



Bod Store

Curiamo la tua bellezza!

Viale Nizza 22 - Sorrento

R & M

**IL VERO KEBAB
E NON SOLO...**



POLLO KENTUCKY



HAMBURGER

Consegna a domicilio

Aperti a pranzo

NOVITÀ

Primi
e secondi piatti

NOVITÀ



SPAGHETTI

Via degli Aranci, 9 - SORRENTO (nei pressi dell'ospedale)
Cell. 331 89 52 324 (Reza e Max)

SOLUZIONI GESTIONALI *su misura*

- Ristorazione
- Market
- Parcheggi
- Strutture sportive



www.berkelincampania.com





bar 13
food&drink



**CAFFETTERIA
DRINKERIA
HAPPY HOUR**

NOVITA'

RISTORANTE

apre ufficialmente la cucina del bar 13.

*Vieni a provare la nostra cucina:
un mix tra innovazione e tradizione*

**MEDIASET
PREMIUM**

Corso Marion Crawford, 17 **Sant'Agnello (NA)**
Tel. 081 019 7144

f Bar 13



Chiaro di Luna

Abiti da Sogno

META - Corso Italia, 16/18

Tel. 081 5322290

atelierchiarodiluna@libero.it

segui su



Questo mese...

"The Indians Sorrento Bowling Team" - La Storia 18

Le donne e l'8 marzo 25

Nuovo Piano Vaccini: prevenzione collettiva popolazione 26

Come si sceglie uno spazzolino? 30

Brexit, Frexit, Grexit e la presidenza Trump 33

Sordità Infantile: lo screening uditivo 34

L'allenamento funzionale facile, veloce e divertente 37

**Antonio Pedicini
Il bello dell'esistenza** 38

**Il problema della stupidità
Più pericolosa della cattiveria** 43

**Le Aree Marine Protette:
Conosciamole meglio** 44

**Ristrutturazione muri e
ringhiere condominiali** 47

Come curarsi con gli oligoelementi 48

**Conosci la sindrome del
dito a scatto?** 54

Trattamento invisibile ortodonzia 57

**Cosa occorre sapere quando
si decide di adottare un cucciolo?** 58

**"Non state parlando ad una piazza.
State parlando ad una processione"** 61



Inoltre...

Eureka! 11

Sai Perché? 12

Uguali ma diversi 15

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 - 3803067686

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 sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.



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.

RISTORANTE PIZZERIA

Casa Lauro 6

Menù di marzo

*Prosciutto Crudo, Melone,
Treccia, Pizza Rustica*

*Scialatielli ai funghi porcini
o Paccheri alla Siciliana*

*Filetto di Maiale alla griglia
o Scaloppa di pollo al vino bianco*

Contorno

Verdure Grigliate

Dolce della casa

Vino, Acqua e caffè

€ 30 a persona



Specialità

**PIZZA AI 5 CEREALI
PIZZA INTEGRALE**

APERTI A PRANZO E CENA

segui su



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

**Via Casa Lauro, 4/6/10 Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 8781547 Cell. 333 7643503
Chiuso il Lunedì**



PREMIUM
MEDASET

✓ Vieni a scoprire il primo SUV
Alfa Romeo

DEGA
Motor



✓ Fiat 500L Anniversario
Modello 1.4 95cv



KM 0
NUOVO
USATO
AZIENDALE
ASSICURAZIONI

TI ASPETTIAMO
CON TANTE
ALTRE OFFERTE

✓ Panda a partire da 179 € al mese con Be Free Pro

Dega Motor - Via Bagnulo, 11 - Piano di Sorrento
Tel. 081 808 6233

OTTICA

Argiò



SUNGLASSES OUTLET

RIVENDITORE
ESCLUSIVO

◀▶ ROBERTO ZENO

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

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



usi alternativi del

Phon

Come posso togliere il cerottino al mio bimbo senza che provi dolore? ✓

E' semplice se usi il phon. Basterà dirigere il getto d'aria calda direttamente sul cerotto così che la colla si scioglia leggermente, poi sarà facilissimo staccare il cerotto appiccicato. ✓

Conosci un trucchetto per gonfiare subito un materasso gonfiabile? ✓

Certamente! Usa una bottiglia di plastica: tagliala e attaccala con del nastro adesivo al phon, poi colloca la bocchetta al materasso e accendi il phon immettendo un getto d'aria fredda. Così gonfiare un materassino sarà un gioco da ragazzi. ✓

L'abito che devo indossare è sgualcito, ma ho fretta. Hai un sistema rapido per stirarlo? ✓

Prova a dirigendo il getto d'aria calda del phon ad una distanza di 10 cm circa sulle grinze da distendere. Le pieghe saranno perfettamente stirate. Stesso discorso per le tovaglie in plastica o le tende della doccia che tendono a mantenere le pieghe una volta tolte dalla confezione. ✓

Ho acquistato un paio di scarpe un po' troppo rigide. Come posso risolvere questo problema? ✓

Provate a utilizzare il phon per renderle più morbide e modellarle seguendo la forma del tuo piede. Per prima cosa indossa un paio di calzini, poi prendi l'asciugacapelli e dirigi il getto d'aria calda all'interno delle scarpe. Quindi indossale quando sono ancora calde e cammina su un pavimento piano. Man mano che le scarpe si raffreddano, prenderanno la forma dei vostri piedi. ✓

Come posso togliere dalle pareti gli scarabocchi dei bambini? ✓

Per le mamme che hanno piccoli artisti a casa che amano disegnare sui muri ecco un sistema per togliere facilmente i segni dalle pareti: indirizza il phon verso l'opera d'arte e ben presto i segni dei colori si scioglieranno e saranno facilmente removibili. ✓

Sai perché?

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



Perché
quando ci
rivolgiamo ai
cuccioli usiamo
una vocina dolce?

I ricercatori dell'università di Lione in Francia hanno scoperto che i cuccioli di cane sono molto attenti quando parliamo loro in questo modo, a differenza dei cani adulti. Per gli studiosi, sui cani più giovani, la voce acuta ha l'effetto sicuro di catturare l'attenzione: è possibile che questo sia un modo per incentivare i piccoli a imparare un nuovo linguaggio, e che la recettività a questo tipo di interazione vada poi persa quando l'animale invecchia.

Perché
il caffè italiano si
chiama espresso?

L'origine del termine "espresso" è incerta, probabilmente deriva dal metodo di preparazione del caffè e dai termini "extra" e "pressione" che sono i principali fattori coinvolti in questo procedimento. Nelle caffettiere, così come nelle macchinette dei bar, si raggiunge una temperatura superiore ai 100 gradi centigradi, ideale per estrarre aroma dalla polvere di caffè. La macchinetta, ideata in Italia, è costruita in modo che, quando l'acqua inizia a bollire, il vapore sviluppato viene covogliato verso l'unica via d'uscita: il tubicino centrale che porta alla polvere del caffè. Questa, compressa in modo opportuno, oppone un'ulteriore resistenza con il risultato di far aumentare la pressione del vapore. Pertanto quando il vapore riesce a filtrare attraverso la polvere di caffè ha una temperatura di circa 120 - 130 gradi.

Perché
gli studenti
imparano meglio
se l'insegnante
gesticola?

I gesti stimolano gli allievi a fissare nella memoria sia i concetti sia i movimenti con cui vengono espressi. Infatti i bambini imparano a contare con le mani da piccoli. Da adulti continueranno a usare i movimenti con la stessa finalità senza rendersene conto. Fissare i concetti aiutandosi con i gesti permette di usare entrambi i sistemi di memorizzazione, aumentando le probabilità di ricordare. Non a caso, nelle situazioni in cui si deve esporre un concetto importante si triplica il tempo passato a gesticolare.



Grand Hotel Due Golfi



Indimenticabile



Via Nastro Azzurro, 1
Sant'Agata sui Due Golfi (Na)

Tel.: 081 878 00 04

www.grandhotelduegolfi.com



MOTOSERVICE

Sorrento (NA) - Via degli Aranci, 33

Tel./Fax **081 8772713** • email: **silviamotoservice@libero.it**



Tagliandi e riparazioni SCONTATISSIMI!

Soccorso Stradale

Ritiro e consegna del veicolo a nostra cura

Revisione Statale e Rottamazione

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

Vendita e assistenza plurimarche

aprilia



PIAGGIO®



HONDA



SYM
Engine of Life



PEUGEOT

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Drenante e diuretico?

Sono **drenanti** quelle sostanze, farmaci, piante o erbe che grazie alle loro proprietà sono in grado di aiutare il corpo ad espellere naturalmente i liquidi in eccesso, rimettendo nella circolazione sanguigna i liquidi che normalmente vengono accumulati nei tessuti muscolari. Questi liquidi vengono poi espulsi tramite diverse vie, come le urine o la sudorazione. Le sostanze maggiormente utilizzate a questo scopo sono le tisane drenanti, composte da erbe officinali e altre sostanze naturali, capaci di contrastare la ritenzione idrica, ridurre la formazione della cellulite, la cattiva circolazione del sangue, le smagliature e le gambe gonfie.

Sono **diuretici**, invece quelle sostanze o farmaci che aumentano l'eliminazione dei liquidi attraverso l'urina, tale processo viene detto infatti diuresi. Sono impiegati soprattutto per curare l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca.

Vocabolario e dizionario?

Il **vocabolario** è un'opera che raccoglie il significato di un vocabolo sistemando, in ordine alfabetico, quasi tutte le parole di una lingua. Inoltre il termine vocabolario può anche indicare l'insieme delle parole di una lingua o di un individuo, cioè il patrimonio lessicale di una lingua o di un singolo autore.

Dizionario ha un significato più esteso in quanto può anche riferirsi a trattati di diverse materie o attività (come un dizionario medico) e quindi ha un valore più enciclopedico, aggregando quindi informazioni che prescindono dal punto di vista linguistico. Spesso gli studenti e chi viaggia utilizzano dizionari delle lingue che stanno utilizzando per capire il contesto e le frasi nei quali utilizzare una parola.

Oro giallo e oro bianco?

Anche se in natura l'oro presenta un colore giallo, non è possibile un suo utilizzo in commercio se non sotto forma di lega, poiché questo metallo prezioso allo stato puro è troppo malleabile. I metalli che legano con l'oro per aumentarne la durezza sono i responsabili del colore che avrà il gioiello: **l'oro giallo** è una lega composta da oro, argento e rame. Il valore del gioiello dipende dalla quantità di oro presente nella lega: se la percentuale di oro puro (cioè a 24 carati) supera il 50% del totale, si avrà oro a 14 carati; se invece la quantità di oro puro supera il 75% si avrà oro a 18 carati.

Negli ultimi anni, sta riscuotendo sempre successo **l'oro bianco**, in quanto appare più sobrio e meno impegnativo rispetto al tradizionale oro giallo. L'oro bianco presenta una percentuale di oro puro al suo interno a cui si aggiunge un composto da nichel e argento o palladio.



TECNO CALOR

www.tecnocalorfrasca.it



CALDAIE A CONDENSAZIONE

minimi consumi
comfort garantito

**VENDITA E ASSISTENZA - ARREDI BAGNO E SANITARI
RICAMBI - STUFE A PELLETT - CONDIZIONATORI
BRUCIATORI E CALDAIE A GAS**

PIANO DI SORRENTO

Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319

META

Corso Italia, 93 - Tel. 081 87871291



**Sistemi di
RISCALDAMENTO A PAVIMENTO**

*Né freddo, né caldo...
Solo piacere al 100%*



“The Indians Sorrento Bowling Team” ...la Storia

Siamo nel 2011, tra le tante iniziative organizzate e tornei amatoriali al **Bowling Sorrento**, si forma un movimento di passione e di accanimento sportivo, che si trasforma in un gruppo organizzato, sotto la guida di **Ernesto Felicissimo**, infatti chiama a raccolta per rinforzare la squadra, vecchi giocatori del bowling sorrentino che tra il '90 e il 2000 avevano già calcato le piste; nasce così **l'A. S. D. The Indians Sorrento Bowling Team**, e il club si iscrive alla Federazione Italiana Sport Bowling per partecipare all'anno sportivo 2012; c'è un **solo vincolo per far parte del club**: difendere i colori della tribù Indians e avere come chiede la tradizione pellerossa, un nome indiano, nascono così: Toro Seduto, Gatto Selvatico, Balla coi Lupi, Volpe Bruna, Aquila della Notte.

Il primo anno di campionato è un vero battesimo: i 16 giocatori, quasi tutti esordienti partecipano al campionato della loro categoria nelle varie specialità a livello regionale. La voglia di fare bene, di competere, di vincere, li sprona fino a farli salire sul podio, così arrivano i primi risultati: **ben 13 podi, di cui 6 primi posti regionali in tutte le specialità sia maschili che femminili**. Queste prestazioni valgono per 7 giocatori, la convocazione a rappresentare la regione Campania alle **finali del Campionato Italiano Esordienti**.

L'anno seguente, il gioco si fa più duro, alcuni giocatori salgono in categoria D e quindi affronteranno giocatori più esperti, grazie ancora a un input del

presidente, gli indians partecipano per la prima volta al Grandi Marche Città di Salerno, un campionato monetario lungo ben 18 giornate, il confronto con atleti più esperti è una vera e propria palestra che più li abitua alla tensione delle gare. Non è tutto, l'A.S. organizza per la prima volta in Italia la 24BOWL, una maratona di bowling di 24ore a squadre, con la partecipazione di circa 80 atleti provenienti da tutta la regione.

Con questo allenamento ottengono più che buoni risultati, ben 19 podi di cui 3 primi posti regionali; e ancora una volta **4 giocatori sono chiamati alle finali del Campionato Italiano Esordienti**. Alla manifestazione bolognese sfiorano il colpaccio, nel singolo maschile l'ultimo frame impedisce a Giuseppe Esposito di salire sul podio, ma non tutto è perduto, nella prova di doppio insieme Raffaele Albano conquistano l'argento, è la prima affermazione in campo italiano.

Siamo nel 2014, la formazione si fa più numerosa, la campagna “acquisti” del presidente porta nel club giocatori importanti ed esperti da affiancare agli ulteriori neo promossi, Tra gli esordienti la formazione sorrentina è sempre la più numerosa in regione, ma stavolta hanno al fianco a spronarli dei mostri sacri del bowling campano. Paolo Ramondini si presenta subito: 1° posto nel doppio misto regionale, poi la prima partecipazione con ben 3 formazioni al Trofeo Città di Napoli, e a seguire Giuseppe Cuomo vin-



Bowling

Sorrento



il BOWLING dei
Campioni d'Italia
~ 2014 ~

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

**Birillo
Banana**

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



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

f [bowlingsorrento](http://bowlingsorrento.it) - bowlingsorrento@alice.it

àngels

ABBIGLIAMENTO UOMO

Via Marziale, 2 **SORRENTO (NA)** Tel. 081 192 73 170 [f Angels uomo shop](#)

presents

GAUDÌ

spring summer
collection
2017



#FEELYOURSELF

BE AS YOU ARE

ce il titolo regionale di singolo seniores, bissandolo in coppia con Ramondini nella specialità di doppio; a grande richiesta ritorna la 24BOWL con un format leggermente diverso: 12 squadre dal Lazio fino alla Puglia, ben 100 atleti, ma è l'anno di grazia: durante la maratona, Adriano Visconti realizza la partita perfetta: il 300, il primo al bowling Sorrento e per gli Indians, ma tutta la squadra è in forma e il trofeo Città di Sorrento rimane in casa. Continuano le vittorie in campo regionale: il Doppio in 1° 2° e 4° categoria, la Coppa Italia dicono ancora Indians. Accedono così alle finali Italiane di settembre, 6° posto per Cuomo-Ramondini a Torino, ma è ad Asti che c'è il botto: con una buona qualificazione il duo Lucio e Giuseppe Esposito arrivano in finale e strappano un argento che vale più dell'oro.

E' la premessa ad un **gran finale**, arriviamo a novembre, c'è l'ultimo appuntamento: **le finali del Campionato Italiano di Tris e di Associazione Sportiva**, nel tris di 1°-2° categoria gli Indians sfiorano il podio, ma il giorno dopo è un altro discorso c'è in palio il titolo Italiano di Associazione Sportiva 2014 dopo un testa a testa contro le blasonate e forti formazioni dei Cobra Milano e Galeone Bologna, la formazione composta da RAMONDINI, ISAIA, VISCONTI, BORRIELLO, FORMISANO, CUOMO, vincono il titolo, dopo solo 3 anni di attività, **L'A. S. D. The Indians Sorrento Bowling Team è campione d'Italia.**

2015 è un anno di transizione, arrivano "solo" i titoli regionali di doppio di 1°-2° e 3° categoria, e una grande medaglia d'argento nel campionato italiano di doppio, con la coppia Cuomo-Ramondini.

Arriviamo al 2016, la squadra riprende a macinare gioco e i risultati arrivano: tris, doppio, e singolo esordienti sono nelle mani degli Indians; i titoli di: doppio in categoria A e D, di singolo B e D, di tris sono conquistati, a seguire anche la Coppa Italia e il titolo regionale di tris seniores. Acquisiscono così il diritto a partecipare ai campionati italiani nelle varie specialità ben 17 atleti, sembra che sia finito in modo più che soddisfacente l'anno sportivo, ma c'è ancora una specialità le finali Seniores a dicembre; sono in gara Cuomo e Ramondini, sfiorano il podio nel tris, ma poi nel doppio si rifanno e vincono il titolo Italiano, ma non è tutto, Cuomo ha una marcia in più, vince **i titoli Italiani di Singolo, Master e All Event.**

E il 2017? Beh!, siamo agli inizi ma alla prima uscita 10 giorni fa, nella specialità doppio, arrivano il 3° posto in 3° categoria con Giuseppe Esposito e Angelo Massa, e soprattutto il 2° posto con Raffaele Formisano e Vincenzo Borriello e il 1° posto in 2° cat. con Nello Cherubino e Mimmo Maddaloni.

Si affilano le armi, sarà una lunga stagione di battaglie, parola di The Indians Sorrento Bowling Team.



OVER THE TOP

VICO EQUENSE

**CORSO FILANGIERI 33
TEL.081 8016424**

WWW.OVERTHETOPAUTOMOTIVE.IT



PEDAL SPRINT è la centralina aggiuntiva che accelera la risposta e elimina i ritardi del pedale dell'acceleratore migliorando così il controllo del veicolo. Si installa al pedale dell'acceleratore di tutti gli autoveicoli con tecnologia

FILTRO ANTIPARTICOLATO



PROBLEMA

Il filtro anti particolato (FAP) della tua autovettura inizia a crearti problemi

- rigenerazioni frequenti
- spia avaria accesa
- scarso rendimento del motore che rende l'auto lenta
- consumi elevati di carburante



VANTAGGIO

Attraverso il programmatore INFINITY, è possibile bypassare il filtro antiparticolato o DPF, bloccandone definitivamente il funzionamento.

VALVOLA EGR



PROBLEMA

- La valvola EGR della vettura presenta malfunzionamenti con aumento di consumi?
- Diminuzione delle prestazioni?
- Troppo fumo nero dalla marmitta?



VANTAGGIO

Attraverso il programmatore INFINITY, è possibile bypassare il funzionamento della valvola EGR con la chiusura della valvola.



Grazie al **TELECOMANDO**

sarà possibile decidere
quando e come
utilizzare Pedal Sprint



**PEDAL
SPRINT**

LA SPINTA CHE TI SERVE

VANTAGGI

Risolve i problemi in salita

Mantiene alte le prestazioni
anche con l'aria condizionata accesa

Migliora la brillantezza in accelerazione

Riduce lo stress di guida
grazie alla partenza assistita

Elimina il ritardo di risposta
del pedale acceleratore

untiva che aumenta la
pedale acceleratore,
ollo dell'auto.
ore di tutti i moderni
"drive by wire"



o poca affidabile

re ripristinare i parametri del filtro
ente la rigenerazione del FAP.



bloccare in maniera definitiva
ra completa della stessa.



INFINITY È STUDIATO PER LE TUE ESIGENZE:

- Riprogrammazione filtro antiparticolato FAP/DPF
 - Chiusura elettronica valvola EGR
- Ottimizzazione centralina con riduzione dei consumi
 - Modificazione del limitatore di velocità
- Eliminazione dei problemi di ritardo partenza a caldo



Il Rifugio

RISTORANTE • PIZZERIA

Menù 8 Marzo 2017

Aperol Spritz
con
Crocchettone gigante

Trittico di mare con
Salmone, yogurt e Mela Annurca
Palamita all'arancia e
Tartare di Tonno con kiwi e lime

Scialatielli alle Alghe con
Taratufu, sedano
e scaglie di Parmigiano

Calamaro ripieno con
Zoccolo di polenta
Zucchini imbottito

Tronco di mimosa

Selezione di Vini
Caffè, Viagroncello
Bibite incluse

35 euro a persona



P.zza Colli di Fontanelle - Via Nastro Azzurro, 22 - Sant'Agnello

Tel. 081 533 3436 - Cell. 3396160089 - ilrifugioristorante@gmail.com

www.ilrifugioristorante.com  Il Rifugio Ristorante Sant'Agnello



Le donne e l'8 marzo



La Giornata Internazionale della Donna, definita, più comunemente, "Festa della Donna" è celebrata l'8 marzo, per ricordare tutte le conquiste delle donne in ambito economico, politico e sociale ma anche le discriminazioni e le violenze di cui le donne, purtroppo, continuano ad essere sottoposte. Premettendo che l'8 marzo ha un significato ben diverso da quello che il consumismo moderno ha voluto imprimergli, è d'obbligo capire le sue reali **origini storiche**.

Nel corso della storia sociale delle donne nel mondo, sono molte le date che hanno segnato l'inizio di una rivendicazione per la libertà femminile. Negli Stati Uniti, il "Woman's Day", venne instaurato il **3 maggio 1908**, quando a una delle conferenze del partito socialista di Chicago, alle quali erano invitate a partecipare anche le donne, in mancanza dell'oratore ufficiale prese la parola la socialista Corinne Brown, ferma sostenitrice dei diritti delle donne e per la loro "liberazione", durante il suo intervento affrontò il discorso dello sfruttamento da parte dei datori di lavoro nei confronti delle operaie. La vera svolta della Giornata della donna si ebbe però nel 1910. Il **lungo sciopero di 20.000 operaie di New York durato tre mesi**, dal novembre 1908 al febbraio 1909, fu considerato dal Partito socialista come una manifestazione che difendeva in pieno i diritti delle donne, per questo motivo alla Conferenza sui diritti delle donne che si svolse a Copenaghen, si decise di istituire in

tutto il mondo una Giornata della donna che aveva come data il 19 Marzo (1911). La celebrazione della Giornata della donna fu interrotta durante la Prima Guerra Mondiale, ma quando l'**8 marzo 1917 a San Pietroburgo**, le donne si unirono in una grande manifestazione marciando verso la capitale Sovietica, incoraggiarono il popolo alle successive manifestazioni per rivendicare la fine della Guerra e la caduta dello Zar. L'8 marzo 1917 quindi è rimasto come il giorno in cui, grazie alle donne russe, ebbe inizio la Rivoluzione Russa, per questo motivo nel 1921, la seconda Internazionale delle donne comuniste fissò come data celebrativa per la **Giornata della donna l'8 marzo**.

Oggi la festa della donna è celebrata in molte nazioni per ricordare le lotte del passato ma con il tempo quella che era in origine una giornata di lotta dal forte e duro significato politico, è andato lentamente attenuando i suoi toni di battaglia sociale, ma resta un monito per **rispettare sempre il gentil sesso**, che dalla carezza di una madre al sorriso della nostra compagna di vita dovrebbe, e non sempre purtroppo è così, impreziosire la vita e ricordare a tutti che la vita stessa è il frutto che nasce indiscutibilmente dal ventre dolcissimo di una donna.



Nuovo Piano Vaccini: la prevenzione collettiva della popolazione

Dopo un ritardo di quasi due anni, dovuto ai problemi di copertura economica che, causa l'incognita del reperimento delle risorse, ne avevano bloccato l'iter, **il nuovo Piano Nazionale Vaccini 2017-2019** è finalmente pronto ad entrare in vigore: inserito nei nuovi Livelli essenziali di assistenza (Lea) approvati dal premier Paolo Gentiloni, il nuovo piano mira a tutelare nel miglior modo possibile la **"prevenzione collettiva della popolazione"**, come ha sostenuto il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin. **Obiettivi generali del piano vaccinale sono:**

1) Garanzia della copertura per tutti: garantire ed arricchire l'offerta attiva e gratuita delle vaccinazioni nelle fasce d'età e popolazioni a rischio, aumentare l'adesione consapevole, e contrastare le disuguaglianze a carico di gruppi di popolazione marginalizzati o particolarmente vulnerabili, anche attraverso forme di revisione e di miglioramento dell'efficienza dell'approvvigionamento e della logistica del sistema vaccinale, al fine del raggiungimento e mantenimento delle coperture desiderate.

2) Promozione della cultura delle vaccinazioni e sanzioni per i medici anti-vaccini: pro-

muovere nella popolazione generale una cultura delle vaccinazioni, anche attraverso la conduzione di campagne di vaccinazione per il consolidamento della copertura vaccinale, e sostenere, a tutti i livelli, il senso di responsabilità degli operatori sanitari, dipendenti e convenzionati con il SSN, e la loro piena adesione alle finalità di tutela della salute collettiva, che si realizzano attraverso i programmi vaccinali, prevedendo anche adeguati interventi sanzionatori qualora sia identificato un comportamento di inadempienza o opposizione ai vaccini, deontologicamente scorretto. Saranno concertati percorsi di audit e revisioni tra pari, con la collaborazione degli ordini professionali e delle associazioni professionali e sindacali, che possano portare anche all'adozione di sanzioni disciplinari o contrattuali, qualora ne venga ravvisata l'opportunità, per i medici anti-vaccini.

3) Informatizzazione: completare l'informatizzazione delle anagrafi vaccinali, interoperabili a livello regionale e nazionale, tra di loro e con altre basi di dati (malattie infettive, eventi avversi, residenti/assistiti).

4) Sorveglianza delle malattie infettive: migliorare la sorveglianza delle malattie prevenibili.



COMPRO ORO e ARGENTO

*Massima valutazione
dei tuoi preziosi*



META

Corso Italia, 132



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte Caserma Carabinieri)



SORRENTO

Viale Nizza, 29

RIVENDITORE AUTORIZZATO

Cleopatra
JEWELS

URLO



UOMO

C.SO ITALIA, 118 - PIANO DI SORRENTO



URLO



donna

C.SO ITALIA, 263 - PIANO DI SORRENTO

NEW COLLECTION

Corso Italia - Piano di Sorrento



5) Sorveglianza degli effetti avversi dei vaccini: attivare un percorso di revisione e standardizzazione dei criteri per l'individuazione del nesso di causalità, ai fini del riconoscimento dell'indennizzo, ai sensi della legge 210/1992, per i danneggiati da vaccinazione, coinvolgendo le altre istituzioni competenti (Ministero della Difesa).

6) Ricerca: favorire, attraverso una collaborazione tra le Istituzioni Nazionali e le Società Scientifiche, la ricerca e l'informazione scientifica indipendente sui vaccini.

Obiettivi specifici sui singoli vaccini:

1) Vaccino esavalente: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali per il vaccino esavalente (DTPa, Poliomielite, Epatite B, Hib) in tutti i nuovi nati con tre dosi nel corso del primo anno di vita e richiamo a 5-6 anni, e del vaccino anti dTpa e Poliomielite negli adolescenti.

2) Morbillo Rosolia Parotite: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali per tutti con una prima dose anti-MRP dopo l'anno e un richiamo a 5-6 anni di età.

3) Pneumococco: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali per la vaccinazione antipneumococcica in tutti i nuovi nati nel corso del primo anno di vita (con tre dosi), e in tutti i sessanta-

cinquenni.

4) Meningococco C: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali per la vaccinazione antimeningococcica C in tutti i nuovi nati con dose singola tra uno e due anni di età, e per la vaccinazione antimeningococcica tetravalente ACYW135 in tutti gli adolescenti (11-18 anni).

5) Meningococco B: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali per la vaccinazione antimeningococcica B in tutti i nuovi nati con tre dosi nel corso del primo anno di vita.

6) Varicella-Zoster: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali per la prima dose di vaccinazione antivariella tra uno e due anni di età, con richiamo a 5-6 anni di età, e a 65 anni.

7) Rotavirus: raggiungimento e mantenimento delle coperture vaccinali in tutti i nuovi nati, con due dosi nel primo anno di vita.

8) Papillomavirus: raggiungimento della copertura vaccinale per tre dosi di anti-HPV in tutte le ragazze e tutti i ragazzi nel dodicesimo anno di vita.

9) Influenza: raggiungimento della copertura per la vaccinazione antinfluenzale in tutti gli ultrasessantacinquenni e nei gruppi a rischio.



Gianni Coppola |  L'angolo della cornice e...
fotografo
 via Caracciolo, 98 - Meta di Sorrento (NA)
 (adiacente Piazza Casale)
 ☎ 081 0284663 📞 338 978 4709

Cornice
 Album foto
 Cornice
 Orologio

REALIZZATI A MANO E PERSONALIZZABILI
10% di Sconto su tutte le Realizzazioni



Come si sceglie uno spazzolino?

La scelta dello spazzolino può sembrare semplice ma orientarsi nella vasta scelta che le varie case produttrici ci mettono a disposizione non sempre è poi così immediata, soprattutto diventa importante per le persone conoscere quali caratteristiche ricercare:

- **una testina piccola** per raggiungere con l'igiene domiciliare anche le zone più nascoste della bocca;
- **setole morbide** per non aggredire denti e gengive;
- **impugnatura** comoda ed ergonomica per facilitarne l'utilizzo.

Nella scelta dello spazzolino spesso ci si chiede se è **meglio il tradizionale o quello elettrico**.

Premettendo che dipende da come si utilizza, possono essere sovrapponibili nel mantenere un buon livello di igiene orale anche se esistono delle caratteristiche che fanno dello **spazzolino elettrico un validissimo strumento** tale da assicurare una maggiore efficacia per alcune tipologie di persone quali ad esempio: bambini piccoli, anziani, portatori di handicap e per quelle persone che con lo spazzolino tradizionale non hanno ottenuto un buon livello di igiene domiciliare.

Sul mercato esistono tanti tipi di spazzolino elettrico che differiscono per forma, prezzo, dimensioni della testina, tipo di setole, meccanismo di funzionamento, velocità ecc...

Nonostante tutte queste differenze, è costituito essenzialmente da due parti: la testina e il corpo.

I modelli più economici sono dotati di una testina intercambiabile, batteria non ricaricabile e una velocità intorno ai 4500 oscillazioni per minuto.

I modelli più costosi sono dotati di batterie ricaricabili e lo spazzolino con le sue setole può raggiungere anche 9000 oscillazioni al minuto; possono essere dotati di funzioni supplementari come un timer e un display per quantizzare il tempo dell'igiene, un pulisci lingua e soprattutto sensori di pressione che permettono allo spazzolino di arrestarsi se la pressione esercitata possa diventare nociva alla bocca.

In conclusione, lo spazzolino elettrico è un ottimo presidio terapeutico e lo consigliamo vivamente alle persone per ottenere ottimi risultati, spesso migliori di quelli ottenibili con lo spazzolino tradizionale, sottolineando però che la differenza in fin dei conti la fa sempre l'utilizzatore!! ■

Conservativa

Implantologia

Ortodonzia

Odontoiatria Pediatrica

Parodontologia

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



STUDIO LEGALE

Achille Fiorillo

Avvocato

Giuseppe Ferraiuolo

Patrocinatore - Aragindiziale

Ti piacerebbe avere una risposta ad ogni tuo problema?

Rivolgiti ai professionisti!



081-18740782



3392180890

Assistenza in ambito civile e penale:

- risarcimento danni
- infortuni
- indennizzo polizze
- previdenza
- responsabilità contrattuale ed extracontrattuale
- equitalia
- tutela del consumatore
- truffe

VIA RISPOLI 76
80053 CASTELLAMMARE DI STABIA (NA)

CORSO ITALIA, 274
80065 SANT'AGNELLO (NA)

AMERICAN GALLO

piano di sorrento



ADDICTED

Calvin Klein

MARIACRISTINASTERLING
GIOIELLI

Happy Socks



quello che indossi dice al mondo chi sei.
qualunque sia il tuo stile esprimilo
attraverso qualità e ricercatezza.

piazza cota, angolo bar bribon (via s. margherita,2) tel: 081.1852.6459



Brexit, Frexit, Grexit e la presidenza Trump

L'Unione Europea è sempre più in difficoltà perché da più parti si parla di uscita dall'Unione di vari Paesi (Grexit- Grecia, Frexit-Francia, dopo la già avvenuta Brexit- Regno Unito).

E' una Europa bloccata nella sua ordinaria operatività al punto che si ipotizza una probabile Unione a due velocità. Non si tratterà di fare due gruppi di Paesi e decidere chi starà da una parte e chi dall'altra. Non ci sarà un gruppo che avanza e uno che sta fermo, piuttosto, uno scenario ipotizzabile è quello di una **Unione a "isole"** o a "cerchi concentrici" che si svilupperà su temi diversi. Probabilmente ci sarà una prima "isola" fatta da alcuni Paesi "più forti" che dovrà decidere su questioni importanti e fondamentali per la crescita dell'Europa Unita e una seconda "isola" composta da Paesi che dovranno decidere su questioni di minore importanza ma anche esse fondamentali. La nascita di queste due nuove "isole" dipenderà dalla attuale situazione stagnante dovuta alla presenza nell'Unione di **"Paesi forti"** e di **"Paesi più deboli"** con esigenze diverse.

Ed ecco che da tutto ciò deriva **il rischio Grexit, Frexit.**

Oltre a ciò bisogna tener presente anche la posizione isolazionista del **presidente Trump.**

Perché, di nuovo, Grexit?

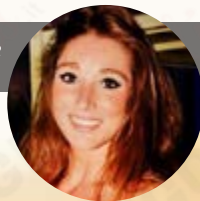
Il Fondo Monetario Internazionale (Fmi) ha una posizione meno rigorosa rispetto al passato e rispetto alla UE. Nonostante questa maggior flessibilità del Fmi la Grecia rifiuta altre misure di austerità. Ora, però, la posizione isolazionista di Trump potrebbe cambiare l'atteggiamento favorevole verso la Grecia lasciando la Fmi ai margini della partita.

Oltre a tutto ciò **a breve ci saranno elezioni politiche** in Francia (maggio), in Germania (settembre) e forse in Italia. Dall'esito potrebbero giungere altre spinte secessioniste derivanti dai risultati delle votazioni (esempio: Frexit). Ricordiamo, infine, che **a marzo inizieranno i lavori per l'effettiva uscita del Regno Unito dal Mercato Comune Europeo.**

Per tutto quanto descritto sopra è evidente che, purtroppo, attualmente viviamo in una situazione di grosse incertezze e di difficili previsioni per il futuro prossimo. Se tutti questi cambiamenti si dovessero verificare ci troveremo in una situazione di grandi mutazioni di cui, ad oggi, **non sono prevedibili gli effetti.** ■

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

EXIT



Sordità Infantile: lo screening uditivo

Nell'articolo precedente abbiamo parlato dei fattori di rischio che possono comportare l'insorgenza di ipoacusia fin dai primi periodi di gestazione del feto. In questo articolo, invece tratteremo dello screening uditivo, ovvero dello **studio quali-quantitativo del deficit uditivo infantile**. Per il recupero completo del bambino ipoacusico grave o profondo è fondamentale **eseguire una diagnosi precoce** in modo da compensare la disabilità conseguente al danno uditivo con l'applicazione di una protesi acustica adeguata unitamente ad una educazione logopedica idonea. La diagnosi presenta spesso molte difficoltà in rapporto all'entità del danno, all'età del bambino e alla possibile presenza di turbe neuropsicologiche associate.

Si stima che i bambini affetti da deficit uditivo permanente alla nascita siano circa 1-3 su 1000 fino ad arrivare a un 4-5% dei neonati ricoverati in terapia intensiva neonatale o con fattori di rischio audiologico. **La sordità infantile è perciò una patologia frequente**, le cui conseguenze sulla vita di relazione, date dalle difficoltà nella comunicazione verbale, sono molto gravi e persistono durante tutta la vita. Per questo motivo è necessario che la sordità infantile venga rilevata il più presto possibile, in modo che **ogni intervento terapeutico-riabilitativo possa esser attuato con tempestività e risultare di massima efficacia**. In particolare nelle linee guida internazionali (Joint Committee on Infant Hearing, USA, 2007) si afferma la necessità di fare diagnosi entro i tre mesi di età, di procedere con il trattamento protesico-riabilitativo entro i sei mesi, di raggiungere una protesizzazione ottimale a dodici mesi e, nei casi in cui non si tragga beneficio dalle protesi acustiche tradizionali, ricorrere all'impianto cocleare non prima dei diciotto mesi di vita. La diagnosi di sordità precoce

è fondamentale per recuperare la capacità di AUTO APPRENDIMENTO del bambino. La realizzazione di una diagnosi precoce è resa possibile attuando uno screening uditivo universale, esteso cioè a tutti i neonati. Oggi la Campania, insieme ad altre poche regioni, obbliga le Aziende Sanitarie campane allo screening uditivo su tutti i neonati!

Lo screening uditivo ha l'obiettivo di indagare la funzione uditiva fin dai primi giorni di vita e prevede tre livelli:

- Il I livello (punto nascita) consiste nella registrazione delle Emissioni Otoacustiche Evocate (TEOAE), consentendo l'individuazione di perdite uditive > 35 dB e Potenziali Evocati Automatici AABR, che consentono la registrazione del tronco encefalico a stimolo uditivo.
- Il II livello (centro secondo livello) prevede, oltre alle Otoemissioni Acustiche (DPOAE), i Potenziali Evocati Uditivi del tronco encefalico clinici (ABR), ed Esame Impedenzometrico.
- Nel centro di III livello (centro di riferimento) si effettua un follow up audiologico completo.

Merita una particolare attenzione **la Neuropatia Uditiva - lesione a carico delle cellule ciliate interne o delle sinapsi o del nervo acustico** - patologia che "sfugge" allo screening di primo livello nei punti nascita. I neonati in cui sono presenti fattori di rischio per neuropatia uditiva (prematurità, iperbilirubinemia, assunzione di farmaci ototossici, storia familiare per disordini neurodegenerativi, basso peso etc.) DEVONO essere sottoposti a screening in un centro di II livello, dove oltre alle Otoemissioni Acustiche verranno sottoposti ad ABR.

Nel prossimo articolo, a completamento dei primi due, tratteremo della terapia protesico-riabilitativa infantile. ■

Oggi sentire bene e' davvero alla portata di tutti !



PRENOTA SUBITO UN ESAME AUDIOMETRICO GRATUITO

**Assistenza per fornitura GRATUITA
di APPARECCHI ACUSTICI
attraverso il Sistema Sanitario
Nazionale ed INAIL**



dott.ssa Tea Malone

TEMACUSTICA

Via degli Aranci, 116 - Sorrento - Tel. **081.8784547**

CENTRO AUDIOPROTESICO

Convenzionato ASL - INAIL

Cell. **338.9648341** - e-mail: te.macustica@alice.it

Iaccarino Pitturazioni

di Giuseppe Iaccarino

- Pitturazioni interni ed esterni
- Lavori in cartongesso
- Impermeabilizzazioni attici
- Rivestimento a cappotto

Cell. **347 29 15 408**

email giuseppeiaccarino72@yahoo.it

 **Iaccarino Pitturazioni**



THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO di Irene Nefando



ALLENAMENTO FUNZIONALE

Functional Training - Personal Trainer - Rieducazione Motoria
Ginnastica Dolce - Programma Dimagrimento



GINNASTICA POSTURALE & CORRETTIVA

Visita Posturale & Chinesiologica - Ginnastica Correttiva x Adolescenti
Ginnastica Posturale - Ginnastica Vertebrale
Rieducazione Posturale "Metodo Mezieres" con Fisioterapista Specializzata.



FISIOTERAPIA & SPECIALISTI in sede

Fisioterapia Strumentale

(Tecar, Laser, Magneto Terapia, Tens, Ionoforesi, Onda D'Urto, Ultrasuono)
Fisioterapia Riabilitativa - Riabilitazione Post Intervento Chirurgico.

Visite Specialistiche

(Ortopedico, Nutrizionista, Ortottico, Logopedista, Osteopata,
Chinesiologo, Psicoterapeuta)



MASSOTERAPIA

Total Body - Relax Schiena/Collo - Decontratturante - Anticellulite
Linfodrenante - Sportivo



KINESIO PILATES

Kinesio Personal - Kinesio Mini Gruppo (max 4 Persone)



PILATES & YOGA

Lezione di Gruppo o Personal

Tel: 081 183 30156

Indirizzo: Corso Italia, 89 (S.Agnello)

f Therapyfit

Mail: TherapyFit@hotmail.com



L'allenamento funzionale facile, veloce e divertente

Forza, potenza, resistenza, coordinazione, agilità e altri aspetti sono gli obiettivi che si raggiungono con questa forma di allenamento che permette di migliorare il corpo in modo globale perché rivoluziona lo stato di salute, le prestazioni atletiche e lo stile di vita di chi lo pratica.

La nuova frontiera del fitness si chiama functional training o allenamento funzionale. Si tratta di **un modo più naturale per rassodare, dimagrire e aumentare il metabolismo**. Senza l'utilizzo di macchinari complicati, questo tipo d'allenamento permette di raggiungere ottimi risultati, sia da un punto di vista estetico che da un punto di vista di prestazioni e il tutto in brevissimo tempo. Diversamente dagli esercizi classici a cui si è abituati nelle palestre con attrezzi meccanici, **l'allenamento funzionale prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero**; così facendo è possibile attivare l'intero organismo e non soltanto alcuni muscoli.

Utilizzando l'intero corpo in ogni esercizio si ottiene un maggiore dispendio energetico in quanto muovere diversi muscoli contemporaneamente comporta un maggiore consumo di calorie. Inoltre, così facendo c'è il vantaggio di **eseguire un numero inferiore di esercizi ma al tempo stesso di attivare un numero maggiore di muscoli** perché allenati simultaneamente. In pratica con l'allenamento funzionale è possibile allenarsi meno e ottenere **più risultati in minor tempo**: bruciare calorie, dimagrire e tonificare tutti i muscoli.

Per condizionare il corpo in maniera completa, un allenamento del genere deve prevedere l'esecuzione di movimenti molto vari, i quali devono progressivamente divenire più complessi, così che il corpo sia sottoposto ad un lavoro sempre diverso e sempre più difficoltoso. Ciò permette di stimolare costantemente l'organismo ed **impedisce l'adattamento al lavoro svolto**, inoltre è così che si ottiene un costante miglioramento delle proprie capacità.

Questa caratteristica dell'allenamento funzionale rende ogni seduta di lavoro differente dalle altre, di conseguenza **si rompe anche la monotonia del ripetere costantemente le stesse cose**, come spesso accade quando si intraprende un percorso in un centro fitness. Un allenamento così impostato è sicuramente più gradevole e più divertente dato che le cose nuove sono sempre stimolanti e più interessanti, mentre la routine a lungo andare diventa noiosa.

Svolgere sempre prove diverse allena anche la mente ad affrontare sfide nuove, infondendo determinazione e sicurezza nelle proprie capacità. **L'allenamento fisico diventa così strumento formativo per il carattere** in quanto la consapevolezza di aver superato una prova fisica che fino a ieri sembrava impossibile è un'iniezione di fiducia che avrà risvolti positivi anche nella vita di tutti i giorni. ■





Antonio Pedicini

Il bello dell'esistenza

La ricerca della felicità è in fondo il fine ultimo di ogni azione umana. **L'obiettivo più grande di ognuno è provare quell'insieme di sensazioni di benessere, gioia, serenità, appagamento, eccitazione, ottimismo, soddisfazione, che chiamiamo felicità.** La felicità psicologica, che non si limita al mero appagamento di bisogni fisiologici primari, consiste nell'armonia interiore che ci consente di godere del bello dell'esistenza. **Un libro può diventare un veicolo per la felicità?** E' quanto cercano di fare i libri di Antonio Pedicini, napoletano, classe 1976. Libri che sono frutto del suo quanto mai doloroso e tormentato percorso personale per raggiungere un equilibrio emotivo con se stesso e l'ambiente in cui vive.

Sono libri che aprono nella mente del lettore occhi nuovi sulla vita, stimolando pensieri e riflessioni che mirano a liberarlo dal peso della sofferenza e degli schemi negativi che gli condizionano l'esistenza, e lo portano ad una crescita interiore che lo metta in contatto diretto con la consapevolezza delle proprie emozioni. **Quando si è finito di leggere i suoi libri, si scopre di guardare una realtà nuova, o meglio la stessa realtà di prima con occhi diversi.** Soprattutto, con occhi di Amore, verso gli altri ed in primis verso se stessi, imparando a perdonarsi. Pedicini, autore e regista, dopo essersi diplomato con il massimo dei voti al liceo artistico, ha frequentato corsi di regia, sceneggiatura, montaggio ed effetti speciali, scritto racconti, sceneggiature, saggi di cinema, diretto cortometraggi.

Il suo primo romanzo, **"In viaggio col maestro"**, ed. Albatros 2011, racconta con linearità e freschezza il suo fruttuoso incontro con la filosofia orientale, attraverso la storia di un adolescente in viaggio con il suo maestro spirituale, che altri non è che la propria parte interiore più saggia e illuminata, per cui il vero viaggio diventa quello più importante, il percorso interiore alla ricerca di se stessi. L'autore ci conduce, con intensa semplicità, in un percorso di meditazione e di spiritualità che squarcia il velo sul bisogno ancestrale dell'essere umano di comprendere i misteri della vita. Il protagonista, Tony (il diminutivo dell'autore), è un sedicenne alla ricerca di una guida, che possa aiutarlo a capirsi e tirare fuori

tutto se stesso. Decide di partire, lasciando a casa la madre con cui ha un rapporto controverso, e di conoscere il suo "mito": Sirio, maestro spirituale senza alcun alone sacro attorno, ma uomo fra gli uomini. Questi dà a Tony degli input, non delle leggi. Il loro rapporto non è semplice, come tra padre e figlio vi è infatti contestazione e dialettica. Una notte, durante un viaggio in camper, la vettura rimane senza benzina e lascia i due in mezzo ad un bosco. La paura del buio, che attanaglia Tony e si fa simbolo della sua paura di vivere, si trasforma in una magnifica esperienza. Il cammino di Tony per trovarsi è lungo e arduo, ma c'è la sua vita stessa in gioco. Non ci si può tirare indietro. Solo attraversando le tenebre si può godere della bellezza e del calore della luce e, poi, ci sono sempre le stelle ad illuminare anche la notte più scura.

Il secondo libro, **"Il diario di Burrasca"**, edizioni SplendidaMente 2017, nasce dal suo incontro, prima attraverso i libri, poi anche di persona, col famoso pensatore "Omar Falworth", fondatore della "Scuola di psicologia pratica", e seguitissimo autore di best-sellers e corsi sulla felicità e sul pensiero positivo. Antonio Pedicini, che ha conosciuto sulla sua pelle la depressione, l'ansia, le crisi di panico, ha fatto un lungo lavoro su se stesso per intraprendere la via del cambiamento verso un miglioramento sostanziale della personalità, seguendo la strada di "autocura" tracciata nei libri di Omar, attraverso la "Alt! Analisi", che è una tecnica pratica di auto-analisi, e la progressiva consapevolezza delle proprie azioni e comportamenti. Il libro è un lungo diario interiore, in cui gli spunti delle letture degli scritti di Omar Falworth e di altri suoi allievi vengono continuamente confrontati col suo drammatico vissuto emotivo. Un libro che, come la Vita stessa, è "burrasca", cioè caos, anarchia, ma anche opportunità: "La vita non è partire da A e arrivare a B. La Vita è perdersi...perché la fine coincide sempre con l'inizio e la Vita non ha inizio, non ha fine". Un libro dove l'oscurità di una mente provata, il dolore di una vita senza affetto e la tristezza delle opportunità non vissute, vengono sublimati in un glorioso inno alla Vita. ■

ACQUA & SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

*Auguri
a tutte
le Donne*

**Mercoledì 8 Marzo
IN REGALO***

l'esclusivo foulard Baldinini



***A fronte di una spesa
minima di 15€
omaggio non cumulabile**

Fino ad esaurimento scorte

disponibile in 4 colorazioni

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

CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA)

P



il modulo
arredamenti



Graphic: GaDesign Sorrento

Via degli Aranci, 33/d - SORRENTO

Tel. 0818785697 - info@ilmodulosorrento.it

www.ilmodulosorrento.it



Le passeggiate di



BY BUONA VISTA VIAGGIE

COMME JAMME

IN COLLABORAZIONE CON:



...AL DI LA' DEL RISULTATO...



DIMARO

LUGLIO 2017



SEGUI LA TUA PASSIONE
IN VACANZA

SISTEMAZIONE IN HOTEL 3*** A SCELTA:

DIMARO CENTRO

IN PENSIONE COMPLETA

A PARTIRE DA:

€ 420,00

USO DELLA PISCINA RISCALDATA
USO DEI CAMPI DA BOCCE
WI-FI GRATUITO NELLA ZONA HALL E BAR

FOLGARIDA

IN PENSIONE COMPLETA

A PARTIRE DA:

€ 390,00

SPECIALE 4x3 ADULTI (IN QUADRUPLA PAGHI 3 QUOTE)

PACCHETTO FAMIGLIA:

1° BIMBO GRATIS FINO A 14 ANNI - 2° 10€ AL GIORNO

QUOTA BUS €100 - RICCO PROGRAMMA DI EVENTI ED ESCURSIONI
ESTRAZIONE A SORTE DI UNA MAGLIETTA ORIGINALE AUTOGRAFATA

PER INFO E PRENOTAZIONI

AGENZIA PINGUINO • VIA G. MARESCA, 4 - PIANO DI SORRENTO (NA) - 081 878 80 57 - 339 10 70 295

CLUB NAPOLI META • VIA C. COLOMBO, 127 - META (NA) - 081 19250651 - 081 19465421 - 333 6537748 - 334 11 14199 - INFO@CLUBNAPOLIMETA.COM

Il problema della stupidità

La stupidità è più pericolosa della cattiveria

Cos'è la stupidità? Difficile darne una definizione. In grandi linee si potrebbe affermare che la stupidità si potrebbe **associare ad uno stato di profonda indifferenza e apatia**, a differenza dell'intelligenza che comporta la volontà di migliorare continuamente se stessi. Una cosa è certa: la stupidità **non è il contrario di intelligenza** perché anche le persone intelligenti a volte si comportano da stupide. Uno studio elaborato dall'economista italiano **Carlo Cipolla** ha messo a punto un sistema efficace per identificare la stupidità che viene così classificata in 4 "tipologie umane":

- **lo sprovveduto**, la persona che con il suo agire danneggia se stesse mentre produce un vantaggio per qualcun altro;
- **l'intelligente**, colui le cui azioni avvantaggiano se stesso e anche gli altri;
- **il bandito o cattivo**, chi agisce in modo da trarne vantaggio ma danneggia gli altri;
- **lo stupido**: la persona che causa un danno agli altri senza realizzare alcun vantaggio per sé o addirittura subendo un danno.

La stupidità secondo gli esperti risponde ad alcune leggi certe:

- **La probabilità che una persona sia stupida non dipende da altri fattori come educazione, ambiente, cultura, ecc.**
- **Le persone non stupide sottovalutano SEMPRE il numero di stupidi in circolazione e il loro potenziale nocivo.**
- **Lo stupido è la persona più pericolosa che esista.**

È un fatto universalmente riconosciuto che le persone con animo nobile generalmente sanno di esserlo, i malvagi e i prepotenti si rendono conto del proprio atteggiamento e anche le vittime più deboli e sprovvedute hanno una certa percezione che qualcosa non va. Ma gli stupidi sono accompagnati da un'ostinata presunzione, il che li rende ancora più pericolosi. Il pericolo deriva dal fatto che lo stupido non riconosce i propri limiti, resta fossilizzato nelle proprie convinzioni. Nulla può convincere uno stupido a cambiare opinione e ampliare i propri orizzonti: non ascolterà nemmeno ciò che gli altri hanno da dire perché ritiene di avere sempre ragione. Non resta altro da fare che lasciar perdere.

■

*"Il problema è che
le persone intelligenti
sono piene di dubbi
mentre le persone stupide
sono piene di sicurezza."*

*Charles Bukowski
poeta e scrittore*





Le Aree Marine Protette: Conosciamole meglio

Si identificano come Aree Marine Protette (AMP) quegli ambienti marini - costituiti dalle acque, dai fondali e dai prospicienti tratti di costa - che presentano un rilevante interesse per le caratteristiche naturali, con particolare riguardo alla flora e alla fauna marine e costiere, nonché per importanza scientifica, ecologica, culturale, educativa ed economica che rivestono le aree prese in considerazione.

Le motivazioni di costituire un' AMP nascono pertanto dalla necessità di preservare zone di particolare interesse ambientale e paesaggistico, cercando di rendere impossibile o di limitare, ogni attività che possa in qualche modo snaturarle e danneggiarle.

La gestione delle aree marine protette è affidata ad enti pubblici, istituzioni scientifiche o associazioni ambientaliste riconosciute, anche consorziati tra di loro. L'affidamento avviene con decreto del Ministro dell'Ambiente.

Una delle peculiarità delle regole delle AMP è anche quella di promuovere ed effettuare dei programmi di studio, ricerca e ripopolamento abbinati a dei programmi didattici ed educativi che permettano una maggiore conoscenza e sensibilità nei confronti della natura.

In Italia le Aree Marine Protette generalmente sono suddivise, al loro interno, in diverse tipologie di zone denominate A, B e C.

Ogni area è suddivisa in tre tipologie di zone con diversi gradi di tutela.

La Zona "A" (nella cartografia evidenziata con il colore rosso), il vero cuore della riserva, è considerata di riserva integrale e pertanto individuata in ambiti ridotti. Qui sono vietate tutte le attività che possano arrecare danno o disturbo all'ambiente marino, compreso il transito e la balneazione, che non sia di carattere scientifico e di controllo.

Le Zone "B" e "C" (nella cartografia evidenziate rispettivamente con il colore giallo e azzurro) sono fruibili ma con relativi limiti alla pesca, agli attrez-

zi utilizzabili ed alla velocità di transito. La pesca sportiva con canne e lenze è generalmente consentita con autorizzazioni contingentate, mentre la pesca subacquea sportiva è completamente vietata, ed è consentita solo la pesca subacquea professionale con limitazione su talune specie prelevabili. In tale zona, sono consentite in genere unicamente le attività di ricerca scientifica e le attività di servizio.

La Zona B), è considerata di riserva generale: qui sono consentite, spesso regolamentate e autorizzate dall'organismo di gestione, una serie di attività che, pur concedendo una fruizione ed uso sostenibile dell'ambiente, influiscono con il minor impatto possibile. Anche le zone B di solito non sono molto estese.

La Zona C (nella cartografia evidenziata con il colore azzurro), è considerata di riserva parziale, e rappresenta la fascia tampone tra le zone di maggior valore naturalistico e i settori esterni all'area marina protetta: qui sono consentite e regolamentate dall'organismo di gestione, oltre a quanto già consentito nelle altre zone, le attività di fruizione ed uso sostenibile del mare di modesto impatto ambientale. La maggior estensione dell'area marina protetta in genere ricade in zona C.

In generale la Legge 394/91 vieta nelle aree marine protette:

La cattura, la raccolta e il danneggiamento delle specie animali e vegetali nonché l'asportazione di minerali e di reperti archeologici; l'alterazione dell'ambiente geofisico e delle caratteristiche chimiche e idrobiologiche delle acque;

Lo svolgimento di attività pubblicitarie;

L'introduzione di armi, di esplosivi e ogni altro mezzo distruttivo e di cattura;

La navigazione a motore, ovviamente, ogni forma di scarica di rifiuti solidi e liquidi.

Rispettare le prescrizioni di fruizione delle Aree Marine Protette, oltre che essere un atto dovuto, è un atto d'amore e di rispetto verso il nostro mare. ■



BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOU BIKE

Vendita specializzata
Biciclette a Pedalata Assistita

LA TUA
PROSSIMA
ESTATE...

Zero bollo
Zero assicurazione
Zero parcheggio

FINANZIAMENTO A TASSO 0



BOSCH

eBike Service 

Corso Italia, 339 - PIANO DI SORRENTO (NA) Tel. 081 8786206

www.bicimania.net

segui su 

gas



clima

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

SAI QUANTO PUOI
RISPARMIARE
COL FOTOVOLTAICO?!

gas



clima

n°1 NEL
FOTOVOLTAICO
IN PENISOLA
SORRENTINA



GREE
Change for Life

Bio-Inject
The new soft water technology

baltur
TECNOLOGIE PER IL CLIMA

MITSUBISHI
HEAVY INDUSTRIES, LTD.

argo

ARISTON
THERMO GROUP

THERMITAL

Sumerg
LOCAL ENERGY

Corso Italia, 88 - META (Na)
Tel./Fax 081 19259307 - Cell. 338.4695674
gasclima@inwind.it - www.gasclima.com



Ristrutturazione muri e ringhiere condominiali

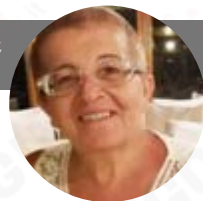
Nel mio condominio, costituito da 3 palazzine, si deve far fronte alle spese di manutenzione per il rifacimento della ringhiera e del muro di confine. Si tratta di muri, alti circa un metro, su cui sono inserite le ringhiere e delimitano l'area condominiale esterna e quella interna, costituita da giardini di uso esclusivo dei condomini a piano terra. Il regolamento condominiale non indica questi muri fra le parti comuni ma non li esclude neanche. Come andranno ripartite le spese?

I muri in questione non sono certo quelli perimetrali in senso stretto, che secondo la Cassazione sono "quei muri che, anche se non hanno natura e funzioni di muri maestri portanti, delimitano la superficie coperta, proteggendo l'edificio dagli agenti termici e atmosferici, e delineandone la sagoma architettonica, sono da considerare comuni a tutti i condomini anche nelle parti che si trovano in corrispondenza dei piani di proprietà singola ed esclusiva e quando sono collocati in posizione, avanzata o arretrata, non coincidente con il perimetro esterno dei muri perimetrali esistenti in corrispondenza degli altri piani".

Tuttavia, deve ritenersi che abbiano natura condominiale in quanto la loro precipua funzione è quella di creare un confine tra altre proprietà o la strada ed il complesso condominiale. Come il muro, anche le ringhiere che lo sovrastano e completano debbono ritenersi parti di proprietà comune.

Pertanto, **se muri e ringhiera sono comuni, le spese per la loro manutenzione devono essere le stesse.** Poiché il codice civile rispetto alle ringhiere non afferma nulla di diverso di quanto dice per i muri, le spese che riguardano entrambi, ricadendo nell'ambito dei cosiddetti costi di conservazione, debbano essere **suddivise in ragione dei millesimi di proprietà.** ■





Come curarsi con gli oligoelementi

Gli oligoelementi sono alcuni minerali la cui scoperta è relativamente recente, il loro ruolo nell'organismo è conosciuto solo da alcuni decenni. I numerosi studi intrapresi da Jacques Menetrier e suoi collaboratori, hanno dimostrato che tutti i minerali presenti nel nostro organismo sono indispensabili. Grazie ad essi, il nostro "laboratorio interno" può funzionare correttamente; cosa molto importante, fra di essi deve esistere un particolare equilibrio. **Un eventuale eccesso o una carenza provocano condizioni di disordine organico.**

Essenziali per la salute quanto le vitamine, gli oligoelementi (cioè i minerali) contenuti in piccole tracce nell'organismo, come il rame, lo zinco, il selenio, il litio, il cobalto, il magnesio, l'oro, l'argento) sono una delle scoperte più affascinanti della medicina moderna.

Essi hanno una funzione di controllo potente e addirittura determinante su tutte le funzioni vitali. Gli oligoelementi sono spesso insufficienti nella normale alimentazione, e ciò può provocare molti scompensi: da piccoli disturbi a serie malattie.

Anche nella somministrazione dei minerali-traccia si deve consultare un esperto in materia. Dovrà valutare che tipo di persona, dal lato psico-fisico, ha davanti. Infatti i consigli di quali minerali assumere, sono individuali e non standard.

Alcuni minerali principali:

CALCIO: Una carenza può portare a: rachitismo, carie dentaria, osteoporosi, fragilità delle unghie, reumatismo, nervosismo. Un eccesso: arteriosclerosi, disturbi del metabolismo, degli zuccheri, artrosi.

COBALTO: Il cobalto è una componente essenziale della vitamina B. La carenza dell'uno è legata alla carenza dell'altro e la conseguenza è l'anemia.

FERRO: Svolge il proprio ruolo a livello del sangue, dove si combina con una proteina e con il rame per formare l'emoglobina, che è incaricata di trasportare ossigeno alle cellule. Una carenza si manifesta con emicranie, calo ponderale, vertigini, stati reumatici e infettivi.

FOSFORO: Esso svolge un'azione importante nel metabolismo delle ossa, in quello degli idrati di carbonio, dei lipidi e dei protidi. Il rapporto calcio-Fosforo è molto importante. La presenza di Vit. D è molto importante nell'utilizzo di questo minerale.

MAGNESIO: Il magnesio è il complemento del calcio. Entrambi sono indispensabili per lo sviluppo delle ossa e denti. Mentre il calcio favorisce la contrazione muscolare, il magnesio ne favorisce la decontrazione. Una carenza di magnesio può determinare complicazioni cardiache. Il magnesio agisce da equilibratore nervoso; in tutti i casi di irritabilità, nervosismo sarebbe preferibile cercare prima di equilibrare il tasso di magnesio invece di ricorrere all'uso di tranquillanti.

RAMME-ORO-ARGENTO: Importantissimo nei casi di anergia, infezioni, infiammazioni, malattie debilitanti, convalescenze. ...

Naturalmente ve ne sono molti altri di minerali da conoscere e utilissimi. Si trovano in fiale o liquido. In erboristeria o farmacie naturali.

Il fai da te non è assolutamente consigliabile.



4 Bit

IL TUO ESPERTO DI FIDUCIA!

**VENDITA E
ASSISTENZA
PC, TELEFONIA, TABLET**

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



RIPARALI

**DOVE VUOI.
QUANDO VUOI.**

**IL MODO PIÙ SEMPLICE
PER RIPARARE IL TUO DISPOSITIVO**

- ✓ Schermo Rotto
- ✓ Danni da Acqua
- ✓ Sostituzione Batteria
- ✓ Problemi ai tasti
- ✓ Problemi audio
- ✓ Problemi al microfono
- ✓ Fotocamera rotta
- ✓ Problemi di ricarica

**RITIRO E CONSEGNA
A DOMICILIO GRATUITA**

1



CONTATTACI

2



SCEGLI DATA
E LUOGO

3



RITIRO E CONSEGNA
GRATUITA

Scegli la soluzione più comoda per te

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



4 Bit
DR. Mouse DR. Phone

ACQUA & SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*



**OMINO
BIANCO**
DETERSIVO
LIQUIDO
LAVATRICE
3 x 30 LAVAGGI
ASSORTITO

€ **6,69**



REGINA
ROTOLONI
4 MAXI
ROTOLI

€ **1,99**

DILLO CON UNO SCATTO!

ACQUA & SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

NIVEA TI REGALA UNA
NIVEA *Creme* **PERSONALIZZATA**
CON LA TUA FOTO!

Operazione a premi valida dal 26/12/2016 al 31/03/2017



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

CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA)

P


VICO EQUENSE SEIANO

Appartamento di 80 mq composto da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, 2 balconi, posto auto e cantina di 15 mq. Classe energetica C.

EURO 295.000,00


PIANO DI SORRENTO

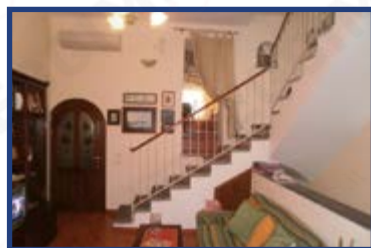
Villa a schiera di 150 mq composta da: soggiorno con angolo cottura, 3 camere da letto, 2 bagni, tavernetta, box auto, giardino e terrazzo panoramico. Ristrutturata. Classe energetica G.

EURO 535.000,00


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

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

EURO 495.000,00


VICO EQUENSE

In parco appartamento di 186 mq con ingresso indipendente disposto su due livelli con terrazzo panoramico con vista sul Golfo di Napoli, giardino, cantina e box auto di 100mq. Buone condizioni. Classe energetica G.

EURO 550.000,00


MASSA LUBRENSE

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

EURO 98.000,00


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


MASSA LUBRENSE CENTRO

In fabbricato d'epoca appartamento ristrutturato composto da: ingresso, soggiorno con angolo cottura e camino, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio e lavanderia. Classe energetica G.

EURO 310.000,00


PIANO DI SORRENTO

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 480.000,00



francesca esposito
event creator



dovrai solo fidarti di me, ed il tuo matrimonio sarà speciale



Via Sant' Andrea 26 . 80063 Piano di Sorrento (NA)

+39. 333.45.82.991
f matrimoni.speciali

VENDITA

Sorrento

In caratteristico fabbricato d'epoca, moderno con ascensore, vendesi grazioso e rinnovato appartamento composto da: ingresso, ampio soggiorno-cucina, camera, cameretta, studio, 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

Piano di Sorrento

Centro storico, in posizione tranquilla, vendesi porzione (terra/cielo) di fabbricato antico, da rinnovare. Rif.v714 a.c.e./g



Sorrento lato mare. signorile, in trifamiliare vendesi appartamento composto da: soggiorno, 2 camere, pluriaccessoriato, terrazzo, discesa a mare privata.. Rif. A547 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

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



Piano di Sorrento

Mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. sa-

lone, 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

(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

FITTI

Sant'Agnello

Mansarda centrale, 5° piano senza ascensore: soggiorno-pranzo, 2 camere, cameretta, 2 bagni, grande terrazzo panoramico. F300

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

Meta

Vendesi negozio luminoso con grande vetrina, 60 mq. Con grande terrazza alle spalle di ca. 80 mq. Rif. D729



Conosci la sindrome del dito a scatto?

La tenosinovite stenosante, o dito a scatto, è un'**infiammazione cronica dei tendini delle dita della mano** e della guaina che li ricopre, che causa un ispessimento del tendine e una conseguente diminuzione dello spazio tra tendine e guaina, per cui ogni movimento del dito in questione risulta molto doloroso.

- Nelle fasi iniziali della malattia **il paziente trova difficile flettere il dito dolorante e non riesce ad estenderlo se non facendosi aiutare dall'altra mano**. A questo punto risulta ben percepibile lo scatto dovuto al superamento della strozzatura da parte del tendine.

Le dita più frequentemente interessate dal disturbo sono il pollice, il medio o l'anulare della mano dominante. Tra le cause più frequenti sicuramente i lavori come il cucito, il giardinaggio, i lavori domestici, il pianoforte, insomma tutte quelle occupazioni che comportano microtraumi ripetuti delle dita.

Dal punto di vista clinico, il dito a scatto può presentarsi in modo differente a seconda dello stadio evolutivo del disturbo e molte opzioni terapeutiche consentono il recupero funzionale della mano.

Il paziente deve saper **cogliere i segni clinici del disturbo e cercare di prevenire la progressione della malattia** consultando un medico specialista della mano, che probabilmente prescriverà la terapia più indicata:

- **Indossare un tutore** per mantenere il dito colpito in posizione estesa consente di porre in una condizione di riposo l'articolazione coinvolta ed

impedisce di richiudere a pugno le dita durante il riposo notturno.

- **Evitare i movimenti manuali ripetuti** per almeno tre o quattro settimane evitare le attività che richiedono frequenti movimenti di presa, la chiusura delle dita a pugno o l'uso prolungato di macchinari che vibrano.
- **Svolgere esercizi per le dita** che aiutino a mantenere la mobilità articolare del dito coinvolto.
- **Farmaci antinfiammatori** non steroidei possono alleviare il gonfiore provocato dalla costrizione della guaina sinoviale. Questi consentono anche di lenire il dolore associato allo scatto.
- **Cicli di terapie fisiche** (ultrasuoni, laser...) per ridurre dolore e infiammazione nella fase acuta abbinati a un **trattamento manuale del fisioterapista**, allo scopo di ammorbidire i tessuti della mano del paziente. Tale beneficio è di solito permanente, e la remissione della sintomatologia può talora essere duratura.

Nei casi avanzati si deve procedere all'intervento che consiste nella sezione della guaina ispessita e talora nella sua parziale asportazione. L'intervento è sempre eseguito in anestesia locale e in regime di day-hospital. L'incisione è solitamente di un centimetro. Dopo l'intervento è necessario osservare un periodo di riposo. Nella maggior parte dei pazienti si assiste ad un miglioramento già nei giorni successivi all'intervento, ma il recupero completo può richiedere fino a tre mesi. ■

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 CONTREDAIMILL
- 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



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

studio dentistico
dr. Salvatore Massa

Un alternativa
trasparente all'apparecchio

CONSULTO GRATUITO



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



Trattamento invisibile ortodonzia

L'ortodonzia è la branca dell'odontoiatria che si occupa di allineare i denti e quindi di mantenere un'occlusione stabile.

Come tutte le branche dell'odontoiatria anche nel campo dell'ortodonzia si è fatto un grosso passo in avanti.

Oggi giorno in quasi tutte le malocclusioni si può adoperare questa nuova sistematica, che consiste nell'**allineare i denti con una serie di mascherine altamente estetiche**.

Questa tipologia di trattamento ha una serie di vantaggi rispetto al classico trattamento metallico con brackets (dette stelline).

I principali vantaggi dell'ortodonzia invisibile:

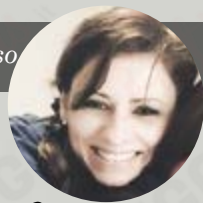
- Estetica; le mascherine sono altamente estetiche e visivamente non si nota nulla.
- Igiene; le mascherine sono facili da pulire e allo stesso tempo si può mantenere una perfetta igiene orale a differenza dei classici

trattamenti fissi in metallo.

- Dolore; le superfici delle mascherine sono totalmente lisce quindi non producono alcun tipo di lesioni e dato che le forze sono perfettamente calibrate il paziente non avvertirà grossi fastidi.
- Il cambio mascherina generalmente avviene ogni 15 giorni, il paziente prima di cominciare il trattamento saprà quante mascherine sono necessarie per finalizzare il trattamento e potrà vedere in anticipo come sarà il risultato.

Attualmente Invisalign è tra i migliori produttori di mascherine, con milioni di casi in tutto il mondo.

Ora anche in penisola sorrentina è possibile avvalersi dei migliori trattamenti con **Invisalign** per risolvere ogni tipo di problema presso il nostro studio. ■



Cosa occorre sapere quando si decide di adottare un cucciolo?

L'ingresso di un nuovo cucciolo è un evento bellissimo, di "arricchimento" per tutta la famiglia, ma bisogna seguire alcuni criteri. Chi come noi è cresciuto con animali non percepisce una vita senza di loro. Cani o gatti che siano è bene porsi una domanda cruciale e cioè: **riuscirò a prendermi cura di questo esserino?** Eh sì! Quelle palline di pelo dolci e morbide non sono giocattoli, ma esseri viventi bisognosi di tutte le nostre cure ed attenzioni. E' prendersi cura di una vita e custodirla.

Bene a tal proposito porsi alcune domande quali:

La razza da scegliere: considerando la possibilità di poter adottare cuccioli bisognosi attraverso le varie associazioni animaliste e volontari sparsi sul territorio.

- In famiglia è presente da parte di tutti i componenti lo stesso entusiasmo?
- Riuscirò a prendermene cura adeguatamente considerando il mio stile di vita?
- Riuscire a farlo integrare con altri animali eventualmente già presenti?

Non si sceglie un giocattolo, ma un compagno di vita. Oltre tutto ciò occorre anche riflettere sull'impegno che si ha nel **prendermi cura della sua salute affidandosi ad un medico veterinario** di propria fiducia che saprà bene indirizzarvi su come tutelare da un punto di vista sanitario il nuovo nuovo arrivato mediante **vaccinazioni e profilassi contro le diverse malattie**. Tutto ciò che ne guadagnerete sarà amore incondizionato.

"Fino a quando non hai amato un animale, una parte della tua anima sarà sempre senza luce".

Anatole France



AMBULATORIO VETERINARIO



TASSO



NUOVA SEDE

Via Angri, 69 - Sant'Agnello (NA)

Tel. 081 807 3845

seguici su 

Dott.ssa Marilena Russo 347 12 45 083

Dott.ssa Adriana Pascale 349 15 03 041



Ciocolateria

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





Tre dy .com

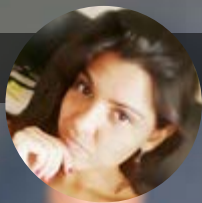


**TRASFORMA
LA TUA CASA IN
UNA CASA VACANZE
O IN UN B&B!**

**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**



“Non state parlando ad una piazza. State parlando ad una processione”

Pronti per entrare nel vivo della cultura dei contenuti per il marketing? Nei primi due numeri (recuperabili scrivendo a comuniciamo adesso@gmail.com) abbiamo parlato di obiettivi e di target. Bene, queste saranno le nostre due coordinate essenziali per tracciare la rotta del nostro **viaggio nella comunicazione**.

Senza aver chiaro un obiettivo in mente, un tempo in cui realizzarlo e un pubblico a cui proporre il vostro prodotto/servizio, probabilmente qualsiasi sforzo economico e di energie impiegate sarà stato vano. Per questo motivo mi trovo spesso a investire molto del mio tempo innanzitutto a far comprendere al cliente **l'inefficienza di pubblicità una tantum e a casaccio**. Questo approccio alla pubblicità è ormai vetusto e improduttivo e non vi consente di misurare il ritorno delle vostre campagne (in gergo ROI, Return On Investment). Senza contare che **il pubblico avrà un'idea di intermittenza legata alla vostra attività**, sempre ammesso che siate riusciti a cogliere la sua attenzione.

Questa presenza ad intermittenza è tanto più controproducente quando riguarda un servizio: pensiamo ad un commercialista che tenga costantemente aggiornato il suo cliente sulle novità in ambito fiscale, un lifecoach che dia consigli di crescita personale, un dietologo che dia costantemente consigli sull'alimentazione, ma anche un ristorante,

un'azienda informatica, un negozio di vestiti. Ognuno ha una competenza specifica e, quindi, qualcosa da raccontare. Così la vostra attività sarà percepita quotidianamente dal cliente, e, soprattutto, gli sarà stata utile ancor prima di consultarvi. Avrete, cioè, generato interesse.

Mi pare chiaro, quindi, che siamo di fronte ad un nuovo, **importantissimo concetto: la costanza**. Solo quando avrete fatto pace con questa esigenza, che passa necessariamente per un approccio diverso nei confronti della comunicazione, potremo approfondire il “cosa”, il “dove” e il “modo” di comunicare.

Di solito a questo punto mi chiedono: “Ma, Costanza, (guarda caso mi chiamo così) significa che devo stare lì, ogni giorno, a pubblicare qualcosa?”. Ovviamente, no. Il discorso è più complesso di così e lo analizzeremo successivamente. Per ora vi lascio con una frase di Bruce Barton, uno dei pubblicitari americani più celebri del Novecento, che disse: **“Non potete fare pubblicità oggi e smettere domani. Non state parlando a una piazza. State parlando a una processione”**.

E pensate che non esistevano nemmeno i social network. ■

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

C I N E M A
TEATRO
delle Rose

I prossimi appuntamenti...

Venerdì 10 Marzo

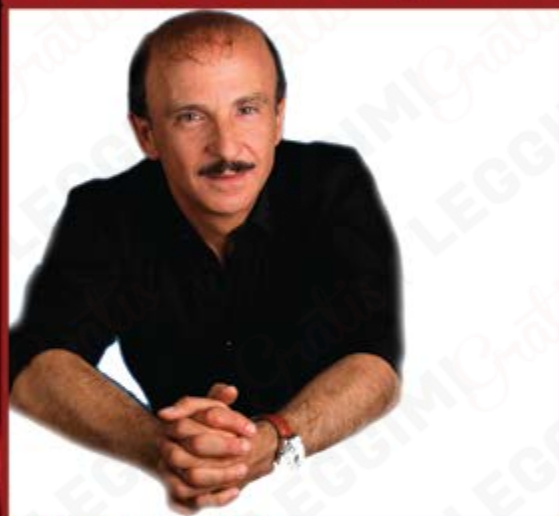
Compagnia Teatro & Artisti Rassei
presenta
CLAUDIA GERINI
in
STORIE DI CLAUDIA

di Giampiero Solari, Claudia Gerini, Paola Galassi, Micaela Andreozzi



Regia
GIAMPIERO SOLARI

Giovedì 20 Aprile



CARLO BUCCIROSSO
IL POMO DELLA DISCORDIA
scritto e diretto da Carlo Buccirosso
con Maria Nazionale

TEATRO CIVIL ●
STAGIONE 2016
TEATRALE 2017

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

081 878 61 65

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

TEATRO DELLE ROSE

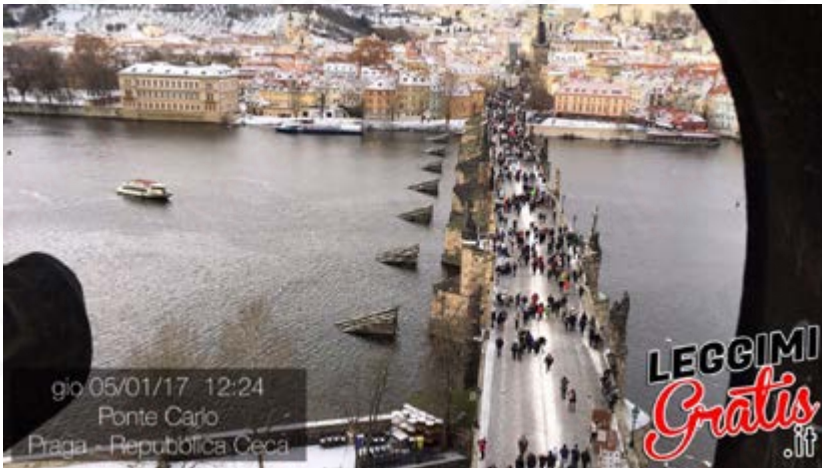


Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EccomiQua o LeggimiGratis.

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.



Dalla splendida Praga
un simpatico saluto
a tutti i lettori di
LeggimiGratis

Foto scattata tramite
App LeggimiGratis

Andreina, Elvira,
Paolo S., Paolo O.,
Nello, Mario, Enzo
e Nellino salutano
affettuosamente amici
e clienti.



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

Si regalano cagnolini

Si regalano bellissimi ed affettuosissimi cagnolini nati il 06/01/2017, futura taglia media. Visibili a Piano di Sorrento.
Tel: 3497174723

Canarina per accoppiamento

Cerco canarina per accoppiamento con mio canarino mosaico. Zona Massa Lubrense.
Tel: 3296220310

CORSI

Ripetizioni scolastiche

Laureata in Lingue presso L'Oriente, con esperienza all'estero, impartisce ripetizioni per alunni di scuole elementari e medie per tutte le materie, per alunni di scuola superiore di inglese e tedesco. Inoltre impartisce anche ripetizioni di russo. Zona: Penisola Sorrentina.

Tel: 3314454707

E-mail: mariaannamaresca@hotmail.it

Lingua CINESE Ripetizioni private

Laureata in lingua CINESE offre ripetizioni private, prezzi modici.

Tel: 3345619736

Tutto è possibile

Hai qualche materia che ti spaventa? Vuoi aiuto in inglese, francese o spagnolo? Posso aiutarti a superare il tuo punto debole, con delle semplici ripetizioni! Prezzo, molto molto basso!

Tel: 3202767841

Lezioni di inglese e spagnolo

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

Tel: 3332911159

MOTORI

Moto Suzuki Glafdius naked

Vendo Moto Suzuki Glafdius naked 650 cc anno 2009, Km 14.400, annualmente tagliandata con alcune parti sostituite al fine di alleggerirla (tutti i componenti originali, sostituiti, restano in dotazione alla moto).

Prezzo: 2.900,00 €

Tel: 3391969859

Vendesi o permuto go kart

Vendesi o permuto Go Kart 100 da competizione Lgk-Sonik, scambio con moto dal 2004 con carena oppure con smart o con go kart 125.

Tel: 3203506581

Vendo barca

Vendo barca in resina e motore Mercury 8 cavalli, ottime condizioni.

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3803621422

Vendo Opel Corsa

Vendo Opel Corsa 1.4 gpl, anno '94, aria condizionata, chiusura centralizzata, alzacristalli, iscritta asi, cerchi in lega, stereo, bollo pagato 2017. Ottimo stato, prezzo, compreso passaggio.

Prezzo: 1.500,00 € Trattabili

Tel: 3481886029

IMMOBILI

Massa Lubrense Vendesi

Sito in Massa Lubrense centro, vendesi appartamento con giardino panoramico.

Tel: 0818789028

Pescasseroli Fittasi

In periodo estivo, fittasi appartamento in ex residence a Pescasseroli (AQ) con 10 posti letto, posto auto. Prezzo interessante 350€ a settimana.

Tel: 3899230856

Montecatini Terme Vendesi

Vendesi Montecatini Terme (PT) appartamento in centro 108 mq, arredato e ristrutturato, composto da: tre camere

NUOVA COLLEZIONE

Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)



CASTELLO COLONNA

Weddings & Events

Personalizziamo il tuo evento



Via San Pietro, 12 - 80063 Piano di Sorrento (NA)

Info e contatti : 081.533.30.32 - 347.37.86.190

www.castellocolonna.com  [castellosorrento](https://www.facebook.com/castellosorrento)



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*

Vetrina Annunci

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

letto, due bagni, cucina abitabile, ripostiglio.

Tel: 3203506581

Piano di S.to Vendesi Box Auto

Vendesi box auto in via Cavotole a Piano di Sorrento. Ubicato al 2° piano interrato, il più asciutto, dotato di serranda automatica. Prezzo non trattabile.

Prezzo: 55,00 €

Tel: 3803621422

Piano di S.to Fittasi

Fittasi mini-appartamento zona Piano di Sorrento solo per single (una persona). Possibilità di parcheggio auto.

Tel: 3488127439

C. Mare di Stabia Fittasi Ufficio

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Corredato di aria condizionata e senza necessità di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3392846310

Piano di Sorrento Vendo Locale

Piano di Sorrento centro. Locale nuovo di 70 mq, completamente ristrutturato e servito da bagno con doccia (ideale per centro estetico) sito al piano terra con accesso carrabile e annesso spazio esterno, VEN-

DESI a prezzo affare.

Tel: 3669934139



Roccaraso Centro - affare

Vendesi casa di montagna a Roccaraso centro vicino palaghiaccio. Ottimo stato 60 mq interni + corte privata esterna di mq 80 con braccie e pedane in legno. Cantinola privata. Tutta rimodernata e in ottimo stato in stile rustico. Bellissima per amanti della montagna. Prezzo poco trattabile.

Prezzo: 170,00 €

Tel: 3339827277

Vico Equense Casa Vacanza

Fittasi a Vico Equense casa vacanze finemente ristrutturata, con posto auto e vista sul golfo di Napoli. Nei mesi estivi di Luglio ed Agosto.

Tel: 3315257403

Sorrento Fittasi Box Auto

Fittasi box auto di 16 mq zona Sorrento, via Marziale.

Tel: 3402531330

Piano di Sorrento Vendo Villetta

Piano di Sorrento collina, vendo villetta 80 mq più garage seminterrato 90 mq spazio esterno con tettoia, forno e bagno, più di 200 mq di giardino. No agenzia.

Tel: 3357448938 -

0818083771

Cerco casa in affitto

Cerco casa in affitto composta da due stanze e salone in zona Penisola Sorrentina preferibilmente in collina. No agenzie.

Tel: 3270525816

Vico Equense Fitto Casa

Affittasi casa ammobiliata Vico Equense alto per brevi periodi o weekend con posto macchina.

Tel: 3313634394

Cerco camera in affitto

Signora italiana, istruita, cerca camera in affitto in appartamento. Zona Sant'Agnello o Piano di Sorrento. Condivisione solo con donne italiane o proprietaria.

Tel: 3331098241

Sorrento Centro Fittasi Camere

Sorrento centro nei pressi della Stazione dei treni e a 100 metri da Piazza Tasso, fittasi confortevoli camere matrimoniali con TV LED, bagno privato e posto

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**

auto, cucina condivisa e living room con free WIFI.

Tel: 0818787297

Meta di Sorrento Fitto

Costiera Sorrentina, Meta Di Sorrento a pochi passi dal mare, privato fitta appartamento per vacanze pasquali, estive, settimane e week end, con disponibilità di posto auto. Prezzi economici e sconti per soggiorni superiori ad 1 giorno.

Tel: 3339256907



Vendo Taglierina

Plotter Puma signal 2 - taglio Max 60 cm in ottime condizioni con alcuni rotoli

Prezzo: 1.300,00 €

Tel: 3336896305

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 indirizzo di posta elettronica.

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cerco lavoro come babysitter

Ragazza di 20 anni con esperienza cerca lavoro come babysitter part time in penisola Sorrentina disponibile per doposcuola e faccende domestiche.

Tel: 3391982471

E-mail: vickylove96@live.it

Dentista cerca studio per collaborazione

Dentista cerca studio per collaborazione, anche visite domiciliari.

Tel: 3203506581

Volo in elicottero

Si effettuano: volo in elicottero, foto, riprese tv, matrimoni, comunioni, lancio di petali, etc..

Tel: 3203506581

ELETTRONICA



Vendo pressa

Vendo pressa in ottime condizioni

Prezzo: 700,00 €

Tel: 3336896305

LAVORO

Cercasi collaboratori

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

DE MARTINO
LUCIDATURE
RE DEL MARMO
di Rosario De Martino

OFFERTA

**LEVIGATURA
E LUCIDATURA
PAVIMENTI** a partire da

10€ al mq

Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.808 34 33 - Cell. 333 47 84 914

LEVIGATURA E LUCIDATURA

Pavimenti - Scalini - Lavandini in Marmo
Pulizia e trattamento cotto
Fasce antiscivolo su gradini
Pulizia cappelle e tombe cimiteriali
Pulitura e lucidatura marmi di ogni genere
Pulizia facciate in marmo



ORTOFRUTTICOLA

F.lli Federico s.a.s.

Ingrosso e dettaglio

FRUTTA E ALIMENTARI

**FORNITURA ALBERGHIERA
E RISTORAZIONE**

**Genuinità
e Freschezza
tutti i giorni**



SORRENTO (NA) - Via S. Renato, 25/27
Tel. e Fax 081 877 34 62 Tel. 081 807 48 97
Vincenzo: 340 35 44 284 - Fabio: 338 25 33 065

*Tutti i fiori
per decorare le*

Palme

Diablura
gioielli in argento, corallo e...



Via San Michele, 21 - Piano di Sorrento (NA)
Cell. 3384341707 - gigiaesal@libero.it

Speciale Comunioni



Animazione Bambini
339 6496610

Animazione sportiva

Artisti - Piano bar - Carammellate
Prestigiatore - Allestimento palloncini

Vetrina Annunci

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

Elettricista, idraulico, imbianchino a domicilio

Elettricista, idraulico, imbianchino effettuano lavori a domicilio con preventivo gratuito.

Tel: 3203506581

Ragioniere Cerca lavoro

Ragioniere 54 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: 3393586823

Cerco lavoro

Cerco lavoro come baby-sitter per il mese prossimo, pulizie domestiche solo mattina, oppure come cameriera ai piani. Persona puntuale e brava sul lavoro.

Tel: 3398233191

Receptionist, bartender, cook, waitress

The Ritz London Hotel is currently offering the opportunity to individuals who would like to express their professionalism with us. We Require enthusiastic, friendly profession and highly motivated individuals to join our successful team. BENEFITS: Free official Traveling document processing, feeding, free Accommodation, Relocation allowance, transportation allowance, and Uniform and

uniform care. AVAILABLE POSITIONS AT THE MOMENT: ? Bar Manager ? Bar Supervisor ? Kitchen Manager ? Demi Chef de Partie ? Commis Chef ? Chef de Partie ? Cook ? Waiter ? Waitress ? Receptionist ? Executive Chef ? Housekeeping Services Coordinator ? Room Attendant ? Bartender ? Restaurant Manager ? Food & Beverage Team Member ? Massage Therapist ? Pharmacist.

E-mail: ritzhotelrecruit@live.com

Foto su unghie

Oggi è possibile mettere una foto sulle tue unghie, gel, effetti speciali, semipermanente a soli 10€. Mesada op 28 gel ricostruzione a 25€ o acrilici tip ricostruzione a 45€, extension ciglia una ad una 50€.

Tel: 3398826368

Trucco semipermanente

Si effettua trucco semipermanente 3D alle sopracciglia con prodotti garantiti.

Tel: 3342840408

Operatore nel settore pulizie

Operatore nel settore pulizie sul territorio Sorrentino, Amalfitano. Con esperienza di almeno due anni presso altri enti, con contratti regolari.

Tel: 3351573223

Stanca di Cerette... fai il laser!

Super offerta piccola zona 180€, dieci sedute con crema ad uso protettivo spf 50 Block Royal Divina.

Tel: 3398826368

Cerco lavoro

Ragazza di C/Mare cerca lavoro come dama di compagnia, accompagnatrice anziani, anche in zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3397617865

Sorrento Cercasi Commessa

Cercasi commessa full time per negozio sito in Sorrento, con buona conoscenza lingua inglese e con ottime capacità organizzative. Solo nell'ambito della penisola. No perditempo, chiamare solo se interessati.

Tel: 3384527377

Cedo in Penisola Sorrentina SAS

Cedo in Penisola Sorrentina SAS, chiosco 20x25 mq vendita snack, souvenir, bibite, biglietteria, caffetteria, lavoro molto proficuo. Possibilità di richiedere licenza tabacchi. No perditempo.

Tel: 3313192088

Badante Cerca lavoro

Cerco lavoro come badante solo mattina, oppure per pulizie.

Tel: 3398233191



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 lavoro

Donna Italiana 35enne cerca lavoro come baby-sitter, collaboratrice domestica, stirare. Automunita, massima serietà.

Tel: 3499485529

Cerco lavoro

Ragazzo 37 anni di Gragnano, possessore di patenti superiori, cerca lavoro urgente come accompagnatore ad anziani o qualsiasi mansione da svolgere lunedì, mercoledì e venerdì.

Tel: 3489348604

Cerco lavoro

Ragazza 32 enne cerca urgentemente lavoro pomeridiano come dama di compagnia e assistenza anziani. Zona C/Mare e Penisola Sorrentina.

Tel: 3469483433

Anacapri Cerco Cameriere/a

Cerco cameriere/a con esperienza minima per bar/ristorante in zona Anacapri. Massimo serietà e possibilità di alloggio

Tel: 3477037918

Anacapri Cerco Barista

Cerco barista con esperienza per bar zona Anacapri con possibilità di alloggio.

Tel: 3477037918

Traduzioni spagnolo e inglese

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni in spagnolo e inglese.

Tel: 3339783769

Cerco Lavoro Part Time

55enne 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

Cerco Lavoro

Ragazza 20 enne cerca lavoro come compagna a signore sia mattina che pomeriggio. Solo donne, non per la notte e non allettate, inoltre per aiuto in casa, commissioni, baby-sitter ecc. Sono diplomata e abito a C/Mare. Non automunita. Sono seria e ho urgentemente bisogno di lavorare.

Tel: 3397617865

Ricerca personale

Società di telemarketing ricerca personale part-time/full-time per la sede di Vico Equense. Si offrono formazione più fisso, incentivi, possibilità di crescita. Per contatti: Lun-Ven- 9.00-13.00; 14.30-18.30.

Tel: 0811946764-3313201897

Piccole riparazioni domestiche

Piccole riparazioni domestiche: effettuo piccole riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, piccoli lavori e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati e comuni limitrofi Penisola Sorrentina. Dal Lunedì alla Domenica mattina.

Tel: 3664679600

★ VARIE



Vendo cucina componibile

Vendo mobili da cucina in pino rosso lavorati artigianalmente, ben tenuti. Non sono compresi frigo e cucina. Misure 255 cm lato lavello, 115 cm altro pezzo.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3286711640

Vendo monete

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

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3404026438

Compro Fumetti dei Supereroi

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

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

Vendo barbecue vari formati

Vendo barbecue Eterna in ferro lavorato a mano, con maioliche, trasporto incluso, accessori e griglia con regolatore. Misura 45x45 chiusa, aperta diventa comodo tavolo poggia ogget-

4 Bit

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

ASSISTENZA COMPUTER,
HARDWARE, SOFTWARE,
TELEFONIA, TABLET

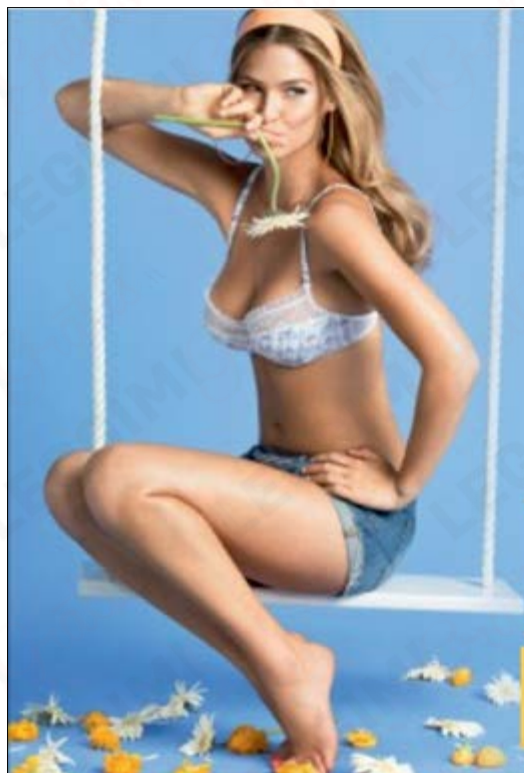
DR. **M**OUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. **P**HONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

METTI IL TURBO
AL TUO **PC!**

Assistenza a domicilio

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



Fortuna

intimo e biancheria

**NUOVA
COLLEZIONE**

primavera/estate 2017

Palme di confetti

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

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**

ti. Indistruttibile prezzo affare 80€. Modello barbecue misura 75x75 completo di accessori prezzo 170€. Per maggiori info e foto anche whatsapp.

Tel: 3286427799

Vendo abiti

Vendo pantalone elegante di colore blu mus, taglia 46 al costo di 15€; vendo blusa di colore rosa salmone taglia 46 al costo di 20€.

Tel: 3494781481

Vendo abiti

Vendo pantaloni taglia 46 a 5€; maglie estive 5€ e vestiti estivi a 10€.

Tel: 3494781481

Vendo cover firmate iPad mini 4
Vendo cover firmate esr case per iPad mini 4. Per info anche whatsapp.

Prezzo: 8,00 €
Tel: 3402864386

Vendo pigiama

Vendo pigiama rosa taglia 46.

Prezzo: 15,00 €
Tel: 3494781481

Cerco giornali

Cerco giornali vecchi (quotidiani) per i bisogni del mio cagnolino. Ritiro in penisola sorrentina.

Tel: 3343461182



Vendo spalliera in ferro battuto

Vendo spalliera in ferro battuto fatta da esperto artigiano, stile antico, vari modelli. Per info contattare anche tramite whatsapp.

Prezzo: 250,00 €
Tel: 3286427799

Vendo cover firmate

Vendo cover firmate esr case per i-phone 5-6-6 plus-7-7 plus. Per info whatsapp.

Prezzo: 7,00 €
Tel: 3402864386

Vendo spremiagrumi

Vendo spremiagrumi di acciaio.

Prezzo: 25,00 €
Tel: 3336353447

Vendo macchina da caffè

Vendo macchina da caffè a capsule o anche in comodato d'uso prezzo affare, cialde Borbone e compatibili Nespresso.

Tel: 3317216951

Riparazioni aspirapolvere

Effettuo riparazioni aspirapol-

vere Kirby e Folletto.

Tel: 3317216951

Vendo depuratore acqua

Vendita depuratore acqua a microfiltrazione con carboni attivi.

Tel: 3317216951

Bici elettrica

Vendo bici a pedalata assistita GENIO poco utilizzata e in buone condizioni.

Prezzo: 750,00 €
Tel: 3393318257

Vendo gonna in pelle

Vendo gonna in pelle di colore nero, lunghezza per il ginocchio, taglia 46.

Prezzo: 50,00 €
Tel: 3494781481

Vendo radio frequenza

Vendo radio frequenza, manipoli, ossigenoterapia, cerotti e maccheroni. Risultati garantiti per rughe e anomalie della pelle, con garanzia di un anno, più cerotti e gel conduttivo. Vendo per trasferimento in locale più stretto.

Prezzo: 3.000,00 €
Tel: 3398826368

Vendo tavolini in ferro battuto e porta piante

Vendo tavolini in ferro battuto con porta giornali, lavori artigianali di grande prestigio. Porta piante in ferro lavorato artigia-



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ 3346145804

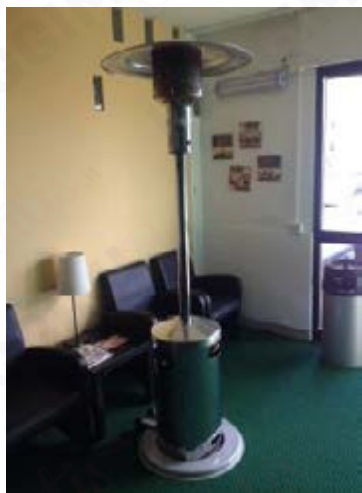
✉ cioffigo@gmail.com

Vetrina Annunci

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

nalmente a coppia, in due diversi modelli.

Prezzo: 50,00 €
Tel: 3286427799



Vendesi due termofunghi inox
Vendesi due termofunghi inox per grandi ambienti, ideale per feste all'aperto, giardini, grandi terrazzi. Usati poco più di 6 mesi praticamente nuovi...

Prezzo: 300,00 €
Tel: 3803621422

Vendo giacca

Vendo giacca sfoderata di panno, fatta a mano.

Prezzo: 20,00 €
Tel: 3494781481

Vendesi abito da sposa

Vendesi abito da sposa e da cerimonia nuovo.

Tel: 0818705795

Vendo armadio, comò e comodini

Vendo armadio a quattro ante dimensioni lunghezza 200 cm, profondità 50 cm, altezza 210 cm; più comò e specchio e due comodini color panna.

Prezzo: 200,00 €
Tel: 3393829896

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

Navigatore satellitare

AFFARE: Vendesi navigatore satellitare Toshiba completo di accessori e istruzioni, con sche-

da SD. Prezzo economico.

Prezzo: 35,00 €
Tel: 0818087653



Scrivania per pc

Vendesi scrivania sagomata porta computer, di legno chiaro con profondità 58 cm, lunghezza 129 cm e altezza 74 cm. Buone condizioni, dotata di rotelle e mensola amovibile porta cd. Con diversi ripiani e mensole come da foto e porta tastiera estraibile. Prezzo affare.

Tel: 0818087653

Vendo piantine di tillandsia

Vendo 50 piantine di tillandsia (pianta aerea).

Prezzo: 1,00 €
Tel: 3393829896

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



Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

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

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO - 0815322345

IL NOSTRO ULTIMO SUCCESSO!!



2° Classificato
Contemporaneo Assolo Kids
Raffaella Barile



3° Classificato
Classico Passo a due Baby
Annachiara Cafiero
Marika Cafiero



3° Classificato
Classico Assolo Kids
Annachiara Cafiero



Interprete: Valeria Aiello



Interprete: Sonia Sessa

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



2° Classificato
Carattere Gruppo Baby



3° Classificato
Neoclassico Gruppo Seniores

TUTTE LE COREOGRAFIE SONO DI MARILINA IACONO

Concorso Nazionale AICS

**“Maschere Ballerine” e “Dancer avec nous”
26 febbraio 2017 - “Palapartenope” - Pozzuoli**

LE OFFERTE DI

Mister DASH



GRILLO TOVAGLIOLO
GOLOSINO
€0,55

NIVEA
Straight &
Gloss 150 ml.

€1,50



REGINA ROTOLONI
4 rotoli

€1,95



LIMONELLO
PIATTI
5 lt.

€2,40



FINEX
Panno pavimenti 50x65
Maxi formato cotone

€1,00



SUPER ATTAK
Flex Gel
3 gr.

€1,50



DEALO SACCO FRIGO
22 X 32 360 pz.

€1,60

VENUS
sap. liq.
varie prof.
300 ml.

€0,65



ELVIVE OLIO
STRAORDINARIO
100 ml.

€4,60



€1,95



ULTRA DOLCE
Olio Secco
Oliva 150 ml.

€4,40

OFFERTA VALIDA A PARTIRE
DAL 6 AL 31 MARZO



CHANTECLAIR
23 lavaggi
varie prof.

€1,79



PAMPERS PROGRESSI
varie misure 4 pacchi

€30,00



PERLA
Candeggina
Spray
750 ml.

€0,80

ACE GENTILE
3 lt.

€3,30



WOW BAGNO
Varie prof.
750 ml.

€1,00

CADONETT
Lacca fis.
forte e
normale
250 ml.

€1,50



SOLE
Lana e Delicati
1 lt.

€0,85



DEALO ROTOLO
Freezer 300 pz.

€1,80



COLGATE
Dentifricio Fresh Gel
100 ml.

€0,80



SPAZZOLINO
CLASSICO E
BABY NAPOLI

€1,00

NIVEA
Struccante
Occhi delicato
125 ml.

€2,50



REGINELLA
Dischetti
Strucc. 80 pz.

€0,60



RIO
Melaceto erog. +
ricarica 800 ml.

€1,60



TAMPAX COMPAX
Regular X16

€1,80

FINEX
Vetri 750 ml.

€0,70



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

Bricoio

FINALCO

GARGIULO
dal 1914

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

Offerte valide dal 27/02 al 19/03/2017

BRIKSTEIN



~~29,90€~~
-16,72%

24,90€

**Trapano a percussione
600 W**

Mandrino autoserrante. In valigetta con accessori.

~~9,90€~~
-20,2%

7,90€

**Set 3 paletti
ad energia solare**

1 led, cm 38.



~~2,90€~~
-21,03%

2,29€



Piastrella

In materiale plastico modulare ad incastro
cm. 40x40, disponibile nei colori verde
e cotto. Ideale per bordo piscine, terrazze, garden e passerelle.



Dal 2 febbraio a Piano di Sorrento (NA)

in Via Casa Rosa, 44 - Tel. 081.5340306

www.bricoio.it



Bricoio. E tu?