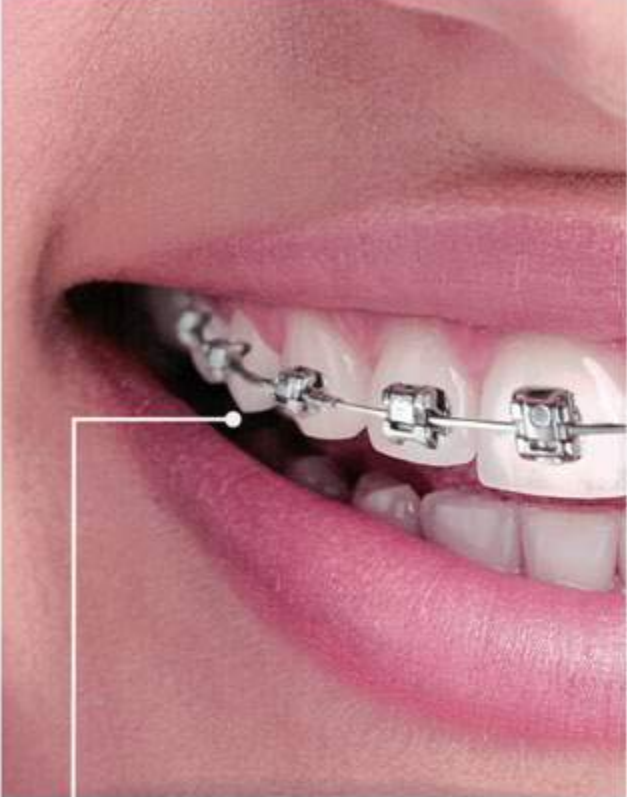
Cell: 331 9359694  
avv. Luca Schettino  
(assistenza legale)

Cell: 3312002536  
dott.ssa Consiglia Buonomano  
(assistenza fiscale e previdenziale)

E.mail: [sindacato.caf@libero.it](mailto:sindacato.caf@libero.it)  
[sindacato-caf Sant'Agnello](mailto:sindacato-caf Sant'Agnello)  
seguici su







DAIR®

• APPARECCHIO  
TRADIZIONALE

• ALLINEATORE  
INVISIBILE

DAIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



DAIR® il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia DAIR® è la soluzione ideale per ritrovare un sorriso perfetto senza compromettere l'estetica del viso, è facile da applicare, invisibile e garantisce risultati sorprendenti.

per maggiori informazioni

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

**Dott. Carmelo Bentivegna**

Via Sebastiano Enrico De Martino, 1  
(Parco San Francesco di Paola) - Meta  
Tel. 081. 532 16 14

## Questo mese



10

Segnale TV altri cambiamenti in vista



12

Maratona Uomo contro Cavallo



14

Un efficace alleato di bellezza per la pelle: le fragole



18

Allerta Meningite in Toscana



22

Mutui: cosa cambia con l'entrata in vigore della direttiva Europea



26

Gli eventi tematici



28

Non lasciarti schiacciare dal passivo aggressivo



38

Aiuta la tua tiroide a tavola



40

I più bei complimenti da fare a tua moglie

## Inoltre...

**06 Eureka!**

**08 Sai Perché?**

**30 Come risparmiare \$oldi**

**36 Formaggio fai da te**

**42 Cook with Me**

**49 Foto dai lettori**

**50 Vetrina Annunci Gratuiti**

## Contatto Pubblicitario:

**08119171216 - 3805171932**

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.  
Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA)

info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro | Direttore Responsabile

Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it | Concessionario della Pubblicità 4Bit |

info@leggimigratis.it | Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad inderogabile giudizio nell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impignorare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni. Le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.



**11910 LIKE su facebook**

*vivi la tua passione*



# MOTOSTORY



Via S. Giuseppe, 12/20 - Sant'Agello  
Tel. 081 19666144 • email [motostory1@gmail.com](mailto:motostory1@gmail.com) •  Moto Story



# Eureka!

## Speciale patate

Conosci usi alternativi delle bucce di patata?

Per il benessere degli occhi stanchi applica tre fette di patata cruda sopra ogni occhio e fissale con una benda di cotone. Lascia agire circa venti minuti per ottenere un profondo sollievo e limitare le occhiaie.

Ricorda inoltre che l'acqua di cottura delle patate fa miracoli per i piedi stanchi. Per un pediluvio immergi i piedi nell'acqua leggermente tiepida dell'acqua di cottura delle patate per circa quindici minuti. Otterrai un effetto di rinfrescante relax.

...cosa posso applicare sopra scottature e punture di zanzara?

Per lenire scottature e punture di zanzare basta una fettina di patata cruda da applicare per circa venti minuti per lenire il prurito o il doloroso fastidio.

Ho sentito che posso utilizzare le patate per pulire alcuni oggetti. Avresti qualche consiglio su come fare?

Per facilitare la pulizia degli oggetti in gomma (come le suole delle scarpe) puoi strofinarci sopra una fettina di patata cruda. Per eliminare i residui sul fondo delle bottiglie di vetro riempi con acqua, pezzetti di patate crude, un cucchiaino di sale grosso e agitate energicamente. Torneranno pulite e spendenti.



# HEALTH PARK

A N D R E A G R I M A L D I G R O U P

## PENISOLA SORRENTINA

Piazza Lauro n. 30 - 31 - 32 - Sorrento - (NA)

**PANCIA PIATTA**  
addominoplastica a meno di  
**€ 3.990** *per prenotazioni entro il 30 Aprile*

CHIRURGIA PLASTICA - MEDICINA ESTETICA - DERMATOLOGIA - CHIRURGIA VASCOLARE - DIETOLOGIA

visita medica gratuita

pagamento rateizzato

Numero Verde  
**800 974000**  
CHIAMATA GRATUITA

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



CONSULENZE GRATUITE presso i nostri AMBULATORI di NAPOLI, SORRENTO, SAN GIORGIO A CREMANO

SEDE INTERVENTO Casa di Cura "Andrea Grimaldi" - Via G. Marconi n°8 - S. Giorgio a Cremano (Na)

Dir. San. Prof. Dott. Nicola Ricciardelli - Società di Gestione Consulting & Service s.r.l. Aut. San. n.7 del 19/11/2014 - P.iva 05354731217

# Sai perché?

...Domande e risposte  
per dubbi e perplessità...



Perché le onde  
del mare fanno  
la schiuma bianca?



Perché i cibi spazzatura  
piacciono così tanto?



Perché si dice  
“restare al verde”?

La schiuma marina è un **miscuglio instabile di bolle d'aria** che per formarsi ha bisogno di qualcosa che riduce l'attrazione fra le molecole e favorisce così la formazione delle bolle. In genere si tratta di **materiale organico naturalmente** disciolto nell'acqua del mare. A innescare la formazione della schiuma sono poi i venti superficiali o il frangersi delle onde contro la riva o gli scogli, che rimescolano l'acqua con l'aria e **favoriscono la formazione di innumerevoli micropolveri**. Il bianco della schiuma dipende proprio dalla miriade di bollicine d'aria che contiene e che riflettono la luce in tutte le direzioni.

L'espressione cibo spazzatura (junk food) si riferisce a tutti quei prodotti alimentari che sono ricchi di calorie ma con scarso valore nutritivo. Il junk food **agisce sui recettori della dopamina** come una droga, spingendo verso la dipendenza chi ne consuma abitualmente. Questo tipo di cibo **è molto appetitoso** perché si basa su una perfetta combinazione di sale, zucchero e grassi per creare l'iper-palatabilità, cioè **una nuova e amplificata sensibilità del gusto**, che eccita il cervello.

Questa locuzione, che significa restare senza soldi o andare in miseria, deriverebbe da un'antica consuetudine di **dipingere il fondo dei ceri o delle candele con un colore verde**. In particolare a Firenze al principio delle aste pubbliche era consuetudine accendere una candela tinta di verde all'estremità inferiore e di usarla come segnatempo. Quando la fiamma raggiungeva il verde, cioè il termine della candela, **non era più possibile fare offerte di denaro e l'asta veniva chiusa**.



# Mara Carol



Scopri la nuova Collezione P/E da Chicca Cilento  
Corso Italia, 309 - Sorrento (NA)  
Tel. 081 807 26 48

 Mara Carol by Chicca Cilento

# Segnale TV altri cambiamenti in Vista

**A** breve l'Italia adotterà la piattaforma DVB-T2 (evoluzione dello standard per il digitale terrestre), in sinergia con la nuova codifica HEVC. Queste due tecnologie operano nella stessa direzione, permettendo di ottenere un significativo risparmio di banda, utile per veicolare un maggior numero di canali in HD, oltre alle future trasmissioni in 4K/Ultra HD. La nuova normativa, contenuta nel Decreto Milleproroghe, fa scattare l'obbligo per i negozi, a partire dal primo Luglio 2016, di acquistare solo TV con DVB-T2 e capaci di supportare le codifiche approvate dall'Unione Internazionale delle Telecomunicazioni (ITU).

## MACOSACOMPORTERÀILPASSAGGIO AL DVBT2 PER I CONSUMATORI?

Il DVB-T2 consente, infatti, una maggiore ampiezza di banda e la trasmissione in alta definizione oltre una maggiore qualità audio-video. Ottimo, ma è anche vero che tutto questo necessiterà di nuovi televisori e decoder in

grado di supportare queste tecnologie.

Il passaggio al DVB-T2 è una tappa importante. Vediamo perché.

Oggi la banda a disposizione per le trasmissioni tv si va riducendo per la fame di frequenze da parte dei dispositivi mobili che hanno portato prima a destinare una parte dello spettro al 4G. C'è, quindi, la necessità di far stare su una banda sempre più stretta un numero sempre crescente di canali e questo sarà possibile solo con il passaggio al nuovo standard DVBT2.

La ragione di questo cambiamento la spiega Giacomelli: "Il rinvio è motivato solo dall'evoluzione tecnologica in corso che oggi impedisce di capire se prevarrà lo standard H.264 o quello HEVC."

## QUALI I VANTAGGI?

Intanto con questo standard, per esempio all'interno dello stesso multiplex è possibile avere fino a 6 canali in HD contro i 2 attuali.

Riguardo invece al telespettatore, molto dipenderà dalla scelta del broadcaster: si potrebbe pensare a contenuti premium (come il calcio, i grandi film ecc...) veicolati, magari in alta definizione o in 3D, con il nuovo standard.

*a cura di Alfonso Simeone*

*Responsabile riparazioni smartphone e tablet 4 Bit*







# Il Rifugio

RISTORANTE • PIZZERIA

Venerdì 29 aprile 2016

## Menu

*Tagliere  
di affettati e formaggi  
con verdure grigliate  
e frittura mista*

\*\*\*

*Duetto  
di scialatielli al ragù di cinghiale  
e paccheri ripieni gratinati al forno*

\*\*\*

*Grigliata mista di carne  
con patate al forno*

\*\*\*

*Sceita dei nostri dolci*

*Fragole*

*Caffè*

**25 euro**  
*bevande incluse*

*Ospite della serata*

**Made in  
SUD**

**TOY BOY**  
**GIANNI MARINO**

**P.zza Colli di Fontanelle - Via Nastro Azzurro, 22 - Sant'Agnello**  
Tel. 081 533 3436 - Cell. 3396160089 - [ilrifugioristorante@gmail.com](mailto:ilrifugioristorante@gmail.com)

 Il Rifugio Sant'Agnello



# MARATONA UOMO contro CAVALLO

**N**el 1980 un nobiluomo gallese appassionato di cavalli, un tale **lord Gordon Green**, organizzò nel suo paese **la prima maratona dove uomini e cavalli con relativo cavaliere competono alla pari**, sfidandosi sulla distanza dei 35 km.

L'idea nacque per gioco nel 1979, quando lo stesso Green, proprietario di un pub a Llanwrtyd Wells, in una notte di novembre si mise a discutere con Glyn Jones, esperto cacciatore della zona, su chi fra cavallo e uomo potesse vantare maggiori doti aerobiche. Decisero, forse annessi dalle numerose pinte di birra bevute, di organizzare una gara per verificare chi di loro avesse ragione.

L'iniziativa ebbe un grande successo, infatti a quel evento partecipano circa 300 atleti umani provenienti da ogni angolo del mondo che sfidano 30 cavalli da endurance montati da altrettanti fantini.

La gara che si svolse a Llanwrtyd Wells, nel Galles nel mese di giugno, **è arrivata oltre le 30 edizioni**. Tra tutte le gare disputate solo pochissime sono state vinte dall'uomo. Nel 2004 **Huw Lobb** ha battuto per la prima volta i maratoneti a 4 zampe con 2 minuti di vantaggio, e nel 2007 **Florian Holzinger** ha battuto gli avversari equini arrivando al traguardo ben 11 minuti prima di loro.

La maratona che ogni anno accoglie un sempre maggior numero di partecipanti e curiosi, si disputa in poco più di due ore su una distanza di 22 miglia (circa 35 chilometri). La distanza è ancora un buon compromesso per le caratteristiche di uomini e cavalli.





VIENI A SCOPRIRE

# LA NOSTRA GRANDE BELLEZZA

ALL' **ULYSSE WELLNESS EXPERIENCE**

---

|                                                                                     |   |                                                                                     |   |                                                                                     |   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
|  | + |  | + |  | = | <b>70</b> |
| FITNESS<br>OPEN                                                                     |   | TELO<br>ULYSSE                                                                      |   | ACQUA                                                                               |   | euro      |

---

Via del Mare, 22 - Sorrento (Na) | Tel. 081 807 35 81

[www.ulyssesorrento.com](http://www.ulyssesorrento.com)



# UN EFFICACE ALLEATO DI BELLEZZA PER LA PELLE: *le fragole*

a cura di  
Anna Esposito

## ANTIAGE

La vitamina C e il licopene presenti nelle fragole aiutano a combattere il processo di invecchiamento della pelle, inoltre **aiutano a prevenire danni causati dai radicali liberi**. Prova questa maschera almeno una volta alla settimana: mescola bene ½ tazza di purea di fragole, 1 cucchiaino di miele e 2 cucchiaini di crema di latte. Applica questa pasta su tutto il viso e il collo. Lascia riposare per 20 minuti, poi risciacqua con acqua fredda.

## ILLUMINANTE

Le fragole aiutano a migliorare la carnagione grazie alla presenza di acido ellagico, molto efficace nel **ridurre le macchie cutanee e alleggerire le cicatrici**. Basta tagliare una fragola a metà e strofinare la polpa interna sul viso, collo e décolleté. Lascia il succo sulla pelle per circa 10 a 15 minuti, quindi rimuovi con acqua fredda. Ripeti ogni giorno per una carnagione luminosa. →







# Mamilù Cafè

*Bar, Simpatia ed una Pausa dallo Stress*



***Frullato, Centrifugato,  
Succo o Granita:  
Freschezza Garantita***

**Mamilù Cafè - Piazza della Repubblica, 31  
Tel. 081.192.420.96 - Piano di Sorrento**

# Promozione Benessere

**3 STEP PER ESSERE IN FORMISSIMA!**



**STEP 1**  
**MASSAGGIO**  
**DRENANTE**

**STEP 2**  
**MASSAGGIO**  
**RASSODANTE**

**STEP 3**  
**MASSAGGIO**  
**MODELLANTE**

**SPECIALE PROMOZIONE**  
**SU MASSOTERAPIA E TUTTI TRATTAMENTI DI MEDICINA ESTETICA !**

**ALLENA LA TUA SALUTE CON NOI**

**Allenamento Funzionale di Gruppo**  
**Allenamento Perdi Peso**  
**Personal Trainer**  
**Cardio Fitness**  
**Ginnastica Posturale e Correttiva**

**Ginnastica Posturale e Correttiva**  
**Ginnastica Posturale Metodo Mezieres**  
**Ginnastica Dolce**  
**Yoga**  
**Pilates**



**MEDICAL FITNESS**  
**Ir.ve.**

**SANT'AGNELLO**

Via Aniello Balsamo, 8  
Tel. 081.8782246

**FACEBOOK**

Medical Fitness Ir.Ve.



## ASTRINGENTE

La vitamina C, di cui sono particolarmente ricche le fragole, sono **un potente antiossidante che aumenta la produzione di fibre di collagene.**

Questo aiuta a mantenere la pelle liscia e compatta e soprattutto previene il rilassamento della pelle. Mescola la purea di 2-3 fragole mature con 2 cucchiaini di yogurt e 2 cucchiaini di miele. Applica la maschera su viso e collo. Lascia riposare per 10 minuti, quindi risciacqua con acqua tiepida. Da ripetere una volta al giorno per diverse settimane: risultato garantito.



## ESFOLIANTE

Le fragole sono anche un **esfoliante naturale per la pelle.** L'alto contenuto di vitamina C e acido salicilico aiutano a rimuovere le cellule morte della pelle, l'eccesso di sebo e altre impurità. Inoltre, le fragole **aiutano a riparare e nutrire la pelle di tutti i tipi.** Schiaccia una manciata di fragole mature e ottieni una pasta a cui puoi aggiungere un 1 cucchiaino di zucchero e olio d'oliva. Massaggia delicatamente la pasta sul viso con movimenti circolari. Attendi 15 minuti prima di rimuovere. Segui questo rimedio una o due volte la settimana.



### DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

**OFFERTA**  
**LEVIGATURA/LUCIDATURA**  
**PAVIMENTI**  
a partire da **10€** al mq

**LEVIGATURA E LUCIDATURA:**  
Pavimenti - Scalini - Lavandini in marmo  
Pulizia e trattamento cotto  
Fasce antiscivolo su gradini

Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)  
**Tel. 081.808 34 33 - Cell. 333 47 84 914**



# Allerta *Meningite* in Toscana

a cura del dott. **Carlo Alfaro**

**F**a tremare tutta l'Italia l'epidemia di meningite in corso da un anno in Toscana: si tratta di un ceppo particolarmente aggressivo di meningococco di tipo C, che nel 2015 **ha provocato 42 casi con 10 morti**, e da gennaio 2016 già 10 casi e 4 decessi. Il meningococco (*Neisseria meningitidis*) è un batterio che può causare setticemia e meningite, la temibile infezione delle meningi, le membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale. **Può colpire qualunque età**, ma la malattia invasiva da meningococco è più diffusa sotto i cinque anni e in particolare sotto l'anno di età, e tra gli 11 e i 21 anni. Non è una malattia molto diffusa, tuttavia si tratta di un'infezione severa, con una rapida evoluzione, una mortalità del 10-15%, e un rischio dell'11-19% di complicanze a

lungo termine come ritardo mentale, epilessia, sordità, disturbi visivi. **Una tempestiva diagnosi e un aggressivo intervento terapeutico possono essere determinanti.** Esistono vari gruppi o sierotipi di meningococchi, ma solo 5, cioè A, B, C, W135 e Y, sono responsabili della malattia meningococcica invasiva. I sierotipi che circolano più di frequente in Italia e in Europa sono B e C, mentre in Asia e Africa è più diffuso il tipo A e negli Stati Uniti si trovano anche W135 e Y. **La malattia è diffusa dalla presenza di portatori sani nella popolazione.** Lo stato di portatore è una condizione molto rara nei bambini di età inferiore ai 10 anni, mentre può interessare circa il 10-15% della popolazione generale. L'affollamento, l'esposizione al fumo e le infezioni virali agiscono come fattori favorenti riducendo la funzionalità della



# 4 Bit

VENDITA e ASSISTENZA  
PC & SMARTPHONE

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 0815342135 - 08119171216



**NOTEBOOK**  
a partire da  
**€279,00**

**DR. MOUSE**  
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

**PC MID LEVEL**

Completo di monitor  
tastiera e mouse

a partire da  
**€450,00**



**PEN DRIVE**

|      |        |
|------|--------|
| 8GB  | €6,90  |
| 16GB | €9,90  |
| 32GB | €13,90 |
| 64GB | €28,90 |

**VETRO ROTTO?**

Te lo ripariamo noll  
Sostituzione display  
tablet e smartphone rotti



**PREVENTIVI  
IN SEDE**

**HARD DISK  
ESTERNO**

|        |         |
|--------|---------|
| 500 GB | €49,90  |
| 1TB    | €69,90  |
| 2TB    | €99,90  |
| 3TB    | €169,90 |



**MICROSD**

|      |        |
|------|--------|
| 8GB  | €4,99  |
| 16GB | €12,90 |
| 32GB | €16,90 |
| 64GB | €34,90 |



*Cleopatra*  
JEWELS

DIVENTA  
ANCHE TU  
REGINA

*Diplo Ruggiero* 

**META**

Corso Italia, 132

**PIANO DI  
SORRENTO**

Corso Italia, 83  
(di fronte ai Carabinieri)

**SORRENTO**

Viale Nizza, 29

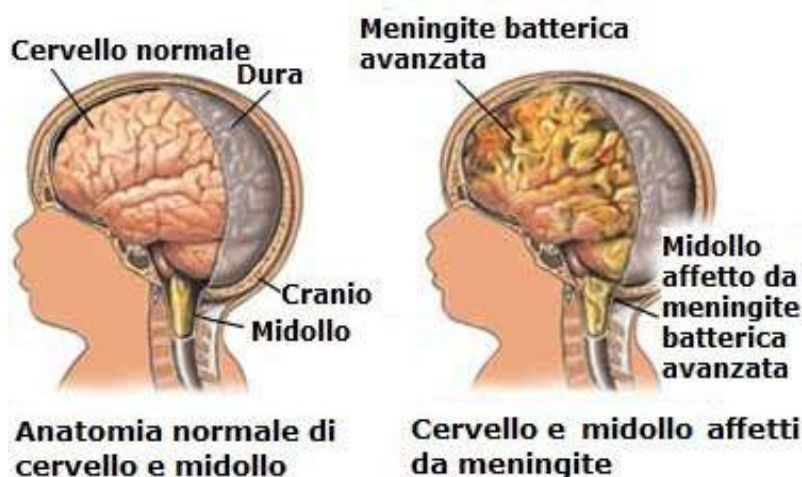


mucosa respiratoria come barriera all'invasione da parte di *Neisseria meningitidis*. Per questo le infezioni sono comuni ogni anno casi a margine dell'epidemia di influenza stagionale.

**La trasmissione del meningococco richiede un contatto stretto** ed il rischio aumenta per i contatti nell'ambito di comunità chiuse e affollate quali asili, scuole, collegi, discoteche, caserme. **L'incubazione della malattia dura 1-10 giorni, solitamente meno di 4 giorni.** I pazienti sono considerati contagiosi fino a 24 ore dopo l'inizio del trattamento antibiotico efficace. Se c'è un caso di meningite o sepsi meningococcica, **è importante trattare con antibiotico specifico le persone che sono state a stretto contatto**, per evitare che possano diffondere il germe. La profilassi deve essere attuata con rifampicina per via orale mattina e sera per 2 giorni, o ceftriaxone (125 mg sotto i 15 anni e 250 mg sopra i 15 anni) per via intramuscolare, in dose singola o, nei soggetti adulti, ciprofloxacina (500 mg) per os in singola dose. **I contatti stretti sono rappresentati da: conviventi, che risiedono con il caso indice o che abbiano mangiato o dormito frequentemente nella sua stessa abitazione; contatti scolastici (stessa classe) nei 7 giorni precedenti; esposizione diretta alle secrezioni del paziente attraverso baci, condivisione dello spazzolino da denti, posate, respirazione bocca-bocca nei 7 giorni prima della comparsa di malattia; passeggeri seduti accanto al caso indice durante voli aerei di durata superiore alle**

8 ore. La chemioprophilassi non è raccomandata nei contatti casuali che non siano stati esposti alle secrezioni orali del paziente affetto, o nei contatti indiretti (contatto con un contatto ad alto rischio), o nel personale sanitario che non sia stato a contatto diretto con le secrezioni orali del paziente. **L'arma più importante contro le infezioni da meningococco resta il vaccino.** Le autorità sanitarie in Toscana hanno intrapreso una importante campagna vaccinale, che offre il vaccino gratuitamente a gran parte della popolazione toscana. **Contro il meningococco sono disponibili tre vaccini:** anti-meningococco B, anti-meningococco C e tetravalente contro i sierotipi A,C,W135,Y. Il Piano nazionale vaccini 2012-2014 (l'ultimo in vigore) prevede la somministrazione del vaccino anti-Meningococco C a tutti i bambini di età compresa tra 13 e 15 mesi, e agli adolescenti non precedentemente immunizzati. È anche possibile anticipare la vaccinazione, in soggetti a più alto rischio, con tre dosi a 3, 5 e 11 mesi. Sopra i 12 mesi, invece, è sufficiente una dose singola. Il vaccino tetravalente anti-meningococco A, C, W 135, Y è raccomandato in Italia prevalentemente per i viaggiatori che si recano in Paesi dove sono presenti tali sierotipi di meningococco, ma nel prossimo piano vaccinale sarà possibile utilizzarlo per l'immunizzazione contro il meningococco C. Il vaccino contro il meningococco B, disponibile dal 2013 e per questo non ancora incluso nel piano vaccinale 2012-2014, sarà

presente nel nuovo Piano nazionale vaccini 2016-2018, che attende ancora l'approvazione definitiva del Ministero dell'economia. Si può fare a partire dai 2 mesi, in concomitanza con gli altri vaccini previsti nel calendario vaccinale.





## Mutui: cosa cambia con l'entrata in vigore della direttiva Europea

**L**e banche potranno entrare direttamente in possesso della casa ipotecata dopo il mancato pagamento di 18 rate di mutuo, anche se non consecutive. La maggioranza proporrà tali modifiche alla Camera e al senato sulla questione del recepimento della direttiva europea in tema di finanziamenti per l'acquisto casa.

Inizialmente si voleva estendere tale normativa ai mutui già stipulati ma era evidente che ciò non poteva essere attuato in quanto i vecchi contratti non prevedevano tale clausola.

La norma, secondo Codacons, potrebbe scatenare una emergenza abitativa lasciando migliaia di cittadini senza alloggio e potrebbe far crescere l'offerta casa facendo scendere il prezzo delle stesse (ma solo in un orizzonte temporale a lungo termine).

*Quali saranno le garanzie per chi farà il mutuo?*

**1** La vendibilità diretta della casa, se non paghi 18 rate anche se non consecutive, sarà applicata solo sui nuovi contratti e non su quelli già in essere.

**2** Se non ci sarà accordo tra banca e mutuatario, al momento della stipula, nel firmare la clausola iniziale di accettazione la vendita non ci sarà. Tale opzione non sarà recepita dalla banca e quindi sicuramente quest'ultima non erogherà il mutuo a chi non vorrà firmare la vendita diretta a favore del creditore (l'Istituto di credito).

**3** Se non si pagano 18 rate, anche se non consecutive, e si è sottoscritta la clausola di vendibilità (che per la banca sarà l'unica possibilità reale per la sua garanzia del credito), l'istituto di credito dovrà affidarsi ad un esperto del settore per la vendita e a un perito nominato dal Tribunale che stabilirà il valore della casa (per recuperare velocemente tale importo si opterà presumibilmente per una quotazione medio-bassa).

**4** Se la casa viene venduta al prezzo inferiore al debito, il debitore non dovrà più nulla alla banca (cosa quasi impossibile in quanto l'erogazione mutuo è al massimo del 70/80 per cento del valore iniziale e se il cliente ha già pagato poche rate è



SOLO CON  
**LEGGIMI** *Gratis*

*EconomiQua* **EQ** *LEGGIMI* *Gratis*

Tel. 081.19171216



SUPER  
SUPER  
SUPER  
**OFFERTA**  
**5.000**  
**VOLANTINI A5\***



\* COSTO COMPRENDE GRAFICA E STAMPA SU UN LATO ED SUL SECONDO LATO LA PAGINA DI LEGGIMIGRATIS

Associazione Culturale

# MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

INFO: 0815322345 3393324670

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

PER L'A.A. 2016/17



*Sara de Mita*

Concorso "Sara Acquarone"  
Fondo - Scuola estiva Royal Academy of Dance

PARTECIPAZIONE A CONCORSI  
INTERNAZIONALI  
ESAMI IN SEDE  
NON CI SONO SPESE DI SAGGIO!!

Grafica di Alessandra Coppla



chiaro che tale situazione particolare non potrà avvenire).

*Sicuramente per il recupero di enormi "sofferenze" o "crediti immobilizzati" tale nuova normativa darà notevoli benefici alle banche.*

Penso, però, che nella valutazione dei 18 mesi di morosità bisognerebbe tener conto anche della durata del mutuo (è evidente che un mutuo decennale è ben diverso da un mutuo trentennale). Per quanto sopra descritto ad oggi non esiste questa differenziazione per cui viene penalizzato, ancor di più, il contraente di un mutuo a lunga durata perché il rapporto tra i 18 mesi in 10 anni e i 18 mesi in 30 anni è a svantaggio di colui che ha stipulato un mutuo a

lunghissima scadenza.

Inoltre, se all'atto dell'istruttoria per l'erogazione del mutuo la banca avesse erroneamente commesso per "distrazione" un errore di valutazione sulle possibilità reali di rimborso da parte del mutuatario ci potrebbe essere una concausa e una corresponsabilità dell'istituto di credito.

Infine dobbiamo, quindi, considerare e prendere atto che la normativa (così come è attualmente) è eccessivamente rigorosa (ma in linee generali giusta) nei confronti del debitore perché non considera la durata del mutuo in rapporto alle rate impagate e non chiarisce le probabili penalità a carico dell'istituto se eventualmente quest'ultimo potesse compiere errori di valutazione.

*a cura del dott. Massimo Fienga*

*Senior Partner / Referente / Agenzia*

*Piano di Sorrento Azimut Consulenza Sim Spa*



fai la differenza  
pubblicizzati su

**LEGGIMI** *Gratis*

**Contatti: 081 191 71 216 - 380 51 71932**

# Gli eventi tematici

**G**razie per le tante mail ricevute e da quella di Valeria prendo spunto per parlarvi degli eventi tematici. Tante sono le ambientazioni che possono rendere una serata diversa e speciale, fondamentale è focalizzare l'attenzione sui colori, su eventuali scenografie, sull'abbigliamento e sull'aspetto musicale, il cibo e la location chiaramente completeranno il tutto.

a cura di Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

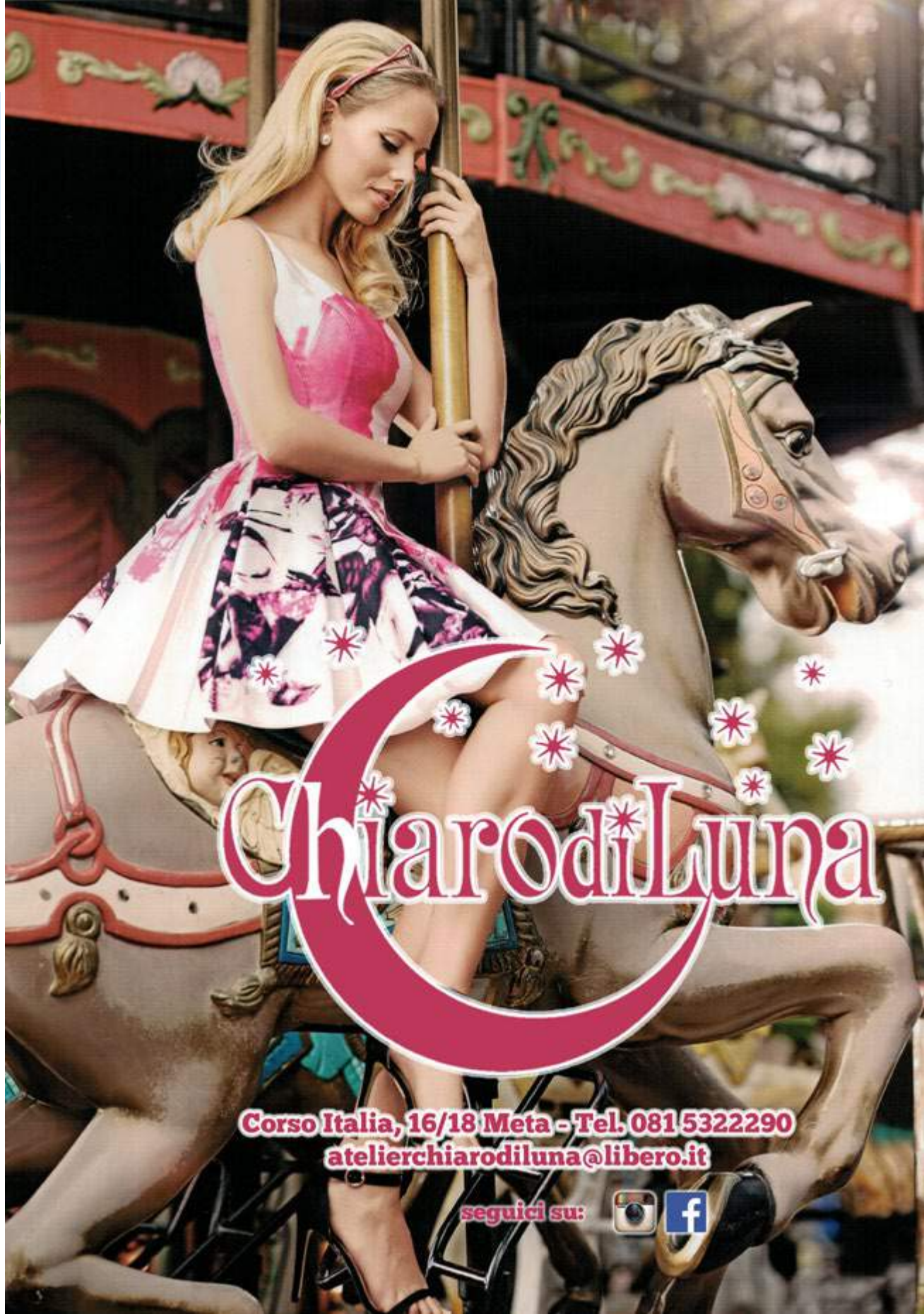
**Per essere più chiaro partiamo da alcuni step fondamentali.**

- **L'invito:** è bene specificare con un'immagine ed una didascalia d'impatto il tema prescelto, aggiungendo il termine dress code se chiediamo anche all'ospite di adeguare l'abito al tema stesso.
- **La location:** scegliere il luogo giusto per svolgere il party con una tematica definita, ad esempio una villa del '700 non ha alcuna attinenza con una festa a tema anni 30 stile Grande Gatsby...
- **Le scenografie:** creare con le luci una base d'atmosfera adeguata, esaltando con led architetture i particolari della location, rendendo già all'arrivo degli ospiti una cromatica adeguata.
- **Il photobooth:** stampare a dimensioni adeguate e con uno scenario legato all'evento un fondale per gli scatti agli invitati, semmai porrendo loro oggetti o complementi d'abbigliamento adeguati al tema.
- **Personaggi:** in base al tema proporre figuranti ed artisti in costume per completare lo scenario dell'evento. Che coinvolgano gli ospiti e siano curati nell'aspetto e nel costume.
- **La musica:** fondamentale la colonna sonora del nostro film a tema. Nella prima parte di benvenuto possiamo anche diffondere via audio supporti musicali a tema con il music selector come ad es.

swing & jazz per gli anni 40, i rondò per il tema barocco, ma terminata la cena o il buffet lascerei crescere l'entusiasmo lanciando il gran finale con il pop attuale; dalla deep house al revival, altrimenti una live Band di qualità che a sorpresa intervenga con un repertorio pop dance d'eccezione. Spero vivamente di aver dato senso e argomentazioni a Voi gradite. Alla prossima e Buona Primavera a tutti!







# ChiarodiLuna

**Corso Italia, 16/18 Meta - Tel. 081 5322290**  
**[atelierchiarodiluna@libero.it](mailto:atelierchiarodiluna@libero.it)**

**seguici su:**





## Non lasciarti schiacciare dal *passivo aggressivo*

L'aggressività passiva è un modo per esprimere sentimenti repressi di rabbia, i quali vengono fatti pagare ad una persona designata senza che questa si accorga dei motivi reali.

Impara a riconoscere alcune delle frasi che i soggetti passivo-aggressive usano più di frequente così da individuare l'ostilità occulta quando è rivolta contro di te.

*"Pretendi che sia tutto perfetto!"*

Nel caso in cui venga chiesto ad un soggetto passivo-aggressivo di portare a termine un certo compito in un determinato tempo richiesto, **generalmente questi lo farà in modo superficiale e inaccurato**. Classico il caso della moglie che prepara al marito una bistecca ben cotta nonostante sappia molto bene che lui preferisce la carne al sangue. Quando le viene richiesto di rispondere circa il modo in cui l'ha fatto, si difende subito **accusando l'altro di avere pretese esagerate**.





### *“Pensavo lo sapessi...”*

Un'altra tattica dell'aggressivo-passivo ha a che fare con **l'omissione**. Questi soggetti esprimono la loro rabbia in maniera nascosta decidendo di non fornire informazioni conosciute che potrebbero prevenire determinati problemi. **Si schermano dietro un innocente “pensavo lo sapessi...”**, traendo piacere dall'evidente difficoltà dell'interlocutore.

### *“Sono contento di esserti di aiuto!”*

Una certa dose di ostilità si nasconde bene anche dietro un atteggiamento **eccessivamente gentile e disponibile**: come quello dimostrato da un gentile operatore telefonico che rassicura il cliente dell'immediata risoluzione del suo problema, mentre in realtà sta già gettando la richiesta d'aiuto nel cestino, negando la pratica.

### *“Stai bene... per la tua età!”*

Un complimento con una punta velenosa è spesso utilizzato dalle persone passivo-aggressive **per insultare qualcuno**. Altri esempi di complimenti ambigui? “Non ti preoccupare, puoi ancora migliorare a scuola nonostante le tue capacità” oppure “Ci sono ancora uomini a cui piacciono le donne in carne come te”.

### *“Stavo solo scherzando..”*

Con il sarcasmo il soggetto passivo-aggressivo può finalmente esprimere aggressività ad alta voce, ma in modo accettabile ed indiretto. Se la persona si offende per il sapore pungente della battuta, **la persona passivo-aggressiva assume il ruolo della vittima** affermando: “Con te non si può proprio scherzare!”.

### *“Ma sei nervoso?”*

La persona passivo-aggressiva è molto abile a mantenere la calma e fingersi stupito quando l'altro esplode di rabbia perché aizzato dalla sua continua ostilità indiretta. Questo soggetto prova molta soddisfazione quando **riesce a far perdere il controllo al proprio interlocutore**, per poi assumere un'espressione perplessa davanti ad una reazione di collera.



## Come risparmiare **\$OLDI?**

Life hacks è una parola inglese e si riferisce a tutti quei piccoli **accorgimenti che aiutano a economizzare** e a migliorare la vita di tutti i gironi.

### PAGA IN CONTANTI

Ormai il pagamento con le carte di credito è accettato ovunque e questo non aiuta certo a risparmiare. Stando ai risultati di recenti ricerche è emerso che si è **più propensi ad acquistare qualcosa quando si paga con carte di credito** anziché quando il pagamento viene fatto in contanti. Perché? Con la carta di credito, al contrario delle transazioni in contante, non vi è alcun passaggio di denaro tangibile.

### USA BANCONOTE DI GROSSO TAGLIO

Quando devi fare compere porta con te delle banconote da 50 o 100 euro e, se possibile, preferisci sempre biglietti nuovi. Studi di psicologia effettuati su centinaia di persone hanno dimostrato che **si è più inclini a spendere facilmente biglietti di piccolo taglio** e che si ha la tendenza a sbarazzarsi prima delle banconote più vecchie e usurate. ■

*a cura di Luca Ricciardi*

### Non sottovalutare l'usato

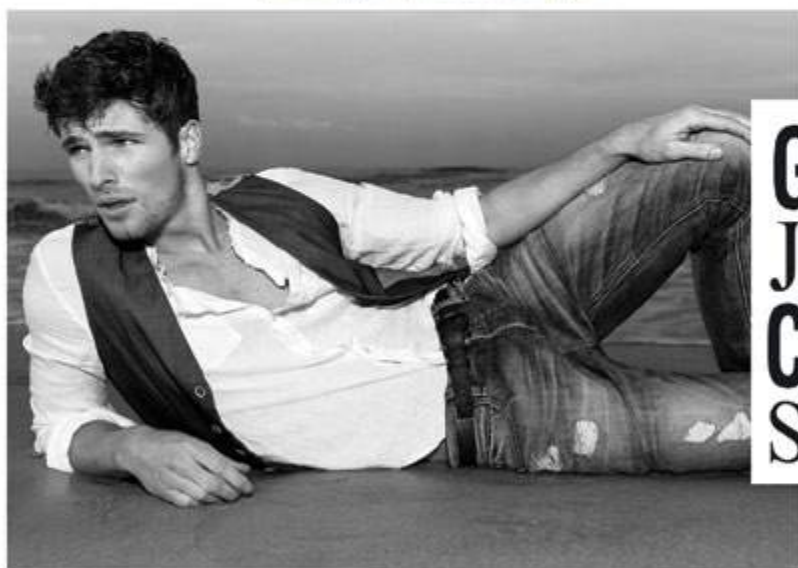
**La vita media di molti oggetti si è drasticamente abbassata negli ultimi anni. Questo è particolarmente vero per la tecnologia e per il mondo dell'infanzia. Perché non approfittare di chi vuole avere sempre l'ultimo modello di tablet, comprando usato il modello precedente?**

**Scrivi un annuncio gratuito per rivendere il tuo costoso smartphone, i giochi e le console dei tuoi figli, servendoti del nuovo servizio on-line offerto dal sito LeggimiGratis.it. Biciclette, motorini, culle, baby monitor, fasciatoi e lettini, armadi e cucine sono solo alcuni dei tanti oggetti che puoi trovare nella nuova vetrina annunci del LeggimiGratis.**



# àngels

abbigliamento uomo/donna



**GAUDÌ  
JEANS  
COOL  
SUMMER**



Via Marziale, 2 - Sorrento (NA) - Tel. 081 192 73 170

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



# il modulo arredamenti







**SORRENTO** Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697 [info@ilmodulosorrento.it](mailto:info@ilmodulosorrento.it)

***Soluzioni innovative per il recupero degli spazi***



**INGREDIENTI:**

- 500 ml di panna fresca (per ottenere 300/350 gr di mascarpone la ricetta la trovi sul sito [www.leggimigratis.it](http://www.leggimigratis.it))
- 7ml di succo di limone (1 cucchiaino da minestra)

## Mascarpone fai da te

Per prima cosa versa la panna fresca in una casseruola con il fondo antiaderente e scalda a fuoco moderato, mescolando continuamente con una frusta, fino a portarla ad una temperatura compresa tra gli 80°C e i 90°C. Una volta raggiunta la temperatura, versa rimestando con cura il succo di limone. Una volta amalgamati gli ingredienti continuate a lavorare per almeno 3 minuti, sempre a fuoco dolce. Lentamente la panna comincerà ad addensarsi formando una sorta di crema. Spegni il fuoco e lascia a riposare a temperatura ambiente per almeno 15 minuti.

Trascorso il tempo, versa il contenuto della casseruola sopra un canovaccio posato su un scolapasta o un recipiente. Lascialo riposare per un'altra ora a temperatura ambiente e poi trasferisci il tutto in frigorifero lasciandolo per altre 24 ore. In questo tempo si formerà il mascarpone che andrà trasferito in un recipiente di vetro e lasciato riposare un'ultima mezz'ora in un luogo fresco prima di essere utilizzato.







S P O R T

Nuovi arrivi Adidas, Nike, Converse e tanto altro



via V.Casola, 4 - Sant'Agata sui Due Golfi - Massalubrense (NA)

Tel. 081.5330626 - info@lumasport.it



**Gruppo Castelli**  
praticar s.n.c.

## Pratiche Auto...

- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure

• pagamento bolli auto e moto



Controllo gratuito  
presso Regione Campania



**...e non solo**

**Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)**

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it



## Aiuta la tua **tiroide** a tavola

Il corpo umano si avvale di sistemi, finemente regolati, che contribuiscono a mantenerlo nel suo fisiologico equilibrio. **La tiroide**, gioca un ruolo importantissimo, perché i suoi ormoni (FT3 e FT4) sono **in grado di regolare numerose attività metaboliche**: la termogenesi, la sintesi proteica, il metabolismo lipidico e glucidico...

Spesso, però, sentiamo parlare di ipo ed ipertiroidismo; ma cosa sono? **L'ipotiroidismo** è la condizione in cui **la tiroide comincia a secernere valori più bassi di ormoni**, ciò è dovuto a molteplici cause: malattie autoimmuni, tiroiditi, danni all'ipofisi o ipotiroidismo congenito; i sintomi sono diversi: stanchezza, rallentamento del metabolismo ed anche del transito intestinale, sensibilità al freddo, fragilità dei capelli... In questo contesto gioca un ruolo importante lo iodio, che viene utilizzato per sintetizzare gli ormoni tiroidei; quindi un deficit di iodio può contribuire negativamente alla produzione ormonale. Per un giusto apporto di iodio si consiglia **l'assunzione regolare di pesce, molluschi, alghe marine e l'utilizzo del sale marino integrale**; alimenti sconsigliati, invece sono broccoli, rape e spinaci perché contribuiscono a rallentare l'assorbimento dello iodio; ed è comunque importante seguire un'alimentazione varia e bilanciata! Invece il trattamento farmacologico consiste nella somministrazione dell'ormone tiroideo sintetico.

Per **ipertiroidismo** invece si intende una **secrezione eccessiva degli ormoni tiroidei**, i sintomi più frequenti sono: dimagrimento, nervosismo, sudorazione, stanchezza muscolare; mentre le cause possono essere: patologie autoimmuni, presenza di noduli... Che causano una massiccia secrezione ormonale. Da un punto di vista nutrizionale è consigliata **l'assunzione di verdure come broccoli, spinaci e rape** che possono andare a rallentare la produzione ormonale, ed invece bisogna evitare tutte le sostanze nervine (caffè, the...), l'alcool e moderare l'utilizzo del sale (non più di un cucchiaino al giorno)!

Per i soggetti con ipo e ipertiroidismo è importante seguire un stile di vita sano ed una corretta alimentazione per ridurre i sintomi legati a queste patologie!

*a cura della dott.ssa Carmen Starace*





## Dott.ssa Carmen Starace BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Isc. Albo CNB n°AA087568 sez. A

Riceve previo appuntamento  
**Tel. 3385727752**

dott.carmenstarace@gmail.com

Corso Italia, 238 (Parco Ersilia)  
Piano di Sorrento (NA)

- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
- Piani alimentari personalizzati per bambini, adulti e anziani in caso di patologie quali:
  - sovrappeso e obesità
  - dislipidemie, diabete, disfunzioni tiroidee ed ipertensione arteriosa
  - disturbi del comportamento alimentare
- Piani alimentari personalizzati per donne in gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per sportivi finalizzati a migliorare la propria performance
- Diete per vegani e vegetariani
- Regimi alimentari per mense collettive



Ordine  
Nazionale  
Biologi



## STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola  
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa  
Biologa Nutrizionista

Luce Pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione • Slim Press - LPG • Carbossiterapia

**tutti i SERVIZI ELETTROMEDICALI**

a soli **€30** con prima seduta

**OMAGGIO**

**27 APRILE**

**open day medicina estetica  
paghi solo la fiala**

**filler 120 euro - botox 150 euro**

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2  
SORRENTO [NA] - Info: 3393346638



# I più bei complimenti da fare a tua moglie

Non temere di mostrarti tenero, fare complimenti sentiti e di cuore è un'infallibile arma di seduzione che dimostra proprio la tua mascolinità. Apprezza tua moglie per come cucina, si organizza fra casa e lavoro, si prende cura di te e della casa e dei bambini, te ne sarà sempre grata e cercherà di fare sempre meglio. →



### Sei la mia migliore amica

Quando marito e moglie sono il migliore amico l'uno dell'altro, tra di loro si crea un'intimità emotiva che non può essere sciolta facilmente. **Tua moglie ha bisogno di sapere che tu sei il suo migliore amico**, il primo a cui rivolgersi quando si sente felice, triste o stressata.

### Mi piace la tua risata

Ami guardarla ridere divertita quando le racconti una delle tue barzellette, che probabilmente nessun altro avrebbe trovato divertente. **Ti piace anche l'espressione simpatica del suo viso quando ride**: diglielo che l'ami veder ridere!

### Che bel profumo che hai

Tua moglie ha un armadietto del bagno pieno di incantevoli profumi, lozioni, creme per il corpo, prodotti per capelli, gel doccia, etc. che rendono il suo odore incredibile! **Se ami l'odore dei suoi capelli, diglielo**. Quando siete abbracciati sul divano sussurrare "Hai un profumo delizioso." Si ricorderà di spruzzarsi quello stesso profumo ogni volta che ti starà accanto.

### Sei molto intelligente

Lo sai, anche se non ti piace sempre ammetterlo. **Apprezza la sua intelligenza** e dille quanto sei contento di poterti rivolgere a lei per avere un buon consiglio.

### Sei la mia dolce metà

Quando rifletti sulla forza, la compagnia, l'amore che condividi con lei, è facile capire che senza di lei, non si saresti chi sei. Così, dirle quanto lei significhi per te, e **come lei ti aiuta ad essere un uomo migliore** è una delle cose più belle da dire a tua moglie. Questo complimento acquista ancora più valore se detto davanti ai suoi genitori, fratelli o amici.

### Sposarti è la migliore decisione che io abbia preso

Ripensa a quando hai conosciuto tua moglie. **Ti piaceva tutto di lei**. Sapevi che insieme avreste formato una coppia perfetta. È vero oggi come lo era allora, così ricordaglielo spesso.

### Sei incredibile in ogni modo

Tua moglie è davvero il tuo "tutto". **Lei ti completa, ti ispira, ti ama, ti perdona, ride con te, ti insegna, ti motiva e ti rispetta**. Quindi falle capire che per te lei è incredibile! Prendila per mano e dille quanto significa per te. ■

# TECNO



LG



**mitsubishi  
ELECTRIC**



C.so Italia, 93 - Meta (NA) - tel/fax 081.8787121



# TECNOCALOR



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



# Lasagna di asparagi e gamberi



Difficoltà: bassa  
Preparazione: 40 min  
Cottura: 30 min

## INGREDIENTI per 4 persone

- 2 mazzetti di asparagi
- 1 confezione di gamberi sgusciati congelati
- 1 confezione di besciamella
- 150 gr di parmigiano grattugiato
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Sale q.b.
- Olio extra vergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 6/8 fogli di lasagne fresche

Taglia a pezzettini gli asparagi e mettili in una padella con aglio e olio. Falli soffriggere un po', sala a piacere e lascia cuocere per circa 15 minuti a fuoco medio. Una volta cotti aggiungi la besciamella e frulla il tutto fino ad ottenere una crema fluida. Nel frattempo in un'altra padella salta i gamberi con un cucchiaio d'olio e sfuma

con del vino bianco secco. Lascia cuocere dolcemente. Ora versa un po' di crema sul fondo di una teglia oleata. Posa sopra 2 fogli di lasagne e riversa la crema quindi i gamberi e una spolverata di parmigiano. Continua così per gli altri strati. Concludi con il parmigiano grattugiato e inforna per 15 minuti a 200° circa.





# Macelleria del Corso da Peppe

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta  
Tel 3338153941

presenti su  Macelleria del Corso "Da Peppe"

carni fresche e...  
...vieni a provare i  
nostri pronti a cuocere







ASSOCIATO  
**FIAP**  
FEDERAZIONE ITALIANA  
AGENTI IMMOBILIARI  
PROFESSIONALI

CORSO ITALIA, 53  
80065 SANT'AGNELLO (NA)  
Tel. 0818071533 - 0818071423  
Fax 081 19302222  
info@castellanoimmobiliare.com  
www.castellanoimmobiliare.com

**Sorrento**, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingressino, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato. Rif. A419 a.c.e./G

**Sorrento**, mezza collina, nel verde, villa bifamiliare al grezzo mq. 120, giardino mq. 2000. Comodo accesso. Rif. V702 a.c.e./G



**Piano di Sorrento**, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardino; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-taverna. Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium. Rif. V713 A.C.E./G

**Sorrento**, collina, villetta panoramicissima sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampi terrazzi, giardinetto, parcheggio. Possibilità box auto. Rif. V707 a.c.e./G

**Sorrento**, Corso Italia, grazioso appartamento: doppio ingresso, 3 camere, servizi, terrazza, ampio cortile, ripostiglio. Buona esposizione. Rif. A512 a.c.e./G

**Sorrento**, a pochi minuti a piedi dal centro, in

contesto rurale, vendesi porzione di fabbricato, costituita da due livelli abitativi, sovrastante sottotetto recuperabile e sottostanti locali deposito. Sono pertinenti della casa due piccole zone di giardino, accessibili con l'auto. Possibilità di ricavare tre unità abitative. Rif. V705 a.c.e./G

**Sant'Agello**, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq. 160 coperti, terrazza, cortile, giardino. Rif. V602 a.c.e./G

**Piano di Sorrento**, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1°liv. ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2°liv. salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3°liv. 3 camere, doppi servizi. Rif. V636 a.c.e./G

**Piano di Sorrento**, collina, in parco-castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k., 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio. Rif. A452 a.c.e./G



**Piano di Sorrento**, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto signorile, vendesi appartamento composto da saloncino e cucina

abitabile con accesso su terrazzo coperto e giardino a livello, due ampie camere da letto con uscita su terrazza coperta e giardino a livello, doppi servizi, ripostiglio. Comoda cantina e ampio parcheggio condominiale. Rif. A 527 A.C.E./G

**Sorrento**, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingressino, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato. Rif. A419 a.c.e./G

**Piano di Sorrento**, centralissima porzione di fabbricato, d'epoca, due livelli, mq. 150, sottotetti, terrazza, balconate. Rif. V714 a.c.e./G

**Piano di Sorrento**, centrale, appartamento in fabbricato moderno, ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Buona esposizione, ottime rifiniture. Rif. A501 A.C.E./G



**Meta**, lato mare, d'epoca, appartamento vista mare su vari livelli: soggiorno, camera matrimoniale con bagno e ripostiglio, camera, cameretta, cucina, bagno, lavanderia, sovrastante lastrico solare. Rif. A 513 a.c.e./G

**Massa Lubrense** sul mare, grazioso rifinito

panoramico appartamento mq. 32: camera con angolo cottura, zona notte, bagno, comodo deposito mq. 32. Rif. A465 a.c.e./G

**Vico Equense**, centralissimo, signorile, vista mare: soggiorno-cucina, 2 camere, doppi servizi, ampia terrazza a livello, balconate, cantina, posto auto. RIF. A248 a.c.e./G

**Vico Equense**, a pochi minuti dalla statale sorrentina, in antico palazzo ristrutturato, appartamento in ristrutturazione vista mare varie quadrature. Rif. A310 a.c.e./G

**Positano**, con comodo accesso dalla strada statale, poche scale, in contesto tranquillo e signorile, vendesi grazioso appartamento al 1° piano composto da due camere, cucinotto, doppi servizi, veranda, portico e cortile-giardino a livello di mq. 35. Rif. A407 a.c.e./G

**Positano**, Montepertuso, porzione di fabbricato indipendente, doppio ingresso: 2 ampie camere, cucina-pranzo, doppi servizi, ampia terrazza a livello panoramica sulle colline, Galli e Faraglioni, piccolo giardino. Buone condizioni. Rif. V710 a.c.e./G

**Capri**, a pochi minuti dalla piazzetta, vendesi grazioso miniappartamento: soggiorno, cucinotto, camera in ammezzato, doppi servizi, ripostiglio, balconata. Rif. C141 a.c.e./G.



# S.O.S.

**Nicola Mastro**

*serramentista specializzato*

**Tel. 333 9744282**

## Montaggio e riparazione di:

- zanzariere
- infissi in alluminio, legno e PVC
- porte interne e blindate

## Montaggio, sostituzione e riparazione di:

- serrature • vetri • maniglie
- avvolgibili in alluminio e PVC manuali e motorizzati

**Via Turro Pastena, 39 - Massa Lubrense (NA)**

**nicolamastro79@gmail.com**



**Autolavaggio  
Sant'Agnello  
Car Wash**

Corso Italia e Via M. Bonaventura Gargiulo, 18

Cell. 392 7741526 seguici su Facebook

**RITIRI A DOMICILIO**

Autolavaggio Sant'Agnello vi aspetta per offrirvi tanti nuovi servizi,  
oltre al lavaggio A MANO dell'autovettura interno/esterno esegue anche:

IL LAVAGGIO TAPPEZZERIA IN TESSUTO E MISTO

TRATTAMENTO PER INTERNI IN PELLE CHE PULISCE, IDRATA E PROTEGGE DALL'INVECCHIAMENTO CON ALOE VERA

LA SANIFICAZIONE INTERNA DELL'ABITACOLO CON O3VSANITY SISTEM R AD OZONO ODOR BACT OUT

IL TRATTAMENTO PIÙ EFFICACE PER ELIMINARE I CATTIVI ODORI CHE SI FORMANO  
NEL CONDIZIONATORE DELLA TUA AUTO

## SERVIZI SU PRENOTAZIONE

I PRODOTTI USATI NON POTEVANO CHE ESSERE DI UN'AZIENDA ITALIANA, CON UN OCCHIO DI RIGUARDO PER  
L'ECOLOGIA E L'AMBIENTE LEADER NELLA COSMESI PER AUTO



ORARIO CONTINUO DALLE 07.00 ALLE 19.00 ANCHE IL SABATO  
ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA C'È UN COMODO PARCHEGGIO  
E UN CENTRO REVISIONI VEICOLI CON AMPIA SALA D'ATTESA  
CON ANGOLO BAR (GRATUITO) E SKY

**VI ASPETTIAMO PER QUALSIASI INFO  
NON ESITATE A CONTATTARCI**



LE OFFERTE DI

# Mister DASH



**NEUTRO  
DERMA**  
Sapone Liquido  
Aloe e Argan 1Lt

€ 0,60



**MAY WAY**  
Cera professional  
3 tipi 400 ml

€ 2,50



**WILKINSON  
QUATTRO**

Ric. pz.4  
Classic e Sensitive

€ 4,30



**GRILLO GOLOSINO**  
Tovaglioli

€ 0,60



**DEALO  
PROFESSIONAL**  
50x60 cm Pavimenti

€ 1,90



**DEALO  
PROFESSIONAL**  
33x38 cm Superfici

€ 0,80



**MEDITERRANEA**  
Piatto piano e fondi  
Modello 500

€ 1,00



**EUDOREX**  
Pannopell  
Vetri

€ 0,90



**SVELTO**  
Vari tipi  
1lt

€ 0,95



**SPUMA DI  
SCIAMPAGNA**  
Marsiglia bucato liq.  
1000 ml

€ 1,00

PER TUTTO IL MESE DI APRILE





**LINES IDEA**  
Ripiegato ali  
pz. 14

€ **0,90**



**LINES INTERVALLO**  
Sensitive pz. 40

€ **1,90**

**COLGATE**  
Spazzolino  
Smiles

€ **0,90**



**COLOR PROTECT**  
Foglio acchiappacolori  
pz. 20

€ **1,00**



**GLADE DISCREET**  
Ric. Elettr. Vari tipi

€ **1,60**



**ORAL B**  
Ric. Spaz. Elettr.  
Vari tipi

€ **6,90**



**REGINA**  
**CARTACAMOMILLA**  
pz. 4

€ **1,90**



**REGINA ROTOLONI**  
pz. 4

€ **1,90**



**LIP WOOLITE**  
Mixnoir e Mixcolor 1.5 lt

€ **2,00**



**RIO**  
**AZZURRO**  
**WC**  
750 ml

€ **0,90**



**MY WAY**  
Acetone  
1lt

€ **2,20**



**LINIDOR**  
**ABBRACCIO**  
Misura media pz. 15

€ **6,00**



**LINIDOR**  
**ABBRACCIO**  
Misura grande

€ **7,00**

**MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO**



# Trasforma il tuo ORO in Desideri



**Un Ciondolo**  
di 3 grammi  
vale quanto  
**UNA CENA**  
per due persone



**Un Anello**  
di 10 grammi  
vale quanto uno  
**SMARTPHONE**



**Un Braccialetto  
+ due Collane**  
per un totale  
di 50 grammi  
valgono quanto una  
**VACANZA**



## compro Oro e Argento

**META**

Corso Italia, 132

**SORRENTO**

Viale Nizza, 29

**PIANO DI  
SORRENTO**

Corso Italia, 83  
(di fronte ai Carabinieri)

Tutti i prezzi sono solo indicativi e soggetti a variazione in base all'andamento del mercato. Oroconvert non incrementa la vendita di oggetti preziosi di valore affettivo per acquistare beni voluttuari.



Patrizio e  
Swan salutano  
affettuosamente  
tutti i loro amici  
e parenti



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcomiQua o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: **foto@leggimigratis.it**  
Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



La dolcissima Sara saluta  
tutti i suoi amici  
dal negozio di Hair Stylist  
Effe Style a Piano di Sorrento



# Vetrina Annunci

## ANIMALI



### Vendo Barboncino

Vendo barboncini toy nati da cucciolata privata. 2 femmine (1 bianca e 1 nera) e 1 maschio (bianco). Molto giocherellone e vivace, il suo nome è Roky, si regala ad amanti di animali.

**Tel. 08118858373**

### Regalo - Cane

Cane di piccola taglia... vaccinato e microchippato. Molto giocherellone e vivace, il suo nome è Roky, si regala ad amanti di animali.

**Tel. 3683050479**

### Regalo - Cuccioli

Regalo 6 CUCCIOLI di taglia piccola, volpini a pelo lungo di 40 giorni. A persone che amano gli animali.

**Tel. 3338921261**

## IMMOBILI

### Sorrento - Fittasi

Fittasi monolocale zona Casarlano. Parcheggio auto e motorino privato.

**Tel. 3339694404**

### Massa Lubrense - Vendesi

Vendesi appartamento di circa 100 mq, zona Massa Lubrense centro, composto da 2 camere da letto, salotto, cucina, bagno, ripostiglio e cortile.

**Tel. 3204033039**

### Piano di Sorrento - Vendesi

Vendo garage sito in via Cavottolle, Piano di Sorrento.

**Tel. 3284751168**

### Piano di Sorrento - Fittasi

Fittasi box auto 24 mq (due posti auto) nei pressi di Piazza Cota in Piano di Sorrento.

**Tel. 3204549631**

### Castellammare di Stabia - Fittasi

Fittasi appartamento con 3 vani, cucina e due bagni a Castellammare di Stabia.

**Tel. 3663688407**

### Castellammare di Stabia - Vendesi

Vendesi in Castellammare di Stabia zona San Marco Attico di 140mq con terrazzo di 100mq

**Tel. 3389985130**

### Portici - Affitto

Affitto negozio con attività già avviata, con due vetrine zona "storica di mercato" località Portici.

**Tel. 3314445543**

### Sant'Agata - Cedesi

Cedesi attività avviata, "pizzeria da asporto" con forno a legna. Località Sant'Agata sui due Golfi.

**Tel. 0815321073**

### Marina del Cantone - Fittasi

Fittasi Monolocale Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA) nei periodi Maggio-Giugno-Luglio-Agosto-Settembre (soggiorno minimo 15 giorni).

**Tel. 3394262067**



### Sorrento - Vendesi

Vendesi a Sorrento centrale bilocale di 45 mq al 2° piano, completamente arredato e molto luminoso, composto da ampio soggiorno con angolo cottura, una camera da letto e bagno. Fornito di 2 balconi e terrazzino antistante. Prezzo. 300000.00.

**Tel. 3471949355**

### Piano di Sorrento - Fittasi

Zona Trinità a 3 minuti dal centro di Piano di Sorrento, FITTASI appartamento panoramico, indipendente, termoautonomo, no spese condominio. Composto da: cucina, ampio salotto, camere da letto, ampia veranda, servizi, piu mansarda e terrazzo panoramico. posto auto riservato. Contratto regolare.

**Tel. 3318596806**

### Vico Equense - Fittasi

Vico Equense, monolocale soppalcato, 3 posti letto,



# **ELECTRONIC CENTER**

Impianti antenne Tv, D.T. e Satellitari • Abbonamenti Sky e Premium  
Impianti elettrici civili e industriali • Allarme • Sorveglianza

**pronto intervento  
ELETTRICO**

**24h**

**info • assistenza tecnica**

**Contatti:**

**081.8781705**

**338.2074002**

**342.6294327**

**eleccentersnc@gmail.com**

**Centro Assistenza Radio e Tv**

**via S. Andrea, 6 - Piano di Sorrento**

**Tel. 081.8088860 - 347.6314277**



**PROSSIMAMENTE...**

**al Corso Italia, 170 - Sant'Agnello**  
(di fronte alla Cappella della Vergine Addolorata)



# Carrefour market



Via Sersale, 5  
**SORRENTO**  
Tel. 081.8774835



## **Prodotti per tutte le esigenze:**

dagli alimenti freschi e conservati, all'igiene,  
ai prodotti per la casa e per i cuccioli della casa.

*La risposta ad ogni esigenza con la qualità di Carrefour*



Si accettano pagamenti con Carta di Credito, Bancomat e American Express  
Si accettano per intero tutti i Buoni Pasto  
Convenzione con il Parcheggio Stinga

centrale. Fittasi giornaliero, settimanale, mensile.

**Tel. 3336118188**

### **Massa Lubrense - Fittasi**

Fittasi Monolocale Marina del Cantone - Massa Lubrense (Na) nei periodi Maggio-Giugno-Luglio-Agosto-Settembre - minimo 15 giorni.

**Tel. 3394262067**

### **Piano di Sorrento - Vendo terreno**

Vendesi terreno recintato pianeggiante fronte strada con accesso carrabile indipendente sito in Piano di Sorrento.

**Tel. 3669934139**

### **Piano di Sorrento - Vendo Laboratorio**

Vendesi immobile nuovo adibito a laboratorio e/o studio professionale.

**Tel. 3669934139**

### **Cerco Appartamento**

Cerco Appartamento 80-90mq. privati o agenzia, zona Piano di Sorrento, S. Agnello, Sorrento. No perditempo. Prezzo. 500000.00

**Tel. 3275442427**

### **Vico Equense - Vendesi**

VICO EQUENSE - VIA LE PIETRE - VENDESI LUMINOSO APPARTAMENTO DI 94 MQ COMPOSTO DA SOGGIORNO - 3 CAMERE - CUCINA - 2 BAGNI - RIPOSTIGLIO E TERRAZZINO.BOX MQ 13 E POSTO AUTO CONDOMINIALE. RISCALDAMENTO AUTONOMO.

**Tel. 3465343289**

### **Sorrento - Fitto monolocale**

Fittasi Monolocale nuovo con bagno e servizi annessi in Sorrento richiediamo solo persone singole come Guide Turistiche e altri professionisti no stagisti.

**Tel. 3669934139**

### **Piano di Sorrento - Fittasi**

Piano di Sorrento fittasi box auto 24mq con 2 posti nei pressi di Piazza Cota.

**Tel. 3204549631**



### **Sant'Agata - Vendo**

Vendesi terreno, zona Sant'Agata dei due Golfi, 10.000 mq con possibilità di realizzazione attività per la fruizione pubblica, comodo accesso carrabile da strada principale. Valuto anche eventuali permuta. Prezzo. 150000.00

**Tel. 3771555679**

### **Vendo negozio**

Vendo negozio in centro ad Asiago (140mq).

**Tel. 3284629500**

### **Cerco bilocale arredato**

Persona seria e lavoratrice cerca, causa umidità e poca luce, bilocale arredato in Penisola Sorrentina. No zone collinari no agenzie e no cauzioni.

Prezzo. 500.00

**Tel. 3341721317**

### **Cessazione Bar**

Cedo Bar di 70 mq con sala interna (oltre 20 posti a sedere) con ampio spazio esterno con altri 12-20 posti a sedere + saletta slot con 5 apparecchi + locale ricevitoria con annesso portale per scommesse self-service. Una volta entrato non dovrai far altro che lavorare, locale nuovissimo e appena ristrutturato. Contattare solo se realmente interessati.

**Tel. 3312332618**

### **Cerco Casa**

Cerco casetta da acquistare, o affittare tutto l'anno, immersa nel verde, con panorama. Molto piccola ma con grande giardino (anche in comune). Località Massa Lubrense, Sant'Agata o altre zone della Penisola Sorrentina

**E-mail: annaf61-1@libero.it**

**CORSI**

### **Doposcuola**

Docente di matematica e fisica effettua lezioni di doposcuola e recupero debiti per tutte le scuole. Preparazione esami universitari in materie scientifiche.

**Tel. 3398790331**

### **Corso - Diritto, Economia e materie umanistiche**

Laureata in giurisprudenza offre ripetizioni in tutte le materie per le scuole medie e in diritto, economia e materie umanistiche per le scuole superiori.

**Tel. 3343239126**

### **Doposcuola**

Laureata in giurisprudenza offre ripetizioni in tutte le materie per le scuole medie e in diritto, economia e nelle materie umanistiche per le scuole superiori.

**Tel. 3343239126**

### **Doposcuola**

Ragazza laureanda effettua doposcuola in tutte le materie a bambini e ragazzi di scuole elementari e medie anche presso domicilio dello studenti. Disponibilità da Meta a Sorrento

**Tel. 3711489126**

### **Corso - Diritto, Economia e lingue**

Insegnante abilitata impartisce lezioni private di diritto, economia, lingue e materie letterarie a studenti del triennio superiore, tutte le materie a studenti del biennio superiore e della scuola media. Prezzi anticrisi. Piano di Sorrento.

**Tel. 3476172090**



### Corso - Solfeggio

Diplomata in conservatorio impartisce lezioni di solfeggio in zona Penisola Sorrentina.

**Tel. 3711489126**

### Corso - Inglese e Spagnolo

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni privati di inglese e spagnolo (anche a domicilio). Massima serietà.

**Tel. 3332911159**

### Cerco insegnante

Cerco docente (o semplicemente persona preparata in materia) di statistica per studente universitario. Gente seria, prezzi modici.

**Tel. 3312465759**

### Lezioni di Francese

Lezioni individuali di lingua francese per scuole medie, zona Massa Lubrense.

**Tel. 3382842073**

### Traduzioni spagnolo e inglese

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.

**Tel. 3339783769**

**ELETRONICA**



### Vendo Stampante

Vendo stampante completa di scanner e Fotocopiatrice mod. Epson DX 4250. Ha n. 4 cartucce separate. Basso consumo. Perfettamente funzionante. Come nuova. Vendo perché sostituita con stampante fax.

**Tel. 3397458552**



### Vendo TV

Vendo per inutilizzo tv al plasma 42" Panasonic in ottime condizioni, 2 prese HDMI, 1 presa scart, 1 presa component. Prezzo 120.00

**Tel. 3894805773**



### Vendo Kit ripetitore amplificatore

KIT RIPETITORE CON DISPLAY AMPLIFICATORE COMPLETO CAVO ANTENNA YAGI SEGNALE GSM 900Mhz € 100,00 comprese spese di spedizione Corriere Espresso Sda. Questo prodotto è stato creato per permettere a chi non possiede all'interno della propria abitazione, piuttosto che il suo ufficio, azienda, ecc., un segnale che gli permetta di poter lavorare facilmente e senza che le proprie telefonate cadano di continuo. Si tratta di un amplificatore di segnale per reti GSM 900Mhz di facile installazione. I risultati si noteranno fin da subito, il montaggio è davvero semplice e veloce, puoi dire basta all'interruzione continua delle tue telefonate a causa di un segnale troppo debole. I kit di amplificazione di segnale gsm

NUOVA COLLEZIONE

**Cleopatra**  
JEWELS

disponibile solo presso



**PIANO DI SORRENTO**

Corso Italia, 83  
(di fronte ai Carabinieri)



**Gli altri lo DICONO...  
...noi lo FACCIAMO!**

**Pane con lievito madre!**

**Pane con farina italiana  
selezionata macinata a pietra  
del Senatore Cappelli**

**Trovi anche pane al...  
Carbone Vegetale, Altamura,  
Soia, Farro, Segale, Multicereali**

Corso Italia, 86 - Meta (NA)  
Te. 081.8786260 - Cell. 3333036419





permettono di incrementare il segnale di telefonia gsm prelevato all'esterno, trasferendolo in ambienti dove risulta precario o inesistente; naturalmente elemento indispensabile è che all'esterno siano presenti almeno tre tacche di segnale.

**Tel. 3349699349**

### Vendo Folletto vk140

Vendo Folletto Vkl40 (penultimo modello) in ottime condizioni, in più cedo anche 4 sacchetti. Vero affare. Prezzo. 300.00

**Tel. 3922500857**

### Vendo - Casse

Vendesi in penisola sorrentina coppia di casse amplificate RCF Art 310 350 watt rms ognuna. Prezzo. 400.00

**Tel. 3478558396**

## MOTORI

### Vendesi Roulotte

Vendesi roulotte Adria di 5.50 metri con tenda veranda marca De Simone e tutti gli accessori per fare campeggio. Visibile c/o rimessaggio situato ad Eboli. Prezzo. 4000.00

**Tel. 3331026459**



### Vendo Ford Fusion 1.4

Vendo Ford Fusion 1.4 TDCI Plus anno 2009, km 95000, uniproprietario, pluriaccessoriata, aria condizionata, radio CD con comandi al volante, ottime condizioni, vernice metallizzata, ampio bagagliaio e grande spazio di carico interno, sedile passeggero anteriore completamente reclinabile, bollo auto pagato fino a maggio 2016, barre portatutto. Disponibile per visione e prova su strada in Penisola Sorrentina e zone limitrofe.

**Tel. 3396936913**

### Vendo - 500 D'epoca

vendo 500 d'epoca marciante perfettamente, ruote e cerchi nuovi visibile a Sant' Agnello (NA). Prezzo 2800.00

**Tel. 3297376495**

### Cerco Auto Sportiva

Compro auto sportiva Inglese, anche con difficoltà di immatricolazione e priva di targhe, ma marciante ed a basso prezzo.

**Tel. 3494721600**

### Vendo - FIAT 500

Vendesi causa inutilizzo FIAT 500 bianca in buono stato, pneumatici nuovi, batteria nuova, recentemente revisionata, freni efficienti, buono il motore. Ottima per i neo-patentati o per chi vuole muoversi agevolmente in paese. Prezzo. 500.00

**Tel. 3334509249**

## LAVORO

### Offro Lavoro

Cercasi commessa full time Vico Equense per reparto Sport si richiede buona presenza, esperienza pregressa nel ruolo, uso del computer, capacità di vendita. La persona dovrà essere in grado di assistere il cliente nella scelta, oltre che svolgere attività di cassa, riassortimenti, caricamento articoli, invio ordini, buona tenuta dei locali espositivi. si offre contratto a tempo determinato, prorogabile, con impegno in orari di negozio in località turistica. Si richiede disponibilità, fine settimana e festivi. Conoscenza lingua inglese inviare cv con foto.

**E-mail: info@skippersport.com**

### Cerco collaboratori

Consulente aziendale cerca collaboratori. Quando collegato Skype: opfnet.

**Tel. 3933787103**

### Collaborazione aziendale

Privato cerca gruppi sportivi per eventuale collaborazione aziendale a livello sponsorizzazioni. Chiamare Igor dalle 10-12-14-18

**Tel. 3284629500**

### Contatti commerciali

Cerco persone in Italia che abbiano contatti commerciali in America Latina, Cina, Romania o Moldavia. Chiamare Igor dalle 10-12 e dalle 14-18.

**Tel. 3284629500**

# 4 Bit

**Vendita e Assistenza Pc & Smartphone**

**Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)**  
**Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216**

**DR. PHONE**  
 ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

## VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!  
TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE  
**TABLET E SMARTPHONE**

gas



clima

Il tuo Centro Assistenza che NASCE, CRESCE e OPERA in PENISOLA SORRENTINA

NUBI

# IN ARRIVO ONDATE DI CALDO

16/26°

NUBI BASSE

20/26°

20/23°

NUBE

NUBI ALTE

20/23°

**Non farti cogliere impreparato!  
Installa uno dei nostri climatizzatori**

Climatizzazione Caldaie • Trattamento dell'Acqua

Solare Fotovoltaico • BioMassa

Assistenza Tecnica • Pompe di Calore

**Finanziamenti del tuo impianto a tasso agevolato**

UNGARO

THERMOROSI

baltur

MITSUBISHI

argo

ARISTON

THERMITAL

Sumera

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail [gasclima@inwind.it](mailto:gasclima@inwind.it)

 GasClima - [www.gasclima.com](http://www.gasclima.com)



### Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica o altri lavori di pulizia. Disponibilità due mattine e tre pomeriggi. Sono disponibile anche per compagnia ad anziani quando la badante fissa ha il giorno libero o anche come babysitter. Referenziata e seria.

**Tel. 3341921317**

### Offro Lavoro

Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona n. 4 candidati ambo sessi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico nella sede di Sorrento o Sant' Agnello. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative - relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae all'indirizzo e-mail.

**E-mail: nahq9@tecnocasa.it**

### Offro Lavoro

Azienda leader nel settore nutrizione e integrazione sportiva, seleziona 5 collaboratori indipendenti da formare per una nuova figura professionale. Si fornisce corso di formazione iniziale gratuito presso i nostri uffici. Si richiede interesse per il settore e disponibilità ad imparare. contattare solo se interessato ad un colloquio

**Tel. 3331026459**

### Cerca Lavoro

Signora italiana, cerca lavoro come assistenza anziani, molto socievole, con esperienza. Notte e giorno da Sorrento a C/mare di Stabia.

**Tel. 3664917426**

### Cerco Lavoro

RIPARAZIONI DOMESTICHE: effettuo riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, idraulici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, piccoli lavori muratura e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, comuni limitrofi e Penisola Sorrentina.

**Tel. 3664679600**

### Cerco Lavoro

Studentessa universitaria in possesso di certificazione ECDL Advanced, cerca impiego part-time come ragioniera-segretaria, oppure baby sitter in Castellammare di Stabia o zone limitrofi. Esperienza in entrambi le occupazioni. Sono anche disponibile per

ripetizioni scolastiche.

**Tel. 3348294026**

### Parrucchiere

Cute irritata, rossore, prurito.. Non rinunciare alla tua bellezza perché il colore è una sofferenza! Adesso basta, risolvi con il colore ad olio tutti i tuoi problemi! Chiama subito! Colore a olio+ Piegia €27,00

**Tel. 3883951832**

### Parrucchiere

Parrucchiere massima serietà e professionalità, segue proprio lavoro a domicilio con prezzi a tempo di anticrisi.

**Tel. 3389284863**

### Parrucchiere

Non farti contagiare dalla crisi rinunciando al parrucchiere per tutti i servizi, anche solo per la piega, es: (shampoo+piega+colore €23,00). Card colore in regalo CHIAMA SUBITO NON PENSARCI TROPPO!

**Tel. 3298834157**

### Cerco Lavoro

Signora esperta di cucina vegetariana e insegnante di yoga valuta per il periodo estivo opportunità di lavoro presso famiglie o strutture alberghiere. Full time. Disposta a trasferimento.

**Tel. 3331098241**

### Offro Lavoro

JtCare con sede a Piano di Sorrento avvia proprio primo call center in Italia. Selezioniamo 5 telefonisti. I candidati dovranno avere le seguenti caratteristiche: Disponibilità PART-TIME/ FULL-TIME Paga fissa più bonus ed incentivi!!!

**Tel. 0818786587**

### Offro Lavoro

Startup operante nel settore pubblicitario con sede in Sorrento, ricerca grafica con esperienza in web design e piccole animazioni video/spot, padronanza del pacchetto Adobe Premiere o similare. Anche prima esperienza. Inviare CV completo di foto.

**E-mail: cvdigitale@gmail.com**

### Offro Lavoro

Azienda leader nel settore nutrizione e integrazione sportiva, seleziona 5 collaboratori indipendenti da formare per una nuova figura professionale. Si fornisce corso di formazione iniziale gratuito presso i nostri uffici. Si richiede interesse per il settore e disponibilità ad imparare. contattare solo se interessato ad un colloquio

**Tel. 3331026459**



**IMPIANTI IDRICO-SANITARI  
RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO**

**Tel. 339 7788387  
email info@idroteckSORRENTO.com  
www.idroteckSORRENTO.com**

**new vetrina annunci**  
Pubblica anche  
le foto dei tuoi annunci  
email: annunci@leggimigratis.it  
o whatsapp 380.3067686

**LEGGIMI** *Gratis*.it

il tuo

**ANNUNCIO**

online

**gratuito**



**facile**

**veloce**



**ieri pubblicato...**



**DA OGGI**  
collegati al sito e  
scrivi il tuo annuncio

**oggi venduto!**



**annunci.leggimigratis.it**





# RECRUITING

maggio 2016

**SELEZIONIAMO**

Agenti, subagenti, consulenti assicurativi  
e promotori finanziari.

Trattamento di particolare interesse  
per chi dispone di portafoglio.

**Tel. 3483234778**

luigigiardullo@gmail.com

**giardullo**   
agenti assicurativi dal 1972

### Cerco Lavoro

Ragazza dinamica cerca lavoro come collaboratrice domestica. Zona Meta, Piano, Sant'Agello e Sorrento.

**Tel. 3663668084**

### Cerco Lavoro

Cerco lavoro come badante (uomo), volantinaggio, o qualsiasi lavoro di manovalanza. Si garantisce massima serietà.

**Tel. 3393595436**

### Cerco lavoro

Ragioniere 53 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

**Tel. 3393586823**

### Cerco collaboratori

Cerchiamo persone da avviare alla professione di consulente del benessere. Minimo 18 anni chiamare dalle 10-12 alle 14-18.

**Tel. 3284629500**

### Psicologo

Ansia, stress, depressione, fobia? Parlane con uno Psicologo di esperienza ed analista attento, potresti risolvere.

**Tel. 3336934881**

### Parrucchiere

Parrucchiera, makeup artist, visagista con vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatush, tagli, hair extension, acconciature sposa, trattamenti curativi del capello come ricostruzione a cheratina. Servizi makeup come trucco base, trucco sposa, trucco fotografico, correttivo. Servizi estetici del viso quali baffetto e sopracciglia.

**Tel. 3349915699**

## ★ VARIE

### Vendo Porte

Vendo n. 2 porte interne in legno massello di essenza mogano complete di telaio in ottimo stato di dimensioni 90x220 e n. 1 telaio ad arco in legno massello essenza mogano in ottimo stato 90x220. Prezzo €200,00 caduno. Prezzo. 200.00

**Tel. 3393829896**

### Vendo Radiatori in ghisa

Radiatori in ghisa per riscaldamento delle seguenti dimensioni: n.2 da 90x65 composto da n. 16 elementi; n.2 da 75x70 composto da n. 12 elementi; n.2 da 35x70 composto da n. 5 elementi

**Tel. 3393829896**

### Vendo Portoncino

Portoncino di ingresso in legno massello ad una sola anta, essenza pino rosso completo di telaio di dimensioni cm 90x220.

**Tel. 3393829896**

### Assistenza Malati

Offriamo le nostre competenze professionali a persone con malattie croniche (in particolare diabete mellito) che risiedono a Milano. Il nostro servizio consiste in

un segretario di salute che rende più facile seguire il piano di cura. Ci occupiamo di programmare, organizzare e seguire fino a compimento le tappe importanti: visite, esami, rifornimento dell'armadietto farmaci, aderenza alle terapie e alla dieta. Non ci sostituiamo ai tuoi medici; ti aiutiamo a tenere sotto controllo la tua salute, avere più tempo per te, più risultati e più informazione. Il nostro servizio significa più serenità anche per i tuoi familiari. Il nostro servizio è in fase di sviluppo, ed è disponibile gratuitamente per tre mesi a chi vorrà aderire. Abbiamo spazio ancora per 5 persone. Per aderire puoi scriverci al seguente indirizzo email. [amilcare.aiuto@gmail.com](mailto:amilcare.aiuto@gmail.com)

**E-mail: [amilcare.aiuto@gmail.com](mailto:amilcare.aiuto@gmail.com)**



### Vendesi Calciobalilla

Vendo calciobalilla professionale, Us Acili, come nuovo. Mai usato. Aperto solo per visione. Visibile presso Costantino "Rustica" sito in via Ripa di Cassano.

**Tel. 3383237380**

### Vendesi - Chitarra

Chitarra acustica nera e frontale in legno chiaro, come nuova, bella.

**Tel. 3336934881**

### Vendo - Collezione di canzoni

Collezione di canzoni eseguite da Enrico Caruso su cassette, in cofanetto, vendo.

**Tel. 3494721600**

### Vendo - Servizio di piatti

Affare! Causa inutilizzo vendo servizio piatti Ginori ormai da collezione. Pezzi 41, decorato in oro. Prezzo. 600.00

**Tel. 0818086612**

### Vendo - Borse

Vendo ottanta borse a sacco 50X40 in robusta plastica PVC, vari colori, con manici in corda, adatte per spiaggia o come regalo a clienti. Prezzo. 40.00

**Tel. 3336934881**



**Bowling**  
Sorrento



il BOWLING dei  
Campioni d'Italia  
2014

**GIOCHI, TI DIVERTI E VINCI**  
un pallone di cuoio da calcio

**Birillo  
Banana**

Se fai strike quando il  
birillo banana esce in  
posizione 1 vinci un  
bellissimo pallone  
da calcio di cuoio



Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Tel. 3338729628

bowlingsorrento - bowlingsorrento@alice.it

**Vendo - Libro**

Libro di trenta anni fa, intitolato "TANTI MODI PIACEVOLI DI GUADAGNARE DENARO", come nuovo.  
Prezzo. 15.00

**Tel. 3494721600****Vendo - Ruotino**

Vendesi ruotino Pirelli mai usato con kit di montaggio.  
Prezzo. 50.00

**Tel. 3663688407****Vendo - Poltrona**

Vendesi Poltrona per il massaggio (relax) pieghevole con programma per 4 posizioni regolabili, colore nero.  
Prezzo. 60.00

**Tel. 3663688407****Vendo - Servizio di piatti**

Affarone! Causa inutilizzo vendo servizio piatti Ginori ormai da collezione. Pezzi 41, decorato in oro.  
Prezzo. 600.00

**Tel. 0818086612****Vendo - Kayak**

Vendesi kayak di colore fuxia, con pagaia di legno, buone condizioni. Prezzo. 200.00

**Tel. 3334125906****Vendo - Bicicletta**

Vendesi BICI Atala modello toxic. in buono stato.

**Tel. 3393885637****Vendo borsa**

Vendesi borsa tipo cartella firmata Renato Balestra nera, alla modica cifra di € 15.00. Inoltre borsa per

telecamera imbottita: acquistata in un noto negozio di fotografie, vendo alla modica cifra di € 20,00, ed una borsa per uscire firmata Renato Balestra di colore marrone in tessuto per la modica cifra di € 25,00 anche questa acquistata presa in un noto negozio. Tutto ciò imbustato.

**Tel. 3494781481****Vendo - Cappotto**

Vendo 4 CAPPOTTI femminili taglia 42/44: uno in pelliccia di visone, uno in pelliccia di volpe, uno rosso con collo di pelliccia, e uno nero d'alta sartoria.

**Tel. 3485801196****Vendo - Servizio d'argento**

Vendesi SERVIZIO D'ARGENTO così formato: 83 pz servizio da pranzo; 14 pz servizio da dolce; 11 pz servizio caffè. Tot di 108 pezzi.

**Tel. 3485801196****Vendo - Portoncino di ingresso**

Portoncino di ingresso, legno massello, completo telaio e ferramenta blindata misure 100x220x6.

Prezzo. 180.00

**Tel. 3336118188****Compro - Fumetti**

COMPRO Fumetti/Giornaletti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.).

**Tel. 3404026438****Vendo - Pedana vibrante**

Vendesi pedana vibrante, mai usata. Prezzo. 180.00

**Tel. 3334125906**

1984 - 2014

... al servizio dei giovani

**ENAP** **SCUOLA****Certifica le tue competenze e aggiungi valore al tuo Curriculum Vitae**

✓ **Certificazioni lingua Inglese**  
ESOL di AIM Awards/Anglia  
livelli: A1-A2-B1-B2-C1-C2

✓ **CORSO PRIMO SOCCORSO**  
BLS - BLS-D

✓ **CORSI AUTORIZZATI**  
REGIONE CAMPANIA  
art. 14 legge 845/78  
O.S.S. - R.E.C. - R.A.C. - etc.

✓ **Certificazioni TABLET**

✓ **Certificazioni L.I.M.**

✓ **ei pass**  
7 Moduli

**Titoli valutabili nei concorsi pubblici**

**Castellammare di Stabia: Via Simmaco, 1 - ☎ 081.872.70.48 - 081.870.58.40**

**Torre del Greco: Via Marconi, 27 - ☎ 081.881.46.75 - [www.enapscuola.com](http://www.enapscuola.com)**

**RECUPERO ANNI: RAGIONERIA - GEOMETRA - ALBERGHIERO - TECNICO - MECCANICO**



# 4 Bit

VENDITA e ASSISTENZA  
PC & SMARTPHONE

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 0815342135 - 08119171216

**DR. MOUSE**  
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

affidati  
ad un  
esperto



***Fai il***  
**TAGLIANDO**  
*al tuo PC*  
**€25,00**