

A woman with long, wavy blonde hair, wearing a strapless gold dress, is looking into a large, ornate gold mirror. She is standing in front of a blue background with vertical folds. On a table in front of her are several gold-wrapped bottles and candles. The scene is lit with warm, golden light.

Chiaro di Luna

META - Corso Italia, 16/18
Tel. 081 5322290

Non solo Pane...

Panificio

di Russo Giuseppina



cesti natalizi



dolci tipici

*Prova i nostri speciali
pandoro & panettone
artigianali*

forno a legna

Punto vendita: Sorrento - viale Nizza, 2 - cell 3381182881
Laboratorio: Sant'Agnello - via V.Ferraro, 9 - tel 0818772645

Buone
Feste!

Aperti
tutti i giorni
fino a
tarda notte

R & M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...

PIATTI TIPICI PERSIANI
SU ORDINAZIONE (min. 4 porzioni)

NOVITÀ



Riso basmati con
Ragù di manzo con melanzane

Riso basmati con
Pollo speziato alla piastra



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)





ULYSSE CHRISTMAS

Regala o regalati L'UNIVERSO **ULYSSE**



1 MESE **OPEN FITNESS**
+ 2 INGRESSI PISCINA

€ 35



1 MESE **OPEN PISCINA**
+ 2 INGRESSI PALESTRA

€ 75



1 MESE **ULYSSE CLUB**
(Palestra + Piscina + Thermae)

€ 85

SORRENTO Via del Mare, 22 (Na)

Info 081 807 35 81 - ulyssesorrento.com

Seguici su facebook: www.fb.com/ulysssewellnessclub

BUON NATALE

E FELICE

— ANNO NUOVO —

DA CHRISTIAN, MAURIZIO, CHIARA E RITA DEL



Mamilù Café

Piazza della Repubblica, 31 - Piano di Sorrento

Tel. 081.192.420.96 -  Mamilù Café



La trasparenza
di un bel
sorriso

 **DAIR**[®]

L'ALLINEATORE INVISIBILE



Dott. Carmelo Bentivegna

Via Sebastiano Errico De Martino, 1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta
Tel. 081 532 16 14

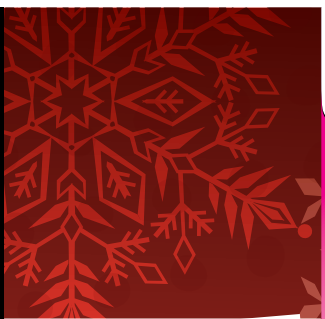
DAIR[®] il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia DAIR[®] è la soluzione ideale per ritrovare un sorriso perfetto senza compromettere l'estetica del viso, è facile da applicare, invisibile e garantisce risultati sorprendenti.

URLO



UOMO

C.SO ITALIA, 118 - PIANO DI SORRENTO



URLO



KIDS

URLO



donna

C.SO ITALIA, 263 - PIANO DI SORRENTO

Merry Christmas!



OTTICA

Argiò



SUNGLASSES OUTLET

SCOPRI TUTTE LE NOVITÀ SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK



Buone Feste e Felice Anno Nuovo

CONTINUA LA SUPER OFFERTA

Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso*

a partire € **49**,00

Occhiale da vista completo
con lenti progressive antiriflesso*

a partire € **120**,00

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

* tutte le lenti sono coperte da un unico strato antiriflesso di ultima generazione
e sono protette dalla esclusiva Argiò CLE



RISTOBAR - PIZZERIA ALL'ANGOLO e ALL'ANGOLO 2

PRENOTA IL TUO CENONE DA ASPORTO

ANTIPASTI

Insalata di mare
(gamberetti, vongole, taratufi, calamari e polipo)
Insalata di polipo con olive e patate
Insalata di seppie sedano e finocchi
Insalata di rinforzo
Scarola ripiena



PRIMI PIATTI

Paccheri al sugo di coccio
Risotto alla pescatora
Tubettoni al trito d'astice
Scialatielli zucchini e gamberetti
Ravioli porcini e grana
Ravioli alla caprese
Lasagna provola e zucchini



SECONDI PIATTI

Frittura di paranza
Baccalà fritto o in umido
Grigliata di pesce misto
(gamberoni, calamaro, seppia, pesce spada, polipo)
Pesce al sale (a scelta)
Calamari ripieni (melanzane, crostini e provola)

CONTORNI

Verdure grigliate
Patate al forno
Broccoli



DOLCI NATALIZI

Zeppole
struffoli
Cassata siciliana
Torta al limone



VIA MADONNA DI ROSELLA, 25/27,
PIANO DI SORRENTO (NA)

TEL. 081 8786155

VIA STAZIONE, 41 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 0815322454

È PREFERIBILE LA PRENOTAZIONE ENTRO IL 23 DICEMBRE
ED IL RITIRO ENTRO IL 24 DICEMBRE ENTRO LE 14:30

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

*Buon Natale
e felice anno nuovo*

Allianz 

HDI
Assicurazioni

CATTOLICA
ASSICURAZIONI

SORRENTO

Corso Italia, 220 (1° Piano)
Tel. 081 8784216 - 3394459455

SANT'AGNELLO

Via Aniello Balsamo 23
Tel. 081 8773735

PIANO DI SORRENTO

Piazza della Repubblica 35/bis
Tel. 081 5522399

META

Piazza Vittorio Veneto 13
Tel. 081 18820009

TECNO CALO

*Riscaldati
con noi...*

su ogni acquisto
riceverai in regalo
l'esclusivo pallone
della Champions League



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

META Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121

R



Madama Doie

ACCESSORI MODA



CORSO ITALIA 97
PIANO DI SORRENTO

Eureka!

usi alternativi del

BURRO

Può essere impiegato per rimuovere macchie di inchiostro da oggetti di plastica. Devi solo ungere per bene le macchie con del burro e lasciare l'oggetto esposto al sole per un paio di giorni. Risciacqua strofinando con acqua e sapone per eliminare del tutto le macchie.

Ricoprire con un po' di burro la superficie dei formaggi a pasta dura ritarderà la formazione della muffa.

Hai utilizzato solo mezza cipolla e vuoi conservare l'altra parte? Strofini la superficie con del burro e riponila in un contenitore chiuso in frigo.

Sarà più semplice affettare dolci e torte cremosi ungendo con del burro il coltello da utilizzare.

Quando devi ingerire delle pillole, fai in modo che la loro assunzione risulti meno fastidiosa ricoprendole con del burro e deglutendole con l'aiuto di un bicchiere d'acqua.

Se una gomma da masticare si è appiccicata ai capelli di tuo figlio, prova a strofinarla con del burro per facilitarne la rimozione.

In caso di improvvise screpolature della pelle ed in mancanza di una crema, prova a servirti di un pochino di burro in sostituzione di essa.



Sai perché?

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



Perché si dice
“alla sanfasò”?



Quest'espressione napoletana significa “alla buona”, “alla bell’ e meglio”, “a come viene”, riferito a tutte quelle azioni od opere compiute senza formalismi e senza precisione. Essa consiste in una **corruzione del francese “sans façon”**, il quale letteralmente sta per “senza maniere”, dunque senza cerimonie, spicciativo. Il Napoletano ha adottato questa espressione unendo le due parole e facendo cadere le ultime due lettere della parola “sans” (la s e n).

Perché
la pelle degli
elefanti è rugosa?

La spiegazione è semplice, tutte quelle rughe sulla pelle degli elefanti servono a **tenere i mammiferi freschi**. Gli elefanti hanno poche ghiandole sudoripare che non bastano a regolare la temperatura corporea, quindi hanno bisogno di disperdere il calore corporeo in altri modi. La pelle rugosa di questo pachiderma permette d'intrappolare l'umidità, che così impiega più tempo ad evaporare e tiene l'elefante fresco più a lungo. Questo spiega anche perché l'elefante di savana è più rugoso di quello di foresta, il quale trascorre più tempo al fresco sotto la volta. A dissipare il calore degli enormi animali inoltre, contribuirebbe anche dei radi peli corporei presenti sul corpo dei pachidermi.

Perché
le donne parlano
di più?

Spesso si è pensato che la tipica loquacità femminile dipendesse da un fattore psicologico, caratteriale o della personalità. Secondo uno studio condotto dall'università del Maryland tutto deriverebbe, invece, dalla **produzione di una specifica proteina, conosciuta come protide “del linguaggio”** che risulta maggiormente presente nel cervello femminile. Lo rivela uno studio dell'Università del Maryland, che ha effettuato un test clinico su un gruppo di 10 bambini e bambine dai 4 ai 5 anni. Nelle bambine la proteina era maggiore del 30%, e spiegherebbe perché di solito le femmine imparino a parlare prima dei maschi e perché poi usino un frasario più ampio. I ricercatori americani hanno condotto uno studio anche sul modello animale, verificando come la presenza nei topi della suddetta proteina è maggiore, rendendoli decisamente più loquaci nel richiedere a gran voce l'attenzione della propria madre quando separati e riavvicinati alla stessa.

Un consiglio da **amico fidato?**

A Natale regala la SPA

e anche quest'anno

la SPA ULYSSE
ti regala le THERMAE

acquista i tuoi regali alla **SPA ULYSSE**
riceverai in **OMAGGIO** un
PERCORSO TERMALE COMPLETO

*... e più regali acquisti,
più percorsi ti regaliamo!!!*

42 Adv&Print



Per maggiori informazioni
Telefona allo **081.8073581** interno 2

Via del Mare, 22 | www.spaulysse.it



BY BUONA VITA VIAGGI

COMME JAMME

AGENZIA COMME JAMME
PINGUINO

Via G. Maresca, 4

Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081 878 80 57 - 339 10 70 295

 **COMME JAMME**

Roma la grande bellezza

arte, cultura, religione, spettacolo, shopping

dal 26 al 28 dicembre 2017

26 Dicembre

Visita guidata S. Pietro
e Centro Storico
Cena in ristorante tipico

27 Dicembre

Visita guidata
Cena spettacolo al Salone Margherita
«Gran Follia» di P. F. Pingitore
con Martufello, Matilde Brandi, Manuela Villa, Pamela Prati

28 Dicembre

Valmontone Outlet

La quota di partecipazione comprende: 2 notti Grand Hotel Tiberio **** in BB - free wifi
2 visite guidate - 1 cena tipica - 1 cena spettacolo - bus GT - assicurazione - accompagnamento

La quota non comprende: pranzi - ingressi a musei - tassa di soggiorno e tutto quello non indicato sopra.

Un Capodanno da Protagonisti
BORGO DI FIUZZI RESORT E SPA

PACCHETTO DI 2 NOTTI DAL 30/12 AL 31/12

30 Dicembre 2017

Cena e Pernottamento

31 Dicembre 2017

Colazione - Pranzo a buffet
Cenone - Veglione - Pernottamento

1 Gennaio 2018

Colazione e Pranzo servito

Quota
Partecipazione
290 €
riduzione per
3° e 4° letto

Quota
Partecipazione
290 €
con bus dalla
Penisola Sorrentina



Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Prosciutto crudo e speck

Entrambi vengono ricavati dalla coscia del maiale, sono poi i processi di lavorazione a fare la differenza tra prosciutto crudo e speck.

Il **prosciutto crudo** viene ricavato dalla salatura a secco dalla coscia del maiale con l'osso. La cotenna esterna serve per la conservazione, la sugnatura a non far seccare velocemente le parti muscolari. Dopo la conciatura a secco, al prosciutto viene aggiunto il sale marino prima di essere lavorato. Passata la fase della salatura iniziale e dopo l'avvio dei processi di fermentazione, si passa alla stagionatura: **il prosciutto viene praticamente disidratato**, cioè prosciugato dall'acqua che contiene risultando alla fine appunto ben asciutto.

Lo speck dell'Alto Adige IGP è invece un salume leggermente affumicato tipico della salumeria sud-tirolese che viene ricavato secondo le antiche tecniche tradizionali (di origine contadina) da un pezzo della coscia salata del suino dissossato. La stagionatura dura circa 22 settimane per un contenuto di sale che non deve andare oltre il 5% del prodotto finito. Grazie al particolare clima altoatesino, **lo speck combina due tecniche**: quella della stagionatura, tipica dei prodotti gastronomici di area mediterranea, e quella dell'affumicatura, più caratteristica dei paesi nord europei.

TAC e risonanza magnetica

La **TAC** è una tomografia assiale computerizzata, un metodo radiodiagnostico che associa la tecnica radiologica all'uso dell'elaboratore elettronico. Il termine deriva da tomografia: tecnica diagnostica per lo studio di singoli piani di spessore di un organo o di un apparato, in grado di evidenziare eventuali lesioni presenti in diversi livelli di profondità. **Funziona mediante l'utilizzo di un fascio di elettroni atti a produrre delle radiazioni**, chiamate "fotoni X", al di fuori del corpo del paziente preso in esame e **studia la densità di tutti i tessuti e organi**. Una volta che queste radiazioni vengono a contatto con la porzione di corpo umano da analizzare, vengono fermate su una sorta di lastra situata dall'altro lato del corpo acquisendo, così, un'immagine fotografica a 360°.

La risonanza magnetica è una tecnica diagnostica ad immagini, **priva di radiazioni** ionizzanti che ha rivoluzionato il mondo della medicina. Si basa sul principio fisico della risonanza magnetica nucleare, ossia, quel fenomeno fisico di assorbimento dell'energia da un campo elettromagnetico a radiofrequenza che avviene quando dei nuclei atomici si trovano in corrispondenza di frequenze caratteristiche. **Funziona attraverso la stimolazione elettromagnetica di un magnete** situato all'esterno dell'apparecchio. Anche per la risonanza, così come per la TAC, è necessario l'utilizzo di un liquido di contrasto al fine di evidenziare le parti interessate.

Cuoco e chef

Il cuoco si occupa della preparazione e della cottura dei pasti. Nella ristorazione è un **esperto alimentare** che lavora nelle cucine di esercizi pubblici (come ristoranti, pub, e tavole calde), in alberghi, navi, mense, scuole e ospedali. In Italia, per avere la qualifica sindacale bisogna affrontare corsi specifici o completare un percorso scolastico professionale alberghiero, dopo di che inizia la lunga gavetta. **Lo chef è una figura professionale qualificata e competente in tutti gli aspetti della preparazione delle pietanze, ma che è responsabile della cucina.** Lo chef crea il menù, elabora nuove ricette, sorveglia la realizzazione dei piatti, ne determina il prezzo e il costo di produzione; si occupa inoltre della ricerca e fornitura degli ingredienti e ne gestisce gli ordini. Lo chef sceglie e forma il personale con cui andrà a collaborare e ne coordina il lavoro, i turni di lavoro e i gironi di ferie. Si potrebbe quasi paragonare a un direttore d'orchestra. Per diventare chef, oltre all'apprendistato ci sono anche scuole di formazione specifica in tutto il mondo. Spesso, al conseguimento della laurea, gli apprendisti iniziano il loro percorso professionale negli stessi ristoranti in cui hanno svolto gli stage durante gli studi.





AMINTA

Corso Italia 245 B,
80067 Sorrento (NA)
tel: 081.878.28.15
WWW FOTOAMINTA COM

Hoverboard



**CON BATTERIA
SAMSUNG**



-RUOTA PNEUMATICO: 18CM



-TEMPI DI RICARICA: 2 ORE



-BLUETOOTH



-PESO SUPPORTATO: 80KG



-VELOCITÀ MASSIMA: 10KM/H



-AUTONOMIA: 15-20KM



-LIVELLO DI IMPERMEABILITÀ: IP54



-BORSA IN OMAGGIO



-BATTERIA SAMSUNG



-GARANZIA ITALIA: 2 ANNI

199^{,00}
EURO

OFFERTA



abbigliamento

arcobaleno

ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA
TAGLIE FORTI

Affrettati!

**SVENDITA
TOTALE**

PER CESSATA ATTIVITÀ
31 dicembre 2017

Via San Michele, 10
Piano di Sorrento
Tel. 0815322849





Enuresi notturna: come aiutare i nostri piccoli

L'enuresi notturna è un disturbo, più che una malattia, che consiste nella perdita involontaria e abbondante di urina durante il sonno, dopo i 5-6 anni (5 nella femmina e 6 nel maschio), età in cui la maggior parte dei bambini ha acquisito il controllo degli sfinteri. E' un problema frequente, che interessa il 10-20% dei bambini, e che ha un'elevata probabilità di risolversi spontaneamente: secondo la cosiddetta "regola del 15", l'enuresi scompare nel 15% dei bambini a 5 anni, poi raggiunge la guarigione circa il 15% dei bambini ogni anno fino a 15 anni. Dunque, non è un problema solo pediatrico: il 4,6% degli adolescenti ha ancora problemi di enuresi notturna, secondo un'indagine condotta da 75 pediatri di famiglia su un campione di 3.165 bambini tra i 5 e i 14 anni in tre Regioni italiane (Veneto, Toscana e Puglia), nell'ambito del Progetto Over realizzato dalla Società italiana di cure primarie pediatriche (Sicupp). Per la diagnosi di enuresi notturna, sono richieste almeno 2 notti bagnate alla settimana in un arco di 3 mesi consecutivi, in soggetti dopo i 5 anni di età. In base alle cause, l'enuresi si distingue in: primaria (o primitiva), secondaria (o regressiva), e sintomatica. L'enuresi è considerata primaria quando il bimbo non ha mai acquisito il controllo notturno. Rappresenta circa il 90% dei casi.

L'enuresi primaria può essere dovuta a due meccanismi, variabilmente intrecciati tra di loro da caso a caso: un ritardo di maturazione, con conseguente instabilità, del muscolo detrusore vescicale, un piccolo muscolo che funziona da valvola della vescica, per impedire all'urina di fuoriuscire verso l'esterno durante il sonno notturno; un'insufficiente produzione dell'ormone ipofisario ADH, che normalmente attraverso un ritmo di secrezione circadiano che aumenta la notte fa sì che durante il sonno venga prodotta dal rene circa la metà della quantità di urina che viene prodotta di giorno. La produzione di ormone antidiuretico comincia alla nascita, ma un livello sufficiente a controllare la diuresi nel sonno viene raggiunto con una grande variabilità individuale, geneticamente determinata. Nei bambini con enuresi il livello valutabile nel sangue al mattino di ADH è ben al di sotto dei livelli riscontrabili nei bambini che non hanno enuresi.

Fattori predisponenti all'enuresi primaria sono il sesso maschile (solo nell'infanzia, dall'adolescenza in poi non si rilevano differenze tra i due sessi), ereditarietà (l'incidenza media di enuresi, del 15 %, sale al 40-44 % se un genitore ha sofferto di enu-

SEGUICI SU



Articoli per la Danza

Palco Scenico

...dove il protagonista sei tu !!!

**ABBIGLIAMENTO DANZA - ABBIGLIAMENTO FITNESS
ACCESSORI E GADGETS
GIOIELLI - COSTUMISTICA
CD - DVD - LIBRI PER LA DANZA...**

BLOCH
SINCE 1932

Sansha
COSTUME DESIGNER

CAPEZIOX

So Danca

PRIDANCE

Grishko

MIKELART
GIOIELLI PER DANZANO

Rudolf

Corso Umberto I, 39 (Parco Aranceto) - Vico Equense

Tel. e Fax: 081.801.65.59 - Cell.: 338.80.68.836

www.palcoscenicodanza.com - palcoscenicovico@libero.it



Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Estetica Olos ti propone per il benessere delle tue unghie il suo *esclusivo trattamento*

“Vitaminails”

smalto semipermanente alle vitamine per avere unghie più forti e sane.

-rigenerante -ristrutturante -riparatore

- indicato durante la gravidanza e allattamento

- 7 free non contiene componenti nocivi (anallergico)

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



arrediamo con stile

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



COLOMBINI CASA
ITALIAN DESIGN. DESIGNED FOR YOU

biel
DIVANI ITALIANI

Noctis®

MODELLO LAURA



MODELLO CLOVER



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

resi e al 70-77 % se entrambi i genitori; è stato localizzato il possibile locus del gene dell'enuresi familiare, ENUR 1, in un tratto del cromosoma 13); **sonno molto profondo** (il soggetto enuretico presenta talvolta il cosiddetto "disturbo del risveglio", cioè maggiore difficoltà a svegliarsi agli stimoli, compresa la distensione della vescica); **nascita prematura o sottopeso**.

Nelle forme secondarie, il fenomeno si ripresenta dopo che il bambino ha già raggiunto il totale controllo vescicale per almeno 6 mesi. Solitamente è collegata ad **eventi emotivamente per la sicurezza del bambino**, quali lutti e perdita di figure significative, malattia di una persona cara, trasferimenti, traslochi, difficoltà relazionali, spaventi, nascita di un fratellino, tensioni familiari, separazione dei genitori, inserimento a scuola o cambiamento di scuola, pressioni o richieste eccessive, problemi di rendimento scolastico, impegno eccessivo per studio, lavoro e sport, maltrattamento e abuso.

Nelle **forme sintomatiche**, l'enuresi compare nell'ambito del quadro sintomatologico di una malattia, come un'infezione urinaria, problemi di respirazione (es. apnea ostruttiva del sonno), obesità, costipazione (per pressione meccanica del colon disteso sulla vescica) o in casi molto più rari malattia renale, diabete mellito, epilessia, spina bifida occulta. ecc.

In base ai sintomi, si distingue invece **un'enuresi monosintomatica**, che si manifesta solo con il disturbo notturno, ed è dovuta di solito a ridotta produzione dell'ormone antidiuretico da parte dell'asse ipotalamo-ipofisario, con conseguente eccessiva produzione di urine durante la notte (poliuria notturna); non-monosintomatica, meno frequente, associata a disturbi urinari diurni, come lo stimolo frequente, l'urgenza minzionale, la presenza di piccole fughe di urina che bagnano le mutandine, la sensazione di non svuotare completamente la vescica, l'accovacciarsi e stringere le gambe per trattenere le urine. E' dovuta solitamente a **ritardo della maturazione vescicale che si traduce in una iperattività vescicale**, con frequenti contrazioni, o a cause non fisiologiche es infezioni. Benché l'enuresi (primaria) sia un fenomeno che si risolve, nella quasi totalità dei casi, spontaneamente, **si consiglia di intervenire per permettere al bimbo di condurre una vita normale**, per esempio non rinunciare ad occasioni quali campeggi, gite scolastiche, soggiorni in casa di amici o parenti, ed evitargli disagio psicologico.

La terapia può essere di tipo farmacologico o comportamentale. Tra i farmaci, il più usato è la Desmopressina (DDAVP): una sostanza di sintesi omologa dell'ormone antidiuretico, a forte azione antidiuretica,

che riduce la produzione di urina da parte del rene per 7-10 ore dopo la somministrazione. In disuso lo spray nasale, viene utilizzata per lo più in forma di compresse sublinguali da 120 mcg, da assumere senza acqua, la sera all'andata a letto, dopo svuotamento della vescica. E' indicata soprattutto nelle forme monosintomatiche. Buoni risultati nel medio termine sono segnalati in circa il 70% dei pazienti. La dose può essere aumentata fino a 240 mcg, qualora la dose minore risultasse inefficace.

Si considereranno responders alla terapia coloro che hanno 6/7 notti asciutte/settimana; partial responders 6/5 notti asciutte/settimana, non responders 0/3 notti asciutte/settimana. **Va limitata il più possibile l'assunzione di liquidi la sera** (da almeno 1 ora prima fino a 8 ore dopo l'assunzione della compressa), per il rischio di ritenzione idrica e/o iposodiemia. In alternativa o associazione si può ricorrere al farmaco anticolinergico antispastico "ossibutinina", che ha azione miolitica e miorilassante sul muscolo detrusore vescicale, aumentando la capacità vescicale di contenere l'urina prima di indurre lo stimolo allo svuotamento. E' efficace nelle enuresi da instabilità vescicale, quindi non solo notturne. Il dosaggio comunemente usato è di 5 mg da una a tre volte al giorno. Gli antidepressivi (imipramina) sono molto meno usati che in passato; sembrerebbero più indicati nei "dormitori profondi" in quanto renderebbero più superficiale il livello del sonno.

Le tecniche comportamentali si basano sull'uso di un allarme notturno e la rieducazione minzionale. Il sistema di allarme si basa sul condizionamento: quando il bimbo va a dormire, viene collegato a un piccolo apparecchio a pila contenente un sensore d'umidità. Appena inizia l'emissione di urina, si ha l'attivazione di una suoneria, che sveglia il bambino. Gradualmente, il bambino viene condizionato a svegliarsi quando sente la vescica sul punto di svuotarsi. Le percentuali di guarigione sono riferite di circa il 70%, ma in assenza di risultati positivi entro 8-10 settimane, bisogna soprassedere.

La **"rieducazione minzionale"** è una terapia comportamentale mirata ad abituare la vescica a svuotarsi nei tempi e modi corretti. Innanzitutto va mostrato al bambino, anche con un disegno, come sono fatti e funzionano i reni e le vie urinarie, in modo che il bambino possa mentalizzare cosa accade dentro il suo corpo. E' importante poi che il piccolo impari a svuotare completamente la vescica: deve iniziare la minzione con una piccola spinta, poi si deve rilassare e la pipì "verrà da sola", quando la minzione è stata completata deve dare un'altra ultima piccola spinta. Per le femmine, è

importante urinare a gambe ben aperte, senza mutandine o con queste ben abbassate.

Va poi insegnato al bambino a controllare il suo muscolo detrusore, esempio invitarlo a contare fino a 10 prima di iniziare a urinare quando ha lo stimolo, o a interrompere il getto una volta iniziato o a riempire sempre di più la vescica prima di correre a vuotarla.

Il bambino potrà tenere un piccolo diario in cui segnare le capacità vescicali di volta in volta raggiunte, attraverso la quantità di urina raccolta in un bicchiere graduato. Normalmente la capacità vescicale iniziale (circa 150-200 cc) viene raddoppiata nel giro di 2-3 settimane.

L'atteggiamento dei genitori ha una cruciale importanza. Non bisogna assolutamente fargli pesare una condizione di cui non ha colpa né può gestire con la sua volontà. **Il bambino non va mai sgridato, punito o umiliato.** E' dimostrato che il rimprovero aggrava la situazione, mentre un atteggiamento comprensivo la migliora. **Bisogna rassicurarlo sul fatto che è un problema transitorio.** Nel caso che anche i genitori o altri adulti che conosce abbiano sofferto di enuresi, comunicarlo al bambino può avere per lui un effetto rassicurante che aiuta la guarigione. **Premiarlo per non aver bagnato il letto si dimostra utile.** Anche spronarlo a fare pipì regolarmente anche durante il giorno è utile, così come controllare che prima di andare a letto svuoti completamente la vescica. Si è dimostrato inutile farlo bere molto durante la giornata, per farlo bere poi poco la sera, così come evitare di bere tè, latte o bibite zuccherate durante la giornata.

Svegliare il bambino periodicamente nel corso della notte per farlo urinare non solo non serve a nulla, ma può essere controproducente perché tali risvegli non si realizzano quasi mai al momento "giusto", cioè quando sta per verificarsi la minzione nel sonno, e poi

generano ansia nei bambini e stanchezza, rabbia e frustrazione nei genitori. Per i bambini in età scolare, esistono in commercio delle mutandine assorbenti progettate appositamente, che vengono indossate sotto il pigiama. Benché pratiche, alcuni studi indicherebbero che l'uso protratto delle protezioni potrebbe interferire in maniera significativa con il naturale apprendimento del controllo, soprattutto in soggetti con disabilità. Un tempo considerati primari come elemento causale dell'enuresi, gli aspetti psicologici vengono oggi visti più come "effetto" del disturbo che non come causa. L'enuresi non organica è considerata nel DSM IV (la quarta revisione del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) un "disturbo comportamentale ed emozionale con esordio abituale nell'infanzia e nell'adolescenza". Seppure con grande variabilità, in genere **i bambini che ne soffrono sono molto sensibili e possono presentare difficoltà nella gestione delle loro pulsioni, in particolare dell'aggressività, o difficoltà nell'esprimere le proprie esigenze, competere e affermarsi o difendersi da eventuali conflitti con i coetanei.** L'enuresi a sua volta comporta nel bambino una limitazione dei momenti sociali quali le attività che implicano il pernottamento fuori dall'ambito domestico. Sofferenza psicologica può derivare anche dal senso di vergogna provato a causa del comportamento derisorio dei coetanei e dal disgusto e incomprensione dei familiari. Negli adolescenti che presentano enuresi secondaria, solitamente il fenomeno nasconde un motivo da decifrare caso per caso, che può essere anche il bisogno di mantenere un legame con l'infanzia e comunicare la paura di crescere e diventare adulti. A volte la soluzione è semplicemente smettere di trattarli come bambini per far sì che spicchino meglio il volo. ■

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





Per un Party... da Sogno

**ADDOBBI
PER FESTE**

**LINEA
PARTY**

**TORTE DI
PANNOLINI**

BALLOONS



Via Nicola Pacifico, 2 / Via Severo Caputo 1Q
Monticchio - Massa Lubrense (Na)
Tel. 081 878 03 79

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOU BIKE

www.bicimania.net



Idee Regalo



Corso Italia, 339 (Casermone) nei pressi del 3 ESSE
PIANO DI SORRENTO (NA) Tel. 081 8786206

Il tuo Esperto di Fiducia...
anche a Natale!

ACQUISTA LA
TUA
BICI ELETTRICA CON
UN EXTRASCONTO DEL
10%



EBIKE MOTERRA
CANNONDALE
BI-AMMORTIZZATO



FAT BIKE
PIEGHEVOLE
AUTONOMIA
120KM 120KM
DI AUTONOMIA
48V 14A



BICI BIMBO
VALENTINO ROSSI



BICI BAMBINA
MONTANA FLUFFY



BICI ELETTRICA
PIEGHEVOLE
ULTRA COMPATTA



FREESTYLE
VALENTINO ROSSI



E TANTI
ALTRI
MODELLI

Finanziamento in sede fino a 24 mesi con



COMPASS
GRUPPO MEDIOBANCA

* TAN E TAEG VARIABILI

ASSISTENZA

VENDITA E RIPARAZIONI SPECIALIZZATA BICI



BOSCH

eBike Service

Tillandsia

La pianta che ti protegge dall'inquinamento

La Tillandsia è chiamata **pianta mangia-radiazioni** perché è capace di neutralizzare le radiazioni elettromagnetiche che vengono emesse dalle prese di corrente, dai televisori e da tutti gli elettrodomestici grandi e piccoli che siano: frullatore frigorifero, lavatrice, stereo, Hifi, PC e persino i cellulari. Tutte le piante esplicano azioni benefiche, ma ce ne sono alcune che funzionano come dei veri e propri **filtri depurativi** dagli agenti inquinanti, fumo e smog, e dalle radiazioni elettromagnetiche. Per la facilità di coltura e la capacità testata di assorbire gli inquinanti la Tillandsia è sicuramente una delle più apprezzate.

Appartenente alla famiglia delle Bromeliacee, la stessa dell'Ananas, la Tillandsia è una pianta epifite, detta anche **pianta aerea**, in quanto non ha radici ma cresce appoggiata su altre piante o materiale inerte. Non è una pianta parassita e non si nutre della pianta che le sostiene, ma riesce ad assorbire l'acqua e i sali minerali attraverso la superficie delle foglie, o tramite le radici aeree che utilizzano anche per ancorarsi al loro sostegno. Sulle foglie è dotata di strutture chiamate **tricomi**, simili a pelucchi, che catturano l'umidità e traggono da essa il nutrimento necessario.

La capacità della Tillandsia di purificare l'ambiente è stata riconosciuta da numerosi studi universitari, che evidenziano come questa pianta abbia effetti benefici anche sull'inquinamento elettromagnetico. Ciò dipende dal fatto che, non possedendo radici, filtra le sostanze presenti nell'aria invece che nel terreno. Nei paesi dove la Tillandsia cresce spontanea sugli alberi, i livelli di inquinamento dell'aria possono essere monitorati grazie al fatto che un rapido declino di questa pianta indica che il tasso di inquinamento è arrivato ad un livello intollerabile. ■



Metti la Tillandsia o una delle altre piante anti-inquinamento vicino a computer, televisori, o altre fonti di smog oppure attrezza una parete in un posto centrale dell'appartamento.



**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**



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

TEL. 081 8081989



A Natale regalati uno smartphone 4G a rata 0

Scegli Vodafone RED

14 Giga con hotspot incluso
minuti nazionali illimitati
1000 minuti internazionali
SMS illimitati
Social & Chat senza consumare Giga



Huawei P10

~~35€~~
a 25€
ogni 4 settimane
con addebito su
carta di credito o
conto corrente

Il futuro è straordinario.

Ready?



Vodafone Sant'Agnello Rivenditore Autorizzato

Corso Italia, 75/C - Sant'Agnello - Tel. 081 8781516

Offerta valida fino al 31 dicembre 2017, salvo approvazione. Vodafone Red in versione abbonamento e' attivabile con addebito diretto su conto corrente o carta di credito e prevede la Tassa di Concessione Governativa non inclusa nel costo dell'offerta. Il contratto ha una durata minima contrattuale e un corrispettivo per recesso anticipato. I minuti internazionali inclusi in Vodafone RED sono validi verso tanti Paesi in Europa e Stati Uniti. Per scoprirli tutti vai su vodafone.it. Piano della SIM Vodafone 19, a 49 centesimi ogni settimana. Contributo di attivazione: per i nuovi clienti 29€, in promozione a 34€, se durante la permanenza in Vodafone sulla SIM viene effettuato un valore minimo di ricarica o, per Vodafone RED abbonamento, se il numero rimane in Vodafone per 12 rinnovi. Altrimenti verranno addebitati i restanti 26 euro. Le offerte con minuti e SMS illimitati sono soggette a condizioni d'uso corretto e lecito. Vodafone Pass Social & Chat è scontato a 0 euro se attivi Vodafone RED con addebito su carta di credito o conto corrente. HUAWEI P10 incluso a zero solo con Vodafone RED con contributo iniziale di 129,99 euro. Vincolo di permanenza minima legata allo smartphone di 30 rinnovi, con corrispettivo di recesso anticipato. Offerta disponibile con pagamento su conto corrente.


VICO EQUENSE

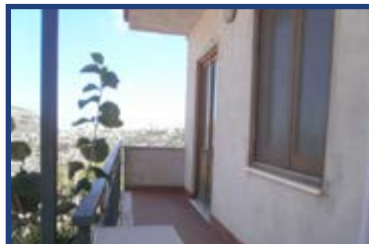
In parco appartamento con ingresso indipendente composto da: soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, doppio servizio, ripostiglio, cortile e posto auto. Classe energetica E epi 97,0 KWh/m2 anno.

EURO 280.000,00


VICO EQUENSE

Appartamento di ampia metratura completamente ristrutturato e panoramico con terrazzo di 30 mq. Classe energetica G.

EURO 345.000,00


PIANO DI SORRENTO

Zona collinare - soluzione indipendente di 80 mq composta da: ingresso, corridoio, cucina abitabile, 2 camere, bagno, 2 balconi, terrazzo di circa 30 mq, sottotetto, box auto di 60 mq e giardino di 150 mq con due comodi rurali. Classe energetica G.

EURO 310.000,00


VICO EQUENSE

In parco appartamento di 186mq con ingresso indipendente disposto su due livelli, ampi terrazzi di cui uno panoramico con vista sul Golfo di Napoli, giardino, cantina e box auto di ampia metratura, doppia esposizione. Classe energetica G.

EURO 520.000,00


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


MASSA LUBRENSE

Marina della Lobra - appartamento con ingresso indipendente composto da: soggiorno, cucina, camera da letto e bagno. Ottime condizioni. Ideale come punto d'appoggio o per casa vacanze. Classe energetica G.

EURO 220.000,00


MASSA LUBRENSE CENTRO

Nuda proprietà (termine 10 anni) di un intero stabile composto da un appartamento al primo piano di 170 mq con terrazzo di 30 mq, lastrico di copertura di 85 mq, sottotetto di 80 mq e cortile di 130 mq. Depositi e cantine. Possibilità di realizzo di box auto interrato. Classe energetica G.

EURO 480.000,00


SANT'AGNELLO

Appartamento ristrutturato di 110 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

Appartamento ristrutturato di 100 mq composto da: ingresso, soggiorno, cucina, 3 camere da letto, doppio servizio, lavanderia, box auto e posto auto. Classe energetica G.

EURO 480.000,00



COME PULIRE I DENTI QUANDO SI HA L'APPARECCHIO?

Un paziente sottoposto a trattamento con meccanismo medico odontoiatrico deve mantenere una scrupolosa igiene orale, in quanto la presenza di apparecchi ortodontici aumenta il rischio di contrarre patologie correlate alla presenza della placca dentaria, soprattutto carie e malattie gengivali. Grande attenzione va posta anche alla pulizia degli apparecchi.

APPARECCHI MOBILI

La pulizia di un apparecchio mobile ortodontico va fatta almeno due volte al giorno. Quando non indossato deve essere asciugato e riposto in un apposito contenitore. Dato che spesso gli apparecchi mobili contengono fessure, anfratti, viti e leve che si raggiungono difficilmente con lo spazzolino, è preferibile una disinfezione almeno due volte alla settimana con specifiche compresse detergenti effervescenti per circa 30 minuti.

APPARECCHI FISSI

Soprattutto all'inizio, chi indossa un apparecchio fisso dovrà armarsi di buona volontà e imparare a pulire quotidianamente tutte le parti, anche quelle appoggiate sul palato, gli anelli/bande fissate sugli

ultimi denti, le superfici dei denti tra i brackets e le gengive. Inizialmente le manovre di pulizia dentale possono sembrare acrobazie, ma con un po' di pazienza e avvalendosi dei giusti ausili si impara a mantenere un buon livello di igiene orale.

LO SPAZZOLINO

Gli appositi spazzolini ortodontici sono dotati di scanalature ideali per pulire i denti e le gengive, aggirando fili e brackets, pertanto si adatta perfettamente alla tecnica ideale di spazzolamento di un apparecchio ortodontico.

FILI INTERDENTALI E SCOVOLINI

La presenza del filo ortodontico oppure degli apparecchi complessi impedisce di utilizzare il filo in maniera abituale perché potrebbe impigliarsi nei brackets. Molto utili e semplici da usare sono gli scovolini interdentali, che risultano più maneggevoli e quindi possono penetrare facilmente negli spazi interdentali passando al di sotto del filo ortodontico e delle bande.

COLLUTTORI E ANTISETTICI

Per diminuire l'incidenza di placca è spesso consigliato l'utilizzo di colluttori antisettici. ■



IL NATALE DI MICKEY HOUSE
 DI ANGIOLA SALVEMBI

è pieno di idee fantastiche!

Palline personalizzate

Gadget

Prenota il tuo Babbo Natale a domicilio!

Addobbi Balloon Art

Animazione

Truccabimbi

Giovedì 28 Dicembre dalle ore 15:30 il Natale Disney arriva in slitta a Casarano!

Via Fuorimura, 28 - Sorrento. Tel 081 3425557 Cell 339 2558782

 michy-83@hotmail.it  Mickey House



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



**In ogni consegna c'è un po' di te.
Per questo ci mettiamo tanto di noi.**



Italia

fino a 30kg €19,90

Europa

fino a 15kg €54,90
compreso l'imballaggio

Facciamo di tutto per regalarti
il Natale che desideri.

Le persone Mail Boxes Etc. gestiscono con la massima
cura imballaggio, spedizione e consegna dei tuoi regali
aziendali e personali.

Siamo in Corso Italia, 259c Sorrento (Na)
Tel. 0818774703 E-mail. mbe482@mbe.it

Soluzioni su www.mbe.it



La Fiction Italiana

MANCANZA DI IDEE, DI ATTORI O DI BUDGET?

Parlare di decadenza del cinema italiano è una consuetudine ormai conclamata, ma il **ramo delle produzioni di fiction neanche se la passa tanto bene....** A conti fatti le motivazioni per cui ritengo (e non sono il solo) che la fiction italiana stia vivendo un vero e proprio periodo di crisi (è cattivo dire o pensare che non è mai propriamente decollata?) sono diverse:

La prima caratteristica evidente della fiction nostrana è **l'assoluta mancanza (o quasi) di voglia di rischiare e provare a mettersi in gioco**; Tutte le altre serie italiane che sono state fatte negli ultimi anni **sulla RAI** sono molto spesso in costume o riguardano personaggi storici:

molto più semplice trasportare una storia già scritta piuttosto che inventarne una da zero. A **Mediaset** invece si cerca di fare serie che abbiano più azione ma, arrivati alla quin-

dicesima stagione di una serie interminabile, lo spettatore inevitabilmente si accorge che le idee sono ormai le stesse. Poi il nulla. Non si tratta solo di cambiare inevitabilmente attori, è proprio che la storia fa acqua da tutte le parti, forse la voglia di mettere a tutti i costi una trama orizzontale sta fortemente penalizzando le serie. E dopo aver parlato del filone "forze dell'ordine" e di quello "storico", perché non menzionare le serie scritte e girate strizzando l'occhio all'italiano medio con tanto di buonismi retorici vari e famigliole felici. O peggio ancora i drammi fintissimi da telenovelas... In Italia non si rischia e difficilmente si vedranno mai storie come "Orange is the new black".

Sfortunatamente il fatto che troppo spesso **i protagonisti delle fiction italiane siano personaggi famosi** (non necessariamente attori), magari riciclati da qualche reality, non può che influenzare negativamente la recitazione e quindi la resa della fiction stessa, oppure solo immagine di se stessi per le ragazze innamorate e non per cultura e recitazione impegnata.

I punti interrogativi sono d'obbligo. Questa è la scusa tipica che tirano fuori gli addetti ai lavori quando si tenta di fare un paragone tra la fiction nostrana e i prodotti televisivi d'oltreoceano: il tutto alla fine ruota intorno all'originalità della storia, prima che ai mezzi di trasposizione. Ma se vogliamo fare paragoni con serie di qualità non dobbiamo neanche per forza andare oltreoceano, basta vedere quello che fanno in Inghilterra. E la BBC è forse uno dei network più simili alla RAI, sia per come è organizzata che per



i budget; e anche i numeri di episodi a stagione sono inferiori rispetto a quelli americani. Eppure di serie inglesi di qualità ce ne sono a bizzeffe. Come mai?

Uno dei più grandi problemi della TV italiana, perché per parlare di fiction è inevitabile parlare anche di reti televisive, è la **manca di competitività**. Nonostante adesso esista il digitale terrestre e una varietà maggior di canali, quelli che la fanno da padrone sono i soliti 8: RAI1, RAI2, RAI3, Rete4, Canale5, Italia1, LA7 e MTV. Se già di per sé la competitività è minima perché ci sono solo due grandi network (RAI e Mediaset). Non è un caso che le migliori serie italiane come Gomorra, Romanzo Criminale o The Young Pope arrivino da Sky. Fatte senza dover rendere conto a nessuno, sono impostate all'americana sia per quanto riguarda le storie, ma soprattutto per quanto riguarda il livello di cast tecnico.

Il melodramma e la satira sono generi che sono nati nel nostro paese e che hanno anche una ragione d'essere e una storia autonoma, peccato che monopolizzino le produzioni per il gradimento che

hanno sul pubblico. L'assurdo è che l'Italia ha una tradizione cinematografica invidiabile su tanti fronti: il kolossal, il cinema realista, il cinema di protesta, il western, l'horror anni 70-80. In questo senso siamo probabilmente il secondo paese dopo gli USA per tradizione cinematografica, considerando l'ampissima gamma di scuole che abbiamo fondato. **Non è perciò un problema di contenuti ma piuttosto di appiattimenti stilistici e attori mediocri**. Tanto è vero che i pochi registi con una cifra stilistica diversa, della commedia generazionale di Muccino o il dramma espressivo di Sorrentino, fanno fortuna anche all'estero.

Perdonate l'ardire, ma di mazzi di 3 rose appassite e di preti/investigatori ci siamo un pochino stancati.

A bientot



Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

è su [f](#) e [i](#) seguici

art@pietroaiello.com - www.pietroaiello.com

Fortuna
Intimo e Biancheria

A partire dai 5 € trovi numerosi articoli per i regali di Natale
e dal 20 al 24 orario continuato

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



GARGIULO

Quello dell'olio di Sorrento



*Cesti natalizi ricchi di prodotti unici
ed esclusivamente firmati Gargiulo*

*Novità
Cosmetici naturali
all'olio d'oliva*



OLEIFICIO GARGIULO

Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello (NA) Tel. 081 8072300

info@frantoiogargiulo.it www.frantoiogargiulo.it





THERAPYBOX

Christmas Edition

ALLENAMENTO FUNZIONALE X 2

Con la promo "x 2" acquista per te
e per chi vuoi tu un
abbonamento scontato del 30% !



OFFERTA RELAX X 2

Lasciati coccolare dai massaggi del
TherapyFit, proponiamo massaggio
TOTAL BODY per lui, massaggio con
trattamento ai Fanghi per lei !



OFFERTA BENESSERE PER LA TUA SCHIENA

Regalati un mese di Ginnastica per
la tua Schiena & Massaggi !
Il tutto ad un prezzo scontato del 50% !



OFFERTA VISO MAGNifico

Rigenera il tuo viso,
con la Pulizia Viso al VAPORE +
Trattamento Ozono Terapia +
Massaggio Rilassante scontato al 50% !



OFFERTA PILATES & YOGA

Prenota la tua lezione di PILATES o
YOGA, subito il 30% di Sconto !





IL MOVIMENTO PER TENERSI IN FORMA *anche durante le feste*

I prossimi giorni festivi sono pieni di tentazioni: quelle che prendono per la gola e quelle che spingono ad abbandonarsi alla pigrizia. Mantenere un allenamento costante può risultare molto difficile. **Interrompere l'allenamento però, significa perdere le piccole conquiste sudate con tanta fatica,** oltre a guadagnare peso in questo periodo di grandi abbuffate. Questo potrebbe portare a rendere più difficile la ripresa della routine di allenamenti.

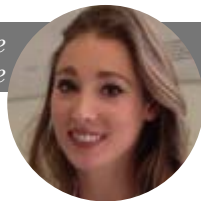
Durante le feste si tende a stare seduti per molte ore a tavola. In questa lunga maratona alimentare è indispensabile **aiutare il metabolismo a smaltire il cibo in eccesso**.

so. Il movimento è importante per mantenersi in salute, favorire la digestione e bruciare le calorie in eccesso. Perché non sfruttare il tempo a disposizione in questi giorni di festa per dedicare una mezz'oretta al giorno all'allenamento?

Serve a poco abbuffarsi di sport riparativo dopo i peccati di gola, nell'illusione di espiare così le calorie in eccesso. E' meglio fare regolarmente un po' di movimento per abituare l'organismo a bruciare l'energia assunta dal piatto. **Il segreto è allenarsi con costanza.**

Per mantenersi in forma anche quando si saltano gli allenamenti, si può optare per attività più leggere come una **passeggiata giornaliera a passo svelto magari in compagnia di amici e familiari, così da rendere le sessioni più piacevoli.**





Il legame tra diabete e udito

L'ipoacusia è uno dei molti problemi di salute accusati da una persona con diabete. Il diabete mellito, spesso indicato semplicemente come diabete, interessa circa il 4,8% della popolazione adulta italiana ed è associato a diverse complicazioni cliniche, in particolare a patologie vascolari e neuropatiche. **Per definire la diminuzione delle capacità uditive, dovute ad alterazioni nell'orecchio interno in soggetti diabetici, viene utilizzato il termine "cocleopatia diabetica".**

La fisiopatologia alla base dell'ipoacusia correlata al diabete non è chiara. Alcuni studi sembrano dimostrare che **il diabete possa, interferendo con il microcircolo, aggravare alcune forme di ipoacusia neurosensoriale.** Tali Autori riportano che la perdita uditiva neurosensoriale è più comune e più marcata nei pazienti diabetici rispetto ai loro pari età di controllo.

L'ipoacusia neurosensoriale, causata da lesioni dei nervi nell'orecchio interno, è la forma più diffusa di ipoacusia nei pazienti affetti da diabete. Si è visto che la prevalenza superati gli 80 anni aumenta dell'80%. Quasi **1 su 2 soggetti diabetici soffre di ipoacusia ed 1 su 4 ha necessariamente**

bisogno di ausili protesici. La relazione sembra essere più forte per il diabete di tipo 2, la forma più diffusa di diabete che colpisce spesso dopo i 40-45 anni.

Il diabete e l'ipoacusia determinano, già singolarmente, un forte impatto negativo sulla qualità di vita dei soggetti, ma la loro associazione può addirittura moltiplicare la portata invalidante che i due disturbi hanno nella quotidianità, nelle relazioni sociali e sul lavoro. **I disturbi dell'udito si associano a situazioni che tendono a peggiorare la qualità di vita, come ad esempio la ridotta partecipazione alla vita sociale, il rischio di deficit cognitivo, la depressione e i traumi.** È quindi evidente che, quando alle complicanze del diabete si aggiungono anche le problematiche derivanti dall'ipoacusia, la persona può subire un netto peggioramento della propria qualità di vita con maggior rischio di isolamento sociale e peggioramento delle funzioni cognitive. **Diviene fondamentale quindi sottoporsi a screening uditivi in maniera routinaria per valutare, soprattutto per soggetti diabetici, un eventuale calo da mantenere sotto controllo o, nei casi più gravi, ricorrere a terapia protesica riabilitativa.** ■



CENTRO AUDIOPROTESICO
CONVENZIONATO ASL - INAIL

 dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

A Natale...regalati un
ESAME AUDIOMETRICO
RICEVERAI CONSULENZA
E SOLUZIONI A 360°

PRENOTA SUBITO

▶ **SORRENTO**
Via degli Aranci 116
Tel. 081.878.4547
Cell 338.9648341

▶ **SANT'AGNELLO**
C/o Centro Ortopedia Ricci
Via Aniello Balsamo 13
Tel. 081.807.17.25

▶ **PIANO DI SORRENTO**
C/o Centro Clever Rehabilitation
Via F.S. Ciampa 16 S. Agnello
Tel. 081.879.95.55

▶ **MASSA LUBRENSE**
Via Filangieri 6
Tel. 081.879.95.55

▶ **VICO EQUENSE**
Via Roma 21
Tel. 081.828.73.35

**NEXT
OPENING**

Domenica ore 17:30
3 dicembre 2017

Castelluccio
PARRUCCHIERI

Via degli Aranci, 9 - SORRENTO Cell. 328 651 6080
seguici su  **Castelluccio Parrucchieri**



ACQUA & SAPONE®



BOURJOIS
— PARIS —

NOVITÀ

PROVA
LA NUOVA LINEA
MAKE UP
BOURJOIS

IN ANTEPRIMA
NAZIONALE DA

ACQUA & SAPONE®
*Oltre la
Convenienza*

LANCIO
15 DICEMBRE



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 195 - PIANO DI SORRENTO

I TRUCCHI SALVA LINEA

per limitare i "danni"

Chi sta seguendo una dieta ipocalorica per perdere peso può trovarsi in difficoltà in questo periodo di festa dove sono previsti numerosi pranzi con portate molto elaborate e caloriche. Purtroppo **dietro il finale c'è l'ago della bilancia che segnerà immancabilmente qualche chilo in più a testa.** Una zavorra di stagione difficile da smaltire. Eppure, qualcosa per evitare di ritrovarsi con una taglia in più si può fare.

- **Mangia negli orari abituali.** Se il pranzo o la cena saranno posticipati, è meglio consumare comunque un piccolo spuntino all'orario solito.
- **Inizia con cibi sani.** Sarebbe bene cominciare mangiando le verdure per frenare l'appetito.
- **Preferisci il pesce.** Si può approfittare di questo periodo per consumare il pesce: è meno calorico, più digeribile e contiene acidi grassi polinsaturi antiossidanti.
- **Niente bis.** Tieni d'occhio le porzioni. Assaggia un po' di tutto, ma riduci le quantità. Mai eccedere.
- **Ricicla gli avanzi.** Quello che avanza può essere congelato e consumatelo successivamente. Se avanzano dolci, panettoni ancora imballati, cioccolata, regala tutto a qualche centro di accoglienza.
- **Limita alcolici ed evita bibite gassate** e zuccherate soprattutto se si hai intenzione di concederti un dessert.
- **Non saltare pranzo o cena** per limitare le calorie assunte. Meglio intervallare con un pasto a base di frutta e verdura. Possono essere utilizzate per depurarsi a cena dopo un pranzo troppo abbondante o all'indomani di una cena fuori regola.

Nei giorni successivi può servire adottare qualche truccetto che compensi in qualche modo gli eccessi alimentari come **le tisane depurative e drenanti che facilitano l'eliminazione delle tossine.** Dopo pasto abbondante puoi aiutare il fegato a depurarsi con una **tisana al carciofo:** facendo bollire una foglia di carciofo non trattato con dell'acqua. La sera prima di andare a dormire, scegli invece una **tisana alla cannella** con aggiunta di scorza di limone. Ha un effetto digestivo.

Ricorda: non si recuperano i chili persi con qualche peccato di gola a tavola ogni tanto, ma interrompendo la dieta per una settimana. ■



Buone Feste da Coffee & Co.



**Non è Natale senza i nostri
cesti regalo!**



LAVAZZA



Nestlé



NESCAFÉ



MORENO



SPINGL

ristora

Rivenditore Autorizzato **Caffè Toscano** **SANT'AGNELLO**

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it



IMMIGRAZIONE

PROROGHE AI VISTI COME SI OTTENGONO?

Sono un cittadino extracomunitario venuto a trovare dei parenti, il mio visto dura solo 90 giorni, ma vorrei trattenermi un pò di più. Posso chiedere una proroga? In ogni caso quanto tempo deve passare, dopo la scadenza del visto, per rientrare in Italia?

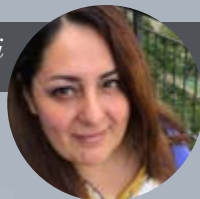
A chi viene in Italia per brevi periodi, ad esempio per turismo o per visitare un parente, viene rilasciato un "visto uniforme Schengen", che ha una durata massima di 90 giorni. Una volta in Italia, non c'è bisogno di chiedere il permesso di soggiorno, basta una semplice dichiarazione di presenza. Alla scadenza dei 90 giorni, il cittadino straniero deve ritornare in patria se non vuole trasformarsi a tutti gli effetti in un immigrato irregolare e quindi essere soggetto a un'espulsione, con conseguente divieto di tornare in Italia.

Il regolamento attuativo del Testo Unico sull'Immigrazione (DPR 394/1999), all'articolo 13, prevede la possibilità di trattenersi oltre quella data solo se ricorrono "seri motivi, in particolare di carattere umanitario o risultanti da obblighi costituzionali o internazionali". La proroga, quindi, può scattare solo in casi eccezionali, come ad esempio una malattia o un incidente che costringe il cittadino straniero a ricoverarsi in ospedale e gli impedisce di tornare a casa finché non sarà in grado di viaggiare. In questi casi, bisogna comunque rivolgersi alla Questura competente del luogo in cui ci si trova e chiedere di poter pro-

lungare il soggiorno in Italia, presentando tutta la documentazione a supporto delle proprie buone ragioni. Si tratta però, conviene ripeterlo, di situazioni molto rare.

Quanto al rientro in Italia, secondo la legge un cittadino extracomunitario può entrare nel nostro paese per turismo nell'arco di un anno per un periodo complessivo di 180 giorni, specificatamente 90 giorni a semestre, che si calcola dal primo ingresso. ■





SOPRACCIGLIA PERFETTE

Cos'è il microblading e perché sceglierlo

Versione 2.0 del trucco semipermanente, anche denominato TSP, il microblading è una tecnica estetica di pigmentazione dell'epidermide, simile al tatuaggio, che permette di ottenere una forma, un colore, un disegno e un effetto incredibilmente reale. Con piccoli tocchi si effettuano delle micro incisioni nella pelle per inserire un pigmento che traccia un singolo pelo alla volta, riuscendo a disegnare il sopracciglio con una precisione maggiore rispetto al tatuaggio. Con il microblading si riesce a creare anche l'effetto ombreggiatura del pelo che rende il lavoro sulle sopracciglia perfettamente naturali e tridimensionali.

LE DIFFERENZE

Il tatuaggio semipermanente e il microblading vengono spesso confusi perché cercando di ottenere lo stesso risultato: sopracciglia perfette e ben definite! Entrambe le tecniche sono rivolte a chi vuole sistemare delle asimmetrie desidera delle sopracciglia belle piene che, a causa di malattie varie o rimozioni aggressive del passato, non ha più.

SOPRACCIGLIA TATUATE

Il tatuaggio delle sopracciglia è una tecnica con la quale avviene un'introduzione meccanica dei pigmenti mediante un ago, servendosi un'apparecchio simile a quello dei tatuaggi classici. Il pigmento viene inserito nel derma, cioè in uno strato più profondo della pelle utilizzando dei colori ben specifici. Bisogna fare quindi molta attenzione nella scelta dell'ope-

PITLANE

...FATELO NEL MODO GIUSTO CON PITLANE...

CROSS BIMBO

Abbigliamento moto uomo/donna/bambino

**Trattamento sanitizzante capi di abbigliamento
(scarpe, caschi, giacche in pelle ecc.) a partire da € 10,00**

PITLANE di d'Esposito Antonino

Corso Italia, 161 - 80065 Sant'Agnello (NA)

Tel. 081 8086890 - Cell. +393335829032



centro estetico

Royal Divine Relax

positano massage

**Massaggio Relax
e Pulizia Viso**

€45

**Microblading
Sopracciglia
con kit e ritocco**

€250



Sempre il meglio!

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



ACQUA & SAPONE®



PERLIER
LUMIERS DE NOËL
CREMA BAGNO 500 ml.
€ 4,99

PERLIER
RICETTE NATURALI
SAPONE LIQUIDO 300 ml.
+ DOCCIA SCHIUMA 250 ml.
€ 5,90

PERLIER
BAGNOSCHIUMA 3000 ml.
€ 14,90

PERLIER
RICETTE NATURALI
BAGNO SCHIUMA 500 ml.
+ BODY LOTION 250 ml.
€ 8,90

PERLIER
RICETTE NATURALI
DOCCIA SCHIUMA 250 ml.
+ CREMA MANI 100 ml.
+ CREMA CORPO 250 ml.
€ 9,90

Vieni a Trovarci

Sabato 16 Dicembre
in **OMAGGIO***

*Il Set Dolcezza
Pala e Coltello*

- Colori disponibili 
- Lame in acciaio inossidabile con rivestimento antiaderente
- Manico in plastica abs
- Lavabile in lavastoviglie



*OGNI €15 DI SPESA. FINO AD ESAURIMENTO SCORTE.



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 195 - PIANO DI SORRENTO

ratore assicurandosi che utilizzi prodotti specifici per evitare che, con il tempo, il tatuaggio cambi colore.

IL MICROBLADING

Dopo aver stabilito insieme al cliente la forma, il colore e l'intensità che si desidera ottenere, l'operatore di microblading *individua le nuance più simili a quelle delle sopracciglia naturali* e con uno strumento simile a una penna inserisce il pigmento nelle zone vuote effettuando delle microincisioni con l'aiuto di piccolissimi aghi monouso, al fine di *"disegnare" i peli mancanti e dare forma, colore e volume alle sopracciglia*. Con l'aiuto di minuscole lame, (in inglese "micro" = minuscola, "blade"= lama) e i pigmenti giusti è possibile *realizzare delle ombreggiature o un effetto 6D nel caso di assenza totale di peluria*.

PERCHÉ SCEGLIERLO?

È l'ideale per avere sopracciglia perfettamen-

te *scolpite e infoltite, una migliore definizione della forma e per ottenere visivamente più volume*.

In entrambi i casi, prima di procedere, si decide la forma desiderata delle sopracciglia effettuando un disegno di prova: in questo modo il cliente può visualizzare in "anteprima" il risultato finale e valutare eventuali modifiche. Anche la preparazione della pelle è molto importante è necessario avere una pelle ben idratata, evitare di prendere aspirine e sospendere almeno un mese prima qualsiasi tipo di trattamento al retinolo. Dopo l'esecuzione invece bisogna evitare l'esposizione al sole, la piscina, la sauna, i bagni turchi per almeno 10/15 giorni: per questo motivo sia il microblading, che il tatuaggio delle sopracciglia, sono consigliati durante l'inverno!



Diablura
gioielleria artigianale & bomboniere

Più di 500
charms
Portachiavi
Segnalibro

Personalizza il tuo regalo di Natale!

Via S. Michele, 21, Piano di Sorrento (NA) Cell.: 338 434 1707 gigiesal@libero.it



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**



VENDITA



Sant'Agnello - 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

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

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

Sant'Agnello - 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



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

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

Massa Lubrense - a breve distanza dal centro di S.A-

gata, 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



Piano di Sorrento - centro, in tranquillo e signorile parco, vendesi appartamento vista mare, composto da ingresso, soggiorno, tre camere matrimoniali, cucina abitabile, doppi servizi, ripostiglio, terrazzo e due balconate. Parcheggio condominiale. Rif. A 563 A.C.E./G



Meta - nel caratteristico centro storico, in piccolo e ristrutturato palazzo d'epoca, vendesi grazioso appartamento in buone condizioni, locato con buona rendita, composto da: soggiorno con cucinotto a vista, camera

matrimoniale, bagno e terrazzo panoramico a livello. Rif. A558 a.c.e./g

Meta - a 50 mt. dalle spiagge, in fabbricato moderno, al piano rialzato vendesi piccolo appartamento composto da soggiorno con angolo cottura, camera, bagno, balconata e balcone. sottostante box moto-cantinola. Rif. A564 A.C.E./G

S. Agata - pochi minuti dal centro, in via Pigna, in posizione tranquilla soleggiata e panoramica sul mare e colline, vendesi porzione su più livelli di fabbricato d'epoca, semiristrutturato al grezzo, costituito da quattro camere, cucina abitabile, pluriaccessoriata, deposito, ripostiglio, terrazzi, cortile e giardino. Rif. V729 a.c.e./g

Meta - spiaggia Alimuri, vendesi box auto non pertinenziale mq. 35. Rif. B219/b

COMMERCIALI

Piano di Sorrento - vendesi locale commerciale mq. 75 locato con ottima rendita. Rif. D728

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

Piano di Sorrento - centrale, cedesi attività rosticceria pasticceria pizzeria, laboratorio. Rif. Z872

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



CENTRO REVISIONI AUTO&MOTO

CENTRO GOMME

OFFICINA MECCANICA

VENDITA RICAMBI

ASSISTENZA VEICOLI COMMERCIALI

ASSISTENZA AUTORIZZATA YAMAHA

SERVIZIO NOLEGGIO

CORSO FILANGIERI, 33 - VICO EQUENSE (NA) TEL 081

VANTAGGI

RISOLVE I PROBLEMI IN SALITA

MANTIENE ALTE LE PRESTAZIONI
ANCHE CON L'ARIA CONDIZIONATA ACCESA

MIGLIORA LA BRILLANTEZZA
IN ACCELERAZIONE

RIDUCE LO STRESS DI GUIDA
GRAZIE ALLA PARTENZA ASSISTITA

ELIMINA IL RITARDO DI RISPOSTA
DEL PEDALE ACCELERATORE



CHIAMACI
E PRENOTA UNA
PROVA GRATUITA

*Buone Feste
da tutto lo staff!*

801 64 24 EMAIL: motorgarage081@gmail.com

ESTETICA FRAMARA



PRIMA



DOPO

NOVITÀ ASSOLUTA TRATTAMENTO DI LAMINAZIONE YUMI LASHES



LASHES TECHNOLOGY
FOR PROFESSIONALS

L'esclusivo trattamento alla cheratina ciglia che vi farà felici perché: effetto naturale ed elegante nutre, infoltisce e migliora le tue ciglia piuttosto che indebolirle, non serve nessun ritocco, l'effetto dura il doppio in confronto alle extension, il trattamento dura un'ora circa in cabina, non provoca nessun tipo di allergia, non ci sono impedimenti nell'uso di mascara e cosmetici: si possono truccare e strofinare gli occhi, resistente all'acqua (doccia, mare, piscina etc.)

**PROVALO PRENOTANDOLO AD UN PREZZO LANCI
PRESSO FRAMARA**

Via Caracciolo, 104 - (P.zza Casale) - Meta (NA)

Tel. 081.5342148



Pere in crosta con cuore di cioccolata

PREPARAZIONE

Per la ricetta scegli delle pere non troppo mature. Comincia scavando la base delle pere al fine di togliere i semini e creare un incavo nel quale metterai la Nutella. Con l'aiuto di un pelapatate, sbuccia le pere lasciando il picciolo.

Sistema le pere in una pentola, ricopri di acqua per $\frac{3}{4}$ e aggiungi un po' di zucchero e lascia cuocere per circa 10 minuti. Quando saranno cotte, lasciatele raffreddare completamente. Ricava dalla sfoglia delle lunghe strisce (più o meno 1 cm), poi riempi gli

incavi con la Nutella e "tappa" con un po' di pasta sfoglia. Posa le pere su una teglia coperta da carta da forno. Arrotola le strisce di pasta sfoglia sulle pere. Poi sbatti l'uovo e spennella ogni pera affinché avvenga una buona doratura. Inforna a 185°C per 20 minuti.

Servi caldo, spolverizzando con lo zucchero a velo.

Le pere in sfoglia possono essere servite sia fredde che calde con crema pasticciera, crema inglese o anche gelato alla vaniglia, un connubio perfetto per questo tipo di dolce preparazione.

INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia
4 pere mature
nutella
1 uovo
zucchero a velo





Banane alla griglia ripiene di cioccolato, marshmallow e mandorle

PREPARAZIONE

Preparare il barbecue per o fare una fenditura troppo una cottura indiretta a fuoco profonda: le banane devono medio, 120°C circa. Se si fare da barchetta per gli altri preferisce si possono preparare ingredienti. Se vuoi è possibile anche al forno, ma con una utilizzare anche le gocce di temperatura leggermente più cioccolato. Con le dita allarga alta intorno ai 130-140°C.

la fenditura per creare una Con un coltello affilato sorta di sacca, delicatamente. taglia le banane per il Riempi le banane con pezzetti lungo, creando in tal modo di marshmallow, cioccolato e una fenditura che verrà poi le mandorle. Metti le banane riempita. Il taglio deve partire sulla griglia o in forno e e terminare a 1,5 centimetri cuocile finché il cioccolato dalle due estremità delle non è sciolto, all'incirca 12-15 banane: attento a non tagliare minuti in tutto.

completamente le banane

INGREDIENTI

4 banane belle sode
20 piccoli marshmallow
2 barrette di cioccolato
extra-fondente
100 gr di mandorle o noci,
tritate grossolanamente.



Trav. Punta Capo, 14
80067 Sorrento (NA)
Tel. 081 807 2291



Alimentari
Capo

SI PREPARANO

*Cesti
Natalizi*



The King  of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE



LE TRE ARCATE

GASTRONOMIA POLIVALENTE

dal 1991

Buone Feste

Consulta il nostro sito
per il *menu di Santo Stefano e Capodanno*
e lasciati ispirare dalla nostra gastronomia
per organizzare i tuoi cenoni.
Prepariamo per te i piatti della tradizione o le tue idee

www.letrearcate.com

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



Mele caramellate al cioccolato

PREPARAZIONE

Lava le mele sotto l'acqua corrente, elimina il picciolo e infilzale sul lato del torsolo con uno stecchino lungo. Versa lo zucchero in un pentolino, unisci l'acqua e inizia a mescolare, mantenendo sempre la fiamma bassa. Aggiungi il miele, la cannella e prosegui la cottura sul fornello sino a quando il composto inizia a sobbollire e non ha più grumi. Il caramello, durante la preparazione, non deve mai bollire ma solo sobbollire, dunque presta molta attenzione durante questa operazione. Immergi le mele nel caramello, avendo cura che tutta la superficie delle mele sia ben

intrisa del liquido. Adagia le mele e falle riposare, sino a quando il caramello inizia a indurirsi. Nel frattempo fai fondere il cioccolato in un pentolino a bagnomaria e, quando sarà completamente sciolto, immergi all'interno le mele caramellate. Quindi passale nelle arachidi, negli Smarties o in qualsiasi altra cosa preferisci. Man mano che sono pronte, appoggiale su un vassoio foderato con carta da forno o oleata. Lascia asciugare per almeno 20 minuti prima di servire. Qualora non gradisci il cioccolato fondente, puoi utilizzare il cioccolato bianco o al latte.

INGREDIENTI

4 mele
5 gr. di cannella
300 gr. di zucchero
50 gr. di miele d'acacia
170 ml. di acqua
200 gr. di cioccolato fondente
75g arachidi arrostiti tritate,
Smarties a pezzetti o altri
confettini o zuccherini
colorati



**OFFERTE VALIDE
DAL 5 DICEMBRE 2017
AL 6 GENNAIO 2018**

ACQUA &



GUESS 1981
EDT 50 ml.
+ BODY LOTION 200 ml. € **34,90**



DAVIDOFF
COOL WATER
DONNA EDT 30 ml.
+ SHOWER GEL 50 ml.
+ BODY LOTION 50 ml.
€ **29,90**



BURBERRY
EDT 50 ml.
+ DEO SPRAY 150 ml. € **39,90**



ROBERTO CAVALLI
PARADISO AZZURRO
EDP 50 ml.
+ BODY LOTION 75 ml. € **49,90**



FERRARI
RED
EDT 40 ml.
+ POCHETTE € **19,90**



JOOP!
HOMME EDT 75 ml.
+ SHOWER GEL 50 ml.
+ AFTER SHAVE BALSAM 50 ml. € **34,90**



D&G
THE ONE
EDT 50 ml. +
AFTER SHAVE 75 ml. € **49,90**



CALVIN KLEIN
BE PACK EDT 100 ml.
+ TRAVEL CASE € **39,90**

SAPONE®

HQ

QUALITÉ SUISSE 

**L'INNOVAZIONE
AL SERVIZIO
DELLA BELLEZZA**

NOVITÀ
ACQUA & SAPONE®
*Oltre la
Convenienza*



**SPAZZOLA
SONICA**

€49,90



**RIGENERANTE
OCCHI**

€26,90



**RIGENERANTE
VISO**

€49,90



**ESFOLIANTE
VISO**

€24,90

TRATTAMENTI PIÙ EFFICACI E ATTIVI GRAZIE AI NUOVI **SMART BEAUTY DEVICES**



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



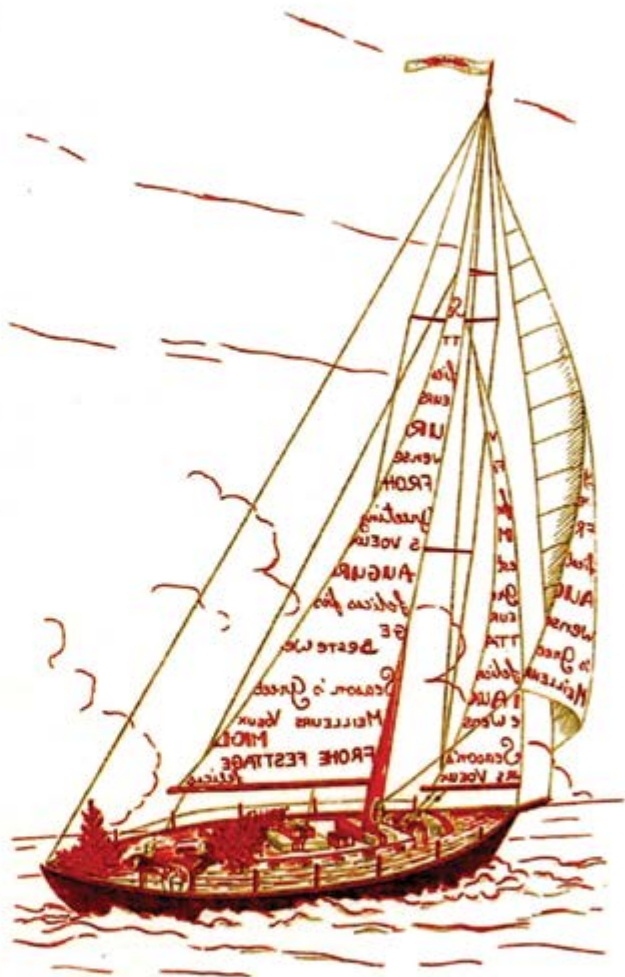
CORSO ITALIA 195 - PIANO DI SORRENTO



il modulo
arredamenti

SERENO NATALE

Navigando con ottimismo verso il 2018



Dedica GoDesign Sorrento

Sorrento - Via degli Aranci, 33 - Tel. 081.8785697
www.ilmodulosorrento.it



RIABILITAZIONE RESPIRATORIA *a chi è dedicata?*

Respirare sembra la cosa più naturale del mondo, ma non è sempre così. Il sistema respiratorio ha lo scopo di apportare ossigeno ai tessuti del nostro corpo e scartare anidride carbonica. Questo sistema di scambi gassosi ripetuto migliaia di volte al giorno, in caso di complicazione polmonare cessa di essere così naturale. **La riabilitazione respiratoria aiuta a recuperare una condizione di normalità perduta inseguito a qualche malattia respiratoria.** Questo complesso di tecniche ed esercizi risulta particolarmente utile nel trattamento di disturbi come bronchite, asma, enfisema, ma viene anche utilizzata per trattare patologie del sistema muscolo/scheletrico (cifoscoliosi, fibromialgia, sciatalgia, deformazioni toraciche).

La riabilitazione respiratoria è un breve percorso terapeutico basato sulla esecuzione di regolare esercizio fisico. E' assolutamente sicura per il paziente e non presenta alcun tipo di controindicazione quando è praticata da personale qualificato professionalmente. **Dopo una valutazione inizia-**

le, vengono prescritte differenti forme e modi di esercizio fisico. Questo controllo consente di valutare le eventuali necessità di ossigeno supplementare, assicurare la sicurezza degli interventi e prescrivere attività di intensità appropriata. Il programma viene calibrato "su misura" per il paziente in modo da cercare di ottimizzare le sue performance fisiche e sociali. Indubbiamente l'efficacia della ginnastica respiratoria riabilitativa dipende dalla costanza e dall'impegno con cui vengono eseguiti i vari esercizi.

La riabilitazione respiratoria è sicuramente più efficace quando fa parte di un programma multifattoriale:

- riallenamento allo sforzo;
- supporto dietetico;
- supporto psicologico;
- educazione sulla malattia.



BRACCIO DI FERRO



NOVITÀ
KEBAB

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



PIZZERIA - ROSTICCERIA - GASTRONOMIA



VIA RIPA DI CASSANO, 8/10 PIANO DI SORRENTO (NA)

CONSEGNE A DOMICILIO
TEL. 0818786503

STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

**VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO
POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO**

GLI ALTRI SERVIZI:

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

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



Buone Feste dal

federica Bar

Cocktail's

Cornetti caldi
tutte le sere

 **Sisal**
Matchpoint
IL PUNTO VINCENTE DEL GIOCO

GIOCO DEL
LOTTO

SuperEnalotto

SIGARETTE ELETTRONICHE

 **vype**
e-cigarettes

 **Eleaf**

 **JUSTFOG**
The best electronic cigarette

IQOS

 **Joyetech**
e-cigarettes

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

seguici su  



The Rotary Club of Sorrento Inc.

UNA RISORSA PER LA CITTÀ

Dopo uno straordinario anno di presidenza del Rotary Club Sorrento, il dottor Francesco Palagiano a luglio scorso ha passato il testimone all'altrettanto rampante nuovo presidente, l'avvocato Michele Liccardi, che in pochi mesi di mandato ha continuato a lavorare nel solco dell'impegno a 360 gradi in favore della promozione di obiettivi di alto valore culturale e morale, secondo la filosofia che ha ispirato il Rotary sin dalla sua fondazione, a Chicago nel 1905, di mettere con generosità la propria professionalità a vantaggio del prossimo, come recita il motto "service above self", "servire al di sopra di ogni interesse personale".

Scorrendo l'album dei molteplici eventi di alto spessore messi in atto dal Rotary sorrentino nel corso di quest'ultimo anno, spicca innanzitutto il pubblico convegno di studi "Le modifiche Costituzionali spiegate per bene", realizzato in collaborazione con il RC Nocera inferiore- Apudmontem, il RC Nocera Inferiore- Sarno, il RC Nola-Pomigliano d'Arco e il RC Scafati-Angri – Realvalle Centenario, il 20 novembre 2016, presso il Circolo dei Forestieri di Sorrento. In quell'occasione quattro professori universitari di Diritto Costituzionale hanno illustrato ai cittadini in maniera oggettiva, semplice ed esaustiva le modifiche oggetto del Referendum costituzionale del successivo 4 dicembre: il prof. Saulle Panizza, ordinario di Diritto Costituzionale presso l'Università di Pisa; il prof. Cesare Pinelli, ordinario di Diritto Costituzionale presso l'Università La Sapienza di Roma; il prof. Erik Furno, associato di Diritto Pubblico presso l'Università di Napoli; il prof. Alfonso Vuolo, associato di Diritto Costituzionale presso l'Università di

Napoli. Presentati dal dott. Claudio D'Isa, magistrato presso la Corte di Cassazione e past president RC Sorrento, e moderati dal dott. Raffaele Sabato, anch'egli magistrato presso la Corte di Cassazione di Roma, del RC Castellammare di Stabia, i quattro docenti hanno coinvolto il numeroso pubblico con la chiarezza della loro esposizione pari alla loro accalata fama.

Come non ricordare poi l'evento natalizio del 18 dicembre 2016, col lancio del "Premio Armonie Cocleari", che ebbe quale testimonial d'eccezione Davide Santacolomba, il giovane palermitano divenuto un pianista di fama internazionale nonostante affetto sin dalla nascita da una sordità grave, la ipacusia neurosensoriale bilaterale. Grazie ad un impianto cocleare, il cosiddetto "orecchio bionico", che gli ha consentito di ripristinare in parte la funzione uditiva, Davide, oggi ventinovenne, ha realizzato il suo sogno di diventare musicista, dimostrando che la passione, la volontà e la determinazione possono essere più forti di qualsiasi disabilità.

Il premio musicale, indetto dal Rotary Club Sorrento, dal Rotary Club Napoli Ovest, dalla sezione di Audiologia del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università degli Studi Federico II di Napoli e dal Conservatorio San Pietro a Majella di Napoli, in collaborazione con i tre Centri di Riferimento Regionall per gli Impianti Cocleari: il Santobono-Pausilipon, l'Azienda Ospedaliera dei Colli (Monaldi, Cotugno, CTO) e l'Azienda Ospedaliera di Caserta Sant'Anna e San Sebastiano, è riservato ai giovani con gravi problemi di udito ad insorgenza pre-verbale, che abbiano intrapreso la strada della musica, come ha

fatto Davide, il "pianista sordo", come viene in senso affettuoso chiamato dai fans.

Il concerto, presso il Cinema Teatro Armida di Sorrento, fu preceduto dalla proiezione del toccante cortometraggio ispirato a una storia vera, "Dentro il Silenzio", nato da un'idea del dottor Antonio della Volpe, chirurgo otorino dell'Ospedale Santobono di Napoli, responsabile degli impianti cocleari, per la regia di Pino Sondelli, filmato che è stato poi adottato ufficialmente come strumento di corretta divulgazione scientifica dall'azienda Cochlear, leader mondiale nella produzione e sviluppo di impianti cocleari. Il dottor Della Volpe partecipò in quell'occasione ad un interessante dibattito con gli altri due medici responsabili di impianti cocleari in Campania, i dottori Marciano e Leone, moderato da Roberta Nobile.

Successivamente, il 26 Maggio 2017, presso l'Hilton Sorrento Palace, in occasione del 104° Congresso Nazionale della Società Italiana di Otorinolaringoiatria e Chirurgia cervico-facciale, c'è stata la toccante cerimonia di consegna dei premi del concorso: Premio sezione musica pop, jazz ed altri generi musicali a Luigi Papale, quindicenne di Torino che suona la chitarra elettrica, e menzione speciale a Ludovico Roberto Cicconi, undicenne di Albano Laziale che suona la batteria, mentre una menzione speciale fuori concorso sezione musica classica è andato a Giulia Mazza, 31 anni, di Udine, che suona il violoncello.

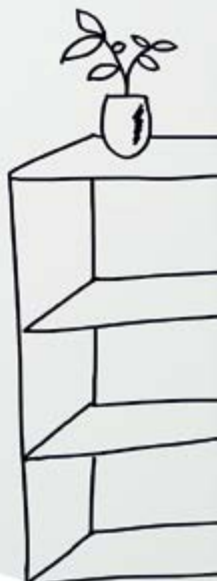
Un altro evento importante è stato organizzato il 12 maggio 2017 al Circolo dei Forestieri a Sorrento: la tavola rotonda "Contro la violenza su donne e bambini: come riconoscerla, come affrontarla, istruzioni per l'uso", in cui operatori esperti sul campo hanno rivolto ai cittadini istruzioni pratiche su cosa fare e a chi rivolgersi, nel nostro territorio, contro questo odioso crimine. Moderati dagli avvocati e soci Rotary Club Sorrento Biancamaria Balzano (assessore del Comune di Meta con deleghe a Contenzioso, Cultura, Pari Opportunità, Servizi demografici e Comunicazione) e Antonino Fiondo (presidente dell'associazione "L'Isola che c'è" a favore dei bambini diversamente abili), sono intervenuti: l'avvocato Rose Persico, la psicologa Erika Frevola, la dottoressa Anna De Gennaro Aquino, il dirigente scolastico del Liceo Scientifico Salvemini di Sorrento Patrizia Fiorentino, con il progetto "Le insiede della rete", sviluppato nel suo istituto con la guida

della docente Emanuela Rajola, la dottoressa Elvira Giacquinto, dirigente dell'Asl napoli3sud dove è stato attivato il "Percorso Rosa" in Pronto Soccorso", la dottoressa Myriam Mazza, farmacista cosmetologa di "Farmacista In..sieme", che sostiene il "Progetto Mimosa" a favore delle vittime di violenza all'interno delle farmacie.

Quasi a sancire poi il passaggio di consegne tra i due presidenti, la presentazione, il 30 giugno, presso la Sala Consiliare del Comune di Sorrento, del libro "Donne al potere in Italia e nel mondo" (Guida Editore) dei grandi giornalisti Ermanno Corsi e Piero Antonio Toma, moderato da Claudio D'Isa, con interventi, oltre che degli autori, di Sergio Zeuli, consigliere del Tar della Campania e componente del Csm della Magistratura amministrativa, e Patrizia Fiorentino, dirigente scolastica dei licei "Gaetano Salvemini" e "Francesco Grandi" di Sorrento, e intermezzo musicale del cantautore Lino Blandizzi. Il libro dei due giornalisti indaga il ruolo delle donne nella società civile e nella politica nazionale ed internazionale, oggi finalmente partecipi e protagoniste di un campo che tradizionalmente si riteneva di esclusivo appannaggio maschile, recandone luminosi esempi.

Con l'impegno di questa presentazione il Rotary club sorrentino si è voluto far portavoce di un forte messaggio a favore del ruolo sempre più importante che le donne meritano nella società, mettendo in campo tutta l'intelligenza e le capacità professionali di cui sono incontestabilmente portatrici.

Il 3 agosto, presso la splendida location di Villa Fiorentino a Sorrento, il club ha organizzato un riuscitissimo Apericena musicale per far conoscere alla popolazione le proprie iniziative, con il meraviglioso concerto dell'orchestra giapponese Fukuoka Sinfonietta (tra cui, solisti d'eccezione, il fisarmonicista Gianni Fassetta e il clarinetista Massimo Santaniello, anche in veste di direttore), seguito da uno stuzzicante percorso eno-gastronomico tra caratteristiche postazioni mobili dello street food, con assaggi dello chef stellato Peppe Aversa del Ristorante Il Buco di Sorrento, e del famoso pizzaiolo Ciro Oliva di "Concettina ai Tre Santi", la storica pizzeria di Napoli fondata nel 1951 dalla bisnonna di Ciro, oltre alla presentazione in anteprima, da parte della concessionaria Firecars, della nuovissima Jeep Compass. La serata è stata dedicata alla raccolta fondi per il restauro di una grande giara in terracot-



CALDAIA NO PROBLEM

LA MIGLIORE
ASSISTENZA
PER LA TUA
CALDAIA

**PRONTO INTERVENTO
CALDAIE**

TRASFORMAZIONE DA GPL A METANO
Rivolgiti a noi!



clima

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

CHIAMA ORA

Tel./Fax 081 19259307
Cell. 338.4695674

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



NOVITÀ ASSOLUTA
in Penisola
Sorrentina

1ª Pista outdoor kart elettrici sud Italia

Ristorante - Pizzeria - Bar

S. Agata sui due Golfi - Via Canale, 14 - MASSA LUBRENSE (NA)

Tel. 081 5330205 - Cell. 338 1622286/360 842188

www.parcosportivosantanna.it - parcosportivosantanna@gmail.com

ta, utilizzata in epoca romana per la conservazione degli alimenti ("dolio"), risalente al primo secolo d.c., rinvenuta quasi intatta durante i recenti lavori di metanizzazione sul Corso Italia, nei pressi della Cattedrale di Sorrento.

Altro tema scottante è stato oggetto dell'attenzione dei rotaryani il 30 settembre, con l'organizzazione presso la Sala Consiliare del Comune di Sorrento della "Conferenza sullo stato delle acque delle nostre coste: incontro-dibattito pubblico sullo stato delle acque marine e terrestri della Penisola Sorrentina: criticità e proposte". Tanti gli illustri interventi: il prof. Giancarlo Spezie, oceanografo e past-presidente RC Sorrento; il comandante Guglielmo Cassone, che dirige il Compartimento marittimo di Castellammare di Stabia; l'onorevole Mario Casillo, consigliere Regione Campania, membro delle Commissioni regionale Bilancio e finanze, demanio e patrimonio e Urbansitica, lavori pubblici e trasporti; l'avv. Luigi Stefano Sorvino, commissario straordinario Arpac; il dottor Gennaro Del Franco, direttore del Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda

Sanitaria Locale Napoli 3 sud; il dottor Raffaele Attardi, rappresentante del Movimento civico "La Grande Onda"; l'avv. Mario Percuoco, responsabile Gori SpA per gli Affari Legali, Societari ed Istituzionali; la dottoressa Valeria Riccardi, rappresentante regionale Altroconsumo in Campania. La Campania deve la sua fama nel mondo, da tempi antichissimi, alla speciale bellezza paesaggistica dei suoi territori e i suoi mari. L'inquinamento del mare è una ferita all'anima più profonda del territorio, contro cui la Penisola sorrentina si è alacremenente difesa, dotandosi di un autentico gioiello come il nuovo impianto depuratore della Punta Gradelle, grazie soprattutto all'impegno del movimento "La Grande Onda", che, nata su iniziativa di Laura Cuomo come movimento apartitico di cittadini sensibili al problema dell'inquinamento del nostro mare, è attiva attualmente come "Osservatorio Civico Indipendente sullo Stato delle Acque". E il lunghissimo, interminabile applauso rivolto durante l'evento dalla sala alla volta dei rappresentanti della Grande Onda dimostra quanto sia caro ai concittadini il loro impegno.



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

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

Seduta CORPO O VISO
20€
anziché 30€

promozione natalizia
su ogni trattamento corpo o viso
ricevi un simpatico regalo

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

MEDICINA ESTETICA
CHIRURGIA PLASTICA
Consulenza GRATUITA

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

O' Professore 1912

Azienda Agricola in Penisola Sorrentina

Tradizione & territorio

Per alcuni diventa quasi una ossessione, soprattutto in periodi di ricorrenza come le festività Natalizie, la ricerca di prodotti genuini e artigianali nell'intento di poter gustare o di poter donare qualcosa di eccellente, badando spesso come unico parametro al prezzo, secondo l'equazione prezzo alto qualità alta, ma accade sovente di sperimentare una sonora fregatura.

Non sempre, o forse quasi mai, si ha conoscenza delle origini delle materie prime e bisogna allora fidarsi di suggerimenti del commerciante o di etichette che spesso catturano per forma e colori.

Nel settore dei prodotti al cioccolato il mercato è dominato dalle produzioni industriali dei grandi numeri delle multinazionali del dolce che tentano di uniformare i sapori a livello globale, agevolati anche da martellanti campagne pubblicitarie per catturare il maggior numero di consumatori standard, non potendo e non riuscendo a distinguere le peculiarità dei territori e le eccellenze delle tradizioni che lentamente tendono a scomparire o restano relegate a pochi intenditori.

Intanto si nota che negli ultimi tempi l'attività dolciaria, anche quella casalinga, condizionata pure dalla incessante presenza di chef in tv (che suggeriscono a volte dei veri pasticci) è indotta all'utilizzo di additivi vari, addensanti, acidificanti e quant'altro offre il mercato industriale: sia ben chiaro, non sono pericolosi, ma è pur vero che le conseguenze sull'organismo neanche sono note e potranno accertarsi solo con gli anni.

Cosa succede allora se, con la passione e con l'amore per le cose di casa presso l'Azienda Agricola O' Professore 1912, si attinge dalle antiche ricette di Famiglia tramandate nei segreti e nell'arte, si utilizzano prevalentemente le materie prime del lavoro della terra trasformate e conservate secondo i ritmi delle stagioni a base di agrumi, frutta fresca e frutta secca, senza far uso di additivi, senza coloranti e senza conservanti?

Nascono quelle bontà legate alle tradizioni ed al territorio che hanno deliziato da sempre i frequentatori di Casa Maresca (che quando c'era "O' Professore" venivano allietati dalle note del Suo pianoforte), ma che ancora oggi si replicano con immutato ed impareggiabile impegno, gratificati dai consensi dei tanti estimatori.

Chi ha assaggiato le SCIUSCELLE (squisiti dolcetti dalla forma che richiama il frutto dell'albero di carrubo ricoperti di cioccolato) il BASO o Bacio di Sorrento (elegante pralina racchiusa uno scrigno di cioccolato che incanta come un bacio d'amore) le FETTE DI ARANCE CARAMELLATE (ideali per uno snack dolce, aromatico e genuino) il LIMOMCIO (matrimonio perfetto tra i nostri Limoni IGP Sorrento e cioccolato), resta estasiato dalla genuina fragranza dei sapori, incantato dall'eleganza dei colori, inebriato dai profumi.

Non se ne può fare a meno in Tempo di NATALE scoprire la tracciabilità dei prodotti e le loro origini, ritrovare la tradizione dei sapori, valorizzare la tipicità del nostro territorio condividere le autentiche Bontà a km. 0, **prodotte con l'amore per le cose di casa e null'altro.**



**Bontà
a
Km.0**

***Prodotti con l'amore
per le cose di casa e...
null'altro***



***Vendita
diretta***

***Con i nostri prodotti prepariamo varie
confezioni e su richiesta vassoi e cesti regalo
con possibilità di recapito a mezzo corriere***

Corso Italia n. 236 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 878 64 74 - Cell. 339 460 7420

www.oprofessore1912.com - info@oprofessore1912.com

LE OFFERTE DI

Mister DASH



GILLETTE SERIES
3 IN 1
ml. 50

€3,00



CORONA CUORE
DI SPUGNA pz. 2

€0,90



CHANTECLAIR
SGRASSATORE
CON CANDEGGINA
ml. 500

€1,00



PINO SILVESTRE
EAU DE
TOILETTE
CLASSICO
ml. 125

€7,00



LINES IDEA
LIBERTY
ANATOMICO
pz. 14

€0,79



FAIRY
PLATINUM
LEMON
pz. 10

€1,60



ULTRA DOLCE OLIO
MERAVIGLIOSO
ARGAN
ml. 150

€3,90



SOLE PIATTI
VARIE
PROFUMAZIONI
LT. 1,1

€0,75



PANNI
BALLERINA VIM
pz. 3

€0,80

OFFERTE VALIDE DAL 11 AL 31 DICEMBRE



**DEMIN
AFTER SHAVE
ORIGINAL
ml. 100**

€1,80



**SPUMA DI
CHAMPAGNE
BIANCO PURO
OXY COLOR
LT. 1**

€1,00



**LISTERINE
SPAZZOLINO
REACH**

€0,50



**LANZA LAVATRICE
CLASSICO E
LAVANDA
20 LAVAGGI**

€1,25



**NUVENIA
ULTRA
GODNIGHT
pz. 10**

€1,50



**SCOTTONELLE
CARTA IGIENICA
pz 12**

€2,75



**SOLE
LANA E DELICATI
VARIE
PROFUMAZIONI
LT. 1**

€0,85



**SWIFFER
IMBEVUTE
LIMONE
pz 24**

€7,50

**COLGATE
DEEP CLEAN
ml. 100**

€0,80



**DEALO PANNI
VETRI
MICROFIBRA**

€0,75



**PERLA VETRI
ml. 750**

€0,90



**MASTROLINDO
VARIE
PROFUMAZIONI
ml. 950**

€1,00



**SPONTEX
EXPERT
pz. 3**

€0,50

**LIP MUSCHIO
BIANCO
LT 1,5**

€1,50



**LIP WOOLITE
BIANCO
LT 1,5**

€1,50

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



Un estratto miracoloso le virtù dei semi di pompelmo

Non sappiamo cosa abbia spinto i botanici a dare proprio al pompelmo, tra più di 60 tipi di agrumi, il nome *Citrus paradisi*. A noi che oggi conosciamo la capacità del suo principio attivo di liberare l'organismo da tanti intrusi indesiderati e agenti patogeni, il nome appare sicuramente appropriato, perché quando stiamo bene è come se fossimo già un po' "in paradiso".

SOSTANZE CONTENUTE NEL POMPELMO

La polpa dei frutti rotondi e gialli viene utilizzata soprattutto per la produzione di succhi di frutta e di spremute, di solo pompelmo o in miscela con altri frutti. Il succo di pompelmo contiene la naringina, dal gusto amaro, ed è ricco di Vitamina C e B1. I principi più importanti della buccia sono: il pinene, il limonene, il linalolo, il citrale con un contenuto di oli del 21%. A queste sostanze si riconosce un'azione antidepressiva, stimolante, attivante la circolazione, che influisce sul talamo (diencefalo), dal quale vengono attivati alcuni processi chimici dell'organismo. Queste sostanze stimolano le sensazioni e influiscono sullo stato d'animo, aumentando la gioia di vivere.

L'olio di buccia di pompelmo sta acquisendo sempre più un ruolo importante nell'aromaterapia. La buccia contiene; flavonoidi, bioflavonoidi, citrina, esperidina, canferolo, naringina ecc. L'estratto viene generalmente ricavato dai semi e dalle membrane del frutto mediante processi di macinazione.

L'estratto dei semi di pompelmo può essere utilizzato non solo nell'uomo e nell'animale, ma anche come componente di cosmetici e per il trattamento delle maggiori micosi sia interne che esterne.

APPLICAZIONI PRATICHE

Uso interno: da 3 a 12 gocce in acqua 3 volte al dì, succo di frutta o thè, fino a raggiungimento dei risultati.

Gola: Da 3 a 12 gocce in acqua calda. Fare dei gargarismi e inghiottire. Continuare fino al raggiungimento del benessere.

Dott.ssa Naturopata Rosaria Aprea

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

Scegli Vodafone Junior

Stai pensando ai regali di Natale?
Scegli il telefono 4G perfetto per il tuo bambino e
abbinalo a Vodafone Junior senza rinunciare alla
sua sicurezza.

Vodafone Junior

8-15
anni

4 Giga in 4G

100 minuti verso tutti
minuti illimitati verso 2 numeri Vodafone preferiti

50 SMS



Rete Sicura con Protezione Bambino



Vodafone Smart E8

A soli

99,99€
per 6 rinnovi



vodafone

Vodafone Sant'Agnello Rivenditore Autorizzato
Corso Italia, 75/C - Sant'Agnello - Tel. 081 8781516

Vodafone Junior: per i nuovi clienti prevede un contributo di attivazione di 29€ in promozione a 3€ se durante la permanenza in Vodafone vengono effettuate ricariche per un valore di 120 €. L'offerta Vodafone Junior è attivabile da minori con età tra gli 8 e i 15 anni compiuti. Al superamento della soglia di minuti e/o SMS inclusi la tariffazione avverrà secondo il piano della SIM o altre promozioni attive sul numero. Al raggiungimento della soglia del traffico dati incluso in Vodafone Junior la navigazione verrà rallentata a 32 Kbps senza costi aggiuntivi, fino al rinnovo successivo. Piano della SIM Vodafone 19 a 49 centesimi ogni settimana. Vodafone Smart E8 in promozione a 99,99 euro include una ricarica da 6 rinnovi di Vodafone Junior. Per maggiori informazioni sull'offerta chiedi in negozio.

NUOVO PEOPLE S 125/150



KYMCO

**VIENI
A PROVARLO!!!**



TANTE IDEE REGALO PER IL NATALE



Via S. Giuseppe, 12/20 Sant'Agnello
Tel. 081 19666144 - motostory1@gmail.com

 Moto Story

Orecchie: Da 3 a 12 gocce in una tazzina di olio vegetale. Versare alcune gocce nell'orecchio. Con contagocce.

Capelli: Da 3 a 12 gocce nello shampoo. Massaggiare bene i capelli bagnati. Lasciare agire per due minuti e poi sciacquare bene. Applicare sullo scalpo.

Pidocchi: Mescolare 20 gocce con 40 gocce di olio per capelli e tea tree. Applicare sullo scalpo e sui capelli. Coprire con una cuffietta di plastica. Lasciare agire per 20 minuti e poi sciacquare bene. Ripetere dopo tre giorni.

Brufoli: 20 gocce nell'acqua di rose. Può essere usato anche puro, ma può bruciare.

Eczema: 60 gocce in 30 ml di olio di Oenothera e olio di Jojoba.

Bocca: Aggiungere nell'acqua come collutorio (con una goccia di tea tree) per alito cattivo, ascessi, gengiviti, ulcere del cavo orale. Due gocce sullo spazzolino per l'igiene del cavo orale.

Stomaco, gastrite, ulcere: 10 gocce nell'acqua 30 minuti prima del pranzo contro l'Helicobacter, ulcere, infiammazioni intestinali.

Micosi: 20 gocce in 10 ml di inophilum calophilum e 10 gocce di tea tree. Applicare sulla pelle. Oppure qualche goccia puro sulla pelle.

Micosi delle unghie: Qualche goccia puro sotto l'un-

ghia. Eventualmente con una goccia di tea tree o di timo geraniolo.

Punture d'insetti: Qualche goccia sulla pelle. Oppure 10 gocce con 10 ml di oli essenziali antizanzare.

Verruche e porri: Una goccia puro due-tre volte al giorno.

Raffreddore, influenza, bronchite: Da 5 a 15 gocce in acqua tre volte al giorno, ai primi sintomi o come prevenzione. Più Ravensare o timo geraniolo per uso esterno.

Pulizie: 20 gocce in un secchio d'acqua per pulire pavimenti e superfici.

Biancheria: 20 gocce in un secchio d'acqua in cui immergere i panni infetti. Aggiungere all'acqua del lavaggio per prevenire infezioni.

Alimenti: 20 gocce per litro d'acqua per lavare frutta, verdure, pesce ecc.

Eccellente antidoto per le punture di api: Applicato puro sulla zona della puntura in tempi brevissimi evita gonfiore e pericolo di shock anafilattico. Farlo penetrare bene.

La natura non finisce mai di stupirci. Tutto ciò che è all'esistenza ha uno scopo specifico e per il nostro benessere. Abbiamo tutti l'opportunità di conoscerla e praticarla. I vantaggi si vedranno e presto.



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.

Pratiche Auto...

- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure
- trasferimenti di proprietà veicoli



Pagamento bolli auto e moto

Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it



Studio grafico e centro stampa

DK graphic

BROCHURE

BIGLIETTI VISITA

Personalizza i tuoi regali!



Via V. Casola, 22 | 80061 S. Agata sul due golfi | NA | Tel. 081 808 52 58

info@dkgraphic.it - www.dkgraphic.it



CDA LAB

di Claudia de Crescenzo & C.
Laboratorio N° 071/NA
Registro Laboratori Regione Campania
Laboratorio Accredia LAB N° 1248



HACCP



**CORSI PER
ALIMENTARISTI**



CONSULENZA

ANALISI, CONSULENZA IGIENICO SANITARIA E SICUREZZA ALIMENTARE:

Analisi alimenti, tamponi di superfici, legionella, acque potabili, acque di piscina, acque di scarico

Analisi di shelf life ed Etichettatura nutrizionale - Piani di autocontrollo, tracciabilità, allergeni

Programma di assistenza e consulenza haccp ai fini dell'ottenimento

di autorizzazioni sanitarie reg ce 852 e reg ce 853

Formazione alimentaristi - Consulenza nel trattamento di bonifica per la legionella

Consulenza nel trattamento di bonifica delle piscine

Consulenza per le pratiche autorizzative di scarico in pubblica fognatura

Audit e simulazione categorizzazione del rischio - Perizie agronomiche

Via Mercato, 26 B/16- Piano di Sorrento Tel. 0818788520 Fax 0813652478

e.mail cda.lab@libero.it



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 un estratto dalla collezione "Aspettative contro Realtà".

La serie completa è visibile sulla pagina Facebook ed il profilo Instagram "iconiamax"



Le immagini presenti in questa pagina, sono artwork originali di Massimo Somma sono registrate e sono soggette alle leggi che regolano il diritto d'autore, non possono essere utilizzate a fini commerciali, se non dietro consenso dell'autore.



Shop Online:
shop.spreadshirt.it/iconiashop/



Fanpage:
iconiamax

IL SORRENTO CORRE VELOCE

Le Juniores a punteggio pieno

Senza conoscere alcuna sosta, continua la crescita del Sorrento a suon di prestazioni e vittorie. La compagine rossonera viaggia infatti ad una velocità sempre più sostenuta, frutto del grande lavoro svolto sul manto sintetico dello stadio Italia dal tecnico Antonio Guarracino e dai suoi collaboratori. Fatica e sudore che regalano sempre ottimi risultati nelle gare del fine settimana sia per la prima squadra e sia per le due formazioni categoria Juniores.

Nel campionato regionale di Eccellenza, il Sorrento ha scalato la classifica ed al termine del mese di Novembre si ritrova subito a ridosso delle due squadre di vertice grazie ad un recupero quasi perfetto nelle ultime 10 gare: 8 vittorie e 2 pareggi. Una squadra combattiva, grintosa, giovane e concreta che ha smentito velocemente tutti coloro che la davano per spacciata dopo le sconfitte nelle prime tre gare, dimostrando invece di avere tutte le carte in regola per poter ambire a qualcosa di più di una modesta salvezza. Con otto reti, capitano Alfonso Gargiulo è il capocannoniere rossonero ma pesano come un macigno anche i quattro gol realizzati dall'esperto difensore Antonio Guarro, autentica anima della formazione costiera e chioccia per i più giovani del gruppo: il vero valore aggiunto.

Gaetano Vitale

Con i suoi sedici anni compiuti lo scorso Agosto, Gaetano Vitale (classe 2001) è tra i più piccoli dell'organico a disposizione di mister Guarracino. Piccolo soltanto sulla carta d'identità perché sul rettangolo di gioco è veramente difficile accorgersene: tecnica, ordine tattico e una mentalità difficili da incontrare con i suoi pari età. Caratteristiche che hanno consentito prestazioni superlative in prima squadra e nella gara contro la Palmese è arrivata anche la prima rete. Un legame con i colori rossoneri che il giovane centrocampista tiene scritto chiaramente nel suo DNA: papà Luigi è cresciuto nelle giovanili rossonere alla fine degli anni '80 per poi esordire ad appena 17 anni in prima squadra con mister Govetto e dopo contribuì alla rinascita vincendo il campionato di Promozione avendo come compagno di squadra un certo Antonio Guarracino. E' la storia che si ripete e, come papà Luigi, Gaetano non vede l'ora di giocare indossando questa maglietta anche se c'è il "rischio" che qualche top club potrebbe portarlo via prima. ■





Φ FitClub

di Carlo Amato

PERSONAL TRAINING

Augura a tutti Buon Natale e Felice Anno

CORSO ITALIA, 26 - META - TEL. 081.808.83.18



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**



www.oroconvert.it

follow us



COMPRO ORO e ARGENTO

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29

4 Bit

Il tuo esperto di fiducia!

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

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

IL TUO PC È ALLA DERIVA? CI PENSIAMO NOI!



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

{ Mamme al Centro }

E

ENTERTAINMENT

ANIMAZIONE-EVENTI-SPETTACOLI

*Arriva il Natale
da Mamme al Centro!*

**CHRISTMAS
PARTY**
for kids!

merenda dolce,
cioccolata calda, bibite e succhi,
laboratori creativi a scelta tra profumi,
cake design e di cucina, animazione,
torta, allestimenti di palloncini e regalini.
per bambini a partire dai 6 anni
max 16 bambini

tutto a soli **280 euro**
location compresa

DAL 10 DICEMBRE
TUTTE LE DOMENICHE POMERIGGIO

Vi attenderà un percorso
sospeso tra realtà e fantasia
accompagnati dai personaggi
delle favole classiche del Natale

Con laboratori del natale:
lettura di fiabe, cake design,
musica e tanto altro...

Corso Italia, 238 Piano di Sorrento (Na)

Tel.: 08119013936

mammealcentro@hotmail.it

Per informazioni e contatti:

3381330501 Roberta

3312298099 Antonello

www.mammealcentro.org





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.



Mila e Giovanni
ringraziano infinitamente
tutti i clienti che nel
corso degli anni hanno
apprezzato il loro lavoro e
la loro professionalità

Antonino Maresca
classe 1939
saluta a tutti
i suoi coetanei!



Diventa protagonista!

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

Vetrina Annunci

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

ANIMALI

Si regalano cani e gatti

Si regalano in adozione consapevole cani e gatti di varie taglie ed età, anche cuccioli. Info ENPA Castellammare di Stabia

Tel: 3385811282

Cerco chihuahua femmina

Cerco chihuahua femmina, in Penisola Sorrentina, disposta ad accoppiarsi con il mio chihuahua maschio, di colore bianco, pelo corto, mesi 19, peso 3200 kg nipote di campioni. per contatto anche whatsapp

Tel: 3398474544

Canarino rosso maschio

Vendo splendido esemplare di canarino maschi con piumaggio di colore rosso, ideale come animale da compagnia.

Tel: 3286592888

Bulldog francese Cuccioli

Incantevole Cuccioli di Bulldog francese addestrati per adozione, di 11 settimane, addestrati, registrati in kc, con tiro, buoni con bambini e altri animali,

E-mail: isabellaliliana69@gmail.com

IMMOBILI

Fittasi capannone

Fittasi capannone in Vico Equense, via Luigi Avellino in località Sant'Andrea.

Tel: 3891665161

Fittasi - Ristorante

Penisola Sorrentina, fittasi bellissimo ristorante con vista panoramica sul Golfo di Napoli. Posti a sedere fino a 70 persone.

Tel: 3332725395

Piano di S.to - Cerco appartamento

Piano di Sorrento, cerco appartamento da acquistare, zona centrale, no agenzie.

Tel: 3495838213

Fittasi appartamento

Fittasi a S' Agata Sui Due Golfi appartamento indipendente in villa panoramica composta da una matrimoniale e una doppia, con bagno, cucina e posto auto. Solo weekend e settimanali.

Tel: 3388243771

Monolocale Sant'Agnello, appena ristrutturato, centrale

Non è sul corso ma è centrale, sta-

zione vicina, spazio esterno verde in uso, supermarket adiacente, appena ristrutturato e con dispositivo elettronico di trattamento dell'aria. Pian terreno. Palazzo d'epoca. Climatizzatore presente (quasi inutile perché fresco d'estate e caldo d'inverno). Carino e non banale. Già ammobiliato. Adatto al massimo per due persone.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3771294266

Vendesi attico

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

Tel: 3466072851

Cerco bilocale in affitto

Cerco con urgenza un bilocale (o monolocale grande con almeno 2 posti letto) da prendere in affitto zona Sorrento, Sant'Agnello, Vico, Meta, Massalubrense preferibilmente intorno ai 600 euro.

Tel: 3475158514

Cerco bilocale zona penisola

Giovane coppia cerca appartamento bilocale tra Piano e Sant'Agnello, anche zona collinare.

Prezzo: 600,00 €

Tel: 3278561455

Zucchero filato

abbigliamento bimbi

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



CREAZIONI
REALIZZATE A MANO

liabella

TEMPORARY OUTLET



Officina Grafiche - 081 872481

Fino a

Febbraio 2018



SCONTI fino all'80%
su casual e cerimonia
DONNA



Corso Italia 371,
Piano di Sorrento



Liabella Outlet



MSC Crociere



META DI SORRENTO (NA)
CORSO ITALIA, 1 - TEL. 081 808 6570
SORRENTO (NA)
CORSO ITALIA, 361/363



www.berkelincampania.com



SICURA



FACILE



VANTAGGIOSA

**"Dai più valore
al tuo denaro"**

**"Approfitta degli incentivi
fino a fine dicembre"**

VENDESI

VICO EQUENSE - TICCIANO

LOCALI USO COMMERCIALE DI MQ 110
+ MQ 110 TERRAZZO
ADIACENTE AI LOCALI
PREZZO € 380.000

APPARTAMENTO AL PRIMO PIANO DI MQ 180
+ AMPIA LOGGIATA E
SPAZI ESTERNI
PREZZO € 580.000

PER INFO 081 8086570 - 337 941447





Tre dy .com



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

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

www.tredy.com

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

PIAZZETTA DI PORTO, SEMPRE PIÙ LA PIAZZETTA DEL BACCALÀ A NAPOLI



VISITA IL NOSTRO PUNTO VENDITA

Piazzetta di Porto, 4
80134 - Napoli

A 100 metri dalla fermata Università - P.zza Bovio della metro Linea 1

081.012.00.49

 | baccalaria.it

Vetrina Annunci

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

Affitto casa ammobiliata

Affitto zona Meta appartamento ammobiliato piano terra, libero fino al 30 aprile 2018, composto da camera + ampia cucina + bagno + terrazzino. Situato a 100 metri dalla stazione Circumvesuviana. Prezzo € 500,00 mensili + utenze. E-mail: aulirusso@live.it

nuti da Nerano.

Prezzo: 210,00 €

Tel: 3386729877

Locale commerciale

Fittasi locale commerciale mq 70 in Piano di Sorrento, due vetrine fronte strada.

Tel: 3393323567

Belvedere Langhe. Progetto approvato per costruzione casa di civile abitazione. It sells lot of building land of 3000 square meters, in splendid panoramic position, Belvedere Langhe. Approved housing construction project.

Prezzo: 60.000,00 €

Tel: 3457714726

Vendo - Ristorante

Vendesi Ristorante con ampia sala da pranzo in zona Monticchio, Massa Lubrense.

Tel: 3332725395

Sant'Agata fittasi chalet

Fittasi chalet in giardino a Sant'Agata centro, con doppia entrata con passo carrabile. 37 mq circa, ideale per ufficio.

Tel: 0818080279 - 3383120337

Vendesi casa

Vendesi casa di circa 60 mq più terrazzo e giardino località Villaggio Casa, S.Agata Sui Due Golfi. Ideale per coppia giovane a circa 10 mi-

Terreno edificabile Alta Langa

Si vende lotto di terreno edificabile di 3000 metri quadrati, in splendida posizione panoramica, località

CORSO BASE DI FOTOGRAFIA

Teorico e pratico, il corso si svilupperà in 10 incontri divisi tra lezioni teoriche in aula, sessioni di pratica sul campo e lezioni di confronto in aula. Gli incontri teorici sono della durata di circa due ore ciascuno. L'inizio del corso è previsto per la seconda metà di dicembre (orario



Pitturazioni
CACACE
di Cacace Antonio

**LAVORI DI PITTURAZIONE
INTERNI ED ESTERNI
PARATI
CORNICI DI GESSO
CONTROSOFFITTURE**



Per info e preventivi

339 3324718

Via discesa Monte di Torca, 9 – 80061 Massa Lubrense (Na)

Vetrina Annunci

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

da definire insieme ai partecipanti). Le sessioni di pratica si svolgeranno nei giorni festivi ed avranno una durata minima di quattro ore ciascuna. Il percorso inizierà con accenni sulla storia della fotografia, affrontando lo studio delle varie tecniche fotografiche, passando attraverso tempi, diaframma e sensibilità, temperatura colore, regole di inquadratura e composizione, profondità di campo, luce naturale e artificiale, luce continua e flash, introducendo alla fine l'utilizzo degli smartphone come "nuovo mezzo di comunicazione fotografico", terminando con la realizzazione di un "progetto" che vedrà protagonisti i corsisti. Il corso è a numero chiuso "massimo 10/15 iscritti" per ogni sessione, così da offrire la

possibilità a tutti, di essere seguiti a livello individuale. Il corso si rivolge a tutti gli appassionati del settore, amatori e neofiti. A chi ha una reflex ma non sa come utilizzarla, a chi desidererebbe riuscire a fare un buono scatto, a chi desidera capire o sviluppare il proprio stile o semplicemente ai curiosi di questo oggetto magico. Non è necessario possedere una macchina costosa o una marca specifica, indispensabile è che abbia la possibilità di essere utilizzata in manuale.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3349329554

Lezioni di doposcuola

Lezioni di doposcuola per elementari e medie. Lezioni di lingua francese, inglese, spagnolo, tedesco,

italiano per stranieri. Zona Massalubrense.

Tel: 3382842073

Lezioni private

Laureata con lode in lingue e letterature straniere presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II" impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Massima serietà ed affidabilità. Prezzi modici.

Tel: 3336545989

Ripetizioni

Laureato in ingegneria aerospaziale, impartisce ripetizioni, anche a domicilio, di materie scientifiche per alunni di scuole superiori. Inoltre fornisce supporto alla prepara-

Dolci



che passione

di Marianna Aprea

PROSSIMA APERTURA

**AROMI PER CREME - INGREDIENTI PER DOLCI - DECORAZIONI DI CIOCCOLATO
PASTA DI ZUCCHERO - GHIACCIA REALE - DECORAZIONI IN ZUCCHERO
CIALDE E NASTRI PER TORTE - FIORI DI ZUCCHERO
SEMILAVORATI PER PASTICCERIA - ACCESSORI - STRUMENTI
E TANTO ALTRO ...**

Via Crawford, 2 - 80065 Sant'Agnello - Tel. +39 3388907607 - 3341541380

Con il patrocinio del Comune di Piano di Sorrento

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA
DIREZIONE ARTISTICA

CLASSICA E MODERNA
MARILINA IACONO



Marilina Iacono
presenta

“CELEBRI VALZER VIENNESI”

con la

“COMPAGNIA LUNA”

e la partecipazione delle allieve dell'Accademia

20 Dicembre ore 19:30

CENTRO CONGRESSI VILLA FONDI

Piano di Sorrento



REGALA SERVIZI E TRATTAMENTI
ALLE PERSONE CHE AMI
CON LE NOSTRE

GIFT CARD PERSONALIZZABILI

OPPURE I NOSTRI
FANTASTICI PRODOTTI

avines

PER NATALE
REGALA LA
BELLEZZA

Effe di Staiano Fortunata
STYLE

Corso Italia, 315 (Casermone)

Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 19911593 - Cell. 3392591221

Vetrina Annunci

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

zione di esami universitari come Analisi I, Analisi II, Fisica I, Fluidodinamica, Termodinamica. Prezzi modici.

Tel: 3277068383

Traduzioni spagnolo e inglese

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

Tel: 3339783769

Corso di Teatro e Dizione a Quartu Sant'Elena Cagliari

Sono aperte le iscrizioni al Corso di Teatro e Dizione organizzato dal Centro "Il Teatro dell'Anima" a Quartu Sant'Elena (via Genova 38). Il Corso, rivolto a tutti, principianti o veterani, senza limiti di età o altri, culminerà nel saggio finale in teatro incentrato su un'opera del Teatro d'autore (Shakespeare, Goldoni, Molière, Cechov, etc.). Le lezioni, che si articolano in 2 incontri alla settimana, sono tenute dall'attrice e regista teatrale Elisa Piano, direttrice del Centro. Gli interessati potranno assistere gratuitamente ad una lezione prima di procedere all'iscrizione. La quota mensile di partecipazione è di Euro 35.

Tel: 3393635961

CORSO ADDESTRATORE CINOFILO

RICONOSCIUTO E.N.C.I

Corso addestratore E.N.C.I (Ente Nazionale della Cinofilia Italiana) Sez.I Utilità compagnia, agility e sport ore teoriche 100, ore pratiche 60, alla presenza di 7 docenti altamente qualificati nel settore della cinofilia. Al termine sarà consegnato dell'E.N.C.I. l'attestato di addestratore e l'inserimento nell'albo ufficiale degli addestratori E.N.C.I.

Tel: 3474238309

Lezioni private

Laureata con lode in lingue e letterature straniere impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Massima serietà ed affidabilità. Prezzi modici.

Tel: 3336545989

Lezioni di inglese e spagnolo

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

Tel: 3332911159



Vendo smartphone Samsung Y3

Vendo smartphone Samsung Y3

(mod'16) perfetto, come nuovo, cpu quad-core, dual sim, schermo 5.0" , RAM 1,5 GB, memoria 8 GB espandibile con scheda SD, pochi mesi di vita, con due cover (una rossa e una bianca). Telefonare dopo le 16 o nel weekend.

Prezzo: 105,00 €

Tel: 3396936913

Vendo drone

Vendo drone Parrot Ar Drone 2.0 elite edition, usato solo 1 volta, vendo per inutilizzo.

Prezzo: 150,00€

Tel. 3925934256

Vendo cuffie wireless icon

Vendo cuffie wireless icon usate un paio di volte. Vendo con scatola, accessori e scontrino originale

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3343656728

Vendo cinepresa

Vendo cinepresa Chinon super 8. Vero affare.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3336934881

Vendo computer portatile 10"

Vendo computer portatile 10" net-book Asus 1011px cpu Intel dual core, RAM 2GB, hard disk 250 GB,

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**

doppio sistema operativo (Windows 7 e Linux), 3 porte USB, uscita video, Wifi e porta LAN, batteria 6 celle lunga durata, completo di alimentatore. Telefonare dopo le 16 o nel weekend.

Prezzo: 130,00 €

Tel: 3396936913

MOTORI

Cerco Vespa

Cerco una vecchia Vespa, anche ferma da tanti anni, solamente da unico proprietario anziano, anche senza documenti.

Tel: 3474679291

Vendo Ford Fusion plus 1.4 TDCI

Vendo Ford Fusion plus 1.4 TDCI aria condizionata, air bag, stereo

con comandi al volante, vernice metallizzata, km 101000. Telefonare dopo le 16 o nel weekend

Prezzo: 4.600,00 €

Tel: 3396936913

Cerco auto in regalo

Cerco auto in regalo usata, in buone condizioni.

Tel: 3664917426

Vendo motorino Gilera Cba

Vendo motorino d'epoca Gilera Cda anni 80 con cestino e sella nuova visibile a Piano di Sorrento, da revisionare. Prezzo trattabile.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3803621422

Vendo scooter Honda sh 300

Vendo scooter honda sh 300 bian-

co anno 2015, km 5600 preso solo nei 4 mesi d'estate praticamente nuovo, completo di parabrezza e bauletto. Zona Sant'Agnello

Prezzo: 3.500,00 €

Tel: 0818770692

Vendo barca in resina

Vendo barca In resina 4,30 mt, pa-iolo nuovo scalmi perfetti, ideale per la pesca costiera. Già a mare.... Prezzo ribassato 2000 euro senza motore. 2500 euro con motore.

Tel: 3803621422

Fiat 850 anno 1976

Fiat 850 anno 1976 in ottime condizioni. 6000 km. Contattatemi per maggiori Info. Zona Sorrento

Prezzo: 3.500,00 € trattabili

Tel: 3313633696



a Natale stupisci con...

Glitter Accessori

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

IL FUTURO È ADESSO



a cura di

Energia  **Ora**



clicca mi piace sulla pagina
facebook per essere sempre informato



Sorrento**Playtivù**



*Vieni a provare le nostre
dolci specialità natalizie*

*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**

Vendesi Gommone

Vendesi Gommone 2,5 mt, Tender Airmar, colore bianco. Ideale per sbarcare dal proprio mezzo sulle spiaggette, paiolo morbido, entra in un borsone. Come nuovo, ma con una piccola perdita sul tubolare (si deve effettuare una riparazione per bucatura) non ho i remi. Valore 550,00€,

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3803621422

LAVORO

Cercasi Cameriere

Cercasi cameriere esperto, buona conoscenza della lingua inglese, con età massima 40 anni.

Tel: 0818772389 - 3386012885

Tel: 3313729300

Offro lavoro

Solida società assicurativa cerca ragazzi da inserire nel proprio organico, possibilità di carriera.

Tel: 3319552197

Cerco lavoro

Estetista qualificata con esperienza pluriennale, cerca nuovo impiego per la stagione estiva, sia in centri estetici, hotel o spa in Penisola Sorrentina e zone limitrofe. Massima disponibilità, serietà e professionalità. Per contatto anche Whatsapp.

Tel: 3395358728 - 3396544795

Offresi lavoro

Azienda con nuova sede a Bracciano, seleziona addetto commerciale, promoter. La risorsa dovrà

realizzare appuntamenti prefissati. Le finalità sono sia di tipo promozionale che commerciale. Cosa offriamo: - 800,00 euro mensili, più incentivi; - corso gratuito di formazione; - possibilità di crescita professionale; Il candidato deve possedere buone capacità comunicative, predisposizione al contatto con il pubblico, capacità di affrontare e risolvere i problemi in autonomia, essere disponibile alla formazione. Per candidarsi scrivere una email

E-mail: infoselezioni@lunafelix.it

Piano Bar

PIANO BAR con voce femminile anche come unico elemento e con propria strumentazione disponibile per alberghi, locali, feste private,

candy tree
di federica caferio

sweet table confettate caramellate

Novità

Il Carrettino dei Gelati

ICE CREAM

www.candytree.it cell. 331 320 20 70

Vetrina Annunci

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

convegni e cerimonie. Esperienza, professionalità e vasto repertorio di musica italiana, internazionale, classica napoletana e disco-dance anni '60-'70-'80-'90. A richiesta anche karaoke.

Tel: 3385811282

Ragazza cerca lavoro

Ragazza di 26 anni e cerco lavoro come pulizie domestiche (con esperienza), oppure nei ristoranti, case vacanze o in un B&B.

Tel: 3398233191

Cerco lavoro

Signora italiana cerca lavoro come badante di notte solo donne, da Sorrento a Castellammare. prezzi modici

Tel: 3664917426

Si ricercano figure

Per lo sviluppo sul territorio di un progetto di inerente la nutrizione e l'integrazione sportiva. Si ricercano figure per lo sviluppo dell'attività in modo indipendente: se sei interessato ai due settori sopracitati e vuoi saperne di più contattaci,

Tel: 3331026459

Cerco lavoro

Cerco lavoro come cameriera ai piani, oppure servire colazione nel albergo, b&b, oppure come collaboratrice domestica. Non fumo.

Tel: 3348877806

Cercasi ragazze

Si cercano ragazze per vendita prodotti cosmetici e non per una famosa azienda cosmetici ottimi

guadagni, possibilità di carriera, no fisso mensile, massima serietà, no porta a porta, ottime percentuali, materiale vendita gratuito, nessuna iscrizione. Se volete provare contattatemi e vi darò più informazioni.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3382452021

Restauri e doratura del legno

Restauri e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento anti tarlo: massima sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Trasformiamo anche vecchi mobili rimodernandoli nello stile SHABBY CHIC. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Vico Equense.

PIT STOP 46

Esclusiva abbigliamento Valentino Rossi

vendita - assistenza - ricambi moto & scooter



METABOND TECHNOLOGY



RIVENDITORE AUTORIZZATO

Corso Italia, 165 - S. Agnello (NA) - Tel. 081.18582751 - Cell. 338.5972674
e-mail: peppee46@hotmail.it - PIT STOP 46

DO. FRA. COSTRUZIONI S.R.L.

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna

LAVORI EDILI CIVILI E INDUSTRIALI

NOLEGGIO PIATTAFORMA AEREA

- Installazione infissi, serramenti e vetri
- Posizionamento, rimozione e riparazione insegne luminose
- Potatura alberi
- Manutenzione di coperture
- Ripristino facciate
- Disinfestazioni
- Rifacimento tetti
- Pulizia vetrate
- Installazione impianti elettrici
- Installazione e manutenzione canne fumarie
- Posizionamento cartelli pubblicitari e standardi

**ALTEZZA
FINO A
18 MT**

OFFERTA

NOLO CON OPERATORE

1 giorno € 300,00*
al giorno

2 giorni € 280,00*
al giorno

5 giorni € 250,00*
al giorno

**prezzi IVA esclusa*



Via Lamia, 3 - Sorrento Cell. 348 85 91 914
email: dofracostruzioni@gmail.com



AUTOSCUOLE DI MAIO sas

www.autoscuoledimaio.it

NUOVA SEDE

MASSA LUBRENSE
via Nastro Azzurro 27, SANT'AGATA

In esclusiva nella sede di Piano

- Formazione iniziale e periodica CQC
(Carta Qualificazione Conducente)

- Conseguimento KB
(Certificato Abilitazione Professionale TAXI-NCC)

**CONSEGUIMENTO
PATENTI**

AM • A1 • A12 • A • B1 • B • BE
C1 • C1E • C • CE • D1 • D1E • D • DE



AUTOSCUOLE DI MAIO sas

Novità

**LE TUE GUIDE
IN TUTTA
SICUREZZA**



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

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

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

Vetrina Annunci

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

Tel: 3338612028

Cerco lavoro

Cerco qualsiasi tipo di lavoro anche con vitto e alloggio. ho esperienza come lavapiatti aiuto nella ristorazione maturata nella stagione estiva, come manovale maturata nello stabilimento ILVA, come magazziniere sia come fruttivendolo che nel supermercato, come gommista, anche come consegnatario. Mi adatto a tutto per contatti rispondetemi qui in privato per concordarci per un colloquio grazie

Tel: 3459466245

TORTE E DOLCI CAKE DESIGN

TORTE e DOLCI x le tue feste di qualsiasi FORMA e decorazione fatte in casa ma professionali con

alimenti semplici e a buon prezzo. Consegna da Sorrento a C.mare.

Tel: 3481886029

E-mail: battistago@gmail.com

TECNOCASA OFFRE

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Il Gruppo Tencocasa opera nel settore immobiliare offrendo servizi di intermediazione immobiliare nelle fasi di vendita, acquisto e locazione di appartamenti. L'ufficio Tecnocasa di Sorrento - S'agnello fa parte di un gruppo di oltre 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 E INTERESSATO ALLA PROFESSIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE, PUO' CHIA-

MARE O MANDARE UNA E-MAIL AI CONTATTI INDICATI IN BASSO E FISSARE UN COLLOQUIO DI LAVORO. I candidati che cerchiamo, devono avere una età compresa tra i 18 ed i 30 anni, devono essere diplomati o laureati ed avere spiccate capacità relazionali. Si richiede inoltre impegno e determinazione nel conseguimento degli obiettivi. OFFRIAMO UN RIMBORSO SPESE MENSILE DI 700,00 € OLTRE AD UNA RETRIBUZIONE PROVVISORIALE PER LA POSIZIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE, FORMAZIONE TECNICA ISTITUZIONALE E POSSIBILITA' DI CRESCITA ALL'INTERNO DEL GRUPPO.

Tel: 0818074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cercasi phonista



TAXI N.1

FRANCESCO PONTI

PIANO DI SORRENTO

EXCURSION & TRANSFER

AUTO PER CERIMONIE




+39 333 1210937 

+39 331 5931448

+39 366 3494216

+39 333 1430419 

cino.2@libero.it

Vetrina Annunci

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

Cercasi phonista, conoscenza lingua inglese molto gradita.

Tel: 3286516080

Cerco lavoro truccatrice

Truccatrice professionista offresi per trucco da sera, trucco fotografico, trucco sposa, presso il vostro domicilio, anche nei giorni festivi e la domenica su appuntamento con preavviso.

Tel: 3349915699

Addetti al volantinaggio

Ricerchiamo ambo sessi per ampliamento del personale. Nel dettaglio 20 addetti al volantinaggio e 5 promoter. Non si richiedono particolari requisiti, ma serietà, puntualità, dinamicità e disponibilità immediata e part time o full

time. Anche prima esperienza. Si offre contratto a tempo indeterminato. Retribuzione fissa mensile. Se sei interessato mandaci il tuo curriculum via mail

E-mail: gp.brembillalavoro@gmail.com

Studio di medicina naturale

Studio di medicina naturale e terapia alternativa. Disagi psicofisici, alimentari, muscolo-scheletrici. Si riceve per appuntamenti

Tel: 3338188612

Cerco lavoro

Parrucchiera esperta nel settore, offresi presso vostro domicilio per pieghe, tinte, meches, lavori di colorazione del capello di ampia scelta, tagli, trattamento con hair extensions, acconciature sposa

e molto altro. Prezzi modici. (per eventuali cerimonie disponibile anche la domenica e i festivi su prenotazione).

Tel: 3349915699

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica, massima serietà ed efficienza.

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Cubano di 43 anni con residenza in Italia cerca lavoro come cameriere o aiuto cuoco.

Tel: 3494124017

Cerco lavoro

Sono laureata in Giurisprudenza, residente a Torre Annunziata e



D.M.C. CALL
NETWORK MARKETING

PROMOZIONE & COMUNICAZIONE

RICERCA OPERATORI TELEMARKETING
FISSO + INCENTIVI
PREMI LAVORO,
AMBIENTE DINAMICO
POSSIBILITÀ DI CRESCITA

**Il successo è un viaggio,
non una destinazione:
Cresci con noi!
INVIACI IL TUO CV**

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

Google+, Instagram, WhatsApp, LinkedIn, Facebook, Twitter

TRATTORIA E PIZZERIA BETANIA

CUCINA PIZZA ANCHE
CASERECCIA DA ASPORTO

APERTI ANCHE A PRANZO

SPECIALITÀ
DI CARNE
TAGLI PREGIATI



segui 

Ristorante pizzeria
Betania

Vico Mortora, 81 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 8087693 - Cell. 331 41 14 799



Buone Feste

Consegne a
Domicilio



 **caseificio
RUOCCO**
AGEROLA

PIZZA

Sapori 100% italiani DOP

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081 5341054 - 081 5321990 Cell. 331 4114799



Buone Feste

àngels

abbigliamento uomo

Vi aspettiamo
dal 1 gennaio con i nostri

fino al
SALDI 50%

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

Seguici su  Angels

Vetrina Annunci

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

non sono automunita. Cerco un lavoro serio, astenersi call center e lavori a provvigione.

Tel: 3394737841

Raga cerca lavoro

Cerco lavoro come baby sitter, sono mamma sono esperta anche per neonati. Disponibile, non fumatrice anche come collaboratrice domestica accompagnare ibimbi a scuola doposcuola. Per info contattatemi massima serietà.

Tel: 3382452021

★ VARIE

Scambio francobolli e monete

Scambio francobolli e monete da collezione.

Tel: 3287020328 - 081/8785515

Vendesi carrello Foppapedretti

Vendesi carrello Foppapedretti nuovo mai usato.

Tel: 3403430029

Vendo tuta neve

Vendo tuta per neve da donna completa in ottimo stato colore bianco azzurro taglia "L" usata pochissime volte. Vendo per inutilizzo.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3894805773

Vendesi borse da viaggio Etro

Vendesi borse da viaggio Etro, prezzo interessante.

Tel: 3396267442

Vendo braciore

Vendo braciore ottonato in rame, ottimo stato. Per maggiori info, chiamare.

Prezzo: 85,00 €

Tel: 3454217961

Vendo trio Inglesina verde

Vendo trio inglesina verde: passeggino, porta enfant, sediolino per la macchina e borsa.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3203836369

Vendo giubbotto di pelle

Vendo giubbotto in vera pelle, nero, taglia XL, modello top gum, ottimo stato. No perditempo. Per info chiamare.

Prezzo: 110,00 €

Tel: 3454217961

Cerco macinino da caffè



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

Dolcette artigianali dal 1984



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

Vetrina Annunci

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

Cerco un vecchio macinino da caffè da bar anni '50 con sopra la campana di vetro di marca - Macdobar, Gaggia, Cimbali, Vittoria, Marzocco, Duchessa, Petroncini, San Marco, ecc...

Tel: 3474679291

Vendo stufa a combustibile

Vendo, causa trasloco, stufa a combustibile appena comprata.

Prezzo: 110,00 €

Tel: 3662428882

Cerco spremiarance tritagliaccio

Cerco vecchio spremiarance tritagliaccio multiuso anni '50 da osteria di qualsiasi marca anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

Vendo mobili d'arte decò

Vendo causa trasloco mobili d'arte deco bellissimi.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3662428882

Macchina da caffè

Cerco una vecchia macchina da caffè di osteria anni 50 tutta in acciaio, anche rotta o abbandonata da tanti anni.

Tel: 3474679291

Vendo tuta neve

Vendo tuta per neve da donna due pezzi (Giubbotto + Pantalone) in ottimo stato colore nero taglia "44" usata pochissime volte. Vendo per inutilizzo.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3894805773

Vendesi barre porta tutto auto

Vendesi barre porta tutto Volkswagen Golf 5/6 serie originali come nuove. Da listino 250 euro, ma prezzo scontato.

Prezzo: 195,00 €

Tel: 3803621422

Vendesi frigorifero americano

Vendesi frigorifero americano General Electric in acciaio ottime condizioni larghezza 90 cm profondità 67 con fabbricatore acqua fredda e cubetti ghiaccio. Prezzo trattabile.

Prezzo: 700,00 €

Tel: 3803621422

Fittasi camera ad Havana

Fittasi camera in Guanabacoa a 6km dal centro dell'Havana. MiniHotel Bichat Cuba. Taxi ed escursioni da programmare in loco. Ri-



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

Bowling
Sorrento



IL BOWLING dei
Campioni d'Italia
2014

FAI Strike E VINCI!



CON BIRILLO BANANA
si vince per tutto
il periodo natalizio
un pandoro o a scelta
un pallone di cuoio



Via S. Antonio,8 - SORRENTO - Cell. 333 87 29 628 - bowlingsorrento@alice.it
seguici su **BOWLINGSORRENTO**



DEGA
Motor

Nuovo e usato plurimarche
KM Ø - aziendale - assicurazioni
Piano di Sorrento - Via Bagnulo, 11
Tel. 081 808 6233  Dega Motor

Fiat 500x Winter Edition

1.3Mjet 95cv

con navigatore
e pneumatici invernali omaggio

a partire da **20.200 €**

e con finanziamento **MENOMILLE** tua a partire da **19.200 €**



Il super
ammortamento
del 140% sui
veicoli commerciali
sta per terminare!
Vieni a scoprire
le vetture in pronta
consegna, solo per te
un EXTRA SCONTO!

Vetrina Annunci

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

storante e sicurezza 24h euro 35 la doppia, euro 70 doppia con Jacuzzi in camera. Clima - Frigo - referente a Sorrento. Si accetta collaborazione con agenzie di viaggio.

Tel: 3803621422

Basi Karaoke

Basi Karaoke aggiornatissime. Oltre 140.000, X Tastiere o Computer uso professionale o domestico 60Euro Tel.3407365074

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3407365074

Cavallo a dondolo in legno

Un esclusivo cavallo a dondolo fatto in Repubblica Ceca realizzato in legno naturale di pino, con bardatura e sella in pelle. L'altezza del sedile è di 53 cm e la sua capacità

di carico è di 95 kg. Finitura con colore nero. Dimensioni • Lunghezza 96 cm • Larghezza 37 cm • Altezza sedile 53 cm • Peso 10 kg • Capacità di carico 95 kg Consultare per ulteriori informazioni attraverso l'email.

Prezzo: 480,00 €

E-mail: alzbeta@woodenrockinghorse.eu

Vendo scrivania

Causa ristrutturazione abitazione, vendo bellissima scrivania semi-nuova in legno massello di teak. Misure: altezza 80 cm; lunghezza 134 cm e profondità 64 cm. Con 5 cassetti capienti, visibile in penisola Sorrentina. Prezzo economico.

Tel: 3805171932

Vendo stufa a pellet

Vendo stufa a pellet modello EDILKAMIN Rose Kw 8 poco usata perfetta, rivestimento ceramica zona Massa Lubrense.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 333 3634656

Sedute private di psicologia

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

Tel: 3336934881

Vendo cappotto pelliccia

Vendo cappotto pelliccia nera taglia 50/52. Prezzo trattabile.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3355814309

Vendo chitarra classica

Tattoo Old Art
di Gennaro Durante
need more INK

061 5830130
Tattoo Old Art
Gennaro Durante
3314670656
MASSA LUBRENSE
Via Regina Margherita 15

Vetrina Annunci

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

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

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3336934881

Vendo corso di chitarra

Vendo corso di chitarra facile, pratico e breve.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3336934881

Vendo montascale Sherpa 920

Vendo montascale Sherpa 920 con sedia a rotelle, due anni, usato pochissimo, ottimo stato, revisione ordinaria effettuata, pagamento in contanti, ritiro a carico dell'acquirente.

Tel: 3480377864

Cure di operatore olistico

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

Tel: 3336934881

Vendo manuale

Vendo manuale per applicare spirali di plastica a cataloghi e altro, più una scatola di spirali nuove.

Prezzo: 80,00 €

Tel: 3336934881

Vendo letto in ferro battuto

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

Tel: 3336934881

Vendo telefono antico in marmo

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

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3336934881

Vendo cofanetti di cassette

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

Tel: 3336934881

Vendo tavolo quadrato

Vendo tavolo quadrato cm. 80 in ferro piegato a caldo a tortiglioni e piano di vetro.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3336934881

Vendo - Piatti



MANUTENZIONI GENERALI



NICOLA MASTRO
serramentista specializzato
Cell. 333 97 44 282

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

ORTOFRUTTICOLA
F.lli Federico
S.r.l.s.
Ingrosso e dettaglio

Tutto il *buono* della natura...
...anche a *Natale*



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



Voglie di Carta

di Romano Mariangela



Tutto per il tuo Natale!

SCATOLE REGALO - VASSOI - CESTI
COORDINATI A TEMA NATALIZIO E TANTO ALTRO!



Via Bagnulo, 22 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 18958422 - 3334178462



Seguici su
Facebook



Vetrina Annunci

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

Antico servizio di piatti di porcellana Ginori, in sessanta pezzi.

Prezzo: 550,00 €

Tel: 3336934881

Vendo tris della chicco carrozzina

Vendo tris della chicco carrozzina, ovetto e passeggino ed un lettino in legno e materasso seminuovi. Prezzo trattabile.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3662428882

Vendita di un ottimo pianoforte

Sorrento, vendesi pianoforte verticale marrone "Bachmann" più panchetta nuova (no perditempo)

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3383760084

Culla culletta cesta

Vendo culla/cesta ottimo stato come nuova compresa di struttura e materasso doppio

Prezzo: 130,00 €

Tel: 3476640728

Giaccone di volpe linciata

Vendo giaccone lungo, taglia 46-48, di volpe linciata beige in buone condizioni. Prezzo regalo. Zona Vomero di Napoli.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3209495630

Vendo letto

Vendo letto in ferro pieno lavorato a mano del 1800' da una piazza e mezza.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3288957677

Condivido stanza

Condivido una stanza con bagno zona S'Agnello

Tel: 3383711009

Vendo pedana vibrante

Vendo pedana vibrante con quattro funzioni, mai usata. Prezzo eccezionale.

Prezzo: 130,00 €

Tel: 3334125906

Cerco cucina a legno

Cerco cucina a legno in buone condizioni.

Tel: 3313729300

Vendo Passeggino gemellare

Passeggino duo gemellare Baby Jogger City Select, completo di ovetto omologati auto 0-6mesi,

della
L'ANGOLO CALABRIA
CAFFETTERIA - PRODOTTI TIPICI

€4
PANINO + BIBITA

€10
TAGLIERE + BIRRA ARTIGIANALE

SCOPRI
LA SELEZIONE
DI PRODOTTI TIPICI
MADE IN CALABRIA

VIENI A PROVARE
I NOSTRI
APERITIVI

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

Wi-Fi

Vetrina Annunci

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

sedute reversibili fronte mamma fronte strada 0-36 mesi, parapigi-gia e sdraiette ciChicco in omaggio.

Prezzo: 500,00 €
Tel: 3314012999

Vendo Tovaglia uncinetto

Vendo splendida tovaglia da cucina realizzata interamente a mano con tecnica ad uncinetto.

Tel: 3388682763

Vendo Orologio da polso

Vendo bellissimo orologio da polso marca Sector mai indossato. Vendo con scatola originale.

Prezzo: 70,00 €
Tel: 3388682763

Vendo Vestito bimba

Vendo stupendo vestito per bimba marca Monnalisa, taglia 6/9, mai indossato ancora con cartellino.

Tel: 3388682763

Cerco mobili in regalo

Cerco in regalo mobili da cucina in buone condizioni.

Tel: 3663854955

Regalo scarpe eleganti

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

Tel: 3333781050

Regalo ventilatore

Regalo ventilatore funzionante marca Bimar.

Tel: 3333781050

Cerco vecchi manifesti pubblicitari

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

Tel: 3474679291

Vendo poltrona d'epoca

Poltrona anni 50 da ritapezzare. Struttura in ottimo stato, vendo a prezzo affare.

Tel: 333 3321744

Preparazione bomboniere

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

personalizzate, segnaposti, inviti, porta confetti, oggettistica varia, tavolette di cioccolato, caramelle, cioccolatini, tutto personalizzato.

Tel: 3493844671

Vendo per radio frequenza

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

Prezzo: 3.000,00 €
Tel: 3398826368

Vendo giradischi combinato

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

Tel: 3661749231

Vendo cappotto

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

Tel: 3383387240

LEGGIMIGRatis.it

anno 14 - numero 12 - dicembre '17

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 scelta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.

Re Pizza

PIZZERIA e ROSTICCERIA *dal 2010*



30 ore di lievitazione

75% di idratazione

special under 18

offerta riservata ai soli studenti

**PIZZA 2 GUSTI +
BIBITA ANALCOLICA € 5**



speciale offerta

**Festeggia il compleanno
insieme a noi!**



CONSEGNE A DOMICILIO

aperti dalle 18:30 alle 24:00 - lunedì chiuso

Via Santa Margherita 18 (nei pressi di P.zza Cota)

PIANO DI SORRENTO (NA)

Tel. 081 808 63 77 - Cell. 339 11 59 921



goldenergy
LUCE e GAS

gruppo  **goldengas**

È ARRIVATO IL METANO



SCAN IT



GoldEnergy Point

SORRENTO

Via degli Aranci, 31

PIANO DI SORRENTO

Via Casa Rosa, 9

Tel. 081 19666294

Tel. 081 18523962

Cell. 366 93 77 059

sorrento@goldenergy.it



Goldenergy Sorrento



Orari al Pubblico dal lunedì al venerdì ore 9:00/13:00 ore 16:30/19:30

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



REACTION



**Eccezionali sconti
fino al 50% su tutti gli articoli**



BH

E-motion



BOSCH



YAMAHA

brose

C I N E M A
TEATRO
delle Rose

Le nostre idee regalo

TEATRINVITO 2017/2018

ABBONAMENTO FAMILY A 4 SPETTACOLI

€ 100,00

- L.SASTRI, R. BOVA, CICCHELLA, QUESTI FANTASMI -

N. 2 BIGLIETTI TEATRO

€ 65,00

REGALA CINEMA

N. 2 INGRESSI 2D + 2 BIBITE E 2 POPCORN

€ 18,00

COUPON 5 INGRESSI 2D

€ 30,00

COUPON 10 INGRESSI 2D

€ 55,00

TEATRO DELLE ROSE - VIA DELLE ROSE, 35 PIANO DI SORRENTO

PER INFO: 0818786165 - INFO@TEATRODELLEROSE.COM



CALENDARIO GARE

STADIO "ITALIA"
ORE 14.30

Domenica 3 DICEMBRE

SORRENTO - VALDIANO

Campionato regionale Eccellenza
13ª giornata

Domenica 17 DICEMBRE

SORRENTO - V. AVELLINO

Campionato regionale Eccellenza
15ª giornata



SORRENTO 1945

SOMMA

VIA CASSANO, 28 - TEL. 081 8087679

orario continuato: dalle 8.30 alle 20.30

BRILLO

CORSO ITALIA, 287 - TEL. 081 8086429
e aperto la domenica mattina

OFFERTA VALIDA DAL 1 AL 20 DICEMBRE 2017

PASTORI
IN TERRACOTTA
DA 10 CM
CON MOVIMENTO

-20%



CAPANNA
+ 8 PASTORI
€ 9,90



PASTORI
IN RESINA
DA 15 CM
€ 2,90



PRESEPE
ARTISTICO
NAPOLETANO
IN SUGHERO
A PARTIRE DA
€ 19,90



BABBO
NATALE
SU SCALA
90 CM
€ 7,90



SCONTO SU TUTTE LE LUCI DAL 30% AL 50%
SU TUTTA LA GAMMA DI MINULICCIOLE A LED

100 LED
€ 4,90



€ 19,90



180 LED
€ 9,90

TUBO LUMINOSO
SCRITTA AUGURI
mis. 120x35cm altezza
€ 3,95

50 LED PER ESTERNO
CON FLASH A PALLA
€ 16,90



SCACCIAPENSIERI
IN LEGNO
€ 2,90



PIATTO NATALIZIO
IN TERRACOTTA
DECORATO A MANO
€ 3,95



ANGELO
PORTACANDELA
CM 22
€ 4,90



6 TAZZINE
CON PIATTINO
€ 6,50



UMBRO
BAGNOSCHIUMA E
PROFUMO
€ 5,90



ALBERO
A LED
€ 12,90

DASH fustone
95 misurini
€ 12,95



REGINA
igienica
€ 1,90



SOLE E LUNA
€ 3,50



FRUCTIS
shampoo
€ 1,65



SVELTO
piatti
€ 0,95



MENTADENT
€ 0,95



LINES SETA
soft
€ 1,95



ACE
lavatrice
€ 1,95

TROUSSE
PUPA
PRINCIPINO
€ 8,90



NIVEA
CROSS BLU
CONFEZIONE REGALO
€ 6,90



Augura Buon e Fel

**ROTTAMA IL TUO
VECCHIO ALBERG
E NOI LO VALUTIAMO
DAI € 10,00 AI € 25,00
SULL'ACQUISTO
DI UNO NUOVO**

ALBERO ECOLOGICO

cm 200 € 114,90 - € 25,00 = 89,90

cm 180 € 69,90 - € 20,00 = 49,90

cm 150 € 54,90 - € 15,00 = 39,90

RO
5
90

NIVEA
ESSENZIAL
ZIONE REGALO
€ 6,90

ALBERTINO ELEFANTINO
bel bebè
€ 19,90



PAW PATROL
camion salvataggio
€ 49,90



CICCIO BELLO
Bebè
€ 19,90



CARS
telecomandata
€ 29,90



SISSI
€ 9,90



GIOCHI DI SOCIETÀ
delle migliori marche
€ 19,90



BRILLO



**PARCHEGGIO CONVENZIONATO CON
ELETTRODIESEL - VIA BAGNULO 19 (A 100M)**

Natale

buon Anno Nuovo

M d E

s h o p

www.mdeshop.it



~ DALL'1 AL 24 DICEMBRE ~

Con un acquisto minimo di 100 €
di prodotti a marchio Caffè Izzo

SCONTO
DEL **50 %**
sul



CAPPUCCINATORE



VIENI A TROVARCI
PER MAGGIORI
INFORMAZIONI

Via Madonna di Roselle 35/37
Piano di Sorrento NA

081 80 86 649
366 26 50 509

info@mdeshop.com

:INDIRIZZO

:TELEFONO

:EMAIL