



Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO
(nei pressi della Polizia di Stato)

Tel. 081.8772829

BENESSERE - SPA - ESTETICA

Bricoio

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 3 al 19/04/2017

PREZZO SPECIALE



~~26,00€~~
-15,77%

21,90€

Sedia Bali

Con braccioli,
cm 58x55xH 83.

~~109,00€~~
-17,52%

89,90€

Tavolo Melody

rettangolare, finitura rattan colore
antracite, cm 164,5x94,5xH 74,5.

PREZZO SPECIALE



~~129,00€~~
-23,26%

99,00€

Ombrellone 3x3 mt

180 gr/mq, colore ecru.

~~54,90€~~
-18,21%

44,90€

Barbecue Brasil

a carbonella, braciore in acciaio verniciato, griglia cromata
regolabile in 4 posizioni, gambe ripiegabili premontate.
Cm. 65x35xH 80.



my GARDEN

~~19,90€~~
-25,13%

14,90€

Tubo da irrigazione

+ kit 3 raccordi

4 strati magliato, antitorsione, diam. 5/8", 20 mt.



Dal 3 aprile a **Piano di Sorrento (NA)**

FINALCOI in Via Casa Rosa, 44 - Tel. 081.5340306

GARGIULO
dal 1974

www.bricoio.it



Bricoio. E tu?



Aperti
tutti
i giorni

R&M
IL VERO KEBAB E NON SOLO...

Consegna a domicilio

Aperti a pranzo

NOVITÀ

Primi
e secondi piatti

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



RISTORANTE PIZZERIA

Casa Lauro 6

Menu' di Pasqua

Aperitivo

Antipasto

Tagliere di salumi e formaggi
e contorni tradizionali pasquali

Duetto di primi

Ravioli Capresi
Scialatielli Funghi Porcini e Noci

Secondo

Agnello e Capretto alla Griglia
Patate al forno

Vino e Acqua inclusi
Frutta fresca e dolce della casa

euro 35
a persona

Menu
bimbi
euro 15



Specialità

PIZZA AI 5 CEREALI
PIZZA INTEGRALE

APERTI A PRANZO E CENA

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

Tel. 081 8781547 Cell. 333 7643503

Chiuso il Lunedì

segui su



PREMIUM
MEDIASET



Chiaro di Luna

La vita è
troppo *breve*
per passare
inosservati

seguici su



META - Corso Italia, 16/18 Tel. 081 5322290
atelierchiarodiluna@libero.it

URLO



UOMO

C.SO ITALIA, 118 - PIANO DI SORRENTO



URLO



donna

C.SO ITALIA, 263 - PIANO DI SORRENTO

Buona
Pasqua!

Corso Italia - Piano di Sorrento

SOLUZIONI GESTIONALI *su misura*

- Ristorazione ► Market
- Parcheggi ► Strutture sportive



www.berkelincampania.com



UNA GRANDE FAMIGLIA!





AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

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

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

CHIUSO IL SABATO



ROYAL CANIN

TRAINER
DOG & CAT WELLNESS

VIRBAC
Vet Complex

Rivenditore autorizzato:

RICH DOG
made in Italy



PRENDITI CURA DEL TUO ^{migliore} AMICO

LEGGIMI^{Gratis}.it

anno 14 - numero 4 - aprile '17

In Copertina Alessandra Mauriello

Foto a cura di Mariano Russo

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 pubblicarne 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 garantirne 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 nell'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.



La trasparenza
di un bel
sorriso

 **DAIR**[®]

L'ALLINEATORE INVISIBILE



Dott. Carmelo Bentivegna

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

Tel. 081 532 16 14

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



IL RIFUGIO

RISTORANTE
I SAPORI DELLA NOSTRA TERRA

Menù Pasqua 2017

ANTIPASTI

Tagliere di affettati e formaggi con
pizza rustica, uova sode, rosticceria mista
e casatiello pasquale

PRIMI

Paccheri ripieni di provola e funghi porcini
e
Raviolone del Rifugio con carciofi,
ricotta e salsiccia locale

SECONDI

Cosciotto di agnello al forno con timo
e
Filetto di maialino in crosta con
patate violette

DESSERT

Gran misto di Dolci

Bevande incluse

30 euro a persona

Menù Pasquetta dei Rifugiati 2017

ANTIPASTI

Carpaccio di maialino con
diavoleto grigliato, lardo e crudo,
ricottina e bruschette miste

PRIMI

Lasagna napoletana
e
Risotto ai porcini in crosta
di parmigiano

SECONDI

Gran misto di carne con
patate al forno

DESSERT

Mousse di cioccolato bianco
Tagliata di frutta e gelato alla vaniglia

Bevande incluse

25 euro a persona

Menù

Ponte del 1° Maggio

Sabato sera, Domenica e Lunedì a pranzo

ANTIPASTO MISTO DEL RIFUGIO

Pancetta, Capocollo e crudo,
ricottina, mozzarella con
verdure pastellate, insalatina di polipo
parmigiana di melanzane con
olive e pomodorini

PRIMO

Paccheri di Gragnano
al ragù di coccio con
pomodorini gialli del Vesuvio
oppure
Risotto con crema di pistacchio
e scaglie di provolone del Monaco

SECONDI

Filetto di branzino al forno
in crosta di patate
oppure
Entrecote di manzo ai due pepi
con insalatina di scarola
e pomodorini

Misto di Dolci della casa

Bevande incluse

30 euro a persona



zurro, 22 - Sant'Agnello (NA)
www.ilrifugiorestaurant.com



Il Rifugio
Sant'Agnello

OTTICA

Argiò

SUNGLASSES OUTLET



PROTEZIONE TOTALE:

RAGGI UV

LUCE BLU

DISPOSITIVI ELETTRONICI

Riducono l'affaticamento
e proteggono dai raggi UV

Proteggi i tuoi occhi.
Tutto in un'unica lente.
**VIENI A PROVARLE
DA NOI !!!**

Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso*

a partire **€ 49,00**

Occhiale da vista completo
con lenti progressive
antiriflesso*

a partire **€ 120,00**

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

f Ottica Argiò

SORRENTO

Via San Francesco, 26

Tel. 081 8781759

Eureka!

usi alternativi del cioccolato



Vorrei un burro di cacao nutriente e goloso. Conosci qualche ricetta casalinga?



Aggiungi un quadratino di cioccolato fondente o bianco alla preparazione del tuo balsamo per le labbra fatto in casa. Basterà scegliere il burro di karité e il cioccolato a bagnomaria per poi versarli in un contenitore adatto.



Come posso preparare una maschera viso antiage e al tempo stesso nutriente?



Con pochi semplici ingredienti che si trovano in qualsiasi casa: cioccolato, yogurt e miele. A bagnomaria fai sciogliere 2-3 cioccolatini, poi togli dal fuoco e aggiungi 2 cucchiaini di yogurt e 1 di miele. Mescola e applica sul viso, dopo aver fatto uno scrub, e lascia in posa 20 minuti. Risciacqua con acqua tiepida.



Ho i piedi gonfi dopo un'intera giornata di lavoro. Cosa posso fare per trovare sollievo?



Unisci mezzo bicchiere di sale grosso ad un cucchiaino di cioccolato grattugiato e a un cucchiaino di cacao in polvere. Poi aggiungi qualche goccina di olio essenziale e versa il tutto in un catino con acqua tiepida. Goditi questo momento di relax per 15 minuti.



E' vero che il cioccolato previene la caduta dei capelli?



Sì, il cioccolato migliora la circolazione a livello del cuoio capelluto, promuove la ricrescita dei capelli e ne rallenta la caduta. E' sufficiente aggiungere piccole quantità di cioccolato o di cacao alle comuni maschere per capelli. Applica l'impacco prima dello shampoo sui capelli umidi, avvolgi con pellicola, e lascia in posa 30 minuti. Poi lava i capelli come di consueto. I capelli saranno subito più morbidi, lucenti e profumati!



Contro cellulite e ritenzione idrica esiste un efficace rimedio fai da te?



Prepara una crema-impacco con cioccolato, burro di karité e yogurt: sciogli a bagnomaria una barretta di cioccolato, quando il cioccolato è quasi del tutto sciolto, aggiungi 2-3 cucchiaini di burro di karité mescolando di continuo fino a quando i due ingredienti non saranno fusi insieme. Togli dal fuoco e aggiungi mezzo vasetto di yogurt bianco, mescola bene e applica su gambe, glutei e pancia. Rivesti con pellicola trasparente e lascia in posa 30-45 minuti poi risciacqua. La pelle sarà liscia, morbida e distesa.



Sai perché?

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



Perché i lottatori
di sumo sono così
imponenti?



Questa forma di lotta corpo a corpo con protagonisti due lottatori, è lo sport nazionale giapponese. L'obiettivo del sumo è quello di atterrare l'avversario o spingerlo fuori dal dohyo, il tappeto circolare sul quale avviene l'incontro. In questo sport il peso dei lottatori è un elemento fondamentale per avere più possibilità di resistenza nei confronti dell'avversario e vincere il match. I lottatori di sumo professionisti, chiamati rikishi, infatti possono arrivare a pesare fino a 280 kg. Il motivo? Il lottatore di sumo ha bisogno di una grande forza per atterrare o spingere l'avversario al di fuori del dohyo e una massa muscolare importante unita al peso del grasso superfluo aiuta il professionista nel suo obiettivo, diventando un ostacolo impossibile (o quasi) da spostare.

Perché nelle torri
dei castelli le scale
salgono in senso
orario?

I castelli e le torri venivano costruite al fine di difendere gli occupanti in caso di un attacco nemico. E siccome la maggioranza degli individui usa la mano destra, gli invasori che salivano le scale a chiocciola, costruite appositamente in senso orario, erano costretti ad attaccare tenendo la spada dalla parte del pilone centrale o della ringhiera, e dunque avevano maggiore difficoltà a maneggiare la spada per attaccare. Per contro, chi si trovava in cima alla torre, dove si era rifugiato per difendersi, aveva una visuale migliore e poteva muovere la spada con più agilità e facilità rispetto agli assalitori. Gli architetti del tempo avevano progettato questa tattica bellica per garantire una migliore strategia di difesa e avere la meglio sul nemico. Ecco spiegato anche il motivo per cui gli spadaccini mancini erano i più richiesti e apprezzati: non correvano il rischio di essere intralciati, durante il duello, dal pilone centrale della scala o dalla ringhiera!

Perché al Teatro
alla Scala fu dato
questo nome?

Il Teatro alla Scala, citato spesso in maniera informale come "la Scala", considerato come uno dei più prestigiosi teatri al mondo, prende il nome dalla piazza dove è stato costruito, l'omonima piazza della Scala. In questa piazza fu costruita nel 1381 la chiesa di Santa Maria alla Scala. Questa chiesa prese il nome della sua committente, Beatrice Regina della Scala, discendente della potente dinastia veronese, oggi estinta, dei della Scala (anche nota come "famiglia scaligera"). Quando nel 1776 Maria Teresa d'Austria ordinò la costruzione del teatro, la preesistente chiesa fu abbattuta per far posto al nuovo tempio della lirica.



Grand Hotel Due Golfi



Indimenticabile



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

Tel.: 081 878 00 04

www.grandhotelduegolfi.com

abbigliamento



arcobaleno

ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA
TAGLIE FORTI

operazione

**VENDITA
PROMOZIONALE**

PREZZI SUPER

Via San Michele PIANO DI SORRENTO (NA)

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Tumore e Cancro?

Il termine **tumore** deriva dal latino "tumor", che significa "rigonfiamento" ed indica una neoformazione e la crescita abnormale di tessuto di tipo autonomo, in maniera progressiva e irreversibile. I tumori, detti anche neoplasie, sono formati da cellule la cui crescita è incontrollata; proliferano in eccesso e in modo s coordinato rispetto ai tessuti normali. Si possono avere tumori benigni o maligni. La parola **cancro** significa letteralmente granchio, e si riferisce solamente ad alcuni tipi di tumori, quelli definiti maligni. Il termine infatti è stato coniato osservando che le cellule, nel corso della loro incontrollata moltiplicazione, formano propaggini (che ricordano la forma dei granchi) che avvinchiano le cellule normali vicine e le distruggono. La funzionalità degli organi invasi nella maggior parte dei casi vengono a mancare (ipofunzione), inoltre si riscontra frequentemente cachessia neoplastica, ossia grave debilitazione generale.

Promozioni e Saldi?

Le vendite **promozionali** applicano ribassi sul prezzo normale di vendita su uno o più prodotti della gamma merceologica; hanno durata illimitata, eccetto nel periodo del saldo. Il prezzo normale di vendita iniziale e la percentuale di ribasso deve essere indicato sulla merce in promozione esposta in vetrina e/o all'interno del negozio. Non deve essere inviata alcuna comunicazione al Comune.

I **saldi** sono vendite effettuate su prodotti di carattere stagionale (ecco perché la Regione li definisce testualmente "vendite di fine stagione") o articoli di moda che, se non venduti entro un certo tempo, sono suscettibili di un notevole deprezzamento.

Pancetta e Bacon?

La **pancetta** si ottiene rifilando la pancia dei suini, che è poi salata, speziata e lasciata a riposo. A seconda delle dimensioni e della ricetta (può essere stesa, arrotolata o steccata), la stagionatura vera e propria dura dai 50 ai 120 giorni; La pancetta rappresenta una produzione gastronomica diffusissima in Italia, con molte varianti regionali, come quelle di Calabria e Piacenza che vantano la Denominazione d'Origine Protetta.

Il **bacon** è un salume caratteristico del mondo anglosassone (si pensi alla tipica colazione all'inglese), ma è apprezzato anche in Cina e Corea. Richiede una preparazione diversa rispetto alla pancetta, anzitutto, non si usa necessariamente la pancia del suino, si possono sfruttare altri tagli, quali schiena, lombi, gola, fianchi. In secondo luogo, la carne deve essere lasciata in salamoia. Dopo essere stata essiccata (il processo può durare anche alcuni mesi), è cotta in forno, al vapore, oppure bollita o affumicata.



TECNO CALO

Rinfresca la tua



PIANO DI SORRENTO

Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319

OR



www.tecnocalorfrasca.it

estate... con noi!



EE

DAIKIN

 **MITSUBISHI
ELECTRIC**
AIR CONDITIONING SYSTEMS

 **Vaillant**

SAMSUNG

META

Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121



La piastra danneggia i capelli?

Per proteggersi naturalmente dagli agenti esterni come vento, freddo, caldo, inquinamento, etc, ogni capello è ricoperto da un film protettivo esterno. Quando la temperatura della piastra per capelli supera i 180° gradi questo sottilissimo film protettivo viene danneggiato e i capelli diventano secchi, fragili e spenti. Considerando che le moderne piastre per capelli possono superare anche i 230° gradi, si corre il pericolo di ritrovarsi con capelli rovinati, che si spezzano facilmente, per non parlare poi, della proliferazione delle doppie punte.

Come si possono evitare tutti questi problemi? Usando qualche semplice accorgimento.

- **Procurarsi una piastra per capelli di ultima generazione.** In commercio, ne esistono di tanti tipi: in ceramica, in cristalli di giada, con ioni attivi, ma la funzione principale che una piastra deve avere è quella di consentire di poter regolare la temperatura in base al proprio tipo di capello. Inoltre, meglio acquistare **una piastra di piccole dimensioni** poiché più leggera e quindi maneggevole, sarà più semplice ottenere un ottimo risultato anche sulle punte.
- **Prestare attenzione al lavaggio**, alla fase che precede la piastra. Usare uno shampoo neutro delicato ed un balsamo per capelli ristrutturante e nutriente perché **capelli ben idratati hanno maggiore possibilità di resistere** al trattamento con la piastra.
- **Applicare** almeno 1 volta a settimana **una maschera ristrutturante e nutriente**, prima dello shampoo. Prima di passare la piastra **applicare un prodotto termoprotettivo sui capelli** per preservare il film protettivo del capello e ti facilitarne la stiratura.
- **Passare la piastra solo su capelli rigorosamente asciutti** e non bagnati in quanto l'eccessivo **sbalzo termico li può danneggiare**. Sui capelli bagnati avviene un'evaporazione dell'acqua **troppo veloce** che li disidrata facendoli diventare opachi ed aridi.
- **Le ciocche da trattare devono essere larghe non più di 2 centimetri**, solo così il risultato sarà curato e soprattutto duraturo. Più veloce sarà il movimento della piastra **minori saranno i danni al capello**.
- **Attenzione a non eccedere con i passaggi della piastra**, per i capelli sottili è sufficiente una sola passata, per una capigliatura **con capelli più grossi sono necessari dai 2 ai 3 passaggi**.
- **È possibile ritoccare la pettinatura anche tutti i giorni**, l'importante è che i ritocchi siano fatti ad una temperatura **non superiore agli 80-100 gradi**.

bar 13

food&drink

CAFFETTERIA
DRINKERIA
HAPPY HOUR



• CUCINA CASARECCIA •

CON CONSEGNA
A DOMICILIO

MEDIASET
PREMIUM

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

 Bar 13

OFFERTE VALIDE
DAL 4 AL 23 APRILE 2017

ACQUA &

GIOCA CON IL TUO COLORE.

OSA. CREA. DIVERTITI.

5,90

**L'ORÉAL
COLORISTA FADER**

SHAMPOO CHE
ACCELERA
LA SCOMPARSA
DELLA COLORAZIONE
COLORISTA
200ml



**L'ORÉAL
COLORISTA PAINT
COLORAZIONE PERMANENTE**

COLORAZIONE PERMANENTE A
BOTTIGLIA CONTENUTO DI AMMONIACA
- APLICAZIONE DRY CON
PINZELLO PER LASCIARLA LIBERA DI
CREARE IL TUO LOOK PERSONALIZZATO
- COLORI RINNOVATI NELLE PIÙ
MODERNE TONALITÀ PUNE, ROSE GOLD
E METALLICHE



7,90

**L'ORÉAL
SPRAY COLOR 1 GIORNO**

COLORA Istantaneamente i
TUOI CAPELLI GRAZIE ALLA SUA
FORMULA CON MICROINGRINTI
DI COLORI.
SI ASCIUGA RAPIDAMENTE,
NON APPRICCIA, NON
APPESANTISCE I CAPELLI E
VA VIA CON 1 SHAMPOO



7,90



**L'ORÉAL
COLORISTA WASHOUT**

COLORAZIONE TEMPORANEA
SENZA AMMONIACA E SENZA
OSSIDANTI. DURA DAI 2 AI 15
LAVAGGI A SECONDA
DEL COLORE SCELTO



**OLIA
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA**



6,49

**FRUCTIS
SHAMPOO
250 ml/
BALSAMO
200 ml.
ASSORTITI**



1,89

**STUDIO LINE
LACCA
250 ml.
ASSORTITA**



2,99

**FRUCTIS
SPUMA PER CAPELLI
150 ml.
ASSORTITA**



2,99

**OMIA
ECO SHAMPOO
250 ml.
ASSORTITO**



2,90

**OMIA
MASCHERA PER CAPELLI
250 ml.
ASSORTITA**



2,90

**BIOPPOINT
PERSONAL
CREMA
SENZA RISCACQIO
200 ml.**



7,49

**BIOPPOINT
PERSONAL
SHAMPOO
200 ml.
ASSORTITO**



7,49

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

SAPONE®

Oltre la
Convenienza



acquaesapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00

NEW
PACK



Prova il fondotinta sull'incarnato
della linea delle mascelle
per trovare la nuance più adatta a te!

MAX FACTOR X

FONDOTINTA
LASTING
PERFECT

€ 9,90



Formula waterproof a lunga tenuta.
Pigmenti ultra saturi racchiusi
in una formula gel che si trasforma
in polvere con l'applicazione.

L'ORÉAL

OMBRETTO
INFALLIBLE
EYE PAINT

€ 6,90



Polvere intensa e facile da sfumare,
ottenuta da gomme precise ricche
di Oligoelementi Minerali Adatti a pelli sensibili.

DEBORAH

MAXI
TERRA BRONZE

€ 7,90

ACQUISTANDO
DUE PRODOTTI
NATURAVERDE
SHARE-UP
IN OMAGGIO
SALVETESTINE
STROCCANTI
10 pz.



Mascara volumizzante
ad alta definizione attivata
con ingredienti naturali per proteggere
le tue ciglia da qualsiasi fattore esterno.

NATURAVERDE

MASCARA
VOLUMIZZING

€ 11,90



Aggiunge un fresco tocco di colore
al tuo look, senza appesantire.

MAX FACTOR X

LIPGLOSS

€ 6,90



Scegli il colore per dare
un tocco seducente alle tue mani.

RIMMEL

SMALTO SUPERGEL

€ 4,90



RIMMEL

SMALTO 60 SECONDI

€ 1,99



Adatto per accorciare,
dare forma e smussare gli angoli delle tue unghie.

LIMA

LIMA CARTONE

€ 1,00

50
ml.

NARCISO RODRIGUEZ
EDT



€ 49,90

50
ml.

D&G
LIGHT BLUE
EDT



€ 49,90



BLUMARINE
ROSA EDT
30 ml.



ACQUISTANDO
UN EDT
LA BODY
LOTION
100 ml.
IN OMAGGIO*

€ 24,90

CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA)

P

Masaniello

SALUMERIA & GASTRONOMIA



Dove la tradizione è di casa



Nuova apertura

Corso Italia, 296
Sant'Agnello (NA)
Tel. 0818788321

Via Marina di Cassano, 19
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 0818788885

seguici su





Salutare è cortesia...rispondere è d'obbligo!

Questo mese vorrei parlarvi del saluto e di alcune regole fondamentali che dovrebbero essere seguite in riferimento alla persone che incontriamo ed alle occasioni ed i luoghi dove le incontriamo. I cosiddetti rituali di accesso che fanno la differenza, che esaltano anche la nostra figura sia per strada come sul lavoro, al ristorante o ad un evento mondano. Vediamo insieme quali sono **le regole per il saluto come il galateo insegna**.

La stretta di mano: Facile ed efficace la stretta di mano è l'azione che tutti sanno fare. L'importante è **eseguirla senza guanti e porgendo la mano destra**. Attenzione però alla forza che si pone nello stringere la mano: mai troppo debole, né troppo energica.

Per strada: Salutare con "buongiorno" o "buonasera" a seconda dei momenti della giornata, senza fare accenno a fermarsi. Questo saluto è dedicato a tutti i conoscenti. **Con un sorriso è sempre il migliore accompagnamento del saluto**. Quando si incontra una persona conosciuta ed è in compagnia di una che con si conosce, dedicare a quest'ultima un cenno del capo. Gli uomini col cappello devono toglierlo come gesto di saluto, inchinando leggermente la testa.

Al lavoro: Si salutano sempre i colleghi d'ufficio la prima volta che si incontrano nell'arco della giornata. Sono superflui i saluti eccessivi e successivi.

Galateo del saluto da seduti: Se è l'uomo ad essere seduto e deve salutare una signora, allora

ha l'obbligo di alzarsi. Quando invece è la donna ad essere seduta, questa deve obbligatoriamente alzarsi solo quando il saluto è dedicato ad una persona più anziana, altrimenti può restare seduta.

Al ristorante: Entrando in un ristorante, **evitare di avvicinarsi ad un tavolo di conoscenti**, basta semplicemente salutare con discrezione con un cenno del capo ed un sorriso. Questo sia per non disturbare il pasto altrui, ma anche perché se la nostra compagnia non è conosciuta dalle persone sedute al tavolo potrebbe creare momenti di imbarazzo e di presentazioni fuori luogo. Se siamo da soli ed al tavolo ci sono poche persone possiamo anche avvicinarci e salutare ma andare via subito.

Nei luoghi pubblici (uffici, Poste, banca ecc): Si salutano sempre le persone che si hanno vicine, limitandosi a "buongiorno" o "buonasera".

La particolarità: il **baciamano**: Usanza antica ed estremamente galante, il galateo del baciamano va **eseguito con delicatezza e solo se la signora lo desidera**. Sarà infatti la donna a porgere la mano all'uomo con fare delicato e senza guanto, in caso contrario non è consentito prendere iniziative. Il bacio deve essere fatto con **leggero sfioramento delle labbra sull'anulare sinistro e mai con lo schiocco**.

In ogni caso e dovunque voi siate salutare è sempre il primo accenno per essere considerati ed apprezzati. A presto e...saluti vivissimi a Tutti! ■



(Ab)Uso di alcol e il nuovo divertimento

L'alcol è la sostanza da abuso più accessibile, economica e diffusa nella nostra società, e capace di fare più danni perché legale. Secondo i dati diffusi dall'Istat nel rapporto annuale "L'uso e l'abuso di alcol in Italia", relativamente ad un campione di circa 19 mila famiglie per un totale di 49 mila persone, in Italia il consumo di alcol non registra grandi variazioni negli ultimi dieci anni, anzi il nostro Paese si colloca nei posti più bassi della graduatoria europea per consumo pro-capite, ma si va sempre più affermando, sulla falsariga del modello nord-americano e nord-europeo, una nuova modalità di intenderlo basata, non più, come nel modello di consumo tradizionale, sulla consuetudine di bere vino durante i pasti con frequenza giornaliera, ma **sul vivere l'alcol come una "droga" di cui abusare occasionalmente**, per lo più nel fine settimana e al di fuori dei pasti, in modo intenso e spesso intossicante (lo "sballo").

Dati preoccupanti sono: **l'aumento del consumo di alcol nella fascia più giovane**, dagli 11 ai 17 anni, con abbassamento dell'età del primo contatto con l'alcol (in media intorno ai 12 anni, e l'Italia è uno dei Paesi con la più bassa età in Europa, 12,2 anni contro i 14,6 anni della media europea), dovuta anche al successo dei cosiddetti **"soft drinks", cocktails alla frutta che mascherano il reale contenuto alcolico**, innescando un contatto precoce con i piccoli; la diffusione del **"binge drinking" (letteralmente "bere fino allo stordimento")**, che consiste nell'assumere compulsivamente in un'unica occasione più di 6 bevande alcoliche, ubriacandosi velocemente, fenomeno diffuso

soprattutto nella popolazione di 18-24 anni; l'aumento delle donne consumatrici nella fascia dei giovanissimi; l'aumento del consumo tra gli anziani oltre i 65 anni; l'aumento dei "policonsumatori" di diversi tipi di alcolici insieme, **sul modello spagnolo del "butellon", la damigiana di vino sfuso, spesso di qualità discutibile e basso costo, miscelata con superalcolici e consumato in maniera collettiva**; l'aumento del consumo di superalcolici. Un altro comportamento a rischio che si sta profilando è la **"drunkoressia", per cui si intende un digiuno prolungato seguito da 5 o più bevute di seguito in una sola occasione**, fenomeno particolarmente diffuso tra le ragazzine.

Sedi principali di consumo a rischio di alcol sono le discoteche: nove ragazzi su dieci in discoteca consumano almeno un drink alcolico, mentre **il 50 per cento degli avventori esce dalle discoteche con un tasso alcolemico superiore al limite prescritto dal codice stradale**. Spesso, si arriva nelle discoteche già brilli per aver consumato alcol prima della serata.

Una nuova tipologia di rischio è poi quello delle **"collette" alcoliche, per riempire carrelli di alcol al supermercato il sabato pomeriggio, da consumare in locali appositamente affittati o case private**. Il consumo di alcol, nei casi di abuso, apre anche spesso la strada a quello di altre droghe, come ecstasy, cannabis, cocaina, amfetamine, per un effetto sinergico sullo sballo. La cocaina, ad esempio, legandosi nel sangue all'etanolo crea il composto "cocactilene", che prolunga l'effetto delle due sostanze. Nel caso dell'eroina, l'associazione all'alcol amplifica l'effetto sedativo, aumen-

Madama Doie

ACCESSORI MODA



CORSO ITALIA, 97 - PIANO DI SORRENTO (NA)

TRATTORIA - PIZZERIA
da Nello
COFFEE & CAPPUCCINO BAR
TAKE AWAY

Tutti i venerdì sera di aprile
Pizza Margherita
+
lattina Coca Cola
5€

SORRENTO - VIA DEGLI ARANCI, 29
Tel. 081 878 46 11 www.nellotakeaway.it

PESCHERIA
ASSUNTA II

Corso Italia 100/104 - Meta - Tel. 0818787301 - Nello 3282337339

tando il rischio di overdose. Chi eccede nel consumo di alcol inoltre spesso associa anche l'abitudine al fumo.

Le motivazioni che determinano l'abuso di alcol negli adolescenti sono di tipo "cognitivo", che facilitano l'incontro con l'alcol, e di tipo "motivazionale", che ne consolidano il consumo.

Fattori cognitivi sono: un atteggiamento mentale favorevole al consumo di alcol (in questo senso, c'è il dato Istat che **l'abitudine a bere dei genitori influenza i figli**), una sottovalutazione dei rischi connessi al consumo, una sopravvalutazione delle proprie capacità di controllo, una sovrastima della diffusione del consumo nel proprio ambiente di vita e tra gli amici, cioè la percezione che tutti bevano.

Fattori motivazionali includono: ricerca di rischio e trasgressione dalle regole degli adulti; bisogno di migliorare l'immagine di sé e la visibilità sociale, di sentirsi più sicuri e spavaldi, loquaci e sciolti, meno timidi e inibiti; acquiescenza ai comportamenti del gruppo di appartenenza; voglia di alterare la coscienza per esplorare, attraverso una modificata percezione di sé e della realtà, spazi della mente altrimenti inaccessibili, liberare le emozioni, lasciarsi andare al divertimento senza limiti, annullando i pensieri e il controllo. Un ruolo spetta anche a pubblicità e media che promuovono la cultura dell'alcol.

L'alcol rappresenta un rischio assoluto di mortalità, a causa degli incidenti stradali e dei danni alla salute che il suo consumo eccessivo produce. Gli effetti sono più gravi in giovani fino a 18-20 anni, donne e anziani oltre i 65 anni, per carenza nel fegato dell'enzima alcol-deidrogenasi, che serve a metabolizzare l'etanolo.

Riguardo agli **effetti sulla salute**, l'intossicazione da alcol crea danni acuti e cronici. Nell'immediato, provoca effetti sul sistema nervoso (euforia, intontimento, perdita di memoria, inibizione dei riflessi), apparato circolatorio (vasodilatazione, tachicardia, ipotensione), abbassamento della temperatura corporea, poliuria, gastrite. Un sovradosaggio causa disorientamento, letargia e depressione respiratoria fino al coma.

Nel lungo termine, invece, sono moltissime le patologie legate, direttamente o indirettamente, a questa sostanza, dalle patologie cardiovascolari (l'eccesso di alcol in giovane età porta ad un incremento di obesità addominale e sindrome metabolica in età adulta, fattori di rischio per malattie cardiovascolari), al cancro (bocca, esofago, fegato, seno), ai disturbi neuropsichiatrici (epilessia e depressione), al diabete, alla patologia epatica, alla sindrome feto-alcolica dei neonati se la madre beve.

A questi danni vanno aggiunti i costi, di salute e sociali, degli incidenti stradali. In Italia il 30% dei

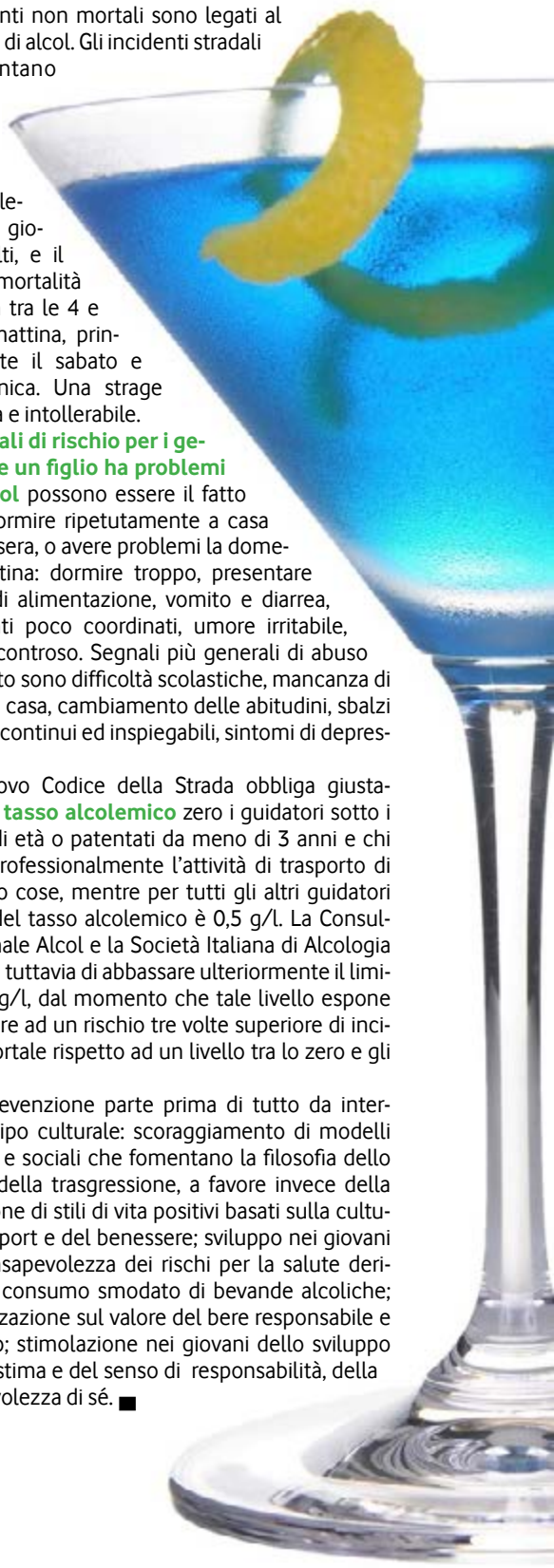
decessi per incidenti stradali e il 50% degli incidenti non mortali sono legati al consumo di alcol. Gli incidenti stradali rappresentano

il 40% delle cause di morte in adolescenti e giovani adulti, e il picco di mortalità si verifica tra le 4 e le 5 di mattina, principalmente il sabato e la domenica. Una strage silenziosa e intollerabile.

Segnali di rischio per i genitori che un figlio ha problemi con l'alcol possono essere il fatto di non dormire ripetutamente a casa il sabato sera, o avere problemi la domenica mattina: dormire troppo, presentare disturbi di alimentazione, vomito e diarrea, movimenti poco coordinati, umore irritabile, chiuso, scontroso. Segnali più generali di abuso prolungato sono difficoltà scolastiche, mancanza di denaro in casa, cambiamento delle abitudini, sbalzi di umore continui ed inspiegabili, sintomi di depressione.

Il nuovo Codice della Strada obbliga giustamente al **tasso alcolemico** zero i guidatori sotto i 21 anni di età o patentati da meno di 3 anni e chi eserciti professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose, mentre per tutti gli altri guidatori il limite del tasso alcolemico è 0,5 g/l. La Consulta Nazionale Alcol e la Società Italiana di Alcologia chiedono tuttavia di abbassare ulteriormente il limite di 0,5 g/l, dal momento che tale livello espone il guidatore ad un rischio tre volte superiore di incidente mortale rispetto ad un livello tra lo zero e gli 0,2 g/l.

La prevenzione parte prima di tutto da interventi di tipo culturale: scoraggiamento di modelli educativi e sociali che fomentano la filosofia dello sballo e della trasgressione, a favore invece della promozione di stili di vita positivi basati sulla cultura dello sport e del benessere; sviluppo nei giovani della consapevolezza dei rischi per la salute derivanti dal consumo smodato di bevande alcoliche; sensibilizzazione sul valore del bere responsabile e moderato; stimolazione nei giovani dello sviluppo dell'autostima e del senso di responsabilità, della consapevolezza di sé. ■



gas



clima

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

TUTTO
IL RESTO
È AFA!



FINANZIAMENTI
A TASSI AGEVOLATI



UNGARO

TR THERMOROSI

baltur
TECNOLOGIA PER IL CLIMA

MITSUBISHI
HEAT PUMP SYSTEMS

argo

ARISTON

TR THERMITAL

Sumerg

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



Tre dy .com

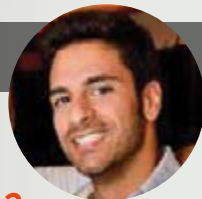


**TRASFORMA
LA TUA CASA IN
UNA CASA VACANZE
O IN UN B&B!**

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

www.tredy.com

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



Pulizia della lingua

Perché è importante?

Mai sentito parlare di **brushing linguale**? E' una semplice e comune pulizia della lingua, una pratica che ognuno deve inserire nella propria routine quotidiana.

Una lingua sana è rosa, lucida, morbida e con le papille gustative piccole. Al mattino, però, si può notare un colore diverso, poiché **durante la notte diminuisce la salivazione e i batteri si depositano sulla lingua, formando un sottile strato bianco**. Questi batteri continuano a riprodursi e ad alimentarsi con i residui di cibo, emettendo scorie sulfuree.

Eliminare quella antipatica patina biancastra ricca di batteri che si forma sulla lingua, offre **innumerevoli vantaggi**:

Contribuisce al benessere della bocca;

Previene placca, carie e tartaro;

Elimina i problemi di alitosi;

Migliora il senso del gusto;

Favorisce la digestione;

Aiuta il sistema immunitario. Infatti eliminando scorie e batteri si evita che le tossine vengano riassorbite dall'organismo. La buona salute

dell'intero corpo parte dal cavo orale.

Come si effettua la pulizia della lingua?

Sono disponibili pulisci lingua manuali o da utilizzare con lo spazzolino elettrico. Presentano un manico e una testina con tre o più lamelle in plastica. Il pulisci lingua si deve utilizzare dopo aver spazzolato i denti e aver passato lo scovolino e/o il filo interdentale. Bisogna posizionarlo nella parte più interna con le lamelle inclinate rivolte verso la lingua e far scivolare in avanti. Per rimuovere tutti i batteri bisogna effettuare 5-6 passaggi. Grazie alla forma ergonomica è ridotto il riflesso del vomito, si consiglia anche di respirare con il naso. Alla fine, bisogna risciacquare i residui presenti in bocca con acqua e bicarbonato e proseguire la pulizia accuratamente il raschietto.

IMPORTANTE

Oltre alla pulizia della lingua è necessario prestare attenzione ad alcuni semplici ma efficaci accorgimenti: bere tanta acqua, masticare chewing gum ed evitare di fumare, bere alcol.



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 - Stragiudiziale

Ti piacerebbe avere una risposta ad ogni tuo problema?

Rivolgiti ai professionisti!



081-18740782



3392180890

Assistenza in ambito civile e penale:

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

VIA RISPOLI 76
80053 CASTELLAMMARE DI STABIA (NA)

CORSO ITALIA, 274
80065 SANT'AGNELLO (NA)

Fortuna

intimo e biancheria

SPECIALE PASQUA

su ogni
acquisto di **15€**
ricevi un foulard in omaggio

VASTO ASSORTIMENTO DI PALME

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



MOTOSERVICE

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



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

VENDITA E ASSISTENZA PLURIMARCHE

aprilia

PIAGGIO

HONDA

PEUGEOT

KYMKCO

SYM
Engine of life

Via degli Aranci, 33 - SORRENTO (NA)

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



Alta tecnologia, Internet e l'economia futura

Oggi il 60 per cento della popolazione al di sotto dei 51 anni di età acquista (parzialmente o quasi totalmente) attraverso internet.

Nel 2026 il 65 per cento della intera popolazione (quindi non solo giovani) userà costantemente internet anche per gli acquisti.

La grande distribuzione, poi, come afferma "Ricerca 2016", sarà perennemente iperconnessa (si, iperconnessa) per testare nuovi prodotti e ordinare (consegna in 30 ore) quelli non disponibili.

La domanda è semplice: **cosa succederà ai piccoli negozianti?** La risposta è spietata: molti, troppi scompariranno e nelle città ci sarà la "desertificazione" del piccolo commercio.

Internet tra poco più di 8/9 anni avrà tutto in visione "globo" e quindi in 3d avanzato (Virtual reality). Ciò comporterà (ad esempio) che attraverso una foto con uno smartphone evoluto si potranno scattare fotografie delle varie stanze di un appartamento e attraverso alcuni programmi scegliere arredamenti adatti alle esigenze e alle dimensioni dell'immobile, tutto a costo zero. Ci saranno, inoltre, vari servizi di consulenza diretta per sostituire il lavoro dei commercialisti e di tante altre professioni.

Una ricerca 2016, inoltre, mette in evidenza che la capacità di raccogliere e di elaborare informazioni generate dal consumatore saranno immediatamente percepite e soddisfatte da nuovi sistemi che ridefiniranno nuovi modelli di business.

Gia' oggi, nel settore automobilistico, molte case come Tesla (in testa) e subito dopo Toyota, Bmw, Mercedes, Honda hanno nel prossimo futuro (4/5 anni) la creazione di auto completamente guidate da un pilota automatico in grado, oltre al viaggio, di parcheggiare anche da sole.

Domanda lecita: quale sarà il futuro a medio

termine (8/9 anni) dei taxi e di Uber (visto che se ne parla tanto in questi giorni)? Bah !!!

Siamo attualmente nel mondo della Robotica (robotica - lavoro) e già lo scorso anno il WEF (World Economic Forum) indicava che nei prossimi 6/7 anni al massimo, tali fattori tecnologici influenzeranno notevolmente l'evoluzione del lavoro.

La Robotica, resa ormai sempre più sofisticata dal progresso dell'intelligenza artificiale (sino ad arrivare a "sentimenti artificiali") è già in atto ed è inarrestabile.

Uno dei suoi rischi (sempre trattati da WEF) è la distruzione di posti di lavoro. Stiamo, però, liberando tante persone dalla schiavitù di lavorare intensamente per 10 ore al giorno.

A brevissimo ci sarà un allestimento di una specifica mostra intitolata "Io, Robotto", (nome preso dal film del 2004) per arricchire l'informazione di ogni visitatore interessato.

Ci saranno Robot che sostituiranno parzialmente operai dell'industria (nei prossimi 5/7 anni 5 Robot ogni 100 operai) e... ancora: infermiere negli ospedali, affiancatrici di servizi domestici e ... così via.

Pertanto oggi ci si chiede: come creare posti di lavoro con tutte queste premesse?

Ci dovranno essere nuovi tipi di studi e relative scuole che permetteranno, soprattutto i giovani, di acquisire nuove conoscenze plurime per interagire con queste nuove attività lavorative nelle quali dovranno avvicinarsi, senza soluzioni di continuità, numerosi passaggi da una branca all'altra.

Nel quotidiano, quindi, si lavorerà di meno rispetto ad oggi e, nonostante tutto, l'uomo ben qualificato sarà comunque il vero regista e l'artefice di tali innovazioni. ■

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



Ricaricabile e Titanio High-Tech

Le nuove parole d'ordine in AUDIOLOGIA

Dopo anni di ricerca e sviluppo, da un'azienda leader nel settore, nasce il primo apparecchio acustico ricaricabile agli ioni di litio, una grande innovazione che semplifica la vita. Questi apparecchi acustici, garantiscono ventiquattr'ore di ascolto non-stop con una semplice e veloce ricarica.

Recenti indagini di mercato indicano che le batterie e gli apparecchi ricaricabili, sono da anni attesi dagli utilizzatori di apparecchi acustici, ecco che la richiesta ha messo in moto anni di ricerca, test e sviluppo. L'apparecchio acustico ricaricabile oggi in commercio offre il 40% di carica in più, rispetto alle batterie ricaricabili tradizionali usate finora questo lo rende anche l'apparecchio più veloce da ricaricare.

Con i pazienti che diventano sempre più attivi, c'è sempre più bisogno di apparecchi acustici in grado di tenere il passo con i loro stili di vita, ed ecco un'altra grande innovazione che esalta l'estetica, offrendo la massima discrezione attraverso un materiale nuovo, resistente, molto più funzionale anche per le performance che offre in fase di costruzione, più idonee ad un acustica ottimale.

L'ipoacusia oggi grazie a quest'altra innovazione, molto estetica e funzionale, viene superata con l'utilizzo di apparecchi acustici sempre più piccoli, oggi in titanio, costruiti perfettamente sul condotto del paziente con una sofisticata tecnologia di stampa 3D, dunque personalizzando al massimo il presidio, piccolo e confortevole in un materiale quale il titanio, utilizzato da sempre per uso medicale. ■



PROBLEMI di UDITO?

SOLUZIONI & SALUTE



NUOVO
APPARECCHIO ACUSTICO
RICARICABILE
CON BATTERIA INTEGRATA
AGLI IONI DI LITIO



dott.ssa Tea Milione

TEMACUSTICA

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

Convenzionato ASL - INAIL

Centro audioprotesico
specializzato nella ricerca
e la rimediazione degli acufeni

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

PULIZIA
E
MASSIMA SERIETÀ



THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO di Ireneo Nefando

**Prenota la tua seduta
di Allenamento Funzionale,
rivoluzionerà il tuo
stato di Salute, ed il tuo Fisico!
LA PROVA È GRATUITA!**



• Funtional Training

• Personal Trainer

• Programma Dimagrimento

Tel: 081 183 30156

Indirizzo: Corso Italia, 89 (S.Agnello)

f Therapyfit

Mail: TherapyFit@hotmail.com



Bande elastiche

Un allenamento efficace e senza rischi

*Cosa si può utilizzare per svolgere un semplice ed efficace allenamento per la tonificazione muscolare? L'elastico. Durante l'esecuzione degli esercizi, **la banda elastica permette di aumentare la resistenza, allungare le fibre muscolari ed incrementare l'intensità del lavoro con movimenti controllati.***

Utilizzato inizialmente in ambito fisioterapico, l'elastico ha fatto la sua apparizione nel mondo del fitness ormai da alcuni anni. Diventato un valido alleato nella preparazione sportiva, la banda elastica deve la sua vasta diffusione a diversi fattori che rendono questo attrezzo unico nel suo genere:

- **totale assenza di controindicazioni;**
- **nessuna limitazione d'età, genere, capacità.**

Gli atleti che svolgono attività fisica per mantenersi in forma, o semplicemente per proprio piacere, dimostrano in genere una particolare predilezione per gli esercizi fisici che utilizzano elastici.

I motivi di tale successo sono diversi:

- **offrono una resistenza al movimento che diventa tanto più grande quanto più vengono allungati.** Il muscolo inizia il lavoro in modo soft e il carico aumenta progressivamente con l'aumentare della tensione dell'elastico. L'impegno richiesto è pari al doppio rispetto al normale allenamento con i pesi: infatti, il muscolo lavora sia nella fase di andata (quando si tende l'elastico) sia in quella di

ritorno, quando l'elastico viene allentato.

- **diminuiscono i rischi che potrebbero portare a lesioni da sovraccarico, contratture, stiramenti.** Mantenere l'elastico sempre leggermente teso fa sì che il lavoro muscolare sia costante, anche se differenziato. Pertanto anche in caso di movimenti eseguiti in modo molto veloce, non si verificano mai azioni brusche sulle articolazioni e sui tendini.

La tipologia di banda elastica più adatta deve essere scelta tenendo in considerazione la propria condizione fisica ed il livello di allenamento.

IMPORTANTE

Chi desidera bruciare molte calorie potrà optare per un elastico più morbido, a bassa resistenza, e con maniglie da impugnatura per eseguire molte ripetizioni con movimenti veloci. Chi, invece, vuole aumentare la propria massa muscolare può scegliere un tipo di elastico più resistente e lavorare sulla lentezza dei movimenti.



Riduci il tuo girovita

con un programma
personalizzato

Nonostante l'attività fisica regolare e un'alimentazione sana non riesci a ridurre il grasso addominale e l'odiata pancetta rimane lì impassibile. Questo problema riguarda tutti, anche i magri perché spesso la pancia non è una questione di chili di troppo o di taglia. Per vincere il nemico bisogna combatterlo con la strategia giusta, perciò per prima cosa bisogna riconoscere il proprio tipo di pancia.

Gli odiosi rotolini

Chi trascorre molto tempo seduto di solito ha una pancia a rotoli a cui si aggiunge un aumento di peso su cosce e fianchi. Se vuoi ridurre questo tipo di pancia aumenta le dosi di verdura prima dei pasti, così ti sentirai subito sazio. Taglia l'apporto giornaliero di zuccheri in quanto stimola l'insulina, responsabile dello stoccaggio dei grassi nelle zone critiche. La soluzione migliore per ridurre la pancia a rotoli resta comunque l'attività fisica e in particolare una buona sessione di esercizi per gli addominali.

Il gonfiore

Pancia piatta le prime ore della mattina, durante il giorno si infiamma a causa dei gas intestinali. Questo problema, in generale, è dovuto ad intolleranze alimentari, allergie o cattiva digestione, masticazione errata, colon irritabile e stipsi. È importante verificare se si è affetti da intolleranza, in modo da eliminare determinati cibi dalla propria alimentazione. Le più comuni sono quelle al grano e al glutine, al lievito e ai latticini. Usa in cucina le erbe aromatiche che aggiungono sapore e stimolano la digestione, riducendo le fermentazioni. Quotidianamente mangia almeno un kiwi per combattere la stipsi. Dopo i pasti e prima di dormire bevi sempre una tisana digestiva a base di aneto, finocchio e anice verde. Non esagerare con i vegetali ricchi di fibre e i cibi integrali che possono ampliare il disturbo. La tua attività fisica ideale comprende tutte quelle discipline che permettono di scaricare le tensioni addominali.

Pancia con gambe magre

Una pancia pronunciata in presenza di gambe magre sono il risultato di un indebolimento della parete addominale. I muscoli addominali come una guaina contenitiva deve essere mantenuta allenata, altrimenti l'aspetto della pancia risulta molle e cadente. Indispensabile, dunque, rafforzare i muscoli addominali profondi con esercizi mirati: 4 volte al giorno, tutti i giorni. Produce buoni risultati tirare indietro la pancia e poi rilassarla per 25 volte ogni giorno e stringere i muscoli dell'area pelvica 15-20 volte per cinque sessioni al giorno. Il trucco è la costanza!

La postura sbagliata

Chi svolge un lavoro sedentario dove sta sempre seduto alla scrivania tende a incurvare la schiena. In questo caso può essere utile cambiare la sedia con una ergonomica. La tua attività fisica ideale è il pilates e il ballo.

I drinks

Esagerare con l'alcol favorisce l'accumulo di grasso soprattutto sulla pancia. Evita gli spuntini con calorie inutili (nocioline, pizzette, pasta, focacce), scegli il vino anziché i super alcolici (70 calorie anziché 300 di un cocktail) senza superare i due bicchieri. L'attività fisica ideale è l'acquagym ad alto impatto. ■

Aria di Primavera da

Glitter
accessori

Vasta scelta
di accessori
per cerimonie

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento



centro estetico

Royal Divine Relax

positano massage



Trucco
Semipermanente
sconto 20%



Semipermanente
mani "Mesauda"
€10



Russian
Pedicure
€10

Massaggio "perdi una taglia"

€ 250
10 sedute

MODELLA
CON IL
SOTTOVUOTO

via Guglielmo Marconi, 122 Positano (Sa)

Cell. 3342840408 - 3398826368



BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOU BIKE

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

www.bicimania.net

seguici su 

**Acquista
la tua
BICI ELETTRICA**
con **3 anni**
di garanzia

**PAGAMENTO RATEALE
A TASSO 0**

Visitate
il nostro
SHOWROOM

Dove troverete
bici per grandi
e piccoli campioni!!

BICIMAN

il tuo supereroe di fiducia

VENDITA E RIPARAZIONI SPECIALIZZATA BICI

ASSISTENZA



BOSCH

eBike Service 

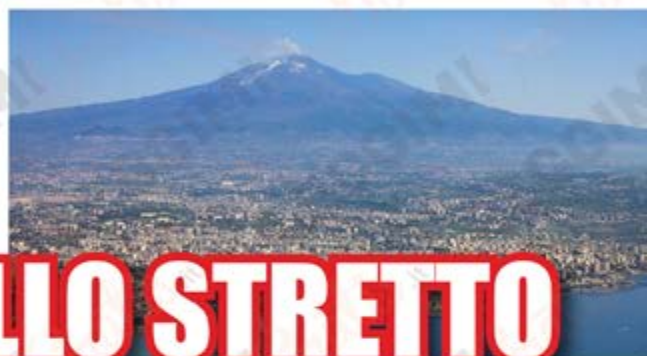


Le passeggiate di...



BY BUONA VITA VIAGGI

COMME JAMME



"PONTE" SULLO STRETTO

22-25 APRILE



**itinerario: REGGIO CALABRIA - TAORMINA
CATANIA - SIRACUSA - NOTO**

4 GIORNI - 3 NOTTI PENSIONE COMPLETA - HOTEL 4****

€ 450,00

**LA QUOTA COMPRENDE: BUS GT - 3 NOTTI IN HOTEL 4* IN HB - 4 PRANZI IN RISTORANTE
GUIDE - ASSICURAZIONE - ASSISTENZA**

**LA QUOTA NON COMPRENDE: INGRESSI A PAGAMENTO - TASSA DI SOGGIORNO
TUTTO QUANTO NON INDICATO NELLA QUOTA COMPRENDE**

PRENOTAZIONI ENTRO IL 25 MARZO

PER INFO E PRENOTAZIONI

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



Quello che vedo

La Serie Web per il sociale firmata da

Maurizio Casagrande

Nelle Scuole della Campania sta girando con grande successo il **Progetto Sociale per l'Istruzione "Quello che vedo"**, finalizzato alla formazione degli studenti sulle **problematiche legate all'autismo**.

"Quello che vedo" è una fiction in sei episodi che nasce dalla volontà di tre giovani autori campani, Vincenzo Catapano, Laura Pepe e Maia Salvato, di portare alla ribalta mediatica uno dei disturbi dello sviluppo più emergenti, l'autismo.

Il percorso che ha portato alla stesura del soggetto prima, e della sceneggiatura poi, ha avuto inizio circa un anno fa al Centro "Neapolitanit" di

Ottaviano (NA), che si occupa di **abilitazione, educazione e riabilitazione di soggetti con deficit fisici-psichici-sensoriali, ed in particolare persone affette da autismo**. La

regia del progetto è stata affidata all'attore e regista Maurizio Casagrande, che si è avvalso di un cast di attori prevalentemente napoletani: Fabio Fulco, Anna Spagnuolo, Mimmo Esposito, Vincenzo Catapano, Susy Del Giudice, Caterina Gramaglia, Tiziana De Giacomo, Igor Petrotto, Salvatore Catanese, Maria Teresa Amato, e i piccoli Antonio D'Amora e Lucia Manfuso.

"Quello che vedo" racconta la storia di Filippo

Balestrieri (Vincenzo Catapano), ragazzo autistico di 25 anni, di suo padre Carlo Balestrieri (Fabio Fulco) e del suo fratellino Mirko Balestrieri (Antonio D'Amora). A scuola la maestra assegna un compito a Mirko, il cui titolo è proprio "Quello che vedo", e da lì partirà, attraverso immagini e flashback, il racconto della quotidianità della famiglia Balestrieri, una quotidianità "diversa" ma che a Mirko piace così com'è, anche perché non riuscirebbe ad immaginarne un'altra differente.

Con la storia di autismo di Filippo si intrecciano altre storie di diversità e difficoltà di integrazione. Attraverso il tema di Mirko si scoprono infatti fatti e personaggi che popolano la sua vita. La napoletanità, fatta di simpatia e spontaneità ma anche luoghi comuni e pregiudizi, è raccontata dai personaggi di Mimma (Anna Spagnuolo) e Caterina (Susy Del Giudice), rispettivamente portiera del condominio dove abitano i Balestrieri e la cuoca del locale di Carlo. Loro sono la verve comica della storia, spiano e parlano di tutti sotto gli occhi divertiti di Mirko e Marta, che a causa delle assenze dei genitori passano troppo tempo in portineria.

E' un racconto di amore, di quotidianità e di diversità, articolato in sei episodi e tratteggiato con i toni della leggerezza e della semplicità, non mancando però di stimolare riflessioni e fornire spunti di discussione. Il lavoro viene mostrato in anteprima alle scuole secondarie di primo e secondo grado di ogni indirizzo, per sensibilizzare i giovani alle tematiche della diversità e dell'inclusione. Dopo la visione dei sei episodi della serie, per un totale di circa 50 minuti totali, gli studenti, in presenza dei loro docenti, sono invitati a partecipare ad un incontro/dibattito con gli autori della serie (V. Catapano - L. Pepe - M. Salvato), l'attore protagonista (V. Catapano), interprete del giovane ragazzo affetto da autismo, e con un esperto di diagnosi e cura dei disturbi dello spettro autistico, con i quali discutere di qualsiasi tipo di curiosità inerente l'ambito artistico, drammaturgico, sanitario e sociale, emerso dalla visione del lavoro. Il tour sta dando grandi soddisfazioni all'equipe per l'entusiastica partecipazione ovunque dei ragazzi, come si può vedere sulla cliccatissima pagina facebook "Quello che vedo. La serie web". ■







FISHING POINT

Attrezzatura ed articoli
per la pesca - esca viva

Augura Buone Feste

visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it

Vico 3° Rota, 11 - 80067 SORRENTO (NA) | Tel. 081.807.33.83



Gianni Coppola | L'angolo della cornice e... fotografo

via Caracciolo, 98 - Meta di Sorrento (NA)
(adiacente Piazza Casale)

 0810284663  338 978 4709

Cornice

Album foto

Cornice

Orologio

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



TUTTO PER IL TUO PARTY!

**ADDOBBI
LINEA PARTY
BALOONS
TORTE
DI PANNOLINI**



**Via Severo Caputo 1/Q - Monticchio - Massalubrense
Tel. 081 878 03 79**

DELUSIONE SENTIMENTALE:

attenti alla DIETA

Il tempo cura tutte le ferite, ma occorre avere molta pazienza per lasciarsi indietro il passato. La fine di un amore non è mai piacevole! Bisogna **lottare per cercare di cancellare la delusione** il prima possibile.

La soluzione migliore? Imparare a volersi bene giorno dopo giorno.

Un buon metodo è quello di migliorare l'alimentazione. In questo modo **si recuperano le energie e si migliora l'umore**. Segui qualche piccolo accorgimento.

- Evita di sfogare la tua tristezza mangiando dolci. Una dieta ricca di grassi ti farà solo sentire appesantito e stanco. **Diminuisce gradualmente il consumo di zuccheri** sostituendo i dolciumi con degli snack dolci, ma naturali. I migliori alleati della tua dieta sono: frutta, biscotti integrali e centrifugati di verdure.

Elimina alcolici e caffeina, molto meglio una buona tisana o un infuso di camomilla con un cucchiaino di miele. Questo è il rimedio migliore per addolcire le proprie giornate.

Riduci il consumo di carni rosse. I prodotti di origine animale aumentano il livello di stress percepito e rendono più nervosi. Per un periodo **consuma solo carni bianche e pesce**. In questo modo, potrai notare che il tuo umore migliorerà e riuscirai anche a dormire meglio. ■





il modulo
arredamenti

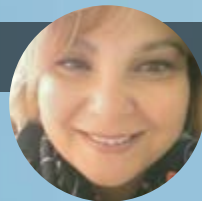


Graphic: GaDesign Sorrento

Via degli Aranci, 33/d - SORRENTO

Tel. 0818785697 - info@ilmodulosorrento.it

www.ilmodulosorrento.it



Cose mai viste!!!

... Eppur ci sono

Un recente articolo di Greenpeace ha voluto mettere in evidenza le "cattive abitudini" degli abitanti del Paese spiegando che tutto quello di cui ci sbarazziamo attraverso il wc, prima o poi finisce nei fiumi, nei mari e negli oceani, inquinandoli inesorabilmente e per svariate decine di anni.

Quali sono i materiali che dovremmo smettere di buttare nel water?

ASSORBENTI: Una donna nell'arco di una vita usa circa 12mila assorbenti. Gli assorbenti o i tamponi sono composti da cotone e plastica, quindi non vanno mai buttati nel water. In questo caso, sono capaci di creare problemi seri alle tubature domestiche, oltre che ai sistemi fognari. Non essendo affatto biodegradabili, sono anche fortemente inquinanti per le acque dove finiscono.

COTTON FIOC E DISCHETTI STRUCCANTI: Non vi stupirà sapere che la seconda minaccia per il sistema fognario sono i cotton fioc e i dischetti struccanti. Questi oggetti di uso decisamente comune non sono mai biodegradabili, per cui diventano masse informi, vere e proprie mine vaganti nei sistemi fognari.

SALVIETTE UMIDIFICATE: Alcune tipologie di salviette umidificate sono biodegradabili, altre no. In ogni

caso, la raccomandazione è di non buttarle dentro il water. Il problema per il servizio idrico è che tutta questa massa di salviette intasa continuamente le fogne, creando problemi e guasti. Il gruppo ambientalista aggiunge che ci sono tante soluzioni non "usa e getta" da preferire alle salviette umidificate, con minore impatto sull'ambiente.

PRESERVATIVI: Ebbene sì, i preservativi sono un problema "gigante" per le fogne ai quattro angoli del globo. Il punto vero è che quasi tutti i tipi di preservativi non sono affatto biodegradabili, quindi scaricarli nel water equivale a consegnarli ad una vita centenaria prima nelle fogne e poi nell'acqua che andranno ad inquinare. In questo caso (per fortuna?) non esistono alternative riutilizzabili, ma è decisamente meglio non buttarli mai nel water, perché non si decomporranno con l'acqua.

Per concludere, ecco un elenco di sostanze che, immesse negli scarichi domestici, potrebbero bloccare e nuocere ai delicati equilibri di un impianto di depurazione (visto che la messa in funzione dell'impianto di depurazione della Penisola Sorrentina sembra ormai essere imminente!)



Materiali sicuramente inquinanti

- Tavolette deodoranti per WC
- Prodotti per la pulizia personale
- contenenti coloranti e profumi sintetici
- Oli alimentari, Lubrificanti
- Medicinali
- Mozziconi di sigaretta
- Vernici, Solventi sintetici
- Insetticidi

Materiali potenzialmente inquinanti

- Prodotti per la pulizia personale
- privi di fragranza e odore
- Oli essenziali
- Concimi per piante da giardino



Tante fantastiche sorprese
magnifiche destinazioni
imperdibili offerte viaggi!
Cosa aspetti?

www.mintakaviaggi.com



MINTAKA
VIAGGI

Via Caracciolo, 108 - 80062 Meta NA
tel 081 8786346



info@mintakaviaggi.com



Mintaka Viaggi



mintakaviaggi

Bowling

Sorrento



Il Bowling dei
Campioni d'Italia
2014

*Birillo Banana vince un buono Omaggio
di David Gelateria Sorrento*



dal 3 al 7 maggio
al Centro Bowling Sorrento
ci sarà una tappa
del campionato italiano di bowling
FISB250
Trofeo Città di Sorrento

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

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



Infiltrazioni in casa Come agire?

Sono conduttore di un appartamento in un palazzo. La mia casa è interessata da infiltrazioni che provengono dall'abitazione del piano superiore. Il proprietario della mia casa è all'estero per lavoro, posso agire direttamente io? Nei confronti del proprietario o dell'inquilino?

Accade spesso di sentir lamentare danni da infiltrazioni provenienti da altri appartamenti. In questi casi sussiste, in capo al conduttore, il diritto alla tutela risarcitoria nei confronti del terzo che con il proprio comportamento gli arrechi danno nell'uso o nel godimento della cosa locata. In particolare, qualora nell'immobile si verifichi una infiltrazione d'acqua, il conduttore gode di una autonoma legittimazione a proporre **azione di responsabilità nei confronti dell'autore del danno sulla scorta dell'art. 1585, comma 2 Codice Civile**. Quanto al responsabile, la giurisprudenza riconosce una responsabilità di tipo oggettivo al proprietario della cosa dalla quale proviene il danno.

Si ritiene che **il proprietario di un immobile concesso in locazione, in forza del titolo di proprietà, sia sempre e comunque responsabile**, in via esclusiva o, comunque, solidale con il proprio inquilino, del danno procurato a terzi proveniente dal proprio immobile. Tuttavia, **non si tratta di una responsabilità estesa a qualsiasi tipo di danno**, il conduttore, ad esempio, risponde delle infiltrazioni causate all'inquilino sottostante per aver svitato lo scarico della vasca da bagno, al fine di drenare l'acqua più velocemente. Siffatta responsabilità del conduttore, ovvero quella conseguente il dovere di ben custodire la cosa locata, risulta "un obbligo tipico del conduttore nei confronti del locatore e che perciò nei corrispondenti limiti assume rilevanza nei confronti dei terzi". In questi casi, **se il proprietario è chiamato a rispondere dei danni potrà rivalersi nei confronti del proprio inquilino.** ■





Che cos'è l'Iridologia?

L'iridologia è una disciplina olistica che ci guida alla **scoperta del grado e delle condizioni di salute di tutto il soggetto** a partire dal quadro sia fisico che psico-emozionale.

I segni iridei ci indicheranno sia le predisposizioni a determinate "patologie" a cui il soggetto può tendere sia alla conseguenza di traumi subiti o interventi chirurgici avuti anche in passato. **L'iridologo Naturopata sarà in grado di valutare le problematiche attuali e con-**

sigliare al meglio non solo rimedi naturali ma dettami per uno stile di vita naturale che lo riporti in equilibrio e quindi in salute.

L'indagine iridologica permette di delineare un quadro completo del soggetto esaminato a partire dal suo **potere energetico, umore, difese immunitarie, personalità, sovraccarichi e carenze, capacità di eliminare i residui metabolici, il livello di stress e molte altre informazioni riguardo agli organi interni stessi.**

Osservando la mappa iridea, le varie modificazioni e alterazioni delle fibre dell'iride, siano esse di tipo cromatico che non, ma valutando anche l'età del soggetto, avremo un quadro chiaro e completo sulla condizione di salute dell'organismo.

Un altro punto forte è quello di riuscire ad individuare, tramite la lettura dell'iride, le cause collegate agli squilibri e alle problematiche energetico-funzionali che il soggetto presenta. L'iridologo effettua l'esame dell'occhio con una lente d'ingrandimento con una luce oppure un iridoscopio.

Nel corso di molti studi già dall'antichità dal tempo dei Greci fino ai tempi moderni, l'iride e sua lettura è andata sempre più perfezionandosi dando degli utilissimi aiuti collaborando con la medicina ufficiale, facendo in modo da applicare una migliore diagnostica e di conseguenza una migliore terapia per i pazienti.

Attraverso l'iridologia **non si fa diagnosi (propria del medico), ma si fanno solo constatazioni sulla salute considerando gli attuali processi in atto organici ed emozionali, gli stati infiammatori e congestizi** che possono esistere ma anche lo stato di intossicazione organica e a carico di quale organo o apparato viene riscontrata.

Le nostre iridi sono uniche, ognuno di noi possiede un'iride diversa da tutti gli altri, non solo nel colore ma anche le miriadi di variazioni strutturali che si possono osservare in ciascuna iride costituiscono la prova, geneticamente stabilita della nostra unicità.

Secondo la mia esperienza, avendo esaminate molte iridi nella mia carriera, posso dire che è un esame valido e con ottimi risultati. Insieme alla riflessologia plantare che serve da terapia complementare o altri metodi di terapie alternative come fitoterapia, oligoterapia, omeopatia e altro, si può dare un grande contributo al ripristino della salute.

Possiamo anche affermare che si darebbe un valido aiuto al sistema sanitario ufficiale anche in termini di costi. ■





COFFEE & Co.
S H O P



**MACCHINETTA
+ 100 CAPSULE**

€ 69,90

Segni d'Arte

Rivenditore Autorizzato **Caffè Toscano**

SANT'AGNELLO Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it



VogliediCarta

di Romano Mariangela



Cesti personalizzati a partire da 5 €

www.vogliedicarta.it

Via Bagnulo , 22 - Piano di Sorrento (NA) - tel. 333 417 8462


VICO EQUENSE - PERIFERIA

Appartamento di 45 mq ristrutturato composto da: cucina abitabile, camera da letto, bagno, balcone e cantina. Soleggiato e panoramico. Classe energetica F epi 95,2 KWh/m2 anno.

EURO 98.000,00


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 95.000,00


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 - S.ANDREA

Appartamento di 65 mq ristrutturato con ingresso indipendente composto da: soggiorno con camino, angolo cottura, camera, cameretta, ripostiglio, bagno, cortile e veranda con forno a legna. Locato a Euro 5400,00 annui. Possibilità di permuta. Classe energetica G epi 195,80 KWh/m2 anno.

EURO 160.000,00


MASSA LUBRENSE - CENTRO

In stabile d'epoca e contesto signorile appartamento completamente ristrutturato composto da: cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno e 3 balconi. Termoautonomo. Classe energetica G.

EURO 340.000,00


MASSA LUBRENSE - S.AGATA

Villa di 180 mq con 2000 mq di spazi esterni composta da: salone doppio con camino, cucina, 4 camere da letto, zona pranzo, 3 bagni, terrazzi a livello e depandance di 35 mq ca. Possibilità di permuta con un immobile in zona centrale da Meta a Sorrento. Classe energetica G epi 236,1 KWh/m2 anno.

EURO 650.000,00


PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 65 mq ristrutturata disposta su 2 livelli composta da: primo livello: soggiorno con camino, cucina, bagno e terrazzo; secondo livello: camera da letto con bagno, cameretta e terrazzo a livello. Terrazzo di copertura, giardino, cantina e posto auto condominiale. Classe energetica G. **EURO 260.000,00**


PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 115 mq composta da: ampio ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto e doppio servizio. Lastrico di copertura e 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

**RISTORANTE
PIZZERIA
LOUNGE BAR**

*café latino
sorrento*

... e inoltre Feste private, Compleanni, Eventi speciali, Cene organizzate

visita la nostra pagina 



*lo staff augura
Buona Pasqua*

PRENOTA IL TUO PRANZO DI PASQUA E PASQUETTA

Corso Italia, 24 - SORRENTO

Tel. 081 8773718 - 338 7025155 - info@cafelatinosorrento.it

VENDITA

Sorrento

In caratteristico fabbricato d'epoca, moderno con ascensore, vendesi grazioso e rinnovato appartamento composto da: ingresso, ampio soggiorno-cucina, camera, cameretta, studiolo, bagno, comoda cantinola al piano terra. Rif. A537 A.C.E./G



Sorrento collina.

Villetta panoramicissima sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampi terrazze, 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

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

Sorrento lato mare.

signorile, in trifamiliare vendesi appartamento composto da: soggiorno, 2 camere, pluriaccessoriato, terrazza, discesa a mare privata.. Rif. A547 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, so-

leggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardino; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-taverna. Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium. Rif. V713 A.C.E./G

Piano di Sorrento

Collina, in fabbricato moderno, vendesi appartamento con doppio ingresso, costituito da soggiorno con camino, tre camere, cucina, doppi servizi, terrazzo e balconata panoramica, giardino esclusivo attrezzato, locale autonomo con bagno ed angolo cottura. Ampio box. Rif.A382 a.c.e./g

Sant'Agnetto

A pochi metri dalla piazza dei Colli di Fontanelle in piccolo e rinnovato fabbricato, vendesi grazioso appartamento rinnovato composto da soggiorno con angolo cottura, 2 camere, doppi servizi, piccolo cortile e giardino. A339 A.a.c.e./g

Sorrento

In posizione tranquilla e dominante, vendesi porzione di fabbricato d'epoca, su più livelli, interamente da ristrutturare, con stalla e fienile di ca. 80 mq, con numerosi comodi rurali e giardino di oltre 25mila me-

tri quadrati, piantumato ad agrumeto ed uliveto. E' possibile acquistare e/o permutare tutta o parte della restante porzione di fabbricato. Rif. V677 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

Positano

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

COMMERCIALI

Sorrento

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

Meta

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



Gomito del tennista

Di trattamento non chirurgico

L'epicondilita, conosciuta anche come "gomito del tennista" è un'infiammazione dei tendini che legano l'omero al gomito. Per quanto debba il suo nome al fatto che ne soffre spesso chi gioca a tennis, **questo disturbo può colpire chiunque svolga attività di lavoro o ricreative che richiedono l'uso ripetitivo e vigoroso dei muscoli dell'avambraccio** come pittori, falegnami, idraulici e macellai.

I sintomi del gomito del tennista si sviluppano gradualmente. Nella maggior parte dei casi, il dolore inizia lentamente e peggiora nel corso di settimane e mesi.

Segni e sintomi del gomito del tennista sono:

- **Dolore sulla parte esterna del gomito.**
- **Forza di presa debole.**
- **Difficoltà ad estendere il polso.**

I sintomi spesso peggiorano con l'attività dell'avambraccio, come quella di tenere una racchetta, girare una chiave, o agitare le mani. **Se la**

malattia è legata al lavoro, il dolore è solitamente maggiore alla sera.

Per eliminare l'infiammazione e il dolore il fisioterapista deve in primo luogo **prescrivere il riposo necessario** per il recupero e la sospensione dell'attività che può avere causato il danno. Inoltre, può consigliare **di far ricorso a farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans)** per uso esterno. **L'importante è che il farmaco sia applicato e assorbito bene sul sito infiammato e dolorante.**

Siccome è abbastanza frequente che il disturbo si ripresenti, è opportuno **eseguire gli esercizi specifici suggeriti dal fisioterapista in abbinamento a trattamenti quali ultrasuoni ed elettrostimoli per migliorare la guarigione del muscolo.**

Dato che la malattia tende a cronicizzare e aggravarsi col tempo è bene rivolgersi al medico alla prima comparsa di dolore.



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 CON TREADMILL
- 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



BRACCIO DI FERRO



NOVITA'
KEBAB



PIZZA A PRANZO SPECIALITÀ MESSICANA
GIOVEDÌ E VENERDÌ PIZZA INTEGRALE
PRIMI E SECONDI PIATTI A PRANZO



BUONA PASQUA
DA TUTTO LO STAFF

PIZZERIA • ROSTICCERIA GASTRONOMIA

VIA RIPA DI CASSANO, 8/10 PIANO DI SORRENTO (NA)
CONSEGNE A DOMICILIO TEL. 0818786503

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



Fumo e salute della bocca

Le sigarette sono da sempre tema di discussione per tante cause relazionate alla salute e non solo.

Infatti anche nel cavo orale il fumo crea seri danni alle varie strutture che compongono la bocca.

I principali danni causati dal fumo:

I **denti** subiscono un cambio di colore, passano ad una tonalità più gialla e si formano macchie nicotiniche, che oltre ad inficiare l'estetica facilitano l'accumulo di placca e tartaro.

La **gengiva** subisce un ritiro che scopre la dentina, parte sensibile dei denti. Oltre ad alterare l'estetica del sorriso si genera anche sensibilità dentale.

L'**osso alveolare** che circonda i denti subisce un leggero riassorbimento nel tempo.

Alitosi Il fumo di sigaretta provoca un tipo di alito cattivo veramente abnorme e come conseguenza si possono sviluppare malattie gengivali e secchezza delle fauci.

Tumori del **cavo orale**, attraverso vari studi è stato classificato come una delle principali cause insieme all'alcool.

Fumare nuoce gravemente alla salute.





“Quanto è importante per un bambino crescere con un animale domestico?”

L'arrivo di un cucciolo in casa è un arricchimento per tutta la famiglia, in particolare il rapporto tra animale domestico e bambino è una relazione mutualistica che apporta benefici psicofisici ad entrambi e ciò è supportato da numerose ricerche scientifiche.

L'amore incondizionato di un cucciolo rende un bimbo più sicuro di sé, facendolo sentire amato e protetto; dover prendersene cura gli darà quel senso di responsabilità e di impegno verso un altro essere che certamente lo aiuterà a diventare prima un bambino più rispettoso, poi un adulto più generoso.

Numerosi vantaggi sono anche a favore della salute stessa dei bimbi, infatti gli stessi, crescendo con animali domestici, hanno una ridotta tendenza verso le allergie e l'asma.

Studi accertati hanno dimostrato che un bambino esposto ai peli di animali nel primo anno di vita, avrà il 50% in meno di possibilità di diventare sensibile ad allergie ed un sistema immunitario più forte.

Un cucciolo aiuta inoltre il bambino a socializzare con i coetanei, a condividere la gioia del nuovo amico ed a divertirsi. Giocare all'aria aperta lo stimola, da un punto di vista motorio, a correre e muoversi di più riducendo così il rischio di obesità infantile.

Coccolare un cane od un gatto fa bene a tutta la famiglia, rende più calmi e riduce lo stress, abbassando la pressione sanguigna, regolarizzando il respiro e rilassando i muscoli. Un bimbo che cresce con un animale domestico avrà dunque già un amico che sarà il suo migliore amico e compagno di crescita per un lungo cammino insieme e che non lo tradirà mai!

“Insegna ai tuoi figli ad amare gli animali e saranno adulti migliori”. ■



AMBULATORIO VETERINARIO



TASSO



NUOVA SEDE Via Angri, 69
Sant'Agnello (NA)
Tel. 081 807 3845 seguici su 

Orario Ambulatorio
Dal lunedì al sabato
dalle 9:00 alle 13:00
dalle 16:00 alle 20:00



VISITE DOMICILIARI

Dott.ssa Marilena Russo
cell. 347 12 45 083
Dott.ssa Adriana Pascale
cell. 349 15 03 041



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

...dolci tentazioni!



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

seguici su



Buona Pasqua!



iconia per mamilù caffè - facebook: iconiamax - ©2017 massimo somma - 3382551414 - max.somma@gmail.com



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



Perché la pubblicità "Tradizionale" non funziona più?

Entriamo subito in medias res. Mi è stato chiesto: Costanza, perché la pubblicità tradizionale non funziona più? Domanda secca, risposta secca. La pubblicità tradizionale non funziona più perché è... tradizionale! Non rimaneteci male.

Se l'obiettivo della pubblicità è catturare l'attenzione dell'utente e noi ci ostiniamo a farlo in maniera tradizionale, **come pensiamo di poter convincere qualcuno a provare il nostro prodotto o il nostro servizio?** Rispetto alla enorme quantità di informazioni che riceviamo ogni minuto, il nostro cervello è capace di processarne davvero poca. E ancora meno è destinata a rimanere archiviata nella nostra memoria un tempo sufficiente affinché possiamo ricordarcene. In questo contesto, il nostro "tradizionale" messaggio pubblicitario farà una magra figura e noi andremo a ramengo!

Facciamo un esempio.

Si avvicina la Pasqua e voi avete deciso di investire in pubblicità. E mettiamo il caso che gestite un ristorante. Decidete, per non perdere troppo tempo, di far stampare un manifesto: foto della sala bella pulita e menu pasquale con il prezzo delle portate. Semplice semplice. Tutti soddisfatti per aver concluso l'operazione con poco impegno di energie, affiggete il manifesto fuori il locale. Tornate a casa e riposare. Il giorno di Pasqua siete lì, fuori la porta, pronti ad accogliere i clienti ma vi fermate incuriositi a guardare lo strano movimento che c'è nel ristorante che da poco si è aperto di fronte al vostro. "Eppure – pensate tra voi e voi – lui non ha affisso nessun manifesto e non ha programmato alcuna inserzione pubblicitaria standard!".

Allora: cosa è successo?

Il vostro concorrente ha attuato una strategia vincente. Innanzitutto ha **dato il giusto valore alla pubblicità**, giocando d'anticipo rispetto a voi e impiegando una dose di creatività che definirei base, per sorprendere e coinvolgere l'utente. Magari è un suo talento, oppure **si è rivolto a professionisti della comunicazione**. In secondo luogo ha integrato la sua operazione anche con i canali digitali (internet e social network) dove è possibile intercettare un pubblico più targetizzato e in grado di conversare.

In definitiva: **la pubblicità è importantissima per qualunque business**. E proprio per questo non può essere improvvisata, né tradizionale.

Nel prossimo numero analizzeremo meglio la regola delle 3 C per creare il giusto contenuto per il vostro marketing. Non perdetevi tempo a cercarla su internet perché la sto scrivendo in questi giorni e verrà lanciata online tra un mese esatto!

Scrivetemi a comuniciamo adesso@gmail.com



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



Vodafone Store Sorrento

Via degli Aranci, 66/68/70 - Sorrento (NA)

Tel. 081 8075880

info@vodafone-sorrento.it

NASCE

VODAFONE TV



Da oggi nelle migliori sale.
Anche quella di casa tua.

Solo con IperFibra hai

Vodafone TV +



10€

ogni 4 settimane

Se non hai ancora IperFibra

IperFibra + Vodafone TV + NOW TV Intrattenimento
anche in HD per 12 rinnovi a partire da

35€

ogni 4 settimane

Le offerte prevedono la sottoscrizione dell'opzione Vodafone TV, di NOW TV Intrattenimento via Vodafone TV e, per 12 rinnovi, dell'opzione HD di NOW TV al costo di 10 euro ogni 4 settimane. Contributo di attivazione di 29 euro. Permanenza minima contrattuale di 24 rinnovi da 4 settimane. Compensativo di recesso anticipato, richiesto da Vodafone, di 120 euro. L'adesione a queste offerte da parte di già clienti NOW TV Intrattenimento o NOW TV Intrattenimento e opzione HD, comporta la disattivazione da parte di Sky di eventuali promozioni in corso e l'applicazione dei prezzi di listino in vigore dei Ticket attivi.

L'offerta sottoscritta è presente nella sezione "Entertainment" della fattura Vodafone. Il costo indicato include NOW TV Intrattenimento via Vodafone TV al prezzo di listino in vigore, attualmente di 5,20 euro ogni 4 settimane, e 12 rinnovi dell'opzione HD di NOW TV al prezzo di listino in vigore, attualmente di 2,75 euro ogni 4 settimane. Restano salve eventuali variazioni del prezzo di listino di NOW TV Intrattenimento via Vodafone TV e/o dell'opzione HD di NOW TV e/o aumenti IVA.

Ai clienti Vodafone TV verrà applicato uno sconto sull'offerta IperFibra di 1,55 euro ogni 4 settimane per i primi 12 rinnovi, visibile nella sezione Dettagli Sconti e Promozioni della fattura Vodafone.

35 euro ogni 4 settimane è il costo per la sottoscrizione di IperFibra + Vodafone TV + NOW TV Intrattenimento via Vodafone TV + 12 rinnovi dell'opzione HD di NOW TV da parte dei già clienti Vodafone. L'offerta IperFibra prevede un contributo di attivazione di 4 euro ogni 4 settimane o 109 euro in un'unica soluzione (più 1 euro ogni 4 settimane in caso di nuova linea) per 40 rinnovi.

Per maggiori informazioni sulle offerte IperFibra consulta i materiali in negozio o vai su vodafone.it



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.



Paolo e Andreina
ci mandano i saluti
dalla splendida
Barcellona

Vienna 13 marzo 2017
un lettore ci in via
questa "simpatica"
foto di Vienna

Foto scattata tramite
App LeggimiGratis



Diventa protagonista!

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

Vetrina Annunci

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

ANIMALI



Pitt bull

Vendo bellissimi cuccioli di Pitt bull un maschietto e una femminuccia telefonare solo se si è veramente interessati.

Tel: 3339902120



Bulldog francese

Cucciolo bulldog francese femmine che maschi come da foto vaccinata e sverminata registrata asl e contratto di garanzia.

Prezzo: 170,00 €

E-mail: shaanoace@gmail.com

Fornitura L046 Zebra Pleco

Si allevano diverse varietà di esportazione di pesci di varie dimensioni. Abbiamo L46 Zebra pleco ed altro pesce gatto pronto ad andare. I nostri pesci sono forniti con certificati validi e consegnamo in tutto il mondo. Prezzi accessibili.

Prezzo: 35,00 €

E-mail: khawajaclaire@gmail.com

CORSI

Lezioni private inglese e spagnolo

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

Tel: 3332911159

Professoressa laureata impartisce lezioni private

Arola, professoressa laureata in filologia classica, impartisce ripetizioni di latino, greco, storia dell'arte, filosofia, italiano. Prima lezione gratis, prezzo orario dalla seconda lezione euro 10€.

Tel: 0818024064

Lezioni di doposcuola

Si effettuano lezioni di doposcuola per elementari e medie. Zona Masalubrense.

Tel: 3382842073

Laureato impartisce lezioni private

Laureato in ingegneria aerospaziale, impartisce ripetizioni, anche a domicilio, di materie scientifiche per alunni di scuole superiori e supporto per la preparazione dell'esame di maturità. Prezzi modici. Massima serietà.

Tel: 3277068383

Laureata impartisce lezioni private

Laureata impartisce lezioni private a ragazzi delle scuole medie ed a bambini delle scuole elementari. Massima serietà.

Tel: 3349936492

Lezioni di lingue

Lezioni di lingue con insegnante madrelingua qualificata: Spagnolo, inglese, tedesco, portoghese, italiano (per stranieri). Preparazione esami e certificazioni. Traduzioni. Zona Castellammare, Vico Equense, Sorrento. Anche a distanza via Skype!

Tel: 3336733143

Offro lezioni private

Laureata con lode con pregressa esperienza nel doposcuola, impartisce lezioni private a studenti di scuole elementari e medie. Disponibile anche nel periodo estivo per

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**

attività di recupero o svolgimento dei compiti per le vacanze. Zona San Marco (C/mare di Stabia).

Tel: 3334811782

MOTORI

Vendesi Lancia Sorrentina

Vendesi Lancia Sorrentina in Vetroresina 7 metri con interni in legno, ampio prendisole, plancetta, verricello elettrico, rolbar, ATM 100 cavalli. Visibile a Massa Lubrense

Tel: 3388243771

Vendo triciclo elettrico Lingotto

Occasionissima. Vendita triciclo elettrico Harmony lingotto nuovo modello. Comprato da pochi giorni, mai usato, in quanto era un regalo non accettato. Con doppio bauletto posteriore. Prezzo pagato 1450.00. Prezzo di vendita da concordare.

E-mail: noemici@alice.it

Vendo Audi A2 TDI Top 1.4 diesel

Vendo Audi A2 TDI Top 1.4 diesel, 75 cavalli, 103.000 km. Lavori effettuati: pompa acqua, pompa iniezione gasolio, candele, cinghia di distribuzione, cambio olio e filtri. Prezzo trattabile.

Prezzo: 2.500,00 €

Tel: 3286427799

Vendesi o permuta go kart 100

Vendesi o permuta go kart 100 da competizione lgk-sonik, scambio con moto dal 2004 con carena, smart o con go kart 125.

Tel: 3203506581

IMMOBILI

Fittasi appartamento

Alberi. Fittasi appartamento di 50 mq.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3343229728

Vendo Locale Piano di Sorrento

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 VENDESI a prezzo d'affare.

Tel: 3669934139

Vendo casa indipendente

Vendo casa indipendente composta da due miniappartamenti con giardino, no agenzia, località S. Agata sui Due Golfi (Massa Lubrense). Prezzo trattabile.

Prezzo: 450,00 €

Tel: 3386729877

Fittasi appartamento estivo

A pochi metri dalla spiaggia, priva-

to fitta appartamento con vista sul mare per vacanze estive, settimanali e weekend con disponibilità di posto auto.

Tel: 3391997042

Fittasi stanza in studio medico

Fittasi stanza in studio medico per quasi tutte le specialistiche.

Tel: 3203506581

Vendo terreno

Vendo terreno pianeggiante 610 mq, recintato, con tettoia autorizzata, accesso carrabile anche con camionetta. Località Mortora, via San Liborio.

Tel: 3336023823

Massa Lubrense Vendesi

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

Tel: 0818789028

Fittasi locale commerciale Capri

Fittasi locale commerciale a Capri in via Castello, a 200 mt dalla Piazzetta. No agenzie

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 069081511 (ore serali)

Vendesi Montecatini Terme (PT) appartamento

Vendesi Montecatini Terme (PT) appartamento in centro 108 mq,

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



Vodafone Store Sorrento

Via degli Aranci, 66/68/70 - Sorrento (NA)

Tel. 081 8075880

info@vodafoneSORRento.it

Vodafone Shake **Limited Edition**

Minuti

300

SMS

100

Internet

4GB

in 4G

Costo

9€

ogni 4 settimane

+ **1€**
/4 settimane

= SAMSUNG
A3 2017



+ **2 GIGA**
per 30 rinnovi

C I N E M A
TEATRO
delle Rose

I prossimi appuntamenti...

Giovedì 20 Aprile

Carlo Buccirosso
il Pomo della
DISCORDIA

scritto e diretto da Carlo Buccirosso

Maria Nazionale

in ordine d'apparizione:

Monica Assante di Tatìsse

Giordano Bassetti

Claudiafederica Petrella

Elvira Zingone

Matteo Tugnoli

Mauro de Palma

Peppe Miale

Fiorella Zullo

e con la partecipazione di

Gino Monteleone

PRODOTTO DA

SAL DA VINCI

REGIA DI

ZAIRA DE VICENTIS

GLORIA CERRULLO e RICARDO LORO

TEATRO ACCO

TEATRO ACCO

TEATRO ACCO

TEATRO ACCO

TEATRO ACCO

TEATRO ACCO

TEATRO ACCO

Martedì 2 Maggio

LUIGI DE FILIPPO

NATALE
IN CASA CUPIELLO

commedia in tre atti di Eduardo De Filippo

scena Alessandro Celli

costumi Mariacristina Donadio

regia Luigi De Filippo

Personaggi e interpreti in a.s.

Luca Caporale LUIGI DE FILIPPO

Beatrice STEFANIA VENTURA

Francesca VINCENZO DE LUCA

Nicola CLAUDIA BALDANI

Nicola PAOLO PUGNANTONIO

Paolino MASSIMO PARARO

Roberto MICHELE CIRILLO

Vittorio FERDINANDO MAGGIOLINI

Il attore LUCA MEMORI

Germana MARIA CARLUCCI

Alfa TIZIANA TURANO

Maria CARMEN LANDOLI

Alberto CARLO ZANOTTI

Luigi GENERIA LONGOBARDI

TEATRO CIVICO
STAGIONE 2016
TEATRALE 2017

Vetrina Annunci

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

arredato e ristrutturato, tre camere letto due bagni, cucina abitabile, ripostiglio.

Tel: 3203506581

Cerco casa a Sorrento

Cerco un appartamento a Sorrento e zone vicine. Con due stanze da letto anche piccolina max 600 euro. Grazie

Prezzo: 500,00 €

E-mail: daniellolaura8@gmail.com

Fitto locale commerciale

Fitto locale commerciale zona Sorrento, mq 40. No perditempo.

Tel: 3332530143

Vendo negozio in centro ad Asiago

Privato vende negozio in centro ad Asiago (vi) (180mq), chiamare dalle 10-12-14-18 o lasciare sms.

Tel: 3284629500

Vendo appartamento Roccaraso

Vendo a Roccaraso, nei pressi del palaghiaccio, grazioso appartamento completamente arredato e ristrutturato composto da: due camere da letto, soggiorno, cucin-

notto, bagno, cantinola e ampio giardino attrezzato con barbecue.

Prezzo: 195,00 €

Tel: 3343930969

Stanza in appartamento

In penisola sorrentina disponibile stanza in appartamento con bagno personale per studentesse o lavoratrici stagionali.

Tel: 3343557954

E-mail: effetre.zun@libero.it

Vendo villetta

Piano di Sorrento, località casa nocillo, vendo villetta di 80 mq, più garage seminterrato di 90 mq. Spazio esterno con tettoia, forno e bagno, più 200 mq di giardino. No agenzia.

Tel: 3357448938-0818083771



Vendo fotocamera e videocamera

Vendo per inutilizzo: fotocamera nikon colpix s3300 e videocamera sony handycam che registra su dvd.

Tel: 3481886029



Vendesi basso da studio

Vendesi basso da studio ideale per principianti.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3803621422



Vendesi stampante Epson D78

Vendesi per passaggio a multifunzione stampante Epson D78. Utilizza cartucce compatibili.

Prezzo: 20,00 €

Tel: 3286711640

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

Tutto il
BUONO
della natura!

Fragole Candonga della Basilicata



Carciofi di Battipaglia



km0



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

Diablura

gioielli in argento, corallo e...

per il tuo giorno importante... vieni a scegliere la confezione più adatta a te



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**

Karaoke X Computer

Karaoke X Computer. Allietta le tue serate trasformando il PC in karaoke professionale con 140.000 basi karaoke aggiornatissime.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3407365074

E-mail: passion07@alice.it

LAVORO

Dentista cerca studio per collaborazione

Dentista cerca studio per collaborazione, anche visite domiciliari.

Tel: 3203506581

JTCare seleziona collaboratori

Azienda Internazionale JTCare ha aperto il 30 Aprile il primo ufficio in Italia in Penisola Sorrentina a Piano di Sorrento. Sta selezionando e costruendo un team di operatori telefonici, tecnici di assistenza, consulenti, formatori, direttori commerciali e manager per lanciare il business in tutto il territorio nazionale. Prodotto e piano marketing esclusivi in Italia. Si tratta quindi di un'opportunità unica. La selezione avviene previo invio curriculum vitae.

E-mail: jtcare.rts@gmail.com

Cerco lavoro

Signora cerca urgentemente lavoro come badante di notte e giorno, come domestica e dama di compagnia.

Tel: 3246310491

Cerco lavoro

Cerco lavoro come Babysitter, Dog-sitter, Assistenza anziani notte o giorno in ospedale o domiciliare, Comessa, Volantinaggio. Zona Sorrento-Castellammare centro

Tel: 3338448950

Dottoressa effettua massaggi, trattamenti e terapie naturali

Dottoressa effettua massaggi, trattamenti e terapie naturali per cervicale, sciatalgie, sinusite, colite.... ansia e attacchi di panico. Chiamare per appuntamento.

Tel: 3338188612

Estetista cerca lavoro

Estetista qualificata con esperienza pluriennale in prestigiose strutture, cerca nuovo impiego per la stagione estiva (in centri estetici, hotel o spa in Penisola Sorrentina, C/Mare di Stabia o nelle vicinanze). Massima serietà, disponibilità e professionalità. Per contatto anche whatsapp

Tel: 3395358728-3396544795

Cerco estetista e parrucchiere

Cerco estetista secondo anno bella presenza conoscenza lingua inglese, e parrucchiere terzo anno; motorizzati, ottimo stipendio.

Tel: 334282840408

Cerco lavoro

Uomo con esperienza da panettiere e pizzeria, occuperebbe ore pomeridiane e serali come pizzaiolo o aiuto pizzaiolo.

Tel: 3386888573

Cerco lavoro

Cerco lavoro ho fatto tanti anni come addetta alla vendita in negozio abbigliamento. Se qualcuno sa fatemi sapere. Urgente!

E-mail: daniellolaura8@gmail.com

Tecnocasa

Entra anche tu a far parte del Gruppo Tecnocasa. Oggi hai la possibilità di prendere parte ai nostri progetti di sviluppo imprenditoriali. Ricerchiamo in zona Sorrento, giovani ambiziosi, dinamici, con buone doti relazionali e con predisposizione a lavorare per obiettivi da avviare alla professione di agente immobiliare. L'obiettivo è quello di formare professionisti del settore in grado di poter gestire tutte le fasi della vendita di un immobile, dal primo contatto con il cliente fino al rogito notarile. Dopo un'iniziale



Vetrina Annunci

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

fase di affiancamento, se confermato, l'agente avrà una sua zona di competenza dove potrà operare in esclusiva col marchio Tecnocasa. Il compenso previsto sarà proporzionale agli obiettivi raggiunti. Offriamo: - rimborso spese mensile da € 700,00 - corsi gratuiti di formazione aziendali presso la scuola del Gruppo Tecnocasa; - Provvigioni ai massimi livelli di mercato; - affiancamento qualificato. Requisiti richiesti: - Età compresa tra i 20 e i 30 anni; - Diploma di maturità; - Residenza in zona o limitrofe; Inviare candidatura al seguente indirizzo e-mail: nahq9@tecnocasa.it. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi, ai sensi delle leggi 903/77 e 125/91, e a persone di tutte le età e tutte le nazionalità, ai sensi dei decreti legislativi 215/03 e 216/03.

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

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**

Restauro legno

Restauro e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento antitarlo: massima sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Trasformiamo anche vecchi mobili rimodernandoli nello stile Shabby Chic. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Vico Equense.

Tel: **3338612028**

Estetista cerca lavoro

Estetista a domicilio zona Vico

Equense e Penisola Sorrentina, offre servizi di make up, manicure, depilazione (ceretta, baffetti, sopracciglia), smalto semi permanente, manicure e pedicure curativo, smalto semplice, pulizia del viso, massaggio anti cellulite, massaggio rilassante, massaggio linfodrenante (solo per donne). Massima serietà e professionalità, prezzi modici. Offerta solo per il mese in corso: ceretta completa a soli 20€, posti limitati!

Tel: **3396544795-3395358728**

Dentista cerca studio per collaborazione

Dentista cerca studio per collaborazione, anche visite domiciliari.

Tel: **3203506581**

Fisioterapista cerca occupazione

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

Tel: **3338738541**

Cercasi commessa full time

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

Tel: **3384527377**

Cerco lavoro

Estetista qualificata con esperienza pluriennale, cerca nuovo impiego per la stagione estiva, sia in centri estetici, hotel o spa in Penisola Sorrentina e zone limitrofe. Massi-

ma disponibilità e professionalità. Per contatto anche whatsapp.

Tel: **3395358728**

Cerco babysitter automunita

Salve, sto cercando una persona automunita che vada a prendere la mia bimba di 18 mesi al nido zona Sant'Agnello e che possa eventualmente trascorrere un paio di ore al giorno con la bimba al pomeriggio.

E-mail: francescanicastro@libero.it

Azienda seleziona 5 collaboratori

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

Tel: **3331026459**

Cercasi collaboratore/rice virtuale per aiuto ambito turistico

Cercasi collaboratore/rice virtuale per aiuto ambito turistico. Gestione delle conversioni e prenotazioni, pubblicità e marketing e miglioramento delle strategie ed indicizzazione del sito sui motori di ricerca per migliorare la visibilità del sito della struttura. Contatti e offerte con agenzie, per la ristorazione per pacchetti lunch e offerte pranzo e colazione per piccoli gruppi.

Tel: **3477037918**

Si effettuano: volo in elicottero, foto, riprese tv etc

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

Tel: **3203506581**



Work line[®] divise

I MIEI
SOGNI
DIVENTANO
REALTÀ

Grafica GdDesign Sorrento



Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA)

Tel. 081 8074440 - email: worklinesorrento@alice.it

 Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

www.worklinesorrento.com

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**

Cerco lavoro

Elettricista, idraulico, imbianchino, muratore per lavori e preventivo gratuito.

Tel: 3203506581

Massaggi, Trattamenti, e Terapie Naturali per cervicale

Massaggi, Trattamenti, e Terapie Naturali per cervicale, sciataglie, sinusite, colite....ansia e attacchi di panico. Dottoressa riceve per appuntamento.

Tel: 3338188612

Semipermanente

Solo per questo mese, semipermanente con colore "strawberry", a solo 5 euro!

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3202767841

Si effettuano traduzioni

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

Tel: 3339783769

Cerco assistenti alla vendita

Commerciante di gadgets cerca assistenti alla vendita. Lasciare generalità per sms, per ricevere informazioni su lavoro e guadagno.

Tel: 3288957677

Cerco lavoro

Ragazza 25 anni cerca lavoro

come baby-sitter, pulizie domestiche nelle ville e negli uffici, anche pulizia scale nei palazzi e dog-sitter. Seria e disponibile.

Tel: 3398233191

Cerco lavoro

Ragazza 25 anni, puntuale e seria, cerca lavoro come baby-sitter solo bambini piccolissimi con esperienza e amante dei bambini, solo mattina. Oppure come dog-sitter e pulizie domestiche.

Tel: 3398233192

Cerco lavoro

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

Tel: 3393586823

Offro - Lavoro

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere, minimo 18 anni. Chiamare dalle 10-12 e 14-18.

Tel: 3284629500

Cerco Lavoro Receptionist 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 subito, orari e date da concordare, orari notturni, serali, week ends.

E-mail: mdlreceptionist@gmail.com

Addetto scaffalista e reparto Ortofrutta

36enne, alto 1,81 e di bella presenza, volenteroso per qualsiasi mansione di lavoro, ho esperienza nel settore della grande distribuzione come addetto scaffalista e repartista ortofrutta. Ho lavorato anche come aiuto cuoco, facchino e lavapiatti, attestato H.a.c.c.p e scarpe antinfortunistica in mio possesso.

Tel: 3334307411

Riparazioni sartoriali

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

Tel: 3408734538



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**

.....
Cerco imprenditori o persone per nuovo progetto

Cerco imprenditori o persone per nuovo progetto, chiamare dalle 10-12-16-18.

Tel: 3471040790

.....
Consulente cerca collaboratori

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

Tel: 3933787103

.....
Offro lavoro

Azienda operante sul tutto il territorio internazionale ricerca n°3 manager da avviare alla costruzione e gestione di reti commerciali. Per la candidatura inviare curriculum vitae.

E-mail: agenziafavoronewdrea@libero.it

.....
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 Penisola Sorrentina, e comuni limitrofi. Dal Lunedì alla Domenica mattina.

Tel: 3664679600

.....
Cerco - Istruttori

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates per nuovi prodotti da consigliare nelle palestre. Chiamare dalle 10-12-14-18.

Tel: 3284629500

.....
Offerte lavoro

Azienda italiana ricerca n°4 consulenti da inserire nel proprio organico. Per la vostra candidatura

inviatemi il vostro curriculum vitae.

E-mail: agenziafavoronewdrea@libero.it

.....
Offro lavoro

Azienda italiana ricerca n°5 venditori ambo sesso da inserire nel proprio organico. Per la vostra candidatura inviateci il vostro curriculum vitae al seguente indirizzo mail: agenziafavoronewdrea@libero.it
E-mail: agenziafavoronewdrea@libero.it

.....
Cerco lavoro

Uomo ucraino 47 anni, esperto in lavoro come badante per persone anziane e malati, serio e paziente, sposato, non fumatore, diploma infermiere (ucraino), residente in Italia da 15 anni, con ottima conoscenza lingua italiana e cucina italiana. Cerco lavoro come badante giorno e notte. Accetto lavoro con allettati. Si garantisce massima serietà

Tel: 3664185913

.....
Idraulico

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

Tel: 3921421124

.....
Si effettuano lavori di giardinaggio

Si effettuano lavori di giardinaggio. Per info chiamare dopo le 17.

Tel: 3476788887

.....
Offro - Lavoro

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

Tel: 0811946764-3313201897

E-mail: dmccallvico@gmail.com

.....
Cerco aiuto barman

Cercasi aiuto barman per lavoro stagionale zona penisola sorrentina.

Tel: 3913673325-3921978571

.....
★ VARIE

Piantine Carciofo Bianco di Pertosa

Piantine Carciofo Bianco di Pertosa hobbysta vende. E' un'antica e pregiata varietà resistente alle gelate che produce mammoie grandi e senza spine dal gusto dolce e delicato. Invio con Corriere espresso.

Tel: 3271056152

.....
Vendo due lenzuola in puro lino

Privato vende due lenzuola in puro lino, uno con applicazione tombolo altro in cantù età cinquant'anni, prezzi da corredo mai usati, di fine fattura, per amatori. Zona Sorrento.

Prezzo: 900,00 €

Tel: 3288648960

.....
Vendo due telecomandi sky

Vendo due telecomandi sky per inutilizzo.

Prezzo: 10,00 €

Tel: 3481886029

.....
Vendo divano letto colore vinaccia

Causa lavori in casa, vendo divano letto colore vinaccia di tre posti, come nuovo.

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3287580951

.....
Vendo telaio per porte

Vendo n. 1 telaio ad arco in legno massello essenza mogano per porte di passaggio o ingressi di dimen-



MAIL BOXES ETC®

Auguri di Buona Pasqua

**A Pasqua Spedisci i tuoi doni
con Mail Boxes etc.
In Italia fino a 30kg**

€ 19,90

**Spedizioni Nazionali
Spedizioni Internazionali
Imballaggio - Ritiro**



Siamo in Corso Italia, 259c Sorrento 80067 (NA)
Tel. +39 081 8774703 Fax. +39 081 5329295 - E-mail. mbe482@mbe.it

S.O.S.

MANUTENZIONI GENERALI

Nicola Mastro
serramentista specializzato
Tel. 333 9744282



Montaggio e riparazione di:

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

Montaggio, sostituzione e riparazione di:

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

Via Turro Pastena, 39 - Massa Lubrense (NA) nicolamastro79@gmail.com

VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE

TEL. 081 8081989



Vetrina Annunci

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

sione cm 90x220 prezzo € 100,00.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3393829896

Vendo servizio di piatti "Ginori"

Vendo servizio di 60 piatti antichi da collezione, marca "Ginori", finemente decorati a mano.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 081929434

Vendo abito da sposa

Vendo abito da sposa taglia 44 senza spalline, con ricami in pizzo, color avorio, linea San Patrick. Prezzo trattabile.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3389630183



Cerco macchina da caffè anni '50

Cerco una vecchia macchina da caffè di osteria anni '50 tutta in acciaio anche rotta, oppure vecchi macinini con sopra campana di vetro.

Tel: 3474679291

Vendo Culla

Vendo culla colore bianca con ruo-

te. 55cmX105cm. Pali con materasso Pali, e paracolpi nuovi! Usato! ma in buona condizione!

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3339709517



Cerco macchina da caffè anni '50

Cerco una vecchia macchina da caffè di osteria anni '50 tutta in acciaio anche rotta, oppure vecchi macinini con sopra campana di vetro.

Tel: 3474679291

Macina caffè osteria

Cerco un vecchio macinino da caffè di osteria anni 50 in acciaio di marca la marzocco, duchessa, petroncini, san marco, Gaggia, cimbali, vittoria, ecc anche non funzionante.

Tel: 3474679291



Vendo porte in legno massello

Vendo n. 2 porte da interno in legno massello essenza mogano, di dimensioni cm 90x220 cad € 150,00.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3393829896

Vendo Culla + materasso

Vendo usata culla neonati completa Pali con ruote, colore bianco + materasso.

Prezzo: 160,00 €

Tel: 3339709517

Compro e scambio banconote e monete italiane e estere

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

Tel: 3405249154

Vendo tastiera elettronica Casio

Vendo tastiera elettronica Casio



Naiade
Viaggi

LISTE NOZZE

Corso Italia, 80 - Meta (NA)

Tel. 081.5342497 - Fax 081.4629041

email info@naiadeviaggi.com

f Naiade Viaggi

Vetrina Annunci

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

W-K-210. 76 tasti, comprata nel giugno 2015, usata 4 volte come nuova.

Prezzo: 250,00 €
Tel: 3336586617



Vendo - Comodini

Vendo due comodini di colore bianco latte. Seminuovi e in ottime condizioni.

Prezzo: 50,00 €
Tel: 3333208929



Vendo passeggino trio Cam

Vendo passeggino Trio Cam usato poco, colore grigio chiaro. Sistema modulare. Cam Trio è composto da passeggino, seggiolone auto, carrozzina, borsa portaoggetti. Materasso e cuscino antisofofo in

omaggio.

Prezzo: 180,00 €
Tel: 3339709517



Vendo - Divano

Vendo bellissimo divano in alcantara color panna. Buonissime condizioni.

Prezzo: 150,00 €
Tel: 3333208929

Vendesì abito da sposa e da cerimonia

Vendesì abito da sposa e da cerimonia nuovo.

Tel: 0818705795

Vendo libro

Vendo libro Americano rifatto di 53 pagine, che illustra metodo scientifico per incrementare statura.

Prezzo: 30,00 €
Tel: 3336934881

Vendo - Armadio

Vendo armadio color bianco latte ben tenuto e seminuovo, misure profondità m 0,60, larghezza m 1 e altezza m 2,10. Visibile in penisola Sorrentina.

Prezzo: 100,00 €
Tel: 3333208929

Vendo - Letto

Letto di colore bianco latte, seminuovo e ben tenuto vendo a prezzo d'affare. Misure della struttura di legno: larghezza m 1,70 e lunghezza m 2,10. Visibile in penisola

Sorrentina.

Tel: 3333208929



Vendo barbecue

Vendo barbecue in ferro, lavorato a mano da abile artigiano, completo di accessori, griglia misura 45x75, misura chiusa 45x75, aperta 150 cm. A completarlo regolatore griglia due livelli come da foto. Prezzo escluso di trasporto.

Prezzo: 150,00 €
Tel: 3286427799

Numismatica

Compro o scambio banconote e monete italiane ed estere per contatto anche whatsapp.

Tel: 3405249154



Vendo divano letto 3 posti

Causa lavori in casa, vendo divano letto 3 posti con letto all'americana come nuovo (zona Meta)

Prezzo: 120,00 €
Tel: 3287580951



tua a partire da
€ 9.750

(prezzo da intendersi in
caso di finanziamento)



Ypsilon

tua a partire da
€ 8.600

(prezzo da intendersi in
caso di finanziamento)



MOKKA

tua a partire da
€ 16.900

con 5mila euro di
super rottamazione!!!



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

Menù di Pasqua

Aperitivo benvenuto di Buona Pasqua

Antipasto con rosticceria della casa
tris di formaggi primaverili con caciottina
e noci di Sorrento con rucola
affettato della casa e verdure alla brace

Primo

Mezzi paccheri alla pescatora con castagne
del Faito e pomodorini
Lasagna al forno
Gnocchi alla sorrentina

Secondo

Agnello al forno o alla brace con carciofi e patate al forno
Spigola al forno con pinoli tostiti e zucchine al vapore

Dolce

Pastiera della nonna e torta al limone

Frutta

Composto di frutta
Rosoli della casa

€ 25,00 a persona

Menù bambino € 10,00

Via Luigi Bozzaotra, 28 - Monticchio
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081900 - 333.2725395
email: info@pensionesorrentoofunaro.it

"O' Funaro"

RISTORANTE - SOGGIORNO

La direzione augura
Buona Pasqua

DA NOI
POTRAI GUSTARE
25 TIPI DI PIZZA

www.pensionesorrentoofunaro.it



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

Vetrina Annunci

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



Barre porta tutto Volkswagen originali

Vendesi barre porta tutto Volkswagen originali come nuove.

Prezzo: 195,00 €

Tel: 3803621422

..... caso di allergia ai derivati del latte, ai soggetti diabetici, ai bambini).

Tel: 3473206510

E-mail: guernick@yahoo.com



Scrivania per PC

Vendesi scrivania sagomata porta computer, di legno chiaro con profondità 50cm, lunghezza 129 cm, altezza 74 cm. Buona condizione, dotata di rotelle e mensola amovibile porta cd. Con diversi ripiani e mensole e porta tastiera estraibile. Prezzo affare.

Tel: 0818087653

Vendo fumetti vari

Vendo fumetti : Dampyr circa 200

numeri 150€ trattabili; Khor 4 numeri (completo) 4€; Fables 31 numeri (non completo) 30€; Dr Morgue 6 numeri (completo) 6€; Davvero 6 numeri (completo) 6€; Factor V 6 numeri (completo) 6€; Cornelio 12 numeri (completo) 12€; Drayn 6 numeri (completo) 6€.

Tel: 3349936492



Vendo abito da sposa

Vero affare, vendo abito da sposa con guanti, velo e cuscino fedi.

Tel. 3396495749

visita il sito

LEGGIMIGratis.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
DIREZIONE ARTISTICA

CLASSICA E MODERNA
MARILINA IACONO

Sono aperte
le pre-iscrizioni
per l'a.a. 2017/2018
Scadenza entro il
30 aprile 2017



*Valeria
Aiello*
Intermediate
Foundation



Esami in sede riconosciuti a livello internazionale
Piano di Sorrento Via delle Rose, 36 Info: 081/5322345

AMERICAN GALLO

ADDICTED

Calvin Klein

GIOIELLI
MARIA CRISTINA STERLING

Happy Socks



intimo
mare
borse
gioielli
moda
uomo



piano di sorrento, piazza cota (angolo via s.margherita)

LE OFFERTE DI

Mister DASH



CORONA FAZZOLETTI

10 pz.

€0,60

AMUCHINA
crema gel
1 lt.

€1,65



parodontax
Aiuta a fermare il sanguinamento delle gengive

PARODONTAX DENTIFRICIO

75 ml. vari tipi

€2,00



ELVIVE
shampoo e
balsamo
400 ml. vari tipi

€1,90



CHANTECLAIR
sgrass. comp.
625 ml.
vari tipi

€1,35



CHANTECLAIR
sgrass. disinfet.
625 ml.

€1,35

L'OREAL
ritocco perfetto
75 ml. vari colori

€5,49



ELVIVE MASCHERA
300 ml. vari tipi

€2,60

EMULSIO
cattura odori
400 ml.
due tipi

€1,80



NIVEA DEO
roll-on
tutti i tipi 50 ml.

€1,50

**OFFERTA VALIDA A PARTIRE
DAL 10 AL 30 APRILE**



VANISH
rosa e bianco
950 ml.

€2,40



VANISH
bianco e rosa 475 gr.

€2,40



ORAL B
filo interdent.
50 mt.
vari tipi

€1,90



GILLETTE
proglide
ricarica 4 pz.

€10,00



GILLETTE
proglide
power
ricarica 4 pz.

€12,00

LIP
WOOLITE
NOIR
1,5 lt.

€1,69



FINISH
powerball
100 pz.

€11,00



HUGGIES
salviette due tipi 56 pz.

€0,75



LINES SETA
ULTRA con ali 28 pz.

€2,79



SOFT LAVATRICE
15 misurini oxygen

€0,90



SETA BLU
cotton fioc 200 pz.

€0,60



SCOTTONELLE
carta igienica x12 pz.

€2,60

FATIGATI
panno & spugna
2 pz.

€0,50



FATIGATI
panno
assorbigocce
30 x 30 cm

€0,60

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



IL PIÙ FORNITO CHE C'È!



Via Madonna di Roselle 35/37 - **Piano di Sorrento (Na)**

Tel.Fax 0818086649 - Cell. 3362650509

mail: info@mdeshop.com www.mdeshop.com

