



GENNAIO 2017



*Grazie per essermi
stata sempre vicino
e aver incoraggiato
i miei passi
Vincenzo*

*Piano di Sorrento
marzo 1982*

Level
bikini.com



MODA MARE
made in Italy

vendite online su www.levelbikini.com

[sorrento_levelbikini](https://www.instagram.com/sorrento_levelbikini) 346 6436947

PIANO DI SORRENTO • CORSO ITALIA, 186

RISTORANTE PIZZERIA

Casa Lauro 6

ROSTICCERIA

PASTA FRESCA
Tutti i giorni

**DOLCI DELLA
CASA**

DISPONIBILE PER

*Feste private, Battesimi,
Comunioni, Compleanni
e Lauree*

Specialità

PIZZA AI 5 CEREALI

PIZZA INTEGRALE

PREMIUM
MEDASET



IperNetwork

APERTI A PRANZO E CENA

Via Casa Lauro, 4/6/10 Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 8781547 Cell. 333 7643503

Chiuso il Lunedì

seguici su



URLO



UOMO

URLO



KIDS

URLO



donna

TUTTO

METÀ

PREZZO

SVUOTATECI

Questo mese...

Il Pianobar: l'arte di intrattenere	14
Terza età: allenare il cervello con la lettura	16
Essere il figlio preferito non è sempre un vantaggio	18
Alimentazione bimbi nuove linee indirizzo del Ministero della Salute (parte seconda)	22
Alito pesante. Cosa si può fare?	26
Basta una serata per rovinarsi l'udito	30
LE CHIAVI D'ORO Mauro Di Maio il più giovane Presidente nazionale	32
Asset Allocation Diversificare l'investimento ed equilibrare il rischio	39
La pulizia dei fondali marini un aiuto concreto al respiro del mare	42
Donazioni e comunione dei beni dubbi e perplessità	45
Gli oli essenziali di pronto intervento	46
Sindrome dell'Ovaio Policistico: consigli nutrizionali	49
Ci vediamo nel futuro	50
Enjoy the coast. Il meglio a portata di click	52
Come curare l'ernia del disco senza intervento	54
Perché le gengive sanguinano?	56
Come migliorare la popolarità della tua attività nell'era del web	58



Inoltre...

Eureka!	09
Sai Perché?	10
Uguali ma diversi	13
Foto dai lettori	61
Vetrina Annunci Gratuiti	62

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

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3805171932

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

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 insindacabile giudizio dell'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 impaginare 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 atti di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbero essere pubblicati o comunicati 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.



La trasparenza
di un bel
sorriso

 **DAIR**®

L'ALLINEATORE INVISIBILE



Dott. Carmelo Bentivegna

Via Sebastiano Errico De Martino,1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta

Tel. 081 532 16 14

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.

IL NOSTRO ULTIMO SUCCESSO!!

Concorso Nazionale di Danza

Aragon Dance Festival

8 Dicembre 2016 - Teatro Carcano, Milano



2° Classificato

Sezione Classico - Categoria Gruppi Open

TUTTE LE COREOGRAFIE SONO DI MARILINA IACONO

**SE VUOI VIVERE UNA VITA DA
PROTAGONISTA, SCEGLI NOI!!**

Elle F STYLE

di Staiano Fortunata

LUCE & VOLUME

ai tuoi capelli!

*Prova i nostri
trattamenti*



cheratina

purificante



*acido
ialuronico*



avines
SUSTAINABLE BEAUTY

Corso Italia, 315 (Casermone) Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 19911593 - Cell. 339 2591221

DEGA

Motor

Via Bagnulo, 11
PIANO DI SORRENTO
Tel. 081 808 62 33

È tornata la SuperRottamazione

PANDA a € 8.950

E con finanziamento
SuperRottamazione tua a € 7.950
oltre oneri finanziari
TAN 5,95% - TAEG 9,00%.

**ANTICIPO ZERO E
PRIMA RATA NEL 2018!**

Fino al 31 gennaio in caso di permuta o rottamazione



YPSILON a € 9.950

E con finanziamento
SuperRottamazione tua a € 8.950
oltre oneri finanziari
TAN 5,95% - TAEG 8,66%.

**ANTICIPO ZERO E
PRIMA RATA NEL 2018!**

Fino al 31 gennaio in caso di permuta o rottamazione

**TI ASPETTIAMO
CON TANTE ALTRE
OFFERTE**

km 0
Nuovo
Usato
Aziendale
Assicurazioni

JEEP RENEGADE

a partire da
18.200€



Jeep

Eureka!

Speciale

usi alternativi della
mela



Conosci un rimedio naturale contro l'emicrania?



Le mele verdi potrebbero essere un valido aiuto. Secondo studi recenti annusare il profumo delle mele verdi aiuterebbe ad alleviare il dolore e ad abbreviare la durata del mal di testa.



Come posso accelerare la maturazione della frutta acerba?



La vicinanza delle mele con altra frutta ne può accelerare la maturazione per via di un particolare gas emesso dalle mele stesse.



Cosa sostituire lo zucchero con un dolcificante naturale?



Le mele molto mature e particolarmente dolci possono aiutarti a diminuire la quantità di zucchero da utilizzare nella preparazione di torte e biscotti o per addolcire yogurt e muesli.



E' vero che le mele sono utili per combattere lo sporco difficile?



Metti le bucce di mela a bollire nella pentola incrostata per circa 30 minuti. Alla fine tutto lo sporco viene via.



Vorrei profumare gli ambienti con l'aroma della mela!



Crea dei sacchetti profumati con le bucce di mela facendole essiccarle in scatole di latta e successivamente inserisci le bucce in sacchetti di tela o di cotone. Inseriscili in armadi, dispense e cassetti, emaneranno un piacevole profumo.



Sai perché?

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



Perché
i cammelli e i
dromedari hanno
le gobbe?



Perché
le foglie d'ortica
pungono?

Questi animali tipici delle zone desertiche hanno una particolare sporgenza molto importante perché rappresenta una riserva energetica che, arrivando a pesare fino a 35 kg, conserva al suo interno cibo e acqua. Questo è il motivo principale per il quale dromedari e cammelli possono sopravvivere nel deserto, senza bere e senza mangiare anche per 20 giorni, inoltre tutta questa riserva gli consente di camminare ininterrottamente per 24 ore. Tuttavia, una volta che si ritrovano a poter bere, dromedari e cammelli sono particolarmente voraci: un dromedario, è capace di bere 135 litri d'acqua in soli dieci minuti!

Il fogliame dell'ortica è urticante poiché la puntura diventa un meccanismo di autodifesa nei confronti di eventuali aggressori. I suoi aggressori più comuni sono gli animali selvatici alla ricerca di nutrimenti, ma anche l'uomo. Il meccanismo di autodifesa della pianta consiste in una peluria molto sottile che ricopre l'intera foglia e contiene una sostanza urticante: l'istamina. Al minimo contatto, o sfioramento, si spezza. A questo punto i peli si comportano come l'ago di una siringa: i bordi taglienti del pelo si infilano sotto pelle e iniettano il liquido urticante. Una quantità minima di istamina è già in grado di provocare fastidiose bolle urticanti sull'epidermide.

Perché
il brand della
Lacoste
è il coccodrillo?



René Lacoste è una leggenda del tennis degli anni '20 e '30 del secolo scorso soprannominato dalla stampa statunitense "Il Coccodrillo" in seguito ad una scommessa fatta col capitano della squadra francese della Coppa Davis. Gli avevano promesso una valigia in coccodrillo se avesse vinto una partita importante per la squadra. Il pubblico americano si affezionò subito a quel soprannome che sottolineava la tenacia dimostrata da Lacoste sui campi da tennis. Il suo amico Robert George quindi gli disegnò, come omaggio, un coccodrillo che fu poi ricamato sul blazer che indossava in campo. Nel 1933, René Lacoste e André Gillier, il proprietario e Presidente della più grande compagnia francese di maglieria dell'epoca, una società di produzione di capi creati appositamente per il tennis, il golf e gli sport marini: con sempre il coccodrillo ben in vista, ovviamente. Nasce così, un po' per caso e un po' per scherzo, il mitico marchio del brand. Da allora la moda si è evoluta, e così anche il brand Lacoste oggi produce capi trendy e calzature.



Grand Hotel Due Golfi



Indimenticabile



Via Nastro Azzurro, 1
Sant'Agata sui Due Golfi (Na)
Tel.: 081 878 00 04
www.grandhotelduegolfi.com



Nuovo Look
Nuovo Menù

Il gusto di sempre!

#IloveAhum

Via Sant'Antonio 6, Sorrento (NA)

Tel. 081.191.72.783



seguici su FB

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Sfratto e Sgombero

Lo **sfratto** è una procedura esecutiva attuata dal proprietario di un immobile in seguito al mancato pagamento del canone di locazione regolarmente sottoscritto. Per poter procedere allo sfratto è necessario inviare al locatario una lettera di diffida che lo invita a pagare i canoni arretrati e a liberare l'immobile entro il termine fissato e che in caso di mancato adempimento si procederà per vie giudiziali. L'autorità a cui rivolgersi per lo sfratto è il giudice del luogo in cui si trova l'immobile locato.

Lo **sgombero** può avvenire solo quando vi è un'occupazione illecita di un suolo o di un immobile anche pubblico per il quale non vi è alcun titolo per averne il possesso. Il proprietario, o chi ha diritto ad occupare l'immobile, deve presentare una denuncia alla Procura della Repubblica e chiedere l'intervento della polizia giudiziaria per ottenere la restituzione dell'immobile tramite sgombero.

Browser e Motore di ricerca

Il **browser** è un programma client con un'interfaccia grafica che serve a connettersi al WorldWideWeb consentendo di richiedere e visualizzare i contenuti forniti da un server attraverso la digitazione di un indirizzo web logico detto URL. Il primo browser della storia si chiamava WorldWideWeb e venne creato da Tim Berners-Lee. I più celebri sono Microsoft Explorer, Firefox, e Chrome, che ora è il browser più usato.

Il **motore di ricerca** è un servizio offerto da diverse aziende sul web che si occupa di indicizzare quante più pagine web possibili, di categorizzarle e di organizzarle per renderle disponibili agli utenti che fanno una ricerca. Il primo motore di ricerca mai esistito e riconosciuto è stato Yahoo!, nato nel 1994 da due studenti (Yang e Filo). Oggi il motore di ricerca più usato in assoluto è Google.

Sommersgibile e Sottomarino

Il funzionamento del **sommersgibile** si basa sull'utilizzo di camere stagne che evitano l'affondamento immediato dovuto alla densità dell'imbarcazione, e sullo svuotamento o riempimento di acqua dei grandi compartimenti all'interno dello scafo. Il sommersgibile può inabissarsi solo per brevi periodi di tempo (poche ore); tale limite, tecnicamente parlando, è dovuto alla riserva di spinta, inferiore al 10% rispetto al peso dell'intera nave.

Anche la parola **sottomarino** può essere utilizzata sia come aggettivo (riferito a oggetto che si trova sotto il mare) sia come sostantivo (con un significato simile al primo termine descritto). Il termine sottomarino attribuito alle moderne imbarcazioni subacquee è considerato l'evoluzione del sommersgibile, in quanto capace di navigare in immersione per lassi di tempo lunghi grazie a idonee propulsioni, tra cui quella nucleare.





Il Pianobar: l'arte di intrattenere

Il prototipo moderno del cantante musicista di piano bar può esser considerato a pieno titolo il famoso Sam del film Casablanca: "Suonala ancora, Sam" (As time goes by). Ma oggi il solo pianoforte acustico, in genere un mezza coda, è piuttosto in disuso e rimane ormai relegato ai soli night club d'impostazione classica o a far bella mostra di sé nei saloni di locali più o meno pretenziosi. Come pure è praticamente scomparsa la figura della cantante-entreneuse. È stato il massiccio diffondersi delle tastiere elettroniche polifoniche (inizi anni '80), a sancire il declino del classico pianista. Tecnologia ed innovazione hanno quindi cambiato il modo di suonare e di esprimersi dove la classicità del suono del pianoforte, viene sostituita dalla ricerca elettronica dei suoni e dei loop delle tastiere elettroniche.

Ma cosa si aspetta il pubblico oggi e come ci si dovrebbe approcciare ad esso quando si suona in un pianobar?

Cambiando il modo di concepire la musica e quindi perdendo la classicità di un tempo, il pianobar è in continua crescita e in continua

evoluzione, il pubblico quindi si aspetta due tipi di repertorio, uno un po' più classico che abbia un arrangiamento moderno e brillante, un altro attuale che spazi da ogni genere, dalla musica Italiana a quella Internazionale raggruppando in sé i grandi successi della musica mondiale. Il Pianobar nato in America intorno agli anni '70 ha avuto una fortissima espansione ed oltre ad essere eseguito nei Night Club, lo si ritrova anche come colonna sonora di ricorrenze e cerimonie (compleanni, feste di laurea, matrimoni ecc...)

"Ma che ne sai...(...se non hai fatto il pianobar)" del Trio Melody 1995. Nel testo vengono elencate le diverse situazioni che compongono quella routine ormai assimilata da chi ha fatto per anni questa professione. Ogni serata sembra diversa per i clienti perché il musicista è anche un abile intrattenitore e deve comprendere il desiderio del pubblico che ha davanti, sarà coinvolgente, sarà brillante e con la musica deve riuscire a coinvolgere chi ha intorno diventando oltre ad un abile musicista, un intrattenitore di emozioni. A tutti buon divertimento. ■

Pietro Aiello Cilento D'Altavilla è su  seguici
art@pietroaiello.com - www.pietroaiello.com





Via S. Giuseppe, 12/20
Sant'Agnello (Na)
Tel. 081 19666144

 Moto Story



SCRAMBLER 400cc
a partire da
€ 4.990,00



FIFTY 50cc
a partire da
€ 1.890,00



T140 CAFE RACER 400cc
a partire da
€ 5.790,00



TWO FIFTY 250cc
a partire da
€ 3.890,00



SEVENTYFIVE 125cc
a partire da
€ 2.690,00

CAFE RACER 125cc
a partire da
€ 2.990,00



MASH®

DREAM MASHINE



STUDIO CHINESIOLOGICO

WORK IN PROGRESS



Sant'Agnello



Terza età:

allenare il cervello con la lettura

“Mens sana in corpore sano” dicevano i latini e noi aggiungiamo “Mente allenata in corpo allenato”. Se tenersi fisicamente in forma è tuttavia semplice e “banale”, come si può allenare la mente? **La risposta semplice ed immediata è un bel libro.** I medici lo ripetono come un mantra ma in Italia questa sana abitudine che è la lettura sembra procurare l'orticaria a moltissime persone, siano esse giovani o meno giovani. Eppure **leggere fa davvero bene**, sia in più tenera età che in età avanzata. Così come il corpo inizia a perdere vigore ed i muscoli si fanno via via più deboli, allo stesso modo il nostro cervello perde la sua potenzialità con il passare del tempo in caso di costante inattività. Fare “palestra

con la mente” non è mai stato così semplice e piacevole utilizzando una bella lettura che possa occupare i pomeriggi più afosi d'estate e le sere più fredde d'inverno. Lo stesso Ministero dei beni culturali ha in passato avviato **una serie di iniziative che favorissero la lettura della terza età**, affinché le nonne e i nonni potessero trarre beneficio e “allenare la propria mente”. **Una storia narrata permette infatti al cervello di fantasticare**, immaginare ciò che vi è sulla carta stampata, ipotizzare una fine, porsi delle domande o semplicemente ricordare un particolare episodio della propria lunga vita che quella narrazione richiama alla memoria.



Essere il figlio preferito

I genitori lo negano, anzi spesso non lo sanno neppure. Ma il figlio preferito esiste!

La conferma arriva da uno studio francese condotto da due docenti dell'Università di Nantes, le quali hanno chiesto a 55 genitori se avessero delle preferenze tra i figli. All'inizio del colloquio neanche uno ha ammesso di avere un figlio preferito, ma poi **l'80 per cento lo ha riconosciuto**.

Spesso il genitore si tradisce con il tono della voce e con l'uso delle parole attribuendo al figlio preferito **un nomignolo speciale**, oppure inavvertitamente lancia piccoli segnali di preferenza concedendo un'indulgenza in più al suo "cocco", come una porzione migliore ai pasti.

Perché succede?

In alcuni casi si tende a dare più affetto al figlio svantaggiato, **più debole** o colpito da handicap, ma nella maggior parte delle situazioni prese in esame il genitore aveva una preferenza verso il bambino che **più gli somigliava**, che aveva lo stesso carattere o che gli dava meno problemi.

Quali sono gli effetti?

Attenzione: preferire un figlio non equivale a fargli un favore. Secondo una ricerca recente dell'Università dell'Indiana che ha approfondito i livelli di vicinanza emotiva, **conflitto**, **orgoglio** e **delusione** di circa 800 cinquantenni, è emerso che chi da piccolo ha avvertito di essere il 'cocco di mamma', poi da adulto aveva maggiori possibilità di soffrire di depressione.

non
è sempre
un vantaggio

Le preferenze tra figli sono sempre esistite. Basti ricordare come in passato la legge prevedeva che alla morte del capofamiglia l'intero patrimonio era ereditato dal primogenito. Solo nel XX secolo le cose sono cambiate e sono stati riconosciuti uguali diritti nel patrimonio e nell'affetto per tutti i figli.



acquariologia tropicale

clown fishes



**PESCI TROPICALI
MARINI E DI ACQUA DOLCE
INVERTEBRATI, CORALLI
LPS, SPS E MOLLI**

PIANTE

DISCUS

**REALIZZAZIONE DI
VASCHE SU MISURA**

**PROGETTAZIONE ACQUARI
E IMPIANTI FILTRANTI
MANUTENZIONE A DOMICILIO
ALLESTIMENTI E LAYOUT**

**PRODOTTI ED ACCESSORI
DELLE MIGLIORI MARCHE**



**PRESENTA QUESTO COUPON E RICEVI
SUBITO 5€ DI SCONTO**
su una spesa minima di € 25
COUPON NON CUMULABILE

Via Silio Italico, 23,
80053 Castellammare di Stabia NA
Tel. 081 0640760 Cell: 333 422 2839

seguici su



ClownFishes Acquari

TECNO



RICAMBI



PIANO DI SORRENTO

Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319

CALOR



www.tecnocalorfrasca.it



seguici su



META

Corso Italia, 93 - Tel. 081 87871291



Alimentazione bimbi

Nuove linee indirizzo del Ministero della Salute

Nello scorso numero di dicembre abbiamo preso in considerazione alcuni indicazioni degli esperti nazionali di nutrizione infantile forniti alle regioni e alle altre Istituzioni interessate all'infanzia. Continuiamo la disamina.

1) L'epoca di svezzamento ideale. Con il termine divezzamento (più propriamente "avvio dell'alimentazione complementare") si intende il passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte ad un'alimentazione semi-solida e poi solida, caratterizzata dalla progressiva introduzione dei cosiddetti "alimenti complementari", cioè alimenti diversi dal latte. L'indicazione del Ministero della Salute è l'attesa dei 6 mesi per l'inizio dello svezzamento, a meno che significative deflessioni, tra i 4 e i 6 mesi, della crescita del lattante valutata in riferimento alle "Growth Chart" dell'OMS, previa esclusione di una possibile patologia da parte del pediatra, consigli l'avvio anticipato dell'alimentazione complementare.

2) E' importante allattare al seno durante il divezzamento. Proseguire il latte materno come componente "lattea" dell'alimentazione diversificata che inizia con il divezzamento offre benefici documentati dagli studi clinici, sia per il bambino, quali protezione contro le infezioni gastrointestinali e respiratorie, prevenzione della "morte in culla", riduzione dell'incidenza di alcuni tumori pediatrici (in particolare linfomi e leucemie),

riduzione del rischio futuro di obesità, diabete tipo 2, malattie cardiovascolari, effetto positivo sullo sviluppo neuro-cognitivo associato alla durata dell'allattamento al seno, sia per la madre, quale riduzione del rischio di cancro al seno e all'ovaio, di diabete mellito di tipo 2, osteoporosi e le sue complicanze.

3) Come introdurre gli alimenti durante il divezzamento. Non esistono modalità e menù definiti per iniziare il divezzamento: l'ordine con cui gli alimenti vengono introdotti nella fase dello svezzamento non riveste più l'importanza che un tempo veniva attribuita e può variare in base alla preferenza del bambino e alla cultura gastronomica della famiglia e del pediatra che fornisce i consigli. I cibi vanno offerti con il cucchiaino, senza forzare il bambino, consentendogli eventualmente di toccare cibo nel piatto e mangiare con le mani. Non si deve insistere se non gradisce qualche alimento, ma alternare cibi diversi per colore, sapore e consistenza. Il cibo inizialmente non accettato va però riproposto con pazienza in giornate successive, eventualmente preparato in modo diverso. E' importante che il bambino mangi

ristorante - pizzeria
pub - garden bar

live music - karaoke
feste private - dr. Why



via del Salvatore, 14 - META DI SORRENTO
info 081 534 2188 - www.coventgardenpub.net



Il Covent Garden è anche sport
Prenota un campo: 3292364262





Buy ItalianStyle
SORRENTO

ABBIGLIAMENTO PREMAMAN

CORREDINO

BAMBINI 0-14 ANNI

UOMO - DONNA

CASA & GADGET..

.. e tanto altro ancora,
anche personalizzabile!

I nostri articoli sono tutt'altro che scontati.

I NOSTRI PREZZI SÌ.

fino al

30%

Nuova sede

Seguici su



Viale Nizza, 25 SORRENTO cell. 339 2331343

seduto con la schiena eretta (preferibilmente nel seggiolone) per evitare il rischio di soffocamento e per permettergli di partecipare attivamente al pasto. Al discorso dei cibi da utilizzare per lo svezzamento si collega il dibattuto tema dell'auto-svezzamento, ovvero il metodo secondo cui gli alimenti complementari al latte vanno introdotti "su richiesta", lasciando che il piccolo scelga di mangiare i cibi dei genitori che sono sulla tavola mentre condivide il loro pasto. I vantaggi ipotizzati sono: a) si rispettano le scelte, i gusti e la capacità di autoregolarsi del bambino, favorendo la strutturazione di un rapporto sano con il cibo, che non viene vissuto come imposizione ma come elemento da scoprire, attraverso il proprio istinto, la propria attrazione per un cibo piuttosto che un altro, le proprie necessità (il bambino smette di mangiare quando è sazio), senza stress e ansie o pressioni, con un possibile impatto anche sulla prevenzione di disturbi dell'alimentazione come obesità, anoressia e bulimia; b) si valorizzano autonomia e autostima del bambino; c) viene favorita la convivialità e la socialità; d) anche la famiglia è stimolata a mangiare più sano perché assume gli stessi cibi del bambino. Ovviamente, perché sia applicabile questo modello di svezzamento, è importante che la dieta dei genitori sia sana, equilibrata, con cibi di qualità, senza abuso di sale o zuccheri, senza presenza di contaminanti, facendo attenzione alle possibili carenze alimentari e controllando accuratamente il rischio di inadeguato apporto di nutrienti per la crescita del bambino.

4) I bambini a rischio di allergie/intolleranze non vanno divezzati diversamente. Le più recenti e autorevoli evidenze sperimentali dimostrano che non ha senso l'introduzione ritardata di alimenti potenzialmente allergizzanti per prevenire le allergie, sia nei lattanti considerati a rischio che in quelli non a rischio di allergia. C'è anzi ragione di credere che la troppo ritardata introduzione di un alimento aumenti la prevalenza dell'allergia a quell'alimento anziché ridurla, perché si supera la "finestra" per l'acquisizione della tolleranza. Riguardo al glutine, è prudente evitare sia l'introduzione precoce (<4 mesi) che ritardata (>7mesi), e introdurlo mentre il lattante è ancora allattato al seno.

5) Alimentazione dopo l'anno di vita. Compiuto l'anno di vita, il bambino può mangiare la maggioranza dei cibi destinati ai componenti del nucleo familiare, sempre rispettando i LARN, cioè i livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per ogni età per quanto attiene al fabbisogno di calorie, proteine, lipidi, carboidrati,

fibre, vitamine, minerali. Inoltre è importante la ripartizione dell'introito calorico giornaliero in pasti frazionati: 30% colazione+spuntino, 30% pranzo, 10% merenda, 30% cena. Bisogna proporre ai bambini una dieta variata, equilibrata, rispettosa delle tradizioni e delle stagioni e il più possibile a chilometro zero, limitando snacks e dolci e bevande zuccherate e il consumo di sale e bevendo tanta acqua. Ma anche la quantità conta, oltre la qualità del cibo: mangiare poco, secondo gli studi più recenti, allunga la vita. Infine, va insegnato ai bambini il valore etico del cibo instaurando in famiglia un clima positivo di informazione e consapevolezza su ciò che si mangia.

6) Il valore del baby-food. I baby-food sono prodotti creati specificamente per il target di età dei lattanti (0-12 mesi) e dei bambini nella prima infanzia (1-3 anni). La normativa europea detta specifiche disposizioni sia sui requisiti di composizione a tutela dell'adeguatezza nutrizionale, sia sulle garanzie da fornire in termini di sicurezza alimentare, poiché prevede che i contenuti massimi ammessi di residui di contaminanti siano inferiori o assenti (esempio i pesticidi) rispetto ai corrispondenti limiti previsti dalla legislazione alimentare generale. La sicurezza alimentare rappresenta un tema quanto mai scottante, soprattutto quando si parla di alimentazione di bambini, più vulnerabili degli adulti perché i loro tessuti in fase di crescita assorbono più facilmente i tossici e i loro sistemi di difesa li eliminano più difficilmente in quanto immaturi. Ricordiamo che il "biologico" non assicura le stesse garanzie dei prodotti destinati all'infanzia ("baby-food") in quanto la normativa vigente, pur imponendo che gli alimenti biologici siano coltivati senza pesticidi sintetici, ormoni della crescita, antibiotici e concimi chimici, non garantisce l'assenza di pesticidi né di contaminanti di origine naturale (micotossine).





Alito pesante Cosa si può fare?

L'alito cattivo è un disturbo comune che si manifesta con **l'emissione di odore sgradevole** attraverso l'atto respiratorio e la fonazione. Dal punto di vista sociale l'alitosi è un problema che può condizionare le relazioni interpersonali per la paura di indurre disagio nel proprio interlocutore.

Nella maggior parte dei casi il cattivo odore ha origine direttamente in bocca ed è **dovuto alla presenza dei batteri responsabili della placca**. La causa principale è la scarsa igiene orale con conseguente formazione della placca batterica che con il tempo si trasforma in tartaro. Anche il dente cariato produce cattivi odori, così come gli insediamenti batterici negli spazi interdentali, protesi e dentiere poco pulite.

Per combattere l'alitosi è fondamentale una scrupolosa igiene del cavo orale utilizzando il filo interdentale e spazzolando accuratamente i denti dopo ogni pasto. È importante pulire

anche la lingua, soprattutto a livello del terzo posteriore, dove la proliferazione batterica è maggiore e dove è più difficile la rimozione naturale della placca per la presenza del palato molle. Inoltre l'impiego regolare di collutori ad azione antisettica aiuta a migliorare la situazione.

Per eliminare in modo definitivo questo disturbo è fondamentale rivolgersi a un dentista che dovrà inquadrare le cause e agire localmente sul problema.

IMPORTANTE

Quando la causa non è in bocca, l'alito cattivo può essere la conseguenza di disturbi dell'apparato digerente, come gastrite, reflusso gastro-esofageo, ulcera o ernia iatale, oppure malattie respiratorie, come tonsillite, sinusite e bronchite, malattie sistemiche, come diabete e disfunzioni epatiche o renali. Qualora si possano escludere queste patologie, è importante recarsi dal dentista per porvi rimedio. ■



Conservativa

Implantologia

Ortodonzia

Parodontologia

Odontoiatria Pediatrica

Endodonzia

Protesi dentaria

Odontoiatria Estetica

Odontoiatria Laser

Chirurgia Orale



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO

Via Capo, 5 80067 Sorrento
Studio: Tel./fax 081 8771956

Dott. Danilo Trapani 347 3538718
Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.



Pratiche Auto...

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

...e non solo



SERMETRA

Controllo gratuito
presso Regione Campania

Pagamento bolli auto e moto

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

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it

OFFERTE VALIDE
DAL 10 AL 29 GENNAIO 2017

ACQUA &



4
PACCHI

LINES È
ASSORBENTI
10 pz.

€ **9,99**



COCCOLINO
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
RICARICA
700 ml.
ASSORTITO

€ **0,99**



Neutrogena



€ **3,49**



€ **2,99**



€ **3,29**



linea corpo
€ **2,89**



€ **3,49**

linea mani

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19-21 - PIANO DI SORRENTO (NA)

SAPONE®

**Oltre la
Convenienza**



acquaesapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00

PRIL
TUTTO IN 1 PASTIGLIE
PER LAVASTOVIGLIE
75 pr.



€ 8,99

PRIL
CURA LAVASTOVIGLIE
250 ml.



€ 2,19

SOLE
DETERGENTE
PIATTI DILLITO
1100 ml.
ASSORTITO



€ 0,79

FINISH
SALE LAVASTOVIGLIE
1000 gr



€ 0,99



OMAGGIO!

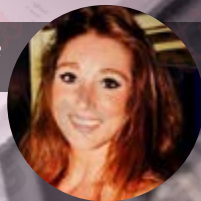
Quattro Stagioni



Acquistando due prodotti tra Svelto, Cif o Lysoform
in omaggio un contenitore Bormioli Rocco

CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA)

P



Basta una serata per rovinarsi l'udito

Si è sempre pensato che l'unico **effetto indesiderato dell'esposizione a rumori e/o suoni ad alto volume**, come quelli di una serata in discoteca o uno spettacolo di fuochi pirotecnici, fosse **la fastidiosa sensazione temporanea di avere le orecchie tappate**, ovattate e che in seguito le funzioni uditive tornassero del tutto normali.

L'idea era che ci volessero anni, se non decenni, di esposizione a traumi acustici per distruggere le minuscole cellule ciliate dell'orecchio interno immerse nell'endolinfa dove le vibrazioni delle onde sonore vengono trasdotte in potenziali elettrici per essere inviate ed interpretate da specifiche aree cerebrali.

Il danno acustico da esposizione acuta e cronica al rumore è stato oggetto di studi e lavori di cui la letteratura internazionale è ricca. Gli studi si sono sempre concentrati sui danni riportati dalle cellule ciliate. Si è visto che, alla fine, queste possono sopravvivere a un concerto rock o ad una serata in discoteca con una esposizione poco distante da un diffusore acustico, ma che le fibre nervose, ad esse connesse, che trasmettono i segnali elettrici all'encefalo, potrebbero invece subire danni permanenti!

Da qui nuovi studi sostengono che **una singola esposizione a rumori forti** - ma non necessariamente assordanti - **può provocare la morte di alcune terminazioni** non isolate

delle fibre nervose che connettono l'orecchio interno al cervello.

Molto di frequente al calo d'udito si associa l'acufene, o tinnitus, ovvero un insieme di fischi, ronzii o crepitii a cui non corrisponde alcun suono reale.

Fondamentale rimane quindi **la prevenzione** ed una buona dose di attenzione mantenendosi, per esempio, ad una **giusta distanza da un diffusore acustico e/o diminuendo il tempo di esposizione alla sorgente dannosa ed utilizzando come estrema ratio dei batuffoli di cotone**. Giova ricordare come la sempre pericolosa usanza di salutare il nuovo anno nella notte di San Silvestro con i vari tipi di petardi, anche i più "innocui" come i mini ciccioli, creano numerosissimi danni uditivi permanenti.

Il rumore negli ambienti di lavoro è ormai diventato uno dei problemi **più importanti tra quelli compresi nell'igiene del lavoro**. Dove non sia tecnicamente fattibile adottare un metodo per **l'abbattimento del rumore o le misure per minimizzare il rischio** sono insufficienti e **necessario ricorrere all'adozione dei Dispositivi di Protezione Individuale (DPI)**. Il protettori più comuni sono i tappi per le orecchie e le cuffie auricolari.



I bambini sono sempre in continua evoluzione e le loro esigenze di ascolto cambiano molto durante la giornata. Offrire le soluzioni necessarie fin dalla tenera età è fondamentale per lo sviluppo del linguaggio, della comunicazione e le interazioni sociali. Utilizziamo i migliori prodotti attualmente disponibili per i bambini di tutte le età

- Apparecchi acustici delle migliori aziende internazionali
- Protesizzazione pediatrica.
- Service per impianti cocleari
- Centro specializzato nella ricerca e la rimediatazione degli acufeni.



dott.ssa Tea Malone

TEMACUSTICA

Via degli Aranci, 116 - Sorrento - Tel. **081.8784547** - Cell. **338.9648341** - e-mail: te.macustica@alice.it

Convenzionato ASL - INAIL

Centro audioprotesico specializzato nella ricerca e la rimediatazione degli acufeni protesizzazione pediatrica

**IMPARA
L'INGLESE
GIOCANDO**



CORSI PER BIMBI DAI 2 AI 12 ANNI

**MADRE LINGUA
SU RICHIESTA LEZIONI
SCUOLE SUPERIORI E UNIVERSITÀ**

**PLAY IN
ENGLISH
JACK'S
PLAY ROOM**

S.Maria della Neve - Casa della Madonna

Per info: Ivana 334 93 88 661



ivanajack84@gmail.com - [ivanaesposito](#)





LE CHIAVI D'ORO

Mauro Di Maio

il più giovane Presidente nazionale

Il sorrentino Mauro Di Maio è stato designato per i prossimi tre anni Presidente nazionale dell'Associazione "Chiavi D'Oro". Un altro prestigioso riconoscimento per la qualità del turismo della Penisola sorrentina. È stato eletto al termine del Congresso nazionale della FAIPA, la Federazione delle Associazioni dei Portieri d'Albergo e Front Office, che si è tenuto a Sorrento a fine novembre 2016.

Mauro, puoi spiegarci cosa è l'Associazione "Chiavi D'Oro" e quali sono le tue emozioni e propositi all'indomani di questo prestigioso incarico?

Chiavi D'Oro è l'associazione che raccoglie "I Professionisti dell'Accoglienza ed dell'Ospitalità italiana". Ereditiamo la gloriosa tradizione dei Portieri d'albergo, i famosi "Concierges", di cui condividiamo spirito di servizio ed abnegazione. La nostra sfida è d'interpretare questo ruolo così importante con la stessa cura dei tempi antichi ma in chiave moderna ed al passo con le esigenze dell'ospite dei giorni nostri. Io credo fortemente nella condivisione degli obiettivi e nel lavoro di squadra. Amicizia, Solidarietà e Rispetto sono valori fondanti de Le Chiavi D'Oro FAIPA. I fari che guideranno la nostre azioni. All'atto della

nomina a Presidente nazionale, più che di soddisfazione personale, il mio pensiero è stato di gratitudine per le persone a me care. Mia moglie e consiglieria Susy, mia Madre e mio Padre, i miei figli Raffaele ed Alessandro, mio fratello Franco, il mio mentore Giovanni Russo e tutti i miei tanti maestri che guidano da sempre il mio percorso professionale e di vita.

A 45 anni, sei il più giovane presidente nazionale delle Chiavi D'Oro nella storia dell'Associazione. Altrettanto giovane è il nuovo consiglio direttivo.

Essere giovani vi dà un vantaggio perché avete più energia o vi crea la necessità di dimostrare continuamente di essere all'altezza?

Essere considerato giovane a 45 anni mi fa un



angels

abbigliamento uomo

a partire dal 2 gennaio 2017

SALDI

fino al

-50%

Via Marziale, 2 - Sorrento (NA)
Tel. 081 192 73 170 - Cell. 331 83 16 499



Angels uomo shop

OTTICA *Argiò*



SUNGLASSES OUTLET

OTTICA *Argiò* SUNGLASSES OUTLET



Rivenditore esclusivo

◁▷ **ROBERTOZENO**

**Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso***
a partire da **€ 49,00**

**Occhiale da vista completo
con lenti progressive antiriflesso***
a partire da **€ 120,00**

***Occhiali da sole
dei migliori marchi
a prezzi imbattibili***

*tutte le lenti sono conformi ai requisiti essenziali
di sicurezza e salute previsti dalla
direttiva 93/42 CEE



Ottica Argiò

SORRENTO - Via San Francesco, 26 - Tel. 081 8781759



po' sorridere... questa è una caratteristica tipica della nostra Italia. Cambierà presto, spero. In tutti i casi ne Le Chiavi D'Oro FAIPA non abbiamo preclusioni nè per i giovani nè per i meno giovani. Quello che contano sono le buone idee messe in pratica.

Sorrento e la Campania con te sono arrivati al vertice dell'associazione, dopo il triennio governato dal bolognese Roberto Sabbatini. Vice presidente per Sud Italia e Isole è un altro collega sorrentino, Antonino Aversa.

Nel vostro lavoro, si risente della competizione Nord-Sud?

Le tipicità e le differenti culture delle provenienze geografiche costituiscono anzi una ricchezza per la nostra Associazione.

La tua "incoronazione" è avvenuta nell'ambito di un bellissimo Congresso nazionale de Le Chiavi D'Oro Faipa che dal 25 al 27 novembre ha visto affluire all'Hilton Sorrento Palace decine di professionisti dell'accoglienza e dell'ospitalità giunti da tutte le Regioni d'Italia.

Quale atmosfera ci puoi raccontare di quella tre giorni?

Emozioni forti e belle. Il congresso-evento è stato dedicato ai giovani studenti presenti in aula, e alla memoria di Riccardo, un giovane alunno di Capri prematuramente scomparso e protagonista della parola "Gentilezza" presentato dalla Maestra Rosina Astarita, nell'ambito dell'incontro dal titolo "Parole per un futuro possibile" organizzato fa le Chiavi D'Oro a Novembre 2015.

Tema del Congresso è stato: "Le nostre Radici il nostro Futuro: Amicizia, Solidarietà e Rispetto". Qual è il senso di queste parole?

L'invito è quello di metterci in gioco, adesso che viviamo periodi di crisi e di incertezza. Senza paura e con tanta speranza.

Tu sei già stato presidente regionale de Le Chiavi D'Oro Campania Felix. Che posto occupa la realtà alberghiera campana nell'ambito dello scacchiere nazionale?

La Campania è un laboratorio in divenire di un Turismo possibile. Una speranza per l'Italia e per il Sud Italia per un futuro sostenibile e di benessere.

Il 26 novembre, nell'ambito del congresso, si è tenuto il convegno "Jamme: Cultura, Turismo ed Impegno: Storie virtuose della Campania e del Sud", con importanti contributi di Michele Guglielmo (consulente tecnico-alberghiero) su "Prospettive del Turismo mondiale", Don Antonio Loffredo (parroco del Rione Sanità di Napoli) su "L'esperienza nel turismo dei ragazzi del Rione Sanità", Salvatore Giannella (scrittore e giornalista del Corriere della Sera)

su "Storie virtuose della Campania e del Sud", Mauro Avyno (presidente Slow Food Penisola Sorrentina e Capri) che insieme a Giulio Galano (presidente de Le Chiavi D'Oro Campania Felix) ha presentato il progetto "La ricetta che non c'è", un contest per gli studenti degli istituti alberghieri della penisola sorrentina, i cuochi e gli chef stellati della costiera per riscoprire e cucinare prodotti tipici del nostro territorio, ormai quasi in via d'estinzione, quali la mela limoncella, i fagioli burrito, le cicerchie, le patate di Santa Maria del Castello. Sono intervenuti anche Paola Cuomo (dirigente scolastica dell'Istituto Polispécialistico San Paolo di Sorrento) sull'esperienza di alternanza scuola-lavoro fatta dai ragazzi in sinergia con l'Associazione Le Chiavi D'Oro Campania Felix, il maestro Giordano Montorsi (artista e docente all'Accademia di Brera) che ha presentato il "Piccolo Manifesto di Sassocorvaro per l'Arte e la Pubblica Sanità", e lo scrittore sorrentino Francesco Pinto che ha raccontato storie tratte dai suoi libri.

Come è nata l'idea di un convegno così composto?

L'evento "Jamme" è frutto di letture di libri ispirati e di fatti quotidiani. Per noi la lettura è vita!

Sempre nell'ambito del Congresso, voi dell'Associazione Le Chiavi d'Oro FAIPA, avete organizzato, in collaborazione con il FotoClub Terra delle Syrene, la mostra fotografica "Raccontami una storia", che è collegata ad un progetto sulla valorizzazione delle bellezze nascoste del nostro territorio, rivolto a tutti gli studenti della Penisola sorrentina di ogni ordine e grado. Tua moglie Susy Serbandini è una bravissima fotoamatrice del Fotoclub.

Contate di collaborare ancora con le vostre rispettive associazioni?

La nostra Associazione è aperta a tutte quelle realtà associative che si impegnano nella valorizzazione, promozione e scoperta del bello e delle ricchezze storiche, culturali, artistiche e paesaggistiche della nostra amata Italia.





Le cose semplici sono le più straordinarie



FRANCESCA ESPOSITO
EVENT CREATOR

Unordinary Event

333.45.82.991

MATRIMONI • COMPLEANNI • COMUNIONI • EVENTI AZIENDALI • AFTERPARTY • INAUGURAZIONI • DISCOPARTY

WWW.UNORDINARYEVENT.COM

IL VOSTRO EVENTO PERSONALIZZATO



- INVITE PARTECIPAZIONI
- TABLEAU DE MARIAGE
- ALLESTIMENTI
- SCENOGRAFIE
- ARREDI
- SHABBY CHIC PARTY



CASTELLO COLONNA

Weddings & Events

Ti amo. Tre secondi per dirlo.

Tre ore per spiegarlo
Via San Pietro, 12 - 80063 Piano di Sorrento (NA)

Info e contatti: 081.533.30.32 - 347.37.86.190

...C'uno di noi che lo proverà!
www.castellocolonna.com  castellosorrento



gas



clima

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

PARTE L'OFFERTA

CALDAIA

SENZA PENSIERI

Sostituzione con una nuova
a condensazione 4 stelle*

ConneSSIONE
tramite
Wifi inclusa

detrazione fiscale al 50%
inclusa

5 anni di garanzia
inclusa

5 anni di manutenzione
inclusa

a partire da
39,00 euro
al mese



*oppure classe A

installazione a cura di ditte idrauliche partner



Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it

GasClima - www.gasclima.com



Asset Allocation

Diversificare l'investimento ed equilibrare il rischio

Con Asset Allocation: **suddivisione del portafoglio titoli o fondi comuni** con lo scopo di diversificare l'investimento, equilibrarne il rischio e migliorare il rendimento in funzione del profilo prescelto (in base alle singole esigenze) tenendo ben presente il tempo (orizzonte temporale) e il rischio (attraverso la volatilità dell'investimento) del singolo investitore. Come?

Con **un metodo ragionato e razionale** (portafoglio selezionato) effettuato attraverso uno studio di statistica e di stress test fatto da Harry Markowitz sulla efficienza di portafoglio. Tale studio è stato premiato con il riconoscimento del premio Nobel in economia dato a Markowitz negli anni 90. **Il termine Asset Allocation significa, quindi, cose differenti, per persone differenti, in contesti differenti.**

Parlando di investimenti è necessario definire quali sono gli strumenti in cui si deve investire:

- Mercato monetario (titoli con duration

inferiore a 18 mesi);

- Obbligazioni (titoli a reddito fisso con durata superiore ai 18 mesi);
- Azioni (quotate nelle borse valori (ufficiali);
- Valute (es. dollaro, euro, yen, sterlina, ecc.);

Tutti devono far parte dell'Asset Allocation personalizzato (sempre in funzione del grado di rischio e dell'orizzonte temporale).

Una diversificazione che tenga presente le aree geografiche (America, Giappone, Europa, Paesi Arabi, Cina ecc.) e i settori (Industria, chimica, tecnologia, grande distribuzione, banche, moda ecc.). Quindi costruzione di un portafoglio personalizzato ben diversificato (rapporto rischio-rendimento ottimale).

Oggi tale metodo è il più usato al mondo per le sue caratteristiche di efficienza finanziaria.

dott. Massimo Fienga - Partner Azimut
Referente di Agenzia / Piano di Sorrento
tel.uff. 0818787886
pers. 3358345475





La "casa nella casa"

il modulo arredamenti

www.ilmodulosorrento.it

SORRENTO Via degli Aranci, 33/d



Soluzioni d'arredo per B&B, resort e case vacanza



Tel. 081.878.5697 info@ilmodulosorrento.it



La pulizia dei fondali marini

un aiuto concreto al respiro del mare

Spesso si sente parlare di pulizia dei fondali marini e sempre più spesso - grazie alla volontà e all'impegno di Istituzioni ed Associazioni presenti sul territorio, sensibili alle problematiche ambientali - vengono celebrate **giornate dedicate alla pulizia dei fondali del nostro amato mare**.

Questi interventi rappresentano un aiuto concreto alla protezione dell'ecosistema marino sempre più minacciato dalla presenza di rifiuti che giacciono sui fondali e - allo stesso tempo - si configurano come un progetto di alto valore sociale ed economico per la salvaguardia ed il corretto ripristino dell'ambiente marino, al fine di preservarne le biodiversità, coniugando tutela ambientale e crescita economica legata alla "risorsa mare".

Normalmente questo tipo di operazione viene **effettuata da sommozzatori professionisti** che sistematicamente si immergono per riportare a galla quei rifiuti destinati a giacere sul fondo del mare per decenni (metalli, vetro, plastiche, e materiale ingombrante di ogni genere), se non si intervenisse dall'esterno. Grazie ad una procedura standardizzata di analisi ed inoltre possibile creare poi un'interessante ed utile banca dati per la catalogazione e la quantificazione dei rifiuti rinvenuti durante le operazioni di bonifica dei fondali. **Ma esiste anche un'altra modalità di pulizia dei fondali marini, nata da una brillante intuizione di Angelo Vassallo, il Sindaco di Pollica barbaramente assassinato nel 2006.**

Il progetto di Vassallo, in seguito promosso dall'omonima Fondazione (nata tre mesi dopo l'omicidio del Sindaco) dedicata al **Sindaco**

Pescatore, prevede il recupero dei rifiuti che inevitabilmente rimangono impigliati nelle reti durante la pesca a strascico: i pescatori, invece di restituire inutilmente il "pescato" al mare lo trattengono a bordo dei loro pescherecci, per poi conferire tutto - una volta giunti sulla terraferma - secondo i criteri della raccolta differenziata. Calcolando che ogni singolo **peschereccio durante la una giornata lavorativa "pesca" mediamente circa 50 kg di rifiuti**, è facilmente immaginabile quante tonnellate di rifiuti, in tal modo, potrebbero essere strappati definitivamente al mare, per essere differenziati e riciclati! Il progetto Vassallo è diventato una proposta di Legge europea che consiste nel concedere agevolazioni di natura fiscale ed **incentivi economici (buoni carburante, ad esempio)** a sostegno delle imprese ittiche che decidano di attivarsi nella pulizia dei fondali marini durante le operazioni di pesca, coinvolgendo anche i Comuni, le Autorità marittime portuali e le società di gestione e di trattamento dei rifiuti. Questa Legge - se approvata - oltre ovviamente ad aiutare il mare, agevolerebbe in modo concreto il comparto pesca che in tutta Europa è in profonda crisi, sia per gli alti costi del carburante, sia perché il pescato negli ultimi anni è diminuito in modo considerevole. Sarebbe infine un messaggio positivo per tutti i giovani pescatori che hanno intrapreso o intendono intraprendere questa attività!

La grande onda





FATTI UN REGALO

VIENI DA NOI!

giardullo

agenti assicurativi dal 1972



**RISPARMIO
GARANTITO**

Le migliori condizioni
alla nostra
migliore tariffa.

*Offerta soggetta a restrizioni:
nessun sinistro RCA in 5 anni residenza
in penisola sorrentina, costiera amalfitana ed isola di Capri.

Allianz 

HDI
Assicurazioni

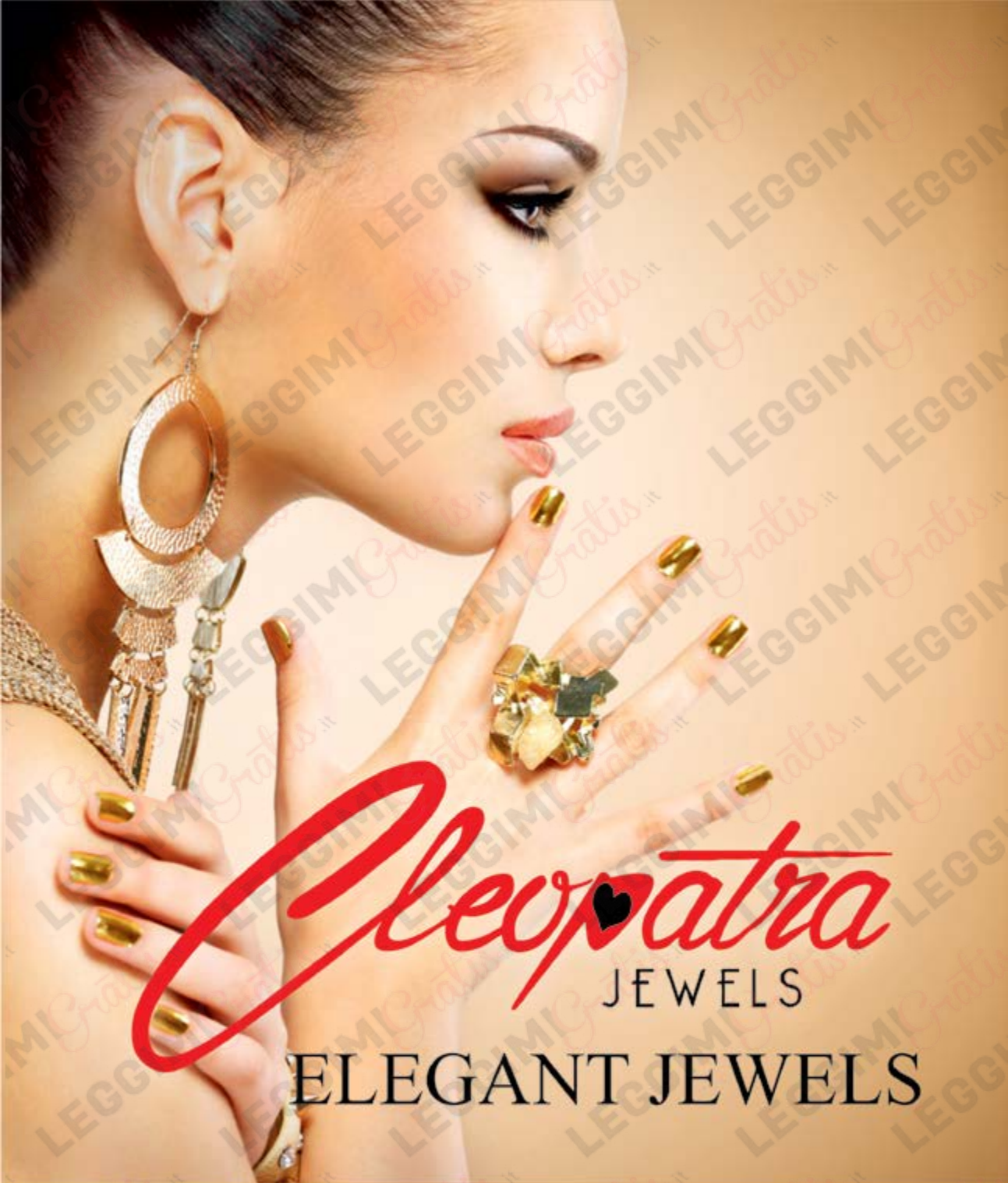
CATTOLICA
ASSICURAZIONI
DAL 1896

SORRENTO

Corso Italia, 220 (1° Piano)
Tel. 081 8784216 - 339 4459455

PIANO DI SORRENTO

Piazza della Repubblica 35/bis
Tel. 081 5322899



Leopatra

JEWELS

ELEGANT JEWELS

RIVENDITORE AUTORIZZATO



META

Corso Italia, 132

SORRENTO

Viale Nizza, 29

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83



Donazioni e comunione dei beni dubbi e perplessità

I miei genitori vogliono aiutarmi economicamente per acquistare casa. Sono sposato in regime di comunione dei beni, vorrei sapere se anche la casa entrerà nella comunione.

La regola generale fissata dal codice civile stabilisce che l'acquisto di beni immobili successivo al matrimonio non rientra nella comunione quando tale esclusione risulti dall'atto di acquisto davanti al notaio e sempre che di esso sia stato parte anche l'altro coniuge, ovvero lo abbia sottoscritto.

Nel caso di donazione indiretta, cioè quando i donanti (i genitori) donano al figlio (anche se coniugato e in regime di comunione legale dei beni) la somma di denaro necessaria per l'acquisto di una casa, affinché sia direttamente quest'ultimo ad acquistarlo, intestandolo a sé medesimo, l'immobile non rientrerà nella predetta comunione dei coniugi. Tale effetto

è automatico e non è necessaria alcuna formalità davanti al notaio, da parte dell'altro coniuge.

Tuttavia, se i genitori erogano al figlio solo una minima parte della somma necessaria per l'acquisto, tanto da risultare irrilevante rispetto alla somma finale, mentre il resto del prezzo viene corrisposto con denaro proveniente dai coniugi, l'immobile rientra nella comunione e, in caso di separazione della coppia, va diviso al 50% (Cass. sent. n. 1630/15 del 28.01.2015). Pertanto, la donazione indiretta non necessita dell'atto pubblico davanti al notaio e della presenza dei testimoni solo quando copre l'intero valore del bene o la maggior parte di esso.





MEDICINA ALTERNATIVA

Gli oli essenziali di pronto intervento

Ho già descritto le proprietà degli oli essenziali o essenze nell'articolo precedente ponendo la base per una conoscenza di questi strumenti che la natura ci offre come rimedi per molti disturbi e patologie, singolarmente.

Moltissime sono le piante la cui essenza, estratta, ha notevole beneficio e applicazione. Ne descriverò qualcuna di pronto ed efficace intervento.

- **ALLORO** – Proprietà: Antireumatico, digestivo, stimolante, antisettico, sudorifero, stomachico, espettorante. Principali indicazioni: esaurimento, stanchezza, tosse, raffreddore, influenza, dolori reumatici, disturbi digestivi, inappetenza, caduta dei capelli, allontana gli insetti.
- **BASILICO** - Proprietà: Tónico nervoso, stimolante surrenale, digestivo, antisettico, emmenagogo (stimola le mestruazioni), antispasmodico, febbrifugo. Principali indicazioni: ansia, depressione, stanchezza, affaticamento intellettuale, punture d'insetti, cefalea, cattiva digestione, tosse, sinusite, dolori muscolari, raffreddore, mestruazioni scarse.

- **TEA TREE** – Antisettico: in diffusione nell'aria, antimicotico: puro o diluito in olio vegetale, disinfettante – antinfiammatorio (antibiotico naturale) per acne, foruncoli, infezioni della pelle, ferite. Otite (1-2 gocce dietro le orecchie, esterno). Mal di gola (gargarismi in acqua oppure puro, esterno). Piorrea e gengivite, cistite, candida ecc. Quest'olio essenziale non dovrebbe mai mancare in nessuna casa o borsetta.

- **MENTA PIPERITA** – Mal di testa: una goccia sulle tempie, una sul centro della testa, una goccia sulla nuca. Mal d'auto: una goccia dietro le orecchie. Bruciori di stomaco: una goccia pura all'esterno sullo stomaco. Mal di denti: una goccia sul dente. Contusioni: una goccia sulla parte.

Ho qui menzionato solo alcuni per questione di spazio ma allungheremo la lista prossimamente. Il tea tree e la menta piperita sono dei veri doni della natura, provateli!!

Se hai dubbi o perplessità per ricevere ulteriori informazioni utili puoi rivolgerti al seguente indirizzo email naturopatarosy@gmail.com



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

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

pane al...

Carbone Vegetale · Altamura · Soia · Farro
Segale · Multicereali

Corso Italia, 86 - **Meta** (Na) Tel. 081 878 62 60
Cell. 333 30 36 419

Rosa
pom
elmo

Cell: +39 3381732109
rosa@ilpompelmorosa.it
www.ilpompelmorosa.it

Seguimi su



il pompelmo rosa



Diete specifiche per soggetti sani
e con esigenze particolari
(gravidanza, allattamento, sport)

Sovrappeso, sottopeso, obesità
e obesità pediatrica

Dislipidemie
(ipercolesterolemia/ipertrigliceridemia)

Disturbi del comportamento
alimentare

Programmi alimentari
per vegetariani e vegani

Programmi alimentari in
presenza di allergie
e intolleranze alimentari

Dott.ssa ROSA BIFULCO
Biologa Nutrizionista

tenetevi

salidi

Glitter
accessori

fino al
30 %

Corso Italia, 121
Piano di Sorrento
Tel. 081.5323131



Sindrome dell'Ovaio Policistico: consigli nutrizionali

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è una forma di disfunzione ormonale femminile associata a infertilità, irregolarità mestruali, segni di virilizzazione come irsutismo (aumentata peluria), acne, alopecia (capelli spenti e radi) e obesità associata a iperinsulinemia.

L'insulina è un ormone proteico che ha funzioni metaboliche, in particolare quella di favorire l'ingresso degli zuccheri nelle cellule e quindi la loro utilizzazione. Quando però il corpo produce troppa insulina, a causa di uno stato di obesità, sovrappeso, o di altra disfunzione metabolica, le cellule diventano resistenti all'insulina stessa, cioè non rispondono più ai segnali dati da questo ormone. La conseguenza di tutto ciò porta ad una concentrazione sempre alta degli zuccheri nel sangue (iperglicemia), oltre che ad altre alterazioni.

Studi recenti hanno evidenziato che a una diminuzione dell'insulina circolante corrisponde una diminuzione dei segni e sintomi di tale sindrome.

Inoltre è stato confermato che una modifica dello stile di vita, in particolare dieta ed attività fisica, permette una diminuzione dei sintomi e un miglioramento del quadro metabolico in donne affette da PCOS.

COME INTERVENIRE

Per migliorare il quadro insulinemico, quindi si consiglierà una dieta a basso carico glicemico

Alimenti da abolire : zuccheri semplici (zucchero, dolci, succhi di frutta, bibite zuccherate), le farine raffinate (pane e pasta bianchi), sono da limitare latte e derivati perché stimolano la secrezione di insulina.

Alimenti consigliati: cereali integrali, meglio se in chicchi, come riso, orzo, farro, grano saraceno ma anche quinoa e amaranto, vanno benissimo anche i legumi. I secondi sono tutti consentiti. Anche le uova a patto che siano allevate a terra

I piatti devono essere sempre accompagnati da verdure che, essendo ricche di fibre, aiutano a controllare la secre-

zione di insulina. La frutta, invece, deve essere consumata con cautela, preferibilmente inserita all'interno dei piatti ricchi di verdura in modo che gli zuccheri presenti nella frutta non causino un'iperproduzione di insulina.

HAI BISOGNO DI PERDERE PESO?

Tra i secondi meglio prediligere il pesce e le carni bianche, oppure scegliere carni rosse magre, e controllare il quantitativo di cereali consumati.

RICETTA a basso carico glicemico che potrebbe essere consigliata in una dieta per la PCOS:

RISO CON BROCCOLI E SEPIE (4 PERSONE)

Ingredienti

- 350 gr di riso integrale
- 400 gr di broccoli baresi già puliti (solo le cimette)
- 400 gr di sepie
- uno spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.
- peperoncino a piacere

PROCEDIMENTO

Mettere a cuocere il riso in una pentola (per una parte di riso due parti d'acqua) e chiudere con un coperchio e lasciarlo cuocere a fiamma bassa fino al completo assorbimento dell'acqua. Intanto preparare i broccoli, lavandoli e lessandoli in acqua bollente salata con sale integrale. A parte in una padella capiente porre uno spicchio d'aglio e un giro d'olio, se piace un po' di peperoncino, e mettere a rosolare le sepioline tagliate a listarelle e lasciare cuocere per circa 5 minuti, successivamente aggiungere i broccoli che si saranno sbollentati (io consiglio di lasciarli un po' croccanti in modo da dare maggiore consistenza al piatto), e lasciarli andare fino a cottura ultimata delle sepie.

Infine unire il riso al sugo di broccoli e sepie e mantecare e impiattare. Per un tocco più fresco si può aggiungere anche un po' di buccia di limone grattugiato.



Ci vediamo nel futuro

L'ibernazione è una fase biologica in cui le funzioni vitali vengono ridotte al minimo, ossia, grazie all'abbassamento della temperatura corporea vengono rallentati il battito cardiaco, la respirazione e il metabolismo. È un fenomeno spesso utilizzato nei film di fantascienza. Generalmente è quello che si suole definire "letargo" negli animali. Attraverso il progresso della medicina, il fenomeno dell'ibernazione è utilizzato anche in ambito umano per la conservazione di embrioni e spermatozoi, oppure, durante particolari interventi chirurgici. Recentemente si sostiene la possibilità di **congelare corpi umani interi sperando in uno scongelamento, in future epoche**, dovuto a nuove scoperte scientifiche – in questo caso particolare si parla di crioconservazione. Al momento, questo fenomeno è possibile solo su corpi già morti, per motivi etici e legali, quindi si iberna sfruttando il momento tra l'arresto cardiaco e la morte celebrale, sperando che così si possano lasciare intatte tutte le strutture nervose. **Lo scopo principale** alla base della crioconservazione è la **speranza che quando i corpi saranno scongelati ci saranno cure che permetteranno la soluzione al problema che ha condotto al decesso**, ad esempio per quanto riguarda i tumori. Pochi mesi fa **una ragazza di 14 anni in Gran Bretagna** ha espresso la volontà di essere ibernata post mortem. Il caso ha richiesto l'autorizzazione di un giudice dell'Alta Corte di Londra, data la discordanza di opinione dei genitori: la madre era favorevole ma il padre contrario in quanto sosteneva che se la figlia si fosse risvegliata tra 200 o 300 anni sarebbe stata sola e molto probabilmente non avrebbe ricordato più niente ... quindi che vita sarebbe stata? Ma, la ragazza, prima di morire, aveva scritto una lettera al giudice spiegando la sua speranza di poter "vivere più a lungo" in futuro; questo ha sicuramente influito sull'esito del caso giuridico che è stato a favore della volontà della 14enne. Le prime reazioni alla notizia includono proteste da parte di associazioni religiose secondo cui è ingiusto cercare di prolungare la vita e aspirare a 'rinascere'. Gli scienziati sono divisi - alcuni affermano che **in futuro potrebbe diventare possibile 'scaricare' su computer la memoria e la coscienza umana**, per poi caricarla di nuovo sul cervello dopo un ipotetico risveglio. Altri ritengono che, anche se così fosse, non sarebbe possibile recuperare completamente una piena coscienza di sé. Ma ne vale veramente la pena? Solo il tempo potrà dirlo.



BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

CORSO ITALIA, 339
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786206



www.bicimania.net

Vendita e Riparazione

ANCHE PER IL
MESE DI GENNAIO
SUPER OFFERTE SU
BICI ELETTRICHE
A TASSO ZERO

BICIMAN

il tuo supereroe di fiducia



ASSISTENZA AUTORIZZATA MOTORI E BIKE



BOSCH

ENJOY THE COAST

il meglio
a portata di
Click



EnjoytheCoast.it è un portale dedicato a chi ama o che vuole visitare La Penisola Sorrentina, La Costiera Amalfitana e Capri. Promuove il patrimonio turistico, ricettivo, gastronomico e culturale del territorio e agevola al meglio l'organizzazione di un soggiorno nella Terra delle Sirene.

Inoltre, si presenta come una vetrina pubblicitaria per gli operatori del settore turistico che vogliono dare visibilità alla propria presenza sul territorio.

Il portale di **EnjoytheCoast.it** è una guida pratica e intuitiva sulle migliori attrazioni del territorio, sulle attività ricreative, sulle strutture turistiche e di ristorazione, sullo

svago e lo shopping. Tutto il meglio che la Penisola Sorrentina e la Costiera Amalfitana possono offrirvi a portata di un click.

Il portale **EnjoytheCoast.it**, veloce e efficiente, è visibile da pc, smartphone e tablet sia nella versione in lingua inglese che italiana.

Una pagina facebook dedicata "Sorrento Capri and Amalfi Coast" viene costantemente aggiornata con post accattivanti, volti a valorizzare le bellezze e le novità del territorio. Grazie alla vivacità e interesse dei suoi contenuti, oggi la pagina vanta più di 14.500 fan da tutto il mondo.

Sorrento

In caratteristico fabbricato d'epoca, moderno con ascensore, vendesi grazioso e rinnovato appartamento composto da: ingresso, ampio soggiorno-cucina, camera, cameretta, studiolo, bagno, comoda cantinola al piano terra.

Rif. A537 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

Sant'Agnello

In parco tranquillo e signorile con verde attrezzato, vendesi grazioso e panoramico appartamento composto da: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, balconate abitabili, garage-cantina, parcheggio. Rif. A538 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



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



Massa Lubrense

Torca, tra gli uliveti, vendesi villa bilivelli,

composta da salotto e cucina-tinello a vista, tre camere da letto, doppi servizi, cantinola, ripostiglio esterno, terrazzi, comodo giardino circostante, posti auto coperti. Rif. V584 a.c.e./g

Massa Lubrense

(S.Agata) A pochi minuti a piedi dal centro, in piccola palazzina moderna, vendesi appartamento con ingresso autonomo, composto da ampio soggiorno con angolo cottura, camera, bagno, ripostiglio-lavanderia, antistante cortile carrabile e piccolo deposito. Rif. A250 a.c.e./g



Massa Lubrense

a breve distanza dal centro di S.Agata, in viale residenziale, vendesi casa bilivelli indipendente, vista

mare ed ottima esposizione, composta da: al 1°liv., soggiorno, cucina, camera da pranzo, camera da letto con bagno; al 2°liv., camera doppia, camera singola, bagno, balconata vista mare ed ampia terrazza con piccolo deposito. possibilità di realizzare box pertinenziale.

Rif. V721 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

COMMERCIALI

Sorrento

Cedesi avviato e centralissimo bar-ristorante-pasticceria. Trattativa riservata. Z840

Sorrento

Vendesi locali per attività artigianali da mq. 60 a 160 con spazi esterni. D727



Come curare l'ernia del disco senza intervento

L'ernia discale generalmente è la conseguenza di una serie di piccoli sforzi ripetuti nel tempo, tipici dei lavori pesanti. Più raramente deriva da un unico sforzo molto intenso. La colonna vertebrale è composta da una serie di vertebre articolate fra loro che permettono il movimento della schiena. Tra una vertebra e l'altra risiede il disco intervertebrale, una sorta di ammortizzatore costituito da una parte esterna, a forma di anello fibroso, detta "anulus", e da una parte interna, detta "nucleo polposo" di consistenza molle e costituita per il 90% di acqua.

La parte interna ha la funzione di distribuire a tutto il disco le forze che lo sollecitano. **Quando le sollecitazioni sono troppo forti** oppure nel caso in cui il disco è degenerato può verificarsi che l'anello fibroso si deformi o addirittura si rompi facendo fuoriuscire il nucleo polposo.

I sintomi tipici dell'ernia del disco sono:

- dolore alla schiena; muscolatura della schiena contratta e dolente;
- postura anomala adottata per alleviare il dolore;
- sensazione di formicolio, dolore, alterazioni della sensibilità alla gamba o al braccio;
- diminuzione della forza e poi della muscolatura di gamba o braccio.

Nella fase iniziale si ha una semplice degenerazione del disco che, se non curata, provoca il suo spostamento verso la periferia.

In questo caso l'ernia può essere trattata con mezzi non invasivi come: riposo a letto per pochi giorni; farmaci antiinfiammatori, antidolorifici, neurotrofici, miorilassanti; tutori ortopedici quali fasce lombari di sostegno, collari cervicali di riposo; trazioni cervicali o lombari che hanno lo scopo di distendere la colonna aumentando gli spazi intervertebrali.

Importante è seguire una terapia fisica e sottoporsi ad un ciclo di ultrasuoni, tens, tecar, infrarossi, laser, ionoforesi, magnetoterapia, che permettono di combattere il dolore e l'infiammazione. A seguire è necessaria una corretta **rieducazione posturale attuando dei trattamenti** che vanno a diminuire il dolore e a frenare il decorso della patologia. È indispensabile affidarsi alle mani di un medico specialista in fisiatria qualificato ad effettuare le opportune tecniche di manipolazione.

IMPORTANTE

In nessun caso è possibile far rientrare un'ernia espulsa tramite le terapie conservative. Se non dovessero arrivare i risultati sperati, sarà necessario l'intervento chirurgico.

STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO
POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO

GLI ALTRI SERVIZI:

- Tecar terapia
- Riabilitazione ortopedica e sportiva
- Riabilitazione neurologica
- ESAME BAROPODOMETRICO STATICO
E DINAMICO CONTREADMILL
- Riabilitazione posturale con metodo Meziers
- Linfodrenaggio con metodo Vodder
- Ultrasuoni
- Laser terapia
- Magnetoterapia
- Tens
- Elettrostimolazione
- Riabilitazione propriocettiva
- Kinesiotape
- Massoterapia
- Pressoterapia
- Noleggio della magnetoterapia
o dei campi pulsati

Via Rota, 79 • Sorrento (NA) • Tel. 338.4988774
studiodifisioterapiadimaio@gmail.com



Zucchero filato

abbigliamento per i bimbi

POCHI SOLDI E TANTI SALDI
SE VUOI SPENDERE POCCHI SOLDI

APPROFITTA DEI

SALDI!

Via Caracciolo, 106 - Meta (piazza Casale)

Tel. 3272551414



Zucchero Filato



Perché le gengive sanguinano?

S spesso capita che spazzolando i denti vediamo tracce di sangue nel lavandino.

Il sanguinamento gengivale è dovuto a varie cause:

- Uso erraneo dello spazzolino, un uso troppo energico dello spazzolino può danneggiare la gengiva e quindi produrre sanguinamento. Si consiglia di usare in questi casi lo spazzolino a setole morbide.
- Gengivite; è un' infiammazione acuta della gengiva causata dal tartaro. Eliminando il tartaro con una semplice igiene orale dal dentista, l'infiammazione scompare in un paio di giorni.
- Paradontite; è il passo successivo della gengivite è già un processo cronico. Con il tempo la paradontite provoca la perdita di supporto osseo e quindi in uno stato avanzato la possibile perdita di denti.

Per evitare quindi l'infiammazione della gengiva è sufficiente mantenere una corretta igiene orale, spazzolando i denti minimo due volte al giorno.

Sciacqui con collutorio per disinfettare più a fondo le varie superfici della bocca.

Fare visita al dentista ogni 6 mesi per un'igiene e un controllo, seguendo queste semplici raccomandazioni si possono evitare molti problemi. ■



studio dentistico

dr. Salvatore Massa

MESE DELLA PREVENZIONE

PER TUTTO IL MESE DI GENNAIO

visita gratuita e in omaggio kit per la prevenzione

Corso Italia, 12 - Sant'Agnello (NA) - Tel. 081.8782133 - 349.2877715

santagnello@whitelabdental.com

 Salvatore Massa



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista

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

tutti i SERVIZI
ELETTROMEDICALI

a soli

€ **30**
a seduta

1 seduta
OMAGGIO

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2 - SORRENTO (NA)

Info: 081 8771979 - 3393346638

Come migliorare la popolarità della tua attività nell'era del web



“Si può approcciare con i contenuti come un programma da intraprendere, oppure come cultura. I programmi vivono e muoiono, la cultura diventa quello che siamo”.

Ciao! Innanzitutto mi presento. La mia missione è aiutare persone e aziende nella creazione della propria immagine nell'era del web, in modo che possano migliorare la popolarità e, dunque, i profitti. Si tratta di un lavoro piuttosto articolato, che richiede metodo, energia e creatività. Vengo da una formazione giornalistica che mi ha conferito una certa etica e negli ultimi anni ho studiato libri sulla scienza del marketing e frequentato corsi nel mondo del digitale per imparare le tecniche del mestiere con buoni risultati.

Il legame che proprio in questo momento stiamo costruendo io e te attraverso queste pagine è il primo di dodici appuntamenti riservati alla comunicazione che, se deciderai di seguirmi, ci daremo nel corso del 2017. In ognuno di questi nostri appuntamenti avremo in testa un dialogo, delle linee guida e delle domande. Per cui **se vorresti dare una prospettiva nuova alla tua attività o dare una nuova attività alla tua prospettiva, dovrai semplicemente approfittare di qualche spunto di valore che mi impegnerò a darti da qui in avanti.**

La mia ricerca parte da lontano, prima ancora che il Sud e la penisola sorrentina sentissero l'esigenza di comunicare diversamente.

Ma ora le abitudini e le aspettative degli utenti stanno cambiando velocemente e anche il più tradizionalista degli imprenditori e dei professionisti ha metabolizzato la consapevolezza di apportare qualche modifica per rimanere “a galla”. Da qui l'idea di creare un percorso di introduzione alla comunicazione come veicolo di marketing. Per farlo, però, come tutte le più belle storie, occorre essere almeno in due. **Ecco perché vorrei che dedicassi un momento a te stesso e ai tuoi desideri professionali rispondendo a queste domande.**

Appena ci sei, aspetto le tue risposte qui:
comuniciamo adesso@gmail.com

1. Cosa vuoi raggiungere quest'anno?
2. Cosa credi ci voglia per raddoppiare il punto 1?
3. Cosa hai provato che ha funzionato e cosa non ha funzionato?

Buon pensiero! ;)



Costanza Martina Vitale
Consulente in comunicazione
e conduttrice eventi
Akmaios Agenzia di Comunicazione

4 Bit

IL TUO ESPERTO DI FIDUCIA!
365 GIORNI ALL'ANNO!

ASSISTENZA COMPUTER,
HARDWARE, SOFTWARE,
TELEFONIA, TABLET

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

METTI IL TURBO
AL TUO PC!

Assistenza a domicilio

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento (NA) ☎ 0815342135



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

Tel. 339 7788387 - email info@idrotecksorrento.com
www.idrotecksorrento.com



Tre dy .com



**TRASFORMA
LA TUA CASA IN
UNA CASA VACANZE
O IN UN B&B!**

**Noi ci occupiamo
di tutto
tu guadagni!**

www.tredy.com

**Via C. Colombo 106 Meta di Sorrento (Na)
Tel. 081 5321145 - 081 5341600
Fax: 081 19731942 info@tredy.com**

FOTO

dai lettori

Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EccomiQua o LeggimiGratis.

Invia la tua foto via mail all'indirizzo: foto@leggimigratis.it o tramite app LeggimiGratis.

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.



Antonio, Gelsomina e
Anna salutano
tutti i loro clienti dal
Bar San Vincenzo
Sorrento

Marianna, Cristina,
Lucia, Marilisa inviano
un affettuoso abbraccio
a tutti i loro
parenti e amici
dall'EuroDisney
di Parigi



Diventa protagonista!

Scarica anche tu l'app LeggimiGratis dall'AppStore, scatta una foto con il caratteristico logo LeggimiGratis o la copertina del mensile che preferisci e spediscila con un click. Verrà pubblicata nel prossimo numero.

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

ANIMALI

Pitt bull

Vendo bellissimo maschietto di pitt bull 2 mesi già sverminato.

Prezzo: 300,00 €

Tel: **3339902120**

Pitt bull

Bellissima cucciola di pitt bull sverminata.

Prezzo: 100,00 €

Tel: **3339902120**

Scimpanzé babay per l'adozione

Cuccioli maschio e femmina di scimpanzé pronti ad andare in una casa amorevole e premurosa. Sono controllati da veterinario che ha effettuato tutte le vaccinazioni necessarie. Saranno consegnati insieme a tutti i loro effetti personali. Si prega di contattare per ulteriori informazioni.

E-mail: **charlottebanks2000@gmail.com**

IMMOBILI

Cedo chiosco - baretto

Cedo chiosco baretto con contratto Regionale. Vendita bibite e souvenir ecc. e possibilità di vendita tabacchi. No perditempo.

Tel: **3313192088**

Meta fittasi monolocale

Meta fittasi monolocale arredato completo di lavatrice e

lavastoviglie. Situato vicinanza stazione con piccolo giardino completo di cuccia per eventuale cagnolino. Riscaldamento e aria condizionata indipendenti. Possibile wifi

Tel: **3496407808**

Fittasi locali Nola

Fittasi, nel centro storico di Nola, locali terranei uso studio, ufficio o attività commerciale

Tel: **3400539874**

Fittasi Bilocale

Fittasi bilocale arredato di 45mq sito in Piano di Sorrento.

Tel: **3387293446**

Cerco appartamento affitto tutto l'anno bi/trivani

Appartenente Arma dei Carabinieri trasferito definitivamente, cerca abitazione in affitto in S. ant'Agnello o Sorrento con proprio nucleo familiare in zona centrale in quanto la propria consorte non paten-tata con due figli minori. Solo in caso di comodato d'uso gratuito patirebbe il disagio di non avere comodità per la famiglia

Prezzo: 800,00 €

E-mail: **vincenzo50.autore@libero.it**

Fittasi studio in centro medico polispecialistico

E' disponibile in fitto uno o più giorni a settimana presso Centro Janus sito in via S. Sergio, n°1 in Sant'Agnello uno studio medico arredato completo

di lettino, sala di attesa e wifi. Esclusivamente per medici o operatori nell'ambito medico, riabilitativo, consulenza alla persona ecc.

Tel: **3397086124**

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

Fittasi ristorante con giardino

Fittasi ristorante con giardino zona Penisola Sorrentina, possibilità di co-conduzione con giovani under 26.

Tel: **3398870938**

Cerco da affittare Vico Equense

Cerco appartamento da fittare a Vico Equense comprensivo di: cucina, bagno, 2 camere da letto (1 cameretta) e se possibile posto auto.

Prezzo: 700,00 €

Tel: **3333083528** E-mail: **antonino.degregorio@hotmail.it**

Cerco monolocale

Cerco monolocale per lavoro a Sorrento. Situato anche nei dintorni ma non troppo lontano. Posso anche dividere l'appartamento.

Prezzo: 300,00 €

Tel: **3318651759**

E-mail: **gii-miky@hotmail.it**

Amalfi vendo porzione di fabbricato

Vendo ad Amalfi porzione di fabbricato (da ristrutturare) sul mare con annessi giardino e deposito. La porzione di fabbricato è composta da: piano



Galleria MOHSEN
TAPPETI PERSIANI

- **IMPORTAZIONE DIRETTA**
- **Centro specializzato in lavaggio e restauro**
- **Consulenza d'arredo**

SORRENTO • Corso Italia, 261c
Tel./Fax 081.8773061
www.galleriamohsen.com



**MASSA LUBRENSE**

Appartamento di 50 mq con ingresso indipendente composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno. Classe energetica C.

EURO 98.000,00

**SANT'AGNELLO**

Soluzione semindipendente composta da: ingresso, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio, lavanderia, cantina, terrazzo di 16 mq, piccolo giardino e posto auto. Classe energetica F epi 204,1

EURO 235.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

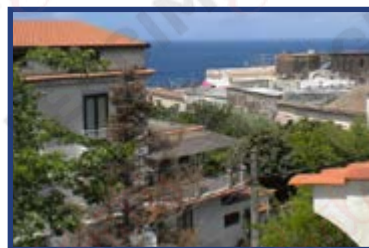
Appartamento al secondo piano composto da: ingresso, salone, cucina, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio e 3 balconi. Classe energetica G epi 120,4 KWh/m2 anno.

EURO 385.000,00

**VICO EQUENSE**

In parco: appartamento di 186 mq disposto su due livelli con terrazzi panoramici con vista sul Golfo di Napoli, giardino, cantina e ampio box auto. Discrete condizioni. Classe energetica G.

EURO 550.000,00

**META**

Soluzione semindipendente di 220 mq disposta su due piani composta da: 2 appartamenti con terrazzi panoramici. Possibilità di permuta. Ideale anche come struttura ricettiva. Classe energetica F epi 142,3 KWh/m2 anno

EURO 720.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione semindipendente di 140 mq completamente rifinita con cantina di 40 mq e box auto, composta da: 3 camere da letto, salone con camino, cucina abitabile, tavernetta e 4 bagni. Classe energetica E epi 120,4 Kwh/m2 anno.

EURO 495.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione semindipendente di 65 mq ristrutturata disposta su 2 piani composta da: primo livello: soggiorno con camino, cucina, bagno e terrazzino; secondo livello: camera da letto con bagno, cameretta e terrazzo a livello. Terrazzo di copertura pavimentato, giardino, cantina e posto auto condominiale. Classe energetica G.

EURO 260.000,00

**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Soluzione semindipendente di 115 mq disposta su 2 livelli: primo piano: ampio ingresso, soggiorno, cucina abitabile, camera da letto e bagno; secondo piano: camera da letto e bagno. Lastrico di copertura. Terrazzi a livello. Dotata di pannelli solari e termocamino. Possibilità di box auto di 20 mq. Classe energetica B epi 26,4 KWh/m2 anno.

EURO 535.000,00

**MASSA LUBRENSE - S. AGATA**

Soluzione semindipendente completamente ristrutturata di 180 mq con 2000 mq di spazi esterni, composta da: ingresso, salone doppio, zona pranzo, cucina, 4 camere, 3 bagni e terrazzi a livello. Dependance. Posti auto. Classe energetica G epi 236,1 KWh/m2 anno.

EURO 650.000,00

Fortuna

intimo e biancheria

dall' 8 gennaio 2017

SVUOTA TUTTO

dal **20%**
al **60%**

Corso Italia, 152 Meta - Tel. 081 534 23 09



MOTOSERVICE

Tutto il nuovo che vuoi, tutto l'usato che cerchi!



TAGLIANDI E RIPARAZIONI
SCONTATISSIMI
SOCCORSO STRADALE
RITIRO E CONSEGNA
A NOSTRA CURA
REVISIONE STRADALE
E ROTTAMAZIONE

VENDITA E ASSISTENZA PLURIMARCHE

aprilia

PIAGGIO

HONDA

PEUGEOT

KYMGCO

SYM

Via degli Aranci, 33 - SORRENTO (NA)

Tel. e Fax 081 8772713 - e-mail: silviamoto@libero.it

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

terra: 4 camere, 2 ripostigli e piccolo locale. Primo piano: 3 camere da letto, angolo cottura, 2 bagni e terrazzo. Secondo piano 1 camera. Giardino di 969 mq più deposito 6 mq. Ideale per b&b o casa vacanze.

Tel: 3403159961

Fittasi appartamento Meta

Meta: affittasi per brevi periodi appartamento rinnovatissimo composto da ingresso, ampio soggiorno con angolo cottura, 3 camere da letto e 2 bagni più ampia terrazza panoramica con affaccio sul mare. 6/7 posti letto. Si accettano anche prenotazioni per l'estate.

Tel: 3382599306

Condivido appartamento

Condivido a S'Agnello, una camera e bagno in appartamento. Chi interessato si affretti a chiamare.

Tel: 3383711009

Cedo attività

Cedo in penisola S.A.S. caffè snack, souvenir, gadget, bibite, giornali con possibilità tabacchi. Contratto governativo. No perditempo e curiosi.

Tel: 3313192088

Fitto appartamento

Fitto appartamento per 15 giorni o intero mese di dicembre per due persone, zona S'Agnello.

Tel: 3334738633

Fittasi bilocale

Fittasi per brevi periodi ad una sola persona bilocale arredato in parco residenziale con possibilità di parcheggio.

Tel: 3488127439

Cerco casa

Cerco casa sull'asse della circumvesuviana in quanto lavoro a Sorrento. Impiegato Statale: faccio presente di essere bisognoso di due camere da letto, cucina e possibilmente 2 bagni. No agenzie immobiliari. Pregasi inviare foto dell'abitazione.

Tel: 3318303877 E-mail: vincenzo50.autore@libero.it

CORSI

Si effettua doposcuola

Si effettua doposcuola materie umanistiche per medie inferiori e superiori, ragazzi universitari. Disponibilità lezioni dopo le 16 il lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì.

Tel: 3341224894

Offresi lezioni private di inglese e francese

Offresi lezioni private di inglese e francese a ragazzi di scuola media (lettura e conversazione) anche a domicilio. Zona Nola e paesi limitrofi, Pompei, Sorrento e paesi limitrofi.

Tel: 3400539874

Servizio di sbobinatura e trascrizione

Gli esami incalzano e non trovate il tempo per ascoltare e trascrivere quell'importantissima lezione? Ci penso io! Si garantiscono massima serietà, impegno e puntualità. In prova, gratuitamente, i primi 10 minuti di lezione: solo se sarete soddisfatti, mi commissionerete l'incarico. Il costo è di 4€ PER ORA CON POSSIBILITÀ DI INTEGRARE GLI APPUNTI CON GRAFICI E IMMAGINI. Per informazioni, contatto in privato.

Tel: 333893621

E-mail: marioro2@alice.it

Lezioni di chimica e fisica

Ingegnere edile e civile impartisce lezioni di chimica e fisica per potenziamenti e recuperi scolastici.

Tel: 339251514

MOTORI

Vendo Sport City 200

Mezzo mai incidentato, unico proprietario, 36000 km. Carrozzeria in ottimo stato. Revisionato nel 2015 con scadenza 2017. Unico motivo di vendita cambio scooter. Possibilità di vederlo solo se si è veramente interessati. No perditempo.

Prezzo: 550,00 €

Tel: 3339337893

E-mail: antoninomaresca81@gmail.com

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

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

LAVORO

Cerco Lavoro Part Time Receptionist

54enne offresi per Lavoro Receptionist Part Time in Sorrento o Sant'Agnello. Il lavoro di un receptionist è mantenere un elevato servizio di attenzione al cliente che si avvicina, senza trascurare dettagli. Il customer service è la prima priorità. Buona conoscenza della lingua inglese scritta e parlata, Proattività, Riservatezza e Discrezione danno una prima idea della personalità. Domicilio in Sorrento, esperienza nel settore ricettivo ricreativo internazionale, conoscenza adeguata dei sistemi informatici. Disponibile già da January 2017, orari e date da concordare, orari notturni, serali, week ends.

E-mail: mdlreceptionist@gmail.com

Incaricati alle vendite

Per programma aziendale 2017 si ricercano le varie figure professionali Incaricati alle vendite agenti manager e possibilità

di aprire point aziendali (con i fondi europei). Si offre formazione costante sul campo, attraverso meeting aziendali con formatore professionale (gratis) prodotti biocertificati made in Italy di largo consumo, percentuale più alta del settore possibilità di carriera Part Time 600 Full Time 1300. Tel: 3347657425

Riparazioni sartoriali

Riparazioni sartoriali: effettuo pieghe, orli, cambio cerniere e aggiusti sartoriali vari in Castellammare di Stabia, nei pressi della Chiesa della Starza. Prezzi modici alla portata di tutti. Per informazioni.

Tel: 3408734538

Fisioterapista cerca occupazione

Giovane e serio Fisioterapista laureato a pieni voti e con varie esperienze sia da tirocinante sia da professionista nel settore, cerca occupazione in Penisola Sorrentina e dintorni in centri di riabilitazione, centri di fisioterapia ecc... Massima disponibilità e professionalità.

Tel: 3338738541

Idrraulico

Si effettuano riparazioni idrauliche e montaggio lavelli, piani cottura e forni incasso
Tel: 3921421124

Tecnocasa

Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona candidati ambiziosi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico nella sede di Sorrento e S. 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 con foto al seguente indirizzo di posta elettronica: nahq9@tecnocasa.it.

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Domestica

Sono una signora di Meta e cerco lavoro come pulizie domestiche, euro 8,00 l'ora. Anche

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



a.s.d.

CHOREIA



Conservatorio
del Balletto

SCUOLA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

Classico

Contemporaneo

Moderno

Hip-hop

Gioco danza

Flamenco

Balli da sala

Danze orientali

Danza in Gravi-Danza

Corsi avv. professionale

Periodici stage in sede e borse di studio
per campus internazionali presso le
maggiori accademie di danza europee

via S. Renato 17
Sorrento

300 mq dedicati alla passione



Conservatorio Del Balletto - asd Choreia

CHOREIADANZA@LIBERO.IT

INFO: 339 86 43 541



D.M.C. CALL
NETWORK MARKETING



PROMOZIONE & COMUNICAZIONE

**Il successo è un viaggio,
non una destinazione:**

Cresci con noi!

**PERCORSO FORMATIVO
GRATUITO**

FISSO + INCENTIVI

PREMI LAVORO,

AMBIENTE DINAMICO

POSSIBILITÀ DI CRESCITA



Via Filangieri, Vico Equense (Na)

3313201897 - 081946764

Lun- Ven 9.00-13.00/ 14.30-18.30

dmccallvico@gmail.com



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

compagnia signore anziane o aiuto per preparare i pasti, fare la spesa e piccole faccende domestiche. Zone raggiungibili a piedi tra meta e Piano. Massima serietà no perditempo
Tel: 3470478741

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante signora anziana (notte o giorno). zona da Sorrento a C/ Mare.
Tel: 3664917426

Ragioniere cerca 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 lavoro come baby sitter

Signora italiana con tanta esperienza cerca lavoro come baby sitter e aiuto in casa in penisola max serietà
Tel: 3338894924

Estetista cerca lavoro

Estetista a domicilio, zona Vico Equense e Penisola Sorrentina, offre servizi come: make up, manicure, epilazione (ceretta, baffetti; sopracciglia) smalto semi permanente, ricostruzione unghie, manicure e pedicure curativo, smalto semplice. Pulizia del viso, massaggio anti cellulite, massaggio rilassante, massaggio lifodrenante (solo per donne). Massima serietà e

professionalità a prezzi modici.
Tel: 3396544795-3395358728

Cerco lavoro

Signora di 36 anni residente a Meta, cerca lavoro come pulizie domestiche e/o compagnia donne anziane. Mattina e/o pomeriggio, non orari serali e notturni.
Tel: 3470478741

Parrucchiera, make up artist, visagista cerca lavoro

Parrucchiera, make up artist, visagista con vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, meches, shatush, tagli, hair extension, trattamenti curativi del capello come ricostruzione a cheratina, acconciature sposa e molto altro. Servizio make up come trucco base, trucco sposa, trucco fotografico e correttivo. Servizi estetici del viso quali baffetto e sopracciglia. Con preavviso disponibile anche nei giorni festivi e la domenica.
Tel: 3349915699

Si effettuano manicure

Si effettuano manicure, semi-permanente, ricostruzione unghie in gel, colata, refil colata, nail art, pedicure curativo. Anche a domicilio.
Tel: 3339626312

Stiratrice qualificata

Stiratrice professionale 35 anni offresi per stiratura a domicilio in penisola sorrentina.
Tel: 3386412251

E-mail: **immaamitrano@hotmail.com**

Piccole riparazioni domestiche

Piccole riparazioni domestiche: effettuo riparazioni e manutenzioni domestiche di piccoli guasti elettrici, idraulici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, piccoli lavori muratura, pulizia giardini da erbacce, sgombero cantine e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, Penisola sorrentina, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati. Per contatti anche WhatsApp.
Tel: 3664679600

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte o collaboratrice domestica.
Tel: 3348877806

Consulente cerca collaboratori

Consulente cerca collaboratori, per un appuntamento informativo anche via skype.
Tel: 3933787103

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere, minimo 18 anni chiamare Igor (dalle 10-12-14-18)
Tel: 3284629500

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Cerco istruttori-istruttrici fitness per i capelli ricci o crespi, o gnia di notte a signora anziana e pilates per nuovi prodotti da fini, capelli che si annodano ma autosufficiente in zona Piamare Igor dalle 10-12 14-18 facilmente. L'impossibilità che no di Sorrento centro
Tel: 3284629500 le extension si annodino alla base fa sì che anche le chiome E-mail: rosaastarita@virgilio.it

Cerco lavoro

Signora Caraibica effettua su ricce possano permettersi l'extension con un metodo naturalissimo. Per queste sue caratteristiche questa stessa tecnica è stata modificata e rivista per adattarsi anche ai capelli lisci, ingrese "weaving", prevede soprattutto per aumentarne il volume. La durata della tessitura di capelli ai propri, dopo che ra è di circa 3-4 mesi (dipende questi sono stati in parte raccolti in trecce aderenti alla cute. Il risultato è naturale e non evidente, non prevede la presenza di cheratina, silicone, colle o altro, rendendo l'applicazione delicata e non danneggiando minimamente i vostri capelli, oltre ad essere facili da disfare per la cliente stessa. La tecnica di applicazione delle extension a tessitura cucita è perfetta

E-mail: vincenzo50.autore@libero.it

Cerco lavoro

Signorina seria, referenziata, cerca lavoro come compa-

Termoidraulico

Si effettuano riparazioni idrauliche, impianti idrici e sanitari, montaggio di forni-cucine e frigo ad incasso

Tel: 3921421124

★ VARIE

Vendo quattro ruote

Vendo quattro gomme Michelin da 15-185 e 205 per 55 semi-nuove.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3494721600

Vendo spatoline
rompighiaccio e tergi vetro
per auto

Vendo spatoline rompighiac-



**Cioccolateria
Pralineria
Frutta Esotica**
Frutta secca in guscio o sgusciata
Confetture e prodotti tipici
Confezioni e idee regalo

...dolci tentazioni!



Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 532 15 77 Tel. 081 532 15 77

seguici su



COSTANTINO

ABBIGLIAMENTO UOMO E DONNA

-20%

-30%

-40%

PIOVONO

Saldi

LIQUIDAZIONE

abbigliamento
bambini
3-16 anni

TUTTO

-70% -80%

VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA)



La Bottega del Restauro
di Michele Scala

RESTAURO E RIPARAZIONE MOBILI
ANTICHI E OGGETTI IN LEGNO
impagliatura di sedie, divani, etc...

Via Gottola, 41 - Piano di Sorrento (NA)
Cell. 338.1021896 - 3462124891 - email. michele.scala.zdr1@alice.it

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

Piatti pronti da asporto e nuovo reparto di pasticceria.



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

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

cio e tergi vetro per auto, in per una palestra.

plastica e gomma, vendo in numero di 100. Invio foto per mms su richiesta

Prezzo: 0,30 €

Tel: 3494721600

Vendo porta-patenti in plastica

Vendo porta-patenti in plastica a doppia tasca made in Italy, come rimanenza di magazzino. Invio foto per mms

Prezzo: 0,30 €

Tel: 3494721600

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi

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

Tel: 3404026438

Vendo Monete

Vendo n.10 monete da 500 lire (tipo Caravelle) in argento delle Repubblica Italiana per Euro 60.00.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3404026438

Vendo Collezione di francobolli

Vendo Collezione di francobolli nuovi Repubblica Italiana dal 1970 al 1995, montata su fogli Marini, completa anche di foglietti e libretti.

Prezzo: 350,00 €

Tel: 3404026438

Cerco distributore automatico
Cerco distributore automatico di bibite e snack (anche usato)

Tel: 3891665161

Vendo scrivania

Vendo scrivania in legno mogano.

Prezzo: 800,00 €

Tel: 3476358746

Vendo due sagome in ghisa per orologio

Vendo due sagome in ghisa per orologio.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3476358746

Vendo mobile in legno tek

Vendo mobile in legno tek tre cassetti e calatoia.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3476358746

Vendo orologio a pendolo

Vendo orologio a pendolo da restaurare.

Prezzo: 5.000,00 €

Tel: 3476358746

Vendo panca vibrante

Vendo panca vibrante, mai usata ancora nuova e imballata. Prezzo trattabile.

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3334125906

Vendesi servizio piatti e

bicchieri in cristallo

Vendesi servizio piatti "Andrea Fontabasso" con decorazione in platino (12 piatti piani; 12 piatti fondi; 12 piatti dessert; un

vassoio rettangolare e un insalatiera) e bicchieri in cristallo (12 calice vino; 12 calice ac-

qua, 12 flutes). Nuovo, ideale come regalo di nozze. Invece di 1298€ a 1000€. Controllate il reale prezzo su internet.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 3803621422

Vendo scrivania

Vendesi scrivania sagomata porta computer di legno chiaro. Profondità 58 cm lunghezza 1,29 cm, altezza 74 cm. Buone condizioni dotata di rotelle e mensole porta cd. Con diversi ripiani e mensole.

Prezzo affare!

Tel: 0818087653

Vendo Scrivania

Causa ristrutturazione abitazione, vendo bellissima scrivania seminuova in legno massello di teak. Misure: altezza 80cm, altezza 134 cm e profondità 64cm. Con 5 cassetti capienti. Visibile in Penisola Sorrentina. Vero affare.

Tel: 3805171932

Vendo prodotti per il benessere

Vendo prodotti per il benessere chiamare dalle 10-12 16-18

Tel: 3284629500

Vendesi pelliccia di visone

Vendesi pelliccia di visone come nuova, prezzo trattabile. Chiedere di Maria

Prezzo: 800,00 €

Tel: 3496795285

Vendo cappa cucina

Vendo cappa per cucina rustica di colore beige. Seminuova



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

Via Ponte Vecchio, 8/10 - Meta (NA)

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com



Il Rifugio
RISTORANTE • PIZZERIA

P.zza Colli di Fontanelle
Via Nastro Azzurro, 22 Sant'Agnello
Tel. 081.533 34 36
ilrifugioristorante@gmail.com



Il Rifugio Sant'Agnello



School OF ROCK

TEATRO DELLE ROSE

CORSI DI:

RAP - BEAT BOX

BASSO

BATTERIA

TASTIERA

CHITARRA

CANTO MODERNO

CANTO CORALE

MUSICA D'INSIEME

AVVIAMENTO ALLA MUSICA

PER I BAMBINI DAI 3 ANNI IN SU

**CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE**

**ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 30 SETTEMBRE**

LEZIONE PROVA GRATUITA

TEATRO DELLE ROSE _ VIA DELLE ROSE 35 _ PIANO DI SORRENTO

081 878 61 65

338 500 38 16

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

SCHOOL OF ROCK THEATRE



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

e funzionante perfettamente.
Prezzo affare. Causa trasloco.
Tel: 3805171932

Piantine Carciofo Bianco di Pertosa

Piantine/carducci del famoso e rinomato Carciofo Bianco di Pertosa hobbysta vende. E' un'antica e pregiata varietà resistente alle gelate che produce mammoie grandi e senza spine dal gusto dolce e delicato. Guardate su internet, le foto e i filmati riguardati questa straordinaria varietà di carciofo.

Tel: 3271056152

Compro banconote e monete italiane e estere

Compro banconote e monete italiane e estere. Per contatto anche whatsapp.

Tel: 3405249154

Vendo Abito da Sposa

Vero affare. Vendo splendido abito da sposa come in foto con guanti, velo, e cuscino delle fedi. Collezione St. Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.

Tel: 3396495749

Vendo servizio piatti

Affare: vendo servizio piatti da dodici della R.Ginori bordato oro, ormai da collezione a prezzo interessante.

E-mail: rosaastarita@virgilio.it

Vendo termo-cucina a legna

Vendo termo cucina Gaia Olimpia Splendid colore marroncino sfumato 24kw potentissima, collegabile al riscaldamento. Ancora imbballata, nuova intatta, circa 1 m di larghezza. Prezzo trattabile

Prezzo: 2.400,00 €

Tel: 0815322429

Vendo due lampadari

Vendo due lampadari ferro e vetro.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3476358746

Vendesi Nikon D5500

Vendesi Nikon D5500 con obiettivo 18/140 come nuova in garanzia.

Prezzo: 800,00 €

Tel: 3478558396

Vendo Ipad 2

Vendo Apple Ipad2 WIFI e 3G, perfettamente funzionante, la scocca presenta segni di usura.

Tel: 3388646850

Vendo Navigatore

Vendo Navigatore Toshiba completo di accessori ed istruzioni con scheda SD apparte.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 0818087653

Vendo Ipad mini 4

Vendo Apple Ipad mini 4 64GB WIFI. Perfette condizioni. Usato solo 3 mesi. Vendo per inutilizzo.

Tel: 3388646850

Vendo Gruppo di Continuità

Vendo gruppo di continuità da 1,5 KW. Usato 6 mesi. Batterie in ottimo stato.

Tel: 3388646850

ELETRONICA

Vendo Pc Usato

Vendo PC usato in ottimo stato.

Tel: 3388646850

visita il sito

LEGGIMI^{Gratis}.it

e nella sezione **"Vetrina Annunci"**
consulta centinaia di annunci gratuiti,
guarda le foto delle offerte che ti interessano
o inserisci il tuo annuncio gratuito
nella sezione dedicata

Da oggi anche un'APP
scaricala subito

Disponibile su
App Store





AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

Corso Italia, 327 (Casermone) - **Piano di Sorrento**

Tel 081 188 58 373 - Cell. 333 43 82 226



CHIUSO IL SABATO

HO BISOGNO
DEL
BAGNETTO

PORTAMI DA
"AMICI A 4 ZAMPE"




ROYAL CANIN

TRAINER
DOG & CAT WELLNESS

VIRBAC
Vet Complex

Rivenditore autorizzato:

RICH DOG
made in Italy

migliore

PRENDITI CURA DEL TUO AMICO

LE OFFERTE DI

Mister DASH



GRILLO ELITE
tovagliolo chef

€0,75

GRILLO
BOBINA
ELITE
300 strappi

€1,00



GRILLO CARTA IGIENICA
4 rotoli maxi

€1,00



GENERAL
21 lavaggi
varie prof.

€1,60

NELSEN
ULTRA
600 ml.
concentrato

€0,90



NEUTROMED
INTIMO
200 ml.
varie prof.

€0,79



SCOTTEX FAZZOLETTI
10 pz.

€0,69



LINES INTERVALLO
60 pz.

€1,80



NIVEA SCHIUMA
200 ml. protettiva

€1,50

DEALO
PROFESSIONAL
33X38 cm

€0,75



ELLE
CERAFACILE
parquet e cotto
900 ml.

€1,00

PER TUTTO IL MESE DI GENNAIO



JOHNSON'S
shampoo 300 ml.
camomilla

€1,00



DOVE
saponetta classica
2 pz.

€0,80



**SAUBER
DEOCARE**
SPRAY 150 ml.

€1,60

MILMIL
sapone liquido
300 ml. mirtillo

€0,79



**MADEL
BRILLANTANTE**
classico e limone
250 ml.

€1,00



LISTERINE
spazzolino

€0,50



FINEX
ammorbidente
conc. talco
750 ml.

€0,80



AQUAFRESH
fresh & minty 100 ml.

€0,65



DEALO
salv. struccanti
3 in 1 30 pz.

€0,69



PULIRAPID
doccia 500 ml.

€1,45

PINO
doccia shampoo
250 ml.
varie prof.

€0,69



**SAUBER
BAGNO**
400 ml. 2 tipi

€2,00



PAIF
cucchiaino
500pz.

€3,50



PAIF
vaschetta
alluminio
12 porzioni 1pz.

€0,40



MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO
NUOVO PUNTO VENDITA IN VIA DEL SALVATORE, 3 META

Bricoio

FINALCO S.r.l.

GARGIULO
dal 1914



Bricoio. E tu?

dal 1 dicembre a Piano di Sorrento (NA)
in via Casa Rosa 44 - Tel. 081.5340306

*Ti aspettiamo con un ricco assortimento di prodotti
dedicati al fai da te, alla decorazione e alla manutenzione
della casa e del giardino.*

www.bricoio.it

