



ULYSSE
Wellness Experience

DOVE IL WELLNESS È DI CASA



{ Mamme
al Centro }

I corsi in programma

dal 09 al 14 Ottobre 2017

Corso per wedding e
party planner

con eventuale futuro e successivo collocamento

22 Ottobre 2017

Corso di Magia e
giochi di prestigio

13 Ottobre 2017

Corso per Animatori di feste
e Villaggi Turistici

Iscrizioni aperte per L'Accademy di Canto,
recitazione, ballo con eventuale e successivo
collocamento negli eventi e villaggi turistici

Festeggia con noi

Feste
a partire da
80€



seguici su 

A breve sarà disponibile il nostro sito
completamente rinnovato e aggiornato

www.mammealcentro.org

Corso Italia, 238 Piano di Sorrento (Na)

Tel.: 08119013936 mammealcentro@hotmail.it

Per informazioni e contatti: 3381330501 Roberta - 3312298099 Antonello



Aperti
tutti i giorni
fino a
tarda notte

R&M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...

NOVITÀ

**PIATTI TIPICI PERSIANI
SU ORDINAZIONE (min. 4 porzioni)**



Riso basmati con
Pollo speziato alla piastra



Riso basmati con
Ragù di manzo con melanzane



Riso basmati con
vitello e fagiolini

Consegna a domicilio Aperti a pranzo Primi e secondi piatti

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



AREA FITNESS



PISCINE



SPA E THERMAE



Ulysse Wellness Experience
Via del Mare 22 - 80067 Sorrento (NA)
Tel. 0818774923 - Fax 0818773915

www.ulissesorrento.com

URLO



UOMO

URLO



donna

- AUTUNNO -
- INVERNO -
- 2018 -

NEW COLLECTION



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.

Che fare del tuo vecchio oro?

Trasformalo in desideri



oro convert
"il" compro oro

compro Oro e Argento

www.oroconvert.it

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

OTTICA
Argiò
SUNGLASSES OUTLET




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

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

* Nella foto sono mostrati modelli di occhiali. L'immagine è puramente illustrativa e non rappresenta un prodotto reale. La grafica è di Ottica Argiò.

LEGGIMI *Gratis*.it

anno 14 - numero 10 - ottobre '17

In Copertina **Alfonso Galano, Pietro Iaccarino, Claudia Castellano e Francesca Gambardella**

Foto a cura di **Mariano Russo**

Location **Palestra Ulysse - Sorrento**

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.

Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA) info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Editore **Erminio Ricciardi** | General Manager **Gaetano D'Amato**

Direttore Responsabile **Stefania Ricciardi** email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario della Pubblicità 4Bit | info@leggimigratis.it Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3803067686

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

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

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

TECNO CALOR

con il metano...

TI DA
UNA
MANO!



PIANO DI SORRENTO

Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319

META

Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121



abbigliamento



arcobaleno

ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA
TAGLIE FORTI

operazione

**VENDITA
STRAORDINARIA**

PER CESSIONE ATTIVITÀ

Via San Michele, 10 - Piano di Sorrento
Tel. 0815322849

usi alternativi

Eureka!

Lacca
per capelli

- Per le macchie ostinate sui vestiti, in mancanza di uno smacchiatore in casa, è possibile usare la lacca. Basta spruzzarne una piccola quantità sullo sporco, lasciarla riposare e poi via di lavatrice.
- Quando risulta difficile inserire il filo nella cruna dell'ago si può provare con una spruzzatina di lacca sul filo per irrigidirlo e rendere più facile l'operazione.
- Quando le suole delle scarpe sono molto lisce si rischia di scivolare alla prima occasione. Per renderle più stabili si può provare utilizzando la lacca. L'importante è farla asciugare bene prima di poggiare le scarpe a terra!
- Ci sono alcuni tessuti, come il nylon, che tendono ad accumulare elettricità statica causando non pochi fastidi quando vengono indossati. Una piccola quantità di lacca per capelli aiuta ad evitare tutto ciò.
- Per quelle odiose ventose che non si attaccano mai alle superficie è possibile fissarle più stabilmente con una spruzzatina di lacca.
- La lacca corre in aiuto anche dei collant. Per evitare che si smaglino facilmente si spruzza un po' di lacca sull'intera lunghezza delle calze per prevenire fastidiosi incidenti.
- Se la zip dei pantaloni si è allentata uno spruzzo di lacca impedirà che si apra di continuo.
- Per avere dei palloncini belli gonfi per tutta la durata di una festa basterà spruzzare della lacca sulla loro superficie. Provare per credere.



Sai perché?

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



Perché non ci
si può fare il
solletico da soli?

Ogni volta che si compie un movimento il cervello attenua le sensazioni in arrivo dal proprio corpo, comprese quelle provenienti dalla pelle. Gli scienziati hanno affermato che nella zona del cervelletto si sviluppano delle attività che bloccano le reazioni di risposta allo stimolo quando il solletico è autoindotto. Al contrario, quando il solletico è provocato da altri individui, queste attività non ci sono.

Perché il
tramezzino si dice
anche sandwich?

Il termine sandwich, che nel nostro paese è usato meno in quanto si preferisce la parola panino, prende il nome da John Montagu, quarto conte di Sandwich, un militare e diplomatico inglese del 18° secolo. A lui è attribuita l'invenzione della merenda che pare abbia inventato per non allontanarsi dalla scrivania nelle pause. Secondo il Wall Street Journal il sandwich è "il più grande contributo al mondo della gastronomia" da parte della Gran Bretagna.

Perché si dice
"bufala" quando
si parla di una
notizia falsa?

Il termine "bufala" indica un imbroglio, un tarocco, una news completamente infondata. L'origine non è chiara e sembra derivare dal dialetto romanesco nel quale è comune dire "Rifilare una bufala" intendendo una truffa. Questo modo di dire risale al tempo della Roma antica, quando la carne di bufala era ritenuta di scarso valore e le carni più pregiate erano quelle di maiale e di vacca. Il motivo dello scarso valore della carne di bufale dipendeva dal fatto che all'epoca questi animali non erano ancora apprezzati per la produzione di mozzarella ed erano accostati ad un ambiente fangoso e sporco. I macellai, al fine di guadagnare qualcosa in più, imbrogliavano i clienti e vendevano carne di bufala al posto di quella di mucca. Quando gli avventori si rendevano conto della truffa si lamentavano esclamando "E' una bufala!!!".



di Carlo Amato

PERSONAL TRAINING

CORSO ITALIA, 26 - META - TEL. 081.808.83.18




Inn **BUFALITO**

Mozzarella Bar



Taverna Mediterranea

SORRENTO



**Cucina Tipica
della Campania**

Vico 1° Fuoro, 21 - Sorrento
0039 0813656975
info@innbufalito.it - www.innbufalito.it

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA
PC, TELEFONIA, TABLET

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Il tuo esperto di fiducia!

LA RIPARAZIONE DI CUI HAI BISOGNO!



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

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Igienista dentale e assistente alla poltrona

Igienista dentale: con la vecchia normativa si poteva conseguire questo titolo con un diploma universitario, oggi invece richiede una laurea triennale. È un professionista sanitario che opera in modo autonomo, spesso in collaborazione con l'odontoiatra ed è il responsabile della prevenzione, pulizia e sbiancamento dei denti. È l'unico che, insieme con chirurghi e odontoiatri, ha l'autorizzazione a mettere le mani nella bocca del paziente.

Assistente alla poltrona: non è necessario un titolo di studio specifico, è sufficiente aver conseguito il diploma di scuola secondaria di secondo grado, oppure aver frequentato con successo un apposito corso per formare assistenti alla poltrona competenti e aggiornati. Questa figura può essere definita come "strumentista dello studio": prepara il campo operatorio, passa gli strumenti all'odontoiatra, li sterilizza e aspira i fluidi dal cavo orale del paziente mediante l'aspiratore. Non deve essere confuso con l'igienista dentale, anche se molti studi, abusivamente, attribuiscono questa mansione ad assistenti; quindi è necessario, per il paziente, conoscere bene chi si occuperà della sua salute, non solo per cultura personale, ma anche per la sua sicurezza.

Depilazione e epilazione

La **depilazione** prevede la rimozione del fusto del pelo, ossia viene tagliata via la porzione esterna a livello della cute. Tra i metodi di depilazione più comuni vi sono quelli meccanici, come l'utilizzo del rasoio o di lamette. L'efficacia, cioè la pelle liscia, dura poco ma è rapido e indolore. La depilazione è una pratica di rimozione del pelo temporanea, in quanto entro 3 giorni i peli cominciano a ricrescere.

Per **epilazione**, invece, si intende la rimozione totale del pelo alla radice, bulbo compreso e può essere transitoria o permanente. È un processo più complesso, a volte doloroso, ma più duraturo, spesso definitivo. I più comuni sono: la ceretta a caldo; la ceretta a freddo; gli epilatori; l'elettrodepilazione o elettrocoagulazione; il laser, un trattamento che elimina progressivamente tutti i peli in modo definitivo.

Piromane e incendiario

Il **piromane** è un soggetto che subisce un impulso patologico ad appiccare il fuoco volontariamente e consapevolmente. Egli non agisce per dispetto, per rabbia o per interesse personale, è spinto da una tensione interiore e da un'eccitazione che si placa solo dopo aver provocato l'incendio. È un soggetto che cerca il brivido, oppure l'attenzione o il riconoscimento sociale: dopo aver appiccato il fuoco, si mescola con i soccorritori e partecipa allo spegnimento.

Incendiario è chiunque appicchi un fuoco. Diversi sono i motivi che spingono una persona a provocare un incendio: per vandalismo, solitamente si ha a che fare con un gruppo di giovani, che colpiscono in preferenza scuole, parchi e le aree verdi adibite a gioco; per profitto allo scopo di ricavare un guadagno personale, per riscuotere assicurazioni o dietro un compenso; per crimine, e distruggere o alterare le prove attraverso il fuoco, per sviare le indagini; per vendetta mira alla distruzione di beni o attività altrui come risarcimento personale.



LE OFFERTE DI

Mister DASH



CALGON 2 IN 1
ml. 750

€4,25



GENERAL
90 MISURINI

€7,90



NUVENIA
GOOD NIGHT
SOTTILE
pz 10

€1,40



DENTIFRICIO
MENTADENT
MIGROGRANULI
ml 75

€1,00

LUCENTIERE
RAME E GAS
ml. 500

€0,79



LUCENTIERE
INOX
ml. 500

€0,79



NIVES
4 ROTOLI MAXI

€1,35

VELVET/SHOLL
SMOOTH
ELECTRONIC

€10,00



NIVES MAXI 300
TOVAGLIOLO
MONO

€0,60

AZ NATURA
VARI TIPI ml. 75

€0,69



GENGIMED
COLLUTORIO
VARI TIPI
ml. 500

€0,75



SECLAR
SCHIUMA DA BARBA
ml. 300

€0,50

BIC RASOIO
CONFORT 3 PIVOT

€2,20



PERLA
ANTICALCARE
GEL LT 1

€0,79



DOVE ORIGINAL
DEO CREMA
ml. 50

€1,90



TENA LADY
SUPER
PZ 14

€4,50



COLGATE
SPAZZOLINO
PREMIER 3PZ

€1,00



SOFT LAVATRICE
32 LAVAGGI
VARIE PROF.

€1,50

FINEX SPUGNA DA
BAGNO
100% VEGETALE

€0,60



NIDRA SAPONE
MANDORLA PZ 3

€1,00



DOVE SILK
ml. 300

€2,35



DOVE
SAPONE LIQUIDO
VARI TIPI ml. 250

€1,00



FINEX PANNOPAVIMENTI
50X65 MAXI FORMATO
COTONE

€1,00



IGENIO DETERGENTI
PER LA CASA
ml. 750

€1,60

OFFERTE VALIDE DAL 9 AL 31 OTTOBRE

MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO
VIA DEL SALVATORE, 3 META



La transizione dalle cure del pediatra al medico dell'adulto

Per "periodo di transizione" si intende quella fase della vita che va dalla comparsa dei primi segni di sviluppo puberale al raggiungimento del pieno e completo sviluppo fisico e psicologico tipico dell'età adulta, e corrisponde all'età dell'adolescenza. Sebbene dal punto di vista cronologico l'adolescenza non abbia limiti rigidamente definibili, **usualmente l'inizio viene identificato intorno ai 10-11 anni, e il suo termine collocato ai 18 anni di età.** Tuttavia, tenendo conto sia della possibilità di un inizio più anticipato dello sviluppo puberale, sia di un più ritardato raggiungimento di una piena maturazione psico-fisica, i limiti possono essere estesi dagli 8-9 anni, se pubertà precoce/anticipata, fino alla terza decade di vita, quando condizioni mediche (patologie/disordini cronici), neuro-psicologiche o sociali ne prolunghino il fisiologico decorso: per esempio, per i soggetti con deficit di GH idiopatico la fine del periodo di transizione si colloca intorno all'età di 25 anni. **A questa fase biologica e psichica corrispondono anche dei cambiamenti nell'assistenza sanitaria.**

In Italia, a livello territoriale, il pediatra di famiglia (PdF), secondo l'ultimo Accordo Collettivo Nazionale, ha l'esclusività dell'assistenza fino al 6° anno, la possibilità facoltativa di seguire i propri assistiti fino al 14° anno, con l'ulteriore estensione (ma di non uniforme attuazione, a seconda dei diversi Accordi Regionali) fino al 16° anno per casi particolari e/o per patologia cronica. A livello ospedaliero, nell'agosto 1987 il Consiglio Superiore di Sanità riconosceva l'opportunità del ricovero dell'adolescente in strutture pediatriche: tuttavia, solo il 12.2% dei soggetti oltre i 15 anni trova di fatto assistenza in Area pediatrica, mentre il restante 87.8% è ricoverato in reparti per adulti.

→



seguici su:

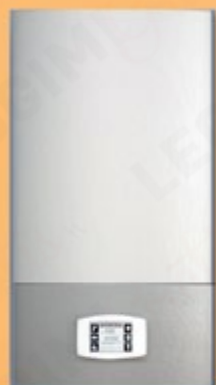
**Corso Italia, 16/18****META - Tel. 081 5322290****email: atelierchiarodiluna@libero.it**

gas



clima

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



LA MIGLIORE
ASSISTENZA
PER LA TUA
CALDAIA

CALDAIA+PULITA =
BOLLETTA+LEGGERA

PRONTO INTERVENTO
CALDAIE

Solo per i nostri clienti
TRASFORMAZIONE DA GPL A METANO GRATUITA

Tel./Fax 081 19259307 - Cell. 338.4695674

Corso Italia, 88 - META (Na)
gasclima@inwind.it - www.gasclima.com

Indipendentemente dall'età a cui questo avviene, l'adolescente deve ad un certo punto passare dalle cure pediatriche a quelle internistiche. La Società Americana di Medicina dell'Adolescenza ha definito la fase di transizione delle cure come "il passaggio, programmato e finalizzato, di adolescenti da un sistema di cure centrato sul bambino ad uno orientato sull'adulto". La transizione dalle cure pediatriche a quelle del medico dell'adulto rappresenta un passaggio assistenziale delicato ed importante per l'adolescente, che dovrebbe essere incentrato sul paziente con una grande attenzione alle sue esigenze individuali, ed avvenire con continuità, coordinazione, flessibilità, sensibilità, secondo linee guida prestabilite, ed è particolarmente problematico per gli adolescenti affetti da malattia cronica, che sono sempre di più grazie alla maggiore sopravvivenza, in virtù dell'evoluzione delle conoscenze mediche: si stima che circa il 15% degli adolescenti tra 15 e 17 anni residenti in Italia soffrano di almeno una malattia cronica.

Esistono numerose problematiche, correlate a tutti i protagonisti della transizione, che possono ostacolare e complicare questo processo; tra queste, sono particolarmente frequenti:

- da parte del team pediatrico, il legame affettivo con il paziente, la non completa fiducia o scarsa comunicazione e conoscenza delle strutture internistiche, l'interesse scientifico nel follow-up del paziente;
- da parte dell'adolescente o giovane adulto, la paura di affrontare un ambiente sconosciuto in cui non avere un referente noto, e l'assenza di un ambiente dedicato alla sua età; il vissuto di malattia cronica comporta infatti spesso lo sviluppo di meccanismi di attaccamento allo staff del centro (medici, infermieri e tutti gli operatori sanitari) che rende doloroso il distacco dalla struttura pediatrica cui si è stati legati per anni;
- da parte della famiglia, la sensazione di non sentirsi più un interlocutore privilegiato per il medico, che si riferisce ora direttamente al paziente;
- da parte del medico dell'adulto, la remora

di una insufficiente preparazione culturale nell'affrontare e nel gestire alcune patologie croniche, congenite o ad insorgenza in età pediatrica, con cui non ha dimestichezza.

Di fatto, esistono differenze sostanziali tra le cure pediatriche e quelle dell'adulto, cui il giovane deve adattarsi: le cure pediatriche sono centrate sul bambino e sulla sua famiglia, con una particolare attenzione alla triade genitori-bambino, mentre le cure indirizzate all'adulto sono più centrate sulla malattia, sul suo trattamento e sulle complicanze; inoltre il soggetto, piuttosto che la famiglia, è il vero interlocutore.

Un corretto, fisiologico e indolore processo di transizione è indispensabile per garantire la realizzazione di un percorso assistenziale che consenta l'adeguata tutela della salute psicofisica del paziente, oltre ad attenuare l'impatto psicologico del cambiamento sul giovane paziente e a permettergli di gestire in modo consapevole le problematiche inerenti la propria salute.

Rimanere troppo a lungo in una organizzazione pediatrica (la cosiddetta "pediatrizzazione" cronica del paziente) può contribuire a ritardare lo sviluppo di uno spirito di indipendenza (già favorito dai meccanismi protettivi della famiglia) e può privare pazienti con specifiche malattie delle cure appropriate alla loro età. I medici dell'adulto sono infatti più competenti di alcune condizioni e complicanze rare in età pediatrica e dispongono di un armamentario farmacologico e terapeutico più vario.

Il periodo della transizione ai servizi sanitari dell'adulto, se non condotto in maniera adeguata, può associarsi a discontinuità ed interruzioni traumatiche delle cure, con aumento del rischio di complicanze e scompenso della malattia di base, esempio, nel diabete. La efficace transizione è dunque importante per garantire la salute a lungo termine e per scongiurare la possibilità di abbandono delle cure, che in adolescenza raggiunge un livello critico se si considera che secondo alcuni studi il 50-55% degli adolescenti con malattie croniche, quindi la metà e oltre, abbandona le terapie.

Il complesso processo di transizione richiede la formulazione di uno specifico percorso diagnostico-terapeutico strutturato, condiviso tra il pediatra e il medico dell'adulto, che si basi su un programma formalizzato e progressivo. **La prima parte di questo progetto compete al pediatra, con la preparazione del paziente e della famiglia:** già nella prima parte dell'adolescenza, il pediatra deve educare il ragazzo ad essere consapevole e responsabile della propria salute, e, nel caso di patologia cronica, comprendere la natura della malattia, il razionale del trattamento, la causa dei sintomi e a riconoscere un eventuale peggioramento e le misure per contrastarlo, oltre che le modalità per chiedere l'aiuto del personale sanitario e per orientarsi nel sistema sanitario.

Un periodo di 2-4 anni dovrebbe permettere al pediatra un lavoro educativo del paziente ed una valutazione progressiva delle sue conoscenze della malattia, dei segni precoci di un eventuale scompenso e complicanze, della sua capacità di affrontare da solo un eventuale trattamento a domicilio, di contattare l'equipe curante in caso di necessità, e di organizzarsi autonomamente le visite in ospedale e gli esami ambulatoriali.

È importante il coinvolgimento dei genitori, che dovranno essere aperti ad accogliere le istanze di autonomia ed emancipazione dell'adolescente, ma restare sempre informati del suo stato di salute, e aver modo di pianificare il passaggio di consegne al nuovo curante con un'idea precisa di ciò che succederà dopo, rassicurati di opportunità ed esito positivo del passaggio alle cure allo staff dell'adulto. **Nella fase del trasferimento vero e proprio, è necessaria una reciproca conoscenza e un passaggio coordinato di consegne tra le figure sanitarie del bambino e dell'adulto.** Il pediatra consegna all'internista l'anamnesi completa del paziente, con i percorsi diagnostici e le terapie praticate, e discute col collega che lo prende il programma delle cure future, ai fini di un'impostazione comune del programma assistenziale e terapeutico, che garantisca continuità dell'assistenza. Sarebbe auspicabile un modello di transizione in cui i ragazzi possano essere seguiti per il tempo necessario in uno spazio ad hoc co-gestito da pediatri e medici dell'adulto specificamente formati, una sorta di "cliniche dell'adolescente".



Pepe Bianco

RISTORANTE

Artisti del Gusto



Piazza Sant'Antonino, 18 - 80067 Sorrento (Na), Italy

Tel: +39 081 877 23 89

info@pepebiancosorrento.com



arrediamo con stile

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

CREO
KITCHENS

COLOMBINI CASA
ITALIAN DESIGN, DESIGNED FOR YOU

CUCINE

LUBE

OFFERTA BENESSERE

OFFERTA VALIDA FINO AL 30/10



POLTRONA



DIVANO LETTO CON MATERASSO H18



A PARTIRE DA 250€



SOMIER MATRIMONIALE

220€

BENESSERE

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

a cura di Daniela Nunzia Malvone

www.leggimigratis.it 27

Anti-age per ogni età scegli il più adatto

La pelle di una donna cambia in base all'età, così a 40 anni si avrà una pelle diversa da quella che si aveva a 20 anni. Per contrastare gli effetti del tempo è necessario, quindi, adattarsi ai cambiamenti e utilizzare di volta in volta un anti-age diverso, ma con un unico obiettivo: fermare il tempo.

A 20 ANNI

E' presto per un antirughe, meglio una crema idratante da spalmare ogni mattina come base per l'eventuale trucco. Una volta al mese concediti un peeling non aggressivo per favorire il rinnovamento cutaneo e una pulizia del viso dall'estetista per purificare la pelle.

A 30 ANNI

Dopo i trent'anni si formano i primi segni di espressione e le prime rughe poco profonde, sono utili una crema da giorno molto idratante con vitamina A (retinolo), che stimola il rinnovamento cellulare, vitamina C, che neutralizza i radicali liberi, vitamina E, dal potere antiossidante e un fattore di protezione solare (Spf) da indossare sempre per proteggerti dai raggi Uv.

Non spendere per una crema specifica da notte, la tua pelle non ne ha ancora bisogno, ma comincia a utilizzare un prodotto specifico per il contorno occhi e labbra arricchito di sostanze emollienti come olio di mandorla o di argan: aiutano a riempire i piccoli solchi. Aggiungi una pulizia professionale una volta ogni due mesi e uno scrub ogni due settimane.

A 40 ANNI

È un'età delicata cominciano ad apparire alcune macchie dovute agli accumuli di melanina, scegli un prodotto a base di acido ialuronico, collagene, vitamina A (retinolo), vitamina C, vitamina E. È →

arrivato il momento di iniziare a usarla una crema da notte idratante e nutriente ricca di lanolina, glicosaminoglicani, vitamine e acido glicolico. **Non dimenticare tutte le mattine la crema specifica per occhi e labbra e l'applicatore roll-on** che permette, durante l'applicazione, un piccolo massaggio che riduce il ristagno dei liquidi e riattiva la microcircolazione. Una volta la settimana usa un gel con microgranuli per eliminare le cellule morte e dare più lucentezza alla pelle. Dall'estetista una volta ogni due fai una la pulizia profonda del viso.

A 50 ANNI

Con la menopausa la pelle diventa più sottile, cede verso il basso, la pelle diventa più secca, assumendo un aspetto opaco. Puoi rimediare stendendo prima della crema da giorno un siero specifico a seconda del tuo problema. Si assorbe immediatamente e può essere riapplicato anche più volte al giorno. Non dimenticare mai la crema da giorno e la crema notte a base di fitoestratti che stimolano la ridensificazione del derma e combattono i tratti cadenti e restituiscono idratazione e volume dove

mancano. Il contorno occhi e labbra cominciano a essere piuttosto segnati, scegli un prodotto, da applicare mattino e sera, con principi attivi ad azione antiaging e liftante capaci di dare un aspetto più fresco al volto. Fai il peeling delicato settimanale, mentre la pulizia del viso dall'estetista massimo una volta ogni tre mesi.

A 60 ANNI

Per tamponare le carenze legate all'invecchiamento, bisogna scegliere formule specifiche per la crema giorno con proteine del lievito e sostanze molto nutrienti come pappa reale, olii, burri vegetali e cere naturali e una crema notte capace di ritardare la desquamazione e rinforzare lo strato più superficiale della pelle. Nel contorno occhi e labbra le rughe sono piuttosto profonde, per dare freschezza allo sguardo scegli una crema con principi antiaging e nutritivi abbinati a estratti naturali come la caffeina, che attenua gonfiori e irritazioni. È meglio evitare scrub, la pelle è piuttosto delicata. Dall'estetista puoi andare per una pulizia del viso leggera e delle maschere su misura. ■





Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

RISCOPRI IL TUO BENESSERE PSICO-FISICO CON L'ESCLUSIVO RITUALE OLISTICO «Candle Massage»

MASSAGGIO AROMOTERAPICO CON CANDELE AROMATIZZATE A BASE DI BURRI VEGETALI DALL'EFFETTO IDRATANTE, RILASSANTE E DISTENSIVO, UNA COCCOLA MULTISENSORIALE TUTTA DA SCOPRIRE

Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO (nei pressi della Polizia di Stato)
Tel. 081.8772829 - Seguici anche su FACEBOOK "ESTETICA OLOS"
Aperto dal Martedì al Sabato - Orario Continuo 9.30/19.30

RISTO - TAKE AWAY

"Bud Spencer"




**Taglieri composti
Primi Piatti
Sfizioserie**

Componi il tuo panino
ingredienti
100% freschi

Via degli Aranci, 101 bis
Sorrento (Na) Cell. 333 91 66 731
seguici su 

MAGIC *Medley* BALLET

Associazione Culturale

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

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

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO - 0815322345

UNA PRESTIGIOSA ACCADEMIA
OFFRE GRANDI OPPORTUNITA'!!!



Scegli noi!!!



Oliviero Bifulco da Amici 2017



Grafica di Alessandra Coppola - Pfi: Antonio D'Esposito

REPLAT

newCASA
AGENZIA IMMOBILIARE

newcasasorrento.it



081 5342338

Consulenza
Immobiliare

360°

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



META

Locale commerciale di 90 mq ristrutturato disposto su due livelli, fronte strada con doppio ingresso. Classe energetica G epi 50,17 KWh/m2 anno.

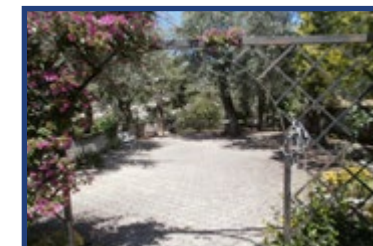
EURO 165.000,00



SANT'AGATA

Appartamento composto da: ingresso, 3 camere, cucina, 2 bagni, terrazzo, giardino, lavanderia e depandance. Ristrutturato. Buona esposizione. Classe energetica G.

EURO 385.000,00



VICO EQUENSE

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

EURO 280.000,00



SANT'AGNELLO

In parco appartamento di 85 mq composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio, 3 balconi, cantina e box auto. Classe energetica G epi 170,7 KWh/m2 anno.

EURO 480.000,00



SANT'AGNELLO

Appartamento ristrutturato di 100 mq composto da: soggiorno con cucina a vista, 3 camere da letto, doppio servizio e balcone panoramico. Classe energetica C epi 57,858.

EURO 395.000,00



PIANO DI SORRENTO

Soluzione indipendente di 80 mq composta da: ingresso, corridoio, cucina abitabile, 2 camere, bagno, balcone, terrazzo di 40 mq dal quale si accede al sottotetto di 25 mq, box auto di 60 mq, deposito e giardino di 150 mq con comodo rurale. Classe energetica G.

EURO 310.000,00



VICO EQUENSE

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

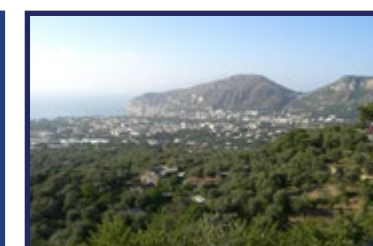
EURO 550.000,00



SANT'AGATA

Soluzione semindipendente di 180 mq con 2000 mq di spazi esterni composta da: salone doppio con camino, cucina, corridoio, 4 camere, 3 bagni, terrazzo a livello ed un'ampia area esterna pianeggiante con forno a legna e barbecue. Depandance. Posti auto. Classe energetica G epi 236,1 KWh/m2 anno.

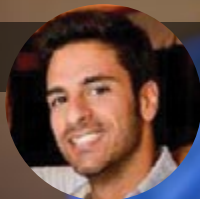
EURO 650.000,00



PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 150 mq composta da: salone con angolo cottura, 3 camere da letto, 2 bagni, lavanderia, tavernetta, box auto, terrazzi panoramici e giardino. Buone condizioni. Classe energetica F epi 131,8 KWh/m2 anno.

EURO 490.000,00



Sei attento alla salute dei tuoi denti?

In questo periodo di crisi economica molti hanno difficoltà ad affrontare terapie odontoiatriche. A volte vengono trascurati alcuni sintomi perché non si ha la possibilità d'impegnarsi economicamente, e quindi si preferisce sottovalutare il problema. Questo perché **non ci si rende conto, purtroppo, che l'unico modo per risparmiare davvero è prevenire.**

"Prevenire è meglio che curare" questo detto popolare è più che appropriato nel campo dell'igiene dentale. **Sottoponendosi a regolari controlli durante l'anno è possibile prevenire l'insorgere di lunghe e costose cure legate all'apparato dentale.** Questo vuol dire che almeno una volta ogni sei mesi sarebbe utile prendere appuntamento dal dentista per una visita.

Quali sono i controlli da effettuare durante l'anno?

Per evitare brutte e dolorose sorprese bisogna monitorare quelle patologie che potrebbero creare gravi danni. Le visite periodiche permetteranno allo specialista di analizzare lo stato della bocca e **controllare che non ci siano placca e tartaro**, nel qual caso si procederà con la "pulizia dei denti", un trattamento che andrebbe eseguito una/due volte l'anno.

Molto utile per tracciare un bilancio dello stato della bocca, **una radiografia "panoramica" dell'arcata dentaria** permetterà di esaminare spazi interdentali, tasche gengivali, spessore osseo, parti del cavo orale che non si vedono ad occhio nudo. In queste parti potrebbero nascondersi eventuali piccoli danni che individuati prontamente possono essere risolti facilmente prima che si trasformino in problemi più gravi, come granulomi e cisti. ■

DIMA WORKWEAR
abbigliamento professionale

Professionalità e competenza
al servizio della tua attività...

50%

**SU TUTTA LA MERCE
IN PRONTA CONSEGNA**

DIVISE PER ISTITUTI ALBERGHIERI & TURISTICI

Corso Italia 252 - 80067 Sorrento (NA) Tel.: 081.18705816 - Mobile 333.7117578
Email: dimaworkwear@gmail.com

**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



**DAI
VALORE**
al tuo
DENARO

www.berkelincampania.com



SICURA

FACILE



VANTAGGIOSA



Michael
Te
BERKEL



Meta di Sorrento (NA) Corso Italia, 1 Tel: 081 808 6570

Sorrento (NA) Corso Italia, 361/363



a cura di Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

www.leggimigratis.it

35

REALITY SHOW: la vittoria della TV spazzatura

Da un po' di anni a questa parte i risultati delle audience televisive sollecitano considerazioni di perplessità e di indignato pessimismo: è noto infatti che il **successo delle principali emittenti televisive si individuano in programmi della cosiddetta "reality tv"**, che sia ispirata ad isole di naufraghi o al famoso romanzo "1984" di Orwell.

La reality tv, infatti, si basa su situazioni **ispirate alla "realtà"**, su racconti di esperienze personali, sulla trasformazione di persone comuni in protagonisti, sulla sollecitazione di emozioni e sulla messa in atto di esperimenti relazionali.

È proprio questa "trasformazione" uno degli elementi sui quali agiscono i reality, portando i protagonisti "ad adeguarsi" alle figure-tipo previste dal format, trasformandoli in "personaggi", sfruttando il loro desiderio di visibilità per immergerli in ruoli stereotipati. Insomma, è molto pesante l'intervento che viene fatto sulla realtà.

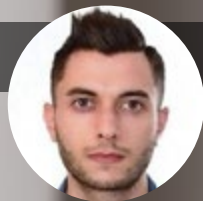
Ma è importante considerare **un aspetto ben più nefasto dei Reality Show**, ovvero la diseducazione che trasmettono, in primis agli spettatori più giovani. Già nel 2004, al tempo della seconda edizione dell'Isola dei Famosi, l'Unione Italiana Genitori definì questo un programma diseducativo, in quanto gli adolescenti non traevano un buon esempio assistendo a liti, comportamenti aggressivi, scorretti o addirittura volgari da parte dei VIP protagonisti sull'isola. Infatti è noto che molti giovani tendano facilmente ad imitare i modelli che la televisione propone, poiché così facendo sembra loro di avvicinarsi maggiormente alla strada per il successo.

A tal proposito, è evidente come i Reality Show abbiano rivoluzionato, in negativo, il modo di accedere al mondo dello spettacolo. Se una volta per diventare famosi era necessario coltivare un proprio talento, trovare le occasioni giuste per mostrare al pubblico le proprie capacità, nonché lottare e migliorarsi continuamente per raggiungere livelli sempre più alti, oggi la fama si raggiunge con poco.

Infatti non è più necessario eccellere in qualcosa, basta mostrarsi per qualche mese sotto l'occhio di centinaia di telecamere e comportarsi in modo da suscitare gossip e polemiche. Forse è per questo che la televisione di oggi viene definita "spazzatura", essendosi ormai riempita di showgirls e altri personaggi usciti dai Reality che si fanno conoscere velocemente per motivazioni poco condivisibili, ma che restano sprovvisti di qualunque talento artistico.

Insomma, la "reality TV" è la verità della stessa TV, non quella del reale: è l'idea che la TV si fa della realtà.

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



LE COMPLICANZE DEL DIABETE MELLITO

Il diabete mellito è un insieme di malattie metaboliche caratterizzate da iperglicemia (eccesso di glucosio nel sangue) e che sono il risultato di difetti della secrezione insulinica, dell'azione dell'insulina o di entrambi.

La grande maggioranza dei diabetici ricade in due ampie categorie: **diabete mellito di tipo 1** (DM1), caratterizzato dall'assenza assoluta di insulina e **diabete mellito di tipo 2** (DM2), nettamente più frequente e che risulta da una combinazione di resistenza periferica all'azione dell'insulina e inadeguatezza della secrezione insulinica compensatoria. Nonostante sia una malattia così diffusa, **il DM2 viene molto spesso preso sottogamba dai pazienti poiché può decorrere per molti anni misconosciuto, senza dare alcun sintomo** (il 10-20% dei DM2 è asintomatico) poiché l'iperglicemia si sviluppa gradualmente e non è inizialmente sufficientemente grave da far notare al paziente alcun sintomo del diabete (classicamente polidipsia e poliuria). Ciononostante i pazienti affetti da DM2 hanno un rischio aumentato di sviluppare complicanze microvascolari e macrovascolari, che possono presentarsi già al momento della diagnosi di diabete oppure svilupparsi nel corso di diversi anni.

Le complicanze macrovascolari non sono specifiche del diabete, ma sono molto più frequenti nei soggetti affetti da questa malattia: in questi pazienti infatti si è visto esserci una maggiore propensione alla formazione di placche aterosclerotiche all'interno dei grossi vasi, che può portare alla stenosi del lume vascolare in tutti i distretti arteriosi del corpo. Per questo tutte le manifestazioni della macroangiopatia

Federica Bar

Cocktail's

Cornetti caldi
tutte le sere

Sisal Matchpoint
IL PUNTO VINCENTE DEL GIOCO

LOTTO
GIOCO DEL

SuperEnalotto

SIGARETTE ELETTRONICHE

vype e-cigarettes **Eleaf** **JUSTFOG** **IQOS** **Joyetech**

Corso Italia, 166 - Meta di Sorrento
Tel. 081 36 22 160
seguici su

IMMA

STORE

Consulenti di intimo dal 1979

Via Aniello Balsamo 87,
SANT'AGNELLO (NA)
TEL. 081 807 28 47
immastore@tiscali.it
www.immastore.it

seguici su 

Vasto assortimento Corsetteria - Lingerie - Intimo - Moda Casual



Sconti e promozioni
su tantissimi articoli!

Presenta questo buono sconto del valore di:

€ 5,00

per un acquisto di almeno € 25,00 scade
il 31 ottobre 2017 non cumulabile



(infarto del miocardio, ictus cerebrale e arteriopatia periferica) sono molto più frequenti nelle persone diabetiche rispetto alla popolazione generale.

Le complicanze microvascolari sono invece specifiche del diabete; in ordine di frequenza abbiamo la retinopatia diabetica, la neuropatia diabetica e la nefropatia diabetica.

La retinopatia diabetica è la principale causa di cecità in età lavorativa nel paese a maggior sviluppo socio-economico. È caratterizzata da progressive alterazioni a carico della retina che determinano dapprima una riduzione e infine una perdita totale della vista. L'esame del fondo oculare, effettuato con cadenza annuale, è una misura necessaria per il controllo della retinopatia.

La neuropatia diabetica si manifesta tipicamente come una polineuropatia distale simmetrica, ovvero entrambi gli arti inferiori sono interessati da parestesie (sensazione di formicolio), dolore urente (specie di notte) e progressiva perdita della sensibilità tattile e dolorifica. La neuropatia può interessare anche il sistema nervoso autonomo e pertanto il paziente può presentare alterazioni a livello di diversi sistemi con manifestazioni cardiovascolari (sincope, ipoten-

sione ortostatica), gastrointestinali (stipsi, diarrea, gastroparesi), genitourinarie (cistopatia, disfunzione erettile e disfunzione sessuale della donna). Va sottolineato che la neuropatia può inizialmente essere asintomatica, pertanto è di fondamentale importanza un'attenta valutazione neurologica.

La nefropatia diabetica interessa fino al 30% delle persone con diabete mellito ed è caratterizzata da un progressivo deterioramento della funzione renale fino all'insufficienza renale terminale: è la principale causa di ricorso a dialisi. Le persone diabetiche devono per questo controllare con regolarità la microalbuminuria, la creatininemia, la velocità di filtrazione glomerulare e la pressione arteriosa.

Data la loro frequenza e la loro morbosità, è pertanto fondamentale prevenire lo sviluppo di queste complicanze, tanto di quelle macrovascolari che di quelle microvascolari. In primis i pazienti devono seguire una corretta alimentazione e praticare un adeguato esercizio fisico. La terapia farmacologica deve essere strettamente osservata al fine di evitare squilibri glicemici: lo stretto controllo glicemico è infatti il modo migliore per prevenire e ritardare lo sviluppo delle complicanze del diabete. ■



D.M.C. CALL
NETWORK MARKETING

Se hai un negozio, ristorante, albergo,
un'azienda, sei un professionista
o semplicemente vuoi creare
il tuo spazio personale?

CONTATTACI per una consulenza **GRATUITA**



SOCIAL MEDIA MARKETING
CREAZIONE E GESTIONE
DEI TUOI CANALI SOCIAL



SITI WEB
REALIZZIAMO, PROGETTIAMO
E MIGLIORIAMO IL TUO SITO WEB

Via Filangieri, Vico Equense (Na) 3313201897 - 081946764
Lun- Ven 9.00-13.00/ 14.30-18.30 dmccallvico@gmail.com



THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO di Ireneo Nefando

prova la tua lezione Gratuita di Allenamento Funzionale con REVORING



Tel: 081 183 30156 Indirizzo: Corso Italia, 89 (S.Agnello) f TherapyFit Mail: TherapyFit@hotmail.com



a cura del dott. Ireneo Nefando

www.leggimigratis.it

41

REVORING: LA CATENA ELASTICA

Le bande elastiche (argomento che ho già trattato nel numero di aprile di quest'anno) sono un efficace attrezzo che consentono un adeguato allenamento per rafforzare tutto il corpo senza pesi o macchine. Fino ad questo momento per la preparazione sportiva si sono utilizzati una serie di cavi ed elastici molto diversi fra loro, ognuno adatto ad uno specifico utilizzo oppure per una sola categoria di esercizi.

Oggi è nato RevoRing. Sono 14 anelli elastici rivestiti in robusta cordura che formano una catena per allenarsi in 100 modi diversi con un solo attrezzo. Tutti questi elastici circolari sono collegati fra di loro come fossero anelli di una stessa catena.

Ciò che rende RevoRing davvero innovativo è il suo rivoluzionario sistema di allenamento. Più versatile di qualunque altro elastico. Più autonomo e intuitivo di qualunque altro attrezzo. Prese multiple per un controllo istantaneo della difficoltà. Agganci variabili per innumerevoli modalità di esercizi. La sua struttura coinvolge, nell'allenamento, intere catene cinetiche. Un attrezzo completo, che non necessita di alcun accessorio per eseguire gli esercizi. Questo lo rende unico e perfetto per il personal training ed è indicato per qualsiasi età e preparazione atletica. ■



RevoRing permette di eseguire esercizi di: ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE, TONIFICAZIONE, PILATES, PREPARAZIONE SPORTIVA.



Sul mare sventola Bandiera Blu

Quali sono i requisiti per fregiarsene?

Sempre più spesso - oggi - sentiamo parlare di mare con la Bandiera Blu. Cerchiamo di capire quali sono i parametri che le spiagge devono avere per potersi fregiare di questo **ambito riconoscimento internazionale assegnato dalla FEE (Foundation for Environmental Education)**.

L'obiettivo principale di questo programma è quello di indirizzare la politica di gestione locale di numerose località verso un processo di sostenibilità ambientale. **Una spiaggia può ottenere la Bandiera Blu se è ufficialmente designata come area di balneazione a livello nazionale (o internazionale) con almeno un punto di campionamento per le analisi delle acque di balneazione.** La spiaggia deve avere i servizi necessari e gli standard in conformità ai criteri Bandiera Blu e rispondere a tutti i requisiti indicati con la lettera I (imperativi) e possibilmente al maggior numero dei requisiti indicati con la lettera G (guida).

QUALITÀ DELLE ACQUE

- La spiaggia deve rispettare pienamente i requisiti di campionamento e frequenza relativamente alla qualità delle acque di balneazione (I);
- La spiaggia deve rispettare pienamente gli standard ed i requisiti di analisi relativamente alla qualità delle acque di balneazione (I);
- Nessuno scarico di acque reflue (urbane o industriali) deve interessare l'area della spiaggia, in conformità alle Direttive sul trattamento delle acque reflue e sulla qualità delle acque di scarico (I);

- La spiaggia deve rispettare i requisiti di Bandiera Blu per i parametri microbiologici relativamente a *Escherichia coli* (Coliformi fecali) e agli *Enterococchi intestinali* (Streptococchi) (I);
- La spiaggia deve rispettare i requisiti di Bandiera Blu per alcuni parametri fisici e chimici (I).

EDUCAZIONE AMBIENTALE E INFORMAZIONE

- Ogni anno ai fruitori delle spiagge assegnatarie devono essere offerte minimo di 5 attività di educazione ambientale (I);
- Devono essere affisse le informazioni sulla qualità delle acque di balneazione (I);
- Devono essere affisse le informazioni relative a ecosistemi e a fenomeni ambientali rilevanti a livello locale (I);
- Deve essere affissa la mappa della spiaggia, con indicazione dei servizi, (I);
- Deve essere affisso il codice di condotta relativo alla normativa vigente sull'uso della spiaggia e delle aree circostanti (I);
- Devono essere affisse le informazioni sul Programma Bandiera Blu ed altri eco-label FEE (I).

GESTIONE AMBIENTALE

- L'Autorità Locale / Operatore balneare dovrebbero istituire un Comitato di Gestione della Spiaggia (G);
- L'Autorità Locale / Operatore balneare devono rispettare tutte le normative relative alla

ubicazione e al funzionamento della spiaggia (I);

- Le aree sensibili vicino ad una spiaggia Bandiera Blu richiedono una gestione speciale, per garantire la conservazione e la biodiversità degli ecosistemi marini (I);
- La spiaggia deve essere pulita (I);
- La vegetazione algale o detriti naturali dovrebbero essere lasciati sulla spiaggia (I);
- Sulla spiaggia devono essere disponibili cestini per i rifiuti in numero adeguato che devono essere regolarmente mantenuti in ordine (I);
- Sulla spiaggia devono essere disponibili contenitori per la raccolta differenziata (I);
- Sulla spiaggia deve essere presente un adeguato numero di servizi igienici o spogliatoi (I);
- I servizi igienici o spogliatoi devono essere mantenuti puliti (I);
- I servizi igienici o spogliatoi devono avere lo smaltimento controllato delle acque reflue. Le acque di scarico devono essere allacciate al sistema fognario o recapitate in contenitori a tenuta stagna da svuotare in maniera appropriata (I);
- Sulla spiaggia deve essere fatto rispettare il divieto di campeggio, di circolazione ad autoveicoli o motoveicoli e deve essere proibito ogni tipo di discarica (I);
- L'accesso in spiaggia di cani e di altri animali domestici deve essere strettamente control-

lato (I);

- Tutti gli edifici e le attrezzature di spiaggia devono essere mantenuti in buono stato (I);
- Gli habitat marini e lacustri (come la Barriera corallina o le praterie di Posidonia) presenti in prossimità della spiaggia devono essere monitorati (I);
- Mezzi di trasporto sostenibili devono essere promossi nell'area circostante la spiaggia (G).

SERVIZI E SICUREZZA

- Devono essere applicate misure appropriate di controllo della sicurezza. Un numero adeguato di personale di salvataggio e/o attrezzature di salvataggio devono essere disponibili sulla spiaggia (I);
- L'equipaggiamento di primo soccorso deve essere disponibile sulla spiaggia (I);
- Devono essere predisposti piani di emergenza per i casi di inquinamento o rischio per la sicurezza ambientale (I);
- Deve essere prevista la gestione di diverse utenze e differenti usi della spiaggia in modo tale da prevenire conflitti e incidenti (I);
- Per la tutela dei bagnanti devono essere attuate misure di sicurezza (I);
- Sulla spiaggia deve essere disponibile una fonte di acqua potabile (G);
- Almeno una spiaggia Bandiera Blu per ogni Comune deve avere accesso e servizi per disabili (I).



STUDIO MEDICO VENERE
Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica
Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista
Luce pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione
Slim Press • LPG • Carbossiterapia

PROVA GRATUITA
new LIPOLASER A DIODO VACUUM
Riscopri la tua silhouette ideale
LASER A DIODO
MEDICINA ESTETICA - CHIRURGIA PLASTICA
Consulenza GRATUITA

tutti gli elettromedicali
30€
a seduta

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



IMPARA L'INGLESE GIOCANDO
Per bambini dei 2 ai 12 anni
Su richiesta anche scuole medie e superiori

PLAY IN ENGLISH
JACK'S PLAY ROOM

S.Maria della Neve - Casa della Madonna
Per info: Ivana 334 93 88 661
ivanajack84@gmail.com - ivanaesposito



a cura dell. Avv Patrizia Cappiello

www.leggimigratis.it

45

INFILTRAZIONI CHI PAGA IL DANNO?

Ho preso in fitto un appartamento credendo che l'impianto idrico fosse efficiente ma purtroppo l'appartamento sottostante ha subito copiose infiltrazioni a causa di un flessibile della cucina. Mi è stato chiesto il risarcimento dei danni ma la responsabilità è mia o del proprietario della casa?

In linea generale va detto che sul locatore spetta l'obbligo di mantenere la cosa locata in luogo da servire all'uso convenuto, provvedendo così a tutte quelle riparazioni necessarie a conservare la cosa in cui si trovava al momento della conclusione del contratto. Viceversa l'obbligo di manutenzione ordinaria grava sull'inquilino, che quindi sarà responsabile oltre che per i danni arrecati all'immobile durante la locazione, anche dei danni subiti da un immobile vicino a causa della sua incuranza.

Nel caso di danni da infiltrazioni di acqua bisogna stabilire necessariamente l'origine del danno. Pertanto, ai fini della responsabilità è necessario individuare chi ha il potere d'intervento. Se la causa di infiltrazioni di acqua proviene da parti comuni dell'edificio, avendo il locatore un potere fisico di controllo sul bene locato, spetta allo stesso vigilare sull'efficienza degli impianti esterni e sullo stato di conservazione delle strutture edilizie. In tali ipotesi il proprietario della casa, conservando la custodia delle strutture murarie oltre che degli impianti, è responsabile in via esclusiva, ai sensi degli art. 2051 e 2053 c.c., dei danni arrecati a terzi da dette strutture ed impianti, proprio perché il conduttore non ha il dovere-potere di intervenire.

Qualora invece sussista un rapporto di custodia con la cosa e gli accessori che ha dato luogo all'effetto lesivo da parte dell'inquilino, lo stesso sarà responsabile, proprio perché egli poteva intervenire direttamente per evitare il pregiudizio a terzi.

Nel caso della rottura di un tubo flessibile esterno all'impianto idrico la responsabilità grava sull'inquilino in quanto non si tratta della rottura di tubi all'interno della muratura interni, che avrebbero implicato la necessità di interventi consistenti in demolizioni, ma di tubi esterni e ben visibili, la cui manutenzione grava sul locatario e non sul proprietario.



SORRENTO: AL VIA I CAMPIONATI JUNIORES

prima squadra	
LE GARE DEL MESE DI OTTOBRE	
Domenica 1 ^a - 4 ^a giornata	Sorrento - Nola
Sabato 7 - 5 ^a giornata	Cervinara - Sorrento
Mercoledì 11 - Coppa, ritorno 16 ^{mi}	Sorrento - Castel S. Giorgio
Domenica 15 - 6 ^a giornata	Sorrento - Castel S. Giorgio
Domenica 22 - 7 ^a giornata	Battipagliese - Sorrento
Domenica 29 - 8 ^a giornata	Sorrento - Eclanese

Con l'avvento del mese di Ottobre entra nel vivo l'attività agonistica del Sorrento. Oltre alla prima squadra, già impegnata da qualche settimana nel **campionato regionale di Eccellenza**, arriva il momento dell'esordio stagionale per i ragazzi categoria Juniores. Un gruppo ambizioso e talentuoso composto da 37 elementi che parteciperà a due campionati: Juniores regionale e Juniores 2000-Under 17. **Numerosi i ragazzi provenienti dalla nostra Penisola, nati dal 1998 al 2001**, tra i quali molti cresciuti allo stadio Italia con la maglia rossonera cucita addosso. L'ambizione ovviamente è quella di primeggiare e conquistare la fase nazionale ma soprattutto mettersi in mostra e **conquistare la fiducia di mister Guarracino in ottica prima squadra**.

LA ROSA JUNIORES

Portieri: Francesco D'Esposito, Vincenzo De Caro, Lorenzo Leone.

Difensori: Giovanni Aprea, Oreste Attardi, Davide Capozzi, Giuseppe Chiaro, Natale Di Gregorio, Luigi Esposito, Vincenzo Lauria, Salvatore Martino, Marcello Mozzillo, Vincenzo Pane, Velio Raimondi, Gabriele Reich, Antonio Scarpato, Danilo Tizzano.

Centrocampisti: Davide Amato, Carmine Bellotti, Daniel Celentano, Alessandro Gargiulo, Vincenzo Masi, Patrizio Mennella, Raffaele Ruocco, Diego Russo, Vincenzo Sabatino, Gaetano Vitale.

Attaccanti: Biagio Bosco, Antonio Caracciolo, Francesco Cinque, Vincenzo Di Capua, Filippo Di Maio, Alessandro Falanga, Alfredo Guastella, Ciro Nocera, Ciro Vacca, Claudio Verdoliva. ■

HALLOWEEN DA MICKEY HOUSE

LINEA PARTY

ANIMAZIONE

ADDOBBI BALLOON ART A TEMA

Programma di Martedì 31 Ottobre

dalle 10:30 Truccabimbi e Face Painting per adulti con Mel 360

Per tutti i bimbi "Dolcetto o Scherzetto!"

Via Fuorimura, 26 - Sorrento. Tel. 081 3425557 Cell. 339 2558782
michy-83@hotmail.it Mickey House

Dalle 14:00 Morticia Addams ti aspetta per un selfie!



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

il modulo

arredamenti



IN PROMOZIONE 27 COMBINAZIONI PER UN LETTO

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



Grafica GaDesign Sorrento

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



LA CONNETTIVITA' VERSO **TUTTO A MANI LIBERE**

Apparecchi acustici oggi tutto è possibile

Abbiamo ormai un portafoglio ricco di prodotti che coprono una vasta gamma di soluzioni per l'udito, ma l'apparecchio acustico di cui voglio parlarvi è stato annunciato come **rivoluzionario per la sua capacità di collegarsi ad ogni cellulare e TV**. Questo nuovo apparecchio acustico è stato presentato a Milano il 16 settembre da un marchio svizzero che apprezzo e con cui sono cresciuta professionalmente dal 1993, d'allora nel mondo audioprotesico sono stati fatti passi da gigante, grazie alla ricerca di questo marchio svizzero e da altre aziende produttrici a livello internazionale di apparecchi acustici che ho sempre utilizzato nel mio percorso professionale.

Questo dispositivo audioprotesico di notevole prestanza acustica, è stato presentato a Milano sabato 16 settembre, era atteso da anni, per la **connettività che mancava sul mercato mondiale**.

Dai laboratori del marchio svizzero, dunque, è stato elaborato un progetto che **consente una connettività diretta a qualsiasi tipo di telefono mobile dotato di tecnologia wireless bluetooth 4.2 ma anche alla maggior parte dei più vecchi cellulari con bluetooth, oltre che al televisore**, grazie alla presenza di un chip innovativo denominato Sword e al sistema wireless. Il concetto alla base della novità è un radio chip a basso voltaggio che vanta il minor consumo energetico

rispetto a qualsiasi dispositivo uditivo che utilizzi la connettività bluetooth classica, ma soprattutto si collega direttamente al telefono senza bisogno di indossare altri congegni.

Sottolineo che oltre alla semplicità di connessione con qualsiasi cellulare, questo apparecchio acustico **presenta un circuito di ultima generazione, che offre ai pazienti audiolesi, una comoda e intellegibile risposta acustica**. Un'eccellente qualità del suono oltre alla possibilità di **effettuare e ricevere chiamate mantenendo le mani libere dal telefono ed una connettività con il televisore molto semplice e dalle grandi performance**. Tali soluzioni per l'udito cambiano la vita delle persone e dei loro familiari, abbattendo molte barriere, quali l'accessibilità e la connettività.

Libertà è dunque la parola d'ordine di questo nuovo passo avanti: l'apparecchio acustico **si comporta come un auricolare wireless, collegando direttamente in entrambe le orecchie le funzioni del telefono e consentendo di accettare o rifiutare una chiamata da un piccolo pulsante integrato e trasmettendo la voce del portatore di apparecchi al cellulare dalla rete microfonica interna, dunque parola d'ordine "made for all"**.



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

OTTOBRE MESE della PREVENZIONE

PRENOTA SUBITO
Esame Audiometrico
GRATUITO

Rimediazione
degli Acufeni

Protesizzazione
Pediatria Innovativa

VIENI A PROVARE I NUOVI APPARECCHI ACUSTICI

Provali per 30 giorni e riceverai IN OMAGGIO
una ricarica telefonica del valore di 10€

► **SORRENTO**

Via degli Aranci 116

Tel. 081.878.4547

Cell 338.9648341

DEGA Motor

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

Fiat 500L city cross
a partire da
16.300 €



Lancia Ypsilon 1.3 MTJ
95cv gold km zero
12.900 €



Dacia Sandero
a partire da
7.450 €



a cura del dott. Massimo Fienga
Partner Azimut

www.leggimigratis.it

53

Bitcoin: è tutto sotto controllo?

Il mercato delle cripto valute non ha una gran paura di macinare record. E' possibile, però, che come il caso dei tulipani olandesi di qualche secolo fa, si tratti di pura follia delle masse alla pazzia rincorsa di investimenti volatili in cripto moneta per sognare mirabolanti Capital Gain (guadagni). Una lotteria planetaria senza un vero banco di prova. Se tutto sarà una bolla lo dirà il tempo. Bisognerà notare, nel tempo, se sarà realmente un mezzo per rendere consumabili beni e servizi come logica del baratto.

Il primo agosto di quest'anno il bitcoin si spacca e nasce anche bitcoin cash. Bitcoin è quotato mediamente attorno ai 2780 dollari mentre bitcoin cash al momento mediamente è 277.80 dollari.

Il Bitcoin Cash nasce dalla richiesta del mercato di aumentare le quantità da poter negoziare ma, il prossimo periodo (dice l'articolo del Sole24ore del 01.08.2017) sarà caratterizzato da alta volatilità del mercato in mano alle manovre dei grandi operatori per condizionarne l'evoluzione.

Bitcoin: inarrestabile cripto valuta dove tutto è "fuori controllo". Inventore di tale moneta elettronica (nel 2009) è un anonimo che ha scelto uno pseudonimo: Satoshi Nakamoto.

Perché essere un misterioso creatore della tecnologia blockchain? (Es. carte di credito via internet o bitcoin?)

Parliamo sempre dell'immaginario e del mondo oscuro della finanza. A differenza della maggior parte delle valute tradizionali, Bitcoin non fa parte di un ente centrale. Si possono riconoscere le operazioni, i tempi e le quantità come scambi avvenuti (tutti registrati) ma non si può e non si deve riconoscere il sog-



getto che le compie. Gli indirizzi (sia di invio che di ricezione attraverso chiavi crittografate) non contengono, quindi, informazioni riguardo ai proprietari che, in genere, sono anonimi.

Quindi il bitcoin non viene coniato ma ha solo transazioni via internet. Uno dei motivi del successo di questa moneta parallela è dovuta all'eliminazione degli intermediari e dei costi di transazione nell'acquisto delle merci.

Nel corso della seduta del 15/09/2017 la cripto valuta è sprofondata sotto la soglia dei 3000 dollari per poi rapidamente recuperare terreno e riguadagnare quota 3600 dollari. Era da aprile di quest'anno che il bitcoin non scendeva sotto i 3000 dollari. Dai massimi di inizio mese ai minimi toccati nella seduta del 15.09.2017 il Bitcoin si è svalutato di quasi il 40 per cento.

A far scattare le vendite sono state le notizie in arrivo dalla Cina; prima l'indiscrezione rilanciata da Bloomberg secondo cui la banca centrale cinese sarebbe intenzionata a imporre uno stop alle contrattazioni della cripto valuta più famosa al mondo entro la fine di settembre; poi la decisione della piattaforma di contrattazioni ViaBTC di bloccare, a partire dal 25 settembre, le nuove registrazioni e l'annuncio dello

stop alle contrattazioni sulla piattaforma dal 30 settembre.

I due annunci sono stati letti come una conferma circa le intenzioni delle autorità di imporre uno stop agli scambi anche se, di fatto, non è stata fatta alcuna comunicazione scritta in tal senso e non è escluso che le loro decisioni siano effetto più di pressioni informali delle autorità che di un bando ufficiale. Si vedrà nei prossimi giorni. **Intanto i mercati fanno i conti con un cambio di rotta piuttosto brusco dopo il rally senza precedenti registrato dalla cripto valuta da inizio anno: quasi +400% il rialzo messo a segno dal 2 gennaio fino ai massimi toccati il primo settembre.**

Il dietrofront delle ultime settimane è stato innescato da una serie di notizie che hanno minato il presupposto alla base del rally: la scommessa che l'economia globale in futuro avrebbe sempre più fatto ricorso a questo strumento per le transazioni finanziarie. Una prospettiva che pare fortemente ridimensionata se la Cina, che è il Paese più popoloso al mondo, impone una stretta. Speriamo che bitcoin sia solo una vera moneta elettronica e non uno strumento (tra i tanti) di speculazione.



Glitter Accessori

NUOVA COLLEZIONE 2017
AUTUNNO - INVERNO

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



**AGENZIA COMME JAMME
PINGUINO**

Via G. Maresca, 4

Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081 878 80 57 - 339 10 70 295

f COMME JAMME

Tour Romagna Bella

Ponte dei Santi
dal 1 al 5 novembre 2017
5 giorni e 4 notti

VISITEREMO

Rimini

Italia in miniatura
(ingresso incluso)

San Marino

Bologna - visita guidata

Ravenna - visita guidata

Urbino - visita guidata

Loreto

Gradara



Quota Adulto 390€

Bambini

0-2 anni GRATIS

3-6 anni -50%

7-14 anni 295€

BUS GT - HOTEL 4*

ASSICURAZIONE ACCOMPAGNATORE
TRATTAMENTO COME DA PROGRAMMA

Evento esclusivo



**TOUR di 1 giorno
Ferrari & Pavarotti Land**

musei Ferrari/museo Pavarotti

museo della salumeria/cantina Gavioli

Adulti € 44

Ragazzi € 21





GOLDEN RIVER

RISTO-PUB



PANINI



STEAK HOUSE



Corso Italia, 246/G

Sorrento (Na)

Cell. +39 338.82.61.846

+39 339.20.54.527

follow us



sky

UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE

CASTELLANO
Immobiliare

ASSOCIATO
FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONALI

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (NA)
Tel. 0818071533 - 0818071423
Fax 081 1930222
info@castellanoimmobiliare.com
www.castellanoimmobiliare.com

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

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

Meta - In antico fabbricato, vendesi appartamento da rinnovare, composto: da soggiorno con angolo cottura, camera, ampia camera e ba-



gno. Rif. A553 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 panoramiche, 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 - (Sant'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



Capri - Vendesi a pochi metri dalla Piazzetta appartamento di circa 100 mq composto da: ingresso, 3 camere, soggiorno, cucina e bagno. Dotato di balconata panoramica dalla quale si gode di una splendida vista sul centro di Capri, sul mare di Marina Piccola e sui Faraglioni.

Capri - Vendesi appartamento situato nel centro antico a 150 metri dalla Piazzetta. Composto da: un'ampia camera da letto con bagno interno e cabina armadio, un soggiorno con angolo cottura e bagno di servizio, cortile in comproprietà con l'abitazione vicina. Recentemente ristrutturato e dotato di aria condizionata, infissi con doppio vetro, eleganti rifiniture. Ideale anche per utilizzo come casa vacanze.

Sorrento - nel cuore del centro storico, in moderno e tranquillo fabbricato, vendesi appartamento parzialmente

ristrutturato, composto da: soggiorno con angolo cottura, due camere, ampio bagno e tre balconate. Rif. A557 a.c.e./g

Sant'Agello - Centralissimo, tranquillo, d'epoca, buone condizioni, bilivelli: soggiorno, 3 camere, cucinotto, doppi servizi, ampia terrazza coperta a livello. Rif. A542 a.c.e./g

Sant'Agello - Tra le due Piazze principali, in piccolo palazzotto d'epoca, vendesi la nuda proprietà di un monolocale e di un box auto (diviso in due) pertinenziale, posto a pochissimi metri. L'immobile è particolarmente indicato come studio professionale. Rif. A433 a.c. e./g

Sant'Agello - A pochi minuti a piedi dal centro, in piccolo e moderno fabbricato signorile, vendesi la nuda proprietà di un bel appartamento composto da: ingresso, soggiorno, due camere, cucina, doppi servizi, balconata, ampie terrazze, giardino, comoda cantinola e posto auto coperto. Rif. A556 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

AMPIA DISPONIBILITÀ DI IMMOBILI PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



LE TRE ARCATE

GASTRONOMIA POLIVALENTE

dal 1991

Deliziatemi... di gusto

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

Muffin salati di pizza

PREPARAZIONE

Comincia col preparare dita in maniera da avere una l'impasto: in una ciotola versa sorta di fagottino. Procedi così la farina, l'acqua, l'olio, lo per tutti e 12 pezzi. Metti ogni zucchero, il lievito, il sale muffin-pizza nell'apposita ed impasta fino ad ottenere teglia da muffin in cui avrai un composto compatto ed messo dei pirottini di carta omogeneo. L'impasto dovrà adatti al forno. Su ogni muffin essere molto soffice. Scalda il un cucchiaio di pelati, forno e portalo a 180°C. Dividi un filo d'olio, un po' di origano l'impasto in 12 pezzi di uguali e inforna per 20 minuti. Servi dimensioni e stendi ogni tiepidi.

pezzetto dandogli una forma rotonda dello spessore di non più di mezzo cm. A centro di ogni cerchio di pasta metti un po' di pomodoro, qualche pezzetto di mozzarella, qualche goccia di olio, sale, origano e chiudilo tirando i bordi e stringendoli bene tra le

Un consiglio: se preferisci utilizzare il lievito di birra fresco, l'impasto deve lievitare un'ora se usi 25 g di lievito, 2 ore se ne usi 12 g. Puoi scioglierlo nell'acqua dell'impasto e procedere come da ricetta.

INGREDIENTI

per l'impasto

500 g di farina 00
270 g di acqua
30 g di olio extra vergine di oliva
una bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate oppure lievito di birra (vedi in fondo per la ricetta adattata)
un cucchiaino di sale
mezzo cucchiaino di zucchero

Per il ripieno

400 g circa di pomodori pelati
200 g circa di mozzarella
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.
origano q.b.



COOKwithME



“Un trionfo di qualità!”

Queste le parole di Salvatore Piedimonte, direttore artistico della manifestazione internazionale “Meta Mare In Festa” - Intervento co-finanziato dal POC Campania 2014-2020 - giunta alla sua seconda edizione. La rassegna durata tre giorni ha visto il 14, 15 e 16 settembre lo splendido litorale metese invaso da turisti e residenti di tutte le età, famiglie, giovani e bambini.

Focus sul Borgo Marinaro da sempre al centro dell'attenzione: per il passato come custode di memorie storiche e culturali con le grandi spiagge testimoni delle invasioni turchesche e dell'ultima visione dei grandi navigatori metesi prima delle loro epiche traversate oceaniche a bordo dei meravigliosi velieri costruiti dai maestri d'ascia locali. Oggi, dopo il restyling del litorale metese, il Borgo Marinaro si presenta in un'elegante veste moderna tanto apprezzata dai numerosi visitatori che accorrono per godere del mare e delle prelibatezze offerte dai ristoranti del posto.

Meta sino a pochi anni fa era il punto obbliga-

to di passaggio verso Sorrento, oggi è diventata una tappa importante per quanti vogliono una vacanza tra cielo, mare e tranquillità.

Nei tre giorni della kermesse l'allegria e la serietà dell'organizzazione hanno fatto da colonna sonora ai tanti piatti cucinati dagli chef locali, ai coloratissimi stand con offerte varie di tradizioni tipiche metesi, ed a una grande area attrezzata per i bambini con giochi e tante sorprese particolari come i palloncini volanti verso il cielo, le foto con i baby trucco, e i burattini famosi di Mercurio.

Sei sono state le postazioni musicali con repertori per tutti i gusti, dal dixieland alla canzone napoletana, brasiliana, popolare, al violino di una grande artista e a un concerto di una grande voce, Valeria Vitiello, Simona De Gregorio, Luigi Staiano, Luigi Somma, Galera de Rua, Billa Voice, Cantanapoli, Song' e core e poi una chicca la postazione chiamata “Corridoio artistico” format dell'associazione Musiciens, che ha visto 10 bellissime foto di Meta antica della collezione privata di Salvatore Castellano, poste lungo l'inizio

Pubblicazione

della passeggiata e animate da trampolieri con uno sputafuoco, da una Street Band, e uno spettacolo di giocoleria che ha deliziato tutti grandi e piccini.

La vera sorpresa è stata la postazione social nella piazza. Nino Lauro e Nando Fruscio alla regia hanno fatto scacco matto sul web con migliaia di visualizzazioni di tutte le dirette realizzate con lo staff di Eduardo TV diretta dal grandissimo regista, autore Pino Ecuba in collaborazione con diretta su Massa della geniale Simona de la Feld e la CNM management dell'imprenditore Gioacchino Parmentola. Gigione Maresca, Simona de la Feld, Marika Rinaldi e Pasquale De Angelis che hanno raccontato una tre giorni davvero entusiasmante, facendo diventare davvero popolare grazie al coinvolgimento di tutti questa manifestazione.

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno partecipato reso memorabile questa rassegna:

Le degustazioni a cura degli operatori balneari: LA MARÉE; chalet NINO RELAX; Lido METAMARE; Stabilimento Balneare ANTICO RESEGONE; Lido MARINELLA; Lido ALIMURI; Stabilimento Balneare GOLDEN BEACH; BAR ROMANO; Amore Di...vino; Ditta Valentino Rossi; Ristorante IL VERRICELLO; Stabilimento Balneare LA CONCA.

Si ringraziano per la collaborazione anche gli alberghi: Panorama Palace Hotel; Mar Hotel Alimuri; Hotel Giosuè A Mare; Bleu Village.

il Cap. Luigi Russo Presidente della ProLoco per l'organizzazione generale.

Antonio Cafiero Presidente del Consorzio Terra del Mare per il percorso gastronomico.

La direzione artistica di Salvatore Piedimonte che ha firmato per la seconda volta il progetto, con tutto lo staff: iniziando da Elena Russo per la progettazione, a Giuseppe Maresca la scelta degli artisti, ai suggerimenti preziosi di Roberto Porzio, a Nando Fruscio la direzione tecnica, a Gianni Mormile, con la supervisione dell'assessore al turismo, il vice Sindaco Pasquale Cacace.

META MARE IN...FESTA II EDIZIONE

musica, spettacoli, gastronomia, eventi
14-15-16 settembre 2017

Regione Campania

Comune di Meta
CTM Consorzio Terra del Mare
Pro Loco Terra delle Sirene
Musiciens

Blu Meta Festival

fra Mare Nostrum e
Verdi Colline... la Grande Bellezza II edizione
Intervento cofinanziato del POC Campania
2014/2020

Linea strategica 2.4 “Rigenerazione urbana,
politiche per il turismo e cultura”
Direzione artistica Salvatore Piedimonte

“La Pro Loco “Terra delle Sirene”

e il Cap. Luigi Russo -
Presidente “Terra delle Sirene”
“Il consorzio Terra del Mare CTM” e
Antonio Cafiero – Presidente CTM
Giuseppe Tito – Sindaco di Meta
Gruppo Sassi
www.grupposassi.it
piedimontesalvatore@gmail.com

Foto di Mariano Russo (RusmaPhoto)



sigma offerte show

lo spettacolo della convenienza

€ 2,49
3,32€/Kg

FINDUS
PISELLINI PRIMAVERA
GR. 750



12/14
mesi di
stagionatura

GRANA PADANO
CLASSICO

€ 7,70
Al Kg

€ 1,99
0,99€/Lt

SAGRA FRÌ MAX
OLIO PER FRIGGERE
PET LT. 2



SVELTO
DETERSIVO PIATTI
VARI TIPI LT. 1X3

€ 2,99
1,00€/Lt

SUPERMERCATI
sigma

Corso Italia, 305
Piano Di Sorrento



Tutti i giorni dalle 8:00 alle 20:30
Domenica dalle 9:30 alle 13:00

PARCHEGGIO RISERVATO Si accettano BUONI PASTO

ACQUA & SAPONE®

Oltre la
Convenienza



acquaesapone.it

OFFERTE VALIDE
DAL 25/09
AL 22/10



GENERAL
30 LAVAGGI

€ 2.69



ORAL B
3 SPAZZOLINI

€ 1.99



COCCOLINO BUSTE
AMMORBIDENTE
700ML

€ 1.19

Domenica Aperti
dalle 09.30 alle 13.00

L'OREAL
MASCARA FARFALLA
+ TONICO FIORI RARI
400 ML

€ 10.90



PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19-21 - PIANO DI SORRENTO (NA)
CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA) **P**

DONNE:

PREVENIRE UNA VIOLENZA SESSUALE

La possibilità che una donna nell'arco della sua vita sia vittima di un'aggressione sessuale è molto alta e il fenomeno non riguarda solo le più giovani, visti gli scorsi fatti di cronaca la violenza sessuale non ha limiti di età, può arrivare anche oltre gli 80 anni. La miglior difesa per una donna è quella di essere preparata conoscendo il modo di ragionare e di agire degli stupratori. Prestare attenzione ad alcuni avvertimenti potrebbe rivelarsi molto prezioso nelle situazioni pericolose.

LUOGHI E ORARI

La maggior parte degli episodi di violenza avvengono di sera tardi o le prime ore del mattino in cui c'è scarsa visibilità e in luoghi poco frequentati in cui non corrono il pericolo di essere identificati.

ABBIGLIAMENTO

Il violentatore viene attratto da un tipo di abbigliamento facile da togliere o da chi indossa scarpe o foulard che possono eventualmente essere utilizzati per bloccare la vittima. Al contrario sono scoraggiati quando notano una borsa pesante, un ombrello o altri oggetti che possano essere usati come arma a una certa distanza.

ATTEGGIAMENTO

Le donne che hanno meno probabilità di essere aggredite sono quelle che hanno lo sguardo attento, camminano a passo svelto e mostrano un atteggiamento sicuro e deciso come se stessero andando ad incontrare qualcuno che le aspetta.

RESISTENZA VERBALE

La resistenza verbale consiste nel parlare con l'aggressore, al fine di prendere tempo ed escogitare la strategia giusta per scappare. Questa tattica, che richiede sangue freddo, ha il solo scopo di distrarre o calmare l'aggressore, nel caso si sortisca l'effetto contrario è meglio provare qualcos'altro.

LA RESISTENZA FISICA

Le donne che sono riuscite a sfuggire a un'aggressione sessuale di solito hanno opposto una resistenza fisica e hanno provato più di una tattica, tra cui divincolarsi, dibattersi, colpire molto fortemente parti vulnerabili dell'aggressore quali, volto, gola, genitali.

CHIEDERE AIUTO

Quando si chiede aiuto sembra non sortire effetto il grido "aiuto, aiuto", in quanto la maggioranza delle persone si spaventa e preferisce ignorare la richiesta di soccorso. Per attirare l'attenzione dei passanti, il più delle volte dei curiosi, è meglio gridare subito "al fuoco" oppure "c'è un incendio".

Ogni situazione è diversa, e nessun consiglio è infallibile. Nemmeno gli esperti nel campo della violenza sessuale sono concordi nel dire qual è il modo migliore di comportarsi in caso di aggressione. Il più delle volte le reazioni differiscono in base al luogo dell'aggressione, alla presenza di un'arma, alla probabilità di essere aiutati, dalle dimensioni fisiche e dalla forza dell'aggressore e dal grado di violenza dell'aggressione.





Elle STYLE

VIENI A PROVARE I NOSTRI
TRATTAMENTI ANTI CADUTA

tieni in vita i tuoi capelli con
davines *energizzante*
SUSTAINABLE BEAUTY



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



a cura di Massimo Somma
Iconia

www.leggimigratis.it 67

Iconia nasce da un'idea di Massimo Somma, graphic designer ed illustratore. Iconia produce Icone, giochi di parole, pittogrammi e disegni umoristico-artistici.

Questo mese presentiamo
"Koalizione" un estratto dalla collezione "Old School".
La serie completa è visibile sulla
pagina Facebook ed il profilo Instagram "iconiamax"

iconia
Icane, disegni e pittogrammi umoristici



Shop Online:
shop.spreadshirt.it/iconiashop/



Fanpage:
iconiamax



FORMICOLIO ALLE DITA E LA "SINDROME DEL TUNNEL CUBITALE"

Il formicolio alle dita può essere causato da un'infiammazione dei nervi o da una patologia grave che comprime le radici nervose. **Quando il formicolio riguarda in particolare il mignolo e l'anulare insieme si può pensare ad una compressione del nervo ulnare a livello del gomito o della spalla**, raramente il disturbo origina dall'articolazione del polso. Questo nervo ha origine dal collo e scende fino alla mano e può trovare delle strettoie in parecchi punti lungo il percorso. In base alla zona in cui si verifica la pressione sul nervo, si può verificare un intorpidimento o dolore a livello di gomito, mano, polso e le ultime due dita. **Quando si verifica la compressione a livello del gomito si parla di "sindrome del tunnel cubitale"**. Essa è considerata la seconda più comune neuropatia da intrappolamento dopo la sindrome del tunnel carpale.

I sintomi si sviluppano gradualmente. Inizialmente si possono accusare debolezza e intorpidimento crescente, in particolare sul lato del mignolo della mano. Il grado di debolezza e intorpidimento dipende dalla posizione del punto in cui avviene la compressione. Il dolore può non essere presente. **Col**

progredire della sindrome, le operazioni semplici come aprire barattoli, afferrare gli oggetti o coordinare le dita mentre si scrive o si suona uno strumento musicale possono diventare difficili.

Per avere una corretta diagnosi di intrappolamento del nervo ulnare è necessario rivolgersi ad un medico esperto che determina se il sintomo è primario o se deriva da una patologia più complessa come il diabete (neuropatia diabetica). Recentemente, l'uso di ultrasuoni e risonanza magnetica sono diventati strumenti diagnostici utili in quanto mostrano cambiamenti morfologici del nervo all'interno del tunnel cubitale.

CURA

Il trattamento non chirurgico per l'intrappolamento del nervo ulnare dipende dalla gravità della compressione. **La fisioterapia serve per rinforzare i legamenti e i tendini delle mani e dei gomiti**

I farmaci anti-infiammatori non steroidei come l'aspirina, l'ibuprofene e gli altri antidolo-

rifici da banco riducono il dolore e l'infiammazione. Un tutore notturno può aiutare a immobilizzare il gomito.

Gli obiettivi principali della riabilitazione sono:

- Controllare e ridurre dolore e parestesie;
- Recupero della funzionalità;
- Prevenzione dei danni secondari.

Per il trattamento della sindrome del tunnel cubitale si può ricorrere:

– alla crioterapia che va applicata per non più di 15 minuti, perché applicazioni di freddo più prolungate possono determinare una riduzione della velocità di conduzione motoria e sensitiva;

– alle terapie fisiche come gli ultrasuoni che consentono di accelerare il tasso di recupero del nervo. Si consiglia di rivolgersi ad un professionista serio e competente in materia al fine di evitare ulteriori danni. ■

STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO

GLI ALTRI SERVIZI:

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

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





àngels

abbigliamento uomo

SCOPRI LA NOSTRA
NUOVA COLLEZIONE
AUTUNNO INVERNO
NEI NOSTRI STORE UFFICIALI

Via Marziale, 2 SORRENTO (NA) - Tel. 081 18463653 Cell. 331 83 16 499

Seguici su  Angels



a cura del dott. Carlo Alfaro

www.leggimigratis.it

71

BookSophia

FESTIVAL DELLA CLASSICITÀ



BookSophia è il "primo Festival della Classicità", come definito dagli organizzatori, con sede a Massa Lubrense, nei giorni il 12 -13- 14 ottobre 2017. La tre giorni è dedicata al concetto di "classicità" intesa come mezzo per indicare in modo critico il presente, e prevede una fitta rete di incontri pubblici con personalità del mondo della cultura che nelle loro opere o nelle loro attività trasmettono la lezione classica di 'Paideia', l'amore per il sapere, radice profonda ed autentica della nostra civiltà occidentale.

Sono previsti inoltre laboratori, discussioni letterarie e filosofiche, lectio magistralis, incontri con i protagonisti delle 'storie vere' di resistenza quotidiana, passeggiate archeologiche lungo il territorio, dialogo tra le generazioni, performance artistiche, spazi liberi di confronto, rappresentazioni di teatro greco antico. Il festival nasce da un'idea comune di Stefano Ruocco e Domenico Palumbo di Archeoclub Massa Lubrense, Antonio Volpe, del Circolo Endas Penisola Sorrentina, Claudio Volpe dell'associazione Virgiliani di Meta, tutte realtà culturali del territorio che hanno come propria mission la promozione e realizzazione di eventi culturali di ampia caratura. Questa prima edizione trova appoggio e contributo da parte dell'amministrazione comunale di Massa Lubrense e riceve il supporto di sponsor privati; gode il patrocinio del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, la collaborazione e partecipazione dell'Istituto Italiano per gli Studi Filosofici di Napoli e di altre realtà associative presenti sul territorio lubrense, quali l'Arcolaio di S. Agata sui Due Golfi, la Pro Loco Massa Lubrense, la Pro Loco Due Golfi, la Coldiretti Massa Lubrense.

La scelta di Massa Lubrense quale teatro dell'importante kermesse non cade a caso, affermano gli organizzatori: "la terra che fu un tempo Athenaion, territorio sacro ai Greci, agli Etruschi, ai Sanniti e ai Romani, ha una storia antichissima: Terra delle Sirene, sede di omerica memoria, tappa del Grand Tour ottocentesco.

Si candida ad essere il luogo più idoneo per parlare di storia e di storie: i posti, le pietre, i mestieri, le atmosfere, le stradine e le frazioni tutte favoriscono l'incontro. E BookSophia vuole fare dell'incontro il suo simbolo: perché un vero incontro è fatto di passione per la cultura". Spiega ancora Stefano Ruocco, presidente dell'Archeoclub Lubrense e direttore organizzativo del progetto: "la lezione classica di 'Paideia' può essere opportunamente declinata nel mondo contemporaneo come 'educazione all'incontro' e 'cittadinanza attiva'. Con questo festival intendiamo dar voce alla civiltà del Libro da cui proveniamo e a cui apparteniamo. Siamo convinti che la Classicità non abbia ancora esaurito quello che ha da dire e si candidi oggi a strumento efficacissimo per interpretare le domande della contemporaneità: dal senso della vita al dialogo con l'Altro; dalla cittadinanza attiva al confronto su diritti e doveri del cittadino". Il Festival è rivolto a tutti, al grande pubblico, agli interessati, ma soprattutto ai ragazzi degli ultimi anni di scuola superiore. Aggiunge Antonio Volpe, che nel progetto si occupa dei rapporti con le Scuole: "Il festival è pensato per due fasce di utenti, il grande pubblico e gli studenti: al grande pubblico offriamo incontri tenuti da nomi illustri del mondo della cultura, a cominciare da Valerio Massimo Manfredi, Paolo Siani (fratello di Giancarlo) fino

a Jacopo Fo (figlio di Dario), tanto per citarne qualcuno; agli studenti offriamo incontri-dibattiti con docenti universitari, testimoni del nostro tempo, open space dove esprimersi, laboratori di filosofia pratica, e soprattutto rappresentazioni di teatro classico. Infatti nell'ambito del festival si svolgerà, in collaborazione con la rete Otis, per la prima volta in Campania, la prima edizione di una rassegna del teatro classico prodotto dalle scuole italiane. Creeremo un fil rouge che partendo da una riflessione sulla classicità arriverà ai nostri giorni.

Temi come 'Etica e Legalità', 'Teatri di guerra' e 'Nuove frontiere interculturali' metteranno a confronto autori classici e contemporanei. Pensiamo che non ci sia location migliore di Massa Lubrense per parlare di classicità; e perciò già da adesso sento di ringraziare l'amministrazione comunale, nella persona del vicesindaco Giovanna Staiano che in primis ha fortemente creduto in questa iniziativa". Precisa Domenico Palumbo, vice presidente Archeoclub e coordinatore del progetto: "È un Festival ambizioso e impegnativo che vuole offrire due cose: oggi, un'opportunità di turismo culturale in un periodo di bassa stagione; domani, un appuntamento internazionale di alto profilo: fare a Massa Lubrense qualcosa che resti nel tempo. La nostra iniziativa ruota attorno ad un'idea: vogliamo interrogarci sul Classico, dal libro al pensiero filosofico, dal reportage alla testimonianza. Crediamo che sia compito di una Paideia Europea quella di interrogarsi sul Classico. Per noi 'classico' è ciò che in tante discipline diverse (dalla musica all'arte, dalla letteratura alla filosofia), costituisce un termine di paragone fisso per altre cose: 'classico' ha a che fare con qualcosa di riconosciuto, che tutti sanno.

La classicità è qualcosa che ci appartiene profondamente. Ma, come dice Calvino nelle 'lezioni americane', ogni classico è capace di uscire fuori dal proprio tempo, di guardare avanti. BookSophia è il primo festival che mette al centro la classicità in quanto stimolo per assottigliare il pensiero sulla contemporaneità: l'eredità classica cioè è intesa in BookSophia come quella cosa che ricevo dai miei padri e su cui io devo prender posizione, foss'anche per decidere cosa farne, se lasciarla ai miei figli oppure no. Per fare questo BookSophia chiama i giovani: sono i giovani al centro di questo progetto, come fruitori, per animare gli incontri con persona-

lità del mondo della cultura, interrogandoli, chiedendo loro di farsi capire per bene, di comunicare, e come protagonisti, in quanto grazie alla collaborazione della rete Otis verranno proposti spettacoli di teatro classico messi in scena dagli studenti: perché il teatro è educazione, come diceva Aristotele. Ecco allora: BookSophia non parla di classicità per darsi una posa da intellettualoide, parla di educazione. Vogliamo che i ragazzi vedano, tocchino, ascoltino, usino la testa, formulino idee, incontrino anche ostacoli, come accade quando si sta davanti ad un testo da tradurre: alla fine lo si deve affrontare". Il Festival si avvale infatti della collaborazione della Rete delle scuole O.T.I.S, nata nell'ambito del Progetto "Oltreconfini: Il Teatro incontra la Scuola", ideato e coordinato negli anni dalla professoressa Mariarosaria Lo Monaco.

La rete ha come mission proprio quella di promuovere il teatro educativo nelle scuole e valorizzare l'attività dei laboratori teatrali delle stesse a livello nazionale e internazionale come strumento di formazione e crescita dei nostri ragazzi, con particolare attenzione a quelle che sono le finalità dell'educazione interculturale, dell'inclusività e della cittadinanza attiva nell'intreccio con l'educazione alla teatralità. "Oltreconfini, il Teatro incontra la Scuola" è una rassegna teatrale che dal 2008 fa emergere, attraverso i laboratori che le scuole realizzano con gli studenti, la valenza pedagogica del teatro.

Il teatro è un importante strumento formativo, multidisciplinare ed interdisciplinare, che la scuola sempre più spesso impiega per sviluppare negli alunni la capacità di comunicare, di acquisire coscienza del proprio ruolo nel gruppo e fiducia nei confronti dell'altro e della realtà. Il teatro inoltre è veicolo di educazione al rispetto del diverso, di integrazione, strumento di promozione del dialogo interculturale. Dalla IV edizione Oltreconfini: il Teatro incontra la Scuola si è proiettato in una dimensione internazionale, con un'attenzione particolare ai Paesi del Mediterraneo. Alcune delle rappresentazioni sono in lingue straniere: per questo negli anni sono state coinvolte le scuole italiane di Tunisia, Algeria, Spagna, Grecia.

La partecipazione al Festival è completamente gratuita.



gruppo  goldengas

È ARRIVATO IL METANO! Non sei ancora pronto? VIENI DA NOI!

Si informano i sig. condomini
che la **Napoletanagas S.p.A.**
ha attivato la rete
di distribuzione gas metano
nel comune di Piano di Sorrento.

Per la stipula del contratto
di fornitura, recarsi in
VIA CASA ROSA, 9
PIANO DI SORRENTO
UFFICIO CONTRATTI



I nostri uffici attivi in penisola:

PIANO DI SORRENTO

Via Casa Rosa, 9

Servizio Clienti:

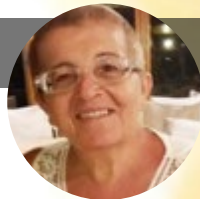
08119666294 - 3669377059

SORRENTO: Via degli Aranci, 31

Servizio Clienti:

08118523962 - 3669377059

Orario al pubblico: dal Lunedì al Venerdì dalle 9 alle 13 e dalle 16.30 alle 19.30



Ritrova l'energia con i rimedi naturali in autunno

L'autunno genera affaticamento, malinconia, cali di memoria e disturbi virali. Aiutiamoci con la natura. Ecco i consigli per affrontare l'autunno al top. In questo periodo il miglior sostegno arriva dalla natura: uva, zucca, rape, barbabietole e cavoli sono ricchi di Sali minerali e molto depurativi; le noci invece rigenerano il cervello.

L'obiettivo salutistico principale dell'autunno consiste nel disintossicarsi dalle scorie estive che affaticano il metabolismo: per questo, da settembre a novembre, bisogna prestare attenzione all'attività dei reni, del fegato e del sistema immunitario, oltre a nutrire il sistema nervoso.

Depurati con la vite – Le terapie antitossine migliorano l'attività di tutti gli organi interni e la risposta immunitaria: l'alleato depurativo è il macerato glicemico di Gemme di vitis vinifera, estratto dai teneri germogli della vite: ha proprietà diuretiche, leggermente lassative e antireumatiche. Si consiglia di assumerla per 3 mesi, la mattina: 50 gocce in mezzo bicchiere d'acqua a digiuno.

Combatti la malinconia con l'aiuto dell'olio di Palmarosa - il profumo dolce e floreale dell'olio di Palmarosa ha un effetto rilassante a livello della sfera psichica: la sua tollerabilità e capacità di rivitalizzare le cellule della pelle lo rendono prezioso in autunno, quando la pelle soffre di sbalzi climatici; la sua capacità antibatterica lo rende utile per curare cistiti e disturbi gastrici. Consiglio: Mettere 6-8 gocce nell'acqua del bagno. Per tonificare stomaco, fegato e intestino diluire 4 gocce in un cucchiaino di olio d'oliva e massaggiare sull'addome.

I CIBI AMICI DELL'AUTUNNO

- Castagna: Dà tono al sistema nervoso, sia bollita che arrostita.
- Zucca: E' emolliente e tonifica stomaco e intestino.



- Cavoli: Rassodano i muscoli. Mangiali crudi in insalata 2-3 volte la settimana.
- Uva: E' una miniera di vitamine e di sostanze antiossidanti. Gusta il frutto o bevine il succo centrifugato, preferibilmente di uva nera.
- Rape: Sono ricche di Sali minerali che aiutano reni e ossa. Mangiarle stufate con un filo di olio di oliva e un pizzico di senape.
- Barbabietole: Rigenerano la struttura ematica. Bere il succo 3-4 volte la settimana.

Per preparare il corpo per l'inverno e sostenere le difese immunitarie si può optare per questi rimedi:

- Integratori a base di Echinacea: anche come prevenzione influenze.
- Vitamina C, Propoli, Rosa Canina, Ginseng, Acerola ecc.
- La rhodiola rosea, l'eleuterococco, il guaranà, la damiana, e la maca delle Ande. Sono in grado di favorire l'adattamento del corpo ai cambiamenti climatici.

Nell'alimentazione inserire spezie riscaldanti come lo zenzero, sia come tisana che in cucina; rimedi a base di curcuma, pepe, cannella, chiodi di garofano, curry. Il cardamomo è utile nel latte vegetale come riscaldante, specie di sera.

Se si vuole fare prevenzione per influenze o altri mali di stagione si possono utilizzare gli oligoelementi:

- MANGANESE-RAME: contro infiammazioni e infezioni varie.
- RAME-ORO-ARGENTO: come energetico in generale

Dott.ssa Naturopata Rosaria Aprea

Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327



f Sorrento 1945

2 colori
72 anni di
emozioni
passione

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

**CAMPAGNA ABBONAMENTI
STAGIONE 2017/18**

€ 50

la card è un **#attodifede** e
consente l'accesso allo stadio "Italia"
per tutte le gare della stagione

PUNTI VENDITA

- segreteria stadio "Italia", Sorrento
- bar tennis Sorrento sport, Sorrento
- bar paradise, Sorrento
- vip's bar, Sant'Agnello
- bar la siesta, Sant'Agnello
- bar La Scala, Piano di Sorrento
- bar federica, Meta
- tabacchi Luongo, Meta

MAIN PARTNERS



Il nuovo progetto rossonero 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.

www.leggimigratis.it

77



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 affettuoso saluto da
Piergiorgio
dalla caffetteria
"Angolo della Calabria"
in Vico Equense

Mr Capiello Luigi (Vice Allenatore)
Bosco Biagio (Attaccante)
Bellotti Carmine (Centrocampista)
salutano i tifosi e i
sostenitori del
"ADS Sorrento 1945"



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

Cuccioli Toy Yorkshire Terrier

Cuccioli Toy Yorkshire Terrier, con pedigree sia maschio che femmina, pronti per l'adozione, sverminati, svezzati, mangiano perfettamente, padre pesa 1,2 kg e la madre 1,6Kg. Contattatemi per ulteriori informazioni e immagini.

Prezzo: 150,00 €

E-mail: brownmack60@gmail.com

Bulldog Inglese Cuccioli

Bulldog Inglese Cuccioli. Offro in adozione. maschi e femminine.

E-mail: m.luc.c.iana@gmail.com

Cuccioli Rottweiler per l'adozione

Cuccioli di Rottweiler disponibili per l'adozione, hanno 12 settimane, buoni con bambini e altri animali, registrati in k c, Contattatemi per ulteriori dettagli.

Prezzo: 130,00 €

E-mail: martinabeatrice71@gmail.com

Adozione Cuccioli Bulldog Inglese

In adozione Cuccioli Bulldog Inglese (femmina e maschio) marrone con macchie bianche, pedigree, ottima genealogia, 3 mesi di età, affettuosa e molto sensibile, abi-

tuata in casa, socializzata, cerco per affido. preferibilmente amanti della razza. Contattatemi per info e foto.

E-mail: angelaincognit@gmail.com

Cuccioli maschiotti di maltese

Sono disponibili cuccioli maschiotti di maltese, nati il 25 agosto. I genitori sono di proprietà e sono visibili. La mamma è di linea europea. Il papà di linea americana coreana. I cuccioli potranno andare nelle nuove famiglie dalla fine di ottobre. Verranno ceduti con sverminazione, primo vaccino e microcip. Provincia di Salerno

Tel: 3393873933

Vendo cane razza Carlino

Vendesi Carlino 5 mesi femmina.

Prezzo: 400,00 €

E-mail: madeleine@live.it

IMMOBILI

Fittasi casa

Fittasi casa piano terra zona Torca (Massa Lubrense) di 80 mq, con doppia entrata e doppi accessori. Possibilità di realizzare due mini-appartamenti.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3388557737

Fittasi monolocale

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

Tel: 3336118188

Vendesi app.to Massa Centro

Vendesi appartamento indipendente a Massa Centro di circa 110 mq, composto da: ampia camera da letto, due camerette, salone, cucina e cortile.

Prezzo: 330.000,00 €

Tel: 3204033039

CEDESI ATTIVITA'

A Sant'Agata sui due Golfi cede si avviata attività di articoli per il party ed abbigliamento bambino con possibilità di affiancamento iniziale, contatto con i fornitori ed insegnanti di Balloon art. Solo la mattina dalle 10:00 alle 13:00

Tel: 081.8085354

Vendesi attico

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

Tel: 3466072851

Vendo Angri appartamento

Angri: Vendo appartamento di 115

Zucchero Filato

abbigliamento bimbi

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

Buen 1° compleanno
Zucchero Filato!
Grazie a tutti voi!

 Zucchero Filato



RISTORANTE PIZZERIA

L'Antico scantinato

dal 1970

Sala interna
Terrazza vista mare

SPECIALITÀ pizza, cucina da asporto, brace, pasta fatta in casa, prodotti locali.

Piazzetta Schiazzano-Schiazzano Massa Lubrense / Cell. 3356806077 LUNEDÌ CHIUSO
Aperti a pranzo con prenotazione, servizio di asporto per pizze e cucina.



deia

Sorrento

Ciocolateria
Pralineria
Frutta Esotica

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

...dolci tentazioni!



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

seguici su 



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



*Pane con
lievito madre*

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

pane al...

Carbone Vegetale · Altamura · Soia · Farro
Segale · Multicereali

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

Vetrina Annunci

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

mq pochi metri uscita autostrada, quinto piano con ascensore, box auto, ottimo per casa vacanza per vicinanza con Pompei, Sorrento, Costiera Amalfitana, Valico Chiunzi Cilento Salerno, Napoli. Prezzo trattabile, chiamare ore serali. **Privato vende ad Asiago fabbricato** Privato vende ad Asiago fabbricato centrale di dimensioni importanti chiamare dalle 10-12 alle 14-18 o lasciare sms **Prezzo: 280,00 €** **Tel: 330946567**

Prezzo: 148.000,00 €
Tel: 0188073225

Vendesi app.to in Piano di S.to

Vendesi appartamento in Piano di Sorrento via Casa Lauro, presso piazza Cota, al secondo piano, arioso, in palazzina di quattro appartamenti in c.a., costruita nel 1980, soggiorno, due stanze, cucina, due bagni, due terrazzi, riscaldamento autonomo, libero ed abitabile, senza posto auto.

Tel: 3349089540

Cerco casa in affitto

Cerco casa in affitto, da Sorrento, Sagnello, Piano, Meta! Siamo 2 donne io e mia figlia. Il prezzo dai 450 ai 600 o 650

Tel: 3317702399

Fittasi appartamento

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

Tel: 3247448830

Fittasi appartamento

Agerola, nel centro di San Lazzaro a pochi metri dalla panoramica Punta San Lazzaro, fittasi appartamento: due vani e accessori con balconata ampia e spazioso cortile per posto auto.

Tel: 3476365855

Fittasi appartamento

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

Tel: 3476365855

Fittasi camera per studenti

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

Tel: 3476365855

Fornacelle fittasi monolocale semiarredato

Vico Equense Fornacelle, zona collinare, fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq circa. Panoramico, in-

Vendesi quattro vani

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

Tel: 3389985130

Meta fittasi miniappartamento

Fittasi miniappartamento a Meta, inizio via Caracciolo.

Tel: 3356754262

CORSI

Lezioni private / Ripetizioni

Laureata in economia con il massimo dei voti, docente presso istituto superiore, impartisce ripetizioni in tutte le materie per le scuole elementari e medie. Lezioni private in Economia aziendale, ragioneria, diritto, economia politica per le scuole superiori, in tutte le materie per i laureandi in economia.

E-mail: liaiorio88@gmail.com

Lezioni private di chitarra

Corsi di Chitarra Classica, Acustica ed Elettrica diretti dal M° Luca

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**

Mancino **LIVELLO** Base - Medio - Avanzato **GENERE** Pop - Rock - Blues - Funk - Reggae - Hard Rock - Heavy Metal. **ARGOMENTI** Teoria - Lettura Ritmica - Armonia - Solfeggio - Tecnica Solistica - Brani - Ear Training - Improvvisazione - Composizione - Suoni ed Effetti. I Corsi sono personalizzati in base alle tue esigenze. Ogni corso è esclusivo e strutturato tenendo in considerazione il tuo livello di partenza e la tua disponibilità di giorni ed orari. Il corso prevede materiale didattico, cartaceo e multimediale da me fornito. Zona: Sarno, Nocera Inferiore, Striano, Poggioreale, Scafati, Pompei, Palma Campania. Lezioni anche a domicilio!!!

Tel: 3890805314

Lezioni di pianoforte e solfeggio
LEZIONI di pianoforte e solfeggio per tutte le età, docente con studi effettuati presso il conservatorio di Santa Cecilia a Roma e con esperienza didattica presso scuole musicali private e statali, impartisce lezioni di pianoforte e solfeggio sia presso la scuola che a domicilio. Costo per ora €15, presso lo studio, € 20, a domicilio.

Prezzo: 15,00 €
Tel: 3512363525

Lezioni di Violino e solfeggio
Maestro di Violino, diplomato al decimo anno del Conservatorio di Musica Santa Cecilia a Roma, più tre anni di corso di Violino presso l'Accademia Musicale, con esperienza presso le maggiori orchestre liriche e sinfoniche quali orchestra della Rai, Teatro dell'Opera di Roma, Orchestra di Santa Cecilia a Roma, Teatro San Carlo, ed insegnamento presso scuole statali e private, impartisce lezioni di violino e solfeggio per tutte le fasce d'età e livelli (principianti, esami e concorsi) sia a domicilio che presso la scuola. Costo € 15 l'ora presso lo studio o € 20 l'ora a domicilio. Preparazione per esami al Trinity College e Conservatorio.

Prezzo: 15,00 €
Tel: 3926822792

Lezioni private di Russo
Madrelingua impartisce lezioni private di russo e sessioni di conversazione.

Tel: 3315335067

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

Tel: 3339783769

Ripetizioni di Lingua Inglese
Giovane laureato in Mediazione Culturale e Linguistica all'Università "L'Orientale" di Napoli, offre lezioni private di lingua inglese. Garantita massima serietà e disponibilità.

Tel: 3398955765

Lezioni d'Inglese
Insegnante Madrelingua inglese con pluriennale esperienza impartisce: lezioni, ripetizioni e sessioni di conversazione, per adulti e aiuto per IELTS e TOEFL a Busto Arsizio

Prezzo: 15,00 €
Tel: 3409281780

Preparazioni e potenziamento per ragazzi

Docente materie letterarie effettua preparazioni e potenziamento per ragazzi delle medie inferiori (tutte le materie) e per ragazzi delle scuole superiori in Italiano, Latino, Greco, Storia o Geo storia, Filosofia e Scienze umane. Pagamento mensile o a lezione. Prezzi modici, professionalità, ambiente familiare. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Laureata impartisce lezioni private
Laureata impartisce lezioni private

NUOVA COLLEZIONE

Cleopatra

JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

ROYAL CANIN

TRAINER
DOG & CAT WELLNESS

VIRBAC
Vet Complex®

RICH DOG®
made in Italy
Rivenditore autorizzato:

SABATO
CHIUSO



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

migliore
PRENDITI CURA DEL TUO AMICO

Corso Italia, 327 (Casermone) - Piano di Sorrento
Tel 081 188 58 373 - Cell. 333 43 82 226



Vetrina Annunci

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

a ragazzi delle scuole medie ed a bambini delle scuole elementari. Massima serietà.

Tel: 3349936492

ELETRONICA

Televisione

Vendo tv Samsung hd22 pollici nuova. Necessita di Decoder

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3388682763

Vendo lava pavimenti Folletto

Vendo lava Pavimenti folletto mai usata con panni originali detersivo e dosatore

Prezzo: 180,00 €

Tel: 3388682763

MOTORI

Gozzo sorrentino entroborio

Vendo gozzo sorrentino semicabina in legno dei cantieri Milano/Aprea anno 1977, con motore entroborio Lombardini 40/60 di anni tre, con circa 580 ore di moto, doppi comandi (plancia poppa), fornito di due serbatoi in acciaio per gasolio (30+50 lt.) e serbatoio per acqua dolce (lt. 50), completo di autoclave e doccetta, parabrezza in acciaio e legno, coperta in iroko,

Cerco vecchia vespa

Cerco vecchia vespa 50 con 3 marce, oppure 125-180-200 anche rotta o abbandonata da tanti anni solamente da unico proprietario anziano.

Tel: 3474679291

LAVORO

Offro lavoro

Ulysse Wellness Experience cerca

ragazza/o di età compresa tra i 20 e i 40 anni, da inserire nel proprio organico come addetto alle pulizie. Si richiede flessibilità nello svolgere varie mansioni e predisposizione al lavoro di squadra. Preferibilmente residente in Penisola Sorrentina. Chiamare per info e invio Cv.

Tel: 0818774923

Cercasi apprendista parrucchiere

Cercasi apprendista parucchiere massima serietà, ambidue sessi.

Tel: 3394725823

Content Manager - Adword Junior

Cerchiamo una nuova risorsa da inserire nel nostro team, finalizzata alla gestione di campagne marketing (Adword - Facebook), newsletter, creazione contenuti, gestione social. I requisiti del candidato ideale: - Conoscenza (anche basilare) degli strumenti Google Adword. - Ottime capacità di scrittura in italiano e inglese. - Padronanza dei social network. - Conoscenza (anche basilare) di Mailchimp. - Apertura mentale e propensione al lavoro in team. - Si dà la preferenza ai residenti in Penisola Sorrentina. Inviare la propria candidatura a job@endesia.it

Tel: 3394413544

L'ANGOLO CALABRIA
CAFFETTERIA - PRODOTTI TIPICI

PANINO + BIBITA
(CAFFE IN OMAGGIO) €3,50

PANINO + VINO O BIRRA ARTIGIANALE
(CAFFE IN OMAGGIO) €5,00

SCOPRI LA SELEZIONE DI PRODOTTI TIPICI MADE IN CALABRIA

APERITIVI COLAZIONI

Angolo Della Calabria

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

S.O.S. MANUTENZIONI GENERALI

Nicola Mastro
serramentista specializzato
Tel. 333 9744282

MONTAGGIO E RIPARAZIONE DI:
▪ Zanzariere
▪ Infissi in alluminio, legno e PVC
▪ Porte interne e Blindate

MONTAGGIO, SOSTITUZIONE E RIPARAZIONE DI:
▪ Serrature ▪ Vetri ▪ Maniglie
▪ Avvolgibili in alluminio e PVC manuali e motorizzati

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

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. 081.8786155

Vetrina Annunci

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

Cerca collaboratori

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

Tel: 3933787103

Riparazioni Domestiche

Effettuo riparazione di piccoli guasti elettrici, pitturazione esterna e interna, verniciatura serrande e inferriate, riparazione porte sedie e tapparelle, montaggio e smontaggio mobili, pulizia sgombero cantine box uffici, piccoli traslochi e trasporti in genere, pulizia giardini e spazi verdi da erbacce infestanti, lavori di ordinaria manutenzione in casa e non solo.

Tel: 3664679600

Cercasi lavapiatti

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

Tel: 3332725395

Cerco per pulizie

Cerco donna capace per pulizia, rassetto, stiro, secondo esigenza, in casa zona Meta, frequenza salaria da concordare, in orari pomeridiani.

E-mail: saria.a@live.it

Cerco lavoro come pizzaiolo

Cerco lavoro come pizzaiolo serietà e professionalità. esperienza con Forno a legna, legna gas. Discendo da una famiglia di pizzaioli in penisola sorrentina conosciuta con il soprannome di O'Faticone. Anche tramite whatsapp

Tel: 3356460726

Cerco lavoro

Cerco lavoro per pulizie case/apartamenti.

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Ragazza di 26 anni cerca lavoro come baby sitter (mattina o pomeriggio) come parrucchiera in negozio anche per imparare, disponibilità immediata.

Tel: 3398233191

Cerco lavoro

Cerco lavoro in zona penisola sorrentina. Conoscenze lingua inglese, francese e spagnolo. Valuto ogni proposta.

Tel: 3202767841

Lavori sartoriali

Eseguo lavori sartoriali.

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Cerco lavoro come commessa, baby sitter, volantinaggio, dama di compagnia, pulizie uffici, o al privato lavapiatti. Massima serietà ed esperienza per informazioni contattatemi.

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

Offro lavoro

Azienda di ingrosso alimentare cerca figura da inserire nel proprio organico a tempo determinato

Tel: 3471515202

OFFERTA DI LAVORO

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Il Gruppo Tencocasa opera nel settore immobiliare of-

frendo servizi di intermediazione immobiliare nelle fasi di vendita, acquisto e locazione di appartamenti. L'ufficio Tecnocasa di Sorrento - Sant'Agnello fa parte di un gruppo di oltre 80 agenzie affiliate su Napoli, Roma, Milano e Torino. L'ufficio si trova a Corso Italia, 259/d - Sorrento, a pochi passi da Piazza Lauro. CHI È INTERESSATO ALLA PROFESSIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE O A UNA POSIZIONE INTERNA ALL'UFFICIO, PUO' CHIAMARE O MANDARE UNA E-MAIL AI CONTATTI INDICATI IN BASSO E FISSARE UN COLLOQUIO DI LAVORO. I candidati che cerchiamo, di ambo i sessi, 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 PROVVIGIONALE PER LA POSIZIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE, RETRIBUZIONE FISSA PER POSIZIONE INTERNA ALL'UFFICIO, FORMAZIONE TECNICA ISTITUZIONALE E POSSIBILITA' DI CRESCITA ALL'INTERNO DEL GRUPPO. Contattaci allo 081-8074381 oppure manda una mail a nahq9@tecnocasa.it

Tel: 0818074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cerco lavoro

Signora seria cerca lavoro come badante notte e giorno, solo compagnia. Zona da Pompei a Sorrento

Tel: 3663854955



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



www.candytree.it cell. 331 320 20 70

follow us  



INTERMEDIAZIONE
& SERVIZI s.r.l.
F.lli De Felice

Tel. 081.012.12.94
Cell. 338.153.81.43
368.91.36.47
bernardodefelice@libero.it

RECUPERO E SMALTIMENTO RIFIUTI

SMALTIMENTO DI

- CARTONGESSO
- GUAINA BITUMINOSE
- AMIANTO
- RITIRO DI OLI VEGETALI ESAUSTI

Richiedi un preventivo gratuito

La nostra azienda offre soluzioni in grado di risolvere le problematiche del cliente nel rispetto dell'ambiente



Vetrina Annunci

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

Privato cerca gruppi sportivi per collaborazione aziendale

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

Cerchiamo persone

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

Cercasi ragazza/o per attività commerciale

Cercasi ragazza/o maggiorenne per attività commerciale nel settore benessere, chiamare dalle 10-12 alle 14-18
Tel: 3284629500

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates per nuovi prodotti da proporre nelle palestre. Chiamare Igor 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

Cerco lavoro

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

Cerco imprenditori o persone per nuovo progetto

Cerco imprenditori o persone per nuovo progetto, chiamare Fabrizio dalle 10-12 alle 16-18
Tel: 3471040790

Cerco signora/ragazza per aiuto in casa

Cerco signora/ragazza con esperienza per aiuto in casa con due bimbe piccole tutti i pomeriggi dal lunedì al venerdì dalle 15.30 per 3/4 ore.
E-mail: francescanicastro@libero.it

Impiegato cerca lavoro

Ragazzo di 41 anni con esperienza pluriennale cerca lavoro come impiegato. Buon utilizzo dei sistemi informatici. Zona di lavoro Sorrento.
Tel: 3426105336

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

Azienda leader nel settore nutrizione e integrazione sportiva, seleziona 5 collaboratori indipendenti da formare per una nuova figura professionale. Si fornisce corso di formazione iniziale gratuito presso i nostri uffici. Si richiede interesse per il settore e disponibilità ad imparare. Contattare solo se interessato ad un colloquio.
Tel: 3331026459

Riparazioni sartoriali

Si eseguono riparazioni sartoriali e aggiustature. Prezzi modici e professionalità, zona Massa Lubrense.
Tel: 3283425557

★ VARIE

Scambio francobolli e monete

Scambio francobolli e monete da collezione.
Tel: 3287020328 - 081/8785515

Passeggino gemellare duo baby jogger city select

Passeggino duo gemellare baby jogger city select completo di ovetto omologato auto 0-6 mesi, sedute reversibili fronte mamma

Alimentari Capo

The King of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE

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

Tel. 081 807 2291



**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**

fronte strada 0-36 mesi parapioggia e sdraiette chicco in omaggio.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3314012999

Tovaglia

Vendo tovaglia da cucina realizzata ad uncinetto

Tel: 3388682763

E-mail: danielstarace84@gmail.com

Orologio

Vendo orologio sector con scatolo mai messo

Prezzo: 70,00 €

Tel: 3388682763

E-mail: danielstarace84@gmail.com

Vestito bimba

Vendo vestito bimba Monnalisa ancora con cartellino mai messo taglia 6/9.

Tel: 3388682763

Piantine Carciofo Bianco di Pertosa

Piantine Carciofo Bianco di Pertosa hobbysta vende. E' un'antica e pre-

giata varietà resistente alle gelate che produce mammoie grandi e senza spine dal gusto dolce e delicato. Invio con Corriere espresso.

Tel: 3271056152

Cerco vecchio spremi arance

Cerco vecchio spremi arance multiuso da bar anni 50 in acciaio, oppure vecchi macinini con sopra la campana di vetro.

Tel: 3474679291

Montaggio condizionatore

Sono un ottimo installatore di climatizzatori fissi a pompa di calore inverter. Se hai bisogno di installare il tuo climatizzatore per riscaldarti o rinfrescarti io sono a tua completa disposizione. Devi sapere che se compri il climatizzatore tu io lo installo con 180 euro compresi materiali e mano d'opera!!! Questo è il mio lavoro e faccio solo questo!! Se non te la senti di montarlo da solo chiamami con tranquillità. Sono a tua disposizione per cellulare, sms

o whatsapp.

Prezzo: 180,00 €

Tel: 3409852490

E-mail: massimostecconi@gmail.com

Cerco mobili da cucina

Cerco mobili da cucina in buone condizioni. Gratis

Tel: 3663854955

Vendo prodotti per il benessere

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

Tel: 3284629500

Regalo scarpe eleganti Magli

Regalo due paia di scarpe praticamente nuove, colore marrone, tacco alto, marca Magli. Misura 39

Tel: 3333781050

Regalo ventilatore Bimar

Regalo ventilatore Bimar

Tel: 3333781050

Cerco vecchia macchina da caffè

Cerco vecchia macchina da caffè

DE MARTINO LUCIDATURE

RE DEL MARMO

di Rosario De Martino

OFFERTA

LEVIGATURA E LUCIDATURA PAVIMENTI a partire da

10€

al mq

LEVIGATURA E LUCIDATURA

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

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

School OF ROCK

TEATRO DELLE ROSE

CORSI DI:

- BASSO
- BATTERIA
- TASTIERA
- CHITARRA
- CANTO MODERNO
- CANTO CORALE
- MUSICA D'INSIEME
- AVVIAMENTO ALLA MUSICA
- PER I BAMBINI DAI 3 ANNI IN SU

CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE

ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 30 SETTEMBRE

LEZIONE PROVA GRATUITA

TEATRO DELLE ROSE - VIA DELLE ROSE 35 - PIANO DI SORRENTO
081 878 61 65
338 500 38 16
INFO@TEATRODELLEROSE.COM
TEATRODELLEROSE.COM
SCHOOL OF ROCK THEATRE

Vetrina Annunci

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

di osteria anni 50' tutta in acciaio anche rotta, oppure vecchi macinini in acciaio di osteria con sopra la campana di vetro

Tel: 3474679291

di un anno, più cerotti e gel conduttivo. Vendo per trasferimento in locale più stretto.

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3398826368

2 da 75x70 elementi n.12; n. 2 da 35x70 elementi n. 5. Il tutto ad un prezzo eccezionale.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3393829896

Cerco vecchi manifesti pubblicitari

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

Prezzo: 0,30 €

Tel: 3474679291

Vendesi cappotto

Vendesi splendido cappotto lungo di visone, nuovo, indossato solo poche volte, di colore marrone dorato, ottima qualità, ben tenuto.

Prezzo interessante. Chiamare per trattativa. Tel. 3383387240

Tel: 3383387240

Vendo telaio per porte

Vendo n. 1 telaio ad arco in legno massello essenza mogano per porte di passaggio o ingressi di dimensione cm 90x220 prezzo € 100,00.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3393829896

Vendo poltrona

Poltrona anni 50 da ritapezzare. Struttura in ottimo stato

Tel: 333 3321744

E-mail: gmoscovicci@tim.it

Vendo giradischi combinato

Vendo bellissimo giradischi combinato, ottime condizioni, valutazione da concordare.

Tel: 3661749231

Vendo armadio

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

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3393829896

Vendo radio frequenza

Vendo radio frequenza, manipoli, ossigenoterapia, cerotti e maccheroni. Risultati garantiti per rughe e anomalie della pelle, con garanzia

Vendo radiatori

Vendo radiatori in ghisa per riscaldamento delle seguenti dimensioni: n. 2 da 90x65 elementi n. 16; n.

**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

visita il sito
LEGGIMI^{Gratis}.it

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

BICIMANIA
EVERYTHING FOR YOUR BIKE

CORSO ITALIA, 339
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786206



www.bicimania.net

Vendita e Riparazione

**SUPER
OTTOBRE**
BICI ELETTRICHE
A TASSO ZERO

BICIMAN
il tuo supereroe di fiducia

ASSISTENZA AUTORIZZATA MOTORI E BIKE **BOSCH**

ENAP *SCUOLA*



dal 1984... al servizio dei giovani!

**Affrettati, certifica le tue competenze
e aggiungi valore al tuo Curriculum Vitae**

✓ **Corso di Dattilografia**
Valido
personale A.T.A.



✓ **Valido**
personale A.T.A.

✓ **Corsi AUTORIZZATI**
REGIONE CAMPANIA
(art. 14 legge 845/78)
O.S.S. - R.E.C. - R.A.C. - etc.

✓ **Master e corsi di perfezionamento**

✓ **Certificazioni lingua Inglese**
livelli: B2 - C1 - C2

✓ **Certificazioni L.I.M.**

Titoli valutabili nei concorsi pubblici

C/mare - Via Simmaco, 1 - Tel. 081 872 70 48 - 081 870 58 40
Torre del Greco - Via Marconi, 27 - Tel. 081 881 46 75
www.enapscuola.com

RECUPERO ANNI: RAGIONERIA-GEOMETRA-ALBERGHIERO-TECNICO-MECCANICO



nando fruscio

STORE SERVICE

PER IL TUO EVENTO AFFIDATI AD UN PROFESSIONISTA



Service Audio Luci
di Impianti Professionali
per ogni tipo di evento e Location

Strumentazione di qualità,
competenza tecnica,
precisione

Pioneer Dj

SD AUTHORISED SPECIALIST DJ DEALER

www.djnandofrusciostore.it

Via Casa Rosa 21/23 - Piano di Sorrento (Na) Tel. 0818787499

Per avere maggiori informazioni sui nostri servizi di noleggio inviaci un email :
info@djnandofrusciostore.it



Nando Fruscio store Noleggio Audio & Luci