



*Il territorio
in tavola*




Grace
KITCHEN•BAR

MASSA LUBRENSE

PIAZZA VESCOVADO, 6 - INFO 331 41 48 009



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 Cam 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'Cam, 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 dei 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.

PIANO DI SORRENTO, via Bagnulo 30

APERTI TUTTO AGOSTO

centroPANE
DIAGNOSTICA E FISIOTERAPIA

*Una corretta DIAGNOSI
è la prima CURA*

RADIOLOGIA DIGITALE
RISONANZA MAGNETICA APERTA
TAC MULTISTRATO
ECOGRAFIA
ECOCOLORDOPPLER
DENTAL SCAN
MOC DEXA
MAMMOGRAFIA DIGITALE
COLONSCOPIA VIRTUALE
CARDIOLOGIA
ESAMI A DOMICILIO

Tel. 081.8086505 - 081.5342117

centropane.it



Grand Hotel Due Golfi
★★★★

Pool Party
con la band



3 agosto 2017

17 agosto 2017

starting h.20:00

Info & prenotazioni
081 8780004

www.grandhotelduegolfi.com
via Nastro Azzurro 1, Massa Lubrense



La trasparenza
di un bel
sorriso

ΔAIR[®]

L'ALLINEATORE INVISIBILE



APPARECCHIO
TRADIZIONALE

ALLINEATORE
INVISIBILE



Dott. Carmelo Bentivegna

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

Tel. 081 532 16 14

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

dal 21 al 27 agosto
aperti solo la mattina

TECNO CALOR

www.tecnocalorfrasca.it

L'efficienza e la soddisfazione dei professionisti
è il nostro più importante servizio.



La soluzione
accoppiata
"tutto
elettrico" per
per un comfort
assoluto, con
la massima
flessibilità.

 Chaffoteaux



PIANO DI SORRENTO
Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319

META
Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121

Maryelle

**CURVY?
No problem!**

taglie
dalla 42 alla 55

Corso Italia 175
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 5342229

 Maryelle



**GIOVEDÌ
10 AGOSTO
21.30**

**Mamiliù
Café**
PRESENTA

**MARTEDÌ
22 AGOSTO
21.30**

in collaborazione con
Progetti d'Autore



SOULCOR

Il nostro è un progetto inedito italiano-napoletano che nasce da musicisti e amici provenienti da diverse culture musicali, che uniscono il proprio amore nel fare musica in tutte le sue sfumature, cercando di ottimizzare alcuni generi partendo dal Soul arrivando al Funky, sfiorando il Jazz e il Samba Bossa nova, toccando il Rock ed infine il Reggae.

LUDOVICA MURATGIA
Batteria

ALESSANDRO SORACE
Chitarra

ROBERTO FORMISANO
Percussioni / Voce

CHIARA CARNEVALE
Tamburi e Cori

Tutto questo è SoulCor.



**FABRIZIO
DE ANDRÈ**

*"...poi d'improvviso mi scelse le mani
e le mie braccia divennero ali
quando mi chiese "conosci l'estate?"
io per un giorno per un momento
corsi a vedere il colore del vento".*

GIOVANNI CINQUE
Voce e Chitarra

LUIGI VIETRI
Chitarra

MARINA IOSSI
Pensieri di Fabrizio

**Mamiliù
Café**
Piazza della
Repubblica, 31
Piano di Sorrento
Tel. 081.192.420.96
Mamiliù Café
 

usi alternativi

acetone per smalto

Eureka!

- **Riparare il quadrante dell'orologio.** Nel caso il quadrante di plastica del tuo orologio sia graffiato, metti qualche goccia di acetone su un fazzoletto e passalo delicatamente sopra. Renderà i segni meno evidenti.
- **Rimuovere la plastica sciolta.** Nel caso ci fosse della plastica sciolta sui fornelli, puoi versarci sopra dell'acetone e toglierlo con della carta. Per terminare pulire la zona con un panno umido.
- **Rimuovere la colla.** La colla più forte non può resistere all'acetone. Basta versare poche gocce di questo prodotto direttamente sulla colla secca e pazientare che venga assorbito.
- **Eliminare l'inchiostro dalle dita.** Se la penna stilografica ti ha macchiato le dita, usa qualche goccia d'acetone per rimuoverle in maniera veloce.
- **Far tornare nuove le porcellane.** Con il passare del tempo la porcellana si macchia, per farla tornare brillante utilizza l'acetone e i tuoi oggetti torneranno brillanti in poco tempo.
- **Rimuovere adesivi e nastro adesivo.** Se applicati sulle superfici da già qualche tempo, gli adesivi possono essere piuttosto ostici da rimuovere. Per questo, è consigliabile usare dell'acetone. Metti qualche goccia su un panno e passatelo sull'area.
- **Pulire le suole delle scarpe.** Se le suole delle tue scarpette da tennis hanno perso brillantezza, puliscile con un batuffolo d'ovatta imbevuto in acetone e passatelo sulla superficie fino a quando non sarà tornata bianca.



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

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

OCCHIALI
MARCA: LUIS STYLE
MODELLO: ANDROMEDA

**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

Sai perché?

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



Perché
si dice
“andare di corpo”?

Andare di corpo è un'espressione polirematica cioè una di quelle espressioni il cui significato dipende da tutto l'insieme e non dalle singole parole che la compongono, simili alle espressioni idiomatiche inglesi: ad esempio “andare allo sbando” o “andare allo sbaraglio”, in cui il significato del verbo andare è completamente trasformato. Nello specifico, **probabilmente deriva dall'uso familiare fatto della parola corpo, intesa come ventre**, quindi come parte specifica del corpo e non di tutto il suo insieme. Presa così, l'espressione, che allude all'atto di defecare, indica quindi una fuoriuscita di qualcosa dal corpo, dal ventre dell'individuo.

Perché
le punture delle
zanzare prudono?

Solo le zanzare femmina (non i maschi) bucano la pelle con la loro proboscide, il “pungiglione”, per prelevare il sangue dai capillari (le venuzze che si trovano appena sotto la pelle). **Prima di aspirare, però, iniettano la loro saliva, che ha potere anticoagulante** (che cioè mantiene il sangue liquido) **e che causa il rilascio di istamina da parte del nostro corpo**. L'istamina è un agente infiammatorio e perciò causa una reazione allergica più o meno forte a seconda delle persone: ecco allora che sulla zona colpita può apparire gonfiore, arrossamento e, appunto, il fastidioso prurito.

Perché
in menopausa
vengono le
vampate di calore?

Le vampate di calore sono dei disturbi vasomotori che si verificano durante la menopausa quando la produzione degli ormoni sessuali – estrogeni e progesterone – si altera. Questi disturbi possono durare per molti anni e tendono a scomparire nella fase di post-menopausa. Nella fase pre-menopausale la produzione di estrogeni e progesterone comincia ad essere irregolare. **Ciò dipende dal fatto che invecchiando le ovaie cominciano ad essere sempre meno sensibili agli impulsi della ipofisi, e questo provoca una mancata risposta nella produzione di estrogeni da parte loro**. Per compensare tale insufficiente produzione, l'ipofisi tenta di aumentare ulteriormente la sua azione nel secernere FSH ed LH. Sembra che però in tal modo si vada progressivamente incontro ad uno squilibrio funzionale ipotalamico che, essendo coinvolto anche nell'attività termoregolatoria dell'organismo, porta all'insorgenza delle classiche vampate di calore e della sudorazione connessa.



Sintonizza la tua rata!

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Nasello e Merluzzo?

Il **merluzzo** predilige le acque fredde del nord Europa e del nord-America. Ha il corpo allungato con la testa grande e tre pinne dorsali. Il colore del dorso varia dal marrone al grigio verdastro, dove sono presenti tante macchie scure. Si nutre prevalentemente di arringhe, si riproduce in inverno e arriva a depositare fino a un milione di uova l'anno, può raggiungere i due metri di lunghezza per un peso di 96 Kg.

Il **nasello** ha trovato il suo habitat naturale principalmente nel Mar Mediterraneo, vivendo spesso nei fondali sabbiosi. Il corpo presenta una forma allungata e stretta. Il dorso è di colore grigio tendente al nero, i fianchi sono argentei. Si alimenta prevalentemente di crostacei e da adulto si ciba di pesci più grandi, a volte è carnivoro e mangia esemplari giovani della sua stessa specie. Si riproduce dall'inizio dell'inverno a metà della primavera e può raggiungere 140 centimetri di lunghezza per un peso di 15 Kg. Il nasello è leggermente più grasso del merluzzo, fa parte degli alimenti ricchi di iodio con un esiguo apporto calorico.

Ostetrica e Ginecologa?

La **ginecologa** è un medico che ha frequentato un corso di laurea in medicina ed ha preso una specializzazione in ginecologia e ostetricia. Prima di operare come ginecologo, deve aver fatto un tirocinio all'interno di ospedali o di cliniche private. La ginecologa è in grado di effettuare interventi chirurgici, come ad esempio il taglio cesareo e intervenire in caso di complicazioni insorte durante il parto. La ginecologa avrà un approccio medico, necessario in caso di gravidanza ad alto rischio o in casi particolari in cui insorgono malattie durante il periodo di gestazione e si necessita di cure mediche dedicate. L'**ostetrica** deve conseguire una laurea triennale in ostetricia nelle Facoltà di Medicina e Chirurgia. Dopo la laurea è possibile prendere un master di primo e di secondo livello in modo da conseguire una specializzazione. Al contrario della ginecologa, l'ostetrica una volta terminato il percorso di studi può cominciare ad operare sul campo. Non può prescrivere farmaci e non può intervenire chirurgicamente.

People One 125 E4

Prezzo Chiavi in mano **2.600 €**

Anticipo **100 €**

Importo totale del credito
2500 €

Finanziamento

24 rate da 108.60 €

Importo totale dovuto

2606,40 €

TAN 0

TAEG 7,27

Nuova Like 125 E4

Prezzo Chiavi in mano **2.940 €**

Anticipo **140 €**

Importo totale del credito
2800 €

Finanziamento

24 rate da 121.63 €

Importo totale dovuto

2919 €

TAN 0

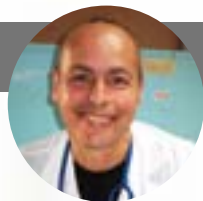
TAEG 6,96



Via S. Giuseppe, 12/20 - Sant'Agnello

Tel. 081 19666144 - email motostory1@gmail.com - Moto Story





BERE TANTA ACQUA PER LA SALUTE DEI BAMBINI

Tra i più importanti consigli di educazione alla salute che come Pediatri diamo alle famiglie c'è quello di abituare i bambini a bere tanta acqua. L'acqua corporea è indispensabile per mantenere tutte le attività dell'organismo, fungendo da solvente per i principi attivi implicati in tutte le reazioni biochimiche e i processi fisiologici vitali (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), partecipando a digestione, assorbimento, trasporto e utilizzo dei nutrienti, smaltimento delle scorie metaboliche, regolazione della temperatura corporea, lubrificazione di articolazioni e tessuti. I bambini sono "fatti" per lo più di acqua, in misura tanto maggiore quanto più sono piccoli, basti pensare che negli adulti l'acqua corporea è compresa tra il 50 e il 60% del loro peso (maggiore nei maschi, per la prevalenza di massa magra), mentre nel lattante è il 75-80%. **Il bambino quindi ha bisogno di un rifornimento tanto più continuo e abbondante di acqua, quanto più è piccolo. In proporzione, i bambini hanno un fabbisogno quotidiano di acqua superiore a quello di adulti.**

Mediamente, un bambino nel primo anno di vita necessita di circa 150 ml/Kg al giorno di acqua, 120ml/Kg

nel secondo anno, tra 70 e 100ml/Kg tra 4 e 10 anni. Peraltro, alcune peculiarità fisiologiche dell'infanzia, quali una maggiore estensione della superficie corporea rispetto al peso che causa una più rapida perdita di liquidi per traspirazione, un metabolismo energetico più elevato per la crescita che consuma acqua per le reazioni biochimiche dei processi metabolici, una regolazione ancora immatura della sudorazione e della funzionalità renale e una minore percezione della sete, **rendono ragione del fatto che i bambini sono più a rischio di disidratazione quando aumentano le perdite di liquidi, come per sudorazioni profuse, febbri o gastroenteriti.** Anche durante l'attività fisica, specialmente nella stagione calda, bisogna assicurare l'idratazione, facendo bere ai bambini un bicchiere d'acqua mezz'ora prima dello sforzo e ogni 20 minuti di pratica, anche se non lamentano sete. In caso di febbre, il fabbisogno di liquidi aumenta del 10% per ogni grado superiore ai 37.

E' importante insegnare ai bambini a dissetarsi con acqua e non con bevande dolci o gasate, succhi di frutta, latte, che apportano calorie superflue. Secondo i

LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia, stabi-

liti dagli esperti della Società Italiana di Nutrizione Umana, un bimbo tra 1-3 anni necessita di 1,2 litri di acqua al giorno, tra i 4-6 anni di 1,4 e tra 7-10 anni di 1,8. Poi, alla pubertà, i maschi tra gli 11-14 anni richiedono 2 l al giorno e le femmine 1,9, e i maschi tra i 15-17 anni 2,5 mentre le ragazze 2 litri. **Il consiglio è ricordare ai bambini di bere spesso, più volte durante la giornata, senza aspettare il senso di sete:** lo stimolo del-

la sete è già un segnale di disidratazione che va prevenuto. **A volte poi la sete viene scambiata dai bambini per fame, allora insegniamo loro, prima di mangiare qualcosa, a provare a bere.** Di fontana o in bottiglia, va bene lo stesso, sono entrambe controllate e sicure, solo per i bambini piccoli è preferibile un'acqua oligominerale (cioè con meno di 500 mg per litro di sali). ■



LE OFFERTE DI Mister DASH

intervallo Lady MAXI LONG 28PZ €2,00

intervallo Lady MAXI LONG 28PZ €2,00

parodontax DENTIFRICIO 75 ml vari tipi €1,90

AUTAN ACTIVE 100 ml €2,90

ORAL B SPAZZOLINO SHINY CLEAN €0,90

WOW! BAGNO SCHIUMA 750ml varie profumazioni! €0,90

SVELTO 1 LT varie profumazioni €0,95

CORONA INPIÙ CARTA IGIENICA 4 rotoli €1,25

CHANTECLAIR SGRASSATORE CON BICARBONATO 500 ml €1,00

LYSOFORM 1LT BLU E VERDE €1,20

NIVEA Q10 PLUS ANTIRUGHE GIORNO 50ml €5,00

NIVEA Q10 PLUS ANTIRUGHE NOTTE 50ml €5,00

OFFERTA VALIDA A PARTIRE DAL 7 AL 31 AGOSTO

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

Perché con l'umidità si soffre più il caldo?

Quando il clima è umido si soffre di più sia il freddo che il caldo. Perché? L'umidità dell'aria è uno di quei meccanismi che interagiscono con il corpo nello scambio di calore con l'ambiente.

Tutta colpa dell'umidità.

Il vapore acqueo presente nell'aria, che viene misurato in percentuale, ha un valore limite di saturazione oltre il quale si ha la condensazione e quindi la nebbia. **In estate** quando ci si trova in una zona di caldo umido il corpo produce il sudore che, evaporando, abbassa la temperatura corporea. Ma **siccome l'aria è già ricca di acqua, perché l'umidità è alta, il sudore non evapora** o lo fa in modo meno efficiente, pertanto la temperatura del corpo resta alta e si avverte di più il caldo. Se l'aria, invece è secca ed è mossa da correnti che facilitano la perdita di calore, una persona sana può sopportare per diverse ore temperature ambientali anche superiori a 60° C (addirittura nelle saune finlandesi si raggiungono gli 80-90°C senza troppi problemi).

In inverno, quando fa freddo, l'organismo non ha la necessità di abbassare la propria temperatura per mantenerla costante attorno ai 36,5 °C e quindi non produce sudore. In questa situazione, però, **l'umidità crea un sottilissimo velo sulla pelle che, evaporando, toglie calore al corpo e perciò si raffredda**. Per questo motivo, in inverno, se l'aria è umida ci sembra che faccia più freddo di quanto non dica in realtà il termometro.

Naturalmente le sensazioni di freddo o di caldo dipendono anche da fattori soggettivi quali la corporatura o l'abitudine a vestirsi con abiti più o meno pesanti.

Come si può sopravvivere? Con un ventilatore si favorisce l'evaporazione del sudore meccanicamente. In alternativa il deumidificatore abbassa l'umidità dell'acqua presente nell'ambiente favorendo la termoregolazione del corpo. ■



VENDITA



Piano di Sorrento

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



Sorrento

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

Meta

In palazzotto d'epoca, vendesi soleggiato appartamento al 1° piano (ultimo), com-

posto 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

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 pochi metri dal mare, con bella vista sul Golfo di Napoli e Capri, vendesi villa bilivelli composta da: salone bivani, quattro camere, cucina, bagni, varie terrazze pano-

ramiche, giardinetto, cameretta di servizio, cantina e box auto. Inoltre la proprietà dispone di una discesa a mare (condivisa con altra villa) su spiaggia. Rif. V724 a.c.e./g



Massa Lubrense

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



Massa Lubrense

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

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

Positano

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

COMMERCIALI

Sorrento

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

Meta

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

III^a Edizione FANTACALCIO fantamassa

2017/2018

Chiusura
iscrizioni 17 agosto



Per saperne di più visita: facebook/fantacalcio massalubrense
www.fantacalcio massa.it cell. Peppe 338 98 76 771 - Marcello 333 80 54 756



Soffri della “sindrome da visione al computer”?

Fissare un apparecchio che emette luce per lungo tempo richiede una notevole ginnastica da parte degli occhi, che in alcuni casi può condurre alla “sindrome da visione al computer” (CVS). Di che si tratta? E' una condizione molto diffusa che interessa fino 90 per cento delle persone, e nasce da un uso prolungato di qualsiasi tecnologia digitale, come computer, tablet, e-reader e telefoni cellulari.

I SINTOMI

I sintomi della “sindrome da visione al computer” possono essere di tipo visivo, neurologico e muscolo-scheletrico. Variano da persona a persona, ma solitamente chi soffre di questo disturbo dopo qualche ora davanti allo schermo si lamenta di bruciore agli occhi, affaticamento della vista, mal di testa e dolori al collo, visione sdoppiata od offuscata, prurito, rossore del bulbo oculare e secchezza. A questo si unisce un calo della concentrazione unita a sensazioni di ansia e disagio che condizionano la resa di chi lavora.

LE CAUSE

Sono stati scoperte molte cause per questi sintomi:

- la luce emessa dagli schermi ha una forte componente blu, poco naturale e che affatica la vista;
- monitor con scarsa risoluzione dove i caratteri non hanno contorni ben definiti, costringono gli occhi a provare costantemente a metterli a fuoco senza però poterci riuscire completamente;
- mancanza di punti lontani che permettono allo sguardo di riposare.
- minore frequenza nella chiusura delle palpebre che contribuiscono al senso di secchezza e affaticamento, e in alcune persone rende più probabile l'arrossamento.

I RIMEDI

- L'utilizzo di uno schermo ad alta definizione può rendere meno faticosa la lettura a video, grazie ai caratteri più definiti e al maggiore contrasto.
- Il monitor dovrebbe essere tenuto a una distanza di 50-70 centimetri dagli occhi, con il bordo superiore all'altezza degli occhi, in modo da tenere la testa leggermente inclinata verso il basso.
- La luminosità dello schermo deve essere solo di poco superiore a quella dell'ambiente circostante, così da non obbligare gli occhi a fare sforzi maggiori.
- L'utilizzo di lenti appositamente studiate per la visione al computer: la peculiarità è quella di accentuare, di pochissimo, i toni caldi contrastando la luce fredda dello schermo.
- Installazione di software F. LUX che rendono più gialla la luce emessa dai monitor. Molte persone dicono di trovarsi meglio e di avvertire un minore affaticamento agli occhi. Recentemente Apple ha aggiunto un'opzione simile anche su iOS, il sistema operativo degli iPhone e degli iPad.
- Ogni 20 minuti circa può essere utile osservare qualcosa a una decina di metri di distanza per almeno 20 secondi per dare un po' di tregua agli occhi.
- Quando lo fate, potete approfittarne per alzarvi e muovervi un po', il vostro collo ve ne sarà riconoscente. ■



Esporsi al sole contrasta i danni della sigaretta

Esporsi al sole non fa necessariamente male alla salute dell'uomo. Quello che fa la differenza è semplicemente la quantità e l'intensità dell'esposizione. La prestigiosa rivista scientifica "Journal of Internal Medicine" ha pubblicato una ricerca svedese durata oltre 25 anni che ha coinvolto 30.000 donne, di età compresa tra i 25 e i 64 anni, e ha dimostrato che i raggi solari, a contatto con la pelle, anche solo per 10 minuti al giorno, favoriscono la produzione di vitamina D e proprio questo aumento di vitamina ridurrebbe gli effetti negativi legati al fumo.

Il fumo di sigaretta infatti comporta una diminuzione della produzione della vitamina D nelle cellule epiteliali polmonari e di conseguenza riduce le reazioni infiammatorie che sono alla

base di patologie fumo-correlate come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) ed il cancro.

Ma non è tutto. Lo studio svedese ha dimostrato anche che le donne che si espongono al sole presentano un minor rischio di eventi cardiovascolari (infarto, ictus, aritmie) e hanno una vita più a lunga, quasi 2 anni in più. Questo allungamento della vita viene spiegato anche dal fatto che la pelle al sole rilascia ossido nitrico, in grado di abbassare la pressione arteriosa. Lo studio ha dimostrato in modo chiaro che evitare del tutto il sole fa male.

Attenzione! Il rischio è dietro gli eccessi: esporsi troppo favorisce l'invecchiamento cutaneo e lo sviluppo di melanomi. ■

5 consigli per esporsi al sole:

Evitare le ore di massima irradiazione, tra le 11 e le 14;

Esporsi al sole in modo graduale e usare creme con fattore di protezione superiore a 30, meglio se 50, rinnovando l'applicazione dopo 2 ore;

Evitare le ustioni solari, che costituiscono il principale fattore di rischio per il melanoma.



AGOSTO 2017 OGNI DOMENICA

APERI BIRRA START H 18:30

#FOOD #MUSIC #CRAFTBEER



Durante le serate verranno servite le Birre Artigianali del Birrificio Sorrento

Grace
KITCHEN • BAR

MASSA LUBRENSE

P.ZZA VESCOVADO, 6 - INFO: 331 41 48 009


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

VICO EQUENSE

In parco appartamento con ingresso indipendente composto da: soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, doppio servizio, ripostiglio, ampio cortile e posto auto. Classe energetica E epi 97,0 KWh/m2 anno.

EURO 280.000,00

SANT'AGNELLO

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

EURO 225.000,00

META

Adiacente Corso Italia - box auto pertinenziale di 60 mq con comodo accesso, possibilità di sopralco.

EURO 120.000,00

VICO EQUENSE

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

EURO 160.000,00

PIANO DI SORRENTO

Zona collinare - soluzione indipendente di 80 mq composta da: ingresso, corridoio, cucina abitabile, 2 camere, bagno, balcone, due terrazzi, sottotetto, box auto di 60 mq, deposito e giardino di 150 mq con due comodi rurali. Classe energetica G

EURO 310.000,00

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

META - CENTRO

In contesto esclusivo villetta finemente ristrutturata con materiali di altissima qualità, composta da: ingresso, angolo cottura, zona living, bagno, zona giorno, camera da letto con bagno in camera e cameretta. L'immobile è dotato di un giardino con piscina, gazebo attrezzato e zona orto. Classe energetica B.

EURO 395.000,00

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 470.000,00

 Città di Piano di Sorrento - Summertime 2017
 Marilina Iacono

presenta

"Eclipse"



Compagnia Luna



con la partecipazione di *Gabriele Manzo*
Campione Italiano di Hip Hop

Villa Fondi - 30 Agosto 2017 H. 20:30



Bambini e dentista

come prepararsi al primo appuntamento

I genitori hanno il compito di rendere la prima visita dal dentista pediatrico un'esperienza di crescita positiva e gratificante per il proprio bambino. **E' importante preparare il piccolo riuscendo a trasmettere serenità e divertimento come se andare dal dentista fosse un gioco.**

Ecco alcuni consigli utili per i genitori

- Fissare l'appuntamento per la prima visita al mattino: i bambini sono più riposati e più collaborativi
- Preferire un giorno tranquillo, in cui il bambino non abbia altri impegni prima della visita dal dentista;
- Invitare il bambino ad indossare il suo l'abbigliamento preferito, questo potrebbe aumentare le aspettative per una piacevole esperienza;

-Associare la prima visita odontoiatrica ad un evento che fa piacere al bambini, esempio: parco giochi o spiaggia;

-Preparare il bambino alla visita con positività e serenità, spiegando che il dentista è una figura amica della salute e dei denti;

-Non dire al bambino come comportarsi durante l'appuntamento: devi fare il bravo, non devi piangere, etc;

Informare il bambino riguardo la visita solo qualche giorno prima dell'appuntamento senza accentuare troppo questo evento e se possibile raccontare storie spiritose sui dentisti che possano incuriosire e rilassare il bambino.

Inoltre è preferibile portare il bambino al primo appuntamento accompagnato da solo un genitore; il bambino potrebbe pensare che la presenza di entrambi i genitori sia sintomo di una situazione grave. Se il bambino deve essere sottoposto a cure dentali, è preferibile sostituire parole come ago, puntura, siringa, trapano con espressioni particolari che non spaventano il bambino (trapano = bacchetta magica, anestetico = gocchine di fata). ■

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



Effe di Fortunata Staiano
STYLE

Corso Italia, 319 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 199 11 593 - Cell. 3392591221

orari di apertura
Martedì e Sabato 8:30-20:30
Mercoledì, Giovedì e Venerdì 8:30-13:00 e 16:30-21:00
Chiuso Domenica e Lunedì e dal 13 al 17 agosto



a cura di Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

www.leggimigratis.it

33

Il Fashion Show

Quando si parla di sfilate di moda si pensa sempre alle passerelle delle capitali del fashion, a stilisti di fama mondiale, paparazzi e top model. Ma per realizzare un fashion show di successo non è sufficiente focalizzarsi solamente sui capi d'abbigliamento e sulle passerelle; bisogna, piuttosto, puntare su tutti quegli elementi che possano far vivere agli invitati un'esperienza emozionante ed indimenticabile. Innanzitutto, la scelta della location nell'organizzazione di un fashion show non può essere sottovalutata. Il luogo perfetto è quello in grado di emanare la giusta energia, di trasmettere quelle vibrazioni necessarie alla riuscita del tuo evento. **Pensa alla location come ad una sorta di cornice: per quanto il quadro possa essere bello, una pessima cornice può sminuire tutto.** Per trovare la location perfetta bisogna visitare luoghi, esplorare posti, dedicare del tempo ad individuare quello che si adatta perfettamente alle tue esigenze, all'idea e alle emozioni che vuoi trasmettere.

La musica, inoltre, dovrà contribuire alla creazione di uno specifico mood. Fai attenzione a selezionare la band e i pezzi che si adattano di più all'atmosfera che vuoi creare. **Un discorso analogo vale per l'illuminazione:** scegli se giocare con le luci, se optare per effetti particolari e tieni sempre in mente l'obiettivo finale, ovvero catturare l'attenzione. **Tutti questi elementi devono essere in perfetta sintonia con l'arredamento e le decorazioni,** al fine di creare un insieme unico e coerente.

Infine, non dimentichiamoci che **il brand è come una persona, e come tale ha una propria personalità ben specifica** che deve essere comunicata attraverso una figura che lo rappresenti. Ed è qui che entra in gioco il Brand Ambassador, ovvero il testimonial che incarna i valori del marchio e ne diventa portavoce durante l'evento.

Nell'ultimo fashion show che ho organizzato per Maimoma e Lisa Kott ho infatti scelto Anna Falchi e Pamela Camassa, due ospiti d'eccezione che si sono identificate perfettamente con i valori e il mood dei due brand. Vi lascio qualche scatto in attesa del prossimo grande evento..."



Pietro Aiello Cilento D'Altavilla
è su [f](#) e [i](#) seguici

art@pietroaiello.com - www.pietroaiello.com

Le Wedding Welcome Bag

che gli ospiti si aspettano al tuo matrimonio

Tra le ultime tendenze matrimonio le Wedding Welcome Bag sono sicuramente le più apprezzate come regalo per gli invitati. Partita dagli Stati Uniti, queste borsette di benvenuto si ispirano ai kit di cortesia offerti dagli hotel. Si tratta di un misto originale tra il "necessario per la sopravvivenza" e un pacchetto sorpresa, che viene offerta all'inizio della giornata, al contrario delle bomboniere che vengono distribuite la sera prima a fine ricevimento, questo permette subito agli invitati di immergersi nell'atmosfera del matrimonio.

Cosa mettere all'interno? Se il matrimonio si svolgerà d'estate in una giornata calda, si potrà mettere all'interno un ventaglio, un

paio di occhiali da sole low-cost e un flacone d'acqua termale spray da vaporizzare sul viso all'occorrenza. Se invece il matrimonio sarà in autunno o d'inverno, saranno preferiti oggetti pratici come un piccolo ombrello (in caso di pioggia), uno scaldamani, ma anche un sacchettino di petali, carta e penna.

La wedding bag per lei e per lui

Ideale sarebbe creare una wedding bag speciale per lei e una per lui: alle invitate, si potrebbe offrire un sacchetto con salvatacchi, salviettine rinfrescanti, gancio per appendere la borsetta e burrocacao; agli invitati, un sacchetto con fazzoletti di carta, una spugnetta lucida scarpe, un pettine.

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

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

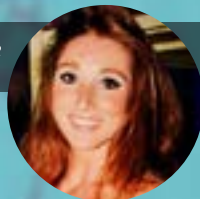


La wedding bag per i più piccoli

Anche i bimbi devono essere coinvolti in qualche modo durante il ricevimento di matrimonio per evitare che si annoino, dato che i tempi sono sempre piuttosto lunghi. Si possono preparare alcuni sacchetti a tema divertente, con una mini macchina fotografica usa e getta, un libro da leggere o da colorare con pennarelli o pastelli, le bolle di sapone e chi più ne ha più ne metta!

Come presentare le wedding bag

Gli sposi possono scegliere un angolo della sala o del giardino e allestirla con una vecchia scrivania, un divanetto in pelle o anche una vecchia cassetiera dai cui cassetti far uscire le piccole borse. ■



SORDITÀ GENETICA NUOVE SPERANZE GRAZIE AD UN VIRUS

Si apre uno spiraglio di speranza per tutti coloro che a causa di un danneggiamento del Dna non hanno l'udito. La buona notizia arriva dagli Stati Uniti dove è stato condotto un esperimento di terapia genica nel quale dei topi sordi sono tornati a sentire i suoni più bassi di 25 decibel, che è stimata come la soglia del sussurro.

I risultati della ricerca sono stati pubblicati su "Nature Biotechnology" dai ricercatori del Boston Children's Hospital, Massachusetts Eye and Ear della Harvard Medical School. Per correggere il genoma di alcuni roditori affetti dalla sindrome di Usher, una malattia che provoca sordità alterando l'organizzazione dei peli interni all'orecchio, si è ricorsi a un virus innocuo come vettore, il quale ha trasferito con estrema precisione un gran numero di geni riparatori delle cellule anomale, copie sane approntate in la-

boratorio dello specifico gene mutato, causa della sordità. Gli effetti sui modelli animali sono stati sorprendenti. Il passo successivo è il test sulla sicurezza e la tollerabilità del vettore.

L'esito della ricerca ottenuto nel lavoro sui topi è "senza precedenti" in quanto è la prima volta che si raggiunge un livello simile di recupero dell'udito. Il risultato ottenuto è sorprendente anche perché si è raggiunta una buona comprensione della scienza di base e della biologia dell'orecchio interno e in futuro si potrebbe essere in grado di applicare queste conoscenze direttamente sull'uomo. La ricerca, comunque, richiede tempi molto lunghi: occorreranno ancora diversi anni affinché si possa parlare di un'eventuale terapia genica per la sordità genetica per i pazienti sordi.

Ciò che conta è che la strada è stata aperta. ■

Apparecchi acustici gratuiti

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



dott.ssa Tea Malone

TEMACUSTICA



CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL

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

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

KENA DIGITAL

Summer Edition

NOVITÀ

9,99€
ogni 30 giorni

700 minuti - **50** SMS
7 GIGA

4 Bit

Il tuo esperto di fiducia

PER INFO E ATTIVAZIONI

Corso Italia 317 Piano di Sorrento
Tel. 0815342135

Aria condizionata senza controllo? il mal di gola è in agguato

I repentini sbalzi termici con il passaggio da oltre 30° esterni ad una temperatura di molto più bassa in ambienti climatizzati sono un vero e proprio rischio per la salute.

Ecco che mal di gola, laringiti, starnuti, tosse, febbre, i malanni tipici dell'inverno, possono rovinare il relax delle giornate estive.

COSA SUCCED

Spesso si arriva a un ambiente molto freddo sudati e questo è uno dei fattori che l'indebolisce le difese immunitarie. Altro fattore predisponente, specie nei più piccoli o anziani, è la disidratazione che si accompagna al grande caldo. Le mucose delle alte vie aeree perdono il loro biologico filtro e sono più esposte alla proliferazione di virus e batteri. Il senso di mal di gola che accompagna questa situazione, anzi meglio il dolore nella deglutizione, frequentemente è una conseguenza dell'infiammazione della parte posteriore del naso, la rinofaringe, ovvero la porzione più alta della faringe. In tutte queste situazioni di infiammazione, i linfonodi del collo reagiscono ingrossandosi e a volte aggiungendo dolore, ma è solo l'organismo che reagisce e non è quasi mai sensato limitare la reazione caricandoci di farmaci.

Consigli per evitare mal di gola e laringiti da aria condizionata

Assumere liquidi in modo corretto, evitare la disidratazione con un'alimentazione ricca di frutta e verdura, assumere bevande per la reintegrazione dei sali minerali persi sudando, evitare l'esposizione agli sbalzi pressori repentini proteggendoci con indumenti più pesanti (ad esempio quando si attraversa il corridoio dei surgelati del supermercato), meglio il deumidificatore rispetto all'aria condizionata, rinfresca l'ambiente senza congelarlo, la corretta manutenzione dei filtri, sia della nostra auto sia per le apparecchiature domestiche, dovrebbe essere sempre fatta nel modo corretto per evitare che diventino ricettacolo di colonie di batteri, funghi e acari che causano infezioni. ■



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



FISIOTERAPIA

Fisioterapia Manuale - Fisioterapia Strumentale
Rieducazione Posturale - Fisioterapia Domiciliare

aperti tutto agosto
anche i giorni 14-15 su prenotazione appuntamento



Tel: 081 183 30156

Indirizzo: Corso Italia, 89 (S.Agnello)

f Therapyfit

Mall: TherapyFit@hotmail.com



a cura del dott. Ireneo Nefando

www.leggimigratis.it

41

Fitness in estate

PERCHÉ NON BISOGNA SMETTERE

Il decalogo del buon praticante fitness prevede un allenamento costante anche in estate quando ci si sente più stanchi a causa del gran caldo. Purtroppo alcuni decidono d'interrompere la pratica sportiva nei mesi estivi. Niente di più sbagliato. Un corpo abituato ad allenamenti costanti settimanali, con una brusca interruzione andrà in contro ad una serie di "danni".

CALORIE

Prima di tutto si riducono il numero di calorie bruciate, il metabolismo corporeo cambia e la massa grassa aumenta. Nel giro di qualche settimana si corre il rischio di riprendere i chili di troppo, persi durante gli allenamenti invernali con fatica e sudore.

MUSCOLI

I muscoli perdono di tono e di volume. Si assiste anche ad un'importante diminuzione dell'elasticità muscolare, i muscoli, in un certo senso, è come si "arrugginiscono".

STANCHEZZA

Inoltre, in alcuni casi, si potrebbe anche assistere ad un'affaticamento più veloce del corpo, ad un aumento della pressione sanguigna, a situazioni di insonnia notturna.

MOTIVAZIONE

Più a lungo si saltano gli allenamenti, più difficile sarà rimettersi in pista. Perché è utile allenarsi anche in estate

SALUTE

Praticare attività fisica costante aiuta a prevenire l'insorgere di patologie cardiovascolari, ipertensione, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, obesità e sovrappeso, diabete di tipo 2, osteoporosi, ansia, depressione e insonnia. Secondo motivo.

TESTOSTERONE

In estate il testosterone raggiunge il suo picco massimo, questo aumento fa sì che la persona possa ottenere più facilmente il risultato che si è prefissata, sia questo un semplice stare in forma, un dimagrimento o un aumento della massa magra.

Insomma anche d'estate avere cura del proprio fisico deve restare una priorità, mente e corpo devono continuare a vivere in sintonia, e per far questo occorre continuare ad allenarsi in un ambiente confortevole e climatizzato e perché no in una bella piscina. La ricerca del benessere deve diventare uno stile di vita che non può ammettere interruzioni.





IL DEPURATORE DI PUNTA GRADELLE

DOPO DECENNI DI ATTESA FINALMENTE
COMPLETATO L'IMPIANTO

Finalmente, dopo decenni di attesa, per la gioia di residenti, turisti ed attivisti per la tutela del mare (come il gruppo Fb La Grande Onda) **il depuratore di Punta Gradelle è stato completato e da alcuni mesi è già entrato in funzione.**

Si tratta di un impianto modernissimo e tecnologicamente avanzato, che raccoglie e tratta le acque reflue provenienti dai Comuni della penisola sorrentina, da Sorrento a Vico Equense, restituendo al mare - a conclusione del ciclo di depurazione - acque batteriologicamente pure, secondo i parametri di legge. **Ciò rappresenta un passaggio fondamentale per la lotta all'inquinamento marino che causerà un deciso miglioramento della balneabilità di uno dei tratti più suggestivi del Golfo di Napoli.**

Il depuratore di Punta Gradelle, finanziato con i fondi dell'Unione Europea, del Ministero dell'Ambiente e della Regione Campania, ha una portata base di 1250 metri cubi di liquame, con un carico massimo di 8500 metri cubi in caso di grandi piogge. Le acque reflue vengono trattate mediante un processo biologico, il cui comparto è composto da quattro reattori con membrane che rappresentano il cuore dell'impianto. Sono 40 nel complesso le membrane che costituiscono il comparto biologico, 10 in ogni reattore. «Si tratta di membrane di ultra filtrazione a fibra cava - spiega Davide Maniscalco, responsabile avviamento impianto biologico (società Veolia) - che hanno una porosità di 0,045 micron (millesimo di millimetro). Sono immerse in vasca. Il processo è questo: si applica una depressione tramite una pompa volumetrica così l'acqua at-

traversa la membrana e tutto ciò che è al di sopra di 0,045 micron viene bloccato. Ne esce acqua depurata».

Inoltre, grazie ad un sistema di grigliatura grossolana e fine è possibile bloccare il materiale solido (assorbenti, condom, cotton fioc e tutto quanto impropriamente viene gettato nei wc): in tal modo si trattengono ben sedici quintali di materiale al giorno, che prima dell'entrata in funzione del depuratore si riversavano a mare.

I fanghi essiccati, prodotti dal processo di depurazione vengono quindi dismessi dall'impianto di Punta Gradelle mediante trasporto su gomma e coerentemente smaltiti.

Una delle peculiarità dell'impianto è quella di essere realizzato totalmente in galleria, dunque con impatto ambientale zero. Al depuratore si accede da Marina di Aequa, attraverso una galleria lunga circa 750 metri percorribile, in doppio senso, anche da automezzi pesanti. Gli impianti sono installati in gigantesche cavità sotterranee, realizzate allargando le originarie gallerie del collettore fognario. Presenti inoltre anche delle condotte di aerazione (una sfora sul litorale di Alimuri, a Meta, l'altra a Sorrento) in cui l'aria, forzata da turboventilatori, garantisce adeguate condizioni di umidità e temperatura.

Le acque depurate inoltre, potranno eventualmente anche essere utilizzate per irrigazione, innaffiamento stradale e altri usi simili, consentendo un enorme risparmio di acqua potabile.

La gestione dell'impianto, oggi nella fase di "collaudo", sarà affidata alla Società Gori SPA.



Vieni a scoprire la qualità di

LAVAZZA
Firma

in comodato d'uso



COFFEE & CO.
SHOP

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

SANT'AGNELLO

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it



PULIZIA DELLE SPIAGGE

Chi è il responsabile?

Mio figlio si è tagliato in spiaggia con un pezzo di ferro nascosto nella sabbia. Possiamo chiedere un risarcimento?

Il gestore della spiaggia è tenuto alla pulizia, alla manutenzione e alla custodia della stessa. Il ferro nascosto nella sabbia rappresenta un'ipotesi di insidia e trabocchetto non essendo la sua presenza nella sabbia né oggettivamente visibile né soggettivamente prevedibile, pertanto **il malcapitato ha diritto ad ottenere il risarcimento dei danni patiti, sia per la compromissione della sfera biologica che per il patema d'animo subito** (si pensi al timore che può scaturire dalla puntura di una siringa).

Ma a chi va chiesto il risarcimento? Se la spiaggia è privata ne è responsabile il titolare del lido che ne ha la custodia a norma dell'art 2015 Cod. Civ. che pone a carico del custode la possibilità di liberarsi dalla responsabilità presunta dimostrando che il danno si è verificato in modo non prevedibile né superabile con lo sforzo diligente adeguato alle concrete circostanze del caso. **Se si è in vacanza e si ci è avvalsi di un tour operator si può chiedere il risarcimento al tour operator stesso**, invero il Codice del Turismo prevede espressamente che l'organizzatore che sia avvale di altri prestatori di servizi è comunque tenuto a risarcire il danno sofferto dal turista, salvo il diritto di rivalersi nei loro confronti. **Se invece la spiaggia è pubblica bisogna individuare il concessionario dell'area demaniale, che solitamente è il Comune**, eventualmente con le sue aziende partecipate, tenute solitamente con apposito contratto, alla pulizia, alla manutenzione e alla custodia delle spiagge. ■



Al tuo Party ci pensiamo noi!



**ADDOBBI
PER FESTE**

**LINEA PARTY
BALOONS**

**TORTE
DI PANNOLINI**

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



COS'È E PERCHÉ NON PUOI FARNE A MENO

Vuoi attrarre visitatori, aumentare contatti qualificati e contratti, generare fatturato, fidelizzare i clienti e trasformarli in promotori spontanei del tuo brand?

Se hai letto il mio e-book "Web Strategy: Il Potere delle 3 C" (scaricabile gratis ancora per poco dal sito www.akmaios.com) saprai che il Content Marketing, ossia la promozione attraverso contenuti di qualità, è in assoluto il migliore investimento che tu possa fare.

I primi ad applicare questa tecnica sono stati gli americani che hanno sfruttato la grande opportunità del web per generare buoni contenuti e scavalcare così la concorrenza.

In Italia lo stanno capendo ora e la mossa più intelligente che puoi fare è inserirti subito in un mercato in crescita, quello del digitale. Dalla tua hai due motivazioni importanti:

1. In questo momento il commercio elettronico italiano non raggiunge nemmeno il 5% del mercato globale

2. I marketer italiani hanno assimilato indirettamente le esperienze dei colleghi statunitensi

e hanno imparato strategie e tecniche facendo tesoro dei successi e dei fallimenti altrui

In pratica ora hai ancora territorio vergine ma puoi avere collaboratori già esperti. Se inizi adesso, hai ottime possibilità di far crescere il tuo business rapidamente. Se invece deciderai di aspettare ed entrare in gioco quando il mercato sarà più competitivo, l'investimento economico sarà maggiore e i risultati arriveranno più lentamente. In ogni caso non potrai fare a meno di investire nel digitale.

Tutto quello che ti consiglio di fare è mettere in discussione il tuo approccio al marketing il prima possibile e studiare insieme ad un consulente professionista la strategia migliore per strutturare la tua presenza online. Einstein diceva "Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi".

Costanza Martina Vitale
Consulente in comunicazione
e conduttrice eventi
Akmaios Agenzia di Comunicazione
costanzamartina.vitale@gmail.com

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

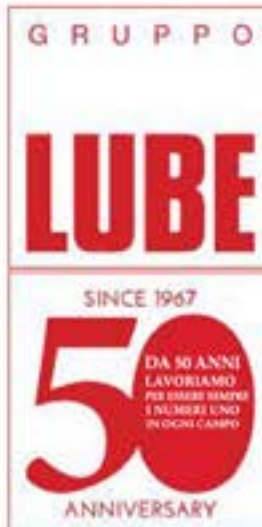
REALIZZATI A MANO E PERSONALIZZABILI
10% di Sconto su tutte le Realizzazioni

**Ristorante
da Pappone**

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



arrediamo con stile



PER IL GRANDE EVENTO PREZZI PROMOZIONALI SU TUTTE LE COLLEZIONI



CREO
KITCHENS
LUBE

COLOMBINI CASA
ITALIAN DESIGN, DESIGNED FOR YOU



INTERIOR DESIGN
CAMERETTE E DIVANI
FORNITURE ALBERGHIERE, NAVALI ED UFFICIO
SPECIALIZZATI IN ARREDI D'ESTERNO

SPECIALIZZATI IN ARREDO B&B E CONTRACT ALBERGHIERO



MATERASSO SINGOLO IGNIFUGO 75€

SOUMIER IN ECOPELLE SINGOLO 80€

CAMERA TIPO PER ALBERGO 720€ incluso di IVA
(scrittoio, due comodini, sedia, portavaligie, testata, armadio)

biel
DIVANI ITALIANI

Noctis

famar
MATERASSI

Nnardi
Furniture of Excellence from Italy

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



Letizia Caiazzo

artista senza limiti



Letizia Caiazzo si è imposta negli ultimi anni come una personalità importante del panorama culturale della Penisola sorrentina, col suo essere artista a tutto tondo, come il titolo di uno dei suoi libri di "arte collaborativa", firmato con Ilde Rampino, "Senza confini". Festeggerà a novembre i suoi "primi settant'anni", portati con l'entusiasmo e l'energia vitale intatti di un'adolescente, aiutata da un fisico asciutto da danzatrice, un'innata e raffinata eleganza ed una mente sempre straordinariamente "avanti". Letizia Caiazzo si è affermata a livello internazionale come regina dell'Arte digitale, in cui il computer è solo lo strumento, il mezzo per la creazione: l'opera nasce e si sviluppa dalle sue passioni che ne divengono fonte di ispirazione. Il risultato è potente, la forza del colore le consente di esprimere creativamente se stessa, un colore che a volte sovrasta l'immagine, frutto della volontà dell'artista, che trasfonde in luce e colori la sua appassionata interiorità. Insegnante e assistente sociale, fin dall'adolescenza ha dipinto utilizzando

di varie tecniche e materiali: acquarelli, tempere, acrilici, oli.

Si è dedicata anche alla fotografia vincendo due concorsi fotografici. Da insegnante elementare di educazione all'immagine e di informatica, ha scoperto, insieme agli alunni, i programmi di disegno e grafica, da cui è nato il suo interesse per il disegno e la pittura digitale, che compendiano fotografia e pittura.

Dotata anche di non comuni capacità organizzative, infaticabile ed esemplare operatrice culturale, Letizia è presidente dell'associazione artistica Ars Harmonia Mundi, con la quale ha organizzato eventi di prestigio internazionale come la Prima e la Seconda Edizione del "Premio Piano di Sorrento" a Villa Fondi, le mostre personali e collettive presso l'Hotel Conca Park, il Chiostro di S. Francesco, la Villa Fiorentino e la Biblioteca comunale di Sorrento, la personale alla Galleria Artesintesi di Sorrento e al Gran Cafè Marianiello di Piano di Sorrento, la Mostra d'arte internazionale di Selezione per la Biennale di Roma 2017 e 2018 a Villa Fondi

→

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA
PC, TELEFONIA, TABLET

DR MOUSE
SISTEMI PER PC, TABLET & SMARTPHONE

DR PHONE
SISTEMI PER TELEFONIA, TABLET & APP

Il tuo esperto di fiducia!

**PC LENTO?
TI AIUTIAMO NOI!**

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



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

a Piano di Sorrento, l'evento "Stabiae: Arte senza ostacoli", Mostra Internazionale di Arti Visive, prima e seconda edizione, nella storica Reggia di Quisisana, gli incontri letterari-artistici "Emozioni a confronto", le varie edizioni del Meeting internazionale d'arte "Arte, cultura, turismo in penisola sorrentina" presso il Grand Hotel Moon Valley a Seiano. **Delegata del CIAC** (Centro Internazionale d'Arte Contemporanea) ha partecipato in tutt'Italia a mostre di pittura e di fotografia personali e collettive, concorsi, premi ed esposizioni, ricevendo premi, riconoscimenti ed attestati, oltre a consensi entusiastici sia dalla critica che dal pubblico, ed è stata invitata persino a Parigi alla Galleria Madame Pegeaut e al Museo Dalí di Berlino. Tra i premi ricevuti, ricordiamo: l'attestato di onore dal CIAC; il Premio Primavera al Campidoglio, l'attestato di merito con una pagina a lei dedicata sulla rivista "Italia Arte" più l'abbonamento annuale alla stessa alla Internazionale Italia Arte 2010 a Torino, il diploma di merito alla Biennale di Roma, il premio Arte d'Autunno a Roma. Tra gli ultimi riconoscimenti conseguiti, il Premio Alexander, titolo onorario accademico da parte dell'Universum Academy Switzerland, International University of Peace, e il Premio accademico d'onore nella Classe delle Arti dell'Accademia Internazionale degli Empedoclei, Istituto Superiore di Cultura Universitaria e di Studi Filosofici di Agrigento.

Delle sue opere i critici hanno scritto molto. Prendendo spunto qua e là dalle loro parole, possiamo dire che **l'Arte Digitale proposta da Letizia Caiazza è poetica, introspettiva, onirica: software e mouse divengono nelle sue mani sapienti gli strumenti per trasfigurare la fotografia, e dunque il reale, sull'onda dell'immaginazione, della creatività, del sogno, perché l'artista crea lasciandosi trascinare dalle emozioni che le suscitano i colori, le forme, i tratti.** Il suo universo è un magico gioco di creazioni visive che sottintendono a moti profondi dell'anima. Dal fruttuoso connubio tra arte e tecnologia, nascono le sue opere, di estrema eleganza e semplicità comunicativa. La sua è un'arte sensibile e raffinata, di forte impatto emotivo, con immagini che esprimono eleganza e gentilezza,

sospese tra la luce e l'ombra, il cielo e le nuvole, la luna e le stelle, in una dimensione onirica e surreale, a volte dolce, altre volte inquietante.

Nell'arte di Letizia le emozioni spaziano dalla fiaba al sogno, dalla rappresentazione alla interpretazione della realtà, sempre in bilico tra immaginazione e sentimento. Letizia sembra esprimere nei suoi quadri gioia di vivere e amore per l'umanità, ma anche malinconia e voglia di evasione. **La sua raffinata cultura umanistica si esprime anche con poesie di grande impatto emotivo.** Ha inoltre pubblicato testi di "arte collaborativa" come il già citato "Senza confini" con la scrittrice Ilde Rappino, "Il desiderio e l'assenza" col poeta Raffaele Pinto, "Ero pellegrino e mi avete accolto" con immagini, pensieri e riflessioni a cura di vari autori e artisti sul dramma dei flussi migratori in Europa.

L'impegno sociale e la tutela delle fasce deboli, anche attraverso la funzione sociale dell'Arte, è un tema molto caro all'artista da sempre: "in qualità di artista, insegnante elementare, assistente sociale e come donna, ho sempre riposto una grande attenzione al mal di vivere espresso da persone con varie problematiche e bambini con disagi, verificando che la creatività, in qualsiasi campo artistico, musica, ballo, disegno, pittura, aiuta non poco.

L'Arte libera la mente e il cuore e riesce a farci comprendere aspetti di noi sconosciuti, donandoci energia, empatia e rafforzando la conoscenza dell'altro. Tutto ciò accade non solo in colui che crea ed è artista, ma anche nel fruitore che attraverso l'opera d'arte scopre se stesso e ne trae forza e incoraggiamento", sostiene Letizia. Così come crede fermamente nel valore dell'arte come baluardo del territorio: "Arte è bellezza. Se si ama l'Arte, si ama anche la bellezza che ci circonda. Bisogna comprendere, prima, e trasmettere poi, il concetto che il rispetto per la splendore che ci circonda, fatto di bellezze naturali ma anche di storia, di architettura, di monumenti, va preservata, e questo è un messaggio di fratellanza e di rispetto per l'umanità, l'ambiente, l'arte, che va dato soprattutto ai giovani".

FRESCA E FRIZZANTE

Il piacere dell'acqua



aziende specializzate del settore presenti da anni sul territorio, in grado di garantire un'efficiente assistenza di post vendita e quindi di affidabilità del prodotto acquistato.

Cillit AQUAFLOU è la soluzione ideale per avere direttamente a casa la propria acqua evitando il trasporto delle bottiglie, l'ingombro di spazi per riporle e quindi contribuire a ridurre gli sprechi evitando lo smaltimento della plastica.

L'acqua proveniente dalla rete idrica deve rispettare i severi parametri previsti dalla normativa nazionale ed europea (D.L. n.31 del 02 feb 2001) ed i gestori idrici devono effettuare continui controlli sulla qualità per garantirne la potabilità. Da diversi anni molti comuni hanno introdotto sul territorio le cosiddette "case dell'acqua" dove i cittadini, a dispetto di una spesa irrisoria,

possono approvvigionarsi di acqua "finizzata" ma comunque proveniente dall'acquedotto in modo da incentivarne l'uso a scapito dell'acqua confezionata che, oltre ad essere più costosa, comporta altri inconvenienti di tipo ecologico e logistico.

Un'altra interessante soluzione al problema è quella degli erogatori da ufficio che in genere sono colonnine con alcuni pulsanti dove è possibile scegliere tra acqua semplicemente affinata, frizzante o refrigerata o in combinazione tra i tre tipi.

A livello privato poi esistono dei sistemi simili utilizzabili in casa con design elegante da posizionare sopra un ripiano o sotto il lavello della cucina che, senza alcun a modifica, permettono comunque l'erogazione dei tre tipi di acqua. La scelta è ampia, basta affidarsi ad



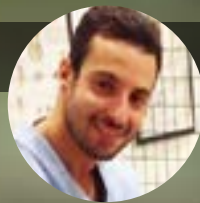
TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



Cercaci su YouTube

www.tecnoambienteluxurypools.com



COLPO DI FRUSTA

TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

Durante un tamponamento molto spesso la testa è spinta in avanti e il collo si piega oltre il suo limite fisiologico. Subito dopo rimbalza indietro con forza e colpisce il poggia testa. Definito anche distorsione cervicale, il colpo di frusta non interessa solo il collo, ma anche la parte inferiore della schiena, infatti il primo trauma avviene a livello della colonna vertebrale lombare e del bacino. Il trauma, anche in caso di impatto a bassa velocità, può causare pure discopatia, ernia, lesione dei legamenti, contratture muscolari e blocco delle articolazioni.

SINTOMI

Il colpo di frusta non dà dolore immediato, spesso si inizia ad avvertire fastidio dal giorno dopo. I sintomi variano in base all'età, le condizioni di salute del soggetto e la violenza del trauma e comprendono: dolore e limitazione del movimento cervicale, fitte lungo il braccio, mal di testa, vertigini, nausea, vomito, sen-

saione di stordimento o confusione, visione offuscata. In alcuni casi si può verificare una certa difficoltà nella deglutizione, formicolio nell'area compresa tra il collo e la mano, dolore alla mandibola e febbre per i primi 2 giorni. In caso di colpo di frusta non curato, i sintomi possono diventare cronici o si possono presentare di nuovo in futuro (recidiva).

LA CURA

Il trattamento principale per il colpo di frusta è la fisioterapia. Le terapie manuali tra cui la massoterapia, le manipolazioni muscolari e vertebrali servono a sciogliere le contratture e a ridurre la rigidità muscolare. Le terapie strumentali come gli ultrasuoni, la Tecar terapia e la Laser terapia sono utili per ridurre l'infiammazione. Se il dolore lo consente, gli esercizi mckenzie per il rachide cervicale alleviano il male al collo, il mal di schiena e gli altri sintomi, per esempio il formicolio al braccio e le vertigini.

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



IL COLLARE

Se il medico ha prescritto un collare rigido temporaneamente, bisogna tenerlo per non più di tre ore alla volta e solo i primi tre giorni dopo l'infortunio. Se il dolore non permette di dormire bene, soprattutto i primi giorni dal trauma, indossare un collare cervicale può aiutare a riposare.

QUANDO INZIARE LA FISIOTERAPIA

È importante non aspettare molto prima di iniziare la terapia perché si rischia di aggiungere la rigidità da immobilità.

Il mckenzie può essere iniziato subito perché è una terapia meccanica sull'articolazione, non è un massaggio. Anche la Tecar Terapia si può iniziare nei due giorni successivi al colpo di frusta, ma solo in atermia (senza applicazione di calore) o alla temperatura corporea, non si può scaldare molto il collo infiammato perché potrebbe peggiorare.

OFFERTE VALIDE
DAL 1° AL 20 AGOSTO

ACQUA & SAPONE®



acquaesapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00

**Oltre la
Convenienza**



BIO PRESTO
DETERSIVO LIQUIDO
LAVATRICE
21/23 LAVAGGI
ASSORTITO

€ **1,99**



FOXY
COTTON/MEGA
CARTA IGIENICA
4 ROTOLI

SOLO DA **ACQUA & SAPONE** SCOPRI
LE ESCLUSIVE FRAGRANZE
DEI NUOVI DEODORANTI



VAPO 75 ml. **2,69**

SPRAY 150 ml.
ROLL-ON 50 ml. **2,49**

Acquista 1 deodorante Chilly
SUBITO IN REGALO
un mignon formato viaggio



PRONTO
LEGO POLITO
5 IN 1
DETERGENTE
250 ml

**2
PEZZI**

3,68



ACE
DETERGENTE PAVIMENTI
1000 ml
ASSORTITO

0,79



LYSOFORM
CREGGIO
DETERGENTE PAVIMENTI
1000 ml

1,49



BREEZE
DEODORANTE SQUEEZE
100 ml
ASSORTITO

3,69



NIVEA
CREMA FLUIDA CORPO
500 ml
ASSORTITA

3,89



EQUILIBRA
DEODORANTE
150 ml

6,49



DANATURA
OLIO CORPO
100 ml
ASSORTITO

3,40

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

CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA)



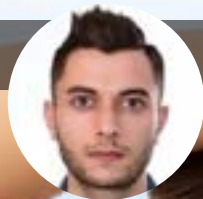
ORARIO CONTINUATO

NEI E MELANOMI: L'ABCDE

La maggior parte di noi ha qualche neo e probabilmente lo considera solo come una lesione insignificante o un vezzo estetico. Tuttavia i **nei (o nevi) sono tra i tumori cutanei più frequenti e dinamici. Il termine nevus indica una qualsiasi lesione cutanea caratterizzata da un eccesso localizzato di uno o più tipi di cellule presenti normalmente in quella sede.**

I più comuni sono i nevi nevocitici, espressione di raggruppamenti di cellule neviche che derivano dai melanociti (le cellule predisposte alla sintesi della melanina): possono essere congeniti (più rari) o acquisiti (la maggior parte) e possono interessare qualunque sede cutanea. **Generalmente i comuni nevi nevocitici acquisiti si presentano come piccole aree di cute relativamente piana (macula) o rilevata (papula), uniformemente pigmentata con bordo ben definito e tondeggianti.** L'aspetto più importante di questa neoplasia benigna è la possibilità, seppur rara, che evolva verso una lesione maligna, ovvero il melanoma.

Il melanoma è un tumore dei melanociti relativamente frequente; insorge su un nevo preesistente soltanto in un terzo dei casi, più frequentemente compare su cute normale. I due fattori predisponenti allo sviluppo del melanoma sono i geni ereditati e l'esposizione ai raggi UV (sole e lampade abbronzanti) specialmente nei soggetti di carnagione chiara e soprattutto se l'esposizione è intensa ed intermittente. È buona norma, soprattutto in estate, esporsi al sole in maniera graduale ed utilizzare sempre una protezione solare adeguata al proprio fototipo.



Le caratteristiche da tenere in considerazione per distinguere una lesione benigna da una maligna rispondono all'acronimo ABCDE:

A sta per Asimmetrie: i nevi benigni sono simmetrici, mentre i melanomi sono asimmetrici;

B sta per Bordi: nelle lesioni benigne i bordi sono regolari e tondeggianti, mentre nelle lesioni maligne sono irregolari e frastagliati;

C per Colore: uniforme per i nevi nevocitici (dal rosso al marrone), eterogeneo per i melanomi (spesso presentano due o più dei seguenti colori: nero, marrone scuro o chiaro, blu, rosso, bianco);

D per Dimensioni: le lesioni benigne in genere non superano i 6 mm di diametro, mentre quelle maligne hanno un diametro maggiore (diagnosi precoce ha reso tuttavia frequente il riscontro di melanomi di piccolissime dimensioni);

E per Evoluzione: i nevi rimangono stabili nel tempo, possono al più diventare maggiormente prominenti durante la gravidanza, mentre i melanomi possono variare il loro aspetto nel corso dei mesi.

In conclusione è bene tenere a mente che i nevi vanno sempre sottoposti all'attenzione del proprio medico in quanto esiste la possibilità di una loro degenerazione maligna a melanoma: una diagnosi precoce è la migliore arma a nostra disposizione per effettuare una terapia adeguata e risolutiva.



"Volley, sempre Volley, fortissimamente Volley"

Molti conoscono già l'Associazione sportiva "Zoccoli Volanti" e hanno di certo anche partecipato ai tornei di beach volley che da anni si svolgono a Piano di Sorrento nella scuola G. Amalfi di Via Ciampa. **Quest'anno la manifestazione festeggia la 25ª edizione; correva infatti l'anno 1993 quando veniva inaugurata la 1ª edizione e sin da allora un grande successo di pubblico e di partecipanti al torneo.**

Un appuntamento ricco di una storia lunga 25 anni, non solo di atleti spinti dal genuino spirito di divertimento e di affermazione delle proprie potenzialità, ma anche di incontri, di clamore e curiosità. Quest'anno, in cui ricorrono le nozze d'argento, vogliamo metaforicamente connotarlo col celebre aforisma del poeta Vittorio Alfieri: "Volley, sempre Volley, fortissimamente Volley" ad affermazione della forza di volontà di un gruppo di ragazzi uniti dalla passione per il beach-volley e per lo sport nella sua essenza più pura.

La ricorrenza ha un valore celebrativo speciale al di là del gratificante sguardo al passato, perché rappresenta un corroborante per affrontare le sfide future; con tale convinzione noi Zoccoli Volanti ci apprestiamo ad accogliere la 25ª tappa dell'edizione, anche per rivivere insieme al pubblico la nostra storia che senza dubbio ha rappresentato un capitolo importante per la crescita di Piano di Sorrento e che ci auguriamo proseguirà a lungo.

Quest'anno la Ns. soffice sabbia sarà nuovamente calcata da atleti professionisti (tappa femminile 28, 29, 30 Luglio – tappa maschile 11, 12, 13 Agosto), da atleti del foot-volley (4, 5, 6 Agosto), nonché dai bambini anni 2004/2012 per il corso di avviamento allo sport (1º incontro il 4 Agosto); non mancherà una serata omaggio ai Fondatori dell'Associazione. Un invito finale: venite a trovarci! ■

XXV Edizione

ZOCCOLI VOLANTI



TORNEO BEACH VOLLEY

START 27.07.2017

CATEGORIE

MISTO OPEN (MO) | OVER 40 (O40)

TESSERATO NON TESSERATO (TNT)

DOPPIO NON TESSERATO (NT) | DOPPIO MISTO (DM)

FOOT VOLLEY

SERATA OMAGGIO FONDATORI

INFO E ISCRIZIONI

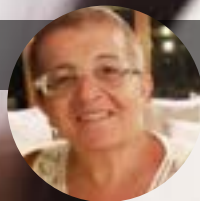
ISCRIZIONI DAL 10.07.2017 | LA CAVEA VIA F. CIAMPA, 54 - PIANO DI SORRENTO

CONTATTI 393 530 22 47 (SIMONA)

CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIAASCOM Piano di Sorrento
www.ascompiano.comCon il patrocinio
del Comune di Piano di Sorrento

L'ARGILLA

E LE SUE APPLICAZIONI



Nel precedente articolo sono state prese in considerazione le proprietà generiche della prodigiosa argilla. In questo articolo vedremo le sue applicazioni pratiche a secondo del nostro bisogno.

TRATTAMENTI PER USO ESTERNO

Per uso esterno l'argilla può essere usata in diverse forme: cataplasmi e impiastri, polverizzazioni, bagni, unguenti, maschere e creme. Adoperare argilla a grana grossa per impacchi e cataplasmi di grandi dimensioni mentre l'argilla a grana fine è più indicata per impacchi e cataplasmi più limitati. Iniziare sempre i trattamenti in modo graduale come tempo di applicazione. Il cataplasma o impacco consiste nell'applicare sul corpo una miscela di argilla e acqua avvolta in un telo di stoffa e posizionato sulla parte interessata. L'impiastro invece viene steso direttamente sulla parte del corpo da trattare. Si usa l'argilla di consistenza grossa, soprattutto se la zona è estesa.

Come si prepara: Versare in un contenitore di legno o vetro o terracotta, argilla verde fine e aggiungervi acqua oligominerale fino a coprirla. L'argilla deve avere una consistenza cremosa. Si posso aggiungere anche oli essenziali specifici per aumentarne l'efficacia. Se è necessario intiepidire il cataplasma, si riscalda a bagnomaria senno' va bene a temperatura ambiente. Si lascia in azione sulla parte da mezz'ora a due ore. I cataplasmi tiepidi sono utili in caso di coliche intestinali, cistite e colite ma anche per curare ascessi, ferite, foruncoli.

EFFETTI BENEFICI

Gli impiastri vengono usati, invece, per cellulite e ritenzione idrica, insonnia. Sono utili nei disturbi della pelle e dell'apparato digerente (dermatiti,

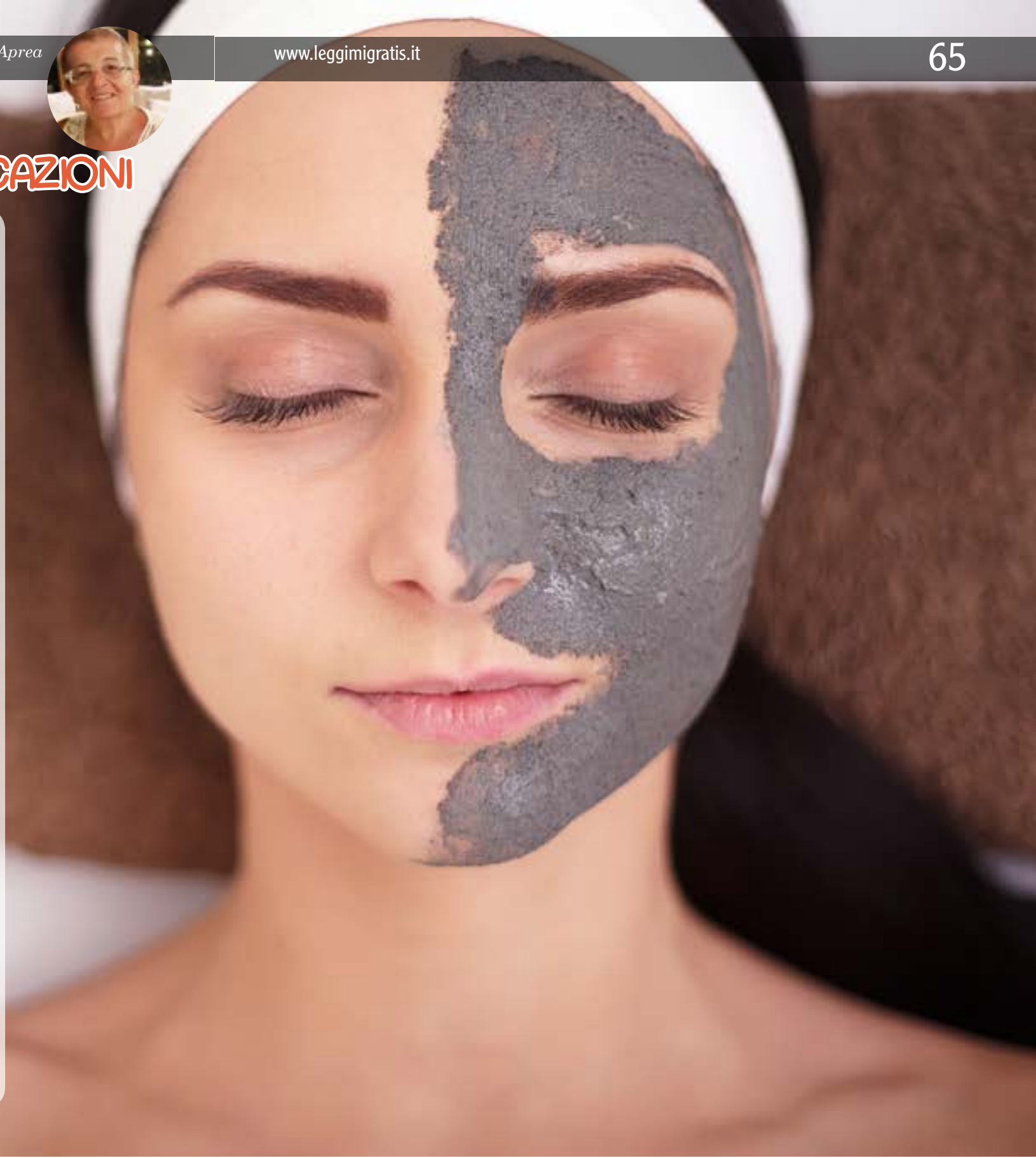
piaghe, coliti, ulcere, dissenterie). Non applicare il cataplasma di argilla sulla pancia o reni durante la digestione o mestruazioni. Per il corpo: drena e rassoda. Vince la ritenzione e flaccidità e combatte anche la cellulite.

MASCHERE PER IL VISO

La maschera consiste nell'applicare sul viso uno strato di argilla o di altro materiale cremoso e lasciato in posa per 15-20 minuti e poi asportarlo con acqua. Si possono applicare maschere purificanti per acne, idratazione, decongestionante, anti-age ecc. Durante l'asportazione della maschera consente l'eliminazione delle cellule morte dello strato corneo superficiale rendendo la pelle più chiara, sgrassata e pulita. Secondo le necessità si possono mescolare all'argilla farina di cereali, yogurt, oli vegetali e oli essenziali.

Come si prepara: Versare in una ciotola un bicchiere di argilla a grana fine, mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di yogurt o di olio vegetale (di oliva, jojoba ecc.). Oppure in alternativa si miscela argilla bianca, circa 3 cucchiaini abbondanti, con un cucchiaino di olio vegetale (mandorle dolci, germe di grano, jojoba) e 4-5 gocce di essenze in base al tipo di pelle. Lasciare in posa 5-10 minuti e poi asportarla con acqua tiepida. Applicare con un pennello cosmetico.

In commercio vi sono preparati già pronti all'uso sia per il corpo che per il viso. Dentifrici, saponi e detergenti all'argilla bianca o verde, shampoo, fanghi all'argilla ecc. Ovviamente le applicazioni dell'argilla sono innumerevoli. Le sue proprietà riequilibranti, antinfiammatorie e nutrienti ne fanno un elemento realmente prodigioso per il corpo e la bellezza. ■



Evasione... di gusto

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



INGREDIENTI per 4 persone

PER L'IMPASTO:

150 gr di semola
1 uovo
acqua q.b.
1/2 cucchiaino di olio di semi
sale

PER IL RIPIENO:

3-4 patate
1 mazzettino di rucola
olio di oliva
sale e pepe

PER LA SALSA:

700g di vongole
300g di gamberi freschi
3 cucchiai di olio EVO
2 spicchi d'aglio schiacciato
1 bicchiere di vino bianco
5 pomodorini tagliati in 4
1 mazzetto di prezzemolo
pepe nero macinato fresco


COOKwithME

Ravioli di patate al profumo di mare

PREPARAZIONE

Metti le vongole a "spurgare" in acqua salata per almeno 2 ore, avendo cura di cambiarla più volte; poi sciacquale delicatamente sotto al getto del rubinetto. Ripeti l'operazione più volte. Nel frattempo, pulisci i gamberi eliminando testa, carapace e il budellino interno. Tieni da parte. Trascorsa la mezz'ora, riscalda 2 cucchiai di olio in una padella con 1 spicchio d'aglio. Unisci le vongole e i pomodori e quindi il vino bianco. Alza la fiamma e sfuma per qualche minuto, quindi riporta su fiamma media, chiudi la padella e lascia cuocere finché le valve delle vongole si saranno aperte. Spegni il fuoco, raccogli le vongole e scarta le valve. Filtra il succo di cottura in modo da essere certi che non ci siano residui di sabbia. In questo modo si elimineranno anche l'aglio e le bucce dei pomodorini. Riportare vongole e sughetto di cottura nella padella, chiudere e tenere al caldo. Salta nel cucchiaino di olio e spicchio d'aglio rimasti anche i gamberi. Quando avranno appena assunto colore da

entrambi i lati, dopo 5 minuti al massimo, spegni il fuoco e tienili al caldo.

Nel frattempo lessa le patate con la buccia, poi passale con lo schiacciapatate e unisci la rucola tritata finissima a coltello, l'olio, il sale e il pepe. Prepara la pasta per la sfoglia, impastando farina e uovo, acqua q.b., un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Fai una palla e fai riposare 30 minuti coperta. Metti il ripieno sulla sfoglia, inumidisci appena i bordi e chiudi sigillando bene con le dita; tagliando con lo stampino. Dopo aver buttato i ravioli nell'acqua bollente, tirali su dopo 2-3 minuti da quando vengono a galla. Trasferiscili nella padella delle vongole, aggiungi anche i gamberi e salta il tutto su fuoco vivace per 1 minuto, aggiungendo acqua della pasta se non risultasse abbastanza emulsionata. Distribuisci nei piatti, spolverizza con il prezzemolo e servi subito. Chi lo gradisce, può aggiungere anche del peperoncino.



2 colori
72 anni di emozioni
∞ passione

f Sorrento 1945

...la storia
continua...
SOLO CON TE

Il nuovo progetto rossonerò parte con una sola grande ambizione: onorare il nome "Sorrento" - con umiltà e senso di appartenenza - per riconquistare la simpatia di tutti gli appassionati della Penisola Sorrentina.

La guida tecnica è affidata al giovane tecnico costiero Antonio Guarracino e nei suoi organici figurano ben 30 ragazzi della nostra terra.

#animarossonerò
CAMPAGNA ABBONAMENTI
STAGIONE 2017/18
campionato regionale Eccellenza

€50

*l'intera stagione di gare
allo stadio "Italia"*

PUNTI VENDITA

- segreteria stadio "Italia", Sorrento
- bar tennis Sorrento sport, Sorrento
- bar paradise, Sorrento
- bar la siesta, S. Agnello
- vip's bar, S. Agnello
- bar la scala, Piano di Sorrento
- tabacchi Iluogo, Meta

MAIN PARTNERS



www.leggimigratis.it

69

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

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

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Un saluto allo staff e
ai lettori di LeggimiGratis
della caffetteria
L'Angolo della Calabria
in Vico Equense

Un grande saluto a
tutti tifosi del Napoli
da Loffredo,
Ciro e Nicola del club
Napoli Civitavecchia



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 cuccioli razza volpina

Regalo cuccioli di razza volpina nati il 28 febbraio di piccola taglia. Solo amanti degli animali.

Tel: 3338921261

Disponiamo cuccioli di Bulldog Francese

Disponiamo cuccioli di Bulldog Francese, i cuccioli verranno ceduti dopo 90 giorni dalla nascita, provvisti di: microchip, due vaccini, sverminazione, libretto sanitario, garanzia sulla salute per iscritto della durata di un anno, pedigree.

E-mail: anja.saloni@gmail.com

Amstaff cucciolo

American Staffordshire Terrier, disponibile ultimo cucciolo maschio dalle migliori linee di sangue Americani tra JCh. Multi Ch. Popeye The Only One Of Finna (17 CAMPIONATI VINTI, CAMPIONE RIPRODUTTORE IN SOLO 2 CUCCIOLATE) X Orybull Sethuya. I cuccioli vengono consegnati a 60 giorni, con microcip, sverminazione, vaccini. Facebook gruppo: THE ONLY ONE DOG

Tel: 3288965812 - 3335781836

Regalo Toy cuccioli maltesi

Disponibile ultimo maschio mal-

tese toy di 3 mesi nato in casa abituato con bambini, viene ceduto con libretto sanitario, visita medica, vaccinazione e sverminazione. E-mail: falonne149@gmail.com

Mini toy maltese Cuccioli

Cuccioli di maltese disponibili per l'adozione, vaccinati, pronti per le nuove famiglie, ben socializzati, cresciuti in casa,

Prezzo: 130,00 €

E-mail: monalisaperl28@gmail.com

Bulldog Francese Disponibili

Disponibili i cuccioli hanno tre mesi e sono vaccinati, sverminati e già iscritti in anagrafe canina.

Prezzo: 130,00 €

E-mail: claudianna825@gmail.com

IMMOBILI

S.Agnello vendesi appartamento

Bellissimo appartamento sito in S.Agnello al secondo piano con mansarda e terrazzo panoramico. Dotato di ascensore privato.

Prezzo: Trattativa Riservata

Tel: 3332725395

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia

Corredato di aria condizionata e

senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3392846310

Fitto appartamento

Fitto appartamento arredato a S. Agnello bilocale, con posto motorino in giardino. Disponibilità da ottobre.

Tel: 3334738633

Piano di Sorrento Vendo semindipendente

Località Casa Nocillo, vendo soluzione semi dipendente di 80 mq più garage seminterrato di 90 mq con lavanderia, doccia, deposito e posti auto. Spazio esterno con tettoia, forno e bagno, + 200 mq di giardino.

Tel: 0818083771 - 3357448938

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

Fittasi piccolo monolocale

Fittasi a periodo piccolo monolocale, con parcheggio e giardino. Zona Piano di Sorrento.

Tel: 3247448830

OFFERTE D'ESTATE

Parete attrezzata con struttura laccata sabbia, ante in color olmo scuro. Dimensioni 318x223cm.

€ 1900



Divanetto di piccole dimensioni 140x80cm in tessuto sfoderabile, lavabile in lavatrice, anallergico, antiacaro e no-stiro.

€ 500

Letto contenitore sfoderabile una piazza e mezza compreso di materasso ortopedico.

€ 800



Divano in vera pelle spessorata con chaise longue e sedili estraibili. Dimensioni 280x160cm.

€ 1500

il modulo
arredamenti

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

NUOVA COLLEZIONE

Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso

oro convert
"il" compra oro

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

Vetrina Annunci

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

Fittasi miniappartamento

Fittasi miniappartamento a Piano di Sorrento, piano terra, no agenzie, solo persone single (una persona). Possibilità di parcheggio auto. Tel: 3488127439

Fittasi camera

Fittasi nei mesi estivi settimanalmente camera per due persone a Piano di Sorrento, no agenzie. Tel: 3488127439

Rossano (CS) Vendo casa al mare

Vendesi appartamento di 80 mq (60 interni e 20 esterni), in palazzina tranquilla al 2 piano (marche). Composto da: soggiorno - cucina angolo cottura, camera da letto con balcone, cameretta, bagno e un ampio terrazzo coperto. Tettoia, infissi di balconi e finestre nuovi. Completamente arredata e a soli 200 m dalla spiaggia. Località Contrada Fossa- Rossano (CS).

Prezzo: 50.000,00 €
Tel: 3336907878

Cedesi attività avviata di bar

Cedesi attività avviata di bar, zona C/Mare di Stabia, causa trasferimento.

Tel: 3332240578

Fitto estivo

Fittasi settimanalmente agosto miniappartamento a Piano di Sor-

rento max 2 persone.

Tel: 3803621422

Sant'Agata vendesi casa

Vendesi casa a S'Agata sui due Golfi, località Villaggio Casa, ideale per coppia giovane, pronta da vivere, climatizzata.

Prezzo: 210.000,00 €
Tel: 3803621422

Fittasi casa a Cuba, Havana

Fittasi casa a Cuba, Havana, località Santa Maria del Rosario 18 km dal centro città e 18 km dalle spiagge di playa del este Tropicoco beach, la casa è a pochi km dalla casa museo Hemingway. Costo 50,00 euro al giorno. Taxi gratuito da e per aeroporto Jose Marti colazione inclusa 4 posti letto. Voli offerta AirFrance 700,00 euro da Napoli via Parigi. Vivi una avventura in un Pueblo coloniale seguiti da una famiglia cubana e a pochi minuti di auto dal centro città. Possibilità di escursioni organizzate. Referente a Sorrento

Tel: 3803621422

Fittasi box auto

Piano di Sorrento, fittasi box auto in via Bagnulo (di fronte tabaccheria).

Prezzo: 120,00 €
Tel: 3275442427-0818786949

Vendesi quattro vani

Vendesi a C/Mare in via Enrico de Nicola 1° piano, quattro vani, doppi accessori.

Tel: 3389985130

Vendesi attico

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

Tel: 3389985130

Vendesi appartamento indipendente

Massa Lubrense centro, vendesi appartamento indipendente di circa 110 mq, composto da: 2 camere da letto, una cameretta, ampio salone con camino, cucina, bagno e ampio cortile. No agenzia.

Tel: 3204033039

Privato vende ad Asiago fabbricato centrale

Privato vende ad Asiago fabbricato centrale di dimensioni importanti chiamare dalle 10-12 alle 14-18 o lasciare sms

Tel: 3284629500

Sorrento fittasi Box Auto

Fittasi ampio e spazioso box auto all'imbocco di via Fuoro (alle spalle dell'ospedale), nel centro storico di Sorrento. Il cespite si presenta in buone condizioni al piano -1 di uno stabile di 5 livelli, il cui accesso avviene tramite cancello automatico.



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

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

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

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

VETRO ROTTO?
NON DISPERARE!
TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

Vetrina Annunci

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

Il box può contenere comodamente 2 auto e 1 motorino. Lungo le pareti corre, inoltre, una comoda scaffalatura.

Prezzo: 230,00 €
Tel: 3497509183

Vendo locale Piano di Sorrento

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

Prezzo: 190.000,00 €
Tel: 3669934139

Fittasi monolocale

Fittasi monolocale soppalcato, centro Vico Equense 2+1 posti letto, per weekend, settimane e mensile, a partire da settembre.

Tel: 3336118188

Locale commerciale

Fittasi locale commerciale mq 70 in Piano di Sorrento.

Tel: 3393323567

Cerco casa

Persona seria, solo e tranquilla, cerca monolocale da Metà a Sorrento. Aperto a qualsiasi accordo.

Tel: 3441714658

E-mail: friafilm60@gmail.com

Fittasi appartamento

Ad Agerola fittasi nel periodo estivo nel centro di San Lazzaro, a pochi metri dalla panoramica Punta

San Lazzaro, appartamento due vani e accessori con balconata ampia e spaziosa e cortile per posto auto.

Tel: 3476365855

Fittasi capannone

Fittasi capannone in Vico Equense, via Luigi Avellino in zona S. Andrea, per info chiama subito.

Tel: 3891665161

Fittasi appartamento

C/Mare in zona centrale fittasi per periodo stagionale, appartamento con terrazzo vista mare con 5/6 posti letto.

Tel: 3476365855 E-mail: stampa2007@libero.it

Fittasi camera per studenti

Fittasi a Roma camera per studenti o lavoratori vicinissimo alla metro linea B (S. Paolo)

Tel: 3476365855

E-mail: stampa2007@libero.it

Riccione appartamento affitto stagionale vacanza

Tranquillo ed ampio trilocale, a due passi dal mare. Al 1° piano ampia zona giorno, 2 comode camere, soggiorno con divano letto (6 posti letto, max 8), 1 bagno con disimpegno: doccia, bidè, wc. Angolo cottura (4 piani cottura), congelatore. Il terrazzo e balcone con mobili, affacciano su un tranquillo

giardino privato. Posto auto dedicato in cortile privato. 1 animale ammesso. Le dotazioni aggiuntive includono doccia, letti aggiunti (2), parco a tema, culla, vela. Si tratta di un alloggio completamente ristrutturato, utilizzando le moderne tecnologie, inserito in un contesto condominiale ove sono state ristrutturate sia la facciata che le parti interne. Arredato con colori chiari e fornito di ogni attrezzatura che possa rendere il soggiorno di vacanza comodo e piacevole. Il terrazzo è arredato per pranzare al fresco.

Prezzo: 1.120,00 €
Tel: 3510743696

Vendesi in Massa Lubrense terreno agricolo

Vendesi in Massa Lubrense terreno agricolo ben tenuto, costituito da ampi terrazzamenti, con coltura predominante ad oliveto, con due utili agricoli (costruzioni per uso agricolo) antecedenti agli anni '60 di circa 66 mq accatastati e presenti sugli atti di proprietà, panoramico e con doppio ingresso carrabile. Il tutto mq 6040, prezzo interessante.

Tel: 3315451600

Vendo villetta

Villa 100mq su due livelli (volendo anche due famiglie) vendo a Tor-



Glitter Accessori

CREA IL TUO STILE
....ANCHE AL MARE

oltre mille prodotti a partire da € 2,00

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

PANINO + BIBITA
(CAFFÈ IN OMAGGIO)

PANINO + VINO O BIRRA ARTIGIANALE
(CAFFÈ IN OMAGGIO)

SCOPRI LA SELEZIONE DI PRODOTTI TIPICI MADE IN CALABRIA
APERITIVI COLAZIONI

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

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

ca di Massalubrense con piscina

, ampio terrazzo e giardino di circa 2000 mq; possibilità di utilizzarla come casa vacanza perché lontana dal centro e silenziosa!!! per veri amanti della campagna. telefonare solo se interessati.

Prezzo: 380.000,00 €

Tel: 3393893162

E-mail: seragel@alice.it

Fittasi bellissimo appartamento a Meta uso transitorio

Meta fittasi per uso transitorio (da ottobre a maggio) oppure (da ottobre a settembre - 12 mesi)

panormaicissimo appartamento confortevole e finemente arredato con balcone vista mare. Fittasi a persone referenziate massimo 3. L'appartamento è composto da ampio ingresso, camera da letto, salone, cucina e bagno.

Tel: 0818787297

Fittasi piccolo monolocale

Fittasi a periodo piccolo monolocale, con parcheggio e giardino. Zona Piano di Sorrento.

Tel: 3247448830

Cerco monolocale in affitto in penisola

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

Tel: 3348877806

Cedesi Attività

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

Tel: 0815322849

Meta di Sorrento, fittasi appartamento

Meta di Sorrento, su strada principale, fittasi appartamento composto da ampia camera da letto sopralcata con piccolo balcone, ampia cucina, e bagno, per tutto l'anno, contratto anni 4. Massimo 2 persone.

Tel: 3341638954

CORSI

Corsi gratuiti per giovani disoccupati

FRA.MA SCHOOL, nell'ambito del programma "GARANZIA GIOVANI" organizza corsi gratuiti con iscrizioni valide per i giovani tra i 18 e i 29 anni che non sono iscritti a nessun corso di studi, non lavorano e non stanno seguendo corsi di formazione. Compila il modulo online sul sito di cliclavorocampania e iscriviti ai corsi proposti.

Tel: 0823843667 - 3386825968

Corso estivo di impaginazione

Vuoi approfittare dell'estate per rinforzare la tua formazione? Du-

rante il corso estivo di desktop publishing potrai imparare le basi di un programma di impaginazione, avendo la possibilità di concordare con il tutor i giorni messi a disposizione, insieme agli orari delle lezioni. Oltre ad una notevole flessibilità organizzativa, il corso ti offre il privilegiato approccio di una lezione privata al costo di una di gruppo. Il programma utilizzato sarà InDesign. Il corso è strutturato in 4 lezioni, 3 ore al giorno, per un totale di 12 ore. Il costo è di € 150,00 (+ 4% iva). Si consiglia di organizzare gli incontri a distanza ravvicinata per non perdere efficacia nell'apprendimento. Scopri tutte le info e il programma del corso sul sito www.corsodimpaginazione.com

Prezzo: 150,00 €

E-mail: corsodimpaginazione@gmail.com

Lezioni private

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

Tel: 3343239126

Lezioni di matematica e fisica

Laureando in fisica, impartisce lezioni di matematica e fisica a ragazzi delle superiori e non. Prezzi modici, no perditempo.

Tel: 3341422612

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**

Corsi per garanzia giovani

ISCRIZIONE APERTE A CORSI GRATUITI PER PATENTE EUROPEA DEL COMPUTER, per i giovani tra i 18 e i 29 anni non iscritti a nessun corso di studi, che non lavorano e che non stanno seguendo corsi di formazione. VIENI PRESSO LA NOSTRA SEDE A CHIEDERE INFO: LO SPORTELLLO ORIENTA E' ATTIVO IN VIA PEZZELLA N.15/17 - SANTA MARIA CAPUA VETERE DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 09:00 ALLE 13:00 IL CORSO E' TOTALMENTE GRATUITO! (<http://lagaranzia-giovani.it/garanzia-giovani/>) ATTESTATI RILASCIATI: EIPASS 7 MODULI EIPASS 7 MODULI USER EIPASS PROGRESSIVE.

Tel: 3386825698

Offro ripetizioni

Offro ripetizioni a studenti di scuole medie ed elementari. Prezzi modici.

E-mail: maryjobfinder@gmail.com

Insegnante di turco

Salve! Cerco insegnante di lingua turca. Voglio imparare questa lin-

gua perché mi piace e mi affascina tanto.

E-mail: iloveistanbul@libero.it

Lezioni di inglese e spagnolo

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

Tel: 3332911159

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.

Tel: 3394660493

ELETRONICA

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 te-

DE MARTINO LUCIDATURE

RE DEL MARMO

di Rosario De Martino

OFFERTA

LEVIGATURA E LUCIDATURA PAVIMENTI a partire da

10€

al mq

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

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

LEVIGATURA E LUCIDATURA

Pavimenti - Scalini - Lavandini in Marmo

Pulizia e trattamento cotto

Fasce antiscivolo su gradini

Pulizia cappelle e tombe cimiteriali

Pulitura e lucidatura marmi di ogni genere

Pulizia facciate in marmo



ASSISTENZA COMPUTER,
HARDWARE, SOFTWARE,
TELEFONIA, TABLET

DR. MOUSE

DR. PHONE

4 Bit

Il tuo esperto di fiducia!

Restate

SENZA PENSIERI

APERTI PER FERIE



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



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

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

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



CHIUSO IL SABATO

FRESCO
E PULITO
ANCHE AD
AGOSTO



PRENDITI CURA DEL TUO AMICO

ROYAL CANIN

TRAINER

VIRBAC
Vet Complex

Rivenditore autorizzato

RICH DOG

Vetrina Annunci

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

nuta maniacalmente. Con questa scheda riesco a giocare tranquillamente a tutte le ultime uscite con qualità grafica ultra. Funziona perfettamente, vendo per passaggio a modello superiore.

Prezzo: 180,00 €

Tel: 3388646850

MOTORI

Vendo - Guarnizioni per la testata

Serie guarnizioni per la testata del motore Austin Princess o Sherpa dal 78 all' 86.

Prezzo: 80,00 €

Tel: 3494721600

Vendo - Supporti in gomma per Mini

Per Mini storica vendo due supporti in gomma a forma di cupole, per ammortizzatori anteriori e perni a sfera.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3494721600

Cerco Auto Sportiva

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

Tel: 3494721600

Cerco Jaguar 5.3

Cerco Jaguar 5.3 a 12 cilindri, a targa inglese o senza targa, purchè

funzionante e a prezzo basso.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 3494721600

Vendo specchietto

Vendo specchietto esterno cromato per parafango di auto degli anni '60.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3494721600

Vendo quattro ruote

Vendo quattro ruote Michelin da 15 di cerchio, 185 e 205 x 55 semi nuove.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3494721600

Vendesi roulotte Adria di 5.50 mt

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

Tel: 3331026459

TENDALINO - BARCA A VELA

Per barca a vela o barca a motore (da controllare larghezza) 1) Tendalino - 2 Archi Alluminio Art . 5023 /2 larghezza mt. 250 euro 400 2) Tendalino - 2 Archi Alluminio Art. 5023/ 3 larghezza mt. 275 euro 450 3) Tendalino - 2 Archi Alluminio Art. 5023/4 larghezza mt. 300 euro 500 5) Tendalino - 2 Archi

Alluminio Art. 5023/5 larghezza mt. 325 euro 550 6) Tendalino - 2 Archi Alluminio Art. 5023/5 larghezza mt. 350 euro 600 Prezzo Escluso il Trasporto . ACCESSORI per BARCA A VELA - TENDALINO - BIMINI - SPRAY HOOD - DODGERS - ROLL BAR per BARCA A VELA - COPRI PARABORDI - PLANCETTA DI POPPA - PEDANA - PASSERELLA - PASSERELLA PIEGHEVOLE .

Prezzo: 400,00 €

Tel: 081 8502928

E-mail: matt.67@libero.it

Vendo barca in resina

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

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3803621422

Vendesi barre porta tutto

Vendesi barre porta tutto Volkswagen Golf 5/6 serie originali come nuove, da listino 250€.

Prezzo: 195,00 €

Tel: 3803621422

Vendo Lancia Lybra 1900 JTD Station Wagon

Colore blu metallizzato anno 2004, 155.000 km , in buone condizioni, tagliandi regolari, mai inci-



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**

dentata, unico proprietario. Prezzo trattabile.

Prezzo: 2.000,00 €

Tel: 3391091316

Vendo Freeland

Vendo Freeland anno 2000, km 114.000, marciante, prezzo trattabili.

Prezzo: 2.500,00 €

Tel: 3343163810

Vendo Yamaha 4YP

Vendo Yamaha 4YP, 1294 cc anno '97, visibile in Sant'Agnello, ottime condizioni

Prezzo: 4.500,00 €

Tel: 3343163810

LAVORO

Cercasi lavapiatti

Zona Massa Lubrense cercasi persona seria per lavoro di lavapiatti in ristorante.

Tel: 3332725395

Cerco dog-sitter

Cerco dog-sitter esperto e amante di animali, capace di accudirli con amore, almeno un ora al giorno.

Tel: 3338921261

Cerco donna per pulizie

Cerco donna per pulizia villetta.

Tel: 3665497454

Offresi - Psicologo

Operatore in campo psicologico e del naturale, già docente di psicologia, risponde gratuitamente alle vostre domande.

Tel: 3494721600

Massaggiatore esperto pratica tutti i tipi di massaggi

Massaggiatore esperto e bioenergetico pratica tutti i tipi di massag-

gi a uomini e donne e coppie nel proprio ambiente.

Tel: 3494721600

Manipolazioni spina dorsale

Pratico speciali manipolazioni per allungare la spina dorsale di un mm per ognuna di trenta vertebre, correggere deviazioni e togliere dolori alla schiena.

Tel: 3494721600

Consulti psicologici

Laureatasi in Psicologia in uno dei più prestigiosi College Inglesi è ora in tournè periodica in Italia. Conoscitore profondo della psiche e della mente umana, può essere contattato anche da te per un consulto

Tel: 3336934881

Cure di operatore olistico

Operatore olistico cura diversi disagi e malanni con le essenze dei fiori del Dott. Bach. Usa tests appropriati per riconoscere i fiori curativi di ogni singolo caso.

Tel: 3336934881

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

Cerco Lavoro

Referenziato, automunito offresi per accompagnare persone in auto.

Tel: 3662481333

Cerco lavoro

Signora di Piano di Sorrento cerca lavoro solo di mattina come: com-

pagnia ad anziani non allettati, lavori di stiratura o lavoro di ufficio (con esperienza).

Tel: 3334704306

Traduzioni in spagnolo e inglese

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

Tel: 3339783769

Riparazioni sartoriali

Riparazioni sartoriali: effettua pieghe, orli, cambio cerniere e aggiusti sartoriali vari, anche su capi in pelle, in Castellammare di Stabia, nei pressi della Chiesa della Starza. Prezzi modici alla portata di tutti. Chiamare orario negozio.

Tel: 3408734538

Cerco estetista

Cerco estetista di bella presenza per lavoro in hotel. Buona conoscenza della lingua inglese (posto motorino). € 850,00 + provvigioni sulle vendite.

Tel: 3342840408

Cerco badante

Cerco badante dalle 9:00 alle 17:00 assicurata, zona Positano. € 800,00 mensili con giorno libero a settimana.

Tel: 3342840408

Cerco lavoro

Signora offresi per notti in ospedale, o a domicilio, prezzi modici da lunedì al venerdì

Tel: 3381024720

Cerco collaboratori

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

Tel: 3319552197

"O' Funaro"

Ex Pietro a Metrano

RISTORANTE - SOGGIORNO



Le nostre Specialità

**SPAGHETTI AL CARTOCCIO
CON FRUTTI DI MARE**

RAVIOLI ALLA CAPRESE

PESCE E CARNE ALLA BRACE

PIZZE DA ASPORTO

1/2 METRO DI PIZZA +
15 PZ DI ROSTICCERIA

€ 10,00

Scegli di soggiornare nella nostre camere panoramiche che godono dell'incantevole vista del Golfo di Napoli.
MEZZA PENSIONE € 50,00

Via Luigi Bozzaotra, 28 - Monticchio
Massa Lubrense (NA)

Tel. 081.8081900 - 333.2725395

email: info@pensionesorrentoofunaro.it

www.pensionesorrentoofunaro.it

Vetrina Annunci

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

Cerco Lavoro

Personal Trainer cerca lavoro in palestra in Penisola Sorrentina. Brevetto come istruttore di fitness. Tel: 3338275885

Medico cubano cerca lavoro

Medico cubano cerca lavoro presso clinica privata o badante per anziani in Penisola Sorrentina. Attualmente risiede in Venezuela, ma è pronto a spostarsi con contratto di lavoro e permesso di soggiorno per regolarizzarsi in Italia. Si richiede alloggio in penisola, prezzo modico. Laureato in medicina all'università di Santiago de Cuba e possibilità di inviare credenziali a mezzo mail. Referente a Piano di Sorrento.

Tel: 3803621422

Azienda leader nel settore nutrizione e integrazione sportiva, selezione 5 collaboratori

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

Ginnastica per anziani domiciliare

Laureata ISEF con diploma di massaggio olistico e riflessologia plantare a prezzi modici effettuo ginnastica e massaggi a persone anziane che non hanno la possibilità di frequentare una palestra

Tel: 3382244640

E-mail: celottoelena@gmail.com

Sos casa riparazioni

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

Cerco lavoro

Ragazza di 26 anni cerca lavoro come pulizie domestiche, pulita, precisa e ordinata. Cerco lavoro anche come dog-sitter.

Tel: 3398233191

Cerco lavoro

Signora di 48 anni cerca lavoro come pulizie oppure badante solo per compagnia, cucinare e servizi.

Tel: 3888267508

Cerco operaio

Cerco operaio esperto di giardinaggio e potatura alberi da frutta.

Tel: 3338921261

Cerco lavoro

Ragazza di 26 anni cerca lavoro preferibilmente di pomeriggio.

Tel: 3398233191

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante notte e giorno, persona seria. Zona da

Alimentari Capo

The King of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE

Traversa Calle Punta Capo, 14 - 80067 Sorrento (NA)

Tel. 081 807 2291

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



Vetrina Annunci

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

Sorrento a Pompei
Tel: 3663854955

Cerco lavoro
Cerco urgentemente lavoro come badante di notte o collaboratrice domestica o dama di compagnia. No perditempo, solo Penisola Sorrentina.
Tel: 0818772353

Privato cerca gruppi sportivi per collaborazione aziendale
Privato cerca gruppi sportivi per eventuale collaborazione aziendale a livello sponsorizzazioni. Chiamare dalle 10-12 alle 14-18
Tel: 3284629500

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

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates
Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates per nuovi prodotti da proporre nelle palestre. Chiamare dalle 10-12 alle 14-18.
Tel: 3284629500

Imprenditore seleziona referenti
Imprenditore seleziona referenti di maggiore età, per lo sviluppo e relazione con il pubblico. Chiamare dalle 10-12 alle 14-18
Tel: 3284629500

Commissioni
Non hai tempo per pagare le utenze o per altre commissioni noiose? Ci penso io! Contattami
E-mail: maryjobfinder@gmail.com

Cercasi commessa esperta conoscenza lingua inglese
Cercasi commessa per negozio via S.Cesareo accessori abbigliamento con esperienza lavorativa stesso settore o affini, conoscenza lingua inglese.
Tel: 3384879614
E-mail: arm.bruni@gmail.com

Cercasi cameriere/a
Ristorante Caffè Positano sito in via Pasitea 168/170 in Positano, cerca cameriere/a con esperienza, conoscenza lingua inglese anche base. Si offre vitto e alloggio.
Tel: 3355361008 E-mail: info@cafefepositano.it

Cercasi addetto alle pulizie
Cercasi personale addetto alle pulizie per una azienda privata.
Tel: 0818073581 - 3294143852
E-mail: wellness.swimming@gmail.com

Cercasi collaboratori
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 PROVVISORIALE, FORMAZIONE TECNICA ISTITUZIONALE E POSSIBILITA' DI CRESCITA ALL'INTERNO DEL GRUPPO. Contattaci allo 081-8074381 oppure manda una mail a nahq9@tecnocasa.it
E-mail: nahq9@tecnocasa.it

★ VARIE

Vendo abito da sposa
VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa 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, di legno chiaro con profondità 58 cm, lunghezza 129 cm e altezza 74 cm. Buone condizioni, dotata di rotelle e mensola amovibile porta cd. Con diversi ripiani e mensole come da foto e porta tastiera estraibile. Prezzo affare.
Tel: 0818087653

Vendo bambole MyDoll
Bambole MyDoll praticamente nuove con vestiti e accessori vari.
Prezzo: 60,00 €
Tel: 3495643373

Vendo box Brevi
Box usato pochissimo, in ottime condizioni di colore verde con simpatici disegni all'interno.
Prezzo: 30,00 €
Tel: 3495643373



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

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

PROVA GRATUITA
new **LIPOLASER A Diodo VACUUM**
Riscopri la tua silhouette ideale
LASER A Diodo

tutti gli elettromedicali
30€
a seduta

MEDICINA ESTETICA - CHIRURGIA PLASTICA
Consulenza GRATUITA

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



FISHING POINT
Attrezzatura ed articoli per la pesca - esca viva
Augura Buone Feste
visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it
Vico 3° Rota, 11 - 80067 SORRENTO (NA) | Tel. 081.807.33.83

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

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
€35

Massaggio Himalayano
(defossante e rivitalizzante)
€45

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

Cerco vecchi manifesti pubblicitari
Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi di primo novecento di cinema, cioccolato, montagne, sport, auto e moto, ecc.
Tel: 3474679291

Compro banconote e monete italiane e estere
Compro banconote e monete italiane e estere. Per contatto anche whatsapp.
Tel: 3405249154

Vendo ceneriere
Vendo ceneriere in plastica a forma di tappo di birra di colore rosso.
Prezzo: 0,60 €
Tel: 3494721600

Vendo portachiavi e porta patenti
Vendo a bassissimo prezzo: portachiavi di vari tipi, posacenere, porta patenti e libretti. Rimanenze da attività pubblicitaria.
Tel: 3494721600

Vendo foglio di sughero Sardo
Vendo foglio di sughero Sardo spessore cartoncino, adatto anche per costruire presepi, prezzo conveniente.
Tel: 3494721600

Vendo statua originale inglese per Jaguar
Restituisci la vera classe alla tua Jaguar! Vendo statua originale inglese in metallo pieno e doppia cromatura per Jaguar. Invio per MMS foto.
Prezzo: 120,00 €
Tel: 3494721600

Vendo mobile
Vendo mobile per ingresso.
Prezzo: 100,00 €
Tel: 3393326207

Cerco vecchio spremi arance
Cerco vecchio spremi arance multiuso da bar anni 50' tutto in acciaio di qualsiasi marca anche non funzionante.
Tel: 3474679291

Cerco vecchia macchina da caffè di osteria
Cerco vecchia macchina da caffè di osteria anni 50' tutta in acciaio anche rotta, oppure vecchi macinini in acciaio di osteria con sopra la campana di vetro.
Tel: 3474679291

Vendo portapatenti
Vendo porta patenti di plastica a doppia tasca made in Italy, come rimanenza di magazzino. Invio foto per MMS.
Prezzo: 0,30 €
Tel: 3494721600

Vendo spatoline rompighiaccio e tergi vetro per auto
Vendo spatoline rompighiaccio e tergi vetro per auto, in plastica e gomma, vendo in numero di 100. Invio foto per mms su richiesta.
Prezzo: 0,30 €
Tel: 3494721600

Vendo pettinini
Vendo pettinini da taschino o da borsetta, in numero di 400 pezzi.
Prezzo: 120,00 €
Tel: 3494721600

Vendo borse di plastica
Vendo ottanta borse di plastica doppia con manici in corda in tinta unita marrone, verde, blu.
Prezzo: 0,50 €
Tel: 3494721600

Gita all'acquapark odissea 2000
sabato 12 agosto
il parco acquatico Odissea 2000 si

trova a Rossano Calabro (CS) A far da sfondo agli 80.000 mq di puro divertimento, il meraviglioso mar Jonio con le sue spiagge assolate. prova il brivido delle attrazioni **MOZZAFIATO** come: Black Polifemo con i suoi 190 metri di lunghezza e il più lungo in europa! Big Olimpo le montagne russe acquatiche alte 25 metri Omero Jump il tuffo a caduta libera. Skyron Rocket, un salto nel vuoto da brividi. **PARTENZE** dalla Penisola Sorrentina ore 5:30 quota 40 euro tutto compreso pulman e ingresso al parco info-prenotazioni 3336155876 anche whatsapp pagina facebook capolinea divertimento

Prezzo: 40,00 €
Tel: 3336155876
E-mail: **davidelenguito@gmail.com**

Vendo - Piatti
Antico servizio di piatti di porcellana Ginori, in sessanta pezzi.
Prezzo: 550,00 €
Tel: 3336934881

Vendo tavolo quadrato
Vendo tavolo quadrato cm. 80 in ferro piegato a caldo a tortiglioni e piano di vetro.
Prezzo: 500,00 €
Tel: 3336934881

Vendo cofanetti di cassette
Vendo ad amatore, due cofanetti di cassette di canzoni Enrico Caruso da collezione, mai usate, in totale 5 cassette.
Tel: 3336934881

Vendo cinepresa
Vendo cinepresa Chinon super 8. Vero affare.
Prezzo: 30,00 €
Tel: 3336934881

Vetrina Annunci

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

Vendo telefono antico in marmo
Vendo telefono antico in marmo bianco e metallo dorato, ottimo stato.

Prezzo: 150,00 €
Tel: 3336934881

Vendo libro

Vendo libro americano di 53 pagine in copia, che illustra metodo scientifico per incrementare la statura.

Prezzo: 30,00 €
Tel: 3336934881

Vendo prodotti pugliesi

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

Lemons' Barrow

Lemons' Barrow Il carretto dei limoni itinerante della penisola sorrentina che propone granita freschissima con l'intento di esaltare il nostro prodotto per eccellenza. Offrire un rinfresco nel giorno del proprio matrimonio è di grande tendenza e soprattutto apprezzato dagli ospiti di ogni età.

Tel: 3389264901

E-mail: francescoastro0410@gmail.com

Vendo letto in ferro battuto

Vendo letto in ferro battuto a mano, originale di fine ottocento, misura una piazza e mezza, solo da ridipingere.

Prezzo: 500,00 €
Tel: 3336934881

Vendo manuale per applicare spirali di plastica a cataloghi

Vendo manuale per applicare spirali di plastica a cataloghi e altro,

più una scatola di spirali nuove.

Prezzo: 80,00 €

Tel: 3336934881

Vendo corso di chitarra

Vendo corso di chitarra facile, pratico e breve.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3336934881

Vendo chitarra classica

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

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3336934881

Vendo pedana vibrante

Vendo pedana vibrante con quattro funzioni, mai usata.

Prezzo: 130,00 €

Tel: 3334125906

Vendo lettini professionali

Vendo due lettini professionali con custodia a € 120,00

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3342840408

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

Vendesi frigorifero americano

Vendesi frigorifero americano General Electric in acciaio ottime condizioni largo 90 cm profondo 67 cm fabbricatore acqua fredda e cubetti ghiaccio.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3803621422

Abito da sposa

Vendesi abito da sposa stile prin-

cipesco, rivestito di perline, mai utilizzato. Vendesi causa inutilizzo.

Prezzo trattabile.

Tel: 3475628435

Vendo casco

Vendo casco per moto, modello jet colore nero, con raffigurato nei lati bandiera inglese, pari al nuovo.

Prezzo trattabile.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3454217961

Vendo prodotti per il benessere

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

Tel: 3284629500

Vendo libri navigazione

Vendo due libri navigazione Editore Hoepli in ottimo stato.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3296220310

Vendo cappotto di visone

Vendo cappotto di visone come nuovo, prezzo da concordare.

Tel: 3383387240

Vendo fumetti

Vendo fumetti manga giapponesi, vari tipi, prezzo da concordare. Per info su titoli. Chiamare tra le 15.00 alle 18.00.

Tel: 3343135695

Acquisto

Acquisto qui napoli anni 80-90, catalogo caffè del professore, fumetti corsara nera e genges khana, libri su sagre e feste.

Tel: 3341391671

Piantine carciofo bianco di pertosa

Piantine Carciofo Bianco di Pertosa hobbysta vende. E' un'antica, pregiata e rinomata varietà resistente alle gelate che produce carciofi



TRATTORIA EUGENES
"A'CAPNE BON"

**VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE**

TEL. 081 8081989



La Stella del Mare

Luxury Charter

Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA)

Mobile: +39 3382143820
nauticastelladellmare@gmail.com

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

TEATRO IN VIL

...quattordici anni insieme

STAGIONE 2017 TEATRALE 2018

E' APERTA LA NUOVA CAMPAGNA ABBONAMENTI
PER LA STAGIONE TEATRALE 2017 - 2018

RINNOVO ED ACQUISTO NUOVI ABBONAMENTI
PER INFORMAZIONI
081 878 61 65

INFO@TEATRODELLEROSE.COM
WWW.TEATRODELLEROSE.COM

IL BOTTEGHINO RIAPRIRÀ
LUNEDÌ 4 SETTEMBRE
LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
DALLE ORE 9:30 ALLE ORE 13:30
DAL LUNEDÌ ALLA DOMENICA
DALLE ORE 17:00 ALLE ORE 22:30

CINEMA
TEATRO
delle Rose

SEGUICI SU
facebook
@TEATRODELLEROSE

direzione artistica
Antonio Mirone e Carmen Mascolo



Venerdì 24 Novembre 2017
SAL DA VINCI in
"ITALIANO DI NAPOLI"
DI SAL DA VINCI E GIANLUCA ANSANELLI
REGIA DI ALESSANDRO SIANI



Giovedì 7 Dicembre 2017
GABRIEL GARKO E UGO PAGLIAI in
"IO ODIO AMLETO"
DI PAUL RUDNICK
CON LA PARTECIPAZIONE DI PAOLA GASSMAN
REGIA DI ALESSANDRO BENVENUTI



Venerdì 19 Gennaio 2018
LINA SASTRI in
"APPUNTI DI VIAGGIO"
BIOGRAFIA IN MUSICA
DRAMMATURGIA E REGIA DI LINA SASTRI



Venerdì 2 Febbraio 2018
BIAGIO IZZO in
"DÌ CHE TI MANDA PICONE"
DI LUCIO AIELLO
REGIA DI ENRICO MARIA LAMANNA



Venerdì 16 Febbraio 2018
FRANCESCO CICHELLA in
"MILLEVOCI"
DI FRANCESCO CICHELLA, VINCENZO DE HONESTIS, GENNARO SCARPATO
REGIA DI FRANCESCO CICHELLA



Lunedì 26 Febbraio 2018
LUCA NOTARI E STEFANIA FRATEPIETRO in
"CIAOAMORECIAO"
TENCO E DALIDA TRA MUSICA E AMORE
SU MUSICHE DI LUIGI TENCO



Martedì 6 Marzo 2018
RAOUL BOIA E CHIARA FRANCINI in
"DUE"
DI LUCA MINIERO - SMERIGLIA
REGIA DI LUCA MINIERO



Mercoledì 14 Marzo 2018
GIANFELICE IMPARATO E CAROLINA ROSI
"QUESTI FANTASMI"
DI EDUARDO DE FILIPPO
REGIA DI MARCO TULLIO GIORDANA



Mercoledì 11 Aprile 2018
FRANCESCO DI LEVA E GIOVANNI LUDENO in
"IL SINDACO DEL RIONE SANITÀ"
DI EDUARDO DE FILIPPO
CON LA PARTECIPAZIONE DI MASSIMILIANO GALLO
REGIA DI MARIO MARTONE



Comune di
Piano di Sorrento

Vetrina Annunci

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

grandi e senza spine dal sapore
dolce e delicato, una vera eccel-
lenza. Spedizione rapida con Cor-
riere espresso.
Tel: 3271056152

Vendo due porte
Vendo due porte in legno massello
essenza mogano 90 cm x 220 cm.
Prezzo: 150,00 €
Tel: 3393829896

Vendo armadio
Vendo armadio a quattro ante co-
lor panna, dimensioni: lunghezza
200 cm, profondità 50 cm e altez-
za 210 cm.
Prezzo: 100,00 €
Tel: 3393829896

Vendo divano angolare
Vendo divano angolare in Vera pel-
le color avorio con annesso puff
come Nuovo.
Prezzo: 500,00 €
Tel: 3392228169

Vendo scrivania
Affare!!! Vendo scrivania in legno
tek con 5 cassetti. Visibile in S.A-
gnello.
Tel: 3805171932

Sedia a rotelle
Regalo sedia a rotelle
Tel: 3333781050

Vendo piantine
Vendo piantine di "tillandsita" 50
pezzi disponibili.
Prezzo: 1,00 €
Tel: 3393829896

Vendo cappa cucina
Affare cappa aspirante usata. Stile
rustico di colore baige.
Tel: 3805171932

Vendo cucina giocattolo
Affare!!! Vendo bellissima cucina
giocattolo seminuova interamente
in legno, con 4 fuochi e fornello. In
materiale atossico, visibile in S.A-
gnello. Prezzo economico. Ideale
per bambini dai 3 anni un su.
Tel: 3805171932

Vendo karaoke per computer
Allieta le tue serate trasformando il
tuo pc in un karaoke professionale
con 140.000 basi aggiornatissime.
Prezzo: 60,00€
Tel: 3407365074

Cerco auto in regalo
Persona in difficoltà economiche,
cerca automobile non grande in
regalo.
Tel: 3664917426

Antonio Nunziante - Nephelai
Tecnica: Serigrafia polimaterica a
26 colori Dimensione: 80x90 Certi-
ficato: Autenticità. Vendesi a prez-
zo interessante.
Prezzo: 600,00 €
E-mail: denny.lory@libero.it

Cerco abiti, scarpe e giocattoli per bambini
Giovane mamma con grandi diffi-
coltà economiche, cerca gratuita-
mente per i suoi bambini maschio
e femmina piccoli, abiti, scarpe e
giocattoli. Zona Penisola Sorrenti-
na.
Tel: 3317819560

Probiotico in polvere
Integratore alimentare a base di
fermenti lattici e fibre bifidogene
ideale per il riequilibrio della flora
batterica intestinale. Riduce sen-
sibilmente i gonfiori addominali
dovuti a un transito intestinale ral-
lentato. BENEFLORE non contiene

né lievito, né glutine, né latte, né
lattosio (ideale quindi anche in
caso di allergia ai derivati del latte,
ai soggetti diabetici, ai bambini).
Tel: 3473206510

Vendo libro poesie
Meglio tardi, piccola raccolta di
pensieri e poesie vendo a prezzo
affare.
Prezzo: 10,00 €
E-mail: berga989@libero.it

Vendo monete
Vendo n.10 monete da 500 lire
(tipo Caravelle) in argento delle
Repubblica Italiana.
Prezzo: 60,00 €
Tel: 3404026438

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi
Compro Fumetti/Giornaletti dei
Supereroi (Thor, Capitan America,
Uomo Ragno, Fantastici 4, Super-
man, ecc.).
Tel: 3404026438

Vendo Collezione di francobolli
Vendo Collezione di francobolli
nuovi Repubblica Italiana dal 1970
al 1995, montata su fogli Marini,
completa anche di foglietti e li-
bretti.
Prezzo: 350,00 €
Tel: 3404026438

Cerco giornali
Cerco giornali vecchi in regalo per
bisogni del mio cagnolino (quoti-
diani es. il mattino, il corriere ecc...)
Ritiro in penisola sorrentina.
Tel: 3343461182

Vendo Telaio ad arco
Vendo Telaio ad arco massello mo-
gano. Prezzo affare!
Tel: 3393829896

SOMMA

VIA CASSANO, 28 - TEL. 081 8087679

BRILLO

CORSO ITALIA, 287 - TEL. 081 8086429

SOMMA

VIA CASSANO, 28 - TEL. 081 8087679

BRILLO

CORSO ITALIA, 287 - TEL. 081 8086429

OFFERTA VALIDA PER TUTTO AGOSTO 2017

DA SOMMA PER TUTTO IL MESE DI AGOSTO APERTI LA DOMENICA MATTINA

PISCINA 3X2M
COMPLETA DI FILTRO



SOTTO COSTO

€ 99,90

POLTRONA MARE



SOTTO COSTO

€ 14,90

MATERASSINO
DOPPIO
TELATO
MIS. 195X140CM



€ 19,90

TAVOLA SURF
RIGIDA 1MT



A PARTIRE DA

€ 9,90

SECCHIELLO
COMPLETO
PERSONAGGI



A PARTIRE DA

€ 4,90

CANOTTINO
CON
VOLANTE



€ 9,90

LETTINO
alluminio bagnino



SOTTO COSTO

€ 48,00

SPIAGGINA
ALLUMINIO
3 POSIZIONI



€ 22,90

POLTRONA
ARPA
PROGARDEN



€ 14,90

GRIGLIA IN LEGNO
180X60CM



€ 14,90

ABBRONZANTI
NIVEA E
L'OREAL



A PARTIRE DA

€ 4,90

ZOCCOLI IN
LEGNO O
FINTOLEGGNO



€ 9,90

inblu



SOTTO COSTO

€ 9,90

PAREO



€ 4,90

DAL 20 AGOSTO
SU TUTTI GLI ARTICOLI
ESTIVI

**SCONTO
DAL 20% AL 70%**

OFFERTA VALIDA PER TUTTO AGOSTO 2017

DA SOMMA PER TUTTO IL MESE DI AGOSTO APERTI LA DOMENICA MATTINA

ZAINO
AMERICANO
COMIX
MONOCROMO



€ 27,90

ZAINO
AMERICANO
COMIX
ALL OVER



€ 34,90

ZAINO
LONDSDALE



€ 19,90

ZAINO
AMERICANO
MOUSSE



€ 22,90

ZAINI
FIRMATI
PERSONAGGI



A PARTIRE DA

€ 24,90

ZAINO
AMERICANO
O NORMALE
7 NANI



€ 14,90

ZAINO
PRIMINO
PERSONAGGI



€ 14,90

ZAINO
VAIANA
+ ASTUCCIO 3 ZIP



PREZZO SPECIALE

ASTUCCIO
3 ZIP
PERSONAGGI



A PARTIRE DA

€ 9,90

DIARI
PERSONAGGI



A PARTIRE DA

€ 4,90

AGENDA
DIARIO
COMIX



€ 11,90

QUADERNONI
PERSONAGGI
3 PEZZI



€ 2,50

MAXI
SPIRALATO
80 GR



€ 1,90

QUADERNONI
MONOCOLORE
10 PEZZI
+ PORTAPENNE
OMAGGIO



€ 6,90

SUGLI ARTICOLI
SCOLASTICI
NON IN OFFERTA
PER OGNI € 30,00
DI ACQUISTO

**UNO SPINNER
IN OMAGGIO**





TECNOAMBIENTE

SORRENTO ACQUARELAX
IL NUOVO BENESSERE IN VALORE ASSOLUTO



www.tecnoambienteluxurypools.com