



LIEVE®

sapori
leggermente
audaci.

UNA NUOVA IDEA DI PIZZA

+39 081 8774853
impastolieve.it

via degli aranci 13
Sorrento



per essere
SEMPRE perfetta

Castelluccio
PARRUCCHIERI

Via degli Aranci, 9 - SORRENTO Tel. 081 020 35 04 - 338 651 6080

DAL 15 GIUGNO
AL 31 LUGLIO

ULYSSE SUMMER'S KIDS

CAMP ESTIVO PER BAMBINI
DAI 5 AI 12 ANNI

GIOCHI DI SQUADRA

LABORATORI CREATIVI

ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE



DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE 8.00 ALLE 18.00

45 GIORNI € 220

1 MESE € 140

1 SETTIMANA € 40



RRR...ESTATE
CON NOI!!

SORRENTO Via Del Mare, 22 (Na)

Info: +39 081 807 35 81

www.ulyssesorrento.com

Seguici su facebook:

www.fb.com/ulysssewellnessclub

ULYSSE
Wellness Experience



IACCARINO

ARREDAMENTI

www.iaccarinoarredamenti.it



CLASSICO



MODERNO

Corso Italia, 94 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Tel. e Fax 0818088781

info@iaccarinoarredamenti.it

*Vieni a scoprire
il tuo stile!*



rivenditore autorizzato



DO. FRA. COSTRUZIONI S.R.L.

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**CHIAMA E
RISPARMIA
SUI TUOI LAVORI**

**SOPRALLUOGO E PREVENTIVO
GRATUITI**

fino al

65%



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

seguici su





SPECIALIZZATI IN

Conservativa

Igiene orale

Chirurgia orale

Implantologia

Riabilitazioni Estetiche

Stomatologia

Pedodonzia

Protesi dentarie

Ortodonzia tradizionale
e invisibile



Dott. Carmelo Bentivegna

La trasparenza
di un bel
sorriso

AIR[®]

L'ALLINEATORE INVISIBILE

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

Tel. 081 532 16 14



MARIO
BOUTIQUE
ABBIGLIAMENTO UOMO

SORRENTO
Piazza Lauro, 41
Tel. 081 8771115



goldenergy
LUCE e GAS

gruppo  **goldengas**

A SORRENTO È ARRIVATO IL METANO

Stipula il tuo contratto
con il tuo installatore
di fiducia

**CASTELLANO
E PEPE**

SCAN IT



GoldEnergy Point

SORRENTO

Via degli Aranci, 31

Tel. 081 19666294

PIANO DI SORRENTO

Via Casa Rosa, 9

Tel. 081 18523962 Cell. 366 93 77 059

PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 35

SANTAGATA
Via Reale, 2

SEIANO
Via Vecchia Farmacella, 2

sorrento@goldenergy.it



Goldenergy Sorrento



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



SOGGIORNO MARE
OTIUM RESORT
CALABRIA

DAL 1 AL 3 GIUGNO

€ 199

QUOTA ADULTO PER 3 GG / 2 NOTTI

DAL 1 AL 15 LUGLIO

€ 650

QUOTA ADULTO PER 1 SETTIMANA

LA QUOTA COMPRENDE: SISTEMAZIONE ALL INCLUSIVE
TESSERA CLUB - RIDUZIONE 3° E 4° LETTO FINO A 17 ANNI - BUS € 50

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

URLO



UOMO

URLO



donna

**10 GIORNI
DA URLO**

FINO AL

50

%

**METÀ PREZZO
SU ARTICOLI SELEZIONATI**



mastellone&c.



IL CLIENTE È NEL SUO REGNO



Seguici su
Facebook



Dal 3 al 23 maggio 2018

INCENTI **V**IAMO

*PRESENTA IL COUPON PRESSO IL PUNTO VENDITA



MASTELLONE

EURONICS

IL CLIENTE È NEL SUO REGNO

AFFILIATO TUFANO
CAFARELLI

PIANO DI SORRENTO (NA) Via delle Rose, 69 TEL. 0818786504



USI ALTERNATIVI DEL POMODORO

Anticalcare naturale

Il pomodoro è ottimo per rimuovere il calcare, provalo sulla rubinetteria in cucina o in bagno, basterà posizionare delle fette di pomodoro maturo nelle zone interessate da calcare, lasciarlo agire per un ora dopo di che passare con una spugna rimuovendo facilmente il calcare.

Lucidare l'ottone

La soluzione ideale per togliere le antisettiche macchie di verderame è quella di strofinare della polpa di pomodoro maturo sull'oggetto, insistendo sulle macchie più ostinate, quindi sciacquarlo e lucidarlo con un panno di lana.

Repellente per zanzare

Questa volta utilizza le foglie del pomodoro: sarà sufficiente spezzettarne alcune e metterle in un barattolo aperto che andrà posizionato sul davanzale della finestra. Le foglie di pomodoro sono utili anche per lenire le punture di zanzare, passale delicatamente sulla zona interessata ed il prurito svanirà.

Idratante per pelli secche

Il succo di pomodoro è un ottimo idratante per la pelle secca del viso con effetti migliori di una crema specifica, la nutre in profondità e la purifica, ottimi risultati si hanno in caso di pelle acneica. Prepara una maschera frullando la polpa di un pomodoro ben maturo a cui aggiungi un cucchiaino di olio extravergine di oliva (entrambi biologici). Applica il composto ottenuto sul viso; mantieni in posa per circa 15 minuti e poi rimuovi con un'acqua tiepida, noterai la pelle più morbida ed idratata.

Cura delle mani

Per mani più morbide e curate adopera una volta a settimana la metà di un pomodoro come una saponetta (strofinalo sul dorso, sul palmo e anche negli incavi delle dita), quindi sciacqua sotto l'acqua tiepida per toglierne i residui.



Sai perché?

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



Perché
si usa
l'espressione
"è successo
un 48"?

Quando nella vita di tutti i giorni avvengono eventi caotici, confusionari e difficili da spiegare si è soliti usare l'espressione "è successo un 48" che permette di semplificare il concetto evitando una spiegazione dettagliata degli eventi. Il numero 48 si usa per fare riferimento all'anno 1848, caratterizzato da moltissime rivolte popolari borghesi, comunemente identificate con "rivolte del '48" o, più spesso, "Primavera dei popoli". Ma il 1848 non è solo simbolo di caos, ma di caos accompagnato al cambiamento. Quindi, quando "succede un 48", succedono tante cose, ma tutte cose che insieme portano un grande cambiamento.

Perché
nelle bomboniere
nuziali i confetti
sono 5?

La tradizione dei confetti è stata tramandata per generazioni sin dall'epoca dell'Impero Romano, dove unioni e nascite venivano festeggiate con una sorta di confetto prodotto con il miele, anziché con lo zucchero moderno. Nelle diverse forme e con diversi ingredienti, i confetti rappresentano da secoli un piccolo lusso per festeggiare gli eventi felici. Come sempre nella tradizione, non c'è nulla di lasciato al caso. Le due metà della mandorla simboleggiano l'unione della coppia e il numero 5 rappresenta le qualità che non dovrebbero mai mancare nella futura vita dei due sposi: Salute, Ricchezza, Felicità, Lunga vita, Fertilità. Recentemente il numero dei confetti nuziali ha iniziato a variare, purché rimanga dispari: si va dai 3 confetti, rappresentanti la coppia e il primo figlio, all'unico confetto simbolo di unione.

Perché gli aerei di
linea non hanno
in dotazione i
paracadute di
emergenza?

Lanciarsi con il paracadute non è roba di poco conto: richiede sangue freddo, la preparazione necessaria per mantenere la posizione giusta durante il salto e il volo, oltre a diversi minuti di preparazione per indossare correttamente il dispositivo che lascia poco spazio all'improvvisazione. Inoltre sussiste anche un altro problema prettamente tecnico: le normali uscite di sicurezza dei velivoli di linea non sono adatte a questo tipo di lancio; la possibilità di finire contro un'ala o la coda è altissima. I paracadute sono poi pesanti e costosi, richiederebbero una costante manutenzione e aggiungerebbero zavorra ai voli. La realtà dei fatti è che il passeggero medio di un volo commerciale ha molte più chances di sopravvivere rimanendo seduto e adottando le disposizioni di sicurezza già in uso.

OTTICA

Argiò



SUNGLASSES OUTLET



Argiò è un marchio registrato di Ottica Argiò S.p.A. - Sorrento (NA) - Italia. Argiò è un marchio registrato di Ottica Argiò S.p.A. - Sorrento (NA) - Italia.

VIENI A SCOPRIRE LA NUOVA COLLEZIONE COLORATA

Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso*

a partire € 49,00

Occhiale da vista completo
con lenti progressive antiriflesso*

a partire € 120,00

TECNO CALOR



RIVENDITORE AUTORIZZATO



MITSUBISHI
HEAVY INDUSTRIES



Prestazioni
d'eccellenza
a basso impatto
ambientale

VIENI A SCOPRIRE LE OFFERTE **2018**



PIANO DI SORRENTO \ Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319
META \ Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121

«FUOCO DI SANT'ANTONIO»

la rabbia che esplode sulla pelle

Conosciuta anche come "fuoco di Sant'Antonio", l'**Herpes Zoster** è causata dal virus della varicella che può rimanere silente per tutta la vita oppure **riattivarsi in seguito ad un lungo periodo di stress e stanchezza**. La parola Herpes deriva dal greco hêrpein e significa strisciare. Infatti questo virus striscia silenzioso come un serpente dall'interno del corpo ingannando le difese immunitarie. Ma giunto all'esterno esplode come un fuoco bruciante **provocando forti dolori, vescicole ed eritemi sulla zona del corpo colpita**. In campo psicosomatico è **il risultato di un prolungato abuso di pazienza, costrizioni e divieti**. È il corpo che urla la propria rabbia, paura e la voglia di apportare un cambiamento radicale.

L'aspetto psicologico comune a chi soffre di herpes è un eccessivo coinvolgimento emotivo verso una persona o una situazione particolare. **La paura di sbagliare, di non farcela o di non essere all'altezza può spingere a dare e fare sempre di più, anche oltre il proprio limite fisico e mentale**. Agendo in questo modo si finisce per non prestare più attenzione a segnali come stanchezza, tristezza, contrarietà, annullando così bisogni e desideri. Ecco allora che l'herpes esplode prepotentemente per fare spazio a quella parte di te a cui non è stato concesso nulla, creando una sorta di sfogo. **L'herpes suggerisce dunque un importante insegnamento: prendersi cura di se stessi**.

Prova a riflettere sul tuo stile di vita. **Riscontri di essere troppo stressato, ansioso e teso?** Allora è il caso di apportare subito un cambiamento prendendoti maggiore cura di te stesso e imparando a rispettare i tuoi tempi naturali. La guarigione richiede sempre diverse settimane e tanta pazienza. ■





Buffet o Placé?

Il segreto dell'ospitare? *Far sentire i tuoi ospiti benvenuti e a casa propria.* Se lo fai con passione, il resto prende cura di se stesso. Per me i canoni dell'ospitalità rispondono all'esigenza di prendersi cura degli altri, così la responsabilità e la soddisfazione che si cela dietro ogni invito ad evento, da una cena di lavoro ad un wedding day, assumono un valore diverso se ci si ritrova attorno ad un tavolo con quelli che sono i piaceri sommi della vita: *appagamento, socialità e convivialità.*

La scelta dell'organizzazione di un banchetto non deve essere collocata in secondo piano, essa fa parte della riuscita di un buon evento e come tale deve rispondere a quelli che sono considerate variabili necessarie: *location, preferenze degli ospiti, orario e periodo dell'anno.*

Buffet e Placé: preferire uno dei due implica conoscerli così da *comprendere quale sia quello più adatto* e sceglierlo per il proprio evento.

Buffet: Se avete optato per questo tipo di banchetto vuol dire che avete scelto *un ricevimento informale*, con un numero limitato di



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

La Piccola Positano

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



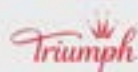
Tutto per il mare

Sandali e Mocassini artigianali e personalizzati su misura

COSTANTINO

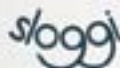
PER TUTTO IL MESE DI MAGGIO

**SUPER PROMOZIONE
REGGISENI**

 Triumph

 Playtex

LOVABLE

 sloggi

A PARTIRE DA
14.90€



Via San Michele, 44-46 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 5322711

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.
MEMBRO DEL CONSIGLIO INTERNAZIONALE DELLA DANZA, UNESCO -
INTERNATIONAL DANCE COUNCIL CID DI PARIGI



1° Classificato
Sez. Classico Juniores

Valeria Aiello,
Annachiara Cafiero,
Raffaella Barile,
Erika Palomba
Rosaria D'Auria,
Giada Ponticorvo,
Giorgia Stile
e Claudia Del Sorbo



SE VUOI VIVERE UNA VITA
DA PROTAGONISTA, SCEGLI NOI!!



2° Classificato Sez. Classico Assolo Under
Marika Cafiero

Concorso "Gran Premio della Danza"
1 Maggio 2018 - Auditorium di Pagani- Pagani

TUTTE LE COREOGRAFIE SONO DI MARILINA IACONO
Piano di Sorrento - Via delle Rose, 36 - 0815322345

invitati, per la maggior parte giovani, esso è utilizzato soprattutto nei periodi più caldi, in spazi grandi ed aperti lasciando una libertà di movimento pur prevedendo un'assegnazione di posti che lascia all'ospite la libertà di poter sedere dove e con chi vuole. Questo tipo di banchetto ci permette di essere meno legati alla tradizione e quindi poter osare scegliendo per le sedute non solo il classico tavolo con sedie ma puff, divanetti, plaid di designer locali da dislocare sul prato o all'ombra degli alberi, ma in questo caso, nell'eventualità in cui ci fossero persone anziane, è necessario prevedere tavoli, sedie e parte del banchetto servito.

La scelta del Buffet con isole a tema o con Show Cooking, rende ancora più interessante il banchetto, il primo è una proposta gastronomica ove ad ogni isola è dedicata una particolare specialità così da rendere il buffet meno caotico e più divertente; la seconda proposta è di grande effetto poiché le pietanze sono cucinate e servite al momento.

Placé: Questo tipo di banchetto è più tradizionale ed è l'opzione più giusta se gli "over" sono in maggioranza, la disposizione degli ospiti a tavola sarà già stabilita in anticipo; attenzione però a dividere gli invitati in modo equo ed equilibrato valutando età ed affinità per non incorrere in cadute di stile obbligando i vostri ospiti a restare in compagnie non gradite o a restare seduti per molto tempo. Le portate non dovranno essere infinite, ma due primi con secondo e contorno sono sufficienti.

Attenzione anche all'accompagnamento musicale che tante volte invece di allietare l'ospite lo disturba, l'amplificazione in diffusione con volume adeguato deve permettere il dialogo e non invasiva. Ci sarà un momento per coinvolgere ed anche divertire gli invitati, ma consiglio a fine cena in luogo e spazio dedicato, in quanto la decisione di aderire a questo momento è a discrezione dell'ospite e non un'imposizione.

A presto quindi e buon evento a tutti. ■



Diablura

MAGNETI

PORTACHIAVI

SEGNAPOSTO

*oggettistica marina per alberghi, b&b,
stabilimenti balneari, wedding planner,
bomboniere per cerimonie*

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



Sulle orme della SCLEROSI MULTIPLA

“Sulle orme della sclerosi multipla” è il titolo del libro autobiografico in cui Maria De Giovanni, quarantaseienne salentina, racconta la sua scomoda convivenza con la malattia, presentato da me con il farmacista Francesco Palagiano presso il “Giardino Incantato” di Lina e Michele De Angelis, a Sant’Agnello, domenica 15 aprile. Un’occasione per riflettere e discutere con colleghi, pazienti, amici e amministratori su questa drammatica malattia.

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune cronica demielinizzante: gli anticorpi del paziente si rivolgono contro la guaina mielinica che circonda le fibre dei neuroni del sistema nervoso centrale (encefalo e midollo spinale), compromettendo la trasmissione dei segnali nervosi. Il nome della malattia deriva dalle cicatrici (sclerosi o placche) che si formano nella sostanza bianca. La malattia colpisce quasi 3 milioni di persone nel mondo (600mila in Europa, 114mila in Italia). In Italia i nuovi casi ogni anno sono 3400. La malattia colpisce maggiormente tra i 20 e 40 anni ed è prima causa di disabilità nei giovani dopo gli incidenti stradali. Sono circa 70mila in Italia gli ammalati sotto i quarant’anni, circa il 50% dei pazienti, mentre il 7%, ovvero 8000, sono bambini o adolescenti. La causa non è nota. La diminuzione, a volte fino all’arresto, della velocità di conduzione dell’impulso nervoso a causa del danno mielinico è responsabile dei sintomi e dei segni della malattia, che possono essere quanto mai vari, dato che può essere colpita qualsiasi area del sistema nervoso centrale: fatica e debolezza muscolare, disturbi visivi, disturbi motori (spasmi e crampi muscolari, alterazioni del movimento), disturbi di coordinazione ed equilibrio, tremori, dolori, disturbi del sonno, disturbi della sensibilità (perdita di sensibilità, formicolio, intorpidimento, sensazione di rigidità), disturbi vescicali e intestinali, problemi

→





PANDA
AD UN PREZZO
MAI VISTO!
a partire da

7.400,00 €

con finanziamento **IMPERIBILI 100**
e prima rata a Gennaio 2019



✓ **Peugeot 3008 Allure bluHDI 120da** **249,00 €** al mese
con finanziamento **I-move**

✓ **FIAT TIPO** a partire
da **12.500,00 €**
con finanziamento
IMPERDIBILI 100
e con tutti
gli optional
in omaggio!



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



*allestiamo i tuoi momenti
più belli!*



sweet table e confettate

caramellate per feste,
comunioni, battesimi...

carrettino dei gelati

...e tanto altro ancora!

www.candytree.it cell. 331 320 20 70

seguici su



Articoli per la Danza
PalcoScenico
...dove il protagonista sei tu !!!

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

**RITIRA SUBITO
LA TUA FIDELITY CARD**



BLOCH
SINCE 1838

Sansha
DANCE WEAR

CAPEZIO

SoDanca

Grishko

MIKELART
DANCE WEAR

Rudolf

R CLASS

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

SEGUICI SU



di linguaggio (disartria) e di deglutizione (disfagia). Questi disturbi hanno un impatto significativo sulle attività della vita quotidiana, finendo per influenzare negativamente le capacità lavorative e le interazioni sociali degli ammalati. La malattia può presentare un decorso recidivante-remittente o progressivo. Poiché non esiste un unico test specifico, la diagnosi viene formulata sulla base della concordanza di sintomi, esame neurologico, analisi strumentali (risonanza magnetica, potenziali evocati) e biologiche (sangue e liquido cerebrospinale).

All'inizio di quest'anno, un gruppo di trenta esperti internazionali ha pubblicato su "The Lancet Neurology" una revisione dei "criteri di McDonald" per la diagnosi della malattia, ai fini di accelerare il processo diagnostico. Le raccomandazioni riguardano la necessità di eseguire la risonanza magnetica cerebrale (quella spinale solo in casi selezionati) che evidenzia la disseminazione di lesioni nel sistema nervoso nello spazio e nel tempo, l'opportunità di confronto delle bande oligoclonali del liquor cerebrospinale e del siero (risultati positivi di bande oligoclonali nel liquido spinale possono sostituire la dimostrazione della disseminazione di lesioni nel tempo in alcuni casi), l'importanza della precisazione alla diagnosi e nel follow-up successivo del tipo di decorso della malattia (attivo o meno, progressivo o meno).

Sul piano del trattamento, le terapie emergenti per la sclerosi multipla, pur non potendo garantire la guarigione definitiva, mirano a rallentarne e mitigarne il decorso naturale: immunomodulanti come il glatiramer acetato e gli interferoni, immunosoppressori come il mitoxantrone, gli anticorpi monoclonali (ad oggi uno solo ha ricevuto approvazione per la sclerosi multipla progressiva, l'ocrelizumab). Dal congressoECTRIMS 2017, appuntamento clou dell'anno per la comunità scientifica impegnata nella ricerca sulla sclerosi multipla, sono emerse le ultimissime novità: il trattamento a induzione che sopprime la risposta dei linfociti B fin dall'esordio della malattia, la biotina in alte dosi, i nuovi farmaci siponimod, laquinimod e le nuove terapie orali ibudilast e ozanimod. Secondo le nuove linee guida messe a punto dalla "American Academy of Neurology" e approvate dalla "Multiple Sclerosis Association of America" e dalla "National Multiple Sclerosis Society", pubblicate sull'ultimo numero di "Neurology" e presentate al settantesimo meeting annuale a Los Angeles ad aprile 2018, è meglio iniziare sin dalla diagnosi a prendere farmaci

modificanti il decorso della malattia. La grande eterogeneità clinica richiederebbe una terapia "su misura" a seconda del paziente, ma sfortunatamente al momento non esiste alcun esame che possa determinare se il farmaco funzionerà in quella persona e se e quando sospendere il trattamento senza rischi. Le ultime ricerche puntano proprio alla identificazione di bio-marcatori utili per differenziare forme diverse suscettibili di differenti trattamenti.

Uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista "Nature Scientific Reports" a cura di un team internazionale coordinato da Massimiliano Calabrese dell'Università di Verona ha individuato alcune molecole nel sangue utili a diagnosticare la patologia e a discriminare il tipo recidivante-remittente o progressivo. Si tratta dei "microRNA" presenti negli "esosomi", particelle che vengono liberate nel sangue da tutte le cellule del corpo come metodo di comunicazione tra di loro. Nelle malattie infiammatorie, come la sclerosi multipla, il numero degli esosomi nel sangue aumenta, e la sequenziazione dei microRNA esosomiali potrebbe permettere di distinguere le persone con sclerosi multipla da quelle senza e differenziare chi ha una forma progressiva da chi una recidivante, consentendo al neurologo di scegliere quindi fin dall'inizio la terapia più adeguata per ciascun paziente.

Grandi speranze per il futuro anche dal trapianto di cellule staminali: una recente sperimentazione, condotta negli Usa, Regno Unito, Svezia e Brasile, ha dato risultati positivi su 100 malati di sclerosi multipla recidivante-remittente. Per quanto riguarda le terapie non farmacologiche, speranze vengono da un recentissimo studio USA che ha indagato gli effetti della stimolazione elettrica trans-cranica per alleviare uno dei sintomi più frequenti e invalidanti della malattia, la fatica. La "stimolazione transcranica a corrente continua" (tDCS) è una nuova terapia che utilizza corrente elettrica diretta di bassa intensità per stimolare il cervello, attraverso cuffie con elettrodi applicate sulla testa.

Parte fondamentale del percorso terapeutico contro la sclerosi multipla spetta alla riabilitazione fisica, ai fini di mantenere e possibilmente di migliorare le capacità motorie residue. Per questo motivo è stato sviluppato quest'anno "Ms-Fit", un'innovativa soluzione hi-tech creata da Roche ed Helaglobe srl, con il coinvolgimento di 12 centri neurologici di tutta Italia e della Fondazione italiana sclerosi multipla (Fism), che si presenta come un videogioco. Il



programma consente agli ammalati di effettuare "attività fisica adattata" al proprio domicilio sotto continuo monitoraggio del medico che riceve direttamente dalla piattaforma i dati e i progressi, grazie a un mini-personal computer e un controller del movimento: **l'utente vede sullo schermo un avatar che lo guida negli esercizi che, ispirati al Pilates, intervengono su postura, equilibrio e respirazione.** Ms-Fit è un cosiddetto "serious game", ovvero un gioco digitale che però non ha esclusivamente scopo di intrattenimento ma si avvantaggia delle prerogative caratteristiche dei videogames per consentire ai pazienti di svolgere quotidianamente uno specifico programma di esercizi motori, prevedendo meccanismi di sfida-premio per invogliare il paziente a proseguire con i movimenti. Comunque, nonostante gli sforzi della ricerca e l'impegno delle associazioni, le zone d'ombra nell'assistenza sono ancora pesanti, come segnalato lo scorso anno in occasione della **Settimana nazionale e della Giornata mondiale della Sclerosi Multipla (31 maggio)** dall'**AISMA (Associazione Italiana Sclerosi Multipla)** nel presentare la nuova edizione dell'indagine "Barometro della Sclerosi Multipla", che fotografa la situazione dell'assistenza sanitaria ai pazienti con SM: carenza di personale dedicato nei centri specializzati, lunghi tempi di attesa per una visita, difficoltà a garantire ai pazienti i nuovi farmaci, carenze organizzative nella gestione centro-territorio, poche Regioni (solo Sicilia, Veneto, Toscana, Lazio, Emilia Romagna, Puglia, Lombardia) dotate di un Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale specifico. Un problema grosso è quello del lavoro, dato che solo il 48% delle persone ammalate risulta occupato e di questi il 30% circa ha dovuto ridurre le ore di lavoro e il 27% ha cambiato tipo di lavoro. Per

il 63% di queste persone, i cambiamenti hanno significato una riduzione del proprio reddito pari a oltre il 30%. Ben 1 persona su 3 dichiara inoltre di aver dovuto lasciare il lavoro a causa della sclerosi multipla. Sei i consigli, in forma di simpatici slogan, che gli esperti dell'associazione hanno lanciato lo scorso anno per **"convivere ma anche vivere al meglio"** con la sclerosi multipla:

- 1) **"Piedi e bastoncini, equilibrio perfetto"**, in riferimento al "Nordic Walking", che si pratica con bastoncini appositi, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo, capace di permettere il movimento del 90% della muscolatura e offrire l'opportunità di muoversi con equilibrio puntando sulla corretta postura e andatura;
- 2) **"Ognuno al suo passo"**, nel senso di calibrare l'attività fisica in base a caratteristiche fisiche e cliniche dell'individuo;
- 3) **"Non dico mai di no (o quasi)"**, nel senso di un'alimentazione ricca e variata, senza esclusioni ma anche senza eccessi;
- 4) **"Pesce d'aprile? No, tutto l'anno"** in riferimento ai benefici del pesce nella dieta;

5) **"Celo, celo, manca"**: il famoso ritornello dei bambini a proposito delle figurine dell'album dei calciatori Panini per indicare le "figure" di alimenti che non sempre si trovano in tavola, eppure sono molto importanti: frutta a guscio, legumi, cereali integrali; 6) **"Tech"**, che significa sì alla ricerca di informazioni online, ma solo da fonti, siti e blog autorevoli e verificati. Concludo ricordando che l'arma vincente nella lotta contro la sclerosi multipla è la ricerca scientifica, che va sostenuta dalle istituzioni e dalla società tutta, con risorse e investimenti adeguati per arrivare a sviluppare nuovi e più efficaci strumenti di cura, di assistenza e di prevenzione. ■



Inn BUFALITO



SORRENTO

www.innbufalito.com



Mozzarella Bar Taverna Mediterranea

Traditional Sorrento Cuisine
Cucina Tipica della Campania

Vico 1° Fuoro, 21 - SORRENTO

Tel. +39 081 3656975

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

COME LEGGERE IL CODICE STAMPATO SUL GUSCIO DELLE UOVA

Su tutte le uova che acquisti troverai stampato sul guscio un **codice misterioso di 11 cifre** composto da numeri e lettere. Ti sei mai chiesto di che si tratta? E' di un **codice di tracciabilità** che rivela l'origine e la qualità delle uova. Questa etichettatura è obbligatoria ai sensi del Regolamento CE 2295 del 2003.

Vuoi sapere come si legge questo codice identificativo?

Iniziamo con il **primo numero**, quello più interessante perché indica **come è stata allevata la gallina** e di conseguenza **qual è la qualità dell'uovo deposto**.

- **"0"** Uova da agricoltura biologica: soggetta alle normative degli allevamenti biologici, mangimi biologici e allevamento per lo più in un terreno naturale e all'aperto.
- **"1"** Allevamento all'aperto: le galline per alcune ore al giorno possono razzolare in un ambiente esterno protetto e controllato per ragioni sanitarie e le uova vengono deposte sul terreno o nei nidi.
- **"2"** Allevamento a terra: le galline sono allevate in un capannone libere

→





La sicurezza è di casa con Vodafone One Junior

Solo per le famiglie che hanno scelto
Vodafone One una SIM con **5 Giga**
e la **Protezione Bambino** di Rete Sicura
a soli **5 euro**.

Il futuro è straordinario.

Ready?



Vodafone One Junior è attivabile, in abbinamento all'offerta Vodafone One, da minori con età tra gli 8 e i 15 anni compiuti. Per maggiori informazioni sull'offerta chiedi in negozio.

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



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**

di muoversi, le uova vengono deposte nei nidi o sul terreno.

- **"3"** Allevamento in gabbia (batteria): le galline vengono allevate in un ambiente confinato, depongono le uova direttamente in una macchina preposta alla raccolta.

Le sigle sopraindicate sono obbligatorie su ciascun uovo, mentre nelle confezioni va apposta obbligatoriamente la dicitura per intero e quindi:

- "uova da agricoltura biologica"
- "uova da allevamento all'aperto"
- "uova da allevamento a terra"
- "uova da allevamento in gabbie"

La tipologia di allevamento incide sul costo finale delle uova e sulla qualità. L'86% delle uova destinate al consumo diretto, provengono da un allevamento di tipo 3 (allevamento in gabbia).

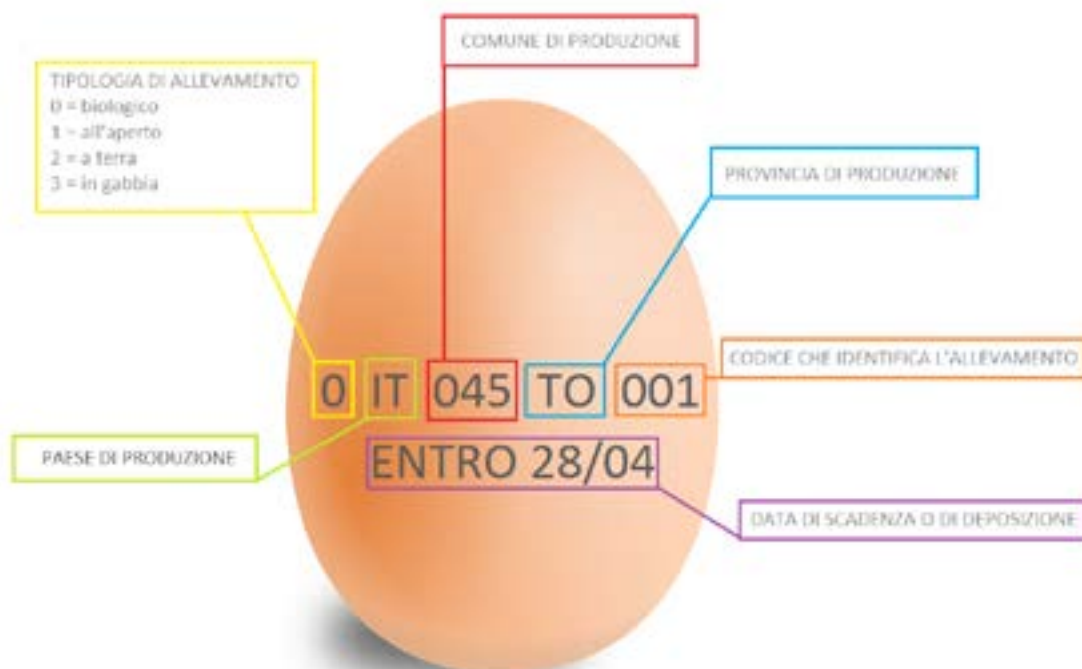
La sigla che segue indica la nazione di produzione: "IT" per le uova italiane. Se la provenienza delle uova è di paesi terzi, la dicitura sugli imballaggi è "sistema di allevamento indeterminato".

Subito dopo trovi un codice di tre lettere che identifica il codice Istat del Comune di ubicazione

dell'allevamento, seguito dalla sigla della Provincia. L'ultimo numero corrisponde al numero attribuito dall'Asl a ciascun allevamento. Si tratta di un'indicazione particolarmente utile in caso di problemi sanitari.

Sulla confezione compaiono anche altre informazioni utili come la data di deposizione delle uova, la scritta "Extra" o "Extra Fresche" quando le uova sono commerciabilizzabili fino al settimo giorno dall'imballaggio o il nono dalla deposizione, "Fresche" fino al 21° giorno e le dimensioni (XL uova grandissime – L uova grandi – M uova medie- S uova piccole).

Le uova classificate nella categoria "A" sono uova da vendere al pubblico mentre le uova di categoria B, denominate "seconda qualità", sono invece destinate all'industria alimentare o non alimentare. Le uova di categoria "A" non debbono subire nessun trattamento e non devono essere lavate. Se lavate sono marchiate come "uova lavate". Per legge la data di scadenza è di 28 giorni dalla data di deposizione delle uova.



ACQUA &



acquaesapone.it

Sab

Festa
della
Mamma

***Ogni 15€ di spesa, massimo 2 pezzi
fino ad esaurimento scorte.**



ORARIO CONTINUATO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

dal 12 Maggio in REGALO*
l'esclusiva Tovaglia

Disponibili
in **4**
Fantasie

Dimensioni:
180x140
cm

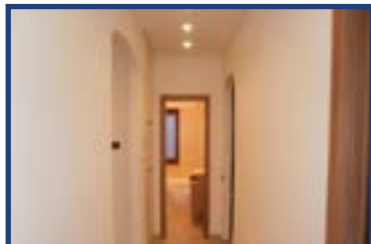
PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO
P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

**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 260.000,00**PIANO DI SORRENTO**

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 295.000,00**VICO EQUENSE**

Appartamento in ottime condizioni composto da: ingresso, cucina abitabile, 3 camere da letto, bagno, balconata e box auto. Classe energetica G.

EURO 300.000,00**PIANO DI SORRENTO**

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

EURO 430.000,00**MASSA LUBRENSE**

A pochi minuti dal centro di S. Agata appartamento di 80 mq con ingresso indipendente disposto su due livelli, piano terra: soggiorno con angolo cottura, bagno e cortile; primo piano: 2 camere da letto, bagno e balcone. Posto auto. Classe energetica G epi 197,51 KWh/m2 anno.

EURO 195.000,00**SORRENTO - CENTRO**

Appartamento al piano alto con ascensore composto da: ingresso, soggiorno, cucina, 2 camere da letto, bagno e ripostiglio. Balconata. Discrete condizioni. Classe energetica G.

EURO 550.000,00**META**

Appartamento composto da: ampia cucina, salottino, camera, cameretta, bagno, cantina e lavanderia. Classe energetica G.

EURO 198.000,00**VICO EQUENSE - SEIANO**

Appartamento semi-indipendente disposto su due livelli, piano terra composto da: ampio salone con camino, camera da pranzo, cucina abitabile e servizio; primo piano composto da: due camere, bagno e ripostiglio. Giardino e terrazzo a livello panoramico. Garage e cantina. Buone condizioni. Classe energetica G.

EURO 520.000,00**SORRENTO**

Appartamento semindipendente di 120 mq disposto su due livelli composto da: piano terra: salone con camino, cucina, bagno e lavanderia; primo piano: 3 camere e 2 bagni. Cortile di 30 mq, balconata panoramica e box auto. Ristrutturato. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 570.000,00

La Curandera

un sogno "open space"

È partito tutto da quando ero piccola. Mia madre mi racconta che miscelavo. Miscelavo tutto, zucchero e sale, acqua e foglioline di menta... Da grande, dopo il liceo, non sapendo che fare mi iscrissi al corso di farmacia, attratta dalle tecniche erboristiche. "La Curandera" nasce dopo un lungo cammino sia spirituale che di vita. La mia **non è una semplice tisaneria**, è una storia, è la mia storia, la mia passione.

Nel mio piccolo mondo, si possono trovare i miei libri, i miei thè, le mie tisane e i miei infusi, che possono essere sia portati a casa che bevuti in tisaneria. La curandera sarei io!

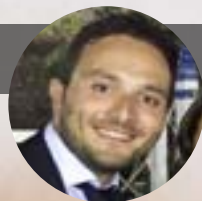
Cerco di avvicinare chi vuole al mondo delle erbe officinali o a posare il cellulare per interagire con chi è seduto accanto, infatti organizzo con l'aiuto di alcuni amici **workshop** sempre nuovi dedicati alle arti.

Non è difficile vedermi accanto ad un cliente a sorseggiare con lui un thè di ottima annata pur non conoscendolo, come non è difficile entrare nella mia tisaneria e non innamorarsi dei profumi che emanano le mie erbe. La Curandera è un'oasi felice nella vita frenetica di un momento storico frenetico. Mi rilasso con i miei clienti, oggi tutti amici, che danno luogo a tutto ciò che oggi è un sogno chiamato **Curandera tisaneria bio_officinale**



Via Leonardo da Vinci
84018 Scafati SA
Cell: 338 394 2675





Baby Spazzolino da dito

L'igiene orale dei bambini è molto importante sin dalla loro nascita, ecco perché lo spazzolino da denti per bambini è molto utile per tenere ben pulito il cavo orale dei più piccoli ed evitare l'accumulo di batteri. Ancora oggi poco conosciuto, questo spazzolino, pratico per l'igiene orale dei bambini piccolissimi, è un vero e proprio **ditale che il genitore deve indossare sul suo dito e consente di accedere facilmente e senza fastidio alla bocca del neonato**. Ovviamente le dimensioni sono molto ridotte, proprio per consentire quest'operazione. Solitamente questo spazzolino è **realizzato con due facce, una per le gengive durante i primi mesi di vita e una per la pulizia dei primi dentini**.

Dotato di un astuccio in cui poterlo riporre, in modo da poterlo portare sempre con sé, lo spazzolino da dito **è un prodotto sicuro per la salute del bambino in quanto realizzato in silicone alimentare, morbido e sicuro, privo di BPA** e di altre sostanze potenzialmente pericolose e tossiche per i bambini.

Può essere **utilizzato sin dalle prime settimane di vita per pulire accuratamente il palato e la lingua del neonato** e con il passare del tempo aiuta a garantire un massaggio alle gengive del bambino. Si tratta di un **massaggio ideale al momento della dentizione, quando le gengive dei bambini si ingrossano e risultano doloranti e arrossate**: con il massaggio si ha la possibilità di alleviare un po' il fastidio che i piccini provano.

Lo spazzolino da dito può poi essere **utilizzato sino ai 24 mesi di vita**, momento in cui è bene che i bambini passino ad utilizzare, anche in modo autonomo, un classico spazzolino da denti. ■





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



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

Cook with **LEGGIMI** *Gratis*.it

Pizza rustica di pancarré



Semplice da preparare con un ottimo risultato finale, la pizza rustica di pancarré può essere riproposta ogni volta con gli ingredienti che si hanno a disposizione nel frigo. Alla fine si avrà un piatto unico davvero sostanzioso e saporito da servire con verdura fresca vicina.

Ingredienti

- 1 confezione di pancarré*
- 4 uova intere medie*
- fette di prosciutto cotto a piacere*
- 1 pezzo di salsiccia fresca grande spellata e a tocchetti*
- spinaci lessati o altre verdure a piacere*
- 1 scamorza affumicata a fettine sottili*
- 50 g di grana grattugiato*
- 1/2 bicchiere di latte*
- sale fine*

Procedimento

Foderare una teglia con carta da forno e rifila le fette di pancarré eliminando la crosticina tutt'attorno. Copri il fondo e il bordo della teglia con le fette di pancarré poi bagna velocemente con un cucchiaino di latte. Ricopri con le fette di prosciutto cotto, spinaci, qualche fettina di scamorza e una spolverata di grana. Accendi il forno a 180° in modalità statica. Un altro strato di pancarré, sempre inumiditelo con il latte. A parte in una ciotolina sbatti le uova intere con il sale e il grana rimasto poi versalo sulla torta assemblata cercando di farlo penetrare anche all'interno e tutt'attorno. Aggiungi in superficie sulle fette di pancarré la salsiccia e le fettine di scamorza. Sigilla la teglia con carta stagnola e inforna per 30 minuti, trascorsi solleva ed elimina la stagnola, lascia gratinare la superficie della torta salata di pancarré farcita. Ultimata la cottura lasciala intiepidire quanto basta poi servite in tavola.





Sapori 100%
italiani DOP

caseificio
RUOCO
AGEROLA



Consegne a
Domicilio



Sala
interna



Aperti
a pranzo

Via Cavone, 27 - **Piano di Sorrento (Na)**

Tel. 081 5341054 - Cell. 331 41 14 799

Vico Mortora, 81 - **Piano di Sorrento (Na)**

Tel. 081 8087693 - Cell. 331 41 14 799

seguici su





SALUTE NATURALE

LA CELLULITE CAUSE E RIMEDI NATURALI



Ci avviciniamo alla bella stagione e per molte persone del sesso femminile, in prevalenza, la cellulite è un problema estetico molto temuto e odiato che poco c'entra col peso e la forma fisica, **causato piuttosto da una cattiva circolazione sanguigna, sedentarietà e ritenzione idrica. Possono soffrirne anche donne magre e minute.**

Le cause possono essere **legate a fattori costituzionali, ormonali e vascolari** e si convergono in una microcircolazione sanguigna che stressa il tessuto adiposo sottocutaneo provocando l'inetestetismo epidermico, conosciuto col nome di "cellulite".

A secondo della gravità del disturbo, si distinguono tre tipi di cellulite: **cellulite compatta, flaccida o edematosa.**

La **cellulite compatta** colpisce soggetti in buona condizione fisica e con una muscolatura tonica e spesso è dovuta a ritenzione idrica dovuta a perdita di liquidi a causa dello sforzo fisico.

La **cellulite flaccida** si manifesta in persone di mezza età, che hanno un tessuto ipotonico.

La **cellulite edematosa** si manifesta in associazione a quella compatta, specialmente sulle gambe ed è la conseguenza più comune di patologie circolatorie.

Ma come si può combattere la cellulite senza rimedi invasivi e utilizzando rimedi naturali efficaci e veloci?

Bisogna avere sane abitudini, giusta dieta e metodi sportivi più appropriati.

LA DIETA ANTICELLULITE: L'alimentazione più indicata per combattere gli inetestetismi.





STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista

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

PROVA GRATUITA

new

LIPOLASER A DIODO VACUUM

Riscopri la tua silhouette ideale

LASER A DIODO

MEDICINA ESTETICA - CHIRURGIA PLASTICA
Consulenza GRATUITA

tutti gli
elettromedicali

30€
a seduta

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



**Il tuo cambio da camera
e bagno sempre pronto**

- Consegna e ritiro a domicilio per b&b, case vacanze, affittacamere
- Formula "noleggio facile"
- Gestione ordini online

Cambio Pronto
Noleggio biancheria per attività ricettive

www.cambiopronto.it

CAMBIOPRONTO srl
Via Fuorimura, 82 - Sorrento
333 997 7738
Cambiopronto




- Servizio esclusivo di lavanderia
- Certificato di controllo biocontaminazione
- Set di cortesia, prodotti monouso e per l'igiene personale

**Il primo cambio
è OMAGGIO!**



Feederica Bar



DRINK // FRUIT // MUSIC

Sisal
Matchpoint
IL NUOVO GIOCO DEL MISTERO

GIUOCO IN
LOTTO

SuperEnalotto

SIGARETTE ELETTRONICHE

Vuice
la sigaretta

Eleaf
la sigaretta

JUST FOG
la sigaretta

IQOS

Joyetech
la sigaretta

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





La cellulite è spesso accompagnata da stipsi, emorroidi, e pesantezza alle gambe ed è aggravata da abitudini alimentari scorrette. Scegliere una giusta dieta ricca di alimenti disintossicanti e cibi che velocizzino il metabolismo, come lo zenzero e il limone, in modo da aiutare a drenare ed evitare gonfiore e pesantezza, tra i principali responsabili della cellulite. Sono da ridurre carboidrati raffinati, dolci e alcol. Vanno limitati alimenti come: latticini, farina bianca, grassi saturi derivanti da carne, burro e insaccati, che accentuano la pesantezza alle gambe. Sono da preferire pesce, legumi e oli vegetali come l'olio extravergine di oliva e quello di lino, frutta e verdura di stagione. Molto importanti sono anche le fibre che migliorano il transito intestinale.

E' anche indicato un sostegno al fegato con verdure col gusto amaro: cicoria, cime di rapa, radicchio, indivia belga, carciofi e ortica. E' consigliabile consumare più frutti di bosco per migliorare la circolazione e degli agrumi.

Molto indicato è fare sport; nuoto, camminare a buon passo, bicicletta ed esercizi per aumentare il metabolismo.

Un valido aiuto lo danno anche i massaggi e il linfodrenaggio. Fatto da mani esperte è un vero toccasana e danno molti benefici al flusso circolatorio e a eliminare i liquidi in eccesso.

Si può ricorrere anche a impacchi di fanghi ma mai caldi su persone con vene varicose, capillari fragili, flebite. In questi casi sono appropriati quelli freschi o a temperatura ambiente.

Usare creme di buona qualità a base di erbe drenanti o rinforzanti i vasi sanguigni come: ippocastano, escina, equiseto, olio essenziale di limone, edera, quercia marina ecc.

Il massaggio deve essere eseguito dal basso delle gambe fino all'inguine con pressioni non forti.

Naturalmente la regolarità nei trattamenti darà buoni risultati.



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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



Traumi caviglia

Il più frequente la "storta"

Ogni giorno migliaia di persone subiscono seri danni alla caviglia svolgendo normali attività come scendere le scale o camminare. I traumi a questa articolazione possono essere di diversa entità: frattura o distorsione di caviglia (comunemente definita "storta"), entrambi con sintomi simili difficili da distinguere dai non esperti.

Gonfiore e dolore

- in caso di distorsione riguardano solo la parte esterna della caviglia;
- in caso di frattura, tutta la caviglia.

Difficoltà a camminare

- in caso di distorsione con lesione dei tendini c'è più una sensazione di instabilità;
- se c'è frattura, la difficoltà riguarda anche l'appoggiare il peso del corpo sulla caviglia fratturata.

Mai sottovalutare le distorsioni, se non trattati in modo adeguato, la caviglia non guarirà bene e sarà difficile tornare a camminare senza dolore. Con il tempo potrebbero ripresentarsi ulteriori distorsioni con instabilità cronica della caviglia oppure danni a tendini e cartila-

→



gine con rischio di artrosi alla caviglia.

Cosa è una distorsione

Una perdita momentanea ed incompleta dei rapporti articolari fra due capi ossei: le ossa distali della gamba (Tibia e Perone) e il primo osso del piede, l'astragalo. Il meccanismo distorsivo, determina un danno ai tessuti, muscoli e soprattutto alle strutture legamentose, che in base all'entità del movimento, possono solo allungarsi (distrazione) oppure rompersi (Lesione completa o parziale).

Cosa fare

In attesa di rivolgersi ad un medico il prima possibile, le azioni di primo soccorso da applicare in caso si sospetti una frattura o distorsione della caviglia sono:

R (Riposo): evitare di caricare il peso del corpo sulla caviglia traumatizzata, ovvero non camminare

I (Ice=Ghiaccio): posizionare il ghiaccio sulla caviglia in cicli di 20 minuti

C (Compressione): coprire la pelle con un panno per evitare di posizionare il ghiaccio direttamente sulla pelle

E (Elevare): tenere in posizione sollevata piede e caviglia per facilitare il drenaggio immediato.

Riabilitazione caviglia dopo distorsione

Per limitare il dolore e ridurre l'edema dei tessuti molli si possono effettuare con

terapie strumentali: Tecarterapia, Ipertermia, Laserterapia, Onde d'urto

e terapie manuali: Linfodrenaggio, mobilizzazione passiva, bendaggio di supporto.

Una volta recuperata l'articolarietà della caviglia, si procede con:

- Recupero del tono-trofismo muscolare
- Ripristino del controllo propriocettivo.

STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO

GLI ALTRI SERVIZI:

- Tecar terapia
- Riabilitazione ortopedica e sportiva
- Riabilitazione neuromotoria
- ESAME BAROPODOMETRICO STATICO E DINAMICO CON TREADMILL
- Riabilitazione posturale con metodo Meziere
- 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





FOTO E VIDEO XXL



*Speciale
Matrimonio*



a partire da

600€

SPECIALE COMPLEANNO

a partire da **80€**

SPECIALE COMUNIONI

a partire da **150€**

**STAMPA
SU MAGNETI
LE TUE FOTO
PREFERITE!**



**OFFERTE
Kodak**

**SVILUPPA I TUOI
MOMENTI PIÙ BELLI**

100 foto f.to 10x15	€ 22
200 foto f.to 10x15	€ 42
500 foto f.to 10x15	€ 90
640 foto f.to 10x15	€ 120



**STAMPA LE TUE FOTO
TRAMITE WHATSAPP**



Corso Italia, 189 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.532.30.98 - Cell. 328 65 61 218



segui su
facebook





COS'È E COME FUNZIONA L'USUCAPIONE?

La mia famiglia è proprietaria di un appartamento al piano terra di una casa bifamiliare dove il primo piano è di un vecchio zio che viene saltuariamente e, talvolta, fitta la sua abitazione per brevi periodi. Sulla carta il cortile è in comune ma la mia famiglia ne fa un uso esclusivo da quando ero bambino, cioè da oltre venti anni. Il cortile è stato usucapito?

L'usucapione di un immobile è un modo di acquisto della proprietà basato sul **possesso continuato** nel tempo che consente perciò di superare la mancanza di un contratto che trasferisca regolarmente la proprietà. La Corte di Cassazione, decidendo un caso in cui un proprietario pretendeva di aver usucapito alcuni locali comuni, ha stabilito alcune **regole generali** che il singolo deve seguire se vuole che la propria rivendicazione sui beni comuni sia accolta. Innanzitutto, la Corte ha precisato che il giudizio di usucapione deve essere introdotto nei confronti di tutti gli altri proprietari con apposita domanda. In secondo luogo, l'onere di provare l'avvenuta usucapione è totalmente a carico della parte che assume di aver acquistato in questo modo una parte comune.

Pertanto, al singolo proprietario che pretende l'accertamento dell'avvenuta usucapione su una parte comune spetterà dimostrare di aver posseduto **in modo continuo, pacifico e indisturbato per almeno vent'anni** l'immobile oggetto del giudizio. ■

Avv. Patrizia Cappiello

Corso Italia n. 196/B Parco degli Ulivi

Piano di Sorrento

Cell. 3391970892 - Tel. 0815341109



Deiulio Design

Project your Home

COLOMBINI CASA
ITALIAN DESIGN, DESIGNED FOR YOU

modo10®
design creativo e collezioni romantiche

Noctis®

PROGETTAZIONE E ARREDO D'INTERNI
FORNITURE ALBERGHIERE, B&B
FORNITURE NAVALI, ARREDO UFFICIO

MODELLO JEY



MODELLO OLTRE



Deiulio Design Sede operativa: Corso Italia, 283 - 80063 Piano di Sorrento (NA)

Tel.: 0815323499 - E-mail: deiuliodesign@libero.it

www.deiuliodesign.com

LOUNGE BAR
MUSIC ON THE SEA
APERITIF

LA
MARÉE



PRIVATE PARTY
EXCLUSIVE EVENTS



Cerchi il tuo posto al Sole?



PRENOTA ORA
IL TUO LETTINO AL



-50%

PORTO DI META (NA)



INFO - CONTATTI: +39 3913673325/ +393921978571



: +39 3331044396

Dolci...che passione

Dolci
...
che passione

Dolci
...
che passione

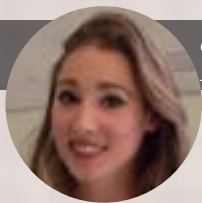
Dolci
...
che passione

INGREDIENTI PER DOLCI - DECORAZIONI
ACCESSORI - STRUMENTI E TANTO ALTRO



DOLCI CHE PASSIONE

Via Crawford, 2 - 80065 Sant'Agnello Tel. +39 3388907607 - 334154138



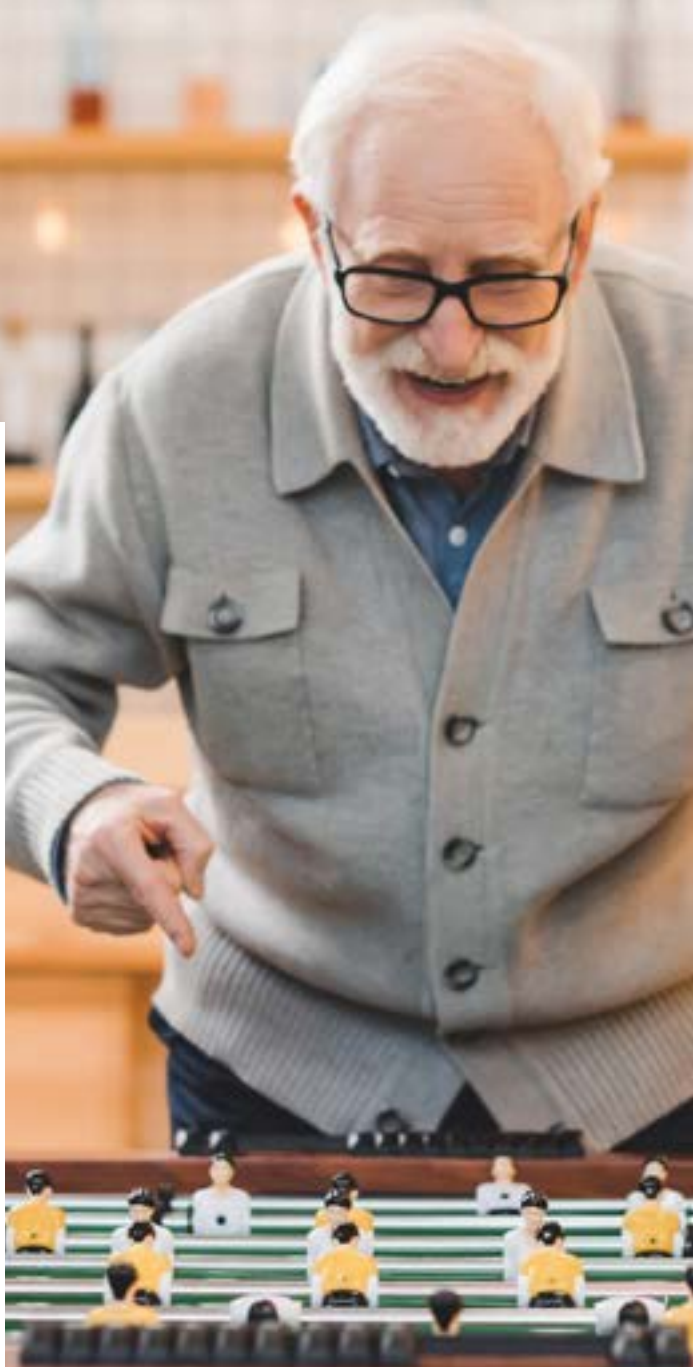
LA POSSIBILITA' DI ASCOLTARE OGNI SFACCETTATURA DELLA VITA?

Oggi giorno chi soffre di abbassamento di udito attende in media 7/8 anni prima di cercare una soluzione o una cura. Perché cerchiamo di renderci la vita più comoda attraverso tecnologie sempre nuove in ogni campo per poi esitare davanti all'eventualità di indossare un apparecchio acustico?

Se vi riconoscete in questo profilo da "procrastinatore" è tempo di sfatare un mito, soprattutto se esitate perché convinti che indossando un apparecchio acustico potreste sembrare vecchi, o deboli. Al contrario di quel che si crede comunemente, i sondaggi indicano che chi indossa apparecchi acustici è più apprezzato.

Indossare un apparecchio acustico dimostra agli altri che avete a cuore ciò che gli altri hanno da dire e che volete essere parte attiva nelle conversazioni. Non c'è nulla che vi faccia sentire più vecchi del dover sempre chiedere di ripetere quanto appena detto, oppure rispondere inappropriatamente alle domande perché non comprendete bene ciò che vi dicono.

La fondazione Hear the World ha condotto uno studio sull'udito su oltre 4.000 individui in 5 paesi, poco più del 40% degli intervistati aventi un partner con problemi di udito non curati ha dichiarato che sarebbero felici di far indossare ai rispettivi partners un apparecchio acustico. Tra →



chi invece ha un partner che già indossa un presidio acustico, l'80% ha dichiarato di essere felice che il proprio partner l'abbia fatto, il 40% dichiara di ricevere più attenzione dal proprio compagno da quando indossano un presidio acustico, e il 38% dichiara che nel complesso il loro rapporto è migliorato.

La ricerca evidenzia anche che chi non cura la perdita di udito è più isolato socialmente, in conseguenza del fatto che le riunioni di famiglia o le cene con gli amici possono essere frustranti se non sentite bene. Per chi lavora, inoltre, la perdita di udito si traduce anche in una perdita economica molto superiore al costo del trattamento.

Altri dati emersi dallo studio rivelano che chi non cura l'ipoacusia è molto più incline alla depressione rispetto a chi indossa apparecchi acustici. In più, tendono ad essere più insicuri e irritabili e perdono interesse in attività che erano prima importanti nella loro vita quotidiana, sentendosi più isolati e frustrati rispetto a chi cura il proprio udito che risulta, all'opposto, più concentrato e rilassato.

Oggi giorno la tecnologia degli apparecchi acustici ha raggiunto livelli altissimi, con microfoni direzionali e programmi specifici per aumentare il rico-

noscimento della voce e per ridurre di conseguenza suoni e rumori di fondo indesiderati. A seconda della riduzione della capacità uditiva, ci sono ottime possibilità di trovare un apparecchio acustico adatto alle vostre necessità e che recuperi il mondo di suoni che vi circonda.

Le nuove tecnologie permettono di migliorare anche di molto l'udito nelle attività quotidiane grazie ad applicazioni per smartphones direttamente collegati agli apparecchi acustici come un normale auricolare Bluetooth, o per ascoltare la tv in casa ad un volume che non infastidisca gli altri, o che mandi l'audio solo a voi come se fosse una cuffia, ma con il vantaggio di non escludere i suoni circostanti.

Grazie al grande numero di apparecchi acustici si possono avere moltissime soluzioni e stili differenti per diversi abbassamenti di udito e per adattarsi perfettamente alle esigenze di ogni individuo. Mentre per qualcuno può essere più importante ascoltare bene le conversazioni di lavoro in determinati ambienti, per qualcun altro è più importante sentire ciò che raccontano i nipotini della loro giornata.

Non lasciate che l'abbassamento dell'udito comprometta la vostra salute e la vostra felicità. ■



dott.ssa Teia Maiorino

TEMACUSTICA

**CHECK-UP GRATUITO
DELL'UDITO**

**APPARECCHI ACUSTICI
PERSONALIZZATI
IN PROVA PER 30 GIORNI**

abbiamo a cuore il tuo udito



► **SORRENTO**
Via degli Aranci 118
Tel. 081.878.4517
Cell 338.9648341

► **SANT'AGNELLO**
C/o Centro Ortopedia Ricci
Via Anselmo Balzano 13
Tel. 081.807.17.25

► **PIANO DI SORRENTO**
C/o Centro Clever Rehabilitation
Via P.S. Chiara 16 S. Agnello
Tel. 081.879.95.55

► **MASSA LUBRENGE**
Via Filangieri 6
Tel. 081.879.95.55

► **ANGRI**
c/o Centro Earm Via Raiola, 60
Tel. 8831297200

COLLEZIONE
PRIMAVERA ESTATE 2018


Glitter
accessori

crea il tuo
STILE



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

LE OFFERTE DI **Mister DASH**



**COLGATE
SPAZZOLINO
SMILES**

€0,80



**CERA DI CUPRA
EFFETTO ANTIETÀ
ML 75**

€1,50



**CHANTECLAIR
VERT VETRI
ml 625**

€1,00



**DOVE
BAGNO SCHIUMA
ML 700
VARIE PROF**

€1,69



**DASH
50 LAVAGGI
VARIE PROF.**

€6,50



**CORONA
ASCIUGATUTTO
BOMBER**

€0,90



**AVA
20 LAVAGGI
SENSITIVE GEL**

€1,50



**FINISH
BRILLANTANTE
ML450
FORZA E PUREZZA**

€2,00



**VELVET
SCHOLL
SMOOTH
ELECTRONIC**

€8,00

OFFERTE VALIDE DAL 10 AL 31 MAGGIO



**IGENIO DETERGENTI
PER LA CASA
ml. 750**

€1,00

**TENA
LADY NORMAL
PZ 12**

€2,35



**TENA
LADY EXTRA
PZ 10**

€2,35



**DIXAN
15 MISURINI
LAVANDA**

€2,60



**CORONA
TOVAGLIOLO
MAXI**

€0,79



**SENSODYNE
COLLUTORIO
ML 500**

€2,50



**ORAL B
SPAZZOLINO
SHINY CLEAN**

€0,80



**ACETONE
MY WAY
LT 1**

€2,50



**GILLETTE
BLUE II
PZ 10**

€2,00



**GILLETTE
BODY FOR MAN
USA E GETTA PZ 3**

€6,50



**JOHNSON'S
SALVIETTINE
BABY PZ 56**

€0,75



**SWIFFER
RICARICA PANNI
IMBEVUTI PZ 24**

€6,00



**PAIF VASCHETTA
ALLUMINIO
6 PORZIONI
PZ 1 CON COP.**

€0,30

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

Alimentari Capo

The King of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE

Traversa Punta Capo, 14 - 80067 Sorrento (NA)

Tel. 081 807 2291



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
"Old School".

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

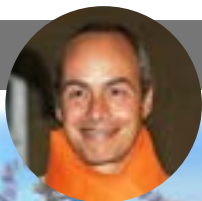




BICIMANIA
EVERYTHING FOR YOUR BIKE

FUORI »»»»»
««««« **TUTTO**
PER CAMBIO SEDE

Corso Italia 339 - **Piano di Sorrento (NA)**
Tel. 081 878 62 06



L'Istituto Italiano dei Castelli (IIC) è un'associazione culturale Onlus costituita per promuovere la conoscenza e lo studio a livello storico, archeologico e artistico, nonché la salvaguardia e la valorizzazione, dei castelli e dei monumenti fortificati in Italia.

Questa mission viene svolta attraverso diverse attività che si dipanano essenzialmente su quattro fronti. Innanzitutto, lo studio e la ricerca, attraverso una serie di interventi volti alla conoscenza del patrimonio d'architettura fortificata italiano, che vanno dall'inventario e dal censimento delle architetture fortificate (per provincia e per categoria) all'analisi delle fonti storiche, lo studio delle ricerche archeologiche, l'approfondimento della ricerca artistica per meglio definire e aggiornare i valori estetici che caratterizzano i singoli monumenti e complessi fortificati e affinare le tecniche per il loro studio.

In secondo luogo, la loro salvaguardia e conservazione, per mezzo di tutela in senso stretto, attraverso lo studio e la formulazione di appositi strumenti giuridici e proposte di mezzi legali e fiscali utili alla conservazione attiva e passiva, diretta e indiretta, del patrimonio architettuale, anche allo stato di rudere. Infine, l'inserimento nel ciclo attivo della vita moderna, mediante: identificazione dei luoghi o delle entità castellane da inserire nell'attività pianificatoria del territorio; opere di restauro delle strutture secondo

le teorie scientifiche più aggiornate; reperimento dei mezzi e fondi necessari all'attuazione dei programmi di ricostruzione.

L'ultimo punto è la sensibilizzazione dell'opinione pubblica con azioni di divulgazione e propaganda tendente ad incrementare quantitativamente e qualitativamente la partecipazione di enti pubblici e privati alle attività dell'Istituto e a diffondere in strati sempre più larghi della popolazione la conoscenza, l'apprezzamento e la volontà di tutela delle architetture fortificate al fine di aumentare anche i flussi turistici. Attraverso questi campi di intervento l'IIC punta a mettere a disposizione della comunità l'architettura fortificata tramandataci dai nostri avi, consentendone una fruizione il più possibile ampia, diffusa e rispettosa.

L'IIC è nato nel 1964 su iniziativa di Pietro Gazzola ed è stato eretto ad Ente Morale nel 1991, riconosciuto dal Ministero per i Beni e le Attività Culturali. È associato a un organismo europeo patrocinato dall'UNESCO e dal Consiglio d'Europa, l'Internationales Burgen Institut, ora Europa Nostra -Internationales Burgen Institut. L'Istituto è personalità giuridica dal 1991, registrato alla Corte dei conti nel registro Beni culturali. La sede legale è in Castel Sant'Angelo, a Roma. L'organizzazione sul territorio si articola in Sezioni regionali, cui fanno capo Delegazioni provinciali. Sezioni e Delegazioni, autonome nell'attività nel loro ambito, ri-

spondono nelle linee generali a un Consiglio Direttivo, mentre l'attività di studio e di ricerca è coordinata da un apposito Consiglio Scientifico. Oggetto di attenzione dell'Istituto è tutta l'architettura fortificata presente in Italia: torri, castelli, case e città fortificate, rocche, fortini, bastioni, conventi fortificati, mura.

Queste architetture, nate per esigenze difensive, sono preziosi scrigni di storia e cultura del passato. Tali opere sono esposte a un grande pericolo, avendo ovviamente perso la loro originaria funzione difensiva. Infatti una chiesa o un palazzo, pur se antichi, possono essere utilizzati ancora oggi, con alcuni accorgimenti, per gli stessi scopi per cui sono nati, mentre un edificio nato con funzioni militari, se si vuole mantenerlo in virtù del suo valore storico e artistico, bisogna inventargli un'altra, diversa funzione, che deve essere compatibile con le strutture e la vocazione del monumento e tale da garantirne la re-immissione nella vita attuale. Tale edificio va cioè, come si usa dire, "rivitalizzato", condizione indispensabile perché riceva le cure e la manutenzione che ne garantiscano la sopravvivenza.

In quest'ottica, l'IIC ha effettuato il censimento dell'architettura fortificata del territorio italiano e la sua catalogazione: il materiale è confluito in una banca dati, finalizzata alla realizzazione di un SIT, Sistema Informativo Territoriale, dal quale trarre utili informazioni per tutti gli interventi necessari. Tra le attività dell'IIC, la pubblicazione del bollettino "Cronache Castellane", che informa i soci su tutte le iniziative, novità e avvenimenti del settore, e della rivista scientifica ad uscita annuale "Castellum"; pubblica inoltre una collana di studi monografici, "Castella", in cui ogni numero è dedicato a uno specifico tema di architettura fortificata.

La Sezione Campania dell'ICC realizza inoltre la rivista "Architettura Fortificata in Campania", un "quaderno" dedicato specificatamente alla realtà regionale. Tante poi le iniziative messe in atto dall'IIC sul territorio: le "targhe di segnalazione" alle opere di architettura fortificata restaurate e valorizzate secondo metodologie considerate dagli organi scientifici dell'Istituto degne di elogio e imitazione; le "visite di studio", alla scoperta delle meraviglie di architettura fortificata; il "premio per tesi di laurea" su argomenti attinenti; le "Giornate Nazionali dei Castelli". Quest'ultima iniziativa, che si svolge nell'ultimo week-end di maggio col patrocinio del Ministero dei Beni culturali, coincide temporalmente con le Giornate Europee e prevede l'apertura al pubblico ogni anno di castelli

normalmente non visitabili, con visite guidate, mostre, convegni, tavole rotonde, conferenze, concerti, allo scopo di avvicinare il grande pubblico a questo affascinante settore dell'architettura.

Le Giornate sono giunte quest'anno alla ventesima edizione e si terranno il sabato 19 e la domenica 20 maggio 2018, coinvolgendo 19 Regioni e 33 siti, con visite guidate, presentazioni, concerti, come recita lo slogan dell'IIC: "Il meglio dell'Italia a ponti levatoi aperti per famiglie, turisti ed appassionati di storia, architettura, restauro". La Campania è una delle Regioni con più siti di interesse. Commenta il Responsabile ICC Campania, arch. Luigi Maglio: "Le innumerevoli opere fortificate della Campania costituiscono un patrimonio storico-architettonico eccezionale, in buona parte ancora misconosciuto, che attende ancora da troppo tempo la dovuta riscoperta e valorizzazione, al fine di poter essere tramandato alle future generazioni.

Offeso dal trascorrere inesorabile del tempo, da catastrofi naturali, ma, forse, soprattutto, dall'incuria dell'uomo, possiede ancora, nonostante tutto, una straordinaria forza espressiva. Queste opere rappresentano la testimonianza del processo tecnologico, artistico e culturale delle civiltà che si sono succedute nella storia della nostra Regione: dalle cinte urbane fortificate di età classica, agli insediamenti alto-medievali, alle rocche e castelli di epoca medievale, ai castelli-residenza del Rinascimento, ai forti vicereali spagnoli, alle torri di avvistamento e difesa, fino alle costruzioni rurali fortificate. In particolare, Napoli capitale, tra Medioevo e Rinascimento, presenta un sistema di fortificazione eccezionale, in larga parte conservatosi fino ai nostri giorni, che nessun'altra città italiana può vantare.

Cinque imponenti castelli, resti della murazione greco-romana e di quella quattrocentesca aragonese, ci consentono di leggerci, oltre che la storia della città, l'evoluzione delle tecniche difensive in un arco di tempo esaustivo per la completa conoscenza della storia delle fortificazioni". Anche a Sorrento, grazie all'impegno dell'arch. Antonio Amitrano, referente per l'IIC per la Penisola Sorrentina, si terranno in occasione delle Giornate Nazionali visite guidate alle mura di Sorrento. Già nell'edizione 2017, per la prima volta a Sorrento si sono tenute le giornate dei castelli, sotto l'alto patrocinio del MIBACT, Comune di Sorrento, Fondazione Sorrento e la pregevole collaborazione dell'Istituto Polispecialistico San Paolo di Sorrento guidato dalla Dirigente Scolastica Professoressa Paola Cuomo. Spie-

#SUPER**PROMO**

1 FROG +

1 CARTONE
DI CAFFÈ BORBONE
DA 150 CIALDE

€ 139,90



didiesse
macchine per caffè



COFFEE & Co.
SHOP

Rivenditore Autorizzato **Caffè Toscano**
SANT'AGNELLO

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613
www.coffee-co.it



clima

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

Offerta
ESTATE
2018.

sistemi solari
a costo ZERO



POMPE DI CALORE in classe A++

finanziabili da 37,00 € al mese
+ detrazioni fiscali al 50%



Tel./Fax 081 19259307 Cell. 338.4695674

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

ga l'arch. Amitrano: "Far conoscere Sorrento come città fortificata è stata un'iniziativa intrapresa nell'anno 2016 su indicazioni dell'arch. Maglio. Già nel 2016 con una giornata di studio alla Sala Consiliare del Comune di Sorrento voluta dal Presidente Luigi Maglio d'intesa con il Sindaco di Sorrento avvocato Giuseppe Cuomo e l'amministratore delegato della Fondazione Sorrento avvocato Gaetano Milano, riscosse un notevole successo di pubblico tale da tenere una sala gremita dal mattino sino al tardo pomeriggio.

Per quanto riguarda la cinta bastionata di Sorrento vi è poca conoscenza e divulgazione turistica, siamo stati i primi a progettare un itinerario turistico dedicato esclusivamente alle Antiche Mura, un itinerario testato per la prima volta a marzo 2016 in occasione del workshop internazionale 'Sorrento città fortificata', promosso e curato dall'IIC in collaborazione con la Città di Sorrento, Fondazione Sorrento e l'Istituto Polispecialistico San Paolo che ha messo a disposizione le proprie sale per ospitare una sessantina di studenti dei corsi di laurea del DICEA (ingegneria edile, ingegneria edile/architettura) e del master internazionale Erasmus Mundus Dyclam provenienti da quattordici Paesi europei ed extra-europei.

Il workshop ha avuto il format organizzativo in tre fasi (conoscenza del tema fortificazioni e della realtà del territorio con visita guidata da un socio esperto; fase creativa e rappresentativa delle idee progettuali; fase di presentazione pubblica delle proposte di valorizzazione delle fortificazioni sorrentine) creato e sperimentato da un decennio dalla prof.ssa Marina Fumo, consigliere scientifico dell'IIC e responsabile del corso 'Progetto di recupero edilizio'. Da allora abbiamo effettuato altre visite guidate sull'intero tracciato della murazione con la collaborazione dell'architetto Rosario Fiorentino, con notevole gradimento da parte dei partecipanti ed innumerevoli richieste di persone interessate a future visite guidate.

Quest'anno grazie ancora alla collaborazione della Dirigente scolastica dell'Istituto Polispecialistico San Paolo di Sorrento effettueremo visite guidate anche in lingua inglese ad opera degli studenti del suddetto Istituto". Sorrento ha potuto contare su una solida difesa assicurata da una imponente cerchia muraria fin da epoca romana, che si è rinforzata durante il periodo del vicereame spagnolo, quando, essendo esposta al rischio delle incursioni saracene, che soprattutto nel corso del Cinquecento devastarono buona parte delle località marittime dell'Italia

Meridionale, fu impegnata in una intensa attività volta a garantire un massiccio sistema difensivo del centro abitato. A partire dai primi anni del XVI secolo le mura romane, più volte restaurate in epoca medioevale, furono completamente rinnovate e rese di fatto invalicabili. La presenza di un Castello (oggi purtroppo scomparso) testimoniava la valenza della porta rivolta ad oriente, verso il Piano, che era considerata come la porta maggiore.

Tra le porte minori, invece, c'era la porta che consentiva di proseguire nel cammino verso Massa Lubrense e quelle che consentivano l'accesso agli approdi delle marine. Non esisteva, invece, la cosiddetta Porta di Parsano, che è sorta solo in epoca borbonica e che, ironia della sorte, è l'unica che oggi è ancora visibile nel suo contesto originario. Essa fu aperta lungo il lato meridionale delle murazioni per consentire un più agevole accesso alla zona collinare che era in fase di graduale sviluppo, ma difficilmente raggiungibile per la conformazione di un territorio reso quasi inaccessibile dalla presenza di profonde gole nella roccia.

Realizzata durante il XVIII secolo, la Porta di Parsano ha segnato l'inizio di una serie di trasformazioni urbanistiche culminate con l'allargamento dell'antico decumano maggiore (oggi corrispondente al Corso Italia), la realizzazione di Piazza Tasso (molto più ampia dell'antica Piazza Castello) e, durante il secolo scorso, la realizzazione di Via degli Aranci. Proprio grazie all'apertura della Porta di Parsano, Sorrento si è sviluppata anche in direzione sud della città, oltre le mura che si estendevano dalla zona oggi corrispondente a Via Marina Grande per arrivare fino al Vallone dei Mulini che, ancora ai giorni nostri, è in parte sovrastato dalle mura vicereali.

L'intervento di restauro recentemente terminato rientra in una serie di opere che hanno permesso di valorizzare il Bastione di Parsano con l'annessa rampa vicereale e i resti della porta e che, per il futuro, consentiranno di estendere il percorso accessibile al pubblico tanto verso Villa Fiorentino ed il suo splendido parco, quanto nella direzione del vallone dei Mulini. Una volta ultimati questi lavori, i visitatori potranno ammirare la bellezza arcaica del costone tufaceo ed una lussureggiante vegetazione che, anche grazie a condizioni ambientali uniche, è ricca di esemplari di felci e di altre piante rare. (grazie all'arch. Antonio Amitrano per le informazioni utili a redigere questo articolo).



SUMMER

SPORT 2° EDIZIONE

PER BAMBINI DAI 4 AI 12 ANNI
START 11 GIUGNO - 10 AGOSTO

SPECIALE PROMO
ISCRIZIONE ENTRO IL 31/05 A 80,00€



ATTIVITÀ:
PALLAVOLO, CALCIO,
BASKET,
ATTIVITÀ MOTORIA E
GINNASTICA POSTURALE

**INCONTRI CON
SPECIALISTI:**
NUTRIZIONISTA
PSICOTERAPEUTA
PEDAGOGISTA
CHINESIOLOGO



PRESSO LA STRUTTURA SPORTIVA
"CAMPO DI IOMMELLA"
VIA PAOLA ZANCANI (S.AGNELLO)



Bambini

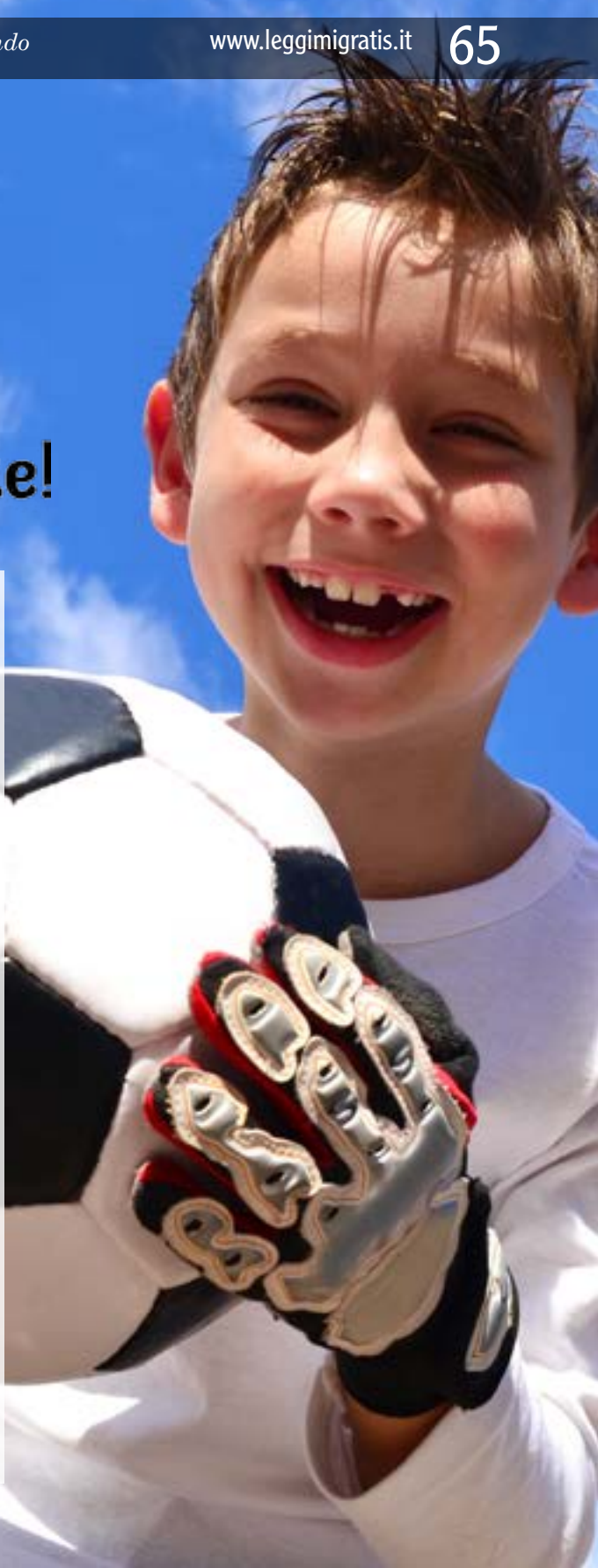
Giocate all'aria aperta in estate!

Per le famiglie italiane è partita la ricerca di una soluzione per le vacanze estive che consenta ai figli di fare sport divertendosi mentre i genitori sono al lavoro. La cosa migliore è che i bambini stiano all'aria aperta a giocare. Perché?

Le attività all'aperto hanno un impatto ampiamente riconosciuto nel favorire il benessere e il sano sviluppo dei bambini. Essere fisicamente attivi fin da piccoli è una polizza assicurativa che aiuta a prevenire malattie anche gravi. Correre, saltare, giocare a palla, sono tutte attività motorie che aiutano i bambini a sviluppare resistenza e coordinazione. I bambini sperimentano nuovi spazi e maggiore libertà di movimento, esperienza che riduce lo stress causato da una lunga permanenza fermi in luoghi chiusi durante il periodo invernale. L'aria aperta allevia lo stress e migliora l'umore anche dei più piccoli.

Giocare all'aperto combatte anche malattie come diabete, problemi cardiaci, obesità e può aiutare a prevenire la miopia. In una settimana, per ogni quattro ore che un bambino passa giocando all'aria aperta, si riduce del 2 per cento il suo rischio di sviluppare questo comunissimo errore di rifrazione del cristallino dell'occhio.

La luce del sole stimola la produzione di vitamina D, utile per le ossa, e aiuta il sistema immunitario a rafforzarsi. ■



www.ilmeglio disorrento.it

e-book mese
di maggio

Un e-book gratuito al mese dedicato alla storia di Sorrento; la creazione di un apposito menù dedicato ai personaggi ed alle personalità sorrentine; pagine dedicate alle curiosità numismatiche che riguardano la Terra delle Sirene; la proposizione di nuove gallerie fotografiche; la pubblicazione delle trascrizioni delle delibere del Consiglio Comunale nel 1917; una sezione dedicata agli spot che hanno contribuito a **rafforzare l'immagine di Sorrento nel mondo.**

Tutto questo ed altro ancora ravriverrà **www.ilmegliodisorrento.com** durante il mese di maggio.

I responsabili del sito tengono a precisare: "Abbiamo voluto riservarci un mese per elaborare testi destinati ad essere gradualmente consultabili a partire proprio dal mese di Maggio. Questo perché abbiamo ritenuto di dover prendere in esame un lavoro di programmazione e di accumulo di materiali che era indispensabile per non procedere ulteriormente in maniera estemporanea. →



àngels

ABBIGLIAMENTO UOMO



Scopri la collezione accessori
un universo perfetto per completare il tuo look!



Via Marziale, 2 **SORRENTO (NA)**
Tel. 08118463654 Cell. 331 83 16 499

Seguici su  Angels

Vanità Casa
di Tina Mastellone



pensiamo a tutto noi!

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



La "scorta" a cui ci prepariamo ad attingere ci servirà anche per dare sempre maggiori attenzioni all' Osservatorio sul turismo a Sorrento.

Recentemente, infatti, proprio per le sole pagine in esso contenute, abbiamo avuto **l' onore di ricevere il patrocinio morale della Fondazione Sorrento e di Federalberghi della Penisola Sorretina**. La fiducia accordataci, evidentemente, è frutto del riconoscimento della bontà del lavoro che già abbiamo sviluppato fino ad ora. Tuttavia, proprio in ragione degli ottenuti patrocini, riteniamo di dovere migliorare ancora di più".

Per **"il Meglio di Sorrento"**, insomma, quello di maggio sarà un mese scoppiettante ricco di novità e di sorprese.

Il primo e-book che sarà pubblicato è intitolato: **"I legami tra Sorrento ed il popolo di Israele – Primi appunti su una antica storia di amicizia dai tempi dell' Arca di Noè fino a quelli della dominazione angioina nel Mezzogiorno d' Italia"**.

Si tratta di un argomento assai poco conosciuto, ma sicuramente intrigante.

Il secondo – destinato ad essere reso disponibile tra la fine di maggio e gli inizi di giugno, invece, è intitolato: "Fucillo e Masaniello di Sorrento - I compagni sorrentini che rivoluzionarono Napoli nel Cinquecento". Si tratta della storia di due antesignani dei "camorristi" che, pure legati tra loro, guidarono due distinti tumulti: uno per ribellarsi contro l' aumento delle tasse che il Vicerè di Napoli, Don Pedro di Toledo, tentò di imporre al fine di realizzare quella che oggi, per l' appunto, conosciamo come la celebre Via Toledo di Napoli; l' altra, invece, fu una sommossa per tentare di impedire che a Napoli si insediassero una sede del Tribunale della Santa Inquisizione di stampo spagnolo.

Quanto alle gallerie fotografiche, invece, sono previste: una fotogallery dedicata alla presenza del tram a Sorrento (1906 – 1948) che consente di visualizzare una parte della magnifica collezione di Massimo Fiorentino.

Altre ancora (oltre a quelle già disponibili e dedicate a Piazza Tasso ed ai panorami sorrentine) saranno dedicate alla pubblicazione di stampe antiche e di dipinti che ritraggono il capoluogo della Penisola

Sorrentina.

A proposito del menù dedicato a personaggi e personalità sorrentine, inoltre, il primo approfondimento riguarderà il mondo della informazione e della comunicazione.

In seguito, un altro sarà dedicato ai sindaci, un altro ancora ai grandi armatori, un altro ancora ai grandi albergatori, etc

E poi ci sono i **video**. Quali?

Ad esempio quello **realizzato sulle note di "We are Happy"** che negli scorsi anni è stato un autentico tormentone o quelli realizzati dalla **Fondazione Sorrento per rafforzare l'immagine della città nel mondo, ed altro ancora.**

Il tutto senza trascurare l' opportunità di dedicare pagine e pagine dedicate ai film girati in tutto o in parte Costiera....

Ed ancora recensioni su libri che riguardano la Terra delle Sirene.... **Suggerimenti per seguire itinerari turistico – culturali – naturalistici... e molto altro ancora.**

Pur "munifici" nel dispensare informazioni, però i responsabili del sito non rendono noto il preciso calendario delle uscite.

Per questo, però, una ragione c'è e la spieghino loro stessi: **"Pur di agevolare i nostri visitatori, abbiamo pubblicato – e continueremo a farlo – numerose pagine con l' utilizzo di file in PDF che mal si addicono ad essere indicizzate e, quindi, ad ottenere il risultato di far balzare il sito nei primissimi posti a proposito di ricerche effettuate utilizzando precise keyword.** Questo non ci interessa e non ci importa perché desideriamo che il sito sia considerato all' altezza del suo nome: il Meglio di Sorrento. Nell' effettuare questa scelta abbiamo voluto distinguerci da chiunque altro: **niente cronaca, niente politica, niente polemiche o notizie negative.** Fatta questa premessa, però, non nascondiamo un' ambizione: quella di **fidelizzare un numero sempre crescente di navigatori.** La visita occasionale, infatti, non ci interessa. **Ci piace di più sapere che c'è chi ci viene a trovare in maniera sistematica. In ogni caso non mancheremo di tenere tutti aggiornati con aggiornamenti che veicheremo mediante l' utilizzo del social"**.



La Biopiscina - Gioia e dolori

E'dal lontano 1954 che in Austria fu creato da Gottfried Kern il primo laghetto decorativo. Richard Weixler, sempre in Austria, s'ispirò all'esperienza di Kern e nel 1976 costruì un bacino impermeabilizzato in argilla di circa 1000mq, 200 dei quali costituivano la parte balneabile, **senza l'utilizzo di nessun impianto tecnico.**

Negli anni ottanta sia in Austria che in Germania s'iniziò ad utilizzare dei teli sintetici per costruire **invasi con suddivisioni per creare zone adibite alla balneazione. La qualità dell'acqua era garantita dai processi naturali che avvenivano attraverso la presenza di piante, microorganismi e dalla loro interazione con i substrati presenti.** Tutti i costruttori delle prime biopiscine italiane sono stranieri di lingua tedesca e solo a partire dalla metà degli anni '90 hanno cominciato ad operare, come la storia ci insegna, aziende del nord Italia. Così, grazie alla loro capacità as-

sociativa, sono state pubblicate molteplici riviste per divulgare la **"tecnologia verde"** e potenziare la richiesta di mercato. Oggi il settore biopiscine italiano deve trovare un suo equilibrio, difatti la gente confonde la stessa con la piscina. Per tutto ciò si rischia di fare una spesa per poi ritrovarsi in un vicolo cieco.

In pratica, **come per un acquario, occorrerebbe una passione di base o un'assistenza con una consulenza scientifica per la conduzione di una biopiscina in quanto non sarà mai un bacino facilmente controllabile, ma un sistema in cui la tecnica, la natura e l'uomo dovrebbero interagire in costante movimento.**

E' fondamentale, quindi, che il fruitore di una biopiscina sia messo in grado di **"comprendere" e interagire correttamente con la sua piscina in tutte le fasi della sua maturazione biologica,** pena il disfacimento dell'equilibrio biologico e lo snaturamento del sistema "filosofi-

co" della biopiscina. In pratica è **consigliabile avere una superficie di almeno di 150-200mq.** fattore determinante dell'equilibrio è senza dubbio **la temperatura dell'acqua e quindi il giusto rapporto di coesistenza biologica tra: piante, fauna e ossigenazione.**

Nel 1983 abbiamo realizzato impianti per grandi acquari e nel 1998 il biolago per poi ottimizzare le tecnologie impiantistiche per le **vasche naturali ovvero la possibilità di integrare le piante in piscina al fine di ottenere il giusto inserimento nell'ambiente naturale e garantire la balneabilità della stessa con semplicità gestionale.** Oggi lo styreps ci consente di poter realizzare ogni tipologia d'invaso e così **con il sistema impiantistico TA-OXI-OZON-FILTER di garantire la balneazione senza cloro e tutto made in Sorrento.** ■



BIOPISCINA



ESEMPIO DI MANCATO EQUILIBRIO BIOLOGICO



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



Cercaci su YouTube



www.tecnoambienteluxurypools.com



LA SQUADRA DELLA COSTIERA AL TERMINE DI UN

Triunfo, capolavoro, impresa, ...c'è l'imbarazzo della scelta per descrivere la stagione vincente del Sorrento ma per noi il termine più adatto è FAVOLA. Una favola rossonera, ricca di colpi di scena ma con un lietissimo fine: la promozione in serie D. Una sceneggiatura da oscar per un Sorrento, reduce da annate contraddistinte da tristezza e delusioni, capace di fare il colpaccio immediatamente nel primo anno del nuovo corso firmato Antonio Guarracino. Il giovane tecnico di Piano di Sorrento lui l'artefice principale del trionfo rossonero, capace di plasmare a sua immagine e somiglianza un gruppo con un'età media molto bassa in cui non mancano talenti espressione del territorio.

Una squadra partita, lo scorso agosto, nello scetticismo generale e protagonista di un avvio davvero da incubo: tre sconfitte nelle prime tre giornate di campionato, tra l'altro contro squadre che chiuderanno poi la stagione nelle ultime posizioni. L'ultima posto in classifica è un'onta imbarazzante, che riempie la bocca di tutti e mette subito in discussione l'operato dell'allenatore Guarracino ma invece la dirigenza rossonera lo cementifica sulla panchina. Una scelta saggia e lungimirante, il Sorrento alla quarta giornata ospita il Nola e contro i bruniani prende il via una rincorsa dal ritmo impressionante.

Un percorso quasi perfetto: 26 punti in 10 gare. Un rullo compressore, un mix di spensieratezza e concretezza, trascinato dalle reti pesantissime del suo capitano-bomber, Alfonso Gargiulo. L'attaccante di Massa Lubrense è il terminale di una formazione probabilmente non bellissima da vedere agli occhi degli esteti di questo sport ma straordinariamente attenta, ordinata tatticamente e all'occasione cinica nel colpire le avversarie nelle loro debolezze. Il bolide di Gargiulo all'incrocio dei pali da posizione molto defilata, che sbanca il campo della Picciola al 90', è l'episodio spartiacque della stagione. Un'impennata violenta di autostima ed inizia a nascere la consapevolezza di poter raggiungere qualsiasi obiettivo. A dettarlo sono la determinazione e la fame dei ragazzi di mister Guarracino, costretti a fermarsi soltanto nella sfortunata trasferta di Agropoli. La reazione però è immediata contro la Virtus Avellino, con una doppietta da cineteca di Gargiulo nel fortino inespugnabile dello stadio Italia (13 vittorie di fila). Nel girone di ritorno la battistrada Agropoli inizia a perdere terreno, la vetta

CONQUISTA LA PROMOZIONE ANNATA MAGICA

ormai è nel mirino e viene raggiunta alla diciottesima, senza mai più lasciarla.

Il poker di vittorie consecutive - contro Nola, Cervinara, Castel S.Giorgio e Battipagliese - è una dimostrazione di forza al girone e manda in orbita i rossoneri (+8). Le vertigini però giocano un brutto scherzo. Al pari dell'infortunio dell'esperto portiere Munao, protagonista assoluto costretto a chiudere la stagione con sei giornate d'anticipo. Il Sorrento dilapida il vantaggio per intero dopo il k.o. interno nello scontro diretto contro l'Agropoli in uno stadio Italia stracolmo e ansioso di festeggiare.

Sembra il remake di un film già visto, quello col finale da incubo, ma dopo aver visto la "morte sportiva" con gli occhi il Sorrento nell'ultima giornata si rianima, andando a vincere in casa della Virtus Avellino con il gol-macigno del giovane Falanga. Tre punti che servono a difendere il primato in coabitazione con l'Agropoli: la promozione si decide allo spareggio. Teatro della finalissima è il "Partenio" di Avellino, dove a sostenere i rossoneri giungono 500 fedelissimi che vivranno in prima persona emozioni indelebili.

A differenza delle sfide in regular season, il Sorrento con una prestazione da incornicare annichilisce la compagine cilentana, allestita col chiarissimo intento di riconquistare la D. Il gol dell'anno arriva quasi allo scadere in modo rocambolesco (autorete dopo due secondi dal rigore parato) e non è da meno il salvataggio sulla linea dell'immenso Guarro nell'ultimo di otto interminabili minuti di recupero che hanno messo al repentaglio le coronarie di numerosi appassionati della Penisola.

Al triplice fischio è apoteosi rossonera, il brutto anatroccolo diventa finalmente un cigno bellissimo e la riconquista della serie D è il giusto premio per tutti. Per i tifosi DOC, portatori sani del grande vecchio cuore rossonero, sempre al fianco della squadra e fiduciosi della bontà del nuovo corso. Per la dirigenza e tutto lo staff, capaci di bruciare le tappe di un progetto pluriennale. Per mister Guarracino che ha dedicato anima e corpo alla causa, dimostrandosi il migliore della categoria. Per i calciatori che hanno sudato la storica maglia rossonera, facendola ritornare un simbolo di onore e di orgoglio di tutta la Penisola Sorrentina.





LA BOLLETTA È SU
MISURA

LUCE & GAS

COSA ASPETTI!

**RICHIEDI SUBITO LA LETTURA GRATUITA DELLA
TUA BOLLETTA DI LUCE E GAS
AL TUO CONSULENTE DI FIDUCIA**



4G energia
All the power you need



3331568558

SorrentoPlaytivù

www.energia-ora.it





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

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

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



Le Bellissime
Monica e Roberta del negozio
Acqua e Sapone
di Piano di Sorrento
salutano tutti i numerosissimi
clienti del negozio

Simpaticissimi
Vincenzo e Gigino
che dalla sede di
Tecnocalor
di Piano di Sorrento
salutano i lettori di
LeggimiGratis



Diventa protagonista!

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

Vetrina Annunci

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

ANIMALI

Regalo cuccioli maltese

Meravigliosa cucciolata di maltesi italiani, con genitori visibili. Un manto bianco candido, testoline perfette e occhi che incantano. Educati già sui tappetini igienici, dolcissimi e sensibili adorano giocare e correre. Si consegnano con microchip inserito, primi vaccini e sverminazione effettuata.

E-mail: brunosilvaff20188@gmail.com

Regalo bellissimi cuccioli di bulldog francese

Regalo bellissimi cuccioli di bulldog francese, già pronti per essere consegnati, con libretto sanitario prima vaccinazione e sverminati. Genitori visibili.

Tel: 3987675434

IMMOBILI

Affitto appartamento

Appartamento finemente arredato e ristrutturato avente posto auto e moto. Vico equense NA Fornacelle. Cinque minuti di auto da Meta di Sorrento e Vico Equense.

Prezzo: 650,00 €

Tel: 3313252702

Negozi Piano di Sorrento

Negozi 43 m.q. Corso Italia, Piano di Sorrento, ingresso, bagno.

Prezzo: 800,00 €

Tel: 335424638

Cerco appartamento

Cerco piccolo appartamento in locazione zona tra Sorrento e Piano di Sorrento. Massimo mensili 350€.

Tel: 3313729300

SICILIA ORIENTALE MARE

FONDACHELLO DI MASCALI (CT) a 15Km da Taormina e da Catania, fronte mare, affittasi bivani arredato con 5 posti letto, angolo cottura attrezzato di stoviglie etc, tv, lavatrice, posto auto interno al condominio. La località è facilmente raggiungibile dall'autostrada A18 Messina-Catania, dall'aeroporto di Catania, dal porto turistico di Riposto.

Tel: 3937591399

Vendesi in Massa Lubrense terreno agricolo

Vendesi in Massa Lubrense terreno agricolo ben tenuto, costituito da ampi terrazzamenti, con coltura predominante ad oliveto, con due utili agricoli (costruzioni per uso agricolo) antecedenti agli anni '60

di circa 66 mq accatastati e presenti sugli atti di proprietà, panoramico e con doppio ingresso carrabile. Il tutto mq 6040. Prezzo interessante. Tel: 3315451600

Cercasi casa

Persona sola, tranquilla, seria ed affidabile, cerco in penisola monolocale o altro, per qualsiasi informazione prego contattarmi.

Tel: 3382752542

Affitto

Affittasi negozio Piano di Sorrento, Corso Italia 12, una vetrina, 42 mq Tel: 335424638

Fitto

Fitto stanze in appartamento condiviso anche brevi periodi. Piano di Sorrento.

E-mail: persicoavv.olimpia@libero.it

Affittasi appartamento

Affittasi appartamento 45 mt e 40 di terrazzo, Sorrento, centrale. Tel: 335424638

Cerco bilocale in affitto

Cerco bilocale, mini appartamento in affitto. Zona Piano di Sorrento, Sant'Agnello, Sorrento, con con-



scegli il **MEGLIO**

PUBBLICIZZATI CON

LEGGIMI *Gratis*.it

Tel. 081 19915355



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

Dolcezze artigianali dal 1984



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

TECNO CALOR



RIVENDITORE UNICO
IN PENISOLA SORRENTINA



BASTA CALCARE!

Acquista un addolcitore
ACQUA BREVETTI
e per un anno non
pagherai il SALE!

COLLAUDO GRATUITO

ASSISTENZA IN ZONA

CONSUMI RIDOTTI DEL 40%

PIANO DI SORRENTO \ Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 8088319
META \ Corso Italia, 93 - Tel. 081 8787121

Vetrina Annunci

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

tratto regolare.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3348877806

Vendesi attico

Vendesi a C/Mare in via Paride del Pozzo attico 150 mq più terrazzo 100 mq.

Tel: 3466072851

Cerco stanza uso studio a Piano di Sorrento

Cerco stanza uso studio a Piano di Sorrento anche in appartamento condiviso

Tel: 3391970892

Monolocale sorrento

Cerco un monolocale o mini appartamento tra Piano e Sorrento anche zona collinare. Urgente

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3338472074

Camera matrimoniale

Fittasi camera matrimoniale in appartamento condiviso zona Parco Imperiale Castellammare di Stabia. Euro 45 a notte.

E-mail: persicoavv.olimpia@libero.it

Fitto stanza piano di Sorrento

Fitto stanza matrimoniale in appar-

tamento condiviso a piano di Sorrento € 50 a notte.

Prezzo: 50,00 €

E-mail: persicoavv.olimpia@libero.it



Frigorifero e Forno a microonde

Vendo (x passaggio ad incasso) Frigo/congelatore Zoppas bianco h1.40c (eur150). e Forno a microonde De Longhi bianco piano girevole in vetro (eur50) , entrambi perfettamente funzionanti.

Prezzo: 200,00 €

Tel. 3339608031

Vendo videocamera

Vendo video-camera Samsung NV - GS 27 (30 X Optical Zoom)- Mini DV- Ottime condizioni.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3664997388

Vendo Apple Iphone 7 128GB

Vendo Apple Iphone 7 nero opaco 128GB Italia. Senza un graffio, pari al nuovo. Pellicola protettiva e cover al silicone inclusi. Garanzia produttore ufficiale residua fino al 8 luglio 2018. Garanzia Rivenditore Italiano fino al 7 luglio 2019 (totale 15 mesi di garanzia residua. Acces-

sori inclusi: Adattatore auricolari, cavo originale, plug nuovo e scatola. Accessori non inclusi: Auricolari.

Tel: 3393324670

DAC USB

Trends Audio U10 - 10.1 DAC USB e Amplificatore per cuffia (prezzo acquisto €240.00 + €20.00 accessori) vendo in perfette condizioni .

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3284598933

Frigo per bibite da bar

Vendo frigo per bibite da bar poco usato 5 scomparti visibile in Piano di Sorrento.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3483308916

Forno elettrico extra large professionale

Forno elettrico professionale XL modello Nerone 600.3 per tre teglie da 60/40 utile in pizzeria o pub nuovo mai usato

Prezzo: 550,00 €

Tel: 3483308916

MOTORI

Fiat 850 anno 1976

Fiat 850 anno 1976 ottime condizioni. 6000 km. Contattatemi per

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

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



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Vetrina Annunci

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

maggiori Info. Zona Sorrento.

Prezzo: 3.000,00 € trattabili

Tel: 3313633696

Ricambi Alfa Giulia

Vendo ricambi Alfa Giulia 1300 Super.

Tel: 3491887913

Ricambi per 500

Vendo ricambi per 500 usati, ma in buono stato

Tel: 3491887913

Vendesi Atala Green 50cc

Vendesi Atala Green 50cc accensione a pedivella, senza targa, documenti in regola iscrizione assicurazione d'epoca euro visibile a Piano di Sorrento.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3803621422

Vendo A112 1984

Vendo A112 del 1984 Azzurro Metallizzato, prezzo trattabile.

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3491887913

500L del 1972

Vendo 500L del 1972 Rosso Corallo.

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3491887913

Ford Fiesta 1.4Tdc Titanium 5p

Vendo Ford Fiesta 1.4 Tdci Titanium 5p grigio mare, immatricolata 03/2010. L'auto ha 158.000 km fatti quasi interamente in autostrada, quindi meccanica in ottimo stato, è stata sempre custodita in garage o aree recintate private (mai in strada) quindi la carrozzeria è in ottimo stato, Tagliandata Ford. Distribuzione appena fatta. Ottima per neopatentati.

Prezzo: 4.500,00 €

Tel: 3397177986

Cerco vecchia vespa 50

Cerco vecchia vespa 50 con tre marce, oppure altro modello anche anche ferma da tanti anni, solamente da unico proprietario anziano.

Tel: 3474679291

Cerco auto in regalo

Cerco auto in buone condizioni in regalo. Persona in difficoltà.

Tel: 3313729300

per studenti delle superiori. Lezioni e potenziamento in tutte le materie per studenti delle medie inferiori ed elementari. Possibilità di lezioni e preparazioni anche nel periodo estivo. Tutto a cura di una docente in materie letterarie. Prezzi modici mensili. Serietà e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Traduzioni in spagnolo e inglese

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

Tel: 3339783769

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. Si effettuano anche traduzioni. Massima serietà ed affidabilità. Prezzi modici.

Tel: 3336545989

Offresi ripetizioni

Studentessa universitaria, diplomata presso liceo classico con il massimo dei voti, offre ripetizioni

 **CORSI**

Lezioni e potenziamenti

Lezioni e potenziamenti in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia

**Semplice.
Convienne!**

 **Kena**
MOBILE

presso

4BIT - DR Phone

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento

Più prenotazioni alla tua attività!



**Entra a far parte dell'esclusivo circuito Enjoy the Coast
il Portale dedicato alla Penisola Sorrentina, Costiera
Amalfitana e Isola di Capri.**

Con più di 100.000 visite uniche annue, il nostro portale turistico
ti garantisce visibilità con risultati concreti e monitorabili.

➔ www.enjoythecoast.it

**ENJOY
THE COAST**



LA NOSTRA PAGINA FACEBOOK



Sorrento, Capri and Amalfi Coast
facebook.com/EnjoyTheCoast



Oltre 16.000 fan
da tutto il mondo
da facebook

■ Chi può iscriversi?

Tutte le strutture ricettive: b&b, alberghi, case vacanze, ville ed appartamenti.

Negozi, bar, ristoranti, agenzie, wedding planner, lidi balneari, NCC, guide turistiche e diving centers!

■ Cosa comprende l'offerta?

- ✓ Un anno di visibilità sul nostro portale, senza obbligo di rinnovo alla scadenza.
- ☰ Scheda personale in italiano e inglese realizzata con contenuti "persuasive" dalla nostra redazione, comprensiva di dati di contatto, modulo richiesta veloce, fotogallery e Google map.
- 👤 Contatto diretto coi tuoi clienti, nessun intermediario e nessuna commissione!
- 📈 Rendiconto mensile delle visite alla tua scheda, direttamente nella tua casella email.



■ Quanto costa l'affiliazione?

€ 220,00

PACCHETTO GOLD

€ 145,00

(Canone annuo, IVA esclusa)

CHIAMA SUBITO!

339 44 135 44

Offerta a tempo limitato, valida per le iscrizioni effettuate telefonicamente
o presentando questo coupon presso la ns. sede in Piano di Sorrento
Via delle Rose 60, presso Endesia Web Agency

NB: l'iscrizione è subordinata all'approvazione da parte dello staff.

acquaesapone.it



100



43999



100



1.99

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DALL'8 AL 27
MAGGIO
2018



ULTIMA CAT
ALIMENTO SECCO
PER GATTI
400 gr.
ASSORTITO
€ 1,59
€ 1,19/kg



IL MIGLIOR
BIO PRODOTTO
PERMANENTE
RICCA IN SANGUE
UNA COMBINAZIONE
UNICA DI
VALORI 99 gr.
WHISKAS
ALIMENTO SECCO
PER GATTI
250 gr.
ASSORTITO
€ 0,99
€ 1,19/kg



PEDIGREE
SNACK PER CANI
170 gr.
€ 1,89
€ 1,19/kg



KITEKAT
ALIMENTO UNICO
PER GATTI
300 gr.
ASSORTITO
€ 0,29
€ 1,19/kg



EMULSIONE
CATTURA ODORI
SPRAY
400 ml.
ASSORTITO
€ 2,49
€ 1,19/l



AIR WICK
PURE
DEODORANTE AMBIENTE
250 ml.
ASSORTITO
€ 2,99
€ 1,19/ml



ORPHEA
CASSETTINI
13 gr.
ASSORTITO
€ 1,99
€ 1,19/gr



GREY
SCARAFAGGI
E FORMICHE
SPRAY
300 ml.
€ 1,79
€ 1,19/l



ORPHEA
VOLATILIZZANTI
500 ml.
€ 4,49
€ 1,19/ml



NUOVA
ACQUA
SAPONE
VAPE
DIFFUSORE LIQUIDO
GIORNO E NOTTE
400 ml.
€ 4,49
€ 1,19/ml



RAID
MOSCHERIZZANTE
SPRAY
400 ml.
€ 2,29
€ 1,19/l



RAID
ESCA FORMICHE
€ 2,29
€ 1,19/l



BIPACCO
PRONTO
3 IN 1
LIQUIDO PULITO
DETERGENTE
50750 ml.
€ 3,68
€ 1,19/l

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO
P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

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

pane al...

Carbone Vegetale · Altamura · Soia · Farro
Segale · Multicereali

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

Vetrina Annunci

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

in tutte le materie per scuole elementari e medie, materie umanistiche in generale (italiano, latino, storia, filosofia, arte) per scuole superiori. Massima serietà e disponibilità. Prezzi da concordare. Contattare anche tramite whatsapp. Zona Vico Equense
Tel: 3713460561

Traduzioni spagnolo

Madrelingua esperta esegue traduzioni professionali dallo spagnolo all'italiano e viceversa. Zona Penisola Sorrentina
Tel: 3398758797-0815322429

LAVORO

Ricerca tecnici riparatori

Diploma di scuola superiore, preferibilmente ad indirizzo tecnico, buone capacità di comunicazione, orientamento al cliente, capacità di problem solving, ottima manualità, spiccate conoscenze informatiche, ottime capacità organizzative, passione per la tecnologia, responsabilità, umiltà, ottima manualità, oltre ad una buona conoscenza della lingua inglese. Costituisce titolo preferenziale la provenienza dal mondo dell'assi-

stenza hardware e software di telefonia o pc, server.

Tel. 0815342135

E-mail: lavoro@4bit.it

Cerco apprendista estetista

Cerco apprendista estetista, bella presenza, dinamica.

Tel: 3398826368

Apprendista parrucchiera

Cerco apprendista parrucchiera max. 20 anni con un minimo di esperienza nel settore per un negozio situato a Sorrento.

Tel: 3331293695

CERCASI AIUTO ROSTICCERIA

Nota rosticceria su Corso Italia a Sorrento, cerca aiuto cuoco con un minimo di esperienza nell'ambito della friggitoria. Contattare telefonicamente per ulteriori informazioni.

Tel: 3483816253

Ricerca personale

Ristorante in Piano di Sorrento cerca cassiera e aiuto cuoco con esperienza. Info e contatti per colloquio.

Tel. 3316648060

Cerco ragazza munita di brevetto di salvataggio

Cerco ragazza bagnino munita di brevetto di salvataggio per il mare, in località di mare Ascea Marina (Salerno) se sei interessata seriamente puoi contattarmi, non offro l'alloggio sia chiaro stipendio mensile per mese luglio e agosto 900,00 € più assicurazione.

Prezzo: 900,00 €

E-mail: danieledimarco@email.it

Offro Lavoro

Wycon Sorrento sta ampliando lo staff per l'estate 2018. Cerchiamo addetta alle vendite con buona conoscenza della lingua inglese, spirito di gruppo e voglia di crescere. Per chi fosse interessato recarsi al punto vendita in Corso Italia 196 Sorrento con curriculum.

Tel: 3339436654

TECNOCASA

CERCHI LAVORO? CHI E' INTERESSATO ALLA PROFESSIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE, PUO' CHIAMARE O MANDARE UNA E-MAIL AI CONTATTI INDICATI IN BASSO E FISSARE UN COLLOQUIO DI LAVORO. I candidati che cerchiamo, devono avere una età compre-

Facile

200 MB IN 3G
200 MINUTI

2€
al mese

kena
MOBILE

presso
4BIT - DR Phone
Corso Italia 317 - Piano di Sorrento

Vetrina Annunci

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

sa tra i 18 ed i 35 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 PROVVISORIA PER LA POSIZIONE DI CONSULENTE IMMOBILIARE, FORMAZIONE TECNICA ISTITUZIONALE E POSSIBILITA' DI CRESCITA ALL'INTERNO DEL GRUPPO. Il Gruppo Tecnocasa 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.

Tel: 0818074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

CERCASI BARISTA

Cercasi ragazzo/a con un minimo di esperienza come barista. Si richiede conoscenza lingua inglese. Contattare Bar Di Sarno - Massa Lubrense.

Tel: 081/8789244

Cerco lavoro

Cerco lavoro part-time zona Meta, Piano di Sorrento, Sant'Agnello o Sorrento come addetta alla cucina presso domicilio, badante persone anziane, stirare, pulizie domestiche o ripetizioni di spagnolo di ragazzi scuole medie.

Tel: 3332172985

Part time a Pompei

Cerchi un impiego part time? Vuoi guadagnare molto e lavorare solo 4 ore al giorno? Cosa aspetti! Invia ORA il tuo CV. Entro 24h sarai contattato dal nostro reparto Human Resources. Requisiti richiesti: -età 18-35; -buona dialettica; -attitudine al lavoro in team; -orientamento al risultato. Offriamo: -fisso mensile; -notevoli incentivi.

E-mail: super.jo@libero.it

SARTO PROFESSIONISTA

Sarto professionista, con esperienza pluridecennale, effettua riparazioni ed aggiusti sartoriali, di tutti i tipi, anche qualche piccolo lavoro in pelle.

Tel: 3208716238

Cerco lavoro

Operatrice all'infanzia, referen-

ziata con molta esperienza cerco lavoro dal venerdì alla domenica e solo esclusivamente in questi giorni compreso la sera, valuterei anche proposte diverse.

Tel: 3387552764

Direttore Artistico Internazionale offresi

Direttore Artistico con 40 anni di comprovata esperienza e competenza professionale, lavorando con noti e apprezzati artisti di fama internazionale. Disponibile per Enti, Fondazioni, Associazioni, Comitati, Teatri etc., aventi caratteri culturali, sociali, sportivi, ricreativi, che si occupano di promuovere e organizzare iniziative di grande richiamo turistico. Possiedo una documentata capacità creativa nell'ideazione, sviluppo, gestione e implementazione di validi e costruttivi progetti culturali completamente innovativi e coinvolgenti su molti fronti, confermando iniziative vincenti di alto livello creativo e qualitativo, interpretando la Cultura in senso dinamico, vitale e moderno.

E-mail: doriamartist@tiscali.it

Ricerca lavoro

Ristorante in Piano di Sorrento cer-

Special

5 GB IN 3G

1000 MINUTI

50 SMS

5€

al mese

Kena
MOBILE

4BIT - DR Phone

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento

**PREZZI
SHOCK**

**15 giorni
di Sconti**

**dal 20%
al 40%**

**dal 14/5
al 31/5**

Fortuna
Intimo e Biancheria

ABITI
2017
€ 23,00

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

La Bellezza

che Viene dal Mare

Estetica Gule Gule

tel. 0818773335

www.esteticagulegule.it

ACQUAGYM

PROMO
GIUGNO

Speciale Promo 8 lezioni +
1 lezione di Pilates € 80,00

PRENOTATI SUBITO

Il Lunedì e il Mercoledì ore 19.00!

Le lezioni di Acquagym si effettuano
presso la piscina del B&B il Roseto



Vetrina Annunci

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

ca chef de range con esperienza e addetta alla cassa. Lavoro annuale. **Prezzo: 250,00 €**
Tel: 3316648060 C Tel: 3339608031

a sud di Salerno, vicino all'uscita dell'autostrada di POLLA dell'A2. **Prezzo: 3271056152**

erco lavoro

Sono un direttore tecnico agenzia di viaggi offresi come copertura titolo (penisola sorrentina). Telefonare dopo le due.
Tel: 3387552764

Tavolo allungabile

Tavolo 90x90cm allungabile a 180cm- h76cm- struttura in metallo satinato- piano in vetro temperato- come nuovo, vendo x cambio arredo.
Prezzo: 200,00 €
Tel: 3339608031

Pianoforte verticale

Pianoforte verticale usato pochissimo completo di panchetta rettangolare. Colore mogano e meccanica originale Renner. Questo pianoforte è stato usato solamente 1 anno da un bambino. Il suono è brillante e la tastiera molto precisa. Ottimo per un affare con un prezzo giusto.
Prezzo: 3.000,00 €
Tel: 0818773669

★ VARIE

Vendo Mountain bike

Vendo Mountain Bike da uomo.
Tel: 3491887913

Reti a doghe e materassi

Vendo n.2 reti singole a doghe larghe con piedi, complete di materassi ortopedici.
Prezzo: 200,00 €
Tel: 3339608031

Cucina Scavolini

Vendo cucina lineare Scavolini di circa 4 mq con top e tavolo in marmo e 5 sedie in legno massello.
Prezzo: 1.800,00 €
Tel: 3398863944

Extravergine d'oliva genuino

Extravergine d'oliva genuino di caggiano (SA) vendesi. Sono un contadino, l'olio lo faccio per la mia famiglia e quello in esubero lo vendo a chi apprezza la genuinità di un extravergine non filtrato, veramente autentico. 20 litri di extravergine d'oliva = Euro 180 tutto incluso ovvero imballaggio e spedizione inclusa nel prezzo. Spedizione rapida con corriere espresso. Chi vuole venire presso la mia residenza, posso dirvi che sia 70 km

Cerco bici da passeggio

C/Mare di Stabia, signora di 43 anni referenziata, cerca lavoro come badante per mezza giornata, solo in zona C/Mare ed escluso i notturni. Anche per ospedale, pulizie o stiro.
Prezzo: 3426163200

Tende da sole verdi 4.00x3.20 con supporti rigidi

Vendo, anche singolarmente, n.3 Tende da sole largh4ml (x complessivi 12ml)- prof 3.20ml- colore verde- scorrevoli in supporti rigidi da fissare a parete (h3ml) e su bordo muretto di recinzione (h1ml)- eur250/cad. Tutte eur650. Smontaggio e trasporto a carico

Vendo scrivania

Vendo splendida scrivania in legno tek con 5 ampi cassetti seminuova., Venoo causa cambio arredamento. Prezzo modico, Visibile in Sant'Agnello.
Prezzo: 3805171932

Vendesi Pianoforte verticale

Sorrento, vendesi Pianoforte ver-

Comoda

4 GB IN 3G
400 MINUTI

6€
al mese

 **kena**
MOBILE

presso
4BIT - DR Phone
Corso Italia 317 - Piano di Sorrento

Vetrina Annunci

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

ticale BACHMANN "poco usato" marrone più panchetta.

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3383760084

Vendo pelliccia di visone

Vendo pelliccia di visone selvatico biondo, ottimo stato.

Prezzo: 350,00 €

Tel: 3454217961

Cerco sarta

Cerco sarta che sappia cucire abiti per damigelle, a prezzo modico

Tel: 3338738541

Vendo quadri

Zona C/Mare di Stabia, vendo a prezzo affare n. 5 quadri misure 24*30 a olio su tavola di Antonio Martucci. Info e foto whatsapp.

Tel: 3426163200

Vendo mobili

Zona C/Mare di Stabia, vendo già restaurati, comodini antichi comò Secrete', consolle. Info e foto whatsapp.

Tel: 3426163200

Tavolo in pietra lavica

Tavolo in pietra lavica ellittico, decorato a mano per Interne e esterne, resistente al calore 900° resistente al freddo -30°, dimensioni 185x122 h70.

Prezzo: 2.300,00 €

Tel: 3290032978

Cassaforte borchia antica

Antica cassaforte italiana, fine dell'800 in ferro, con borchie sui quattro lati. Dimensioni: altezza cm 35 larghezza cm 34, profondità cm 24,5, peso kg 15.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 3290032978

Realizzazione e-commerce

Creazione di siti web sia per la piccola realtà commerciale che si affaccia per la prima volta sul web, offrendo servizi semplici ed ai più bassi prezzi di mercato, che alla grande azienda con specifiche esigenze di comunicazione e di business, offrendo senza impegno, la possibilità di avere un sito web&e-commerce di qualità

Offriamo 1. Registrazione dominio 2. Creazione caselle email 3. Spazio web 4. Sviluppo sito statico o dinamico con utilizzo di database e gestione via web dei contenuti 5. Statistiche visite 6. Posizionamento sui motori di ricerca Manda un email.

E-mail: mistercaffenet@gmail.com

Vendesi pianoforte verticale

Vendesi pianoforte verticale, marrone, panchetta, Bachmann semi-nuovo, vedere e provarlo, no perditempo grazie!

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3383760085

E-mail: quintupla1@hotmail.it

Vendo Canne di Bambù

Canne di bambù bamboo bambu da bambusetto di 10.000 mq. vendo sia stagionate che appena tagliate. Prezzi: - diametro 1 a 4 cm. c.a. 1,00 euro mt.lineare. - diametro 5 a 7 cm. c.a. 3,00 euro mt.lineare. - diametro 8 a 10 cm. c.a. 5,00 euro mt.lineare. Effettuo il taglio delle canne con le misure del

LEGGIMIGRatis.it

anno 15 - numero 5 - maggio '18

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

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

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

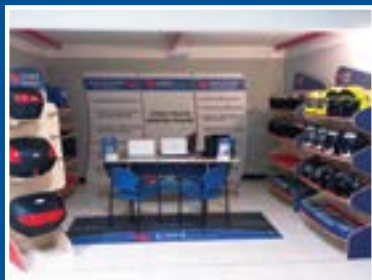


TI BASTANO SOLO
19.000 EURO
PER APRIRE IL TUO
CENTRO CMT MOTOR

CMTmotor è la rete nazionale di centri specializzati nel settore della vendita di moto *"da privato a privato"*, **leader** in un mercato dove ogni anno si registrano centinaia di migliaia di vendite.

I numeri per la tua opportunità di diventare imprenditore:

- Punto vendita con posizione ottimale da 150 mq
- Zona esclusiva 150.000 / 200.000 abitanti
- Persone richieste: 1
- Esperienza nel settore richiesta: No
- Utile lordo medio: € 90.000*



ENTRA A FAR PARTE DEL NETWORK NUMERO 1 IN EUROPA!

* Il presente è un documento di presentazione imprenditoriale e viene mostrato a titolo puramente indicativo e non deve considerarsi quale garanzia di ottenimento dei risultati ivi riportati.

4Bit

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

DR MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER HARDWARE & SOFTWARE

DR PHONE
ASSISTENZA A TELEFONIA, TABLET & APP

ASSISTENZA TECNICA

Hardware e software,
in sede o presso
il vostro ufficio
o abitazione



Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135

Vetrina Annunci

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

Ciente in relazione alle esigenze/progetti ed effettuo il trasporto in tutta Italia a mezzo corriere espresso. I costi, del taglio a misura e del trasporto, variano in funzione della quantità e del luogo di destino. Per i diametri di 1-2-3 cm. applico sconto 30% per quantità (minimo 100 canne/pezzi).

Prezzo: 1,00 €

Tel: 3356390783

Compro banconote, monete

Compro banconote, monete e medaglie italiane e estere. per contatto anche whatsapp.

Tel: 3405249154

Vendo cucina giocattolo

Causa inutilizzo vendo cucina giocattolo interamente in legno, con 4 fuochi, un fornello e ripiani a vista. Dimensioni ideali per bimbi di età 3-6 anni.

Tel: 3805171932

Vendesi barre porta tutto auto

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

Prezzo: 195,00 €

Tel: 3803621422

Vendesi frigorifero americano

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

Prezzo: 700,00 €

Tel: 3803621422

Carciofo bianco di pertosa fresco

Carciofo Bianco di Pertosa fresco vendesi. Allegría è cominciata la raccolta. Venite a comprare la varietà di carciofo più apprezzata dai buongustai per la sua qualità eccellente e la genuinità, data dalla coltivazione naturale senza uso di pesticidi. Inoltre è tenerissimo

ed ha un sapore dolce e delicato; di colore è verde tenue mentre all'interno tende verso il bianco argenteo. Guardate su internet (youtube), le autorevoli descrizioni e i filmati che illustrano i pregi di quest'antica e pregiata varietà di carciofo coltivata solamente nei paesini dell'Alto Tanagro, (Pertosa, Auletta, Caggiano e Salvitelle).

Tel: 3271056152

Vendo mobili d'arte decò

Vendo causa trasloco mobili d'arte deco bellissimi.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3662428882

Lampadario

Lampadario a lanterna in ceramica decorata vetro e ottone - ottimo stato.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3339608031

visita il sito
LEGGIMIGratis.it

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



School OF ROCK

TEATRO DELLE ROSE

CORSI DI:
RAP - BEAT BOX
BASSO
BATTERIA
TASTIERA
CHITARRA
CANTO MODERNO
CANTO CORALE
MUSICA D'INSIEME
AVVIAMENTO ALLA MUSICA
PER I BAMBINI DAI 3 ANNI IN SU

**CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE**

**ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 30 SETTEMBRE**

LEZIONE PROVA GRATUITA

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

081 878 61 65

338 500 38 16

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

SCHOOL OF ROCK THEATRE





SORRENTO 1945 CAMPIONE!

GIOVEDÌ 10 MAGGIO
ORE 20.00

è ora



fare festa!

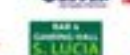


VILLA FIORENTINO
SORRENTO



TORNA A SVENTOLARE FORTE
LA BANDIERA ROSSONERA DELLA
SQUADRA DELLA NOSTRA PENISOLA

FESTEGGIAMO INSIEME
I CAMPIONI ROSSONERI





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