



COFFEE & CO.
S H O P

SANT'AGNELLO Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it



Prestiti personali

prestito 
approvato*

Fino a
€ 75.000

Fino a
86 anni
di età

COME OTTENERE UN PRESTITO

CHIAMACI
GRATIS

CI VEDIAMO
IN FILIALE O
VENIAMO DA TE

TI DIAMO
L'ESITO

Scegli tu
la rata
e la durata

Mediazione Creditizia Qam N.161



Credit Holding
Mediazione Creditizia

VIA IV NOVEMBRE, 4

(Angolo Piazza principe Umberto)

1° piano - Castellammare di Stabia

tel. 081.8739068

info@creditholding.it www.creditholding.it

Finanziamenti a
■ dipendenti,
■ pensionati,
■ professionisti,
■ autonomi.



NUMERO VERDE
800-628-146

* Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. La Credit Holding mediazione creditizia, iscritta all'Qam, Organismo agenti e mediatori al N.161, con sede legale in Viale Monza, 347 20126 Milano provvede alla messa in contatto della clientela con banche, intermediari finanziari e istituti eroganti per la concessione di finanziamenti. I relativi contratti si perfezionano solo con il successivo consenso del su citati istituti eroganti ai quali resta riservata la valutazione del merito delle operazioni e la loro successiva approvazione. Credit Holding mediazione creditizia non garantisce effettiva erogazione del finanziamento richiesto.

Chiaro di Luna



Corso Italia, 16/18 Meta

Tel. 081 5322290

email: atelierchiarodiluna@libero.it

seguici su:



COSTUMI 365 GIORNI L'ANNO

Level
bikini.com

MODA MARE
made in Italy



vendite online su www.levelbikini.com

Instagram: [sorrento_levelbikini](#) WhatsApp: 346 6436947

PIANO DI SORRENTO • CORSO ITALIA, 186



La trasparenza
di un bel
sorriso

AIR[®]

L'ALLINEATORE INVISIBILE



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

Dott. Carmelo Bentivegna

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

Tel. 081 532 16 14

Che fare del tuo vecchio oro?

Trasformalo in desideri



oro convert
il tuo vecchio oro

**compro
Oro e Argento**

www.oroconvert.it

Meta Corso Italia, 132	Piano di Sorrento Corso Italia, 83 di fronte ai Carabinieri	Sorrento Viale Nizza, 29
----------------------------------	---	------------------------------------



SALDI CATTIVI

LEGGIMI *Gratis*.it

anno 14 - numero 7 - luglio '17

In Copertina **Antonella Morelli**
Foto a cura di **Mariano Russo**
Location **Coffee & Co. Shop - Sant'Agnello**

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.
Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.
Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA) info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it
Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro
Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it
Concessionario della Pubblicità 4Bit | info@leggimigratis.it Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

Contatto Pubblicitario:
08119171216 - 3803067686
Contatto Annunci Gratuiti:
08119915355 - 3803067686

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

TECNO CALOR

www.tecnocalorfrasca.it



*La tua estate
a portata di... telecomando!*

LG ART COOL



CLIMATIZZATORI E PURIFICATORI

CLIMA PORTATILE MONOBLOCCO



SHARP

*speciale
CALDAIE*



COSMOGAS



Chaffoteaux

PIANO DI SORRENTO

Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319

META

Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121



COMME JAMME

QUEST'ESTATE
IN VACANZA
TI MANDIAMO
NOI!



5
agosto

Ventotene

Traghetto e Bus
compresi

€85
a persona

19
agosto

Un tuffo a Procida

Traghetto e Bus
compresi

€60
a persona



Notte della Taranta
a Melpignano

25-26-27
agosto

€180
a persona

Bus, Pernottamento,
Colazione e Cena
del Sabato



AGENZIA COMME JAMME PINGUINO
Via G. Maresca, 4 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 878 80 57 - 339 10 70 295



Mamilù Café

PRESENTA

GIOVEDÌ
13 LUGLIO 2017
START: 21.30

IMPRESA
MERIDIONALE



Impresa Meridionale è un nuovo progetto musicale che nasce dalla voglia di preservare e innovare, intraprendendo un percorso di evoluzione, qualcosa di primitivo come sono gli antichi sonetti della terra di Puglia, da cui traggono ispirazione i brani proposti. Partendo da remoti versi e antiche melodie, la musica spazia in altre terre e in altri ritmi, cercando nella contaminazione il suo ideale.

LUCA D'APOLITO
Chitarra Battente e Voce

FULVIO DI NOCERA
Basso Elettrico e Cori

CHIARA CARNEVALE
Tamburi e Cori

GIOVEDÌ
27 LUGLIO 2017
START: 21.30

In collaborazione con
Progetti d'Autore

GAETANO



"Con chiunque sappia divertirsi, mi salverò... che viva la vita senza troppo arricchirsi... mi salverò, che sappia amare e che conosca Dio come le sue tasche!" e sarà ancora così che l'Arte aprirà la sua bocca per farsi musica.

Percorsi inimmaginabili, misteriosi e magici. La musica costruisce sentieri invisibili che permettono alle persone di incontrarsi. È quello che è successo a Giovanni Cinque e Marina Iossi e, da allora, si sono moltiplicate le occasioni per lavorare insieme e donare agli altri i loro mondi. Musica&Teatro per contenere in un grande abbraccio quelli che daranno a loro un po' del loro tempo. A Luglio, la musica unirà in un abbraccio fraterno il genio irriverente Rino Gaetano attraverso le sue canzoni e piccoli squarci di Teatro.

GIOVANNI CINQUE: Voce e Chitarra

RICCARDO MARCONI: Chitarra

FULVIO DI NOCERA: Contrabbasso

MARINA IOSSI: Pensieri di Rino

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 31 | PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.192.420.96 | MAMILÙ CAFÈ

**PROTEZIONE IDEALE
PER QUALSIASI
TIPO DI OCCHIO**

Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso*

a partire € **49,00**

Occhiale da vista completo
con lenti progressive
antiriflesso*

a partire € **120,00**



**CONTROLLA GRATIS
LA TUA
VISTA
IN SEDE**



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

Ottica Argiò
SORRENTO
Via San Francesco, 26
Tel. 081 8781759

Eureka!

usi alternativi della
**microsfere di
gel di silicio**
(BUSTINE ANTUMIDITÀ)

- **Conservazione dei semi:** se si lascia un pacchetto di semi aperto, bisogna fare in modo che rimangano asciutti. Conservarli in un contenitore ermetico con le bustine antiumidità permetterà ai semi di sopravvivere per tutto l'inverno!
- **Preservare le lame del rasoio:** le lame di rasoio sono sempre a contatto con l'acqua riporle in una scatola di plastica con alcuni pacchetti di gel di silice farà in modo che durino più a lungo.
- **Parabrezza appannato:** inserire diverse bustine antiumidità sul cruscotto aiuterà a combattere l'appannamento sul parabrezza.
- **Mantenere il trucco fresco:** all'interno della trousse qualche bustina anti umidità conserverà la freschezza di prodotti come fard, cipria, terra e ombretto in polvere.
- **Deodorare la borsa della palestra:** per assorbire i cattivi odori dopo un'intensa attività fisica si possono inserire dei sacchetti di silice all'interno dei borsoni.
- **Asciugare i costumi da bagno:** le bustine di silice permettono al tessuto di asciugarsi rapidamente.
- **Proteggere documenti e fotografie:** qualche sacchetto di silice tra i documenti in cassaforte o nell'album delle foto aiuta ad allungare la vita della carta tenendo lontana l'umidità e la muffa.
- **Seccare i fiori:** avvolgendo i fiori in un foglio di carta con alcune bustine di silice si favorisce l'essiccamento.
- **Manutenzione dell'argenteria e della bigiotteria:** il sacchetto conservato insieme alle gioie aiuta a prevenire l'ossidazione. Eviterà che il metallo diventi scuro. Utile anche per le posate in argento.

Sai perché?

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



Perché
gli atleti prima
di una gara
ascoltano musica?



Non è una semplice sottofondo: la musica fa la differenza nella buona riuscita di una prestazione sportiva. Secondo una ricerca della Brunel University (Londra) la musica giusta aumenta la resistenza fisica del 15%. E un altro studio britannico del 2005 ha dimostrato che l'ascolto di musica può migliorare del 20% le prestazioni sportive (con una sorta di effetto dopante, ma legale).

Perché
si dice "hai preso
un granchio"?

Sbagliarsi, commettere un errore grossolano. Prendere un granchio è un'espressione diffusa in molti dialetti e con diversi significati vari. Il più ricorrente riguarda il fidanzamento e il matrimonio. Il granchio corrisponde al rifiuto della donna, dunque "prendere il granchio" significa essere respinti (un po' come l'odierno "due di picche"). L'espressione si è successivamente ampliata ed è arrivata a indicare qualsiasi tipo di strafalcione o di valutazione sbagliata.

Perché
la coppa Davis si
chiama così?

La Coppa Davis è l'equivalente tennistico dei campionati del mondo di calcio, sebbene venga disputata lungo tutto l'anno. L'idea venne a Dwight Davis, uno studente di Harvard di 22 anni appassionato di tennis e finalista ai campionati americani di tennis quando 1901 sui campi del Logwood Cricket Club di Boston si disputò un torneo di tennis tra una squadra britannica e una americana. Davis, da cui il torneo prese il nome, ebbe l'idea di promuovere un'insolita competizione a squadre nazionali e fece confezionare la famosa coppa dall'aspetto di un'insalatiera facendo fondere 6 chilogrammi d'argento da un gioielliere di Boston.

Alimentari Capo

The King of Sandwiches






PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE

Traversa Punta Capo, 18 - 80067 Sorrento (NA)

Tel. 081 807 2291

africano

BEACH - FOOD - DRINK



africano

ART&CRAFT SHOP

Marina del Cantone - Nerano - Massa Lubrense
Tel. 081 8082073 cell. 338 375 7561



Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

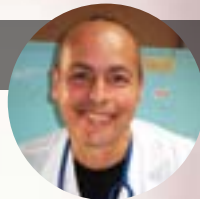
Stoccafisso e Baccalà?

Stoccafisso e Baccalà hanno in comune la materia prima, ovvero il merluzzo che viene pescato e dissanguato direttamente a bordo dei pescherecci. Si procede poi con il taglio del ventre e della testa. Dopodiché viene lavato e pulito in acqua corrente. Da questo momento in poi i processi di lavorazione sono completamente differenti. Per quanto riguarda lo **stoccafisso**, il pesce viene essiccato all'aperto, grazie all'azione del sole e del vento artico, su apposite rastrelliere. Anche i periodi di produzione sono completamente diversi: il periodo di produzione ed essiccazione dello stoccafisso va da febbraio a giugno, quando le condizioni climatiche sono migliori. Per quanto riguarda la lavorazione del **baccalà**, il pesce attraversa un processo di salatura di circa tre settimane. Il baccalà viene prodotto tutto l'anno perché la sua lavorazione non dipende dalle condizioni climatiche.

Crema solare e Olio solare?

A parità di indice SPF non c'è differenza di efficacia protettiva tra un olio e una crema, la differenza dipende dal tipo di carnagione. La **crema solare** contiene numerosi ingredienti tesi a proteggere la pelle dai raggi UVA e UVB ma anche a limitare il danno causato alle cellule ed idratare e nutrire la pelle. Si spalma meno facilmente degli oli ed è adatta ai bambini e a chi ha la carnagione chiara. L'**olio solare** è prodotto partendo da oli di origine naturale, è liposolubile, si spalma bene ed è adatto a parti del corpo estese, ma non al viso che necessita sempre di una crema idratata protettiva. L'olio solare regala una particolare lucentezza alla pelle che attira i raggi del sole e favorisce la penetrazione delle radiazioni. Esistono in commercio oli solari con fattore protettivo solare, ma sono sconsigliati a chi ha la pelle grassa o acneica. Nei primi giorni in cui ci si espone al sole è raccomandabile applicare con costanza una crema con fattore protettivo, dopo essersi abbronzati si può applicare l'olio, meglio ancora se prima si è applicata una crema con fattore protettivo.





PUBERTÀ E ADOLESCENZA

La pubertà è il periodo della vita caratterizzato dai profondi cambiamenti morfologici, funzionali e psichici che caratterizzano il **passaggio dall'infanzia all'età adulta**. Dura dai 10-16 anni ai 18-20, con differenze legate a fattori genetici, ambientali, alimentari e di stile di vita. Durante la pubertà si sviluppano gli apparati genitali maschile e femminile, chiamati "**caratteri sessuali primari**", con la maturazione delle gonadi (gametogenesi), che rendono l'individuo capace di riprodursi, e i "**caratteri sessuali secondari**", che consistono nella manifestazione di notevoli differenze corporee (dimensioni, forma, statura, composizione e funzione di vari organi e apparati del corpo) tra maschi e femmine, compresi genitali esterni, voce, mammelle, peluria, distribuzione di grasso e muscoli. **Nel maschio**, il primo segno della pubertà è l'aumento di volume dei testicoli, dai 2 ml dell'infanzia a 4 ml. Lo sviluppo del pene si verifica circa 12-18 mesi dopo, ma con tempistiche molto differenti da un ragazzo all'altro, e si associa alle erezioni spontanee mattutine. La prima eiaculazione (spermarca) caratterizza l'avvenuta maturazione sessuale, in media 2 anni e mezzo dopo l'inizio della pubertà. Lo spermarca si verifica mediamente tra i 13 ed i 16 anni. Il primo segno che sta iniziando la pubertà **nelle ragazze** è la comparsa del bottoncino mammario, l'abbozzo della mammella (telarca). Questo può precedere fino a 5 anni il menarca (primo ciclo mestruale), può essere unilaterale per molto tempo e può causare dolore: è tutto normale. Spesso anche i maschi presentano aumento di volume della ghiandola mammaria mono o bilaterale (ginecomastia puberale): il 40-70% dei ragazzi tra i 13 e 16 anni, soprattutto se sovrappeso. Regredisce di solito spontaneamente in 2-4 anni. Il menarca avviene in media a 12 anni e mezzo, con ampia variabilità da soggetto a soggetto (9-15 anni). Fisiologicamente fino a 5 anni dopo il menarca i cicli possono essere molto irregolari per quantità e frequenza, per immaturità dell'equilibrio endocrino (cicli anovula-



Città di Piano di Sorrento - Summertime 2017

Marilina Iacono

presenta

"Eclipse"



Compagnia Luna

Villa Fondi - Agosto 2017



Tredy .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

tori). La percentuale di cicli anovulatori si attesta intorno al 55% nei primi due anni, per poi scendere al 20% dopo 5 anni.

Alle modificazioni fisiche corrispondono cambiamenti psichici (pulsioni sessuali) e di tipo psicosociale e culturale. Questi ultimi definiscono la condizione di "adolescenza". Gli adolescenti sono caratterizzati da un proprio modo di pensare e agire peculiare di questa epoca della vita. Ciò dipende da fattori neurobiologici, psicologici, sociologici. Sul piano neuro-biologico, gli studi delle neuroscienze spiegano oggi il perché gli adolescenti trovano difficoltà a dare il giusto valore di rischio ad una determinata azione e sono alla perenne ricerca di emozioni forti: esiste una mancata sincronizzazione tra le aree cerebrali di controllo e di giudizio, chiamate globalmente "controller", deputate al "decision making" e al controllo comportamentale volontario, in quanto permettono di discernere quali bisogni assecondare, che sono situate nella corteccia frontale e la corteccia cingolata anteriore, e si sviluppano verso i 20-25 anni, e le aree cerebrali del "driver", che regolano i bisogni fisici e sono le regioni sottocorticali, rappresentate dal sistema limbico, a sviluppo verso i 14-15 anni; queste sono responsabili invece degli impulsi emotivi e della bramosa ricerca e selezione ("craving") degli stimoli ad alta capacità gratificante ed appagante, renden-

do i ragazzi più impulsivi e propensi ad assumere comportamenti rischiosi. Sul piano psicologico, per passare dalla condizione di bambino a quella di adulto, il ragazzo deve sperimentare, mettersi in gioco, confrontarsi con il mondo, inventarsi nuovi modelli e nuovi equilibri emotivi e cognitivi. La ristrutturazione della propria identità, la riflessione su di sé, la consapevolezza del divario tra ideale e reale, possono favorire l'insorgenza di sentimenti di disagio e di malessere. Così, a momenti in cui ci si sente forti e invincibili, spesso se ne alternano altri in cui ci si sente soli, impotenti, timorosi. Sul piano sociologico, un compito dell'adolescente è quello di uscire dal legame di dipendenza che lo lega da bambino ai suoi genitori. Può differenziarsi drasticamente da loro investendo molto nei rapporti di amicizia, oppure il distacco può essere graduale con una serie di manifestazioni di autonomia e contemporanee richieste di attenzione e di protezione. La "disidealizzazione" delle figure genitoriali porta a volte l'adolescente ad assumere atteggiamenti aggressivi nei confronti del mondo degli adulti. Il gruppo dei pari (o l'amico del cuore) è idealizzato proprio come lo erano i genitori durante l'infanzia.

Pubertà e adolescenza sono fasi della vita delicatissime, sia dal punto di vista fisico che psichico, noi adulti dobbiamo averne estrema cura e attenzione.



VENDITA



Sorrento

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

Sorrento

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 25 mila metri 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 ingres-

resso autonomo, composto da ampio soggiorno con angolo cottura, camera, bagno, ripostiglio-lavanderia, antistante cortile carrabile e piccolo deposito. Rif. A250 a.c.e./g



Piano di Sorrento

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

Meta

In palazzotto d'epoca, vendesi soleggiato appartamento al 1° piano (ultimo), composto da 2 vani ed accessori, con ampia e lunga balconata. Parzialmente ristrutturato. Rif. A554A a.c.e./g

Meta
In antico fabbricato, vendesi appartamento da rinnovare, composto da soggiorno con angolo cottura, camera, ampia camera e bagno. Rif. A553 a.c.e./G



Massa Lubrense

(Torca) tra gli uliveti, vendesi villa bilivelli, composta da salotto e cucina-tinello a vista, tre camere da letto, doppi servizi, cantinola, ripostiglio esterno, terrazzi, comodo giardino circostante, posti auto coperti. Rif. V584 a.c.e./g



Massa Lubrense

A breve distanza dal centro di S.Agata, in viale residenziale, vendesi casa bilivelli indipendente, vista mare ed ottima esposizione, composta da: al

1°liv., soggiorno, cucina, camera da pranzo, camera da letto con bagno; al 2°liv., camera doppia, camera singola, bagno, balconata vista mare ed ampia terrazza con piccolo deposito. possibilità di realizzare box pertinenziale. Rif. V721 a.c.e./g

Positano

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

COMMERCIALI

Sorrento

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

Meta

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



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



L'EVOLUZIONE DELLO SCOOTER

KYMCO
People GTi 300

€ 3.990 F.C.



FINANZIAMENTO TASSO 0
PARABREZZA, BAULETTO E CASCO OMAGGIO
OFFERTA VALIDA FINO A FINE LUGLIO



BACCALARIA

osteria-vineria
e la sua Bottega



DOVE IL BACCALÀ REGNA SOVRANO



Parmigiana di baccalà'

Cosa succede quando due campioni si uniscono e si danno forza a vicenda? Nasce la parmigiana di baccalà. Questa pietanza di umile provenienza ha conquistato il palato di tutti. Tanti la conoscono, tutti la amano! E' una delle specialità più apprezzate che unisce il sapore del mare e della terra dando vita ad un connubio unico. La sua bontà è il risultato della fusione di due tradizioni secolari particolarmente sentite nella nostra zona: la melanzana e il baccalà.

PREPARAZIONE

In una padella fai soffriggere uno spicchio di aglio e unite i pomodorini tagliati a metà. Aggiungi dopo qualche minuto il baccalà già dissalato a pezzetti e le olive: lascia cuocere con un coperchio. Taglia le melanzane a fette e friggile, poi lasciale su carta assorbente qualche istante per far assorbire l'eccesso di olio. Quindi componi la parmigiana, partendo da una fetta di melanzana, il baccalà con le olive, i pomodorini, il basilico e il parmigiano. Continua così fino a comporre 3 strati.

INGREDIENTI

per 4 persone

- 600 g Baccalà di Norvegia dissalato
- 200 g pomodori ciliegini
- 100 g formaggio grattugiato
- 2 melanzane piccole
- 1 spicchio d'aglio
- olio per frittura
- basilico fresco
- olive nere



L'Università del futuro è on-line

Conseguire un titolo di studio di elevato profilo come una laurea, un master o un dottorato è indispensabile per costruire un'importante carriera professionale. Oggi è possibile scegliere il percorso educativo più adatto alle proprie esigenze: un'istituzione "classica" oppure una **laurea online**. Con il passare del tempo quest'ultima soluzione è diventata sempre più popolare soprattutto per chi ha poco tempo da dedicare allo studio perché offre più vantaggi.

Qualità - Le facoltà in rete emettono titoli che hanno lo stesso valore di quelli tradizionali. **Flessibilità** - Per prendere parte ad un corso accademico on-line non è necessario interrompere la propria attività in quanto i materiali di studio sono disponibili a tutti gli iscritti 24 ore su 24 sulla piattaforma di facoltà. **Tempo libero** - Prendere parte ad un percorso di studio on-line permette di avere più tempo libero a disposizione perché si risparmiano i tempi degli spostamenti da e per la facoltà. **Risultato**: tempo a disposizione per la famiglia, agli amici, lo svago, lo sport, etc.

In particolare la **Sorrento University E-Learning Center Point**, convenzionata con **Università Telematica Unipegaso**, assiste i propri iscritti in ogni aspetto relativo alla formazione in rete:

- Orientamento scelta Corso di Laurea triennale e Magistrale,
- Orientamento Post Laurea - Corsi accreditati per insegnanti,
- Valutazione CV, percorso Universitario pregresso,
- Assistenza domanda di iscrizione e pratiche Amministrative,
- Impostazione piano di studio e metodo di studio,
- Consulenza domanda di Laurea,
- Consulenza tirocinio formativo,
- Stampa dispense dei corsi.

Se hai lasciato gli studi per qualsiasi motivazione, nulla è perso. La Sorrento University E-Learning Center Point, convenzionata con Università Telematica Unipegaso, ti aiuterà a **ricostruire la tua carriera pregressa e a realizzare un piano studi personalizzato secondo le tue esigenze**. Avrai tutor a tua disposizione e Professori eccellenti provenienti da altri Atenei.

In Penisola Sorrentina la Sorrento University E-Learning Center Point, convenzionata con Università Telematica Unipegaso, è presente da **DIECI ANNI a Piano di Sorrento in VIA DELLE ROSE N. 81** (vicino Farmacia Irolla). Iscriverti è semplice, non esitare a chiamare. A tua disposizione tutti i giorni, per un colloquio gratuito previo **appuntamento da concordare al numero 3391860445 oppure via email: rosa.dema@live.it**



ECP PEGASO

Università Telematica

- Centro Autorizzato -



IL FUTURO NELLE TUE MANI MOLTO PIÙ DI UN'UNIVERSITÀ

Piano di Sorrento - Dott.ssa Rosa De Martino

081.532.29.55 - 339.18.60.445 - rosa.dema@live.it - www.unipegaso.it

Palazzo Corsicato - Piazza Mercato 26

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOU BIKE

Vendita specializzata Biciclette a Pedalata Assistita



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

PAGAMENTO RATEALE
A TASSO 0

Visitate
il nostro
SHOWROOM

ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service

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

www.bicimania.net

seguici su

REPLAY

newCASA
AGENZIA IMMOBILIARE

newcasasorrento.it

081 5342338

Consulenza
Immobiliare

360°

PIANO DI SORRENTO (Na) - Corso Italia, 349 - studiomargherita@yahoo.it



META

Appartamento di 85 mq composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio e 3 balconi. Ottima esposizione. Classe energetica G.

EURO 270.000,00



MASSA LUBRENSE - CENTRO

In fabbricato d'epoca appartamento composto da: soggiorno con angolo cottura e camino, 2 camere, bagno, ripostiglio e lavanderia. Classe energetica C epi 130,7 Kwh/m2 anno.

EURO 310.000,00



VICO EQUENSE

Appartamento di 65 mq con ingresso indipendente composto da: soggiorno con camino, angolo cottura, 2 camere, ripostiglio, bagno, cortile e veranda con forno a legna. Locato a Euro 5400,00 annui. Classe energetica G epi 195,80 KWh/m2 anno.

EURO 160.000,00



VICO EQUENSE

Appartamento composto da: ingresso, soggiorno, 3 camere, cucina, doppio servizio, 2 balconi, lastrico di copertura e posto auto. Classe energetica G.

EURO 350.000,00



VICO EQUENSE

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

EURO 550.000,00



MASSA LUBRENSE - SANT'AGATA

Appartamento ristrutturato composto da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, terrazzo a livello e giardino ben tenuto. Soleggiato. Classe energetica G.

EURO 385.000,00



PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 150 mq disposta su più livelli: salone con angolo cottura, 3 camere da letto, 2 bagni, lavanderia, tavernetta, box auto, terrazzi panoramici e giardino. Ristrutturata. Possibilità di box auto di 20 mq. Classe energetica B epi 26,4 KWh/m2 anno.

EURO 535.000,00



PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Soluzione semindipendente di 115 mq composta: ampio ingresso, soggiorno con termocamino, cucina abitabile, 2 camere da letto e 2 bagni; Terrazzi a livello e latrco di coertura. Ristrutturata. Possibilità di box auto di 20 mq. Classe energetica B epi 26,4 KWh/m2 anno.

EURO 480.000,00



PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 140 mq completamente rifinita con sottotetto di 20 mq, cantina di 40 mq e box auto, composta da: 3 camere da letto, salone con camino, cucina abitabile, tavernetta e 4 bagni. Classe energetica E epi 120,4 Kwh/m2 anno.

EURO 485.000,00



Niente più paura dell'anestesia con la siringa senza ago

La paura del dentista è comune e uno dei trattamenti che spaventano di più è la puntura dell'anestesia. Ora è disponibile una nuova tecnologia che sostituisce i vecchi metodi con cui si effettuava l'anestesia: la siringa senza ago.

COME FUNZIONA?

La siringa senza ago rilascia il prodotto anestetico grazie all'alta velocità. A differenza del metodo tradizionale, la siringa senza ago rilascia il prodotto da iniettare, tramite l'alta velocità penetrando la parte interessata in meno di 1/3 di secondo, raggiungendo il medesimo risultato, ma senza dolore.

Dotata di un piccolissimo foro alla sua estremità, la siringa con il liquido anestetico è montata sul dispositivo munito di una molla molto potente precedentemente messa in tensione. Con un mec-

canismo simile a quello delle pistole giocattolo ad aria compressa, la cartuccia viene fatta aderire alla gengiva, e solo grazie alla forza della pressione, il liquido anestetico viene vaporizzato negli strati sottocutanei ad una profondità simile a quella che si otterrebbe con il temutissimo vecchio ago.

VANTAGGI

- **Indolore.** Il dolore provocato dall'ago che buca la gengiva non si prova più. Qualcuno ha provato una sensazione di lieve pressione o di un pizzico solo al momento dell'infusione.
- **Igiene e sicurezza.** Si evitano infezioni, trasmissioni di malattie infettive e eventuali punture accidentali dell'ago.
- **No stress.** L'ansia del paziente si riduce notevolmente.

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

E' tempo d'estate !!!
Sfoggiate le foto dei vostri amici a 4 zampe

MisterPet presentati su
SORRENTO

VIA DEGLI ARANCI,
163 Sorrento (NA)
Tel. 081 19107620
misterpetsorrento@gmail.com

Le 3 più votate verranno pubblicate nei prossimi numeri
Per maggiori info sul concorso visitate la nostra pagina Facebook

Esclusivista in penisola Rivenditore



JEAN PAUL MYNE[®]
HAIR PROFESSIONAL

KERATIN PLUS
ADAMANTIUM
LISCIO MORBIDO

KERATIN PLUS
GOLD
LISCIO IMPECCABILE

‘ LI VOGLIO LISCI, ,
LI VOGLIO ORA!

Effe di Staiano Fortunata
STYLE
HAIR STYLIST • ESTETICA

a presidio della
**BELLEZZA
SOSTENIBILE**
con i saloni Davines per la biodiversità

Dal 3 al 15 luglio 2017 scegli Davines! Raccomandare, contribuire alla salvaguardia delle produzioni tradizionali di qualità a rischio di estinzione. La bellezza della diversità è nelle nostre mani.

Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA) Tel. 081 19911593 - Cell. 3392591221



SWEET TABLE
CONFETTATE
CARAMELLETE PER FESTE,
COMUNIONI, BATTESIMI...
...E TANTO ALTRO ANCORA!

candy tree
di federica casano

www.candytree.it cell. 331 320 20 70 follow us



a cura di Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

www.leggimigratis.it

33

I SOCIAL NETWORK NEL MONDO DEL BUSINESS: SCOPRIAMO CHI È E COSA FA IL SOCIAL MEDIA MANAGER

Oggi la gestione di una community online e dei social media è diventata una delle attività più diffuse nel mondo digitale, non solo per la connessione diretta e immediata che avviene tra le persone, ma sempre più per gli innumerevoli vantaggi che comporta l'utilizzo professionale dei social network. Infatti, queste piattaforme rappresentano un potente strumento digitale attraverso cui ogni business ha la possibilità di raggiungere un target specifico in base ai propri obiettivi, spesso con costi molto più bassi rispetto al marketing offline.

Ma vediamo di cosa occupa la figura che negli ultimi anni si sta diffondendo in maniera esponenziale: il Social Media Manager. Spesso ho sentito parlare di questa professione con superficialità e, soprattutto, sottovalutando le competenze e le responsabilità che fare questo lavoro comporta. Nella realtà è tutt'altro che così, in quando il Social Media Manager si occupa quotidianamente di gestire tutti i canali social, creare piani editoriali, comunicare il brand aziendale, promuovere prodotti ed eventi, analizzare l'engagement generato e tanto altro ancora. Insomma, possiede buona parte della gestione dell'immagine aziendale online (e ne è di conseguenza responsabile).

Comunicare l'immagine digitale di un brand è lavoro tutt'altro che semplice. Ecco perché consiglio vivamente a tutti coloro che hanno intenzione di lanciare il proprio business nel fantastico mondo del web di affidarsi a una figura specializzata per evitare errori di comunicazione che sovente Internet non perdona..

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

SE SORRIDI
IL TUO VOLTO
IN FOTO APPARE
PIÙ VECCHIO

La convinzione comune è che un bel sorriso faccia apparire più giovani. Le aziende che producono creme per il viso e dentifrici pubblicizzano la stessa idea tutti i giorni. Eppure è un falso mito perché non corrisponde a quello che il cervello percepisce nella realtà.

Vuoi realizzare il selfie perfetto? **Se vuoi apparire più giovane evita di sorridere durante lo scatto.** Il cervello attribuisce un'età maggiore ai volti sorridenti: la colpa è dei **segnali d'espressione, che vengono letti come rughe di vecchiaia.** La cosa migliore è puntare su una faccia stupita, che invece viene percepita come più giovane.

Lo dimostra uno studio pubblicato su *Psychonomic Bulletin & Review* dalla Western University, in Canada. I ricercatori hanno chiesto a un gruppo di volontari di osservare una sequenza di immagini in cui erano ritratte persone con un viso sorridente, uno neutro e uno sorpreso, chiedendo di stimare l'età delle persone fotografate. Le risposte dei volontari hanno stupito gli studiosi che hanno riscontrato che **ai volti sorridenti venivano attribuiti due anni in più rispetto ai volti con un'espressione neutra**. Al contrario, **l'espressione stupida era valutata qualche anno più giovane, facendo apparire il volto più fresco e luminoso**.

Perché questa strana percezione? Secondo i ricercatori, si spiega con il fatto che il cervello si focalizza sulle linee di espressione che inevitabilmente si formano intorno agli occhi strizzati dal sorriso e li associa alle rughe di vecchiaia. Quando il volto assume un'espressione stupita, invece, tende a stirare la pelle minimizzando ogni segno dell'età. ■



LE TRE ARCADE

GASTRONOMIA POLIVALENTE

dal 1991

Rinfrescati... di gusto!

Piazza Cota, 9/10 - 80063 Piano di Sorrento (NA)
Per info e prenotazioni: Tel. 081 532 18 49

Ti senti stanco?

Fare le scale da più energia di un caffè

Neanche il caffè è riuscito a darti energia? Allora sali e scendi le scale a passo lento: ti sentirai più energico e motivato. Lo dimostra un esperimento condotto negli Stati Uniti dall'Università della Georgia e pubblicato sulla rivista *Physiology & Behavior*. Lo studio ha coinvolto un gruppo di studentesse universitarie abituate a dormire poco ogni notte. I ricercatori per provare a ricaricare le ragazze hanno tentato tre diverse strategie: salire e scendere le scale a passo lento per 10 minuti, assumere un integratore con 50 milligrammi di caffeina pari ad una tazzina di caffè oppure una pillola placebo.

Sia la caffeina che il placebo non hanno aumentato le energie delle ragazze, mentre dopo l'attività fisica le studentesse hanno cominciato ad avvertire subito più energia e vigore. È stata una sensazione che si è verificata immediatamente dopo l'esercizio, ma che non era stata ottenuta con i 50 milligrammi di caffeina.

Questa è una scoperta sorprendente che si potrebbe rivelarsi un'ottima soluzione per darsi una sveglia in un ambito lavorativo come quello dell'ufficio, dove non dovrebbe essere troppo difficile ritagliarsi qualche minuto per fare su e giù per le scale. ■

La tua vacanza da sogno

MASTICIELLO
BOAT SERVICE

Masticiello Boat Service s.r.l.
Marina del Cantone, Nerano, Massa Lubrense
Tel. +39 081 8081443 - Cell. 339 3142791 - 3315301231
info@masticiello.com - www.masticiello.com

RISPARMIA con il MINI PASSAGGIO DI PROPRIETÀ

La minivoltura, o mini passaggio di proprietà, è una procedura introdotta dal Decreto Dini che permette di regolare la vendita di un veicolo (autovetture, autocarro, autobus, motocicli o come vengono comunemente chiamati motorini) da un privato ad una concessionaria autorizzata ad acquistare veicoli per rivenderli.

VANTAGGI

- Ai sensi dell'Art.56 comma 6 Decreto Legislativo 446/1997, si stabilisce che le cessioni di mezzi di trasporto usati nei confronti dei contribuenti che ne fanno commercio, non sono soggette al pagamento dell'imposta. Il beneficio principale della minivoltura, pertanto è l'esenzione dal pagamento dell'imposta provinciale di trascrizione, con un notevole risparmio sui costi dell'operazione.

- Questa tipologia di passaggio permette anche il pagamento ridotto degli emolumenti ACI.

- Un'ulteriore vantaggio della minivoltura è la possibilità di adottare per l'acquirente, il regime fiscale del margine per quanto riguarda l'imposta sul valore aggiunto (IVA).

PROCEDURA

La documentazione necessaria per la voltura è uguale a quella prevista per un classico passaggio di proprietà unitamente ad un autocertificazione dei dati della concessionaria o una visura della Camera di Commercio al fine di certificare l'esercizio dell'attività di compravendita di veicoli. Inoltre è necessario registrare l'atto di vendita presso la Motorizzazione Civile e il Pubblico Registro Automobilistico (PRA). Nel caso in cui non sia stato archiviato l'atto di vendita nei registri del PRA, il venditore rimane il proprietario del veicolo per mancata registrazione del passaggio, e può essere quindi coinvolto per tutte le responsabilità connesse al presunto uso e possesso del veicolo: multe, tasse di possesso non pagate, abbandono del veicolo in discariche non autorizzate, contravvenzioni, etc. Attenzione a prassi quasi consolidate da alcuni commercianti di veicoli che in caso di permuta fanno firmare fogli in bianco da compilare successivamente con i dati del futuro acquirente. Per accertarsi dell'avvenuta regolarizzazione del passaggio, trascorsi sessanta giorni dall'atto di vendita, si può richiedere una visura agli uffici provinciali del PRA. ■

seguici su



APERTI AD AGOSTO



AUTOSCUOLE DI MAIO^{sas}

www.autoscuoledimaio.it

di Serafino Di Maio

Novità
LE TUE GUIDE
IN TUTTA
SICUREZZA



UNICA AUTOSCUOLA del SUD ITALIA CON

CONSEGUIMENTO PATENTI

AM • A1 • A12 • A • B1 • B • BE

C1 • C1E • C • CE • D1 • D1E • D • DE

In esclusiva nella sede di Piano

- Formazione iniziale e periodica CQC
(Carta Qualificazione Conducente)

- Conseguimento KB
(Certificato Abilitazione Professionale TAXI-NCC)

META (NA) Corso Italia, 23 - Tel. 081 5323046

PIANO DI SORRENTO (NA) Piazza Cota 28/29 - Tel. 081 8086446

MASSA LUBRENSE (NA) Viale Filangieri, 23 Tel. 081 8789441

THERAPYFIT
STUDIO CHINESIOLOGICO

ACQUAGYM

Speciale Promo AcquaGym 8 Lezioni

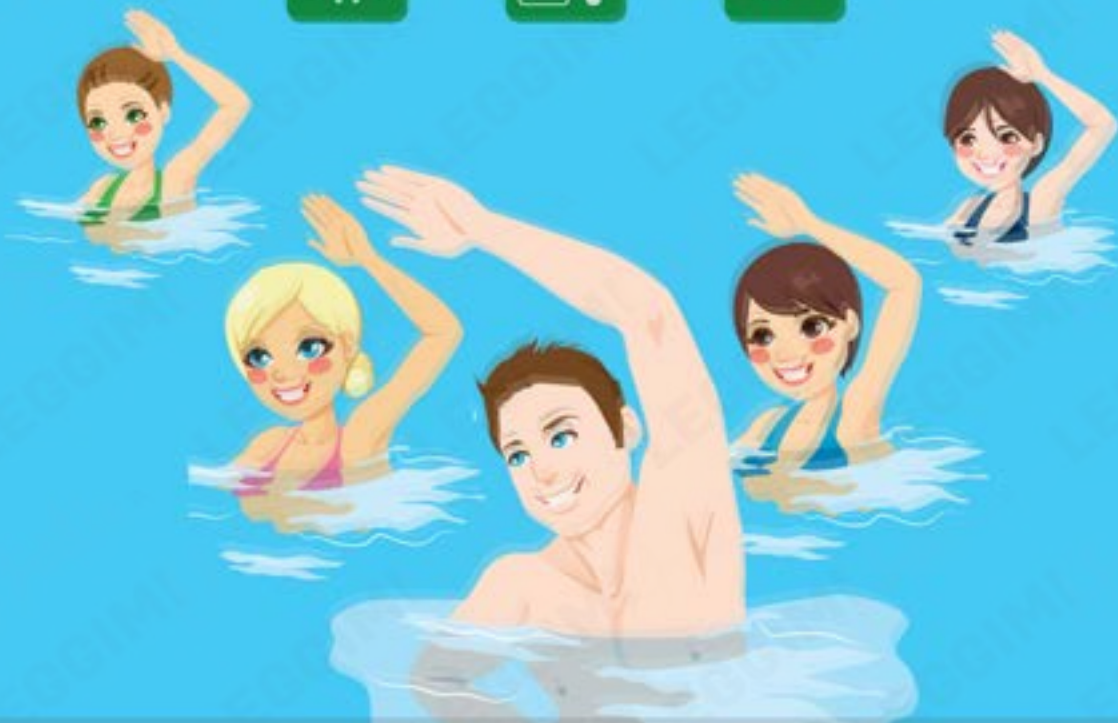
+

Allenamento Funzione 2 Lezioni € 80,00!

Prenotati subito!!!

Il Martedì & Giovedì ore 19.30 e 20.30 !

Le lezioni di AcquaGym si effettuano presso la Piscina del B&B il Roseto



BAMBINI Troppo poco il tempo dedicato al movimento

numerosi impegni dei genitori non permettono di portare ogni giorno il bambino al parco per farlo correre e giocare con gli amichetti e purtroppo la tv e videogiochi diventano una sorta di baby sitter. La situazione si aggrava quando si raggiunge l'età scolare: i bambini restano seduti per ore sui banchi di scuola e il poco tempo dedicato allo svago si riduce ulteriormente. Come conseguenza si verifica un eccessivo aumento di peso e un numero sempre maggiore di bambini obesi affetti da numerosi problemi di salute, ma anche psicologica che minano l'autostima del piccolo.

Eppure l'attività fisica è un aspetto essenziale in fase di crescita: le Nazioni Unite hanno riconosciuto come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi praticare sport e attività motorie. Il regolare movimento, infatti, è importante ai fini del corretto sviluppo psico-fisico perché garantisce una buona crescita e dona ai bambini molti benefici che torneranno utili anche in età adulta.

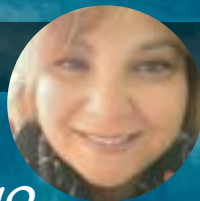
- Praticare una corretta attività fisica favorisce il mantenimento del giusto peso corporeo nelle varie fasi della crescita del bambino e favorisce la perdita

di peso in caso di obesità. E' dimostrato che praticare attività fisica a partire dalle elementari riduce il rischio di sviluppare sovrappeso nel periodo dai 7-8 anni, quando la quantità di massa grassa tende fisiologicamente ad aumentare in modo deciso.

- L'attività fisica fortifica l'apparato muscolo-scheletrico aumentando la lunghezza e il numero delle fibre muscolari. I muscoli in movimento esercitano un'azione sulle ossa che ne incrementa lo sviluppo in spessore e in larghezza. Ossa e muscoli forti, guadagnati con l'attività fisica, permettono di acquistare una corretta posizione del corpo e quindi aiutano a prevenire disturbi di postura.

- L'attenzione e la concentrazione migliorano con l'attività fisica: diversi studi hanno osservato che i bambini e i ragazzi abituati al movimento ottengono migliori risultati in discipline come matematica e test di intelligenza.

Una corretta attività motoria aumenta la produzione di endorfine i cosiddetti "ormoni della felicità", che inducono una sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.



LE "SCHIUME MARINE"

GLI ESPERTI: PROCESSO NATURALE ED INNOCUO

Gia da qualche anno, con l'approssimarsi della stagione estiva, ci siamo abituati a veder comparire sul mare vistose masse schiumose: il fenomeno che da anni interessa estesi tratti di litorali italiani - non risparmiando nemmeno la Penisola sorrentina e tutto il golfo di Napoli - crea allarmismi e disagi tra turisti e bagnanti che, interrogandosi sulla natura delle vistose chiazze bianche, spesso attribuiscono il fenomeno a sversamenti illeciti di ingenti quantità di detersivi.

La scie schiumose che all'inizio della stagione estiva puntualmente compaiono a mare, per poi sparire del tutto in inverno, solitamente inodori e dall'aspetto inizialmente biancastro, poi viranti al giallo e al marrone - spiega **Giandomenico Ardizzone**, biologo marino e professore di Ecologia all'Università La Sapienza, sono il risultato di un processo di origine naturale da addebitarsi alla decomposizione di micro-alghe che abbondano in mare ad inizio estate, ovvero quando le acque raggiungono la temperatura ideale al loro proliferare e risultano molto ricche di nutrienti. Anche le analisi finora effettuate su numerosi campioni di schiuma, di fiocchi e filamenti gelatinosi avvallano quanto affermato dagli esperti: non è stata riscontrata la presenza di idrocarburi o tensioattivi che si accompagnano a scarichi urbani sospetti o illeciti, mentre è stata confermata l'origine legata a processi naturali e fisiologici degli organismi marini.

Le piccole alghe unicellulari in decomposizione

- addizionate all'effetto del grande "frullatore marino" - ovvero alle correnti, al moto ondoso e anche al gran numero di natanti a motore, le cui eliche contribuiscono a "montare le acque" (non a caso la presenza delle persistenti scie schiumose è visibilissima al transito degli aliscafi), sarebbero le cause riconducibili alla formazione delle schiume mucillaginose, che tanto turbano i bagnanti desiderosi di immergersi in acque limpide e cristalline.

Nessun allarmismo, dunque ma solo un processo naturale, certamente accelerato se non peggiorato dal fattore antropico, ovvero dalle elevate concentrazioni di quelle sostanze (fosforo, azoto) che immesse in mare contribuiscono a nutrire e a far proliferare le micro alghe (ciò avviene in assenza di sistemi di depurazione - ovvero quando i liquami fognari ricchi di tali sostanze, si riversano "tali" in mare).

Anche secondo i pareri della Guardia Costiera e delle Agenzie Regionali Protezione Ambiente, il fenomeno - pur se brutto da vedere - sarebbe innocuo: l'ARPAC precauzionalmente sconsiglia la balneazione tra le schiume, anche a causa della potenziale capacità delle stesse di aggregare e concentrare materiale o sostanze indesiderate, precisando comunque che non ci sono pericoli per la salute.

Il fenomeno delle schiume in mare, pur se non nocivo, non deve comunque far abbassare il livello di attenzione sulla qualità del mare.



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

*La Soluzione Completa
per la pulizia del tuo climatizzatore
a portata di mano!*

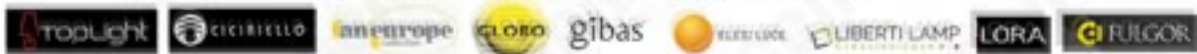


Corso Italia, 88 - META (Na)
Tel./Fax 081 19259307 - Cell. 338.4695674
gasclima@inwind.it - www.gasclima.com

LAMPADARI PERSONALIZZABILI
IN
LEGNO - METALLO - VETRO



PRODOTTO ITALIANO



PROMOZIONI DEL MESE - LAMPADINE



RIVENDITORE AUTORIZZATO

LIGHT

GARENERGIE

CORSO ITALIA, 123 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 0815321866 - pianoluce@libero.it



a cura dell. Avv Patrizia Cappiello

www.leggimigratis.it

45

Diseredare È possibile?

Ho frequenti litigi con mio padre di 70 anni, durante l'ultima discussione ha persino minacciato di volermi escludere dalla sua eredità, posso essere veramente diseredato?

Nel nostro ordinamento non è ammesso l'istituto della diseredazione, l'unica ipotesi in cui si può venire legalmente esclusi dall'eredità è data dai casi tassativi di indegnità ma si tratta di fatti molto gravi come il tentativo omicidio del genitore.

I figli sono considerati "legittimari", cioè le persone a favore delle quali la legge riserva una quota di eredità. A norma dell'art.

457 del codice civile "le disposizioni testamentarie non possono pregiudicare i diritti che la legge riserva ai legittimari" pertanto non si può venire esclusi dalla successione ereditaria. Qualora il padre con il testamento escludesse un figlio, questi avrà facoltà di impugnarlo per lesione della quota di legittima, cioè per lesione di quella quota che la legge riserva ai legittimari. È possibile anche che il padre ponga in essere in vita, con atti di liberalità o anche simulati, atti che esauriscono materialmente il patrimonio e che raggiungono lo scopo voluto di ledere la posizione del figlio che si vorrebbe diseredare. Anche in tali casi questi potrà agire, ma solo dopo la morte del padre, per tutelare i suoi diritti con un'azione di riduzione.

Esistono, ad ogni buon conto, svariati modi in cui il padre potrebbe destinare ad altri il proprio patrimonio, ponendo in essere liberalità diverse dalla donazione, con strumenti diversi dall'atto pubblico notarile, ad esempio, potrebbe vincolare una parte del proprio patrimonio a polizze vita con beneficiari soggetti diversi. Invero, chiunque, in vita, è libero di disfarsi del proprio patrimonio come preferisce. Certamente, in caso di problematiche connesse alle capacità di disporre del proprio patrimonio, ove il genitore mostri una compromissione delle capacità intellettive, a causa ad esempio di patologie come l'Alzheimer, il figlio potrà valutare la possibilità di rivolgersi al Giudice Tutelare e chiedere la misura protettiva dell'amministrazione di sostegno, onde proteggere la persona ed il patrimonio del genitore. ■

FESTE ED EVENTI:

5 COSE DA NON FARE SUI SOCIAL

L'estate è piena di eventi: le persone escono con più piacere, le location all'aperto aumentano gli spazi disponibili e spesso i Comuni finanziano progetti per attirare turisti. Questo è un bene, ma quanti di questi eventi, spesso validissimi, vengono comunicati nei giusti tempi e con i giusti modi?

La domanda che mi fanno sempre in questo periodo è proprio: Costanza, **come posso pubblicizzare quest'evento?** I social sono sicuramente il mezzo più accessibile a tutti in termini economici, ma un uso smodato potrebbe complicarvi la vita. **Ecco cinque cose da NON fare per promuovere correttamente il vostro evento su facebook.**

Non riducetevi all'ultimo. Lo so, andate sempre di fretta. Ma la **programmazione è importante** per una campagna facebook di un evento tanto quanto quella di un'impresa. Conoscere in tempo tutti gli elementi caratterizzanti del vostro evento, dargli un'anima e un perché, scegliere quali canali social presidiare, **vi darà grossi risultati e darà credibilità all'evento.**

Attenzione agli hashtag. Hashtag è una parola composta da due parole che significa "cancello-etichetta". Su twitter, come su facebook e instagram, **viene usata per raccogliere tutti i contenuti dentro un particolare argomento facendo seguire al # la parola o la frase rappresentativa.** Fateci caso: quando create un hashtag, si crea un link sul quale le persone possono cliccare e vedere tutti gli argo-

menti e i contenuti correlati a quel particolare hashtag. Promuovere su facebook il vostro evento **elen- cando un numero spropositato di hashtag, spesso incomprensibili, non è bene.** Innanzitutto perché se cliccano sul link escono dal post, quindi **distragete le persone alle quali volevate comunicare l'evento.** In secondo luogo, **l'hashtag è consigliabile che sia uno, originale e caratterizzante per ogni evento.** In questo modo non solo date un'impronta personale (una sorta di slogan) all'evento, ma **quando ci cliccheranno su, le persone andranno su una pagina che contiene post collegati al vostro evento e non roba d'altri.** Meglio, no?

La locandina non è social. Eh no, non lo è. Ok, avete fatto la locandina e magari ne andate fieri perché avete fatto un buon lavoro: il giusto peso degli elementi, il giusto copy, ottima gerarchia... insomma una locandina di impatto. Sono contenta per voi. Usatela pure in tutti i contesti in cui generalmente si usa una locandina. Magari pubblicatela anche una volta su facebook, ma non fate che sia il vostro contenuto social. **Coinvolgete il pubblico con immagini reali: la preparazione, i protagonisti o il backstage dell'evento.** Pubblicate video e fate dirette (possibilmente sensati e non di cattiva qualità). **Spiegate cosa andranno a vedere le persone e perché dovrebbero farlo.** Voglio essere sicura che lo abbiate capito: la locandina non è social.



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

Tag? No, grazie. Poche cose sono fastidiose come il venire taggati in cose che non ci appartengono. Il tag è, appunto, l'etichetta che viene apposta in genere su una foto, per indicare che uno dei nostri amici è lì. Anche qui, però, l'uso del tag non viene rispettato e si finisce per taggare in foto, locandine e post, una serie di sconosciuti per far arrivare loro forzatamente la notifica del nostro post e, in qualche modo, interessarli all'evento. Sbagliato. **È una pratica fastidiosa ed è questo il sentimento che trasmettete a chi andrà a controllare quella notifica: fastidio.**

Occhio ai risultati. Se vi siete avvalsi di una pagina e non di un profilo per pubblicizzare il vostro evento, allora avrete (sorpresa!) dei dati da poter analizzare. Fatelo. **Capire quale contenuto ha coinvolto di più il vostro pubblico è importante per migliorare la comunicazione e quindi l'impatto dell'evento sul pubblico.**



il modulo

arredamenti



IN PROMOZIONE

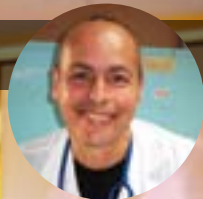
27 COMBINAZIONI

PER UN LETTO

rivestimento in tessuto irrestringibile, smacchiabile,
anallergico, antibatterico, antiacaro, antiodore
oppure in pelle ecologica



Via degli Aranci, 33d - SORRENTO (NA) - Tel. 0818785697
www.ilmodulosorrento.it



SLAM un anno di successi

Il 9 Aprile 2016 nasceva SLAM: "il risultato di un'enorme passione per la Scienza", hanno dichiarato i soci fondatori, quattro giovani e appassionati Biologi Nutrizionisti: Salvatore Ercolano, Lavinia Castellano, Michelina Petrazzuoli, Antonino La Monica, dalle iniziali dei cui nomi nasce l'acronimo dell'associazione. SLAM - Corsi e Formazione è un'associazione scientifico-culturale che favorisce, promuove e sostiene iniziative su tutto il territorio nazionale atte a divulgare il sapere scientifico, attraverso corsi di formazione e aggiornamento per professionisti che si occupano del benessere, operando nel settore Salute, Nutrizione, Sicurezza Alimentare e Ambientale, Psicologia e Fitness, nonché corsi di divulgazione scientifica rivolti a tutta la popolazione.

"Il primo anniversario di SLAM- commenta il Presidente, Salvatore Ercolano - vuole essere un ringraziamento per tutti coloro che hanno operato all'interno dell'Associazione o l'hanno supportata, ma anche sollecitare l'attenzione su quanto possiamo fare di positivo insieme per il futuro. Sin dal primo momento sapevamo di non essere soli, e con orgoglio possiamo affermare che SLAM in un anno conta circa 300 soci tra Biologi, Medici e Psicologi. Tutto questo ci onora perché il sogno di SLAM era principalmente quello di vedere diversi professionisti al lavoro sullo stesso tavolo ad affrontare tematiche e argomenti delicati, un lavoro di squadra in cui ognuno potesse dare il suo contributo con le proprie specifiche competenze, pre-

parazioni e capacità ma con l'umiltà di fermarsi di fronte ai propri limiti. Ed è quello che miracolosamente sta accadendo con SLAM".

"Fiori all'occhiello di SLAM- continua il vice-presidente, Lavinia Castellano- sono le sette commissioni scientifiche, istituite allo scopo che ogni argomento venga sviscerato nei dettagli che caratterizzano ogni professione". Le commissioni sono: Ricerca Clinica (Responsabile di Commissione Alba Rocco - Medico Gastroenterologo; Nutrizione Umana (Responsabile di Commissione Lavinia Castellano - Biologo Nutrizionista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione); Medicina e Chirurgia (Responsabile di Commissione Carlo Alfaro - Medico Pediatra); BioSicurezza e Ambiente (Responsabile di Commissione Luca Paladino - Biologo Esperto in Sicurezza Alimentare); Nutrizione Integrata (Responsabile di Commissione Veronica Di Nardo - Biologo Esperto in Oncologia Integrata); Psicologia (Responsabile di Commissione Francesca Maria Frascarelli - Psicologa); Biologia della Riproduzione Umana (Responsabile di Commissione Marika Di Sarro - Biologo Esperto in Embriologia Clinica). Oltre alle commissioni scientifiche, SLAM ha predisposto anche delle Commissioni Territoriali, per aumentare la radiazione e diffusione nelle singole Regioni italiane.

Aggiunge la tesoriera, Michelina Petrazzuoli: "Un'altra nostra iniziativa è l'istituzione di "dirette streaming", consultabili sul sito www.slamformazione.it, sempre nell'ottica della nostra concezione di ap-

→



Riv. 0012 - Nerano
Marina del Cantone
P.zza delle Sirene, 9
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081875
tabacchi.cacace@gmail.com

APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE 8:00 ALLE 23:00



TABACCHI

ALIMENTARI
prodotti freschi
tutti i giorni

MINIMARKET

VASTO
ASSORTIMENTO
DI VINI E LIQUORI

DISTRIBUTORE
FULL TOUCH

h24

PRODOTTI PER
L'IGIENE PERSONA
E CASA

Novità
di quest'anno
CASH
MACHINE

RICARICHE TELEFONICHE



Centro Riabilitazione Equestre
"Madonna di Rosella"
ONLUS

5x mille

Sostieni la nostra Associazione
 versa il 5x1000 a favore di:
Ass. C.R.E. Madonna di Rosella ONLUS
 associazione di volontariato
 C.F. 90023870638

Attività di riabilitazione equestre Pet therapy Eventi e feste di intrattenimento per bambini su richiesta Pony Club

Via Artemano, 12 - PIANO DI SORRENTO
 Cell. 333 66 98 982 - 334 69 18 783
 cremadonnadirosella1@gmail.com

La Stella del Mare

Luxury Charter

Escursioni per
 Sorrento - Capri - Amalfi - Positano - Li Galli

Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA)
 Mobile: +39 3382143820
 nauticastelladelmare@gmail.com

proccio integrato che inizia dalla comunicazione tra professionisti. Considerando che non si può essere presenti fisicamente ovunque nello stesso tempo, per favorire i colleghi, abbiamo pensato a questo **metodo innovativo che ci permette di scambiare opinioni e chiarire dei dubbi comodamente dal proprio pc**. Per questo motivo in esclusiva per i Soci SLAM abbiamo avviato una serie di **dirette live su facebook, dove i vari professionisti rispondono alle domande dei soci**. Finora ci sono state le dirette con il pediatra **Carlo Alfaro** su Alimentazione nella Prima Infanzia, con l'internista **Alba Rocco** su Colon irritabile e Stipsi, con il biologo laboratorista e nutrizionista **Alessandro Ricci**, su Nutrizione e Analisi di laboratorio.

Sottolinea con orgoglio l'altro **vice-presidente, Antonino La Monica**: "In quest'anno SLAM ha raggiunto diverse Regioni d'Italia, realizzando convegni scientifico-formativi che hanno affrontato temi riguardanti patologie emergenti, sicurezza alimentare e falsi miti, sempre con alla base l'approccio integrato tra le diverse figure professionali e il coniugare cultura scientifica e saper fare".

Consensi unanimi ovunque ha ricevuto il corso itinerante: "Viaggio nelle patologie gastrointestinali", che mira a mostrare le migliori soluzioni nutrizionali e terapeutiche in gastroenterologia alla luce delle più accreditate e aggiornate evidenze scientifiche. Il Corso, che ha fatto prima tappa a Sorrento il 9 aprile 2016 presso l'Hotel Conca Park, poi a Palermo il 25 giugno 2016 presso il Palazzo Pretorio, noto anche come Palazzo delle Aquile, quindi a Salerno, presso il Grand Hotel Salerno, il 3 dicembre 2016, ed infine a Roma, il 18 febbraio 2017, presso la Residenza d'Epoca I Capuccini in via Vittorio Veneto, è introdotto dal **dottor Sergio Nunziante**, coordinatore CIG ENPAB (Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza a favore dei Biologi), e prevede interventi dei dottori: **Tiziana Stallone**, biologo nutrizionista, ricercatore e docente universitario, presidente ENPAB, sull'importanza dell'approccio integrato tra figure professionali; **Salvatore Ercolano**, sulle più recenti evidenze scientifiche riguardo i processi fisiopatologici che regolano l'apparato digerente dalla condizione di benessere alla patologia; **Alba Rocco**, sulle strategie terapeutiche nelle più comuni patologie gastrointestinali e le mille facce della Malattia Celiaca; **Antonino La Monica**, sul microbiota intestinale e il ruolo dei FODMAPs nella Sindrome dell'Intestino

Irritabile; **Carlo Alfaro**, sull'evoluzione delle patologie gastrointestinali dal neonato all'infanzia fino all'età adulta; **Lavinia Castellano**, sull'elaborazione pratica di piani dietetici per patologie accertate dell'apparato gastrointestinale; **Micheline Petrazzuoli**, sulla valutazione nutrizionale nelle più comuni patologie gastrointestinali; **Sonia Croci** (interventuta a Roma), biologo nutrizionista, sugli aspetti nutrizionali nella Sindrome da Intestino Corto; **Elisa Speltra** (anche lei interventuta a Roma), biologo nutrizionista, su nutrizione e Leaky Gut Syndrome.

Contro la 'pseudoscienza', basata su equivoci, disinformazione, false credenze, mode fugaci o radicati pregiudizi, e a favore della Medicina basata su prove di efficacia (Evidence-Based Medicine, EBM) che garantisce che le decisioni cliniche siano prese sulla base dei risultati certi e validati della ricerca più recente e aggiornata, SLAM ha poi varato un **Convegno aperto a tutti i cittadini, dall'eloquente titolo "FATTI & MITI da SFATARE"**, che si è svolto con grande successo, il 18 Marzo 2017 nella Sala Consiliare del Comune di Sorrento, in cui **Salvatore Ercolano** ha discusso dei falsi miti sull'alimentazione, **Lavinia Castellano** ha offerto una carrellata sulle diete in voga attualmente e i loro (falsi) miti, **Alba Rocco** ha messo in luce i falsi miti sul fegato, **Carlo Alfaro** ha proposto una disamina sulle numerose "bufale" circa le problematiche infantili, **Mariana Cafiero** – Medico Dermatologo, ha presentato una messa a punto sui falsi miti sulla pelle, e **Fabio Siniscalchi** – Chinesologo, il tema delle false convinzioni su attività fisica e fitness.

Infine, **Salvatore Ercolano** e **Carlo Alfaro**, in qualità di responsabili SLAM, sono stati invitati come relatori-docenti al corso ECM (per Biologi, Dietisti, Medici specialisti in Pediatria, Igiene degli alimenti e della nutrizione, Ginecologia e ostetricia, Tecnici sanitari di laboratorio biomedico) "Nutrigenetica e nutrigenomica: dal test genetico all'alimentazione", che si è tenuto a Bologna il 25 marzo 2017.

In conclusione, un'Associazione di professionisti che si impegna con tutte le forze per portare avanti i concetti più aggiornati in tema di alimentazione, salute e benessere, è una risorsa preziosa, perché è ormai sempre più universalmente chiaro che "La Scienza è Vita e la Vita grazie alla Scienza può durare di più". ■

Versione integrale dell'articolo su www.leggimigratis.it

SLAM
 CORSI E FORMAZIONE

ACQUARELAX

Un'oasi nella valle in Trentino

Sesso si sente dire che al Nord le cose funzionano meglio, ed in effetti, dopo appena quattro mesi dal successo riscontrato alla fiera di Riva del Garda già una **prima Acquarelax della Tecnoambiente è stata completata al Nord Italia** in collaborazione con i tecnici locali e la C3 Costruzioni **in una bellissima valle del Trentino** dove, posizionata a fianco di un torrente che si destreggia nel fondovalle, osteggia la sua bellezza completando il panorama con la sua forma sinuosa.

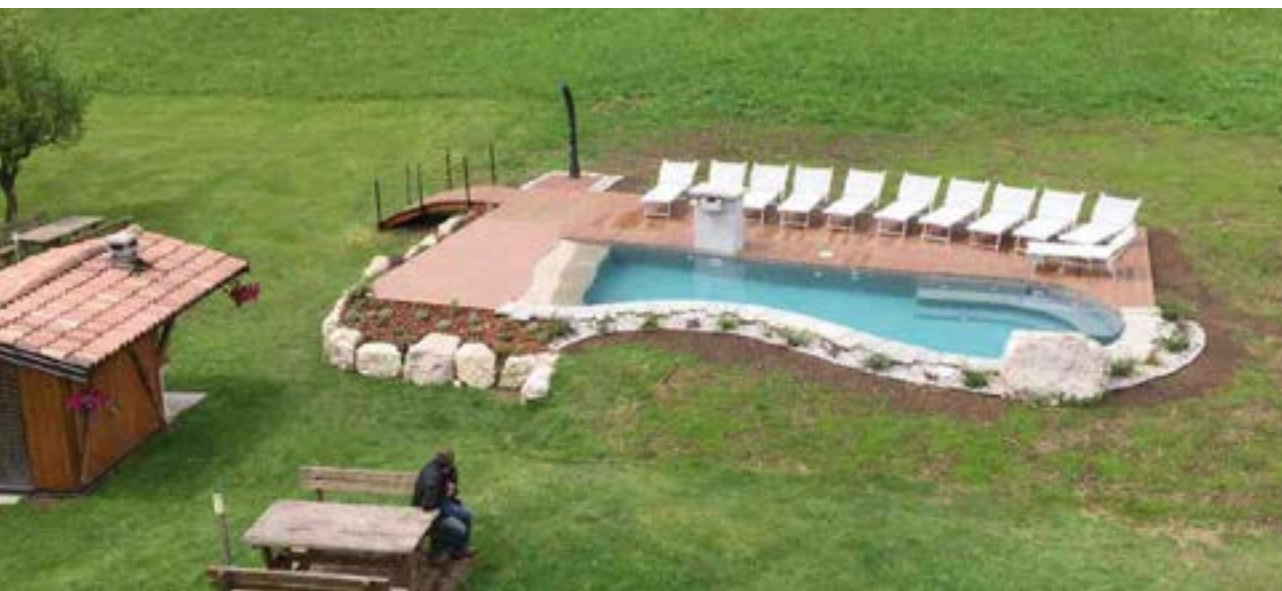
La natura è la vera protagonista del luogo e per questo il progetto, redatto con particolare cura per riecheggiare le peculiarità dei dintorni, ha tenuto conto dei materiali di rifinitura da utilizzarsi per favorire l'inserimento nella valle dell'invaso, e per questo sono state ottenute le autorizzazioni dagli enti preposti. **La pietra ardesia per le bordure che permette di seguirne il contorno serpeggiante, il legno wpc che sposa il calore del legno con la resistenza e la durabilità del pvc per il solarium ed il ponte ornamentale d'ingresso, le pietre ed i ciotoli calcarei ricavati dalle circostanti alpi che ben si prestano a definire i contorni per le aiuole.**

Il modulo in styreps utilizzato per il massaggio cervicale è rifinito in pietra, l'intonaco di rivestimento TA-Nature di colore grigio perlato è stato utilizzato per enfatizzare la risultanza del colore azzurro dell'acqua e una

comoda seduta idromassaggio completa l'opera per permettere a tutti di usufruire di questa meravigliosa struttura.

Una parte fondamentale del progetto è stata rivolta alle **tecniche di costruzione per consentire l'ottimizzazione dei costi di gestione e di riscaldamento**: sono state posate coibentazioni in polistirene su tutte le superfici della vasca, per realizzare la forma libera il sistema di carpenteria in larice, l'impianto di ricircolo è gestito tramite il quadro di controllo TAPOLCONTROL, **la disinfezione dell'acqua avviene direttamente in linea con il sistema TAOZONSAL con ozono.**

L'orgoglio per la realizzazione di quest'oasi nel Trentino rende la Tecnoambiente fiera di essere riuscita a coinvolgere un team di professionisti in un progetto ambizioso rivolto a stimolare l'esportazione del nostro concept di benessere in valore assoluto. ■



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



Cercaci su YouTube

www.tecnoambienteluxurypools.com

TRATTORIA E PIZZERIA



BETANIA

CUCINA
CASERECCIA

PIZZA ANCHE
DA ASPORTO

APERTI ANCHE
A PRANZO



SPECIALITÀ DI CARNE / TAGLI PREGIATI



CUCINA TIPICA CASERECCIA



PIZZA
con lievito madre



Sapori 100%
italiani DOP

Vico Mortora, 81 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 8087693 - Cell. 331 41 14 799

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 5341054 - 081 5321990 Cell. 331 4114799

seguici 
Ristorante pizzeria
Betania

a cura di Luca Ricciardi

www.leggimigratis.it

57

PERCHÉ SI GUARDANO I FILM TRISTI?



Si sprecano così tante energie per guardare pellicole che fanno versare fiumi e fiumi di lacrime. Ma **perché non si può fare a meno di guardare film tragici** come Titanic e Pearl Harbor, in grado di smuovere anche gli animi più ruvidi e impassibili?

È la domanda che si è posto Robin Dunbar, professore all'Università di Oxford, che ha condotto uno studio per spiegare **qual è il potere di attrazione dei racconti drammatici sulla mente umana**. Il ricercatore ha coinvolto nel suo esperimento **169 uomini e donne** che sono stati monitorati in una posizione scomoda e dolorosa per testare il grado di resistenza al dolore. Successivamente è stato chiesto loro di compilare un questionario sul proprio stato d'animo e sui sentimenti provati nei confronti degli altri membri del gruppo. Infine gli studiosi dell'Università **hanno diviso i partecipanti in due gruppi: al primo hanno fatto vedere un film drammatico**

incentrato su una storia vera, al **secondo gruppo di volontari sono stati fatti vedere un documentario di storia naturale e uno di archeologia**.

Cosa hanno scoperto i ricercatori? Dopo la visione della pellicola strappalacrime, **la soglia di tolleranza al dolore dei volontari del primo gruppo è aumentata del 18%**. Questo perché il film triste ha innalzato i livelli di endorfina nell'organismo di quelle persone, fungendo così da "antidolorifico" naturale. **Non è avvenuta la stessa cosa negli individui assegnati al gruppo dei documentari**, nei quali la resistenza al dolore è scesa addirittura del 4,6%.

E' stato così dimostrato che **il dolore emotivo** causato dal dramma sprigiona nel cervello le endorfine e quando i livelli di endorfina si innalzano, **aumenta il benessere personale, la tolleranza al dolore e migliorano anche i legami sociali**. ■

CRAMPI MUSCOLARI MENTRE SI NUOTA AL LARGO. COSA FARE?

Sopraggiunge all'improvviso, in qualsiasi momento della giornata o della notte. Le cause del crampo non sono ancora completamente chiare anche se alcune delle cause più probabili pare siano la disidratazione e la dispersione di sali minerali necessari come sodio, magnesio e potassio. Quindi in estate i crampi sono un fattore da prevedere.

Avvengono principalmente in acqua perché la muscolatura impegnata in acqua ha una coordinazione intra e inter muscolare diversa da quanto siamo abituati a fare sulla terraferma e quindi si tende a fare dei movimenti (ad esempio battere i piedi) in maniera contratta e non coordinata. Se l'acqua è fredda, il rischio potrebbe essere maggiore.

Ma che fare nel caso un crampo sopraggiunge mentre stiamo al mare, magari nuotando al largo?

Il crampo non si risolve in maniera spontanea, quindi è necessario un intervento rapido e deciso che in acqua diventa più difficile. Le zone più soggette a crampi in acqua sono il piede, il polpaccio, la coscia, ma raramente viene colpito più di un muscolo contemporaneamente. E' consigliabile procedere immediatamente alla disattivazione del crampo perché un intervento tempestivo permette di risolvere il problema in qualche secondo, mentre se si aspetta più a lungo il dolore persiste anche nelle fasi successive. In questo caso, e laddove i crampi siano ricorrenti l'unico trattamento medico utile è il massaggio sportivo:

si tratta di un'attività legata alla fisioterapia, pertanto è consigliabile rivolgersi a una figura professionale a cui affidarsi per una serie di trattamenti come l'applicazione di ultrasuoni, la ionoforesi e la tecarterapia.

Come procedere

Per prima cosa non bisogna farsi prendere dal panico, ma prevedere di dover andare sott'acqua mantenendo il respiro per alcuni secondi se è necessario effettuare delle manovre con l'aiuto delle mani. Poi conviene girarsi sulla schiena: il dorso è uno stile di nuoto più facile e rilassante che permette di respirare facilmente con minor impegno muscolare.

Crampo al piede

Stendere la pianta prendendo con decisione la punta del piede e tirando progressivamente.

Crampo al polpaccio

Distendere la gamba, senza distendere il piede, bensì mantenendo il piede "a martello".

Crampo alla parte posteriore della coscia

Stendere la gamba fino a sentire una distensione della contrattura.



Una volta ridotto il crampo, avviarsi immediatamente verso una zona dove si tocca, perché il crampo potrebbe ripetersi. Per andare a riva è consigliabile utilizzare i soli arti superiori nuotando a dorso. Arrivati a riva ripetere le stesse procedure rimanendo seduti o sdraiati per alcuni minuti.

Nel caso la contrattura rimanga, con un dolore meno intenso, far ricorso a tecniche decontratturanti con borse di acqua calda o similari.

Il crampo muscolare si può prevenire mantenendo il corpo elastico con una regolare attività fisica, con una buona idratazione, bevendo almeno 3 litri di acqua e reintegrando i sali minerali con degli integratori e un regime alimentare che includa alimenti che aiutano a prevenire questi disturbi come cereali, verdure a foglie verdi, banane, albicocche, patate e piselli.

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
studiodifisioterapiadi Maio@gmail.com



I soldi non possono comprare la felicità,
ma possono comprare un **KTM** ed io
non ho mai visto nessuno triste su un **KTM**.



Vieni a
comprare
la felicità

Nuova duke 690 (Chiavi in mano)
7500 € ~~**9300 €**~~



Via S. Giuseppe, 12/20 Sant'Agnello

Tel. 081 19666144 - email motostory1@gmail.com

Moto Story



a cura del dott. Massimo Fienga
Partner Azimut

www.leggimigratis.it

61



Acquistare azioni Cosa c'è da sapere?

Gli investitori privati, spesso, si concentrano sulle quotazioni solo a breve termine (pochi mesi) di un titolo senza considerare i fondamentali. Il target price (obiettivo ipotetico di prezzo in funzione di borsa rialzista o ribassista) possono aiutare ad incominciare per avere una visione di acquisto a medio/lungo termine (3/7 anni) e più remunerativa.

Uno degli errori più comuni è di concentrarsi solo sul prezzo del titolo azionario piuttosto che sul valore reale della società che lo emette, spiega Coffina, analista di Morningstar. Spesso i valori dei titoli, nel breve periodo, si muovono in maniera speculativa e poco hanno a che fare con i fondamentali della società. Dopo l'ultima notevole discesa di borsa chiamata dagli analisti "tempesta finanziaria" è arrivata la lezione: non si dovrebbe mai investire in azioni se si pensa che il danaro possa servire nel giro di pochi anni (non meno di 3/4 anni).

Quindi bisogna ben analizzare il prezzo della singola azione e gli utili della società, il volume degli scambi (quantità trattata sul mercato azionario), l'utile atteso almeno nei prossimi 12 mesi, il dividendo (cedola a favore dell'azionista) e la media dei prezzi di tale titolo negli ultimi 5 anni (volatilità).

Queste sono le indicazioni base (ce ne sarebbero altre...) per un approccio serio e giusto nell'acquisto e, successivamente, nella vendita. E' importante, inoltre, sapere che il PE (prezzo/utili) e' influenzato

dall'inflazione e, quindi, dai tassi di interesse. Possiamo notare come da una inflazione (e relativi tassi) elevata, corrisponde un PE (prezzo/utili) diverso (più basso).

Questo da noi elencato fa parte della **analisi fondamentale e tecnica** e che il giudizio di un corretto valore di un titolo (identificato nel prezzo) deve tener conto di ulteriori diversi fattori, come il settore di appartenenza (settore industriale, finanziario, commerciale, farmacologico, tecnologico ecc.) e il relativo andamento in quel periodo del settore e del futuro dell'impresa anche nel medio termine (3/4 anni). Altro riferimento (più generico) e' il valore generale di borsa e quanto l'indice sia vicino ai valori storici massimi o, piuttosto, minimi - in tal caso più convenienti all'acquisto - (in riferimento allo storico degli ultimi 7/10 anni).

Come possiamo notare l'acquisto di azioni non è cosa tanto semplice e sicuramente **bisogna, inoltre, verificare (prima dell'acquisto, come già descritto) il proprio orizzonte temporale e quanto si voglia rischiare.**

La borsa, spesso, dà notevoli opportunità quando si rispettano i dati sopra descritti. ■

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

OFFERTE VALIDE
DAL 3 LUGLIO
AL 16 LUGLIO

ACQUA & SAPONE®



acquaesapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00

Acquista 3 bottiglie di

Dash Liquido 19 lavaggi



€7,99

Scegli le varianti che preferisci



RAID
LIQUIDO BASE
+ 2 RICARICHE

€3,99

Oltre la
Convenienza

DEBORAH
MATITA KAJAL/EYELINER
+ MATITA OMAGGIO

€3,90

DEBORAH
MATITA 24H
+ MATITA OMAGGIO

€4,90



Acquista due prodotti Dove e/o Dove Men+Care, di cui almeno un deodorante, ricevi subito IN OMAGGIO l'asciugamano da palestra.

SOSTITUISCI IL TUO MOP CLASSICO A STRIZZO guarda il video su www.mopactive.it

Casa pulita, senza fatica

Stanca di fare fatica col vecchio sistema MOP a strizzo? Cambialo! Da oggi puoi, senza spendere di più! Ecco l'altissimo risparmio salva spazio con tutte le caratteristiche di RotoMop. Con il nuovo acqua spona, sistema leva a strizzo e ghiera antiscivolo.

€9,90



€9,90

Acquista 2 prodotti EXCELLENCE
RICEVI SUBITO IN CASSA
IL LIBRO MANGIA SMART



€6,49



ACQUISTA 1 prodotto
della linea Veet



Conserva lo scontrino, vai su www.veetclub.it e puoi VINCERE ogni settimana 1 bicicletta

VINCI OGNI SETTIMANA

PANTENE

€1,99

ACQUISTA
1 shampoo
e 1 balsamo
o 1 intensivo
e ricevi in
OMAGGIO*
1 SPAZZOLA
PANTENE

BALSAMO IN MOUSSE
sotto la doccia
100% BALSAMO, SENZA APPESANTIRE



nuovo

€4,49



acquaesapone.it

mentadent



3 pezzi
3 Euro
a soli 3 Euro!



COSTANTINO

**Saldi Saldi Saldi
Fino al 70%**

Triumph LOVABLE FILA RAGNO

Via San Michele, 44-46 - Piano di Sorrento (NA)



centro estetico
Royal Divine Relax
positano massage

Cera Brasiliana indolore Skin's
(tutta la gamba)
paghi una e l'altra è omaggio
2x1

Callus Pedicure

Massaggio Himalayano
(defassante e rivitalizzante)

via Guglielmo Marconi, 122 Positano (Sa)
Cell. 3342840408 - 3398826368

PERSONA STRESSATA

QUALI PAROLE *NON* DIRE

Parlare con una persona stressata è una impresa difficile: per non colpire la suscettibilità di chi è sottoposto a una forte tensione bisogna fare molta attenzione alla scelta delle parole da dire. In questo caso **meglio evitare alcune espressioni che potrebbero sortire un effetto contrario.**

"Dai, non te la prendere che passerà!"

Minimizzare la situazione con frasi fatte è assolutamente controproducente, perché dà la sensazione che l'interlocutore non capisca la tragicità del momento che si sta vivendo. L'unico modo è quello di accogliere la preoccupazione, invece di contrastarla.

"Ce l'hai con me?"

E' importante non prendere lo stress altrui come una cosa personale, perciò una frase permalosa come questa potrebbe irritare non poco chi ha pensieri completamente differenti. Lo stress scatuisce generalmente da qualcosa di più grande di un piccolo particolare o da una singola situazione. Si potrebbe provare a fare discretamente qualche domanda, senza però costringere l'altro a esprimersi con una serie di domande e risposte come in un film poliziesco. Se la persona stressata ha voglia di parlare, bisognerebbe lasciarla sfogare secondo i propri

ritmi. In caso contrario, è meglio fare un passo indietro e aspettare il momento giusto per aiutarla.

"Calmati, anche io sono stressato."

Trovare il modo per rilassarsi, soprattutto a comando, è difficile per la maggior parte delle persone e sicuramente è ancora più difficile per qualcuno stressato. Inoltre, banalizzare la sofferenza dell'altra persona facendo paragoni, potrebbe scatenare un gesto di stizza, perché sembrerebbe una sorta di competizione grottesca nella disgrazia. Meglio offrirsi di fare attività insieme come uscire per una passeggiata, così da prendersi il tempo di riacquistare un po' di serenità.

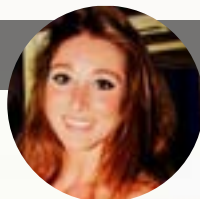
"Cerca di fare quello che ti piace e prenditi un po' di tempo per te"

E' un valido consiglio, ma va dato con cautela considerando che chi è stressato semplicemente non riesce a rilassarsi.

"Non ingigantire le cose!"

La verità è che quello che per qualcuno potrebbe essere semplice, potrebbe non esserlo per qualcun altro. Per una persona stressata, tutti sono grandi problemi. Meglio ricordarle che esiste un modo per uscire da quella situazione e che si è lì per aiutarla. ■





La SOTTILE LINEA TRA UDITO e CERVELLO

Aumento del rischio di demenza con ipoacusia

Tra udito e cervello esiste un intreccio invisibile. Non sentiamo solo con le orecchie, ma anche (e soprattutto) con il cervello. Il suono di una parola non attiva soltanto la corteccia uditiva, dove la parola viene "sentita", ma accende numerose aree e reti del cervello dove viene 'compresa' o collegata da un punto di vista semantico e cognitivo. Così, è dimostrato come **gli elementi cognitivi - come la memoria a breve termine, l'elaborazione centrale e le esperienze di vita - siano cruciali per capire un discorso in un luogo rumoroso, più delle stesse capacità uditive.** Un calo uditivo può infatti ridurre il volume della corteccia cerebrale, determinando cambiamenti strutturali e funzionali nel cervello; mentre il declino cognitivo può peggiorare le capacità di ascolto e di comprensione delle parole, favorendo la comparsa dell'ipoacusia. Vanno poi considerati altri fattori, come lo stress e l'affaticamento generale, che possono aggravare ulteriormente gli effetti del calo



Apparecchi acustici gratuiti

per gli aventi diritto attraverso il
Sistema Sanitario Nazionale
(ASL - INAIL)



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA



CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL

Via degli Aranci, 116 - Sorrento - Tel. 081 8784547

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

dell'udito e del declino cognitivo. Tutto questo condiziona le nostre capacità cognitive nell'arco di tutta la vita.

Gli studi scientifici più recenti hanno dimostrato come **i problemi di udito possano aumentare di oltre 3 volte il rischio di demenza** e come, d'altra parte, le persone con un deficit cognitivo presentino in 3 casi su 4 anche un calo dell'udito. Inoltre dimostrano come **la giusta amplificazione acustica si associ a un declino cognitivo più lento in un arco di 25 anni**, permettendo di mantenere una buona funzionalità cerebrale. Si stima, dunque, che rallentare di un solo anno l'evoluzione dell'ipoacusia possa portare a una riduzione del 10 per cento del tasso di prevalenza della demenza nella popolazione generale.

Gli studiosi si interrogano sui fattori che possono attivare il circolo vizioso tra calo di udito e declino cognitivo. È certo, ad esempio, che l'ipoacusia determini cambiamenti strutturali e funzionali nel cervello: ciò, secondo alcune teorie, potrebbe determinare una **sotto-stimolazione delle aree normalmente attivate dai suoni**, favorendo così un **impovertimento cognitivo**; un'altra ipotesi sottolinea, invece, l'**affaticamento del cervello** che, per compensare la perdita di udito, utilizzerebbe reti neuronali accessorie, riducendo così le risorse cognitive disponibili per svolgere tutte le altre funzioni. Altri studi puntano il dito contro l'**isolamento sociale**: infatti, le difficoltà comunicative connesse a un deficit uditivo possono favorire la solitudine delle persone, un fattore di rischio riconosciuto per la comparsa di disturbi cognitivi. Infine, si ipotizza che **una stessa malattia micro vascolare possa essere comune a ipoacusia e ad alcune forme di demenza**, favorendo l'insorgenza di entrambi i disturbi.

In conclusione, gli esperti concordano sull'importanza di **invertire la rotta e di porre un freno al circolo vizioso**: i più recenti studi scientifici dimostrano, infatti, come **intervenire tempestivamente con una soluzione acustica** permetta di rallentare il declino cognitivo e di migliorare le performance generali degli individui.

Tè Matcha

PROTEGGE LA PELLE DAL SOLE E DALL'INVECCHIAMENTO

Coltivato dai contadini giapponesi che lo fanno crescere a riparo dal sole e ne raccolgono le foglie a mano, il pregiatissimo tè matcha si presenta in una fine polvere lavorata attraverso l'utilizzo di mulini in pietra. Questa lavorazione conferisce al questo tè giapponese un profumo gradevole e un intenso color verde smeraldo con proprietà antiossidanti superiori rispetto a quelle di qualsiasi altro tè verde.

PROPRIETÀ

Le foglie di tè matcha hanno un contenuto 137 volte maggiore di antiossidanti del normale tè verde, in particolare, il tè giapponese è ricco di vitamine B1, B2 e C, beta-carotene, sali minerali, polifenoli e caffeina, che favorisce uno stato di vigile attenzione. Questa polvere viene ottenuta dalle foglie della migliore qualità di tè sbriciolate in appositi frantoi. La modalità di preparazione di questo tè è differente dal tè in bustina perché avviene per sospensione e non per infuso (la polvere, infatti, viene unita in una larga ciotola all'acqua) e questo gli conferisce una maggiore concentrazione di sostanze rispetto all'usuale infusione.

BENEFICI

Pelle. Tè matcha è sinonimo di antiossidanti: il Matcha contiene 70 mg al grammo di catechine, una quantità decisamente superiore a quella contenuta negli altri tè. Ottimo rimedio antinvecchiamento, drenante e disintossicante, il tè matcha si rivela anche utile per prevenire le scottature solari e per proteggere la pelle dagli eventuali danni causati dai raggi ultravioletti. La sua azione protettiva è dovuta all'elevato contenuto di polifenoli presenti nelle foglie da cui si ricava la polvere. **Dieta dimagrante.** Il tè matcha è in grado di ridurre la sensazione di fame, per cui può essere utilizzato in regimi alimentari ipocalorici, anche grazie al suo effetto diuretico che aiuta nella perdita di peso.

CONTROINDICAZIONI

Non si può abusare di tè matcha: contiene molta caffeina e polifenoli e berne troppo potrebbe causare tremori e palpitazioni. E' sempre opportuno prima di assumere tè giapponese di accertarsi che non interferisca con medicine o integratori attivi nell'organismo.



STUDIO MEDICO VENERE
Dott. Pietro De Nicola Chirurgia Plastica e Medicina Estetica Dott.ssa Giusanna Massa Idrologo Nutrizionista

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

PROVA GRATUITA

new LIPOLASER A DIODO VACUUM
Riscopri la tua silhouette ideale

LASER A DIODO

MEDICINA ESTETICA
CHIRURGIA PLASTICA

Consulenza
GRATUITA

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2 - SORRENTO (NA)
Info: 081 8771979 - 3393346638

APPROFITTA!

Fortuna
Intimo e Biancheria

SVUOTA TUTTO FINO AD ESAURIMENTO MERCE



Corso Italia, 152 Meta (NA) - Tel. 081.534.23.09

LOUNGE BAR
MUSIC ON THE SEA
APERITIF



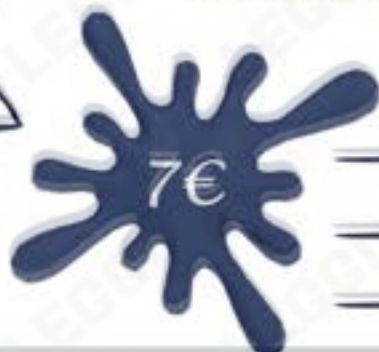
PRIVATE PARTY
EXCLUSIVE EVENTS
CERIMONIE



PROMOZIONI
PER
ABBONAMENTI



DISCESA A MARE PRIVATA



- INGRESSO
- LETTINO
- OMBRELLONE



arrediamo con stile

INTERIOR DESIGN
ARREDO D'INTERNI
ARREDO B&B, RESIDENCE
CAMERETTE E DIVANI
FORNITURE ALBERGHIERE, NAVALI ED UFFICIO
SPECIALIZZATI IN ARREDI D'ESTERNO



CUCINE
LUBE

CREO
KITCHENS

COLOMBINI CASA
ITALIAN DESIGN DESIGNED FOR YOU

biel
DIVANI ITALIANI

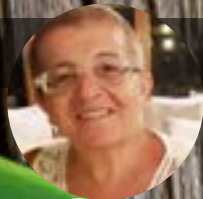
Noctis

Nardi
Furniture of Excellence from 1951



PORTO DI META (NA) INFO - CONTATTI: +39 3331044396/ +393921978571

De iulio Design Sede operativa: Corso Italia, 283 - 80063 Piano di Sorrento (NA)
Tel.: 0815323499 - E-mail: deiuliodesign@libero.it
www.deiuliodesign.com



LA PRODIGIOSA ARGILLA

MILLE MODI PER UTILIZZARLA:
COME SFRUTTARNE LE CAPACITÀ

Fin da tempi antichissimi l'argilla è stato uno strumento nelle mani dell'uomo per costruire molteplici oggetti, costruzioni di vario tipo e non da meno nel campo curativo, estetico e cosmetologico.

L'argilla può essere usata a scopo terapeutico per via interna o esterna. Anche se attualmente l'argilla si trova sotto forma di prodotti già pronti per l'utilizzo, nella maggior parte dei casi i trattamenti vanno eseguiti preparando da soli i rimedi, partendo dall'argilla in polvere. In questa prima parte esamineremo le proprietà terapeutiche di alcuni tipi di argille. Poi esamineremo le qualità cosmetiche.

Argilla Verde disintossicante. Ha un'elevata proprietà di assorbimento dell'acqua e una forte capacità di scambio di ioni. E' disintossicante, disinfiammante e depurativa. Si usa soprattutto sotto forma di argilla ventilata, più sottile, adatta per uso interno.

Argilla bianca contro le fermentazioni. Viene adoperata anche in trattamenti di bellezza ma in particolare, per uso interno, nel combattere le fermentazioni e le intossicazioni intestinali.

Argilla Grigia: Antinfiammazioni. Contiene un'alta percentuale di silicio e ha un forte

potere assorbente; è indicata nella cura dell'acidità di stomaco e delle fermentazioni intestinali, perché svolge un'azione alcalinizzante. Inoltre aiuta a drenare i liquidi in eccesso. La grana più adatta: per i cataplasmi su zone estese si può usare l'argilla a grana grossa, per trattamenti esterni più circoscritti quella a grana fine, per uso interno serve l'argilla ventilata. L'argilla è un materiale atossico e non nocivo.

E' opportuno però prima di iniziare un trattamento prolungato accertare la propria personale compatibilità con la sostanza che si intende usare. Se vi possono essere delle intolleranze o allergie cominciare a piccole dosi e man mano aumentare fino al bisogno del trattamento specifico.

Rimedi efficaci per molti disturbi: problemi di stomaco, per facilitare la digestione, contro l'acidità, per alleviare la gastrite, per le ulcere gastro-duodenali, disturbi intestinali, contrasta colite e coliche, cura la diarrea. Contro l'emicrania, dolori articolari, artrosi e artrite e reumatismi, mal di gola e raffreddore, febbre, asma bronchiale, per disinfiammare i bronchi, per astenie generale, (l'argilla aiuta a ritrovare energia perché contiene Sali minerali indispensabili all'organismo).

Ottima per traumi e lesioni, contusioni, distorsioni. Utile per piaghe, ferite e ustioni. Disturbi della pelle: epidermide arrossata, psoriasi, eritema solare, irritazione alle mani, acne e foruncoli, asciuga i brufoli. Depurativa della pelle, punture d'insetti ecc. L'argilla è un dono della natura. Usare sempre recipienti di vetro o legno per fare l'impasto. Si possono aggiungere oli essenziali, olio di mandorle o d'oliva a secondo del trattamento da eseguire.

Nel prossimo articolo specificheremo alcuni modi di preparazione dell'argilla a secondo dell'uso terapeutico o di bellezza di cui si necessita. L'argomento è vasto ma molto interessante e utile.

**[Tutto ciò che serve per un
perfetto equilibrio tra mente e corpo:]**

Cosmesi
Prodotti alimentari Vegan, Bio, Proteici e Gluten Free
Eccellenze Regionali

La Nuova Frontiera
della colorazione
a "filosofia Naturale"

BioRespect
COLOR CREAM

ABBONIZZATURA
AL TOP !!!

7€ ^{12,90}

SUPER MOMO Gold

-30%

su tutta
la linea

**CA'MEDICI
Bio**

Via Gennaro Maresca, 8 (di fronte Piazza Cota) Piano di Sorrento (NA)
☎ 081 1980 4664 - 328.1431098 ✉ ilgermogliobioshop@gmail.com Il Germoglio Bio Shop

abbigliamento

arcobaleno

ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA
TAGLIE FORTI

operazione

**FUORI
TUTTO**

FINO AL

50%

Via San Michele, 10
PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081 5322849



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



Charly Terminiello
Ottico Optometrista
simpaticamente saluta tutti
i clienti del negozio
"Ar Giò" di Sorrento



Adele saluta i lettori di
LeggimiGratis dalla palestra
TherapyFit di Sant'Agnello

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



Regalo Toy cuccioli maltesi

Disponibile ultimo maschio maltese toy di 3 mesi nato in casa abituato con bambini, viene ceduto con libretto sanitario, visita medica, vaccinazione e sverminazione.
E-mail: falonnlove149@gmail.com



Cuccioli di Pinscher nano

4 cucciolle Pinscher femmina di 4 mesi, con pedigree, sverminate, microcippate e vaccinate, nate in casa l'8 febbraio da Arielle's Demon Esotic Dream ROI 14/55047 (figlia di Blues degli Svevi di Barion e Alba Chiara), e CarlitosCastrignano ROI 10/165972 (figlio di Irhauz

Elisey e Aisha).

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3479320626

E-mail: romana.romani@libero.it

Si regalano bellissimi cuccioli

Quattro bellissimi cuccioli di cane di 2 mesi, già microchippati e vaccinati. Si regalano a chi li saprà tenere con amore.

Tel: 349 7497238

E-mail: garmik@inwind.it



Cuccioli mini toy Maltese

Disponibili per l'adozione, vaccinati, pronti per le nuove famiglie Ben socializzati, cresciuti in casa, chiedi altre informazioni via mail.

Prezzo: 130,00 €

E-mail: monalisaperl28@gmail.com

Bellissimi gattini di ragdoll

Cuccioli di Ragdoll, pedigree ANFI, figli di campioni. Nati e cresciuti in famiglia con le migliori condizioni di salute e ambientali e perfettamente socializzati. Entrambi i genitori sono fiv/felv negativi, testati con ecocardio per HCM (negativi).

sverminati, con microchip inserito e accompagnati da: libretto sanitario e Pedigree ANFI.

Prezzo: 200,00 €

E-mail: karawa00@outlook.com

Tel: 3387391328

Vendo cucciolo di Chihuahua

Vendo bellissimo cucciolo di Chihuahua maschio, color nero con macchia bianca lungo il petto.

Tel: 3882570900

E-mail: karla.ac@libero.it



Cuccioli Bulldog Francese

Disponibili da subito, i cuccioli hanno tre mesi e sono vaccinati, sverminati e già iscritti in anagrafe canina. Per qualsiasi informazione non esitare a contattarmi via mail.

Prezzo: 130,00 €

E-mail: claudianna825@gmail.com

IMMOBILI

Fittasi piccolo monolocale

Fittasi a periodo piccolo monolocale, con parcheggio e giardino.

NUOVA COLLEZIONE



Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

LE OFFERTE DI Mister DASH



CHANTECLAIR
Vetri 625 ml. Vert /
CHANTECLAIR
Sgrassatore 625 ml. Vert
€1,00



QUASAR
Bagno Spray 650 ml. /
QUASAR
Doccia 650 ml.
€1,00



FARMACOTONE BEBE'
Salviette 72 pz.
€0,75



CORONA TOVAGLIOLO
MAXI
€0,75



SCOTTEX
carta igienica
Umidificata
€0,50



DASH SIMPLY
19 lavaggi
varie prof.
€1,90



FIOCCO
carta igienica
4 rotoli maxi
€1,00



GILLETTE
MACH3 TURBO
5 pz.
€7,50



RAID
Due basi Due ricariche
€3,90



NAPISAN
2,4 lt.
€4,90

OFFERTA VALIDA A PARTIRE DAL 10 AL 31 LUGLIO
MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO
NUOVO PUNTO VENDITA IN VIA DEL SALVATORE, 3 META

Vetrina Annunci

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



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

Zona Piano di Sorrento.
Tel: 3247448830

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia

Splendido ufficio corredato di aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub condatori già' attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo: 250,00 €
Tel: 3392846310

Vendesi attico

Vendesi a C/Mare in via Paride del Pozzo, attico 160 mq più terrazzo 100 mq.

Tel: 3389985130

Cerco monolocale in affitto in penisola

Cerco monolocale in affitto da Meta, Piano di Sorrento, S. Agnello, Sorrento.

Tel: 3348877806

Vendo Locale

Vendo bilocale sito in Piano di Sorrento di 70 mq con 4 vani e posto auto.

Prezzo: 190.000,00 €
Tel: 3669934139

Appartamento vicino mare

Campomarino lido (CB- Molise) affittasi grazioso bilocale situato al secondo piano di una palazzina

dotata di ascensore, IN POSIZIONE CENTRALISSIMA, sul corso principale, a 5 minuti circa a piedi dal mare e a pochi metri dal supermercato, farmacia e mercato ortofrutticolo. l'appartamento è ideale per 4 persone ed è dotato di tutti i comfort: TV, lavatrice, aria condizionata, ombrellone e sdraio per chi volesse andare alla spiaggia libera. Possibilità di parcheggio auto in un piazzale pubblico adiacente. Disponibile dal 20 agosto al 10 settembre cert. energ. C

Tel: 3287348210

E-mail: lafri82@hotmail.it



Affitto 4+4

Villetta panoramicissima a Sant'Agata sui due Golfi, 60mq + terrazzi 150mq. Due posti auto/posto moto. In parco.

Prezzo: 800,00 €
Tel: 3451476701

E-mail: filipporizzariani@hotmail.it

Cerco bilocale in fitto

Cerco appartamento (bilocale) in fitto zona Penisola Sorrentina,

massimo 500€

Tel: 3349485528

Fittasi monolocale

Fittasi monolocale soppalcato, centro Vico Equense 2+1 posti letto, con garage, per il mese di luglio.

Tel: 3336118188

Affittasi negozio

Affittasi negozio di 84 mq, 2 soppalcati sul Corso Italia a Piano di Sorrento. No perditempo.

E-mail: jpfiler84@gmail.com

Fitto appartamento

Fitto appartamento arredato a Sant'Agnello bilocale, con posto motorino in giardino.

Tel: 3334738633

Piano di Sorrento fittasi negozio

Affittasi negozio di mq 22 a Via San Michele, 2. Chiamare orario negozio.

Tel: 0815322849

Fittasi miniappartamento

Fittasi miniappartamento a Piano di Sorrento, piano terra, Parco dei Platani, no agenzie, solo persone single (una persona). Possibilità di parcheggio auto.

Tel: 3488127439

Affittasi appartamento

Affittasi appartamento Marina di

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 DESPERARE!
TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

Vetrina Annunci

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

Cassano, Piano di Sorrento, massimo 4 posti letto, terrazzo, angolo cottura solo per brevi periodi.
Tel: 3348093386

CORSI

Lezioni di matematica, fisica ed informatica

Insegnante di matematica e fisica, 33 anni, in precedenza consulente informatico, laureato in matematica, con esperienza pluriennale nell'ambito delle lezioni private e dell'insegnamento in generale, impartisce lezioni di matematica, fisica ed informatica per studenti di scuole superiori (sia per recupero debiti che per attività di potenziamento), e per studenti universitari (fisica 1/2, e per tutti gli esami di matematica). Disponibile presso il domicilio degli studenti, in tutta la Penisola Sorrentina. Per contatti Vito.

Tel: 3394660493

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

Tel: 3332911159

Lezioni e potenziamenti estivi
Lezioni e potenziamenti estivi in

Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia per studenti delle superiori. Lezioni e potenziamento estivi tutte le materie per studenti delle medie ed elementari. Tutto a cura di una docente in materie letterarie. Prezzi modici. Serietà e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Lezioni di spagnolo

Madrelingua impartisce lezioni di spagnolo a tutti i livelli.

Tel: 3661866262

Traduzioni

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

Tel: 3339783769

Lezioni private

Laureata in giurisprudenza impartisce lezioni private in italiano, storia, diritto, economia politica, ed in tutte le altre materie umanistiche.

Tel: 3343239126

ELETTRONICA

Vendesi Monitor 19 pollici

Vendesi Monitor 19 pollici marca americana Dell, ottimo contrasto, con casse potenti in omaggio.

Prezzo: 700,00 €

Tel: 3381660680

Cerco decoder tivù sat

Cerco decoder tivù sat con card funzionante in splendide condizioni.

Tel: 3383776379



Vendo/regalo Stampante Epson Stylus Color 860

Vendo per cambio del sistema operativo, stampante EPSON Stylus Color 860, completa di accessori. Compatibilità fino a WinXP. Contattare via mail.

Prezzo: 5,00 €

E-mail: paop2004@libero.it



Vendo scheda video Galax (KFA2) 960 4GB OC

Vendo Scheda Video GTX 960 4GB acquistata Dicembre 2015 e tenuta maniacalmente. Con questa scheda riesco a giocare tranquillamente a tutte le ultime uscite con

Glitter Accessori

SALDISSIMI

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento
Tel. 081 532 31 31

Dolcette Artigianali

Deia

Sorrento

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

Zucchero Filato

abbigliamento bimbi

Via Caracciolo, 106
Meta (Piazza Casale)
Tel. 3272551414

carri... i
SALDI
aspettano solo te

Zucchero Filato

Vetrina Annunci

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

della L'ANGOLO CALABRIA
CAFFETTERIA - PRODOTTI TIPICI



SCOPRI LA SELEZIONE DI PRODOTTI TIPICI MADE IN CALABRIA

APERITIVI
COLAZIONI

PANINO + BIBITA
(CAFFÈ IN OMAGGIO)

PANINO + VINO
O BIRRA ARTIGIANALE
(CAFFÈ IN OMAGGIO)

Corso Umberto I, 28 - Vico Equense (Na) cell. 334 9957559

Wi-Fi

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

qualità grafica ultra. Funziona perfettamente, vendo per passaggio a modello superiore.

Prezzo: 180,00 €
Tel: 3388646850

MOTORI



Vendo barca in resina

Vendo Barca In resina di 4,30 m, motore Mercury 8 cavalli gambo lungo a miscela, paolo nuovo scalmi perfetti ideale per la pesca costiera. Già a mare, prezzo trattabile.

Prezzo: 3.000,00 €

LAVORO

Cerco apprendista estetista

Cerco apprendista estetista motorizzato per centro estetico sito in Positano. Orario di lavoro dalle 10 alle 16.

Tel: 3398826368

Piano di Sorrento - Cedesi attività

Zona centralissima, cedesi avvia-

ta attività d'abbigliamento uomo, donna e taglie forti.

0815322849

Si ricercano agenti

Si ricercano agenti per le zone di Vico Equense, Capri e Costiera Amalfitana. Al raggiungimento degli obiettivi si offre fisso più provvigioni.

Tel: 0818784216 - 3394459445

Cercasi personale

Si ricerca personale da inserire nel nostro organico, per la distribuzione di materiale pubblicitario. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3388646850

Dottoressa effettua massaggi, trattamenti, e terapie naturali

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

Tel: 3338188612

Restauro e doratura del legno

Restauro e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento anti tarlo: massima sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Trasformiamo anche vecchi mobili rimodernandoli nello stile Shabby Chic. Preventivi gra-

tuiti e prezzi concorrenziali. Vico Equense.

Tel: 3338612028

Riparazioni domestiche

Piccole riparazioni domestiche: effettuo piccole riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, pulizia giardini e spazi verdi, piccoli lavori in casa e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati e comuni limitrofi Penisola Sorrentina. Dal Lunedì alla Domenica mattina 9/13. Per contatti anche whatsapp

Tel: 3664679600

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. (orario negozio)

Tel: 3408734538

Sedute private da dottore in psicologia

Ansia, stress, depressione, sono solo delle condizioni mentali da esaminare, evitando l'uso di psicofarmaci. Sedute private da dottore in psicologia.

Tel: 3336934881

RISTOBAR - PIZZERIA
ALL'ANGOLO - ALL'ANGOLO 2
CONSEGNA A DOMICILIO
GIOVEDÌ PIZZA INTEGRALE TEL. **081.5322454**

VIA STAZIONE 41
PIANO DI SORRENTO
TEL 081.5322454

VIA MADONNA DI ROSELLA 25/27
PIANO DI SORRENTO
TEL 081.8784155

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

Ragazza di 26 anni educata e sorridente, amane dei bambini, cerca lavoro come baby sitter, dog-sitter (possibilità di tenere il vostro cane in casa mia, quando siete fuori), pulizie domestiche.

Tel: 3398233191

Cercasi collaboratori

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Il Gruppo Tencocasa opera nel settore immobiliare offrendo servizi di intermediazione immobiliare nelle fasi di vendita, acquisto e locazione di appartamenti. L'ufficio Tecnocasa di Sorrento - S'agnello fa parte di un gruppo di oltre 60 agenzie affiliate con stesso titolare e operante a Napoli, Roma e Milano. L'ufficio si trova a Corso Italia, 259/d - Sorrento, a pochi passi da Piazza Lauro. CHI È INTERESSATO ALLA PROFESSIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE PUO' CHIAMARE O MANDARE UNA E-MAIL AI CONTATTI INDICATI IN BASSO E FISSARE UN COLLOQUIO DI LAVORO. I candidati che cerchiamo devono avere una

età compresa tra i 18 ed i 30 anni, devono essere diplomati o laureati ed avere spiccate capacità relazionali. Si richiede inoltre impegno e determinazione nel conseguimento degli obiettivi. OFFRIAMO SIA UN RIMBORSO SPESE MENSILE DI 700,00 € OLTRE AD UNA RETRIBUZIONE PROVVISORIA, FORMAZIONE TECNICA ISTITUZIONALE E POSSIBILITA' DI CRESCITA ALL'INTERNO DEL GRUPPO.

Tel. 081-8074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Amery Construction Ltd Urgently Seeks Building and Construction Workers

Leadership and Management Human Resources Business Development Building and Construction Engineering Front Desk Helper Driver Material Controller Accounting and Finance Sales and Marketing Procurement and Supply Chain Health, Safety and Environment Secretarial and Office Administration Quality Planning and Control Technical and Maintenance Research and Development Informa-

tion Technology

E-mail: careers@ameryconstruction.com

Cerco lavoro

Signora seria e con esperienza cerca lavoro come badante di notte, solo donne, zona da Sorrento a Pompei.

Tel: 3663854955

Massaggiatore esperto pratica tutti i tipi di massaggi

Massaggiatore esperto e bioenergetico pratica tutti i tipi di massaggi a uomini e donne e coppie nel proprio ambiente.

Tel: 3494721600

Società assicurativa cerca collaboratori

Solida società assicurativa cerca ragazzi con tanta voglia di lavorare ed imparare per inserirli nel proprio organico, possibilità di carriera.

Tel: 3319552197

Fiere

Subito 1 coordinatore eventi con esperienza anche commerciale 30



STUDIO TECNICO LEGALE

Achille Fiorillo
Avvocato

Giuseppe Ferraiuolo
Patrocinatore - Strategista

Ti piacerebbe avere una risposta ad ogni tuo problema?

Rivolgiti ai professionisti! ☎ 081-18740782 📞 3392180890

Assistenza nell'ambito civile e penale:

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

VIA RISPOLI 76
80053 CASTELLAMMARE DI STABIA (NA)

CORSO ITALIA, 274
80065 SANT'AGNELLO (NA)



DE MARTINO LUCIDATURE
RE DEL MARMO

di Rosario De Martino

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

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

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



REACTION

Reaction Retail - Viale Nizza 58 - Sorrento
Tel. 081 8770613 - reaction.sorrento@gmail.com

OFFERTA SPECIALE ESTATE 2017
Acquista la tua BH Emotion a soli 165 € al mese.
Evo City Wave Lite senza interessi in 12 comode rate

Offerta valida fino ad esaurimento scorte

Vetrina Annunci

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



Ristorante da Pappone

Marina del Cantone, 23 - Massa Lubrense (NA) - Tel. 081.8081245
www.ristorantepappone.massalubrense.com



BRACCIO DI FERRO

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

NOVITA' KEBAB

PIZZERIA · ROSTICCERIA · GASTRONOMIA

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

601 account con alto fisso mensile e provvigioni 30 50 con esperienza di vendita 1 assistente dirigenziale presenza laurea in marketing o simile 30 50 ottima conoscenza computer 1 amministratore con esp anche part time contabilità. Bilanci 1 ufficio stampa 30 50 con esp Hostess p Agenzia eventi San Marino. Per ampliamento organico FIERE E Manifestazioni. Sede uffici Rep San Marino. Cerca da romoter sturart. Tutti con eventuale disp immediata e a trasferte Italia. Inviare curr referenze foto a eventi3000,com solo cn ii requisiti richiesti! Referenze e con esperienza regressa settore eventi!
 E-mail: info@eventi3000.com

elettrici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, pulizia giardini e spazi verdi, piccoli lavori in casa e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati e comuni limitrofi Penisola Sorrentina. Dal Lunedì alla Domenica mattina 9/13.
 Tel: 3664679600

AAA Full stack developer - wanted
 Web agency cerca programmatore da inserire in organico. Competenze richieste: Html, Css, Javascript, Php, Mysql.
 Tel: 3394413544

Cerco
 Cerco lavoro a tempo determinato come commessa o scaffalista
 Tel: 3881270674

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

Cerco lavoro
 Signora seria, cerca lavoro come badante notte e giorno, zona da Sorrento a Pompei.
 Tel: 3664917426

Cerco lavoro
 Piccole riparazioni domestiche: effettuo piccole riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, pulizia giardini e spazi verdi, piccoli lavori in casa e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati e comuni limitrofi Penisola Sorrentina. Dal Lunedì alla Domenica mattina 9/13.
 Tel: 3664679600

come: pulizie domestiche oppure dog- sitter. Persona seria e affidabile anche a prezzi modici. Zona Penisola Sorrentina e limitrofe.
 Tel: 3398233191

Cerco lavoro
 Uomo di 35 anni, cerca lavoro urgentemente come: aiuto cuoco, lavapiatti e altro. Zona Penisola Sorrentina.
 Tel: 3200697075

Idraulico
 Si effettuano riparazioni idrauliche, impianti idrici e sanitari, montaggio di forni- cucine-piani cottura e frigo ad incasso
 Tel: 3921421124

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

Addetto alla reception
 Hilton Hotel richiede il servizio di un Receptionist esperto per il posto di lavoro. Le persone qualificate dovrebbero inviare il loro CV / Resume per l'applicazione.
 E-mail: hr.hiltonhotelcareers@gmail.com



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**

★ VARIE

Vendo piantine

Vendo piantine di "Tillandsia" 50 pezzi disponibili.

Prezzo: 1,00 €

Tel: 3393829896

Vendo due porte

Vendo due porte in legno massello essenza mogano 90 cm x 220 cm.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3393829896

Preparazione bomboniere

Si confezionano bomboniere fatte a mano e personalizzate, per ogni evento, festa, compleanno, comunione, battesimo, matrimonio, cremina ecc.. Cande personalizzate,

segnaposti, inviti, porta confetti, oggettistica varia, tavolette di cioccolata, caramelle, cioccolatini, tutto personalizzato. Rendi speciale il tuo evento.

Tel: 3493844671

Vendo armadio

Vendo armadio a quattro ante color panna, dimensioni: lunghezza 200 cm, profondità 50 cm e altezza 210 cm.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3393829896

Cerco vecchi manifesti pubblicitari

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi di primo novecento di cinema, cioccolato, montagne, sport, auto e moto, ecc

Tel: 3474679291

Cerco auto in regalo

Persona in difficoltà economiche, cerca automobile non grande in regalo.

Tel: 3664917426

Vendo abito da sposa

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

Tel: 3396495749

Scrivania per pc

Vendesi scrivania sagomata porta computer, dotata di rotelle, ripiani, porta tastiera e porta cd. Buone condizioni, Prezzo affare.

Tel: 0818087653

 Kena Facile 200 minuti 200 MB 1,99 € ogni 30 giorni	 Kena Voce 1000 minuti 3,99 € ogni 30 giorni	 Kena Internet 4 GIGA 3,99 € ogni 30 giorni
Kena Comoda 300 minuti 3 GIGA 4,99 € ogni 30 giorni		
Kena Digital 600 minuti 100 SMS 6 GIGA 9,99 € ogni 30 giorni		



kenamobile by **TIM**

4 Bit DE FIDUCIA **PER INFO E ATTIVAZIONI**

Il tuo esperto di fiducia

Corso Italia 317 Piano di Sorrento
Tel. 0815342135

IL Pescatore



rivenditore autorizzato:



mulinelli SHIMANO
a partire da
€16,00



mulinelli DAIWA
a partire da
€15,00



BLACK MINNOW



totanare
muta subacquea completa
a partire da
€90,00



maschera CRESSI
a partire da
€16,00

tutto per coffe

Si riparano canne

canna da traina più mulinello
a partire da
€49,00

Corso Italia 347
(Casermone)
Piano di Sorrento (NA)
tel. 0815342493
f **Il Pescatore 2**

RIVENDITORE ESCLUSIVO



Vetrina Annunci

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

Castellammare di Stabia
Via Cosenza, 121 - Tel. 081.0640393

Sant'Agnello
Corso Italia, 256 - Tel. 081.5342167

NONSOLOFITNESS

 TAPIS ROULANT a partire da €349	 CYCLETTE a partire da €99	 CANESTRO CON RETE + PALLONE €30
 CALCIOBALILLA €119	 TAVOLO PING PONG richiudibile €219	 BILIARDO €99

email: nonsolofitness@live.it - Cell.333.8441595

La Piccola Positano

Tutto per il mare




Sandali e Mocassini artigianali e personalizzati su misura

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense - Tel 081.808.19.34

Vendo chitarra classica

Vendo chitarra classica in legno bicolore nero e chiaro, come nuova, causa doppio regalo.

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3336934881

Vendo

Ho un grande giardino in Puglia dove produco e consumo anche io prodotti genuini pugliesi (olive sott'oli ecc.) vendo a prezzi modici.

Tel: 3331791424

Vendo divano angolare

Vendo divano angolare in Vera Pelle color avorio con annesso puff come nuovo.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3392228169

Abito da sposa

Vendesi abito da sposa stile principesco, rivestito di perline, mai utilizzato. Vendesi causa inutilizzo.

Prezzo trattabile.

Tel: 3475628435

Cerco vecchio spremi arance

Cerco vecchio spremi arance multiuso da bar anni 50' tutto in acciaio di qualsiasi marca anche non funzionante

Tel: 3474679291



Vendesi passerella 2,50 m per barca

Unico pezzo in teak con motore incorporato. Prezzo 500,00€ solo passerella, 800,00€ con pistone e motore. Visibile a Sorrento

Tel: 3803621422

Cerco vecchia macchina da caffè di osteria

Cerco vecchia macchina da caffè di osteria anni 50' tutta in acciaio anche rotta, oppure vecchi macini-

ni in acciaio di osteria con sopra la campana di vetro.

Tel: 3474679291

Regalo letto a castello Ikea

Regalo letto a castello Ikea in legno naturale in buono stato.

Tel: 3333781050



Banco frigo per furgone

Vendo bancone frigo M T 270 x 80 con pistoni per estrarlo motore esterno e piastra gelo.

Prezzo: 900,00 €

Tel: 3339902120

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

App Store





 **CASTELLO COLONNA**
Weddings & Events
semplicità è da sempre sinonimo di eleganza



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)



LA LISCA
CLUB
DAY



Piscina
Bar
Snack Bar
Solarium

Aperti tutti i giorni
dalle 9,00 alle 18,00



Via Cermenna, 12
80063 Piano di Sorrento (Na)
info 081.808.33.58 - 081.533.30.32



C I N E M A
TEATRO
delle Rose



Chiuso per ferie
da Lunedì 10 Luglio!



Arrivederci a fine Agosto
con tante 'cattivissime' novità!

Via delle Rose, 35 - Piano di Sorrento
Per info 0818786165 - info@teatrodellerose.com



Sapori 100%
italiani DOP

caseificio
RUOCO
AGEROLA

PIZZA
con lievito madre



Consegne a
Domicilio



Sala
interna



Aperti
a pranzo

Via Cavone, 27 - **Piano di Sorrento (Na)**
Tel. 081 5341054 - 081 5321990 Cell. 331 4114799

Vico Mortora, 81 - **Piano di Sorrento (Na)**
Tel. 081 8087693 - Cell. 331 41 14 799

seguici su





tecnoambiente

SORRENTO ACQUARELAX

Il nuovo Benessere in valore assoluto.

www.tecnoambienteluxurypools.com