

LEGGIMI *Gratis*.it

NOVEMBRE 2018

MAKE THE IMPOSSIBLE POSSIBLE



ULYSSE
Wellness Experience

SORRENTO Via Del Mare, 22 (Na)
Info: +39 081 807 35 81 - www.ulyssesorrento.com
Seguici su facebook: www.fb.com/ulysssewellnessclub



E.R.F.A.P.

Ente Regionale di Formazione Professionale



Autorizzati dalla
Regione Campania



Sono aperte le iscrizioni per l'A.A. 2018/2019

ISCRIZIONE GRATUITA

Corso di Formazione Professionale Autorizzato dalla Regione Campania con D.D. N. 845233 del 22.12.2017

Estetista

Inserimento nel mondo del
lavoro al termine
degli studi con

JOBBEX
Scuola di Pratica

I nostri partner:

bioerbe

Acconciatore



NEW!

Per ogni iscrizione la
scuola da un contributo
sulla retta scolastica

Sorrento (NA) – Via Marziale, 15
Tel. 081 5322525 – info@erfap.it – www.erfap.it



goldenergy
LUCE E GAS

gruppo  **goldengas**

FOUR
ENERGY

FORNITURA LUCE E GAS METANO
assistenza - installazione - certificazione
direttamente a casa tua

Via Casa Rosa, 9 - PIANO DI SORRENTO
Tel. 081 19 66 62 94

Giuseppe 338 375 9420 - Raffaele 347 756 3762
Salvatore 333 499 4149 - Luigi 333 246 3153





SORRENTO Via Del Mare, 22 (No)

Info: +39 081 807 35 81

www.ulyssesorrento.com

Seguici su facebook:

[www.fb.com/ulysseswellnessclub](https://www.facebook.com/ulysseswellnessclub)

DO. FRA. COSTRUZIONI S.R.L.

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**CHIAMA E
RISPARMIA
SUI TUOI LAVORI**
SOPRALLUOGO E PREVENTIVO
GRATUITI

fino al

65%

NOLEGGIO
PIATTAFORMA AEREA
RAGNO CINGOLATO

- Installazione infissi, serramenti e vetri
- Posizionamento, rimozione e riparazione insegne luminose.
- Potatura alberi
- Ripristino facciate
- Ristrutturazioni di interni
- Rifacimento tetti
- Pulizia vetrate
- Installazione impianti elettrici e idrici
- Installazione e manutenzione canne fumarie e grondaie

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

segui 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[®]

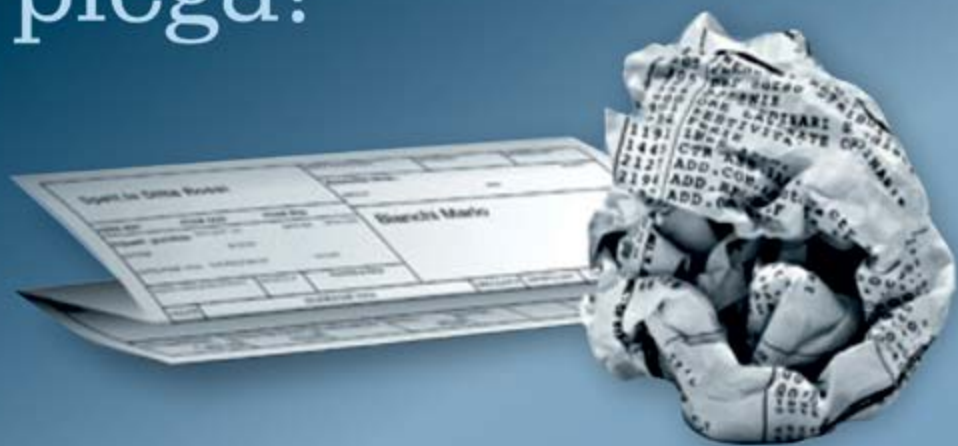
L'ALLINEATORE INVISIBILE

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

Tel. 081 532 16 14

BUSTA PAGA

o brutta
piega?



Gestione completa di tutti gli adempimenti
previdenziali assistenziali e assicurativi
connessi all'amministrazione del personale

STUDIO LONGOBARDI GIUSEPPE
Consulente del Lavoro

Corso Italia, 53
80063 Piano di Sorrento NA
tel. 0818790993





USI ALTERNATIVI DEL DETERSIVO PER I PIATTI

Per pulire gli accessori per capelli

Spazzole, pettini e pinze si sporcano facilmente anche se non ce ne rendiamo conto, spesso si forma una patina di unto invisibile che ci sporca i capelli quando si usano. Per pulire tutto alla perfezione basta eliminare bene i capelli incastrati all'interno e poi immergerli una volta al mese in una bacinella con acqua calda e qualche goccia di detersivo per i piatti. Bastano 10 minuti di ammollo e tutto tornerà pulito e splendente.

Per pulire gioielli in oro, argento e diamanti

Con acqua calda, detersivo per i piatti e uno spazzolino morbido i gioielli tornano lucidi e brillanti. Basta una tazzina per tenerli in ammollo in acqua calda saponata per i soliti 10 minuti, poi con lo spazzolino morbido si sfrega tra gli interstizi e i castoni, si sciacqua bene e si asciuga con un panno morbido in microfibra.

Per lavare gli occhiali da vista e da sole

Per chi porta gli occhiali da vista è perfetto: toglie tutte le macchie senza rovinare le lenti, basta usare l'accortezza di lavarli velocemente con una goccina di detersivo e di acqua tiepida e quindi tamponarli molto leggermente con un pazzo di cotone senza sfregare, solo per togliere l'eccedenza di acqua, e poi asciugarli con l'apposito panno in microfibra per non rischiare di rigarli. Per gli occhiali da sole si fa esattamente nello stesso modo.

Smacchiatore per bucato

Il detersivo per piatti è un ottimo smacchiatore per il bucato. Soprattutto per quando si ha a che fare con macchie ostinate di unto e grasso, sfrega qualche goccia di detersivo puro sulla macchia, lascia agire per una mezz'ora e lava come d'abitudine.

Sgrassatore per cucine e bagno

Il detersivo per piatti è un ottimo sgrassatore e può quindi essere utilizzato per pulire le superfici della cucina o per igienizzare il bagno. Per la pulizia dell'acciaio inox, mettete un goccio di detersivo in acqua demineralizzata e procedete con il solito lavaggio. Per altre superfici, come piastrelle, plastica e formica, vi basterà diluirlo con un pò d'acqua, per togliere ogni traccia di grasso e igienizzare tutto.



Sai perché?

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



**Perché bisogna
lavare i giocattoli
dei bambini?**

La minaccia non è solo la polvere. Ma secondo una ricerca dell'Università della Georgia sono molto più pericolosi i virus, in quanto capaci di sopravvivere sulla plastica anche per un'intera giornata. Per lo studio i ricercatori hanno posto il virus dell'influenza su un giocattolo lasciato in un ambiente con una temperatura di 22 C° e un'umidità tra i 40 e i 60 per cento. Hanno poi monitorato l'evoluzione delle particelle infettive, verificando che elementi virali capaci di far ammalare un bambino restavano attivi fino a 10 ore dalla contaminazione con l'umidità al 40%, e fino a 24 ore con un'umidità più alta. Per questo motivo la raccomandazione che accompagna lo studio è quella di lavare e disinfettare sempre i giocattoli, soprattutto quelli condivisi negli asili nido e nelle scuole materne.

**Perché
si confondono
i nomi
delle persone?**

Questo succede perché il cervello archivia i nomi delle persone che si conoscono in diverse categorie: amici, familiari, colleghi, etc. Quando si vuole pronunciare un nome, l'informazione viene estratta dal gruppo a cui appartiene; ma nel passaggio si può verificare un errore, soprattutto se si è soprapensiero o sotto stress. In genere vengono scambiati i nomi di persone che appartengono alla stessa categoria, un amico viene chiamato con il nome di un altro amico, un familiare con il nome di un altro familiare e così via. Se ne è occupato uno studio americano da cui è risultato anche che facile scambiare nomi che iniziano o finiscono con le stesse lettere e che quindi hanno un suono simile. Inoltre, si è notato che è frequente chiamare il proprio cane con il nome di un familiare e viceversa; significa che consideriamo il nostro Fido parte della famiglia.

**Perché si dice
“finire a tarallucci
e vino”?**

Questa espressione, meglio di qualunque altra, riesce a definire la quiete che arriva dopo un litigio, quello stato in cui per dimenticare il malumore si ride e scherza. Il significato di questo modo di dire trae origine dall'antica tradizione contadina. In genere, quando arrivavano ospiti inattesi il padrone di casa offriva i prodotti che aveva in casa: taralli ed un buon bicchiere di vino. Richiama quindi ad un momento di convivialità, di amicizia e di festa, dove non esistono problemi o divergenze. Il detto si è evoluto, soprattutto in ambito giornalistico, assumendo anche un significato negativo. Riguardo ad accordi politici o gravi crisi dire che la cosa è 'finita a tarallucci e vino' significa che è avvenuto un accordo sottobanco, un insabbiamento. Insomma, da gioviale riconciliazione l'espressione finisce per rappresentare il "magna magna" che corrompe la democrazia e genera sfiducia nelle istituzioni.



Il piacere della tradizione

INDUSTRIA CONSERVE ALIMENTARI
www.terramiasottoli.it - info@terramiasottoli.it

Tel. 081 1882 3817 - Cell. 339 29 14 687

Seguici su:  



COME ORGANIZZARE *una sfilata di moda*

Instagram durante il fashion month, cioè il mese in cui si concentrano la settimana della moda di Parigi, New York, Londra e Milano, ha registrato un totale di 378 milioni di interazioni riguardo il tema delle sfilate. **Le sfilate di moda sono tra gli eventi più esclusivi e glamour; i più famosi in assoluto sono, ad esempio, le sfilate della Milano Fashion Week o della settimana della moda di New York** in cui le case di moda e i brand più prestigiosi presentano le loro nuove collezioni. Una sfilata rappresenta per uno stilista emergente l'occasione per farsi conoscere nel mondo del fashion e, per stilisti affermati, un mezzo per mantenere viva l'attenzione sulla loro attività. Non c'è un tempo minimo o massimo prestabilito per la durata di **una sfilata di moda: di norma si tratta di 15/20 minuti di show.**

Gli abiti si fanno ambasciatori di un messaggio ben preciso scelto dallo stilista che può riguardare la moda, lo stile o l'immagine dell'uomo e della donna in generale. **Il primo passo fondamentale per allestire una sfilata di moda è la location.** Bisogna prima di tutto capire in quale contesto vogliamo che si svolga la sfilata: all'aria aperta o in un locale chiuso? In un'atmosfera da loft urbano o un ambiente dall'atmosfera più semplice? Oltre agli aspetti puramente estetici è necessario tener conto del numero di ospiti che si prevede assisteranno all'evento.

È necessario organizzare lo spazio a disposizione tenendo conto non solo della superficie utile alla sfilata, ma anche di quello essenziale ad **allestire anche il backstage.**

The background of the entire image is a leopard print pattern in shades of brown and black.

URLLO

next
Opening

S O R R E N T O

OCCHI
AFFATICATI
DOPO TANTE
ORE PASSATE
DAVANTI UNO
SCHERMO?

PROVA LE LENTI CON TRATTAMENTO

BLUE PROTECT

PER RIDURRE L'AFFATICAMENTO
DELLA VISTA A CHI UTILIZZA TABLET,
SMARTPHONE, PC E TELEVISORE

I NOSTRI OCCHI NON SONO FATTI
PER GLI SCHERMI. LE NOSTRE LENTI SÌ!



OTTICA

Ar Giò

SUNGLASSES OUTLET

Occhiale da vista completo con
lenti antiriflesso*

a partire da **€ 49,00**

Occhiale da vista completo con
lenti progressive antiriflesso*

a partire da **€ 120,00**

Via San Francesco, 26 - SORRENTO
Tel. 081 8781759



Anche luci, impianto audio e attrezzature sono indispensabili alla buona riuscita di una sfilata, contribuiscono a creare l'atmosfera desiderata ed introdurre all'occorrenza effetti speciali: **durante una sfilata sono previste pause di qualche minuto, per ogni tipologia di abiti, pertanto l'intrattenimento luci ed audio permetterà di creare un "effetto attesa" nello spettatore per la parte successiva della sfilata.** È importante prevedere per gli ospiti **un buffet prima o dopo la sfilata**, in una sala dedicata, o anche un semplice angolo bar che potrà essere posizionato nella stessa sala dello show.

In una sfilata di moda ogni dettaglio dell'evento concorre al suo successo e niente deve essere lasciato al caso: tutto deve contribuire alla creazione di uno specifico mood.

Una volta stabilita la data per il grande evento non resta che creare degli inviti veri e propri e delle locandine di presentazione della sfilata.

Nel mondo della moda è fondamentale far parlare di sé: bisogna **assicurarsi che possibili buyer, influencer e giornalisti possano assistere alla sfilata**

dalla prima fila. Anche i social network possono risultare utili allo scopo: è infatti possibile creare un hashtag ad hoc in occasione del fashion show.

Per ottenere uno show di successo è pertanto fondamentale formare una vera e propria squadra che lavori in sinergia: tecnici audio, video e luci, parrucchieri e make-up artist, dj, tutte quelle persone che si occupano delle attività dietro le quinte. È importante effettuare ripetutamente delle prove dell'intero show per verificare che tutto funzioni in armonia senza alcun intoppo.

L'obiettivo fondamentale è far sentire gli ospiti come delle star, la moda e tutti gli eventi che la riguardano hanno un fascino tutto particolare, glamour ed esclusivo. Bisogna far sì che gli ospiti si sentano parte di questo mondo magico!



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



Gules Gules
ESTETICA

Visita il nostro nuovissimo sito web

www.esteticagulegule.it

tel. 081.877 33 35



Giornata mondiale delle bambine 2018

L'11 ottobre è ricorsa la settima edizione della Giornata Mondiale delle bambine e delle ragazze, istituita dalle Nazioni Unite nel 2011 al fine di sensibilizzare governi e opinione pubblica sui diritti negati delle bambine e sulla necessità di raggiungere la parità di genere promuovendone l'emancipazione, obiettivo che rappresenta nell'Agenda ONU degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile 2015-2030 il Quinto Obiettivo.

Secondo l'ONU, nel mondo vi sono 1,1 miliardi di bambine e adolescenti, molte delle quali sottoposte ancor oggi a disuguaglianze, svantaggi e discriminazioni rispetto ai loro coetanei maschi, che le costringe a vivere e conservare un ruolo di marginalizzazione, e a maggior rischio di abusi e violenze. Tutto ciò rappresenta una grave violazione dei diritti umani fondamentali e merita un'attenzione specifica con politiche e programmi mirati e interventi su famiglie, comunità e società intera. **Investire sulle bambine significa permettere loro di sviluppare appieno il proprio potenziale per lo sviluppo dell'umanità.**

L'associazione internazionale non governativa Terre des Hommes sostiene da anni la campagna "Indifesa" a favore dei diritti delle bambine. Anche quest'anno ha lanciato l'11 ottobre la #OrangeRevolution: in Italia, oltre cento Comuni italiani hanno aderito al Manifesto per una città a misura delle bambine, impegnandosi a orientare le politiche di loro competenza in azioni concrete ed efficaci, ed esponendo uno striscione arancio-



AUTOSCUOLE DI MAIO sas

www.autoscuoledimaio.it



Corsi per rilascio patente CQC

INIZIO DEI CORSI DICEMBRE 2018
Contattaci per info e adesioni

**VISITE MEDICHE
PER PORTO D'ARMI**

**IN
SEDE**

**CONSEGUIMENTO
PATENTI**

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

- Conseguimento KB
(Certificato Abilitazione Professionale TAXI-NCC)

Novità

**LE TUE GUIDE
IN TUTTA
SICUREZZA**



AUTOSCUOLE DI MAIO sas

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

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

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

MASSA LUBRENSE (NA) - S.AGATA - Via Nastro Azzurro, 27 - Tel. 081 19483340

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO



“A CHRISTMAS PUDDING”

Spettacolo di Teatro Danza

Domenica 16 Dicembre 2018 Ore 18:00

Villa Fiorentino - Sorrento

Mercoledì 19 Dicembre 2018 Ore 21:00

Sede della “Magic Medley Ballet”

Via delle Rose, 36 - Piano di Sorrento



Ingresso Libero



ne, colore scelto per rompere gli stereotipi che impongono il rosa come il colore delle bambine.

Proteggere le bambine significa eliminare violenza di genere da parte degli adulti e dei pari, matrimoni precoci, gravidanze indesiderate, mutilazioni genitali, esclusione dall'istruzione, povertà, pressioni sociali. La violenza subita dai piccoli può comportare danno dello sviluppo psico-motorio, delle capacità empatiche, delle competenze cognitive e delle abilità linguistiche, insufficienza scolastica e di apprendimento, difficoltà relazionali, sintomi psico-somatici come cefalea e dolori addominali ricorrenti, disturbi alimentari e del sonno, comportamenti aggressivi.

Nel futuro, aumenta il rischio di ansia, attacchi di panico, depressione, comportamenti autolesivi fino al suicidio, disturbo post-traumatico da stress, psicosi, anoressia e bulimia, abuso di fumo, alcol e droghe, comportamenti criminali, deficit della crescita, obesità, malattie cardiache, diabete, malattie autoimmuni, tumori e mortalità precoce.

Le bambine subiscono violenza dagli adulti in proporzione maggiore dei maschi.

Secondo l'OMS, circa 155.000 bambini sotto i 15 anni muoiono ogni anno nel mondo a seguito di abusi e/o violenze. Non solo nel Terzo Mondo: nei Paesi sviluppati, ogni anno 1 bambino su 10 è vittima di maltrattamenti e violenze e circa 850 bambini di età compresa tra 0 e 15 anni muoiono ogni anno in Europa per maltrattamento.

Per quanto attiene alla **violenza domestica**, nel 2016 sono stati ben 1.618 i minori vittime di maltrattamento in famiglia, per il 51% femmine, con un incremento del 12% rispetto all'anno precedente. Rientrano nella violenza sui minori, e sulle bambine, anche il loro coinvolgimento nelle guerre (nel mondo sono circa 100.000 le bambine soldato), o nelle tratte umane (tra i 2,4 milioni di persone vittime di tratta, le bambine rappresentano il 20%), o l'attacco della criminalità.

La violenza di genere può essere esercitata tra pari, come il bullismo: insieme di comportamenti di prepotenza, prevaricazione, oppressione, vessazione, ripetuti nel corso del tempo, attuati da una o più persone (i bulli) nei confronti di un unico individuo, più debole, o percepito come tale (la vit-

tima), con le tre caratteristiche di: intenzionalità (il comportamento aggressivo è compiuto deliberatamente, volontariamente e consapevolmente, al fine di arrecare danno alla vittima o provare divertimento dal suo disagio), persistenza nel tempo (la condotta è sistematica e reiterata nel tempo, fino a divenire persecutoria), asimmetria nella relazione (squilibrio di forza e potere, tra chi compie l'azione, che è in una posizione preminente, per età, forza fisica, genere o potere psicologico, spesso grazie anche al supporto del gruppo, e chi la subisce, che è in una posizione di inferiorità che lo fa sentire isolato, impotente, impaurito).

Bassa istruzione: le bambine, ricorda Indifesa, rappresentano il 60% di tutta la popolazione infantile che non ha accesso all'istruzione. L'istruzione è la più potente arma per contrastare le disuguaglianze. L'Italia è tra i Paesi europei con il più alto tasso di dispersione scolastica: abbandonano la scuola prima del tempo il 17,6% degli alunni (la media Ue è del 12,7%). Le bambine stanno sempre un po' peggio dei coetanei maschi, perché le famiglie socialmente meno evolute su di loro investono più per le occupazioni domestiche e familiari.

Povertà: della povertà risentono in genere più le bambine, fisicamente più deboli e considerate di minor valore del maschio in antiche culture mai sepolte. I dati Istat del 2016 stimano siano 1 milione e 619.000 le famiglie residenti in Italia in condizione di povertà assoluta. **Tra le Regioni del Sud, la Campania ha l'incidenza di povertà più elevata.**

Mutilazioni genitali: dal 20 dicembre 2012 l'ONU ha dichiarato la messa al bando universale delle mutilazioni genitali femminili in quanto lesive dei diritti alla salute, all'integrità fisica, al benessere, all'autodeterminazione, alla dignità e al futuro delle bambine, che sono costrette all'analfabetismo, al ruolo subalterno all'uomo, a matrimoni e di gravidanze precoci. **In Europa, secondo il Parlamento Europeo, sono 500mila le donne che convivono con le mutilazioni genitali,** in Italia tra le 61mila e le 80mila, nonostante una legge del 2006 le vieti.

Infine, "la pressione dello specchio": l'ideale di

bellezza dominante la cultura odierna e sostenuto dai media influenza negativamente le bambine sin dai primi anni di vita, spingendole presto a pensare al proprio corpo, a imporsi limitazioni alimentari, a trovarsi difetti fisici. Ciò soprattutto nelle adolescenti, fase della vita in cui l'iperinvestimento narcisistico sul corpo, nel tentativo di costruire la propria identità sull'immagine esteriore, può portare alla spasmodica ricerca di un ideale di perfezione estetica, quale garanzia di accettazione da parte degli altri che le aiuti a superare il senso di inadeguatezza fisica e la bassa autostima. La "dismorfofobia" è un disturbo dello spettro ossessivo-compulsivo che ha come caratteristica la focalizzazione mentale sull'apparenza fisica: uno o più difetti nell'aspetto fisico, totalmente immaginari, oppure, se presenti, di grado di gran lunga inferiore alla preoccupazione che provocano, generano pensieri fissi e ossessivi di disagio ed inadeguatezza. Molto più comuni i disturbi del comportamento alimentare (Anoressia Nervosa, Bulimia, e

Disturbo da Alimentazione Incontrollata), che si esprimono attraverso condotte alimentari alterate, azione di controllo della funzione alimentare e del peso corporeo, disturbi dell'immagine corporea, dell'autostima, del pensiero e dell'affettività.

Anche Sorrento ha aderito alla Giornata con una Tavola di Lavoro organizzato da **Fidapa BPW Italy sezione Penisola Sorrentina** in collaborazione con l'**Assessorato Pari Opportunità** presso l'**Istituto Comprensivo Torquato Tasso**, con interventi dell'assessore *Rachele Palomba*, il dirigente scolastico *Marianna Cappiello*, la presidente Commissione Pari Opportunità *Carla Agrillo*, la presidente Fidapa Penisola sorrentina *Maria Giovanna Maglio*, la psicoterapeuta *Rosalina Maresca* e il pediatra *Carlo Alfaro*, moderati dal giornalista *Gigione Maresca*.



GUNS&MUSIC 

Prodotti a base di canapa
pasta, biscotti, taralli, bibite,

legali al 100%
aromaterapia.

GUNS&MUSIC di Pietro Esposito
C.so italia 321/H - 80067 Sorrento (NA)

Seguici su  **H24SORRENTO**

φ FitClub

di Carlo Amato

PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO

GINNASTICA POSTURALE

ALLENAMENTO FUNZIONALE

RECUPERO POST TRAUMI



Corso Italia, 26 - Meta (Na) - tel. 081 8088318

**Opel
Karl Rocks
1.0 Benzina**
tua da
9.950,00 €



**Dacia Sandero
75 cv**
tua da **7.450,00 €**
Vieni a scoprire anche
il nuovo motore GPL



Lancia Ypsilon tua da 8.950,00 €
oltre oneri finanziari, in caso di vetture in pronta consegna.



DEGA
Motor

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



Gruppi Whatsapp e violazione della *privacy*

Ho creato un **gruppo WhatsApp** senza pensare di chiedere il permesso. Uno di loro ha minacciato di denunciarmi per **violazione della privacy**, è possibile?

Nati per mettere in contatto più persone, i gruppi di WhatsApp hanno finito in molti casi per turbare la quotidianità dei partecipanti al gruppo, se non altro per le continue notifiche di messaggi. **Capita a tutti di essere inseriti in una chat senza volerlo**, basti pensare ai gruppi di ex compagni di scuola, dei colleghi di lavoro o dei genitori della classe dei figli.

Se è pur vero che si ci può sempre cancellare dalla chat, è giusto chiedersi se essere inseriti o inserire qualcuno in un gruppo WhatsApp senza consenso è legale.

Ebbene, **il numero di telefono è attualmente considerato un dato personale e, come tutti i dati personali, è protetto da privacy**. Dalla chat è facile risalire all'utenza telefonica di ciascun membro del gruppo e la diffusione di un numero di telefono non è lecita se il titolare non ha dato prima il suo permesso.

Non è importante se chi abbia diffuso il numero altrui ne sia venuto a conoscenza lecitamente o

meno, ciò che conta, ai fini dell'applicazione della sanzione, è la diffusione del numero di cellulare non autorizzata.

Quando all'interno di un gruppo WhatsApp ci sono persone sconosciute, che non si conoscono tra loro o che, comunque, non dispongono dell'altrui numero di cellulare, **l'inserimento non autorizzato nella chat può essere un illecito trattamento di dati altrui**.

Chi ha un numero di telefono di un'altra persona sulla propria rubrica telefonica per scopi personali può lecitamente conservarlo a patto però che non lo comunichi in pubblico, ciò che invece succede nel momento in cui si inserisce quel numero in un gruppo WhatsApp.

Per ovviare a un simile illecito sarebbe buona abitudine **chiedere prima il consenso all'interessato, anche con un semplice messaggio**, il permesso prestato con l'ok o il pollice alzato potrà costituire una prova in futuro di aver agito nel rispetto della privacy.





Capelli fini

Problemi e rimedi per valorizzarli

I più difficili da pettinare sono sicuramente i capelli fini. Più fragili e sensibili per natura i capelli sottili necessitano di maggiori accorgimenti in quanto a tagli, pieghe e acconciature.

Se non ci si reca regolarmente dal parrucchiere i capelli fini cominceranno a mostrare problemi di doppie punte, cuticole alzate e capelli spezzati.

La soluzione migliore? Dedicare ai capelli fini una cura maggiore per valorizzarli al meglio.

Quando il diametro del capello è ridotto per fattori genetici non si può intervenire più di tanto. Ma se lo spessore dei capelli è stato condizionato da problemi come stress, farmaci, trattamenti chimici aggressivi, agenti atmosferici o inquinanti, è possibile limitare i danni attraverso una serie di accortezze come l'uso di prodotti specifici e una dieta sana ed equilibrata.

Per rinforzare una chioma ed evitare che si sfibri ulteriormente è opportuno usare uno shampoo, un balsamo e una maschera di buona qualità appositamente formulati per rinforzare, idratare e volumizzare i capelli sottili.

Dal parrucchiere si potranno fare settimanalmente degli impacchi di sostanze nutrienti come elastina collagene e cheratina per rinforzare i capelli. Sarà indispensabile anche nutrire il capello dall'interno e curare la salute aggiungendo alla propria dieta spuntini a base di noci, anacardi e mandorle.

Per dare volume alla chioma è preferibile optare per un taglio pieno a Carré o medio corti che danno sicuramente un bel movimento all'insieme. La scelta migliore è sicuramente un taglio a caschetto alla pari. Per le affezionate dei tagli lunghi è meglio un taglio scalato solo alle punte più pieno al centro della nuca.

Ultimo accorgimento a cui prestare attenzione è quello di non spazzolare i capelli fini con troppo vigore perché questo può indebolirli e spezzarne i fusti. Inoltre bisogna prestare attenzione alla potenza del phon che non andrebbe mai utilizzato al massimo né troppo vicino al cuoio capelluto. ■



Effect **STYLE**

di Staiano Fortunata

Più corpo *e maggiore elasticità*

Trattamento rimpolpante con acido ialuronico e FITOCEUTI da prugna
Per un effetto filler sui tuoi capelli in soli 15 minuti



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

LE OFFERTE DI Mister DASH



**BIO PRESTO
FUSTINO
80 MISURINI**
€6,80



**AJAX PAVIMENTI
VARIE PROF
LT 1**
€1,00



**Vet
VET NEW PZ 4
CARTA IGIENICA**
€0,60



**PERLA
CANDEGGINA
LT 4**
€1,00



**FELCE AZZURRA
ACQUA STIRO
LT 1**
€0,69



**DEOX
AMMORBIDENTE
30 LAVAGGI
VARIE PROF**
€1,00



**LIMONELLO
PIATTI
LT 5**
€2,35



**PERLA LAVATRICE
30 LAVAGGI
VARIE PROF.**
€1,29



**NEUTRO MED
INTIMO
VARIE PROF
ML 200**
€0,79

OFFERTE VALIDE DAL 7 AL 30 NOVEMBRE



€2,50



€2,50



€3,90



€4,00



€2,25



€4,00



€0,79



€1,00



€2,00



€1,29



€1,29



€0,50



€1,90



€1,00



€0,60



€0,50



€0,50



€0,30

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

Bowling
Sorrento



IL BOWLING dei
Campioni d'Italia
2014



**SIAMO
TORNATI!!**

ANCHE SE A QUALCUNO DA FASTIDIO

PIU' CARICHI CHE MAI!

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



“Il **BOWLING** è più salutare della **VENDETTA**”

(cit. Dr. House)

E' convinzione comune che il bowling sia un **passa-tempo**, un ottimo mezzo per giocare divertendosi. Ma è altrettanto vero che il suo spirito va ben oltre un simile aspetto superficiale e grossolano. Il **bowling è anche uno sport**. Ci sono i campionati regionali, nazionali, internazionali e mondiali; ci sono coppe, federazioni, associazioni, medaglie, diplomi; essendo un'attività fisica, ci sono gli allenamenti, la ginnastica preparatoria, la giusta concentrazione, l'analisi dei risultati e via dicendo.

Ma il bowling è molto più di tutto questo! E' un modo di essere. Praticare seriamente il bowling, impone il recupero di alcune **qualità umane che vengono stravolte dai ritmi della società moderna**.

Per esempio **l'umiltà**. Occorre accostarsi al bowling disposti ad essere semplicemente quello che si è, aperti a una nuova esperienza, pronti ad apprendere qualcosa che forse, sulle prime, può sembrare addirittura inutile. Sull'approach, i capi, non esistono più, ci sono soltanto uomini e donne, uniti da un comune sforzo: quello di divenire migliori.

E poi la **sincerità**. Non serve fingere, non serve voler sembrare più bravi, non serve dare l'impressione di fare più di un altro; bisogna fare e basta. Fare quello che si può, meglio che si può, utilizzando tutte le proprie risorse sia fisiche che mentali, bisogna prima di tutto essere sinceri con se stessi, sapersi conoscere.

Quindi **l'amore**. L'amore per gli altri in primo luogo, quindi il rifiuto di qualsiasi rivalità, di ogni rancore, del disprezzo, dell'invidia, dell'ira. Non si pratica il bowling per ambizione, per lucro e per ragioni di prestigio, lo si pratica perché lo si ama.

Infine **la fiducia**. Fiducia nell'istruttore, in se stessi e nel prossimo. Il bowling non si impara sui libri, avere un istruttore serio e capace può indicare l'approccio migliore al bowling, avere consapevolezza dei propri mezzi e far leva sui propri punti di forza, ma è importante anche avere fiducia nel compagno di squadra, nelle sue parole nel suo incitamento e nei suoi risultati.

In definitiva, per la nostra quotidianità, il bowling è un fenomeno disorientante, poiché praticarlo seriamente, riporta in primo piano certe qualità umane che vengono puntualmente accantonate dal nostro costume e ne respinge altre che sono più attuali e cercate, come la propensione al successo, al potere, all'avidità, alla sopraffazione. ■



PIERCING ORALI

Cosa succede in bocca?

Di gran moda tra i giovani, i piercing alla lingua e labbra sono nemici della salute della bocca. A dare l'allarme è una ricerca svizzera presentata al Congresso internazionale della Federazione Europea di Parodontologia (EFP) Europerio 9. Gli studiosi dell'Università di Basilea hanno messo a confronto i dati concernenti 18 ragazze con piercing sulla lingua o il labbro e un'età media di 28 anni e i parametri clinici di pazienti senza piercing. I dati registrati hanno rivelato nel primo gruppo la presenza di segni di parodontite o infiammazione della gengiva in particolare sui denti a contatto con la sfera metallica del piercing.

Dalla ricerca è emerso che i rischi di questa tendenza pericolosa sono numerosi: i piercing orali possono scheggiare o fratturare i denti a causa della consistenza del materiale più duro rispetto allo smalto dentale, causando infezioni e gonfiore. Ma non solo, questi "inquinanti metallici" possono danneggiare anche le ghiandole salivari, con un'infiammazione della mucosa molto dolorosa che porta addirittura alla perdita del senso del gusto.

Il danno più grave è quello provocato alle gengive, il cui contatto con oggetti di metallo determina una recessione gengivale strettamente collegata con la periodontite. Le gengive, infatti, una volta indebolite, sono più soggette all'infezione e i batteri sulla superficie dei piercing contaminano il cavo orale.

Il consiglio è di chiedere il parere un dentista esperto prima di farsi impiantare un piercing orale, il quale saprà avvertire dei rischi che si corrono; e nel caso in cui si volesse procedere è d'obbligo sottoporsi a controlli periodici per tenere continuamente sotto controllo la salute della bocca. ■



Ciocolateria & 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 



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



Il piacere del relax

prova le nostre nuove
bevande calde
tisane - thè - cioccolate

Corso Italia 166 - Meta
Tel. 0813622160





~ ACQUA MINERALE ~

Leggi l'etichetta prima di scegliere

Sono definite acque minerali tutte quelle acque che hanno origine da sorgenti naturali e falde sotterranee con caratteristiche favorevoli alla salute. In commercio esistono centinaia di marchi di acqua minerale, ognuna con una composizione diversa in base al contenuto di sali minerali.

Ma come individuare quella più adatta al proprio organismo? È importante saper **leggere l'etichetta sulla bottiglia** che rappresenta una guida molto utile per conoscere le caratteristiche e le proprietà di ciascuna acqua minerale.

Etichetta

Sull'etichetta sono indicate il nome commerciale dell'acqua e il luogo dove si trova la sorgente. La dicitura analisi chimica e chimico-fisica indica il luogo dove queste analisi vengono eseguite e quali sono i risultati.

Residuo fisso

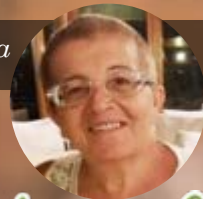
Questa è la prima voce da controllare per capire se l'acqua minerale che si desidera acquistare è adatta ai propri bisogni. Il residuo fisso **segnala la quantità di minerali che restano depositati dopo l'evaporazione di un litro d'acqua 180°**.

Quando il residuo fisso è inferiore ai 50 mg al litro si parla di acqua minimamente mineralizzata. Si tratta di un'acqua leggera con un basso contenuto di sali minerali **ideali per il consumo quotidiano e per i neonati**.

Le acque più diffuse sono le oligominerali cioè quelle il cui **residuo fisso è inferiore 500 mg per litro**. Sono perfette per essere **consumate a tavola e svolgono un'ottima azione diuretica**, pertanto sono ideali in caso di pressione alta per depurare l'organismo.

Quando il residuo fisso è compreso tra 500 e 1500 milligrammi per litro l'acqua viene definita mediamente minerale. È un'acqua **consigliata per gli sportivi o in estate perché ha un'elevata capacità di reintegrare liquidi** e minerali persi con la sudorazione. Attenzione però le acque mediamente minerali vanno **bevute alternandole con acque più leggere** perché contengono una considerevole percentuale di sali minerali.

Infine l'acqua fortemente minerale è quella che ha un **residuo fisso oltre 1500 mg**. Quest'acqua **va bevuta solo a scopo terapeutico e sotto controllo medico perché ricca di sali minerali**. ■



Salute Naturale

PREVENZIONE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Tra le patologie cardiovascolari ci sono vari disturbi: l'arteriosclerosi, l'angina pectoris ed infarto miocardico. Viviamo in un'epoca dove i ritmi di vita sono molto accelerati e vari fattori contribuiscono a far degenerare il nostro sistema cardiocircolatorio fino al punto che anche i giovani possono essere colpiti all'improvviso da queste patologie con rischio anche di perdere la vita, facendo uno sforzo o sport ecc.

Cos'è l'arteriosclerosi

Le arterie conducono il sangue dal cuore alle altre regioni del corpo. Quando le pareti arteriose si ispessiscono a causa di depositi di materiale lipidico, lo spazio per il passaggio del sangue si riduce e si ha l'arteriosclerosi. Può colpire le arterie coronariche, cioè quelle che portano il sangue al cuore. L'arteriosclerosi è asintomatica e molte persone non sanno di esserne affetti. Le arterie possono restringersi fino al punto che il cuore non riceve più sangue e ossigeno. Questa patologia è legata spesso a una dieta scorretta, ricca di grassi nocivi e povera di fibre. Questa insufficienza può causare dolore toracico conosciuto come angina pectoris che spesso precede un infarto cardiaco. L'attacco di cuore o infarto miocardico si presenta quando un coagulo di sangue o placca di colesterolo (LDL), si stacca dalla parete arteriosa e ostruisce l'arteria. Il soccorso immediato di personale medico o soccorritori capaci è vitale.

Come possiamo prevenire o aiutarci con rimedi naturali?

Innanzitutto è bene prestare attenzione a questi fattori scatenanti, se non corretti, di problemi cardiovascolari.

Dieta scorretta, ricca di grassi saturi e con poche fibre e antiossidanti

Fattori genetici, fumo, ipertensione, stress, depressione e ansia, obesità, sedentarietà, diabete, infezioni latenti, eccessi di metalli tossici. →



Mercatini di Natale

dal 6 al 9 dicembre



6 dicembre

Ore 6:00 partenza dai vari punti
di incontro in Pullman Gran Turismo.

Arrivo a Vipiteno, sistemazione e cena
presso Hotel Gudrun Colle Di Isarco.



7 dicembre

Prima colazione partenza per
Innsbruck (Austria) e visita dei
caratteristici Mercatini di Natale

Visita outlet Brennero
Rientro in albergo per la cena



8 dicembre

Prima colazione partenza per
i mercatini di Brunico

Visita ai caratteristici mercatini di
Bressanone e Vipiteno

Rientro in albergo, cena e
pernottamento



9 dicembre

Prima colazione e partenza per
i mercatini di Arezzo

Rientro a casa... ***stanchi ma felici!***

289€
a persona

sconto bimbi nella stessa
camera con i genitori € 40

Supplemento
camera singola € 40

Posti limitati

MOR PHING COLOR



COLORI CHE CAMBIANO STILE CHE RESTA

Colori temporanei che
cambiano istantaneamente
con la temperatura



Castelluccio
PARRUCCHIERI

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

Correggere il proprio modo di nutrirsi è indispensabile. Una dieta a base di elementi sani e vegetali rimuove le placche presenti nelle arterie. I pasti dovrebbero contenere verdura, cereali integrali, pesce e prodotti derivati dalla soia, pollame magro o carni bianche.

Gli acidi grassi "buoni" proteggono il cuore e li troviamo nei pesci come: salmone, sgombrò, frutta secca allo stato naturale, olio di oliva e semi di lino. Aglio e cipolla riducono i livelli di colesterolo LDL e abbassano la pressione sanguigna. Le bucce di uva rossa e nera libera le arterie dalle placche. Il potassio e magnesio proteggono il cuore. Sono contenuti in verdure di colore verde, cereali, integrali, germe di grano, semi di soia, aglio, legumi, cavolo cinese e patate. Il pesce aiuta a mantenere sano il cuore e riduce obesità, diabete e cardiopatie.

Alimenti da evitare

Grassi nocivi: saturi, idrogenati e acidi grassi trans. Le fonti che li contengono sono: carne, prodotti caseari, burro, olio di palma e di cocco. No a margarina. Ridurre al massimo i cibi preconfezionati come pro-

dotti dolciari, biscotti, evitare zuccheri semplici, ridurre il sodio negli alimenti poiché aumenta il rischio di ipertensione.

Effettuare una **disintossicazione o depurazione** almeno ogni cambio di stagione.

Omeopatia, fitoterapia o minerali (oligoelementi) possono dare molto aiuto.

Da non trascurare anche qualche **trattamento di riflessologia plantare che contribuisce ad attivare la circolazione, a ridurre lo stress e molto altro.** Scrivo questo per esperienza.

Camminare a passo regolare e con regolarità, almeno mezz'ora al giorno. Possibilmente in luogo molto ossigenato che non sia contaminato dal traffico di auto o altro. Nuoto, attività sportiva ecc.

Amiamoci di più e vivremo meglio e di più. ■

Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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



ESTETICA

Olos
L'ESSENZA DEL BENESSERE

Riscopri l'antica via della bellezza
con i nostri esclusivi rituali olistici
dedicati alla cura del viso

KOBIDO MASSAGE
massaggio dell'eterna giovinezza

SHIBUI KOBIDO VISAGE
trattamento viso sensoriale aromaterapico trattamenti
dall'effetto idratante-anti-age -liftante
distensivo-ossigenante
per donare luminosità e benessere al tuo viso

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

I Templari e Sorrento



Esiste qualche legame tra la città di Sorrento e la storia dei Templari? Sicuramente sì e forse anche più di uno.

Dell'argomento, ancora una volta, si interessano i curatori del sito dedicato a "Il Meglio di Sorrento" che già da tempo hanno avviato la pubblicazione di una serie di testi relativi alla figura di uno dei tre cardinali che, oltre 7 secoli orsono, concessero l'assoluzione agli uomini che, agli inizi del Trecento, detenevano le più alte cariche dell'ordine monastico-cavalleresco.

La notizia di questa assoluzione è abbastanza recente perché risale al 2003 ed è stata divulgata dalla storica Barbara Frale grazie alla pubblicazione del libro intitolato: "Il Papato e il processo ai templari. L'inedita assoluzione di Chino alla luce della diplomazia pontificia".

La scoperta, da più parti, è stata considerata sensazionale perché consente di leggere la storia dei cavalieri rossocrociati sulla cui scomparsa, a più riprese, è stata agitata l'infamante accusa di eresia. Proprio considerati eretici, infatti, gli ultimi templari sarebbero stati messi al rogo dagli aguzzini dall'allora re di Francia "Filippo il Bello".

In realtà Papa Clemente V nel nutrire forti e motivate perplessità, decise di affidare a tre cardinali il compito di ascoltare i vertici templari e concesse loro la facoltà di assolverli. La qual cosa regolarmente avvenne, anche se, in grandissimo segreto.

Di quella assoluzione, però, è rimasta traccia in un antico manoscritto (compilato nella fortezza di Chinon dove erano rinchiusi gli imputati) che fino ai giorni nostri si riteneva essere andato perduto o, addirittura, non essere mai esistito. Il documento che rivela la sconcertante verità, invece, è stato a lungo custodito gelosamente nell'Archivio Segreto Vaticano e solo recentemente i suoi contenuti sono stati divulgati al grande pubblico.

Cosa c'entra Sorrento in tutto questo?

E' presto detto: uno dei tra cardinali che concessero la più volte richiamata assoluzione ai Poveri Cavalieri di Cristo era un sorrentino e si chiamava Landolfo Vulcano (o Bulcano). In realtà questo importante personaggio è stato a lungo al centro di un deprecabile abbaglio e molti nel parlare del Cardinale Landolfo di Sant'Angelo lo identificarono in un appartenente alla famiglia napoletana dei Brancaccio e non, per l'appunto, a quella sorrentina dei Vulcano. A svelare la verità, però, recentemente è intervenuto il sito dedicato a "Il Meglio di Sorrento" che ha in corso di pubblicazione una serie di approfondimenti in grado di dimostrare il fatto che quel celebre Landolfo poteva vantare i suoi natali nella Terra delle Sirene. ■



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

**Tutti i giorni
UN CARICO
di bontà
di stagione!**



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



CENTRO CUCINE

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO

il modulo

arredamenti



Più di
2000
prodotti
per una
vita Bio.



TramedelBio

**ALIMENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
E PRODOTTI NATURALI**

**SENZA GLUTINE
VEGANI / VEGETARIANI
PER L'INFANZIA**

Vasta scelta di prodotti per celiaci, rimborsabili



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia 10 / infoclienti 081.183.80.417



www.tramedelbio.it

Latte speziato alla zucca

IL SUPERLATTES DELL'AUTUNNO

Il colore arancio della zucca si sposa perfettamente con la tavolozza cromatica delle spezie in questo **latte speziato alla zucca**, un trend che ha origine negli Stati Uniti dove questa bevanda calda è una vera e propria prelibatezza. Non l'hai ancora assaggiato? Perfetto da consumare durante le giornate autunnali, il latte speziato alla zucca regala benessere fin dal mattino grazie al suo **gusto gradevole e aromatico** garantito dalla presenza di **noce moscata, cannella e fiori di garofano**.

Proprietà

La zucca è un ortaggio costituito per il 94,5% da acqua e quindi a basso contenuto calorico. **Ricca in fibre**, la zucca favorisce il **transito intestinale** ed è una buona fonte di minerali tra cui fosforo, magnesio, ferro e potassio. La presenza di vitamina A e C apporta una funzione antiossidante e aiuta a rafforzare le difese immunitarie.

La noce moscata aiuta il fegato e i reni nell'eliminazione delle tossine. Previene e contribuisce a dissolvere i calcoli ai reni, con grandi benefici sia per l'apparato digerente che urinario.

La cannella è un valido aiuto per il **controllo dei livelli di glucosio nel sangue**, permette infatti di evitare il picco di zuccheri nel sangue. Inoltre è un ottimo **rilassante muscolare**: allevia i crampi e agisce come palliativo contro i dolori mestruali. Ma non è tutto, essendo ricca di manganese la cannella svolge anche un ruolo chiave nella assorbimento di calcio e nella formazione delle ossa.

I chiodi di garofano consumati con costanza **migliorano la digestione e riducono il gonfiore intestinale**. Alleviano l'acidità impedendo il ritorno di cibo e acido su per la gola.

Come si prepara

Ingredienti

- Latte vaccino o vegetale
- 100 grammi di zucca
- dolcificante a scelta tra miele o zucchero di canna o sciroppo d'acero
- Una abbondante spolverata di spezie in polvere: noce moscata, cannella e chiodi di garofano.

Preparazione

Fai ammorbidire la polpa di zucca in un pentolino assieme al latte vaccino o vegetale per circa 10 minuti mescolando a fuoco lento fino a che non si sarà ridotta a purea. Aggiungi le spezie e il dolcificante a piacere tra miele o zucchero di canna e fai frullare ad alta velocità per un minuto in modo che gli ingredienti si fondano bene fra loro e si crei una soffice schiuma. Consuma subito. Puoi trasformare questa bevanda in una **golosa merenda** per i bambini decorando il latte speziato alla zucca con della panna montata oppure aggiungendo un cucchiaino di cacao in polvere. ■



ACQUA &

SEGUICI SU



acquesapone.it



COCCOLINO
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
RICARICA 700 mL
ASSORTITO

€ 0,99
C.L.B.A.



FABULOSO
AMMORBIDENTE
DILUITO
1.500 mL
ASSORTITO

€ 1,49
C.B.M.



AMUCHINA
ACETIVOLO
DISINFETTANTE
LIQUIDO 2x1000 mL/
POLVERE 2x500 gr

€ 3,99



ACE
DETERSIVO LIQUIDO
LAVATRICE
3x25 LAVAGGI
ASSORTITO

€ 6,99



ACE
GENTILE
CANDEGGINA DELICATA
3000 mL
ASSORTITA

€ 1,99
C.B.M.



ACQUISTANDO
UN PRODOTTO
DA
RICEVI IN OMAGGIO
UNA SPAZZOLA
ADESSA*

AVA
DETERSIVO LIQUIDO
LAVATRICE
3x6 LAVAGGI
ASSORTITO

€ 2,99



ACQUISTANDO
UN PRODOTTO
VANISH
RICEVI IN OMAGGIO
UNA TAVOLINETTA*



VANISH
ADDITIVO POLVERE
500 + 100 gr/
LIQUIDO 750 mL

€ 2,99



OMINO BIANCO
DETERSIVO LIQUIDO
LAVATRICE
18 MISURONI

€ 1,99



ALBA
SAPONE ECOLOGICO
GEL
1250 mL

€ 1,19
C.B.M.



SUPERS
MOLLETTE PLUS
10 pz.

€ 0,99



DIXAN
DETERSIVO POLVERE
LAVATRICE
24 MISURONI

€ 7,99



ACQUISTANDO
DUE PRODOTTI
DI CUI UN DIXAN
RICEVI IN OMAGGIO
UNA TAZZINA*

PERLANA
DETERSIVO LIQUIDO
BIVALENTE
3000 mL ASSORTITO

€ 3,99
C.L.B.A.



GREY
L'ACCIAPPACOLORI
6+2 FOGLI

€ 0,99

IGIENE BUCATO



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DAL 6 AL 25
NOVEMBRE
2018



**PACCO
DOPPIO**

PAMPERS
BABY DRY
PANNOLINI PER BAMBINI
VARIE MISURE

€9,90



PAMPERS
PROGRESSI
NATURALINA
PANNOLINI
PER BAMBINI
VARIE MISURE

€7,99

NOVITÀ
ACQUA & SAPONE



PAMPERS
SENSITIVE
SALVIETTINE BABY
63 pz.

€2,69

**180
PEZZI**



FRESH & CLEAN
SALVIETTINE BABY
TRIPACCO

€2,99



CHICCO
PASTA LENITIVA
0 Mesi - 100 ml.

€2,99



FISSAN
BABY ESSENTIALS
BAGNO SCHIUMA
RICARICA
500 ml.

€2,49



CHICCO
DENTIFRICIO
50 ml.
ASSORTITO

€1,79



CHICCO
TALCO
0 Mesi - 150 gr.

€1,99



JOHNSON'S
BABY
MAI PIÙ LACRIME
SHAMPOO/BALSAMO
500 ml.

€2,29



TUSCANY
FAZZOLETTI
4 VELI
18x29 pz.

€0,99



TEMPO
BOX MOSCHINO
FAZZOLETTI
60 pz.

€0,99

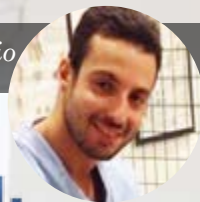


NEUTRO
ROBERTS
COTTON FLOC
260 pz.

€1,79

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

IGIENE PERSONA



PARKINSON:

Movimenti più fluidi
e sicuri con
la fisioterapia



Sono sempre di più le prove a sostegno dei benefici derivanti dal praticare esercizio fisico per migliorare la qualità di vita dei malati di Parkinson. L'esecuzione REGOLARE di esercizi mirati, associata ad una adeguata terapia farmacologica, può prevenire le complicanze legate alle difficoltà motorie proprie della malattia.

Non è mai troppo tardi per cominciare a fare attività fisica, anche per chi si trova negli stadi più avanzati della malattia. A rivelarlo la Parkinson's Foundation che dopo aver condotto uno studio noto come Parkinson's Outcomes Project, ha rilevato che le persone con questo disturbo che svolgono attività fisica per almeno 2,5 ore alla settimana hanno un declino più lento di mobilità rispetto ad altre. L'aspetto più importante dello studio è si può iniziare in qualsiasi momento per rallentare il declino legato alla progressione della malattia.

La "dose minima" di attività fisica consigliata dai ricercatori è almeno di 150 minuti settimanali; nei casi più compromessi basta l'aggiunta di un'altra mezzoretta la settimana per avere un netto miglioramento della qualità di vita.

Nel Morbo di Parkinson è utile fin dai primi stadi della malattia eseguire esercizi motori sotto la supervisione di un professionista mirati a favorire la coordinazione, il trofismo muscolare e a contrastare accorciamenti muscolari e alterazioni capsulo-legamentose articolari.

Non esiste un programma di esercizi specifici che ogni parkinsoniano dovrebbe seguire per la sua patologia: l'importante è mantenere attivo il tono muscolare. Gli esercizi più indicati variano da persona a persona in base ai sintomi di quest'ultima. Ecco perché prima d'iniziare un programma di allenamento, la persona affetta da Parkinson dovrebbe valutare con il neurologo e il fisioterapista quale siano gli esercizi migliori per lui.

Per vedere i benefici derivanti dall'esercizio è necessario praticare attività fisica costantemente. Le persone con la malattia di Parkinson che hanno seguito programmi di allenamento per 6 mesi o più hanno mostrato miglioramenti significativi rispetto a quelli che si sono allenamenti per periodi più brevi.

La regola generale è che più ci si allena, maggiore sarà il beneficio ottenuto.





TONINO MARCIANO
UNICO NUMERO **337943532**
Via Degli Aranci 29/L - Sorrento (Na) - www.toninomarciano.com

REGISTRO ITALIANO CREMAZIONI
Impresa associata

STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO

GLI ALTRI SERVIZI:

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

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




idroservice



**RIPARAZIONI IDRAULICHE
ESPRESSE**



IN 12/24 ORE!



3395089374



✓ Riparazioni
idrauliche



✓ Installazioni
addolcitori
caldaie
stufe a pellet



✓ Realizzazione
impianti sanitari
riscaldamento
condizionamento
gas - solari

Idroservice di Mario Maresca

info@idroservicesorrento.it
www.idroservicesorrento.it

SEGUIMI SU...





per crescere insieme

IL BASKET:

“una vera e propria palestra di vita”

Veicolo di inclusione, partecipazione, aggregazione sociale e prevenzione, nonché strumento di benessere psico-fisico, come ogni sport, il BASKET vissuto come gioco di squadra presenterà occasioni di divertimento e socializzazione tra gli atleti oltre ad essere un utile espediente che insegnerà loro il rispetto delle regole e degli altri, nonché la conoscenza e l'aver cura del proprio corpo. Tutti ormai concordano nell'affermare che un corretto ed equilibrato sviluppo psico-fisico-sociale, non può prescindere dallo sviluppo dell'aspetto motorio e, quindi, dal gioco che è la primaria espressione. **Il basket in particolare è una disciplina ad alta componente neuropsichica**, in cui, oltre agli aspetti prettamente fisici, vengono allenati anche altre capacità, come l'attenzione e il tempo di reazione, fondamentali anche fuori dall'ambiente sportivo.

Il nostro fine è far sì che con il basket e i suoi valori, le nostre atlete ed i nostri atleti, possano perseguire un obiettivo sano vivendo l'esperienza della pallacanestro nella maniera più positiva possibile per la loro crescita, come atleti ma soprattutto come persone. **Ogni nostra ragazza e**

ragazzo è per noi importante indipendentemente dalle sue capacità fisico-atletiche e il nostro proposito è quello di farli giocare a basket secondo le loro oggettive capacità finché lo desidereranno, sia che possano diventare “stelle”, sia che giochino solo per divertirsi.

È proprio dallo spirito e dai valori che contraddistinguono il basket che circa un anno fa le due storiche società della penisola, **Polisportiva Sorrento e Fortitudo Basket**, hanno deciso di lavorare in sinergia per promuovere l'importanza dello sport. Ed è così che è nato **BASKET SORRENTO**. Quest'anno, inoltre, la grossa novità è il **coinvolgimento della Polisportiva Vico Equense**, che grazie alla condivisione di obiettivi e ideali, unendosi con la formazione della squadra under16, ha dato un forte segnale di coesione e collaborazione.

IL PROGETTO SPORTIVO

I gruppi di allenamento verranno strutturati sulla base delle qualità fisico-tecniche in modo che ognuno possa partecipare ad allenamenti e partite adeguate alle proprie capacità; nel corso dell'anno gli atleti e le atlete saranno monitorati costantemente dagli istruttori e dagli allenatori in modo da poter offrire ad ognuno le opportune possibilità di miglioramento rendendo flessibile



la divisione a seconda dei progressi di ciascuno.

Il nostro staff tecnico è costantemente aggiornato in base alle nuove metodologie d'insegnamento, attraverso la partecipazione a corsi di perfezionamento previsti dal Comitato Allenatori Nazionali e dal Settore Minibasket.

Gli allenatori Michele, Enrico, Augusto, Gianna, Francesca, Luigi, Nico, Sara e la preparatrice atletica Daniela, sono innanzitutto EDUCATORI, ed il loro obiettivo è quello di formare le bambine ed i bambini sia dal punto di vista motorio e tecnico che morale. Agiscono rispettando le tappe evolutive di ogni singolo e comunicano costantemente con le atlete/i e con i genitori allo scopo di infondere in loro i principi dell'educazione, della correttezza e della lealtà sportiva. Non si punterà, quindi, a costruire ad ogni costo "il campione", ma si lavorerà su ogni atleta facendo emergere e sviluppare le proprie potenzialità. Il BASKET per noi è una vera e propria "palestra di vita" in cui tutti possono apprendere nuove competenze dal punto di vista cognitivo, affettivo e relazionale, ma soprattutto è possibile trascorrere momenti di aggregazione, condivisione e divertimento vivendo sportivamente vittorie e sconfitte.



CAMPIONATI A CUI PARTECIPIAMO 2 SQUADRE SENIOR

Serie C femminile e Promozione maschile

11 SQUADRE GIOVANILI

Maschili: under 18, under16, under15,
under14, under14 uisp,

Femminili: under18, under 16

Minibasket: esordienti, gazzelle,
aquilotti, microbasket

CONTATTI

Email: polisportivabasketsorrento@gmail.com

Polisportiva
Sorrento

fp_basketsor-
rento

Polisportiva
Sorrento



**SORRENTO**

Villa trifamiliare di circa 450 mq. con vista mozzafiato sul Golfo di Napoli, giardino di 2000 mq, ideale anche per struttura ricettiva. Classe Energetica G.

EURO 850.000,00**SORRENTO - CENTRO**

Mini attico centralissimo di 60 mq più terrazzo di 100 mq completamente da ristrutturare. Ottima struttura per realizzare un B&B. Composto da: 3 camere, 3 bagni, zona colazione. Classe Energetica E.

EURO 370.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione indipendente completamente ristrutturata termoautonoma composta da: soggiorno con cucina a vista, camera, cameretta bagno e giardino di 80 mq. Classe Energetica G.

EURO 260.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Appartamento posto al 1° piano con ascensore. Panoramico circa 60 mq composto da: ampio salone, cucina abitabile, camera, bagno, balconata con ottima esposizione e box auto. Classe Energetica G.

EURO 215.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 115 mq composto da: ampio Salone, cucina abitabile, tre camere e 2 bagni. Terrazzo di 55 mq a livello, tre balconi, Termoautonomo. Buone condizioni. Classe energetica G.

EURO 650.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Appartamento in parco di 100 Mq. Luminoso e panoramico con doppia esposizione. Composto da: cucina abitabile, 4 camere, bagno, lavanderia, box auto e cantinola. Ristrutturato e Termoautonomo. Classe energetica: G.

EURO 580.000,00**PIANO DI SORRENTO - COLLINA**

Soluzione indipendente di 80 mq composta da: ingresso, corridoio, cucina abitabile, 2 camere, bagno, balcone, terrazzo di 40 mq dal quale si accede al sottotetto di 25 mq, box auto di circa 60mq, giardino di 150 mq. E due piccolo comodi rurali. Classe energetica G.

EURO 295.000,00**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Appartamento in Palazzo Signorile, completamente ristrutturato. Composto da: cucina abitabile, 2 camere, bagno, e tre balconcini. Classe energetica D epi 155,3 Kwh/m2 anno.

EURO 310.000,00**MASSA LUBRENSE - M. CANTONE**

Semindipendente a schiera con doppio ingresso. Composto da: salone, camera, cameretta, cucina, bagno, Terrazzo a livello del salone e piccolo giardino. Ottimo investimento come casa al mare o B&B. Classe Energetica F.

EURO 320.000,00



Mister John Pearson: cent'anni di storia degli Stati Uniti D'America

Conversare con **John Pearson**, un delizioso gran signore americano di cent'anni innamorato di Sorrento, che non è mancato di venire a visitare anche questa estate, con la figlia e il genero, come ormai è sua consuetudine da anni, tanto da considerare **l'Hotel Minerva** la sua "residenza italiana" e la signora **Antonietta Acampora** e la sua famiglia i suoi "nipoti sorrentini", è come percorrere un affascinante viaggio nella storia degli Stati Uniti d'America degli ultimi cento anni, attraverso lo sguardo privilegiato di un testimone d'eccezione, attento e sensibile.

John nacque il 2 giugno 1918 a Saint Paul, capitale dello Stato americano del **Minnesota**, dove è cresciuto felice con le **due sorelle maggiori**, una morta di cancro e un'altra scomparsa a 101 anni, e la minore, mancata a 95 anni. **Suo padre, John Alfred, era avvocato, la madre, Evelyn, impiegata di banca.** I futuri coniugi Pearson si conobbero giovanissimi, quando lui, figlio di uno svedese che si era trasferito in USA con la famiglia quando aveva solo sette anni, ancora studente universitario aveva iniziato a lavorare come cassiere nella banca dove già lavorava lei, a sua volta di origine tedesca ma nata negli USA. Si sposarono che avevano poco più di vent'anni e sono rimasti assieme tutta la vita, lei lasciò il lavoro e si dedicò all'amata famiglia. **Purtroppo un tumore al cervello portò via il padre di John a soli 58 anni, lasciando la mamma nel suo rimpianto per gli altri 30 che è vissuta, circondata dall'a-**



LEONARDO DA VINCI

Museo dell'Orgoglio Italiano

dal 15 marzo
al 4 novembre
duemiladiciotto

Convento
di San Francesco
Sorrento (NA)

Una produzione



Con il patrocinio



Comune di Sorrento



 **DOLCI CHE PASSIONE** Seguiaci anche su www.dolcichepassionesorrento.com

**INGREDIENTI PER DOLCI - DECORAZIONI
ACCESSORI - STRUMENTI E TANTO ALTRO ...**

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

more di figli e nipoti.

I suoi genitori amavano molto viaggiare e quando realizzarono il sogno di **acquistare una casetta sul lago a 60 miglia da St. Paul, questa divenne la meta imprescindibile di ogni vacanza della famiglia**. La madre con i ragazzi si trasferiva sul lago tutta l'estate, mentre il padre che lavorava in città li raggiungeva nei fine settimana. Nei pressi del lago c'era un maneggio dove i proprietari fittavano i cavalli a giornata, e il piccolo John si affezionò talmente ad un cavallo di nome Duke che diventò suo inseparabile compagno di avventure sul lago.

Di carattere socievole, bonario e intraprendente, il giovane aveva tanti amici e uno spiccato talento inventivo, voleva sempre costruire, aggiustare, modificare, creare qualcosa. John ricorda divertito che aveva 14 anni quando lui e i suoi amici crearono una tuta per immersione subacquea collegata alla superficie con una pompa ricavata dal tubo per innaffiare le piante, mentre la maschera dello scafandro era stata ottenuta da un grande secchio per la pittura! Con l'aiuto del padre di un suo amichetto che lavorava per la compagnia dei telefoni riuscirono a collegare la pompa al telefono, così potevano parlare stando sott'acqua!

E il suo viso si riempie d'orgoglio quando rammenta che a soli 16 anni costruì una barca, tutto la solo: lunga 16 piedi, con un motore potente che schizzava sul lago a 35 km all'ora!

Il tempo passò in fretta, e anche il periodo incantato dell'infanzia e adolescenza, John passò le scuole medie, superiori, il college e conseguì la laurea in Ingegneria Chimica. **Il giovane ingegnere si impiegò nella ditta di prodotti medicali con la quale ha poi continuato a lavorare per ben 43 anni, cominciando prima come laboratorista e poi via via salendo tutti i gradini della carriera fino a diventare vice-presidente mondiale.**

Parallelamente, arrivò anche **l'amore**. La donna della sua vita è stata solo una, conosciuta da ragazzino, nelle estati al lago, quando durante gli anni delle medie e superiori lavorava per rendersi indipendente, come usavano fare tutti i giovani americani: lui faceva il lavoretto di consegnare lastre di ghiaccio ai proprietari delle ville lungo il lago. In una di queste ville abitava **Elisabeth Anne Fith, "la ragazza con gli occhi più belli che avesse mai visto", e fu amore. Si sposarono nel 1940, lei 24 anni, lui 21, e intrapresero insieme il percorso universitario.** Da questo matrimonio così felice, senza ombre, **sono nati i**

loro carissimi figli, il maschio Oakley, nel 1944, e la ragazza Anne, nel 1946.

Intanto, scoppiò la Seconda guerra mondiale (1940-1945). Gli Stati Uniti furono l'ultimo dei 17 Paesi alleati a dichiarare guerra, dopo aver subito l'attacco alla base di Pearl Harbor da parte del Giappone. **John nel 1941 salutò la moglie e partì militare, ma per sua fortuna non sul fronte: era stato reclutato per la guerra navale del Pacifico ma il giorno prima della partenza fu cooptato come scienziato nel laboratorio nazionale di Los Alamos dove si costruivano le bombe atomiche.**

Di quel periodo ricorda il dibattito di coscienza sull'uso delle armi nucleari per porre fine al conflitto, e le drammatiche immagini del bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki, rispettivamente il 6 agosto 1945 e il 9 agosto 1945, che hanno segnato per sempre il mondo.

I ragazzi di John ed Elisabeth crebbero in un'America lanciata come Paese egemone del mondo in campo economico, politico, tecnologico, militare e culturale. Oakley ha ereditato l'ingegno creativo del padre e lo spirito umanitario di entrambi i genitori. E' stato in missione nel corpo di pace in Colombia, ha fondato un centro per bambini con disabilità visive e uditive, "Il libro parlante", all'interno della biblioteca comunale di Staunton, in Virginia, ha fabbricato libri tattili per non vedenti distribuiti in tutte le contee della Virginia, ha creato il primo giardino tattile e odoroso dello Stato della Virginia studiato appositamente per attività didattiche a favore dei bambini non vedenti. Attualmente lui e la moglie, che hanno avuto due figli, un maschio e una femmina ormai adulti e sono pure nonni di due nipotini, vivono nello Stato dell'Honduras e continuano ad essere impegnati in attività di solidarietà.

La figlia Anne è una deliziosa signora di grande classe e cultura che vive col padre assieme al secondo marito e si occupa assiduamente del suo benessere. E' stata insegnante alle scuole medie e per oltre 30 anni si è occupata, ingegnosa come il padre, di design in un'importante ditta americana. Dalla madre ha ereditato la passione per il giardinaggio, l'amore per i fiori e il bello, la cura della casa e della famiglia, la bravura in cucina. **Da quando la madre è scomparsa a 81 anni nel 1997, Anne si occupa di mantenere vive tutte queste belle consuetudini anche per amore del padre.**

La giornata tipo del padre è molto semplice: sveglia presto, alle 6-6,30, con una buona prima colazione

TECNO CALOR



STOP AL CALCARE!



Addolcitore Acqua

A SOLI
19,90€
AL MESE

IVA INCLUSA



SCEGLI IL MODELLO



MOD. CD10422 - 22 LT



MOD. CD10415 - 15 LT



MOD. CD10411 - 11 LT



MOD. CD10409 - 9 LT

PIANO DI SORRENTO \ Via Dei Pini, 17 - Tel. 081 80

Specializzati in forniture per

B&B - CASE VACANZE STRUTTURE ALBERGHIERE



**Rubinetteria
Sanitari
Climatizzatori
Addolcitori
Caldaie a gas**



zione (succo d'arancia, cereali, latte scremato), lettura del giornale, nell'aria profumata del loro giardino, alle 10,00 un caffè espresso, poi in giro col genero per la città per commissioni e servizi, a pranzo con figlia e genero o talvolta al ristorante con amici, siesta dopo pranzo fino alle 18, poi spazio ai suoi hobbies creativi fino all'ora di cena e a nanna alle 21,30-22.

Nell'America di oggi, unica potenza egemone mondiale e leader dello sviluppo tecnologico nel mondo, **il centenario John continua infatti a coltivare i suoi spiccati talenti. In casa ha un laboratorio dove continua a recarsi ogni giorno per i suoi esperimenti e per realizzare le sue costruzioni in ferro e legno**, tiene mostre dei suoi lavori, accoglie bambini e ragazzi del vicinato per impagabili lezioni di scienza, tecnica e vita.

Oggi la sua più grande passione sono i viaggi, come quando era bambino, con la figlia Anne e il genero che lo coccolano e lo custodiscono. E per loro viaggiare significa necessariamente anche venire a Sorrento. Ormai da molti anni. **Scoprono Sorrento e l'Hotel Minerva tramite un libro del famoso Rick Steves**, il guru delle guide per turisti Usa, fondatore e autore delle celebri guide di viaggio, for-

te di programmi televisivi di successo, migliaia di like sulle sue pagine facebook, centinaia di condivisioni dei suoi video. **Innamorato dell'Italia a 360 gradi**, per la gente, il cibo, i paesaggi, John la conobbe quando, giovane ingegnere, veniva inviato per lavoro dalla ditta in Liguria, o a Ferrara.

Per concludere questa bella chiacchierata, chiedo a John a chi o a cosa sente di dover dire grazie per la sua lunga e intensa vita. L'arzilla vecchietto mi guarda con i suoi occhi limpidi e luminosi, poi pensando un attimo: **"Non sono religioso praticante ma credo profondamente in un Essere Superiore, quindi devo dire grazie a Lui...e poi sono convinto che il mio segreto stia nel carattere: essere sempre stato un tipo curioso e attivo"**.

E noi gli auguriamo che continui ad esserlo ancora a lungo, mentre **lo aspettiamo, come ogni anno, a Sorrento.**

■



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



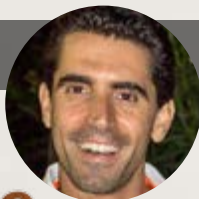
Tel. 339 7788387 - email info@idroteckSORRENTO.com
www.idroteckSORRENTO.com



glitter
accessori

**TANTISSIMI
PRODOTTI**
a partire da €2,00

CORSO ITALIA 121 - PIANO DI SORRENTO



Osteopatia e labirintite



La labirintite è un'infezione della zona dell'orecchio detta labirinto, che deve il nome alla sua conformazione fatta da intrecci di canali, dotti e particolari strutture. Quest'infezione causa il danneggiamento del sistema vestibolare, che è situato nell'osso temporale, dietro l'orecchio interno e fornisce al cervello le informazioni sulla posizione del corpo nello spazio, partecipando alla regolazione della postura e al mantenimento dell'equilibrio.

Il sistema vestibolare agisce in sinergia con altre strutture del corpo come l'apparato visivo ed è quindi formato da recettori vestibolari, oculari e somatici, che raccolgono le informazioni e le trasmettono al cervello. Tali informazioni vengono poi elaborate ed inviate alla corteccia cerebrale, al midollo spinale e ai nuclei oculomotori che trasmettono, a loro volta, gli ordini. Questa struttura sensoriale, se compromessa, crea disagi importanti all'equilibrio, tra cui uno dei più comuni è la labirintite, un problema che può diventare invalidante e per il quale spesso si consulta un osteopata. I sintomi principali della labirintite sono: le vertigini, la grave instabilità che impedisce in casi acuti la stazione eretta, l'insorgenza di acufeni (fastidiosi fischi alle orecchie), l'ansia, lo stress, la nausea, il vomito, lo stato altamente confusionale. La funzione dell'equilibrio dipende dal buon funzionamento di un certo numero di strutture sensoriali. Tali strutture, di seguito descritte, sono soggette frequentemente a disfunzioni osteopatiche.

L'organo dell'equilibrio o vestibolo ha sede nell'orecchio interno e può essere trattato, così come le altre strutture sensoriali, tramite manipolazioni cranio-sacrali.

Le disfunzioni all'atlante e al rachide cervicale costituiscono un'altra importante causa di instabilità. I problemi osteopatici alla colonna cervicale possono generare compressioni a intermittenza sulle arterie vertebrali e alterare l'afflusso di sangue diretto al cervello, causando cadute accidentali e improvvise. L'Osteopatia interviene su questo tipo di problema con opportune tecniche dolci a rischio zero, non traumatiche, assolutamente indolori ed estremamente efficaci, finalizzate al ripristino della corretta dinamica del tratto cervicale.

Il sistema propriocettivo è la parte del sistema nervoso che regola l'afflusso delle informazioni tattili e cinestesiche al cervello. Tali informazioni giungono da tutte le parti dell'organismo e informano il cervello della posizione dei segmenti corporei nello spazio. Sulla base di queste informazioni il

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



Alimentari
Capo

SI PREPARANO

*Cesti
Natalizi*



The King  of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE



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**

cervello regola il tono dei muscoli antigravitari e quindi l'equilibrio.

L'apparato visivo ha una duplice funzione, ossia vedere e percepire la posizione del corpo nello spazio. Una sua disfunzione può causare, per compensazione, uno squilibrio posturale anche grave, con insorgenza di infiammazioni muscolari, deformazioni scheletriche e dolori. Una postura scorretta può dar luogo a problemi di oculomotricità. L'Osteopatia agisce quando si verifica la mancanza di sincronia tra vista e oscillazioni del corpo, intervenendo non solo sui sintomi ma agendo sulle cause primarie di disfunzione, ovunque esse abbiano origine.

Di seguito un caso clinico.

Un paziente di 58 anni era costretto, in fase acuta, all'immobilità a causa di frequenti capogiri da più di due anni. All'esame osteopatico presentava una restrizione di mobilità a livello sfeno-frontale sul lato destro e una restrizione della falce cerebrale in senso sagittale. Inoltre presentava un'anteriorità sacrale unilaterale destra e una restrizione legamentosa a livello della vescica.

Correggendo tutte le disfunzioni la sintomatologia è nettamente regredita. Nel corso dei due mesi successivi e dopo un ciclo di trattamenti osteopatici, le vertigini sono progressivamente diminuite fino a scomparire.

L'osteopata interviene sulla labirintite partendo dalla fase di anamnesi, in cui andrà ad individuare la sede, la fonte e l'origine del problema, trattando gli stessi con manipolazioni specifiche e dedicate. Infatti tali problemi, spesso, hanno cause che nascono da altre disfunzioni e che risiedono in altre strutture del corpo. Vertigini, labirintite, capogiri e in generale tutti i problemi di instabilità costituiscono un motivo frequente di consultazione osteopatica, poiché la maggior parte delle volte non hanno una base organica o traumatica, ma insorgono spontaneamente e gradatamente fino a diventare un disagio anche molto invalidante.

L'Osteopatia mira a ristabilire le condizioni ideali per l'omeostasi e l'autoguarigione del corpo, studiando per ogni singolo paziente il percorso più adeguato per il raggiungimento dell'obiettivo e per il miglioramento della qualità della vita.



Per informazioni o prenotazioni:

cell. 3388317708
www.osteopatiagiglio.eu
silviogiglio86@gmail.com



Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista e Osteopata D.O.M.R.O.I.

- Artrosi e dolori della colonna vertebrale
- Periartrite, epicondilita, sindrome del tunnel carpale
- Sciatalgia e sindrome del piriforme
- Colpi di frusta
- Disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare
- Cervicalgia e brachialgia
- Mal di testa, emicranie, cefalee, acufeni, vertigini
- Problemi respiratori, digestivi, intestinali
- Problemi a neonati e bambini
- Donne incinte
- Dismenorrea, amenorrea, dolori mestruali
- Problemi urogenitali
- Stati d'ansia e insonnia
- Dolori muscolari e articolari in genere
- Traumi distorsivi a caviglie e ginocchia
- Tendiniti, ipotonie muscolari e affaticamento da sport



Internet senza limiti
fino a 1 Gigabit al secondo

Vodafone Power Station

Linea telefonica
con chiamate illimitate
verso mobili e fissi
nazionali e internazionali

a partire
29,90€
al mese



Minuti illimitati

Giga illimitati

per chat, mappe, social e musica



30 Giga

**Tutto incluso
Tutto più veloce**



Vodafone TV Sport

La selezione dei grandi
eventi sportivi di Sky Sport

sky sport mix



Vodafone Sant'A

Corso Italia 75 - Sant'Agnello Tel. 081 878 15 16

Tutte le offerte Vodafone One prevedono un contributo di attivazione di 5,90 euro al mese per 48 mesi oppure di 199 euro in un'unica soluzione (più 1 euro al mese per il recesso anticipato di 45 euro per la componente fissa e 120 euro per la componente Vodafone TV Sport. Contributo di disattivazione: 41 euro. Il primo rinnovo con Vodafone One Pro TV include chiamate illimitate verso tutti i fissi e mobili nazionali e verso alcuni fissi e mobili internazionali. Per l'elenco completo e dettagli vai su [vodafone.it](#). La velocità massima di download e 200 Megabit al secondo in upload, è disponibile a Milano, Bologna, Torino, Perugia, Bari, Cagliari, Venezia, Catania, Napoli, Padova, Palermo e Genova. Le

Vodafone One Pro TV

**Rete 4.5G, IperFibra e
Vodafone TV** in un'unica offerta.
Perché la tua famiglia
si merita il meglio.

Il futuro è straordinario.

Ready?

so.
eloce.



vodafone

Agnetello

Rivenditore Autorizzato

er 48 mesi se nuova linea). Vodafone TV Sport prevede un contributo di attivazione di 2 euro al mese per 48 mesi. Durata minima contrattuale: 24 mesi, con corrispettivo
 coincide con il giorno di attivazione della linea fissa. Fino all'attivazione della componente fissa, potrai usufruire da subito della componente mobile a 15 euro. Vodafone
.it Vodafone One Pro TV è disponibile con IperFibra a seconda della copertura. IperFibra in tecnologia FTTH, che consente di navigare fino a 1 Gigabit al secondo in
e velocità effettive dipendono dal grado di congestione della rete e dall'utilizzo del Wi-Fi. Info su tecnologia, velocità e copertura su voda.it/fibraottica

Vetrina Annunci

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

IMMOBILI

Cerco socia

Avviata attività di parrucchiere sita in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Vendo soluzione semi-dipendente

Piano di Sorrento, località Casa Nocillo. Vendo soluzione semi-dipendente di 80 mq più garage 95 mq, con lavanderia, doccia, deposito e posti auto, spazio esterno con tettoia di 50 mq. con forno e bagno, più 200 mq di giardino.

Tel: 0818083771-3357448938

Vendesi attico

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

Tel: 3466072851

Fittasi bilocale

Vico Equense zona collinare, fittasi bilocale bi-soppalcato, semi-arredato, di 70 mq circa al primo piano, comprendente di cucina, bagno, salotto e due camere da letto. panoramico, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 330 94 65 67

Vendesi appartamento Sparanise

Proprietario della Penisola Sorrentina vende appartamento a Sparanise (Caserta) ristrutturato 90 mq su 3 livelli

Tel: 3471706184

VENDESI - Appartamento

Vendesi appartamento signorile nel Parco delle Zagare, per un totale di 8 vani di circa 180mq, suddivisi in salone doppio, cucina, 3 camere da letto + 1, doppio servizio, ampi balconi panoramici, terrazzo di copertura, posto auto riservato e possibilità di parcheggio all'interno del parco, cantinola, ampio spazio e giardino condominiale. NO AGENZIE.

Tel: 3393938469

ATTICO SOLE&MARE

Splendido attico al terzo e ultimo piano di stabile elegante e signorile. L'attico è circondato da 100 mq di terrazze che lo rendono unico per lo spettacolo naturale mazzafiato che riuscirai a cogliere ogni sera. Un tutt'uno con il mare e il cielo, dà li potrai vedere tramonti indescrivibili accompagnati dalla visione delle Isole Eolie. L'ubicazione lo rendono veramente unico, a un passo dal mare e a 50 metri dal centro orlandino dove si svolgono tutte le manifestazioni estive e non solo... rilassanti passeggiate ti permetteranno di vedere negozi di

vario generi, ristoranti, supermercati ecc.. Cucina-soggiorno e zona notte ideale max 3 persone o coppia con 2 bimbi. L'attico è munito di condizionatore, TV, phon, forno elettrico e a microonde, barbecue. Gli ampi terrazzi circondano l'interno, di cui uno attrezzato di tavolo, sedie e Pergo tenda ideale per mangiare all'aperto, gli altri attrezzati da divanetti nella zona discussione e sdraio per chi vuole continuare ad abbronzarsi. Ideale per una vacanza all'insegna del relax e del vero romanticismo. Da SETTEMBRE A GIUGNO disponibile per periodi lunghi di lavoro a dipendenti o professionisti referenziati, ovviamente il prezzo si applica nella stagione estiva e anch'esso varia nei mesi estivi. Per celere informazioni, contatto diretto o mezzo WhatsApp; si prega qualora si inoltri mail inserire contatto telefonico, sarà mia premura dare riscontro.

Tel: 3664354646

E-mail: sveva0206@virgilio.it

Fitto contratto regolare

Nel cuore di Sorrento fittasi a referenziati graziosa mansarda finemente arredata e ristrutturata, composta da ingresso soggiorno, camera matrimoniale e bagno. Ideale per 1 o max 2 persone. Contratto regolare.

Prezzo: 800,00 €

Tel: 3342836460 - 3392843600



AutoOne

GROUP

Vendita e Noleggio



**FIAT
PANDA**
1.2 69CV
Anno 2016
€ 6.300



FORD FIESTA
1.5 TDCI
75CV PLUS
Anno 2016
€ 7.200



FIAT 500L
1.3 MJT 95CV
POP STAR
Anno 2016
€ 10.500



**JEEP
RENEGADE**
1.6 MJT
120CV
€ 15.700

NOLEGGIO A PARTIRE DA € 10,00



**APRILIA
SCARABEO**



**TOYOTA
AYGO**



**RENAULT
CAPTUR**



**CITROEN
JUMPER 9 POSTI**

Via Piombiera, 123 - Torre Annunziata [NA]

Tel. 0818628297

Corso Italia 337 - Sorrento [NA]

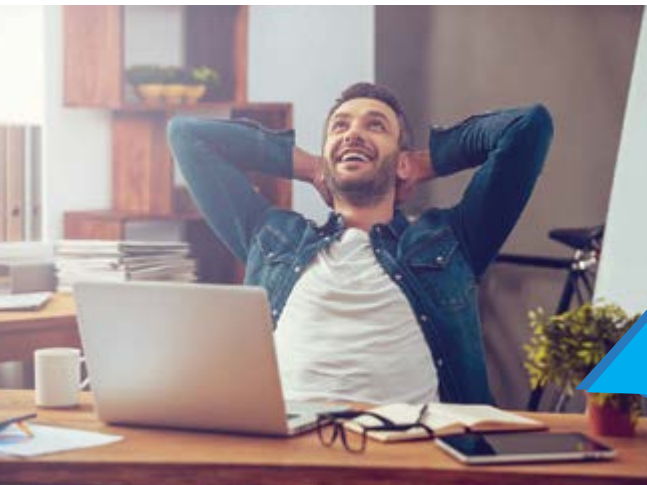
Tel: 0818071666



Seguici su   

www.autoonegroup.it

*le immagini sono a puro scopo illustrativo



IL TUO NUOVO SITO WEB

Tecnologico, bello da vedere
e facile da usare!



LA TUA NUOVA APP

La rivoluzione delle app è in corso,
non restare indietro!



Download on the
App Store



Download from
Google Play



MARKETING & SOCIAL

Affidati ad un team esperto
per promuovere la tua attività!

Google
Partner



Endesia
web agency



Via delle Rose, 60 - Piano di Sorrento (Na)



www.endesia.it



info@endesia.it



+39 081 808 76 18



Endesia

Vetrina Annunci

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

S. Agata sui due Golfi

Villa con piscina. S. Agata sui due Golfi - Villa indipendente con doppio accesso carrabile, piscina attrezzata con illuminazione, nuoto controcorrente, idromassaggio, box di circa 33mq e giardino di circa 1800mq. Su tre livelli. Piano terra circa 90mq, primo piano di circa 130mq e sottotetto di circa 70mq

Prezzo: 750.000,00 €

Tel: 0818773039

Vendesi costruzioni agricole

Vendesi costruzioni agricole (utili) di circa 60 mq accatastate e panoramiche con doppio ingresso carrabile circondate da 6050 mq di terreno ad ampi terrazzamenti curati, coltivati in modo predominante ad uliveto e già delimitati si vendono a Massa Lubrense-zona San Francesco. Prezzo interessante. No perditempo.

Tel: 3384938278

Sorrento centro.

Appartamento 85mq con terrazzo. Sorrento centro: Appartamento 85mq in contesto tranquillo ultimo piano, due terrazzi 70mq vista mozzafiato sul mare. Ampio box auto. Piscina attrezzata condominiale. Soggiorno, cucina, due camere da letto, doppi servizi, ripostiglio.

Prezzo: 700.000,00 €

Tel: 0818773039

Vico Equense (Centro) Ufficio con posto auto

Vico Equense (Centralissimo): Ufficio di 80mq circa composto da ampio ingresso e salone, disimpegno, bagno, tre camere di cui una con terrazzo di 50mq circa. Comprensivo di posto auto scoperto di 9mq.

Prezzo: 365.000,00 €

Tel: 0818773039

Cerco bilocale

Cerco bilocale zona Penisola Sorrentina massimo 400€.

Tel: 3664917426

Affittasi locale deposito

Affittasi locale deposito 50 mq accesso consentito anche a camion Località Mortora-San Liborio.

Tel: 331 65 17 153 - 081 808 33 94

CORSI

Lezioni private di inglese e spagnolo

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

Tel: 3332911159

Ripetizioni

Lezioni di lingue straniere: inglese, francese, tedesco, spagnolo. Recupero in discipline umanistiche (italiano, arte, filosofia, storia, geografia...). Ri-

petizioni di lingua e letteratura latina.
Tel: 3382842073

Doposcuola medie/superiori e lingue

Laureata con lode in lingue e letterature comparate presso l'Università degli Studi di Napoli "L'orientale" con esperienza all'estero, impartisce lezioni private e ripetizioni generali per medie e superiori e lezioni di inglese, tedesco e RUSSO in penisola sorrentina. Si effettuano anche traduzioni. Massima serietà, no perditempo. Prezzi modici.

Prezzo: 10,00 €

Tel: 3314454707

E-mail: mariaannamaresca@hotmail.it

Doposcuola e preparazioni

Docente materie letterarie effettua doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e scuole elementari. Per le scuole superiori: doposcuola e preparazioni in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia. Prezzi mensili modici. Ambiente familiare. Esperienza e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

MOTORI

AUDI A3 2ª serie

Audi A3 8P 2.0 Allestimento Tdi Ambition 2003 Seconda Serie, Euro 4 Turbodiesel - 16 valvole - 140 cavalli.



META LOUNGE
VOL. 1



Listen On
Spotify



SCAN NOW

Vetrina Annunci

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

Colore: Blu Montecarlo. 125mila km, interni in pelle, Audi concert, superraccorsoriata, Visionabile zona Sorrento. Tassa di circolazione già pagata fino a settembre 2019.

Prezzo: 3,00 €

Tel: 3394413544

Fiat 850 anno 1976

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

Prezzo: 2.000,00 €

Tel: 3313633696

Fiat 500 d'epoca

Visibile in Sant'Agnello, vendo a malincuore Fiat 500 d'epoca da restaurare. Prezzo da concordare.

Tel: 3805171932

LAVORO

Offro Lavoro

Cerco phonista per negozio di parrucchiere Sorrento.

Tel: 3286516080

Cerco lavoro

Effettuo sgombero appartamenti, cantine, box da vecchia mobilia, ingombranti e da tutto ciò che a Voi non serve e che è inutilizzabile. Inoltre trasporto mobili, pacchi, elettrodomestici e scooter. Non compro mobili o altro. Zona Castellammare,

Gragnano, Pompei, Scafati, Angri e tutta la Penisola Sorrentina/Massalubrense.

Tel: 3664679600

Cerco lavoro

Cerco lavoro come segretaria in uno studio legale, studio dentistico, agenzia immobiliare etc.. Ragazza residente a Meta di Sorrento, con esperienza in vari lavori e nel relazionarsi con il pubblico, titolo di studi: tecnico della gestione aziendale informatica.

Tel: 3347552633

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro, sono una mamma, ho moltissima esperienza nell'ambito dei bambini, soprattutto neonati, e collaboratrice domestica. Ho fatto un poco di tutto come segretaria, assistente dentista, assistente anziane e disabili, commessa, centralinista, animazione per bambini, hostess, accompagnatrice in alberghi o residence e mi occupavo della gestione dei bambini, un po di aiuto maestra di asilo nido e materne, doposcuola per bambini e ragazzi, cameriera di sala e piano, supporter clienti, dog sitter in passato animatrice per bambini in spiaggia e feste per bambini. No perditempo, cerco soprattutto colf o babysitter dalle ore 7/8 alle 18/19.

Tel: 3283563198

E-mail: danysmilesforever.32@libero.it

Tutto fare

Persona seria e referenziata, cerco lavoro come tutto fare: autista, parcheggioggiatore, giardinaggio, pitturazioni e cassiere.

Tel: 3499773147

CAMERIERE DI SALA

BASILICO Italia a Sorrento cerca CAMERIERI DI SALA. Preferibile residenza in penisola Sorrentina. Inviare il Vs CV

E-mail: basilicoita@gmail.com

Addetto alla vendita

Cerco ragazza/o addetto alla vendita in un negozio nel centro storico di sorrento (da marzo ad ottobre) Requisiti richiesti Ottima conoscenza in lingua inglese e francese Ottima capacità di socializzazione Solare e con voglia di lavorare Inviare curriculum.

E-mail: tesoridisorrento@hotmail.com

La posteggia per la serenata, la sera prima!

Sposo e posteggia sotto la finestra della sposa canteranno e lei scenderà per abbracciare il promesso sposo!

Tel: 3346972546

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica, compagnia e aiuto per persone anziane (no pulizia personale), pulizia scale, cameriera ai piani, not-



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

Via Ponte Vecchio, 8/10 - Meta (NA)

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com

RICCI DAL 1979

**Non è Natale
senza**

**LINEA
LUCE**

**Vasto assortimento
di illuminazioni
ed oggettistica
per il tuo allestimento...**



**Corso Italia, 123 - Piano Di Sorrento
081 532 18 66**

ACQUA &

SEGUICI SU



acquaesapone.it



CONCORSO VINCI SUBITO



ogni **15€ di spesa** in un unico scontrino

RICEVI ALLA CASSA UNA CARTOLINA
gratta, scopri se hai vinto e ritira subito*
I FANTASTICI PREMI!

PRODOTTO JOLLY

VALIDI DAL 12 NOVEMBRE AL 1° DICEMBRE 2018

se acquisti uno o più PRODOTTI JOLLY
tra quelli selezionati ed evidenziati nel punto vendita,
indipendentemente dall'importo speso

AVRAI DIRITTO AD UNA O PIÙ
CARTOLINE CONCORSO VINCI SUBITO



CALGON
ANTICALCARE
LAVATRICE
750 ml/15 pz.
ASSORTITO
€ 4,69



BREF
POWER ACTIV
DEODORANTE WC
2 pz.
€ 1,99



NIVEA
CREMA FLUIDA
CORPO
500 ml.
ASSORTITA
€ 3,89



NIVEA
CLEAR-UP
STRIP
6 pz.
€ 3,89



COCCOLINO
INTENSE
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
570 ml. ASSORTITO
€ 1,99



PALETTE
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA
€ 3,49



COLGATE
TOTAL DENTIFRICIO
75 ml.
ASSORTITO
€ 1,50



ACE
CANDEGGINA
CLASSICA
3 LITRI
€ 1,49

Cerca il bollino  all'interno dei nostri punti vendita per la convenienza di tutti i giorni



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

**Oltre la
Convenienza**

OFFERTE VALIDE
DAL 6 AL 25
NOVEMBRE
2018

SCEGLI
IL TUO FONDOTINTA
VISO IMPECCABILE

1+1
ACQUISTA
UN FONDOTINTA
PRIMER VISO
IN OMAGGIO



MAX FACTOR X
FONDO TINTA
LASTING PERFORMANCE
+ CORRETTORE
€12,90



MAYBELLINE
PALETTE BLUSHED
NUDES

€12,90



DEBORAH
MASCARA
FORMULA PURA + MATITA

€6,99



DEBORAH
FONDO TINTA 24 H
EXTRA COVER

€9,90



RIMMEL
CIPRIA
STAY MATTE
€3,99



BOURJOIS
CORRETTORE
BLUR THE LINES
€7,90



100
ml

CACHAREL
ANIS ANAIS
EDT

€42,90



50
ml

BURBERRY
DONNA EDP

€34,90



OLLY
NATURAL BIO
CREMA VISO 50 ml
+ PORTA BISCOTTI
VETRO
€12,90



L'ORÉAL
ROSSETTO
SHINE ADDICTION

€8,90

MAKE UP E PROFUMERIA

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO

P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

àngels

ABBIGLIAMENTO UOMO



Via Marziale, 2 **SORRENTO** (NA) - Tel. 081 184 63 654

Seguici su  Angels

Vetrina Annunci

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

tate in casa o in ospedale (se occasionali). Residente a Piano di Sorrento, automunita. Massima serietà ed educazione. No perditempo.

Tel: 3343461182

Cerco lavoro

Cerco lavoro urgentemente, come: collaboratrice domestica, badante giorno e notte, assistenza in ospedale anche anziani, persona con certificato OSS.

Tel: 3662056178 - 3661836987

Cerco lavoro

Cerco lavoro dalle 08:30 alle 14:00 per cucinare a privati, esperienza in ristorazione, esperienza di 12 anni con persone anziane.

Tel: 3332172985

Piccole riparazioni

Idraulico esperto del settore con esperienza pluriennale si offre per riparazioni espressa (bagno/cucina), installazione di stufe a pellet, condizionatori e caldaie. Garantita massima soddisfazione anche nel prezzo.

Tel. 3395089374

Cerco lavoro

Cerco lavoro come baby-sitter di mattina o pomeriggio, oppure tutta la giornata fino alle 17. Cerco lavoro anche come stiratrice.

Tel: 3398233191

Ragazza cerca lavoro

Buonasera cerco lavoro come baby-sitter colf part full time massima serietà ed esperienza per informazioni contattatemi.

Tel: 3382452021

Cuoco personale

BASILICO Italia cerca CUOCO/AIUTO CUOCO O CAPO PARTITA PRIMI PIAT-

TI. Preferibile residenza in penisola Sorrentina. Inviare il Vs Cv.

E-mail: basilicoita@gmail.com

Aggiusti sartoriali

Effettuo piccoli aggiusti sartoriali come pieghe ai pantaloni, cambi di cerniere, ecc... Prezzi modici.

Tel: 3277070723



Macchina da cucire Singer

Affare, vendo macchina da cucire Singer Simpli automatica, elettrica, 29 punti, + Borsone imbottito per trasporto e custodia, nuovi ancora imballati.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3332014819

E-mail: elegem.ri@gmail.com

Stampante

Vendo stampante hp 2540

Prezzo: 25,00 €

Tel: 3384988774



Vendo Armadio 6 ante

Vendo Armadio 6 ante colore ciliegio, nuovissimo misure H 260 x L 250.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3495838213

Macchina caffè

Macchina da caffè dolce gusto, nuova, ancora imballata.

Prezzo: 39,00 €

Tel: 3384988774

Vendo cappa da cucina

Vendo cappa da cucina ottimo stato, prezzo trattabile.

Prezzo: 80,00 €

Tel: 081 - 8771122/ 333 - 9694404

Vendo pensili da cucina

Vendo pensili da cucina con ante in noce massello: tre pensili a due ante, una pensile ad una anta, un angoliera.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 081 8771122-3339694404

Vendo chiodi

Vendo chiodi per l'edilizia di cm 6 con testina bombata (vecchio tipo). Prezzo minimo 100, pacchia da € 0,50 al kg.

Tel: 330 94 65 67

Vendo ancora usate

Vendo ancora usate vari modelli: danforth, halle, bruce e ombrello per imbarcazioni da diporto di vari kg.

Tel: 330 94 65 67

Arredo

Svuoto appartamento e vendo: tende da sole a braccio rigido (largh4 x prof3.2), elettrodomestici eur50/cad (frigorifero Zoppas doppiaporta h1.40 - lavatrice Zoppas caricaalto - forno microonde DeLonghi), albero Natale (eur25), scrivania bianca 120x60 (eur50) +cassettiera (eur50), n.3 cassetteiere in plastica colorata 4 cassetti (eur10/cad).

Tel: 3339608031

E-mail: saragrell@gmail.com

Scrivania bianca 120x60

Vendo scrivania biancolatte 120x60 ottime condizioni come nuova.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3339608031

E-mail: saragrell@gmail.com

Vendo portachiavi per pubblicità

Vendo portachiavi per pubblicità, come rimanenze magazzino, prezzo per minimo 200 pezzi.

Prezzo: 0,20 €

Tel: 3288957677

Vetrina Annunci

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

Vendo orologio a pendolo

Vendo orologio a pendolo di 120 anni, prezzo da concordare.

Tel: 3282050610

Vendo lampada con statua

Vendo lampada con statua di Buddha cm/h 18 su base di legno e paralume forma pagoda.

Tel: 3282050610

Vendo tavolo in ferro

Vendo tavolo in ferro satinato con vetro e grata 180x80 più due sedie ferro satinato e seduta in paglia. Prezzo interessante.

Tel: 3282050610

Vendo tapis rouland

Vendo tapis rouland marca Kettler Olympic.

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3282050610

Vendo pneumatici

Vendo pneumatici Michelin, misura 15, come nuovi, così come prescritti per la MG del 99'.

Tel: 3494721600

Vendo lettino da campeggio bambini

Pieghevole con custodia, utile per

viaggi e campeggio. Come nuovo.

Prezzo: 20,00 €

Tel: 0818772292 - 3386740943

Vendo attrezzi

Vendo: Idropulitrice 6 atmosfere superwash160 come nuova, da provare , Euro 100.00 Decespugliatore Euro 70.00 Moto sega a scoppio per potatura Euro 70.00 Moto sega elettrica Euro 70.00 Motore per trattamenti piantebelettrico con bidone da 200 litri Euro 80.00 Soffiatore elettrico per giardino Euro 40.00 Serbatoio per acqua 5000 litri Euro 200.00 Impastatrice per cemento 2 cariole motore elettrico (silenziosa) Euro 130.00 Passapomodori con motore elettrico Euro 40.00 Rasa erba elettrico per prati Euro 40.00 Compressore litri 150 (marca fini) Euro 80.00 Demolitore per cemento Hitaci Euro 150.00 Impastatrice per pane come nuova 8 KG Euro 150.00 Acquistabile in blocco o singolarmente

Tel: 0818771122-3339694404

Vendo seggiolone

Vendo seggiolone per bambini Chicco. Ottimo stato.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 0818772292 - 3386740943

E-mail: kellerob@libero.it

Frigorifero, microonde, lavatrice

Vendo (per passaggio ad incasso): frigorifero doppia porta Zoppas 60x55cm h140 (€50) - forno a microonde De Longhi piano interno girabile (€50) - lavatrice Zoppas carica dall'alto (€50)

Tel: 3339608031

E-mail: saragrell@gmail.com

Vendo scrivania

Vendo causa ristrutturazione appartamento bellissima scrivania in legno Teck. Con 5 capienti cassetti. Visibile in S.Agnello.

Tel: 3805171932

Vendo Tavolo

Vendo tavolo soggiorno color noce scuro con bordi ovali, lunghezza metri 1,80. Vendesi causa necessità uno più lungo. Prezzo trattabile

Prezzo: 200,00 €

Tel: 0818080162 - 0815330300

Vendo Pastiere Napoletane

Preparo pastiera napoletana artigianale. Solo ingredienti extrafresco con uova di allevamento biologico.

Tel: 3334289959

LEGGIMIGRatis.it

anno 15 - numero 11 - novembre '18

Copertina Ulysse
Grafica per gentile concessione di
"42Adv&Print - Sorrento"

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

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

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

Editore Erminio Ricciardi

Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it

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

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3803067686

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

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



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*

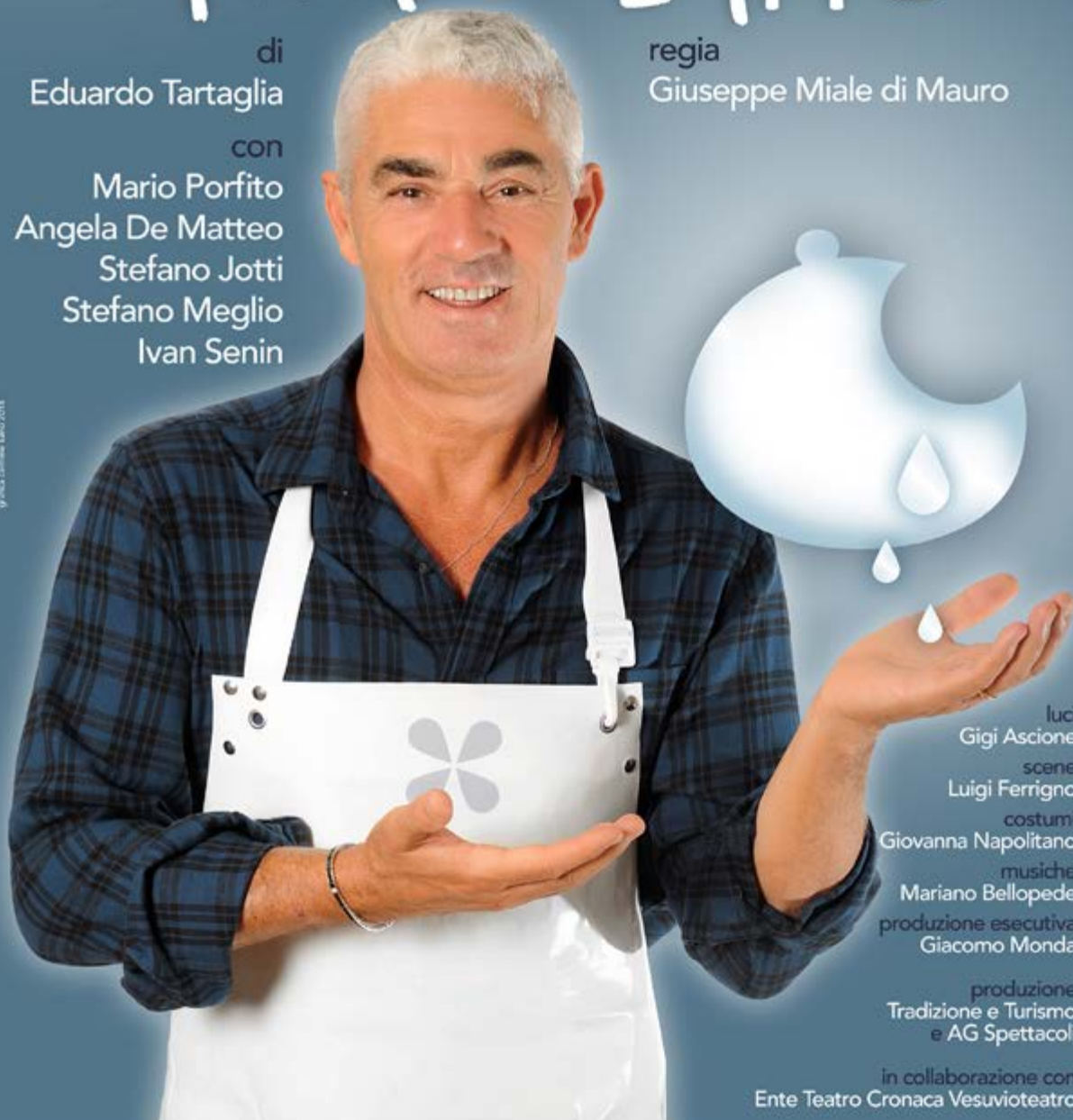
BIAGIO IZZO IN I FIORI DEL LATTE

di
Eduardo Tartaglia

con
Mario Porfito
Angela De Matteo
Stefano Jotti
Stefano Meglio
Ivan Senin

regia
Giuseppe Miale di Mauro

grafica: zambello luglio 2013



luci
Gigi Ascione

scene
Luigi Ferrigno

costumi

Giovanna Napolitano

musiche

Mariano Bellopede

produzione esecutiva

Giacomo Monda

produzione

Tradizione e Turismo
e AG Spettacoli

in collaborazione con
Ente Teatro Cronaca Vesuvioteatro

**Teatro delle Rose- Piano di Sorrento
Venerdì 23 Novembre ore 21:00**

ENAP *SCUOLA*



dal 1984.... al servizio dei giovani!

IMMINENTE !!!

CONCORSO D.S.G.A.

DIRETTORE DEI SERVIZI GENERALI E AMMINISTRATIVI

Il DSGA all'interno della comunità scolastica è la figura direttiva più importante, organizza in maniera autonoma l'attività del personale ATA e sovrintende ai servizi generali amministrativo-contabili.

ISCRIZIONI A NUMERO CHIUSO **- durata del corso 60 ore -**

C/mare - Via Simmaco, 1 • ☎ 081.872.70.48 - 081.870.58.40
Torre del Greco - Via Marconi, 27 • ☎ 081.881.46.75
www.enapscuola.com

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



PER CRESCERE INSIEME

«NON IMPORTA QUANTI
CANESTRI FAI ..
QUELLO CHE CONTA È
USCIRE DAL CAMPO FELICE»

Special Sponsor

CHAMPION

**CORSI DI MINIBASKET
E BASKET PER TUTTI**

PER INFO ED ISCRIZIONI

**CI PUOI TROVARE PRESSO
LA TENSOSTRUTTURA
DELLA SCUOLA MEDIA TASSO**

**DI PALMA FRANCESCA 3455256562
BALSAMO GIANNA 3386604936
BRAIDA SARA 3402378147**

EMAIL : POLISPORTIVABASKETSORRENTO@GMAIL.COM



POLISPORTIVA SORRENTO