

www.leggimigratis.it

# LEGGIMI *Gratis*.it



la Locanda  
del *Gusto*  
by Chef Carmen



Corso Italia, 269 - Sorrento  
Tel. 334 991 4385

**NEW!**



# **E.R.F.A.P.**

Ente Regionale di Formazione Professionale

## **Libretto Sanitario** Organizza con esame in sede



seguici su  
facebook

LIVELLO 1-2-3

# **CORSI PER ALIMENTARISTI**



**Sorrento (NA) – Via Marziale, 15**  
Tel. 081 5322525 - [info@erfap.it](mailto:info@erfap.it) - [www.erfap.it](http://www.erfap.it)

# DEGA Motor

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

## APRILE È IL MESE DEI SUV FORD

ANTICIPO ZERO E FINO A 7.000,00 €  
DI ECOINCENTIVI ANCHE SENZA USATO DA TOTTAMRE.



## Nuova Panda

connected by wind  
La Prima Panda con i Giga

Gamma Panda da 7.800 €  
e fino a 1.000 € di extrasconto  
sulla pronta consegna



 MUSIC NUOVA 500 X 120°



Nuova Gamma 500 X  
da 15.900 € e in più  
1.000 € sulla pronta consegna!  
e sulle versioni 120° fino a 6 mesi  
di Apple music in omaggio!

# WHAT'S YOUR motivation?

"Punta in alto, perchè in basso è super affollato!"

**1** Credi in  
TE STESSO

**2** Segui il nostro  
ULYSSE STAFF

**3** Raggiungi il  
tuo obiettivo

1 mese ABBONAMENTO OPEN

**FITNESS € 35**

**ACQUA € 65**

**FITNESS + ACQUA € 80**



**ULYSSE**  
Wellness Experience

SORRENTO Via del Mare, 22 (Na) - Info 081 807 35 81  
[www.ulyssesorrento.com](http://www.ulyssesorrento.com) - facebook: ulyssewellnessclub

**Continuano le strepitose offerte!**



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**



**OTTICA**

*Ar Giò*

SUNGLASSES OUTLET

Via San Francesco, 26 - SORRENTO  
Tel. 081 8781759



# Buona Pasqua!

da Christian, Maurizio, Chiara ed Emanuela



## Mamilù Cafè

Piazza della Repubblica, 31 - Piano di Sorrento

Tel. 081.192.420.96 -  Mamilù Cafè

*Il più ampio catalogo  
in pronta consegna di*  
**ABBIGLIAMENTO  
E SCARPE  
DA LAVORO**

[www.worklinesorrento.com](http://www.worklinesorrento.com)



 **Workline** <sup>divise</sup> <sup>®</sup>  
SORRENTO

*Vestiamo ogni  
tipo di lavoro*

Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA) Tel.: 081 807 4440

follow us  Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

# DIMARO 2019

**TRENTINO**

UNA VACANZA PER TUTTI SPORT DIVERTIMENTO E RELAX

dal 14 al 21 luglio (7 notti 9 giorni)

## HOTEL A CARCIATO

(800 MT DAL CAMPO SPORTIVO)

**€ 450**

A PERSONA  
QUOTA ADULTO  
mezza pensione

## HOTEL A DIMARO

(1KM DAL CAMPO SPORTIVO)

**€ 540**

A PERSONA  
QUOTA ADULTO  
mezza pensione

Bus da Sorrento € 120 a persona  
Partenza 13 luglio in serata ritorno con partenza da Dimaro  
21 luglio in serata.

**AFFRETTATI CHIAMACI**

**0818788057 - 3391070295- 3384417791**



AGENZIA COMME JAMME PINGUINO  
Via G. Maresca, 4 - Piano di Sorrento (Na)

IN COLLABORAZIONE





**NOVITÀ  
ASSOLUTA**

La 1ª pista outdoor Kart Elettrici  
del sud Italia

# Parco Sant'Anna

## RISTORANTE - PIZZERIA - BAR

### Menu' di Pasqua

Aperitivo di benvenuto  
Antipasto pasquale  
Mezzi paccheri al ragù d'agnello  
o Ravioli caprese  
Carrè di Agnello al forno con patate  
o Tagliata di carne, rucola e grana  
Dolce

€35  
a persona

### Menu' di Pasquetta

Antipasto della casa  
Scialatielli provola  
e melanzane  
Misto di carne alla brace  
Dolce

€25  
a persona

GO-KART PARK

primo giro 10€ - secondo giro 8€ - terzo giro 5€



S. Agata sul due Golfi - Via Canale, 14 - MASSA LUBRENSE (NA)  
Tel. 081 5330205 - Cell. 338 1622286 / 360 842188 / 338 3775454  
[www.parcosportivosantanna.it](http://www.parcosportivosantanna.it) - [parcosportivosantanna@gmail.com](mailto:parcosportivosantanna@gmail.com)



## USI ALTERNATIVI DELLA BIRRA

### **Cera per mobili in legno**

Inumidisci un panno in microfibra con un po' di birra e di strofina delicatamente la superficie dei mobili. Questa semplice operazione riesce a donare splendore e a rendere il colore del legno più vivo.

### **Smacchiatura e lavaggio**

Come smacchiatore pare che la birra sia davvero efficace, soprattutto se associata a dell'acqua gasata. Viene consigliata anche per lavare i cuscini delle persone che soffrono di insonnia: sembra che il profumo che rimane aiuti infatti ad addormentarsi.

### **Trattamento di bellezza per i capelli**

Un lavaggio con la birra assicurerà alla tua chioma il volume e la lucentezza che cerchi: si consiglia di versarne un po' sulla capigliatura dopo il primo shampoo, massaggiare e lasciare agire per qualche minuto. Quindi risciacquare e procedere alla piega come sempre: i capelli terranno in questo modo molto meglio la pettinatura.

### **Pediluvio**

Piedi stanchi e affaticati dal caldo? Niente paura, prepara un pediluvio e vedrai come la birra può dare sollievo ai tuoi piedi!

### **Bagno di birra**

L'aggiunta di un po' di birra all'acqua della vasca renderà la tua pelle morbida e idratata grazie al positivo effetto del lievito.

### **Scaccia-api e vespe**

Posiziona alcuni contenitori con della birra quando ceni all'aria aperta o al parco per un pic-nic: i fastidiosissimi insetti saranno attratti dai profumi e dall'odore zuccherino della birra e ti lasceranno in pace!

### **Pastella per friggere**

Molto più leggera di quella fatta con il latte, la pastella alla birra è indicata soprattutto per friggere le verdure, rimane più compatta e forma uno strato intorno ai cibi, che cuociono così senza entrare direttamente a contatto con l'olio bollente.



# Sai perché?

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



Perché la  
buonanotte viene  
data proprio ai  
suonatori?

L'espressione "buonanotte ai suonatori" per i napoletani indica spesso una certa forma di rassegnazione, una resa di fronte ad una situazione che non può essere più cambiata nonostante gli sforzi. Perché? Un tempo era molto più comune, per i locali, avere orchestre e musicisti fino alla chiusura, anche quando i clienti si contavano sulle dita di una mano. Quando la musica finiva, quando persino i suonatori potevano andare a dormire, significava che la festa o la serata erano definitivamente concluse e che non c'era più alcun motivo per restare.

Perché  
le persone  
allergiche  
fanno diversi  
starnuti alla volta?

Lo starnuto ha lo scopo di liberare rapidamente la mucosa nasale da sostanze estranee come virus, batteri, pulviscolo, muffa e batteri. Spesso questi riflessi automatici si presentano in serie, come nel caso di chi soffre di rinite allergica. In questi soggetti servono più starnuti successivi per espellere un agente che irrita la vie aeree in profondità. Generalmente il primo starnuto indebolisce il nemico, il secondo lo porta alla mucosa nasale e il successivo lo espelle fuori.

Perché  
i nonni hanno  
vuoti di memoria?

In genere la mancanza di memoria non è un problema dovuto a un calo di capacità cerebrali, ma con l'età cambiano priorità e il cervello si concentra solo informazioni che ritiene importanti mentre trascurava le altre. Lo ha capito un team di neuroscienziati di un'università canadese svolgendo un test su un campione di persone di età dai 19 ai 76 anni. Dovevano ricordare se le immagini apparse su un monitor erano collocate a destra o a sinistra dello schermo. Gli anziani in questa prova hanno dato prestazioni peggiori. Grazie alla risonanza magnetica funzionale si è visto che in loro vi era una minore attivazione della corteccia visiva e una più intensa attività della corteccia prefrontale mediale coinvolta nell'introspezione. Questo vuol dire che con l'età si è sempre meno attenti ai dettagli delle situazioni ma sempre più concentrati sui significati e sul mondo interiore.

Gastronomia  
Panini Sfiziosi e  
Tantissime altre novità!

Via Roma 41 - Massa Lubrense



CONSEGNE A DOMICILIO  
Tel. 081 182 01 610  
334 58 99 352



Graffa di  
Zia Pupetta





# Il bon ton del caffè

(seconda parte)

**N**ella prima parte del mese scorso abbiamo parlato della bevanda napoletana per eccellenza nel mondo, sorseggiamola ancora insieme...

## Al Bar...

Domanda importante ... che rientra nel galateo del caffè al bar: il bicchiere d'acqua che in alcuni Paesi (Italia per prima) viene servito insieme all'espresso, quando va bevuto?

C'è chi sostiene dopo, per sciacquare la bocca e soprattutto evitare la formazione di macchie allo smalto dentale. Assolutamente sbagliato: in realtà l'acqua va bevuta prima del caffè, per togliere il sapore del pasto appena consumato o di un'altra bevanda. E per preparare il palato a questo piccolo momento di piacere dato dalla miglior tazzina.

Che senso ha berlo dopo? Sarebbe come dire che non gradiamo il sapore dell'espresso. Valido è invece il discorso dell'igiene orale: se proprio si vuole conservare (giustamente) il



Pietro Aiello Cilento D'Altavilla  
è su [seguici](#)   
[art@pietroaiello.com](mailto:art@pietroaiello.com)  
[www.pietroaiello.com](http://www.pietroaiello.com)

# CAFIERO CAFÈ

Piazza della Repubblica 49/55  
Piano di Sorrento (NA)  
Tel. 081 808 87 98

[www.cafierocafe.it](http://www.cafierocafe.it)



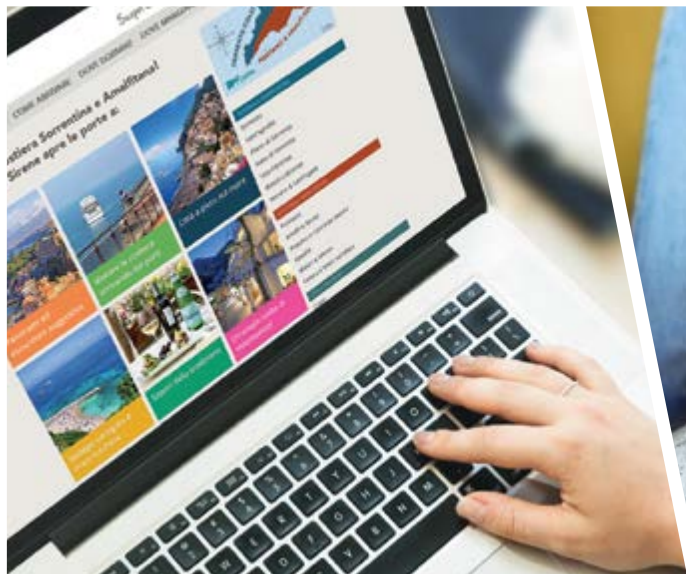
Caffetteria  
Dolce Salato Spirits  
Tabaccheria

## *Prossima Apertura*

**Vi aspettiamo per  
gustare le nostre  
specialità...**

**Vasta scelta di cornetti  
produzione propria, pasticceria  
secca e gastronomia espressa.**





SOLUZIONI  
PER IL TURISMO  
IN COSTIERA  
DAL 2010

€ 230,00

OFFERTA PROMO

**€ 145,00**  
(Canone annuo, IVA esclusa)



## Il modo più semplice per farti trovare!

Entra a far parte dell'esclusivo portale dedicato alla  
Penisola Sorrentina, Costiera Amalfitana e Capri

➔ [www.enjoythecoast.it](http://www.enjoythecoast.it)



### ■ Chi può iscriversi?

Bed & breakfast, Alberghi, Case vacanze, Ville ed Appartamenti.  
Ma anche Negozi, Bar, Ristoranti, Pizzerie, Gelaterie, Scuole di cucina, Wedding planner,  
Guide turistiche, Lidi balneari, Centri di immersione, Escursioni in barca.

### ■ Come iscriversi?

Inquadra il codice QR qui a fianco, verrai indirizzato alla nostra  
pagina di affiliazione, dove troverai tutte le informazioni sull'offerta.

In alternativa scrivici su [info@enjoythecoast.it](mailto:info@enjoythecoast.it)

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



candore della propria dentatura, si può attendere qualche minuto prima di sorseggiare acqua naturale. Perché privarsi del piacere della miglior miscela di caffè che permane (almeno per un po') in bocca!

#### Al Bar...

Ho notato che molti baristi prendono la tazzina del caffè per metterla sul piattino tenendola per il bordo dove si appoggiano le labbra. Questo dopo aver recuperato dal bancone le tazzine sporche prendendole da dove gli altri clienti hanno appoggiato le labbra. Non è possibile...e l'igiene?

Per un servizio impeccabile, il barista dovrebbe servire il caffè con la tazzina già appoggiata sul piattino: non deve sistemare prima tazzina e cucchiaino davanti al cliente!

#### Galateo del caffè anche in casa

Esistono delle buone abitudini, oltre a tutte quelle descritte sopra, che denotano educazione e attenzione per il dettaglio anche quando magari la tazzina in questione la gustiamo a casa nostra. In compagnia dei no-

stri ospiti.

Pochi sapranno per esempio che, quando invitiamo qualcuno a pranzo o a cena, il caffè non andrebbe mai servito a tavola. L'ideale è in salotto, seduti tutti attorno ad un tavolino ben allestito con tutto l'occorrente per questo momento in compagnia e **accompagnato preferibilmente da un buon dolce fatto in casa.**

Se il caffè proposto è **preparato con la moka**, portarla direttamente a tavola insieme a tazzine, lattiera e zuccheriera, con l'aiuto di un vassoio. Servirla ai vostri ospiti, e lasciare che scelgano loro se addolcirlo.

Se invece avete una **macchina da caffè con il braccetto per il macinato, a cialde o a capsule** il consiglio è quello di preparare 2 o 3 caffè alla volta e quindi servirli, non di più. Se avete 15 invitati e servi i caffè tutti insieme, per esempio, quello che sorbirà il primo espresso "gusterà" di sicuro un caffè freddo.

Un saluto sincero, a presto!

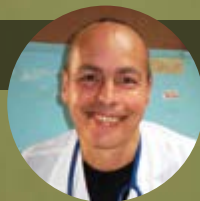
■

*Margherita*  
since 1972



Via San Cesareo, 77 - SORRENTO  
Tel. 081 878 18 23 Cell. 333 30 39832

f Margherita Sorrento



## Myriam Mazza: *Ricomincia da me* per le donne affette da tumore

La dott.ssa Myriam Mazza, Farmacista e Cosmetologa, specializzata in Estetica Oncologica (che si occupa di scienze e tecnologie cosmetiche in campo oncologico), è la **Presidente dell'Associazione "Ricomincio da Me"**, da lei fondata, da cui prende il nome il progetto di volontariato di cui è ideatrice e coordinatrice: un **Laboratorio di Cosmetica ed Estetica oncologica e sociale di alto livello**, diffuso in varie città d'Italia (Messina, Catania, Napoli, Taranto, Frosinone) e rivolto alle pazienti affette da tumore.

L'iniziativa che la farmacologa porta avanti con passione e determinazione nasce con la **mission di mettere le conoscenze scientifiche più avanzate al servizio delle esigenze delle pazienti e dei loro familiari**, per accompagnare la riabilitazione oncologica attraverso l'estetica e la dermo-

→





# DETER SFUSO

detersivi alla spina

di Annalisa Gargiulo

+ risparmio  
- rifiuti



rispetta la natura e  
risparmia fino al 50%

Prova i nostri prodotti



BUCATO  
E AMMORBIDENTI



CUCINA



PULIZIA  
DELLA CASA



IGIENE  
PERSONALE

Consegne a Domicilio in Penisola Sorrentine e Costiera Amalfitana  
Privati, Ristoranti, Bar e Alberghi

Via San Michele, 22 - Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 338 777 7617

Associazione Culturale

# MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA  
 DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.  
 VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO - 0815322345

**IL NOSTRO ULTIMO SUCCESSO!!**



2° Classificato - Composizione Coreografica Gruppo Senior  
 Alessandra Coppola, Sara de Mita, Mariana Mastellone, Valeria Aiello,  
 Raffaella Barile, Sonia Sessa e Erika Palomba



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



4° Classificato  
 Classico Assolo Baby  
 Marika Cafiero

3° Classificato  
 Classico Assolo Kids  
 Claudia Del Sorbo



4° Classificato  
 Classico Assolo Senior  
 Sara de Mita

Concorso Nazionale di Danza  
 "I Love Dance"  
 23/24 Marzo 2019 - "Teatro Augusteo" - Salerno

cosmesi professionale intese come strumenti di supporto per tornare a prendersi cura e credere in se stesse.

Il motto di Myriam che anima il progetto è: **“La bellezza della rinascita...la rinascita della bellezza”**. Chiari- sce la dottoressa: **“Il sentire con il cuore è l’unico valore per cui vale la pena impegnarsi. Avere cura degli altri: la cosmesi intesa come una carezza, una coccola, il dimostrare di avere a cuore. L’estetica oncologica non solo restituisce alle pazienti la loro immagine, ma qualcosa di più profondo e prezioso: la sicurezza, il rispetto e l’amore per sè stesse. Sentirsi bella significa sentirsi viva, di nuovo, nonostante la sofferenza e la paura causate dalla malattia. E’ come se la paziente ci chiedesse: ‘Abbi cura di Me’. Il tempo ti cambia fuori, l’Amore ti cambia dentro. Basta mettersi a fianco, invece di stare al centro. La cura per l’anima cammina insieme a quella per il corpo. Il tocco gentile ricorda alle persone che hanno un corpo che può essere ancora fonte di benessere. Se si cura una malattia si può vincere o si può perdere. Ma se si cura una persona, si vince sempre”**.

Il logo dell’Associazione porta le iniziali dei nonni della Mazza, Raffaele e Maria, e i fiori di ginestra, simbolo di forza e resistenza come quella delle donne. Commenta la giornalista Patrizia Casale: **“Ci sono tanti modi per essere vicini alle persone che soffrono, Miriam ha scelto il più bello: il sorriso, la vicinanza, la semplicità. Una grande”**. Patrizia è l’organizzatrice dell’evento **“Una mimosa per te”**, nel ricordo di Alessandra Musarra (uccisa alla vigilia della giornata della donna) tenutosi l’11 marzo 2019 presso il Salone degli Specchi a Palazzo dei Leoni, prestigiosa sede a Messina, con il patrocinio dalla Città Metropolitana di Messina, del Comune di Messina, del Cral della Città Metropolitana, della Confesercenti di Messina e Federfarma Messina. Giunta alla quarta edizione, la rassegna ha consegnato un riconoscimento per il loro impegno a personalità femminili di spicco nell’ambito del sociale, tra le quali anche Myriam grazie al progetto **“Ricomincio da me”**, a lungo covato nel suo cuore e che proprio a Messina ha preso le mosse, con la partnership dell’associazione **“Per te donna”** presieduta da Grazia Di Biasi e di Federfarma presieduta da Giovanni Crimi, nella Unità Operativa oncologica Villa Salus, che ha inserito il laboratorio diretto dalla dottoressa Mazza nel programma di umanizzazione delle cure, allo scopo di coniugare la migliore terapia con una globale presa in carico della persona affetta da tumore.

Il 20 marzo Myriam è poi volata a Napoli per presenziare, presso la sala **“Caduti di Nassiriya”**, nella sede del Consiglio Regionale della Campania, alla conferenza stampa di **presentazione del progetto sperimentale**

**“Benessere, Make-up e Inestetismi da Terapia Oncologica”**, accanto alla dott.ssa Rosetta D’Amelio (Presidente Consiglio regionale della Campania), la dott.ssa Chiara Marciani (Assessore Pari Opportunità e Formazione), la dott.ssa Loredana Raia (Consigliere regionale delegato alle Pari Opportunità), il dott. Carlo Iannace (senologo della Breast Unit dell’Azienda Ospedaliera Moscati di Avellino), la dott.ssa Iolanda Mennella (delegata Pari Opportunità del Comune di Torre del Greco). Il progetto prevede un percorso di specializzazione per formare figure professionali atte al trattamento estetico delle persone sottoposte a terapie oncologiche. Dopo la norma, approvata nel Collegato alla Legge di stabilità della Regione Campania anno 2018 e condivisa da tutto il Consiglio regionale, che prevede il **sostegno economico alle donne colpite da tumore per l’acquisto delle parrucche**, con questo progetto sperimentale si rinforza ancora l’impegno della Regione a favore dei malati di cancro per garantire loro una migliore qualità della vita. Inoltre, sempre a marzo, presso i reparti di Oncologia ed Ematologia dell’Ospedale Pausilipon di Napoli, Ricomincio da me ha avviato un nuovo progetto, **“CoccoliAMOci”**, in collaborazione con l’Associazione Genitori Insieme Onlus, mirato a prendersi cura sia delle adolescenti ammalate, sia delle mamme che assistono i piccoli affetti da malattie onco-ematologiche, allo scopo di offrire un supporto emozionale, ridurre lo stress e migliorarne la qualità della vita. Il progetto si svilupperà nelle sale giochi dei reparti **una volta al mese nelle date 13/03, 17/04, 15/05, 26/06** articolandosi in due momenti, **una lezione teorico/dimostrativa, “Pelle e cosmetici: istruzioni per l’uso”** in cui si forniscono suggerimenti pratici per preparare la pelle alle terapie o al trucco, e **un momento pratico: “Benessere”** in cui si potranno effettuare manicure, pedicure, trattamenti viso/corpo mirati e personalizzati.

La base scientifica dei laboratori di estetica e cosmesi oncologica all’interno dei reparti ospedalieri sta nell’integrazione del percorso di cura delle pazienti con cancro con strumenti che mirino al **miglioramento della qualità della vita attraverso la salvaguardia della femminilità e la cura dell’aspetto fisico**. La strategia di contrasto al cancro non si ferma infatti attualmente solo alla lotta per la sopravvivenza, ma compendia l’umanizzazione dell’assistenza e la tutela della qualità della vita, partendo dal presupposto che la salute va intesa nell’accezione dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità. **Obiettivo dell’estetica oncologica è aiutare**

I ♥  MI  
HEA

A+++



A+++



rivenditore ufficiale

# TECNO CALO

PIANO DI SORRENTO - Via dei Pini, 17 - Tel.

# MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

## IL MIGLIORE



**KIREIA &  
KIREIA Plus Hybrid**

# OR FRASCA

081 808 83 19 - **META** Corso Italia, 93 - Tel. 081 878 7121

le pazienti a conservare la dignità della propria immagine insultata dagli effetti su cute e annessi della terapia chirurgica, della chemioterapia e della radioterapia. Per fare ciò, il servizio punta a informare e assistere le donne dal punto di vista estetico durante la dura prova della malattia, per aiutarle a conquistare, attraverso il recupero fisico, una dimensione di normalità.

I pazienti affetti da cancro devono confrontarsi con la perdita della propria immagine, che è lo specchio dell'identità. La patologia oncologica e le sue cure cambiano e imbruttiscono l'aspetto fisico: perdita di capelli, di ciglia e sopracciglia, pallore, occhiaie, gonfiore, rash, oscillazioni di peso, sono ferite che incidono sull'autostima, sulla qualità della vita, sui rapporti familiari, sociali, professionali, con ricadute, attraverso le influenze della psiche sul corpo, persino sull'efficacia delle terapie. I segni lasciati sul corpo dalla malattia e dalle terapie rappresentano un marchio che sottolinea la condizione di persona malata e rendono la persona irriconoscibile a se stessa, portando esclusione sociale, tristezza, imbarazzo, depressione.

Tentare di superare il disagio della percezione di sé

come persone malate di cancro, rappresenta un passo importante nel processo di ricostruzione della propria vita. Sono numerosi trattamenti estetici, con prodotti adatti e in mani esperte, di cui possono beneficiare le donne nel corso delle terapie oncologiche: trattamenti viso, mani e piedi, trucco, massaggi, tatuaggio semipermanente. E' possibile insegnare alle pazienti attraverso sessioni di trucco, styling e trattamenti estetici come curare la propria pelle, truccarsi, camuffare gli inestetismi. Avere cura del proprio corpo e della propria immagine, del decoro e della bellezza, significa coccolarsi, ritrovare il piacere di prendersi cura di sé, riacquistare gioia e ottimismo, ma anche rilassarsi e distrarsi.

Il laboratorio diretto dalla Mazza comprende infatti tecniche di gestione della pelle, make-up, massaggi ma anche confronto tra donne e conforto alla solitudine e alla paura. Attività come i laboratori diretti dalla dottoressa Mazza vanno nel senso della umanizzazione delle cure ospedaliere, affinché l'Ospedale non sia più solo luogo di cura, ma anche luogo di benessere.



da  
**Fortuna**  
Intimo e Biancheria

ci sono  
abiti meravigliosi  
Vil aspetto

*Numerosi fiori di confetti*

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



CREO  
KITCHENS

NEW  
**Deiulio**  
**Design**  
Project your Home

COLOMBINI CASA  
ITALIAN DESIGN, DESIGNED FOR YOU

modo10®  
design creative e citazioni romantiche

Noctis®

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

## SPECIAL CONTRACT



CAMERA HOTEL A PARTIRE DA 580€



MATERASSO 80X190  
MEMORY + MOLLE IGNIFUGO  
125,00€



TAVOLINO REALIZZATO  
SU MISURA



SEDIA IN POLIPROPILENE  
22,00 + IVA



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

Tel.: 0815323499 - E-mail: [deiuiliodesign@libero.it](mailto:deiuiliodesign@libero.it)

[www.deiuiliodesign.com](http://www.deiuiliodesign.com)

# La spalla giusta per il tuo Business



- Assistenza tecnica qualificata
- Consulenza pre e post vendita
- Uffici e showroom aperti orario continuato
- Prezzi vantaggiosi a livello nazionale
- Nuovo ed usato garantito



Registratore Fiscale Telematico  
**fino a 250 €**  
se lo cambi ora



# Cura delle persone anziane

*La seconda moglie di mio padre, deceduto da diversi anni, è sola e ha come unici parenti due fratelli. La mia matrigna comincia a manifestare sintomi di demenza senile ed è sempre meno in grado di provvedere alla conduzione della propria vita. Chi ha il dovere di prendersi cura di lei? Io, unico figlio del marito deceduto e sposato in seconde nozze, o i fratelli?*

**A**i sensi dell'art. 2 della Costituzione tutti i cittadini hanno un obbligo di solidarietà, tuttavia il dovere primario resta in capo ai parenti prossimi. Gli obblighi dei familiari nei confronti di un parente incapace di provvedere ai propri bisogni sono principalmente morali, si tratta quindi di un'obbligazione naturale. *Dal punto di vista giuridico, l'art. 433 cod. civ. disciplina l'obbligo alimentare che consiste nell'obbligazione di prestare aiuto economico alla persona che versa in stato di bisogno da parte di chi vi è legato da particolari vincoli familiari.* Il diritto agli alimenti comprende gli alimenti naturali, quali vitto, alloggio, cure mediche, e i doveri civili, collegati ai bisogni di natura morale e sociale. Esso è espressione di un vincolo di solidarietà familiare fondato sul principio della vicinanza e dell'intimità dei rapporti familiari.

*Soggetti obbligati per legge alla corresponsione degli alimenti sono in ordine:*

1. il coniuge;
2. i figli legittimi o legittimati o naturali e adottivi e, in loro mancanza, i discendenti prossimi anche naturali;
3. i genitori e, in loro mancanza, gli ascendenti prossimi, anche naturali;
4. gli adottanti;

5. i generi e le nuore;
6. il suocero e la suocera;
7. i fratelli e le sorelle germani o unilaterali, con precedenza dei germani sugli unilaterali.

Si tratta di un elenco tassativo, il primo chiamato a provvedere è il coniuge, poi i genitori. In mancanza dei genitori, sono chiamati a rispondere dell'obbligazione alimentare gli ascendenti prossimi o naturali e gli adottanti. Seguono alcuni affini e, precisamente, i generi e le nuore, i suoceri e le suocere.

Nel caso in esame, se la matrigna non ha adottato il figlio del marito defunto, ipotesi tra l'altro assai rara, tra i due vi è un semplice vincolo di affinità: la matrigna e i figliastri sono affini di primo grado. Tuttavia l'elenco dell'art. 433 cod. civ. che, si ripete, è tassativo, non fa alcun riferimento ai figliastri. Pertanto, *per legge saranno tenuti a prendersi cura della signora anziana i due fratelli, tuttavia nulla vieta al figliastro di offrirsi volontario.*

**Avv. Patrizia Cappiello**

Via dei Platani, 11 - Piano di Sorrento  
Cell. 3391970892



# Cleopatra

JEWELS

SI ADATTA AL TUO

*Stile*

*ordina la  
collana con il  
TUO Nome*



**META**

Corso Italia, 132

**PIANO DI SORRENTO**

Corso Italia, 83

**SORRENTO**

Viale Nizza, 29



L'ENERGIA  
CHE TI  
CONOSCE

**goldenergy**  
L U C E e G A S

gruppo  **goldengas**

 **Spring Special**  
L U C E A P R E Z Z O V A R I A B I L E



Super Promo  
**1 MESE DI  
FORNITURA  
GRATIS**

L'OFFERTA È DEDICATA A TUTTI I NUOVI CLIENTI:

- ✓ FORNITURE DOMESTICHE
- ✓ UTENZE IN BASSA TENSIONE



SERVIZIO CLIENTI  
**081 18523962**



[sorrento@goldenergy.it](mailto:sorrento@goldenergy.it)



[www.goldenergy.it](http://www.goldenergy.it)

\* Lo sconto annuale è pari al valore della  
fornitura del 12° mese di consumo, riferito  
\*\* solo costo della componente energia.

SEGUICI SU:



BUONA  
PASQUA



# Basta Forfora!

**L**e scaglie bianche di forfora che si depositano sui vestiti scuri è una condizione comune, colpisce quasi una persona su due. **Quali sono le cause della forfora? Quali rimedi ci sono per liberarsene?**

La formazione della forfora nei capelli fa parte di un **processo naturale** con il quale la pelle elimina le cellule morte dopo un ciclo di vita di circa 28 giorni per far spazio a cellule nuove. Normalmente queste cellule morte sono talmente piccole che non sono visibili ad occhio nudo, diventano visibili solo quando il cuoio capelluto ne produce in quantità molto elevata.

**Come mai in alcune persone la forfora è più visibile?**

Il cuoio capelluto di ognuno è popolato da **un fungo chiamato Pityrosporon ovale**. Quando questo si riproduce in eccesso la cute si irrita e aumenta la produzione di forfora. Inoltre la formazione di quest'ultima è strettamente





# Elle F STYLE

di Staiano Fortunata

VIENI A PROVARE I NOSTRI  
TRATTAMENTI *antiforfora*

linea PURIFYING

**davines**  
SUSTAINABLE BEAUTY

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

# Federica Bar

Cocktails  
Cornetti caldi  
tutte le sere



Super  
Enalotto

Sisal  
Matchpoint  
IL PUNTO VINCENTE DEL GIOCO

GOOD BY  
LOTTO



SIGARETTE ELETTRONICHE  
Promozione Liquidi

€ 5,00



CORSO ITALIA 166 META DI SORRENTO  
TEL 081 36 22 160

correlata a fattori come età e clima, per esempio d'inverno la scarsa esposizione ai raggi UV stimola la produzione di forfora. La presenza di forfora diventa eccessiva anche quando i capelli non vengono lavati frequentemente.

#### **Che rimedi adottare?**

Sono disponibili numerosi shampoo con diversi agenti attivi che combattono la forfora. Basta avere l'accortezza di lasciarli agire sui capelli per un paio di minuti prima di sciacquarli. Questo permette ai principi attivi di avere il tempo necessario per svolgere la loro funzione. Quando l'uso dello shampoo non è sufficiente, consulta il tuo parrucchiere di fiducia che saprà consigliarti il trattamento migliore per ogni tipo di forfora, specifico per risolvere il problema con poche applicazioni.

L'uso di tonici per capelli ottimizzano i

risultati, soprattutto quelli senza risciacquo sono molto efficaci.

Evita ogni fonte di irritazione del cuoio capelluto, come lavare i capelli con acqua troppo calda, asciugarli in modo troppo vigoroso, usare pettini molto duri o utilizzare l'asciugacapelli a una temperatura molto alta.

In caso di capelli secchi è opportuno usare trattamenti protettivi e nutrienti dopo ogni lavaggio.

Abitudini alimentari scorrette o condizioni di stress continuo contribuiscono a peggiorare la situazione.

La forfora non curata, può diventare dermatite, con fastidioso prurito e bruciore, in questi casi è consigliabile rivolgersi ad un dermatologo.



# MOTOSERVICE

**Tutto il nuovo che vuoi, tutto l'usato che cerchi!**



**NON SBAGLIARE  
OFFICINA:  
da noi potrai trovare  
sempre cortesia  
convenienza  
professionalità!**

VENDITA E ASSISTENZA PLURIMARCHE



Via degli Aranci, 33 - SORRENTO (NA)

Tel. e Fax 081 8772713 - e-mail: silviamoto@libero.it



## Protesi fissa, mobile o removibile

### Quali le differenze?



**P**azienti sprovvisti di uno o più denti possono vedere **riabilitate le proprie funzionalità orali grazie alle protesi dentarie**. Ogni dispositivo medico individuale necessita di soddisfare requisiti estetici e naturali necessari per una corretta masticazione.

Il mondo delle protesi dentarie è molto vasto e a seconda delle esigenze del paziente sarà il dentista a proporre la soluzione migliore tra una protesi fissa, una mobile o una removibile.

#### **Protesi dentaria fissa**

La protesi fissa viene **avvitata o cementata in maniera permanente su denti o impianti**. Le componenti della protesi consistono in faccette dentali, corone dentali o ponti dentali che il paziente non può rimuovere. Il vantaggio di una protesi dentaria fissa è data dal fatto che viene fissata definitivamente, può essere rimossa esclusivamente da un professionista. **La pulizia e manutenzione della protesi fissa, però, avviene**





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

Piazzetta delle Rose, 4 - Piano di Sorrento

TONY

HAIR PLANET

BARBER

SHOP

Buona



Pasqua

Tel. 0810 0206744 - Cell. 338.8399011

COFFEE & Co.  
SELF-SHOP

COFFEE & Co.  
SELF-SHOP

COFFEE & Co.  
SHOP

**RADDOPPIA**

DA OGGI ANCHE

**H 24**

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO

**SHOWROOM**

**PROSSIMAMENTE...**  
**IL NOSTRO CAFFÈ**  
**PERSONALIZZATO**

**IN STORE**



Corso Italia, 133 Tel. 08119507613 **SANT'AGNELLO (NA)** [www.coffee-co.it](http://www.coffee-co.it)

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

in maniera meno pratica rispetto alla variante rimovibile.

### Protesi dentaria mobile

Le protesi dentali mobili sono un'alternativa più tradizionale, e vengono di solito utilizzate per pazienti in età avanzata. Il paziente dovrà rimuovere la protesi mobile almeno una volta al giorno per l'igiene orale.

### Qual è la differenza tra protesi fissa e mobile?

Rispetto a una protesi fissa, quella mobile garantisce maggiore rapidità nell'intervento e nella creazione dell'apparecchio. L'applicazione della protesi è inoltre meno invasiva di quella fissa, ma sarà necessario un maggiore tempo di adattamento da parte del paziente.

### Protesi dentarie rimovibili

Si tratta di protesi di tipo semi-mobile che possono essere messi e tolti a piacimento. Le protesi dentarie rimovibili possono rimanere ancorate in modo fisso ma all'occorrenza sarà il paziente stesso a rimuoverle autonomamente. Per tale

motivo sono molto comode in quanto la pulizia delle protesi risulta facilitata.

### Protesi a carico immediato

Le protesi possono essere fissate agli impianti attraverso l'implantologia a carico immediato. L'impianto dentale è una vite di titanio puro o in lega di titanio e zirconio che si avvita nell'osso posto al di sotto della gengiva e sostituisce la radice dei denti naturali mancanti. A queste viti verranno poi ancorati i nuovi denti fissi. Se le viti sono ben salde e i denti fissi si possono subito agganciare, l'implantologia viene detta a carico immediato.

### Quanto costa una protesi dentaria

La protesi fissa è in genere la più costosa, sia per i materiali utilizzati che per il tempo più lungo necessario per essere applicata sulle ossa mascellari o mandibolari. Le protesi rimovibili sono un giusto compromesso tra le protesi fisse e quelle mobili, anche a livello di prezzo. ■

## PORTE & FINESTRE

### CESAR INFISSI S.R.L.

INFISSI IN PVC, LEGNO/ALLUMINIO,  
VETRATE, PERSIANE IN ALLUMINIO  
E IN FERRO

ALTA QUALITÀ AD UN PREZZO CHE  
RISPONDA ALLE TUE ESIGENZE...

COSA VUOI DI PIÙ DA UN INFISSO?

DETRAZIONI FISCALI AL 50%

I NOSTRI PARTNERS:



SIEGENIA AUBI



**OFFERTA:**

PER TUTTO IL MESE DI APRILE

SCONTO DEL 10% SUL TOTALE  
TRASPORTO E MONTAGGIO  
INCLUSI NEL PREZZO

**RICHIEDI**

IL TUO PREVENTIVO...



351 2869895



infissicesar@gmail.com

# Acqua meglio se detox

**B**ere due litri di acqua al giorno idrata il corpo e aiuta l'organismo a espellere le tossine. Può capitare, però, che il "gusto" semplice dell'acqua, non ci incoraggi a bere. Che fare? **Aromatizzare l'acqua con frutta e verdura.** Se preparate con maestria, le detox water possono diventare un alleato prezioso. **L'azione combinata dell'acqua con frutta e verdura permette di disintossicarsi, di sgonfiarsi e di dare una spinta al metabolismo.** Per prepararle non servono ricette elaborate o costose, si può scegliere tra arance, kiwi, fragole, lampone, mirtilli, uva, pesche e albicocche, a cui aggiungere carote, cetrioli, finocchi, menta, salvia e rosmarino. **Gli ingredienti scelti: frutta, verdura, ortaggi, radici, erbe aromatiche e spezie** vanno lasciati in infusione in acqua fredda e il gioco è fatto.

**Come preparare un'acqua detox?**

Semplice! **La sera prima di andare a dormire** lavare bene gli ingredienti scelti (meglio se bio), prendere una brocca capiente con coperchio o meglio ancora un dispenser in vetro con rubinetto e versarvi dentro circa due

→





ORTOFRUTTICOLA  
*F.lli Federico*

S.A.S.

Ingresso e dettaglio

tutti i giorni  
un carico di bontà  
stagionale!



*Buona  
Pasqua*

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27  
Tel. e Fax 081 87 3462 - Tel. 081 807 4897  
Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065

# Alimentari Capo

The King of Sandwiches



**PANINI**



**SALTIMBOCCA**



**INSALATONE**

Traversa Punta Capo, 14 - 80067 Sorrento (NA)

Tel. 081 807 2291

litri d'acqua, tagliare gli ingredienti scelti e lasciarli in infusione tutta la notte in frigorifero. Al risveglio, **iniziare la giornata con un bicchiere di acqua detox** aiuterà a svegliare il fisico, infondendogli una sferzata di energia.

Secondo studi di settore, la bevanda detox più efficace per stimolare il metabolismo e depurare il fisico contiene **zenzero, limone, cetriolo e menta**. Gli ingredienti di questo concentrato di virtù non sono scelti a caso. Il cetriolo, l'ortaggio drenante per eccellenza, elimina i liquidi in eccesso, lo zenzero aiuta a svegliare il metabolismo, la menta riduce i gas intestinali e il limone, grazie alla pepsina, aiuta a bruciare i grassi accumulati.

#### Quale acqua detox preparare?

Il periodo migliore per iniziare a bere acqua aromatizzata è la primavera. Chi vuole depurare il sangue da tossine e sostanze chimiche, può provare l'acqua aromatizzata alla **barbabietola rossa con menta piperita** per dare freschezza, invece per ripulire l'organismo dai metalli pesanti, non c'è niente di meglio dell'acqua detox a base di **mele e arance**. E per depurarsi dopo un pranzo abbondante? Spazio a **limone, menta e cetrioli**, da lasciare in infusione solo per due ore. La digestione, così, sarà facilitata e il fisico depurato dai grassi. ■

## Ricette tutte da provare

### Ricetta acqua detox brucia grassi per eccellenza

1 litro acqua naturale;  
½ cetriolo;

1 limone bio tagliato a fette;

10 foglie di menta fresca;

2-3 pezzetti di radice di zenzero fresca.

Lo zenzero è un grande alleato per perdere peso, infatti è un naturale brucia grassi e inibitore della fame.

### Ricetta acqua detox depurativa e sgonfia pancia

1 litro di acqua;

1 arancia a fette;

1 limone a fette;

4 fragole a pezzetti.

Ricca di vitamina C questa combinazione di acqua detox è utilissima a combattere i raffreddori tipici che ci colpiscono in questi periodi di cambiamento di stagione.

### Ricetta acqua detox disintossicante

1 barbabietola rossa a fette;

qualche foglia di menta tritata;

1 lime.

Questa acqua aromatizzata serve a disintossicare il fegato, rinforzare i capillari e depurare il sangue; molto indicata per chi soffre di anemia e disturbi gastrointestinali.

### Ricetta acqua detox antiossidante e energizzante

5 fragole;

un pugno di mirtilli;

½ avocado

1 kiwi.

### Ricetta acqua detox anti- colesterolo

½ avocado;

qualche foglia di prezzemolo;

frutti rossi a scelta.





## Salute Naturale Benessere dal massaggio

Il massaggio come fonte di benessere da millenni non è molto conosciuta da tutte le persone che vi si avvicinano. Che sia un **massaggio terapeutico, estetico, o sportivo**, il massaggio ha come conseguenza primaria quella di **infondere benessere a chi lo riceve**.

Vi sono molti tipi di massaggi e le finalità con cui si opera. In generale il massaggio ha molti benefici effetti. Vediamo i vari tipi di massaggi più comuni e l'azione benefica.

Di seguito, gli **effetti positivi derivanti da una seduta di massaggio**.

- **effetti muscolari:** il massaggio più frequente e diffuso è quello di manipolare muscoli e fasce. Sia i massaggi terapeutici o estetici agiscono sul corpo, sui muscoli e sui legamenti, sciogliendo e tonificando a secondo dello specifico bisogno: massaggio decontratturante, massaggio sportivo, massaggio antistress, semplici massaggi alla schiena-cervicale, sono tutti massaggi che operano in prevalenza sui muscoli.
- **effetti drenanti e detossinanti:** la pressione, le trazioni, l'impastamento e le mobilizzazioni del massaggio hanno effetto sui tessuti superficiali e profondi, sulla pelle e sugli organi emuntori, sulla circolazione linfatica e sanguigna, dando una sferzata di energia e mettendo in movimento dei liquidi che in molti soggetti, sono stagnanti o vi è un deficit circolatorio sia sanguigno che linfatico.

Il **Linfodrenaggio** è un particolare tipo di massaggio o in termine tecnico **pompaggio della linfa**, dedicato a chi soffre di gonfiori o edemi. Le varie manipolazioni hanno la ca-



**Casal**  
dal 1974

**SUPERMERCATI**  
**granrisparmio**

**LA SPESA IN FAMIGLIA**

**Sorrento (Na)**

Via dell'Accademia, 44 Tel. 081 8073550

Via Fuorimura, 57 Tel. 081 8072924

*Inn* BUFALITO



SORRENTO

*Mozzarella Bar Taverna Mediterranea*  
Cucina Tipica della Campania

Vico 1° Fuoro, 21 - SORRENTO  
Tel. +39 081 3656975  
[www.innbufalito.it](http://www.innbufalito.it)

pacità di velocizzare il ricambio di ossigeno e nutrienti delle cellule, agendo così sullo smaltimento degli scarti metabolici. Ottimo trattamento anche per chi ha subito interventi chirurgici particolari e la linfa non scorre libera come prima, producendo degli edemi. In questo caso si deve sentire il parere del medico.

- **effetti ormonali:** molti organi e molte ghiandole del corpo producono ormoni. Essi sono messaggeri che trasportano informazioni e ordini da un distretto del corpo ad un altro, creando in questo modo una fitta rete di connessione interna. Gli ormoni viaggiano attraverso il sangue: si comprende quindi come il massaggio, che agisce sulla circolazione sanguigna, sia efficace per un ottimo funzionamento ormonale. Il massaggio può anche agire sugli organi che producono ormoni, direttamente o indirettamente, come per esempio nei massaggi di riflessologia.
- **effetti sul sistema nervoso:** i recettori nervosi percorrono la pelle e tutto il corpo in una rete fittissima e sensibile. Qualsiasi contatto con il corpo produce un messaggio, che agisce direttamente sul sistema nervoso, stimolando diverse risposte: di benessere, di dolore o malessere. L'attento operatore o terapeuta deve tenerne conto affinché la persona che riceve il

massaggio possa ricevere il meglio.

**L'obiettivo finale è sempre quello di dare benessere.**

La vita frenetica moderna sta inibendo molte funzioni del nostro organismo; prendere l'abitudine di farsi praticare un buon massaggio...ognuno poi sceglia il più adatto alle proprie esigenze e problematiche e ci si sentirà rinascere.

**Come sempre raccomando, scegliere sempre un terapeuta o addetto al massaggio, qualificato ed esperto.**

Entriamo nella stagione del rimettersi in forma anche esteticamente con trattamenti anticellulite o drenanti. Anche in questo campo si deve operare con serietà e competenza. Chi opera nel campo del benessere deve essere come una missione. Con la persona e l'operatore del massaggio, vi è uno scambio di energia anche senza parlare; è gratificante sia per l'uno che per l'altro. Questo risultato finale è eccellente.

**Dott.ssa Rosaria Aprea**  
Naturopata

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



**idroservice**

✓ Riparazioni idrauliche

✓ Installazioni addolcitori caldaie stufe a pellet

✓ Realizzazione impianti sanitari riscaldamento condizionamento gas - solari

RIPARAZIONI IDRAULICHE ESPRESSE

IN 12/24 ORE!

3395089374

Idroservice di Mario Maresca  
info@idroservicesorrento.it  
www.idroservicesorrento.it

## SPORT:

### perché fa bene ai bambini

**S**in da piccoli, i bambini corrono il rischio di abituarsi ad uno stile di vita sedentario: oltre a trascorrere molte ore seduti in classe e mentre fanno i compiti, anche a casa nel tempo libero restano incollati molte ore davanti allo schermo della televisione, cellulare, console, anziché uscire all'aperto per giocare con gli altri bambini.

Per contrastare questa tendenza alla sedentarietà che, associata a cattive abitudini alimentari può causare fenomeni di **sovrappeso e obesità infantile**, l'attività fisica e lo sport sono la soluzione migliore. Nella prima età dello sviluppo, quando il loro apparato scheletrico e i muscoli sono in fase di formazione è importante **indirizzarli ad una vita attiva, facendo loro praticare dello sport**. Grazie agli esercizi e ai movimenti che comporta, **favorisce un regolare ed equilibrato sviluppo dell'apparato osseo e scheletrico del bambino, nonché un rinforzo delle fibre muscolari**. A livello cellulare e di funzionamento interno, lo sport e l'attività motoria possono contribuire ad **attivare e regolarizzare il metabolismo collaborando allo sviluppo armonico degli organi e delle altre parti del corpo**.

#### **Qual è il momento giusto per cominciare a fare sport?**

In assenza di particolari patologie, si può iniziare a far svolgere attività fisica a bambini **nell'arco di età che va dai 3 ai 6 anni**. La cosa migliore sarebbe orientarsi su attività motorie semplici. Tra gli sport consigliati ci sono la ginnastica, la danza e il nuoto, che coinvolgono tutte le parti del corpo in maniera equilibrata e graduale, senza richiedere abilità particolari.

Dalle prime esperienze motorie, **dopo i sei anni** si potrà quindi passare a una pratica sportiva più adatta alle sue capacità fisiche e attitudini personali, come l'atletica, il calcio, il basket, così per iniziare ad entrare in una dimensione più completa e matura della pratica sportiva. ■

“ THERAPYFIT  
STUDIO CHINESIOLOGICO di Irene Nelandò

# SUMMER SPORT

3° EDIZIONE

SPECIALE PROMO  
ISCRIZIONE ENTRO IL 31/05 A 80,00€  
PER BAMBINI DAI 3 AI 10 ANNI  
START 10 GIUGNO

”



NOVITÀ MARE



PALLAVOLO



CALCIO



BASKET



ATTIVITÀ MOTORIA E  
GINNASTICA POSTURALE



PER INFO ED ISCRIZIONI: 081 183 30756 - CORSO ITALIA, 89 - S.AGNELLO



**Comfort**

**Comodità  
e praticità**



**Eleganza**



**Relax**

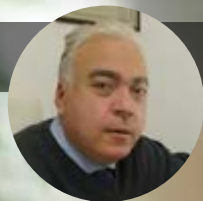


**il modulo**  
arredamenti  
**CENTRO CUCINE**

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO



**Progettazione**



## **BORSA:** come evitare le perdite con i consigli dell'esperto

**Cliente** - "Dottor Coppola, io vorrei investire ma non voglio assolutamente rischiare!"

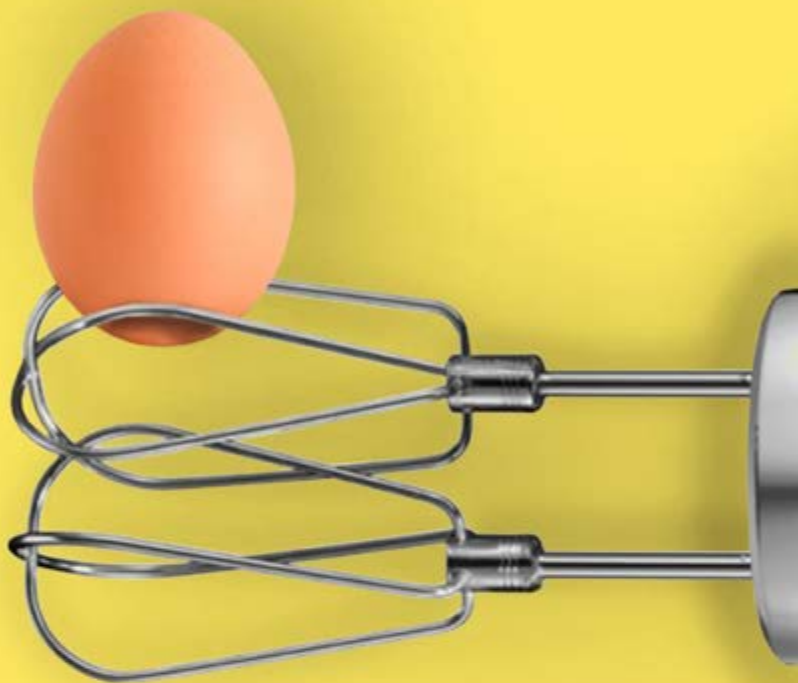
**Promotore** - "Ma signor Rossi, dalla targa della vostra polizza, risulta che avete una mercedes coupè sport!"

**Cliente** - "Sì!"... per andare al lavoro fra Napoli e Roma ho bisogno di una macchina che mi permette di ridurre i tempi di trasferimento."

**Promotore** - "Deve pensare che Un investimento sicuro sarebbe come avere un carro armato, al posto della mercedes, sarebbe un'ottima soluzione per lei? Inoltre un investimento deve essere valutato fra costi e benefici, e soprattutto in base ai vostri obiettivi, e scegliere il prodotto che le assicura di avvicinarsi il più possibile ad essi. Il rischio è "un'eventualità" che deve essere considerata insieme ad altre variabili."

**Cliente** - "Ma io ho provato diverse volte ma i segni rossi dei miei investimenti, sono ormai tali da anni ormai, ed ho abbandona-

**Basta poco,  
per fare  
una frittata.**



**BUONA PASQUA**

**giardullo**   
agenti assicurativi dal 1972

# 4 Bit

Il tuo esperto di fiducia!

VENDITA E ASSISTENZA  
PC, TELEFONIA, TABLET

DR MOUSE DR PHONE



non temere... **TANTO...**  
...CI PENSIAMO **NOI!**

Corso Italia 317  
Piano di Sorrento (NA)

Tel. 0815342135  
seguici su



# TramedelBio

ALIMENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA  
E PRODOTTI NATURALI

SENZA GLUTINE / VEGANI / VEGETARIANI / PER L'INFANZIA



**SOLO IL MARTEDÌ,  
GIOVEDÌ E IL SABATO  
DALLE ORE 14:00  
ALLE ORE 17:00**

I COMUNI IN CUI  
È POSSIBILE EFFETTUARE  
LE CONSEGNE SONO:

- VICO EQUENSE
- META DI SORRENTO
- PIANO DI SORRENTO
- SANT'AGNELLO
- SORRENTO
- MASSA LUBRENSE

\* Per una spesa  
minima di € 50,00.  
Per importi inferiori  
è previsto un contributo  
di soli € 5,00 che sarà  
interamente devoluto a:



Vasta scelta  
di prodotti  
per celiaci,  
rimborsabili.

www.tramedelbio.it

PIANO DI SORRENTO / C.so Italia 10 / infoclienti 081.183.80.417

to quindi ogni speranza, non alimentando ancora maggiormente questa spirale di perdite. Ora ho tutto sul mio conto corrente e appena posso me li spenderò.”

**Promotore** - “Ma suo figlio se non sbaglio ha 14 anni e se vuole mantenere il tenore di vita che lei gli garantisce, dovrà laurearsi...”

**Cliente** - “Sì ma quando sarà ci penserò.”

**Promotore** - “Peccato perché iniziando un investimento con un piccolo risparmio forzoso, potrebbe pensarci già ora, quando lui arriverà all’università e fra qualche anno dovete anche ristrutturare casa, o addirittura comprarne una nuova, sicuro che potrà far fronte a queste spese certe in quel periodo? Scegliendo un buon investimento, con bassi costi di gestione, con i più bravi gestori internazionali e seguendolo con opportune correzioni, potrebbe ottenere ottimi risultati. Se un giovane vuole comprare casa, oggi deve gioco forza cercare di rischiare il proprio capitale per cercare di farlo fruttare al massimo. Poiché pure se vuole far richiesta di un mutuo deve almeno avere circa il 50% dell’importo necessario.”

Questa conversazione puramente di fantasia porta a delle riflessioni, infatti: parafasando possiamo dire che se si deve raggiungere Londra in giornata siamo obbligati prendere l’aereo anche se si ha paura. **L’imprevisto/rischio lo si deve accettare.**

Molto spesso si registrano perdite sul mercato finanziario, ma se guidati correttamente da competenti e aggiungerei onesti consulenti, questi momenti sono ghiotte opportunità di guadagno, non per niente **i miei clienti, mi chiamano proprio nei periodi di crisi, quando tutti scappano**, e scottati da cocenti perdite si rifugiano nell’acquisto di un box acquistato nel momento di euforia degli immobili.

Sì perché c’è una certa correlazione fra crisi finanziarie e aumento della domanda del mattone. Risultato l’impaurito risparmiatore realizza la perdita e acquista un bene a prezzi alti. Invece **ho clienti che hanno investito immediatamente dopo il crollo delle torri gemelle, o dopo la crisi petrolifera ed oggi hanno realizzato guadagni, notevoli, non**

sono accaniti investitori ma semplici persone che hanno capito che gli investimenti si fanno con la testa e non con la pancia.

Un cliente mi ha chiamato perché ha messo un impianto fotovoltaico, infatti crede come me d’altronde, che l’energia pulita rappresenti il futuro per noi e per il pianeta, quindi abbiamo concordato con lui di posizionare anche parte dei suoi investimenti in quel settore.

O quel medico che riconosce lo sviluppo immenso delle nano tecnologie, con cui abbiamo anche qui investito il suo capitale. Noi consulenti non abbiamo la sfera di cristallo per sapere dove guadagnare sicuramente, ma guardando dove la società è indirizzata, quindi investire in modo mirato e con bravi gestori in questi settori, **forse il rischio di perdere i propri capitali si potrebbe trasformare in opportunità.**

Allianz può offrirvi tutto questo, la nostra professionalità e la condivisione con Voi del futuro della nostra società, potrà regalarvi ottimi spunti finanziari, e per coloro che amano il fai da te, posso dire che molte volte si riescono a raggiungere pure notevoli guadagni, ma di fondo c’è solo fortuna e perseveranza dietro giorni di pc fra ansie e delusioni, in America, è dimostrato, portano a lungo andare al suicidio.

Quindi goditi il tempo libero e **lascia i che i tuoi investimenti siano seguiti da esperti che usano un’adeguata professionalità.** Forse invece di guadagnare il 20% o perderne altrettanti, meglio perderne solo magari il 10% ma avere una vita più serena e più sociale.

Venite a trovarci nelle agenzie Allianz Giardullo per toccare con mano l’investimento che adatto alle vostre esigenze.



**Dott. Antonio Coppola**  
Promotore Finanziario Allianzbank  
Piano di Sorrento  
Tel. 339.36.12.404



## OSTEOPOROSI

### Importante Convegno a Sorrento

**P**revenzione e Cura dell'Osteoporosi: il ruolo dei vari specialisti" è il titolo di un riuscitissimo evento, "dedicato alle donne e non solo", organizzato dal Medical Center Rocco e la ditta farmaceutica Genetic S.P.A con il patrocinio del Comune di Sorrento e del Club Inner Wheel Sorrento e la media partnership di MDA set communication di Lina e Michele De Angelis, in occasione della Festa della Donna 2019, sabato 9 marzo, presso la Sala consiliare del Comune di Sorrento.

Obiettivo del Convegno, far conoscere alla popolazione l'attuale stato dell'arte sull'osteoporosi, i migliori metodi per prevenirla e le migliori cure, oltre ad offrire la possibilità di effettuare gratuitamente lo screening con densitometria ossea ad ultrasuoni. Dopo i saluti istituzionali del vicesindaco Maria Teresa De Angelis e del presidente Inner Wheel Sorrento, Anna Ruocco Coppola, si sono susseguite le interessanti relazioni dei professionisti della salute che, moderati dal pediatra Carlo Alfaro, hanno sviscerato l'argomento in tutte le sue declinazioni: "Il Medico di Medicina generale: lo stato dell'arte dell'osteoporosi", di Rosalba Palomba, medico di famiglia; "L'Ortopedico: complicitanze dell'osteoporosi", di Siro Grassi, chirurgo ortopedico; "Il Fisioterapista: fisioterapia ed esercizio terapeutico per ossa più dure", di Stefano Rocco, fisioterapista del Medical Center Rocco; "Il Ginecologo: menopausa e ormoni", di Carmen Santoro, ginecologo; "Il Farmacista: farmaci e integratori" di Francesco Palagiano, farmacista; "La Nutrizionista: l'alimentazione corretta", di Lavinia Castellano, biologa nutrizionista; "Il Cardiologo: Cuore e vitamina D", di Maria Laura Gargiulo, cardiologa. Alla fine del corso, ha com-

# Mammare' by Masaniello

SALUMERIA & GASTRONOMIA



Vi aspettiamo con  
«la serata insieme»  
DOMENICA  
14 APRILE 2019



Buona Pasqua

*Osteria Masaniello*

Corso Italia, 296  
Sant'Agnello (NA)  
Tel. 0818788321

*Mammare' by Masaniello*

Via Marina di Cassano, 19  
Piano di Sorrento (NA)  
Tel. 0818788885

seguici su





# GUNS&MUSIC

## BUONO SCONTO DI SU MURGIA HAZE DA 3GR,



NON CUMULABILE DA UTILIZZARE SOLO A NEGOZIO APERTO NO NEI  
DISTRIBUTORI AUTOMATICI. I PRODOTTI IN ESCLUSIVA DEI FRATELLI GREEN  
LI TROVI SOLO PRESSO GUNS & MUSIC C.SO ITALIA 321/H E PRESSO H24 FAMILY  
MARKET VIA TASSO 21 SORRENTO

**SCADENZA COUPON 25/04/2019**



RIVENDITORE ESCLUSIVISTA  
PER LA PENISOLA SORRENTINA  
MARCHIO FRATELLI GREEN



Seguici su **H24SORRENTO**

Tel. 081 878 2457

GUNS&MUSIC di Pietro Esposito

C.so italia 321/H - 80067 Sorrento (NA)



Infiorescenze femminili di cannabis sativa consentita per uso legge del 02.12.2016 prodotto non stupefacente.

**CANNABIS LEGALE V.M 18 anni**



# 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](mailto:info@idroteckSORRENTO.COM)  
[www.idroteckSORRENTO.COM](http://www.idroteckSORRENTO.COM)

mentato, entusiasta, Stefano Rocco: "Un convegno medico unico nel suo genere in Penisola Sorrentina: 8 specialisti come relatori, 150 persone presenti in sala, tra cui molti medici e professionisti della salute, 3,30 ore di durata, 80 screening gratuiti effettuati...Con questi numeri possiamo affermare con certezza di aver fatto un'ottima giornata di prevenzione ed informazione. E' noto che il 66% delle donne ed il 50% degli uomini sono colpiti da osteoporosi e osteopenia (condizione in cui la massa ossea è ridotta rispetto alla normalità, che spesso precede l'osteoporosi ed espone a un maggior rischio di frattura). Dopo i 70 anni, una donna europea su due andrà incontro a una frattura ossea legata all'osteoporosi. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, a causa dell'osteoporosi in tutto il mondo ogni 3 secondi si verifica una frattura di femore, polso o vertebra. La frattura del femore comporta una mortalità del 5% e del 20% nel mese e nell'anno successivi. Circa il 30% dei pazienti fratturati va incontro a una disabilità permanente, il 40% perde la capacità di camminare autonomamente, l'80% ha bisogno di supporto nelle attività quotidiane. Sulla base di questi dati diventa fondamentale conoscere questa silente malattia, prevenirla e infine curarla nel migliore dei modi. Il dottore del futuro non darà medicine, ma invece motiverà i suoi pazienti ad avere cura del proprio corpo, a seguire una giusta dieta, a occuparsi della prevenzione delle malattie".

L'osteoporosi è una grave malattia dell'osso dell'anziano che ne compromette la robustezza e resistenza esponendolo al rischio di frattura. E' un nemico subdolo e silenzioso, capace di "rubarci" le ossa senza dare sintomi di sé.

Sulla prevenzione della fragilità ossea è partita il 28 febbraio in Italia un'ampia campagna di sensibilizzazione che, con lo slogan "Fai la prima mossa. Cura le tue ossa", ha riunito 10 società scientifiche (specialistiche e di medicina generale): Federfarma, Anmar Onlus (Associazione nazionale malati reumatici onlus), Senior Italia Federanziani, Federazione Italiana Medici di Famiglia (Fimmg), Glucocorticoid induced osteoporosis skeletal endocrinology group (Gioseg), Società italiana di endocrinologia (Sie), Società italiana menopausa, Società italiana di medicina fisica e riabilitativa (Simfer), Società italiana di medicina generale e delle cure primarie (Simg), Società italiana medicina interna (Simi), Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), Società italiana di reumatologia (Sir) e Sindacato nazionale autonomo medici italiani (Snami).

La campagna sarà presente con uno spot in tv e pub-

blicità sui principali quotidiani e magazine on line e ha come testimonial l'attrice Laura Morante. L'iniziativa, mirata a tenere alta l'attenzione sul tema della fragilità ossea, si rivolge in modo particolare agli over 50 che rappresentano la popolazione a rischio. La campagna prevede la distribuzione di materiale informativo in 300 centri anziani distribuiti sul territorio nazionale, un sito web con consigli pratici per pazienti e caregiver e una pagina Facebook.

L'osteoporosi rappresenta una vera e propria emergenza di salute destinata a crescere nei prossimi anni a causa del progressivo invecchiamento della popolazione. Colpisce 1 donna su 3 dopo i 50 anni e 1 uomo su 8 dopo i 60 anni ed è la principale causa di fratture negli anziani. Oltre 4 milioni di Italiani ne soffrono, con un'incidenza dopo i 50 anni del 23,1% delle donne e del 7% degli uomini. Dei 3 milioni e mezzo di donne che, in Italia, soffrono di osteoporosi, si stima che solo una su due sia a conoscenza di esserne affetta. In Italia solo nel 2017 sono state 560mila le nuove fratture da fragilità; in assenza di strategie preventive si prevede che aumentino del 22,6% nel 2030. Peraltro, una prima frattura aumenta significativamente il rischio di fratture successive e può dare inizio a una cascata fratturativa che porta a un peggioramento dello stato di salute della persona e a una progressiva perdita di autonomia e qualità di vita, oltre che a un aumento dei costi per l'assistenza sanitaria e a un maggiore rischio di mortalità.

Secondo infatti i dati dell'International osteoporosis foundation (Iof) del 2018, in seguito a una frattura da fragilità aumenta di 5 volte la probabilità che i pazienti subiscano una seconda frattura entro i successivi 2 anni. In particolare le fratture dell'anca possono causare dolore cronico e disabilità e ridurre la qualità della vita e la sua durata, in quanto fino al 30% delle persone che sperimentano una frattura dell'anca osteoporotica muoiono entro 1 anno.

La prevenzione primaria dell'osteoporosi inizia da piccoli, garantendo il corretto apporto di calcio durante tutta l'infanzia, quando il calcio viene depositato nello scheletro fino al raggiungimento alla pubertà del picco di massa ossea, poiché è oggi chiaro che l'osteoporosi non è solo conseguente alla perdita ossea che accade con l'avanzare dell'età, ma al mancato raggiungimento del picco ottimale di massa ossea durante l'infanzia e l'adolescenza.

Il punto più importante della prevenzione è costruire un osso sano e robusto durante la crescita. Si calcola che aumentando del 10% il picco di massa ossea, si potrebbe ridurre del 50% il numero di fratture di femore.

Per la prevenzione sono di fondamentale importanza fin dall'infanzia: l'attività fisica, che sollecita il metabolismo dell'osso con stimoli meccanici, e una dieta ricca di calcio (latte, yogurt, formaggi, salumi, uova) e vitamina D, grazie alla quale il calcio viene assorbito ed utilizzato. La vitamina D si ottiene, oltre che con l'introduzione di alimenti che ne sono ricchi (olio di fegato di merluzzo, pesci grassi, ostriche e gamberi, formaggi grassi, burro, tuorlo d'uovo), attraverso l'esposizione alla luce solare.

Durante l'età matura, poi, le fratture da fragilità possono essere prevenute attraverso il concetto di "active ageing", invecchiamento attivo, vale a dire conservando quanto più possibile comportamenti salutari, quali alimentazione corretta, attività fisica quotidiana, poco alcol e niente fumo. Nei soggetti ad alto rischio di frattura o in caso di una frattura da fragilità pregressa, gli interventi sullo stile di vita non sono da soli sufficienti. Un paziente con una frattura da fragilità deve essere considerato affetto da osteoporosi severa e, alla luce dell'elevato rischio di andare incontro a un'altra frattura nei 12-24 mesi successivi, va gestito con adeguata

terapia farmacologica che compendi una supplementazione di calcio e vitamina D.

La Preventive Services Task Force USA (USPSTF) ha ribadito in un lavoro pubblicato su JAMA 2018 le proprie raccomandazioni, proposte originariamente nel 2011, riguardo allo screening per l'osteoporosi o la perdita di densità ossea. Il gruppo di lavoro che si è occupato dell'aggiornamento delle raccomandazioni ritiene che per prevenire le fratture osteoporotiche nelle donne di età pari o superiore a 65 anni sia utile lo screening eseguito con test di misurazione ossea, come l'assorbimetria a raggi X a doppia energia. Per le donne più giovani ma che si trovano in post-menopausa, i medici possono inizialmente valutare il rischio clinico della paziente con strumenti come FRAX, SCORE o OST. Le donne ritenute a rischio di osteoporosi dovrebbero poi essere sottoposte a screening con test di misurazione dell'osso. Per quanto riguarda lo screening negli uomini, secondo gli autori non ci sono dati sufficienti per esprimere raccomandazioni a favore o contro.

■



**STUDIO MEDICO VENERE**  
Dot. Pietro De Nicola      Dot. Anna Giustarina Manno  
Chirurgia Plastica e Medica Estetica      Fisiologia Funzionale

Luce pulsata · Radiofrequenza · Cavitazione  
 Vacuum · Magnetoterapia · Laser a Diodo  
 Carbossiterapia

*scopri i benefici*  
**di VacuMagic**

- ✓ Perdita di peso
- ✓ Miglioramento della circolazione
- ✓ Miglioramento della condizione fisica
- ✓ Contrasto inestetismi della pelle
- ✓ Eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso
- ✓ Accelerazione del metabolismo
- ✓ Recupero tono muscolare
- ✓ Pelle più liscia e compatta

## DIMAGRISCI SUBITO NEI PUNTI GIUSTI

con **VacuMagic**

dimagrisci  
**4 VOLTE**  
PIÙ VELOCEMENTE

Effetti visibili per mesi  
agendo sulle zone più critiche come  
**PANCIA, FIANCHI E GLUTTEI**

Il trattamento **VacuMagic**  
si contraddistingue grazie al suo metodo rivoluzionario  
che consiste nel **RISCALDARE I TESSUTI ADIPOSI**  
migliorando la **CIRCOLAZIONE**  
ed il **METABOLISMO FIN DALLE PRIME SEDUTE**

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2  
SORRENTO (NA)  
Tel. 081 8771979 - 3393346638



bigiotteria  
foulard  
borse e portafogli  
occhiali da sole  
cinture  
accessori da uomo  
cappelli  
accessori per capelli  
portachiavi  
e tanto altro

Tante  
idee regalo  
a partire da  
**2,00 €**

**glitter**  
accessori

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



## Osteopatia e terza età

“L’età gioca un ruolo importante nel processo di usura del sistema muscolo-scheletrico ma ciò non significa che nulla possa essere fatto in maniera naturale ed efficace”

L’osteopatia può risultare molto utile durante la terza età, contribuendo al benessere e aiutando a fronteggiare i disagi tipici di questa fase della vita. I cambiamenti non sono solo posturali, ma anche neuro-ormonali che a quest’età influiscono sul sistema muscolo-scheletrico che può risentirne. Dolori, rigidità articolare e impaccio funzionale possono creare disagi nello svolgimento delle attività quotidiane. Il trattamento osteopatico attraverso manovre specifiche e indolori aiuta l’organismo ad adattare meglio i cambiamenti posturali aiutando il paziente a fronteggiare varie problematiche.

Importantissimo risulta essere l’approccio preventivo per mantenere una buona elasticità dei tessuti muscolari e della mobilità articolare. Con il ripristino di un equilibrio biomeccanico favorevole e di una buona mobilità articolare è possibile ottimizzare il dispendio energetico dell’organismo mantenendo una migliore qualità di vita.



## Dott. Silvio Giglio

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

Per informazioni o prenotazioni:

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



- 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, ipotonia muscolare e affaticamento da sport



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 | Napoli - Piazza Cavour, 152  
Firenze - via della Rondinella, 66 - via Palazzuolo, 120 | Castiglione del Lago - via B. Buozzi, 88

Con il Patrocinio del Comune di Piano di Sorrento

Moto Club Costiera Amalfitana  
Federazione Motociclistica Italiana

# PIANO IN MOTO

## 25 APRILE 2019

MERCATO ORTOFRUTTICOLO - PIANO DI SORRENTO

MINI-ESIBIZIONE VESPE D'ACCELERAZIONE  
DIMOSTRAZIONE MOTO TRIAL di CAVA DE' TIRRENI

MOSTRA STATICA DI AUTO E MOTO D'EPOCA E MODERNE  
IN ESPOSIZIONE LA PRIMA VESPA ELETTRICA

PERCORSO DI LENTEZZA - GARE E PREMI

STAND ACCESSORI MOTO

INFO&CONTATTI  
MASSIMO 3290671748  
EUGENIO 3894818021

L'ANGOLO  
ristorante - pizzeria



ALL'ANGOLO  
ristorante e pizzeria



APERTI A PRANZO



PIZZERIA



ROSTICCERIA



RISTORANTE

UNICA SEDE Via della Stazione, 39/41

80063 Piano di Sorrento NA

Tel.: 081 532 2454 CONSEGNA A DOMICILIO

L'Osteopatia può contribuire molto al benessere e alla salute nell'anziano, migliorando i movimenti articolari, diminuendo le rigidità e allentando i muscoli tesi. **Nell'avanzare degli anni, i segmenti della colonna vertebrale incominciano a deteriorarsi e la postura tende a piegarsi in avanti; così, un grande sforzo viene posto sulle articolazioni e sui muscoli di tutta la colonna.**

Inoltre, con gli anni la rigidità incomincia a farsi sentire, e svolgere le semplici attività quotidiane diventa sempre più difficile. In molti pazienti anziani, l'artrite è causa di gonfiore articolare, dolore e rigidità. **L'Osteopatia permette, nella maggior parte dei casi, di stabilizzare e alleviare il dolore e il disagio funzionale legati all'invecchiamento e alla sedentarietà.**

L'osteopatia lavora con la struttura e la funzione del corpo e si basa sul principio che il benessere di un individuo dipende dal micro e macro movimento dello scheletro, muscoli, legamenti e tessuti connettivi. Tali strutture, quando funzionano in sinergia, lavorano per ripristinare lo stato di salute e di equilibrio, e quando possibile senza l'uso di farmaci o interventi chirurgici. Inoltre, **è possibile curare con l'Osteopatia una serie di disturbi che spesso sono promossi dai processi degenerativi articolari e causano difficoltà di movimento e dolore (artrite e artrosi) in vari distretti.** Le condizioni croniche associate al processo di invecchiamento, come l'artrite degenerativa, disturbi circolatori, costipazione, de-

pressione, equilibrio e coordinazione, osteoporosi, menopausa e rigidità delle varie articolazioni, possono trarre beneficio dalle correzioni biomeccaniche osteopatiche.

**L'Osteopatia può migliorare la circolazione, la stabilità e la mobilità generale,** in concomitanza con programmi di attività fisica studiati per i senior e consigli nutrizionali in grado di incrementare la qualità della vita per gli anziani.

Di seguito alcuni dei disturbi che possono essere combattuti con l'osteopatia:

- Crampi
- dolori muscolari
- dolore lombare
- dolore cervicale
- sciatalgia
- spalla congelata
- dolori articolari (spalle, ginocchia, caviglia, polso, etc)
- problemi respiratori
- cefalea mio tensiva
- disturbi della regolarità intestinale
- incontinenza urinaria
- vertigini
- artrosi
- acufeni





A Sorrento la mostra interattiva

## L'INVISIBILE POMPEII

**O**spitata dallo scorso 8 dicembre 2018 nei locali del Museo dell'Orgoglio Italiano di Sorrento, l'"Invisibile Pompeii" è una mostra interattiva e sensoriale di reperti archeologici Pompeiani. Una vera e propria macchina del tempo che riporta indietro di circa 2000 anni i numerosi visitatori che si recano al Museo dell'Orgoglio Italiano per scoprire usi, costumi e vizi degli antichi romani ritornati alla luce con le ultime scoperte archeologiche. Il progetto, ideato e curato da **Domenico Maria Corrado in collaborazione con Oculus VR (Samsung)**, permette di utilizzare la realtà immersiva a 360° per vivere un'esperienza davvero unica.

Iniziamo la visita di questo emozionante viaggio all'interno della mostra "L'Invisibile Pompeii" che si divide in diverse fasi istruttive.

Nella prima il visitatore **attraverso un visore 3D può osservare un filmato della durata di 15 minuti**: nei primi 5 minuti prenderanno vita 3 calchi di gesso delle vittime dell'eruzione del Vesuvio su Pompei: un gladiatore, una dama e un nobile pompeiano. Se ne possono osservare con estrema precisione i dettagli, le espressioni facciali, i vestiti, le pettinature. Si prosegue con la visione dei successivi minuti di presentazione sempre in 3D delle attuali rovine di Pompei e la visione della **ricostruzione al computer della stessa prima della tragedia che la colpì nel 79 d.C.**

Nella seconda fase il visitatore può ammirare **60 differenti riproduzioni di reperti archeologici** tra affreschi, mosaici, pitture murarie e suppellettili della antica Pompeii che normalmente non sono visibili al pubblico perché custoditi in esclusiva nelle teche del parco archeologico. Gli affreschi sono realizzati su di una particolare malta che, lavorata e stesa a mano, viene sottoposta ad un processo di stampa digitale mediante l'utilizzo di foto ad altissima risoluzione i

# AutoOne

GROUP

Vendita e Noleggio  
Auto e Scooter

Corso Italia 337  
**SORRENTO**  
Tel. 081 807 16 66

**NOLEGGIO LUNGO TERMINE**



**Vasto assortimento**

oltre 500 auto in vendita  
nuove-km0-usate  
con arrivi giornalieri

**LANCIA Y**  
1.2 69 CV GOLD

ANTICIPO ZERO

**€ 8.50\***

AL GIORNO



# EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

## FINANZIAMENTI

### PER PICCOLE E MEDIE IMPRESE

### ARTIGIANATO - COMMERCIO - TURISMO ETC.

#### ALCUNI ESEMPI DI FINANZIAMENTI

IMPORTO FINANZIATO	NUMERO RATE	IMPORTO RATA	NUMERO RATE	IMPORTO RATA
15.000,00	60	268,00	84	197,00
20.000,00	60	358,00	84	263,00
25.000,00	60	447,00	84	328,00
30.000,00	60	537,00	84	394,00
35.000,00	60	626,00	84	460,00
40.000,00	60	716,00	84	525,00
45.000,00	60	805,00	84	591,00
50.000,00	60	895,00	84	657,00
55.000,00	60	984,00	84	723,00
60.000,00	60	1.074,00	84	798,00

TASSO FISSO DAL:

# 3,20%

**PRESTITI PERSONALI A DIPENDENTI E PENSIONATI**  
**CESSIONE DEL QUINTO DELLO STIPENDIO**  
**CESSIONE DEL QUINTO DELLA PENSIONE FINO A 85ANNI**  
**PRESTITO DELEGA PER DIPENDENTI PUBBLICI**  
**RINNOVO CESSIONE DEL QUINTO DI STIPENDIO E PENSIONE**  
**MUTUI - ACQUISTO 1° E 2° CASA**  
**LOCALI COMMERCIALI - MAGAZZINI - DEPOSITI**  
**CONSULENZE GRATUITE**

Uffici: via Degli Aranci, 164/C - 80067 Sorrento (NA)

Tel./Fax 081 5322021 - Bruno 338 4825304 - Rita 338 4825307

cui inchiostri, impregnandosi nel supporto, creano un affresco sintetico del tutto simile all'originale. Dopo la stampa, la riproduzione del reperto viene ulteriormente intagliata da esperti restauratori, per restituirgli le reali imperfezioni presenti negli affreschi antichi: crepe, cavillature, erosioni e screpolature possono così essere percepite al tatto dei visitatori come se toccassero le opere originali. L'esposizione inoltre ospita una collezione di riproduzioni di vasi e suppellettili di origine grecoromano e ancora alcune statue in ferro battuto ispirate ai calchi dei pompeiani morti durante l'eruzione fatale.

Nell'ultima di queste tre fasi il visitatore si accomoda e si gode la proiezione di filmati d'epoca risalenti ai primi scavi di questa colossale opera archeologica, che in oltre due secoli, ha permesso di riportare alla luce l'antica città di Pompei. Questa sezione della mostra si completa con una serie di video multimediali che ricostruiscono gli ambienti della antica Pompeii, ed una serie di pannelli illustrativi e descrittivi, per un vero e proprio viaggio a ritroso nel tempo.

Il percorso della mostra prosegue con l'ingresso in una stanza separata dove si possono vedere affreschi

di stampo erotico attualmente custoditi nella sala dell'antico Lupanare pompeiano.

L'itinerario si conclude con la visita allo spettacolare e profumato roseto pompeiano, che ripropone al visitatore la coltivazione della rosa di Pompei, la quale rivestiva nell'antica città un'importanza rilevante così come testimoniato dai numerosi ritrovamenti archeologici e dalle pitture vesuviane. La piantumazione curata dall'ing. Michele Fiorenza, appassionato di botanica, in collaborazione con la Soprintendenza Archeologica degli Scavi di Pompei è volta ad arricchire la conoscenza scientifica dell'antica rosa pompeiana, di colore rosso, che all'epoca aveva aggiunto alla coltivazione della pianta come motivo ornamentale anche la produzione di essenze e profumi da parte dei profumieri pompeiani. L'essenza originale della rosa pompeiana è stata riprodotta dall'ing. Fiorenza nel profumo "Rosa Pompeiana" in vendita alla temine del percorso della mostra "L'invisibile Pompeii" presente al Museo dell'Orgoglio Italiano di Sorrento, dove per ogni confezione di profumo acquistata verrà rimborsato per intero il prezzo di un biglietto d'ingresso alla mostra. ■



**Φ FitClub**  
di Carlo Amato  
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO  
GINNASTICA POSTURALE  
ALLENAMENTO FUNZIONALE  
RECUPERO POST TRAUMI

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

# Indians

## una Riserva D.O.C.

Occhi puntati sulla *Riserva degli Indians Sorrento Bowling Team* per la settimana agonistica del mese di Marzo, dedicata al *Tour Italiano FISB250 di bowling*. Dopo le prove regionali di routine, dove gli Indians si erano già fatti valere, con il titolo regionale nel doppio misto con *Mario Zazzera e Anna Russo della Setta del Torchio*, e il titolo di doppio maschile Eccellenza sempre con *Mario Zazzera* in coppia con il nuovo acquisto della Tribù, *Mauro Migliaccio*, è toccato al meglio dei bowler, locali e non, per un totale di 74 partecipanti, cercare di fare ... lo scalpo agli uomini del *Presidente Ernesto Felicissimo* che, da ottimo padrone di casa, si è adoperato al suo massimo per garantire le migliori condizioni di gioco possibili, coinvolgendo oltre i campani, ben 11 giocatori tra Puglia e Abruzzo. Ed in effetti il pathos non è mancato, tanto che dopo circa 450 partite la classifica si è mantenuta aperta ed incerta fino al decimo frame dell'ultimo game, del turno di qualifica di sabato, regalando attimi di suspense degni di un giallo di Agatha Christie. Il torneo, che ha fatto registrare un considerevole incremento numerico, rispetto all'ultima tappa regionale giocata, ha messo a dura prova gli atleti, con un taglio di poco inferiore ai 200 di media (1.189) e con due soli giocatori in grado di andare sopra la soglia psicologica dei 1.300 (Zazzera: 1.355; Gaetano: 1.302). Tuttavia, a parer di molti, il fil rouge della manifestazione era altro: da un lato la voglia di ... saccheggiare il villaggio da parte dei visi pallidi, come goliardicamente vengono definiti i giocatori di fuori sede, dall'altra la determinazione degli indiani di proteggere la "Riserva" facendo collezione di ... scalpi.

In quest'ottica ben si è collocata l'ennesima prestazione d'eccellenza, in penisola, di *Adriano Visconti*, che ha dimostrato, come sempre, di trovarsi a proprio agio sulle piste del centro sorrentino. Come lui, ma c'era da aspettarselo, anche altri giocatori di ... casa, curiosamente etichettati, ognuno, con un nome di battaglia che si rifà, in maniera palese, alla tradizione dei nativi d'America, ha cercato di dare il proprio contributo. Fra i 7 qualificati, sui 12 previsti dal regolamento nazionale, *Mario Zazzera*, detto *Figlio del Tuono*, ha chiuso in testa la batteria delle qualificazioni, con un personale di 1.355 che lo ha proposto come possibile favorito alla vittoria



finale, mentre *Adriano Visconti*, detto il *Condor*, ed *Ernesto Rallo*, *Balla coi Lupi*, hanno sofferto fino al termine, chiudendo al decimo e dodicesimo posto, rispettivamente, salvo rifarsi con gli interessi in finale, dove il solo *Francesco Gaetano*, del *Sintesi di Striano*, ha provato a vestire i panni del *Generale Custer*, ma non con sorte migliore (quarto con 1.254). La finalissima, quindi, è stata un affare "riservato" con un podio tutto Indians: nel primo match, il padrone di casa *Ernesto Rallo*, classificatosi al terzo posto, con 1.280, ha liquidato facilmente (230-152) *Mario Zazzera*, secondo, con 1.334, mentre si è dovuto arrendere ad *Adriano Visconti* (1.367), dopo un match sostanzialmente equilibrato fino al settimo frame (+/- 6 birilli) e terminato 219-192. ■

**Bowling**  
Sorrento



Il Bowling dei  
Campioni d'Italia  
**2014**


**FAI Strike E VINCI!**



**Per tutto il periodo  
pasquale con il birillo  
banana si vince un  
uovo di Pasqua**



Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Cell. 3338729628 - [bowlingsorrento@alice.it](mailto:bowlingsorrento@alice.it)

Seguici su:  [bowlingsorrento](#)



dott.ssa Tea Maione

# TEMACUSTICA



**CONTROLLO**  
*dell'UDITO*  
**GRATUITO**

**PROVA GRATIS PER 30 GIORNI**

**Tecnologie avanzate  
e invisibili**



**Centro Convenzionato  
ASL INAIL**

► **SORRENTO**

Via degli Aranci 116

**Tel. 081.878.4547**

Cell 338.9648341

► **PIANO DI SORRENTO**

P.zza Mercato, c/o Vision X

**Tel. 081 424 4273**

**OGNI GIOVEDÌ**

## Test dell'udito perché farlo?

Intervista alla Dott.ssa Tea Maione

**Q**uesto mese LeggimiGratis ha incontrato la **dott.ssa Tea Maione**, specialista in tecniche audioprotesiche e **Direttore del TEMACUSTICA**, primo Centro audioprotesico della Penisola Sorrentina specializzato nella ricerca e la rimediazione degli acufeni.

Alla dottoressa Maione, che ha un'esperienza ventennale nel settore dell'audiologia, abbiamo rivolto alcune importanti domande volte spiegarci l'importanza di prestare attenzione alla propria salute uditiva.

*Dott.ssa iniziamo subito con la prima domanda. Perché sottoporsi ad una visita audiometrica?*

Gran parte della nostra comunicazione si svolge attraverso il senso dell'udito e gli effetti negativi di un deficit uditivo compromettono seriamente la qualità di vita di un soggetto. Con il passare degli anni l'udito cala in modo graduale e molto spesso in maniera impercettibile, di conseguenza **sottoporsi periodicamente ad un esame audiometrico consente di intervenire in tempo utile e prevenire l'insorgere di problemi più o meno gravi**. La prevenzione è particolarmente raccomandata nei casi in cui si è esposti quotidianamente a forti rumori, visite audiometriche regolari permet-



**BOLLETTE  
A 28 GIORNI?  
CHIEDI IL  
RIMBORSO**



**IL TUO RIMBORSO SUBITO  
GRATIS!!!**

**Ferraiuolo Giuseppe**  
Patrocinatore Stragiudiziale  
**Tel. 339 218 0890**

teranno di valutare lo stato di salute uditiva evitando eventuali danni.

#### *In che consiste una visita audiometrica?*

La visita audiometrica si effettua in ambulatorio, della durata di circa **30 minuti**, permette di individuare eventuali perdite della percezione uditiva tramite un semplice test. Il paziente viene fatto accomodare in una **cabina insonorizzata**, dove gli verranno fatti ascoltare dei suoni attraverso delle cuffie poste sulle orecchie. Il tecnico audiometrista invia alle **cuffie** dei suoni partendo dai toni bassi fino ad arrivare a quelli alti. **Ad ogni suono percepito il paziente dovrà dare un cenno di consenso premendo un pulsante** posto all'interno della cabina. In questo modo il medico potrà determinare la soglia di minima udibilità del soggetto. Esistono due modalità di esecuzione di un esame audiometrico: tonale e vocale.

#### *Quali sono le differenze tra l'esame audiometrico tonale e vocale?*

L'esame audiometrico tonale misura **la soglia uditiva per via aerea e ossea, tramite l'ascolto di suoni in cuffia da parte del paziente**. I dati acquisiti tramite

l'audiogramma devono essere letti dallo specialista e forniscono un'analisi oggettiva, qualitativa e quantitativa dell'udito.

L'esame audiometrico vocale non si basa più sulla capacità uditiva, intesa come percezione del suono udito, ma **sulla voce**, e più in particolare sulle parole. Obiettivo di questo specifico esame è assicurarci che il soggetto sia in grado di comprendere e distinguere le singole parole.

#### *È un esame invasivo? E' necessaria una preparazione particolare?*

No, assolutamente! Questo esame diagnostico non è invasivo, non prevede alcuna norma di preparazione e non presenta alcuna controindicazione. Sottoporsi ad un esame audiometrico non è doloroso e non è pericoloso perciò può essere effettuato sia da adulti da bambini. Prima di effettuare l'esame, al fine di una corretta diagnosi, **sarebbe opportuno verificare lo stato di pulizia del condotto uditivo ed eventualmente liberarlo da tappi di cerume qualora ce ne fossero**.



VIA RONCATO, 9/11  
TERMINI  
MASSA LUBRENSE

TEL. 081 8081989



# ACQUA &

SEGUICI SU



acquaesapone.it

**PACCO  
DOPPIO**



**PAMPERS**  
BABY DRY  
PANNOLINI PER BAMBINI  
VARIE MISURE

€ **8,99**



**TRIPACCO**



**FINISH**  
GEL PER LAVASTOVIGLIE  
3x650 ml.  
ASSORTITO

€ **7,90**



**ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO**

# SAPONE<sup>®</sup>

Oltre la  
Convenienza

OFFERTE VALIDE  
DAL 9 AL 28  
APRILE  
2019



FELCE AZZURRA  
AMMORBIDENTE DILUITO  
2000 ml  
ASSORTITO

€ 1,49  
€ 1,49



COCCOLINO  
AMMORBIDENTE  
CONCENTRATO  
RICARICA 700 ml  
ASSORTITO

€ 0,99  
€ 1,49



ACQUISTANDO  
SOL POKKOTO BIA  
DETERGENTE IN OFFERTA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UNA SPAZZOLA  
ADESSIV\*



AVA  
DETERGENTE LIQUIDO  
LAVATRICE  
36 LAVAGGI  
ASSORTITO

€ 2,99



GENERAL  
DETERGENTE  
POLVERE  
LAVATRICE  
90 MISURINI

€ 7,49



DIXAN  
DUO CAPS  
18 pz.  
ASSORTITO

€ 2,99



BIPACCO

BIO SHOUT  
SCAZZOLA  
2x500 ml

€ 2,98



ACQUISTANDO  
UN AMUCHINA  
SAPONE IN OFFERTA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UN BICO  
PERDENTIST\*

AMUCHINA  
ADDITIVO  
DISINFETTANTE  
LIQUIDO 2x1000 ml /  
POLVERE 2x500 gr

€ 3,99



OMINO BIANCO  
100 PIU  
ADDITIVO 100 gr /  
100CAPSULE 12 pz.

€ 2,90

3 lt.



PERLANA  
DETERGENTE LIQUIDO  
BIVALENTE  
ASSORTITO

€ 3,99  
€ 1,33



AIR WICK  
DEODORANTE STICK  
PER CASSETTI  
E ARMADI  
2 pz.

€ 1,29



TONTARELLI  
PINZE DA BUCATO  
30 pz.

€ 0,99



ALBA  
SAPONE ECOLOGICO  
GEL  
1250 ml

€ 1,19  
€ 0,99

IGIENE BUCATO

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



# BACCHANALIA

AMPIA SCELTA DI  
VINI SFUSI E IMBOTTIGLIATI



APERTI TUTTI I GIORNI (DOMENICA POMERIGGIO CHIUSO)

Corso Marion Crawford, 5 - Sant'Agello (NA)  
Cell. 335 15 06 283 - 328 38 66 909

*Noleggio e vendita articoli marinari per eventi*

*Diablura*  
*gioielli in argento, corallo e...*

Via San Michele, 21  
Piano di Sorrento (NA)  
Cell. 3384341707 - gigiaesal@libero.it

# Gli scienziati: Si diventa adulti a 30 anni

**G**li esperti riuniti nel convegno internazionale di neuroscienze tenutosi presso la Academy of Medical Science a Oxford affermano che **le persone non diventano pienamente «adulte» fino a quando non hanno 30 anni.** Secondo gli scienziati che studiano il cervello umano sembra che **non sarebbe possibile definire l'età adulta ai 18 anni, poiché il cervello è ancora in fase di pieno sviluppo.** Lo stesso vale per i successivi 20, dove l'organo prosegue la sua evoluzione, tanto che spesso in questo decennio iniziano a palesarsi i primi disturbi, come patologie legate all'ansia o alla depressione. **Questo processo si assesterebbe attorno ai 30, quando l'individuo può essere effettivamente considerato adulto anche a livello biologico.**

I ricercatori sottolineano poi come anche i giudici riconoscano la differenza tra un imputato di 19 anni e un "criminale incallito" alla fine dei trent'anni. Arrivare a una definizione del momento in cui si passa dall'infanzia all'età adulta appare sempre più assurdo perché avviene una transizione molto più sfumata. ■





#### PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Appartamento in mini condominio composto da: cucina abitabile, salone doppio, camera, bagno e ripostiglio. Ampia balconata e terrazzo di 45 mq. Discrete condizioni. Classe energetica G  
**EURO 460.000,00**



#### PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Appartamento di 110 mq composto da: Ampio salone, cucina, tre camere, 2 bagni e ripostiglio. Terrazzo di 55 mq a livello e tre balconi. Termo-autonomo. Buone condizioni. Classe energetica G.  
**EURO 650.000,00**



#### PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Soluzione semi indipendente, ristrutturata 120 mq su due livelli, terrazzo a livello del II piano. Classe Energetica B.  
**EURO 435.000,00**



#### 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, box auto. Classe Energetica G.  
**EURO 215.000,00**



#### SANT'AGNELLO

Soluzione indipendente di 200 mq completamente ristrutturata con materiali di altissima qualità, disposta su due livelli, giardino di 800 mq panoramico e cortile di pertinenza di 250 mq per parcheggio auto. Doppio ingresso. 2 accessi carrabili completi di cancello automatico.. Classe energetica G.  
**EURO 850.000,00**



#### META - CENTRO

In contesto signorile appartamento di 80 mq, completamente rifinito con materiali ed impianti di pregio. Composto: cucina abitabile, soggiorno, camera da letto con bagno padronale, cameretta, bagno e lavanderia. Doppio ingresso. Ideale anche come studio professionale. Possibilità di box auto doppio. Classe energetica A.  
**EURO 270.000,00**



#### 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

Villa di 140 mq su due livelli, Panoramica sul Golfo di Napoli. Composto: Primo Piano: salone con camino, cucina abitabile, bagno e terrazzo a livello con giardino e piscina. Secondo Piano: 3 camere da letto, bagno e terrazzo a livello. Dotato di un'ampio terrazzo di copertura. Ottime condizioni. Classe Energetica G  
**EURO 780.000,00**



#### MASSA LUBRENSE - M. CANTONE

Semindipendente a schiera con doppio ingresso. Composto da: salone, camera, cameretta, cucina e 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**



# 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](http://pubblica.leggimigratis.it) oppure sms: **3803067686** - email: [annunci@leggimigratis.it](mailto:annunci@leggimigratis.it) - Tel. **081.19915355**

## ANIMALI

### Si regalano cani e gatti

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

Tel: **3337667752**

### Vendo canarini rossi

Splendidi canarini rossi 2018 di ottima genealogia, pronti per le cove, anellati e trattati con anti-parassitario. Si vendono ad amanti del genere.

Tel: **3286592888**

### Cuccioli di bassotto nano

Disponibili cuccioli di bassotto nano a pelo corto nei colori arlecchino silver, cioccolato, arlecchino fulvo e nero focato. Ottima genealogia, padre esente PRA e campione internazionale di bellezza ed Italiano. I cuccioli verranno consegnati dopo i 60 giorni con pedigree e tutti gli adempimenti sanitari di legge. Per informazioni contattatemi!!

Tel: **3515144145**

### Regalo cane di razza Setter

Regalo cane di razza Setter ma-

schio di sette mesi con micro-cip e vaccinato.

Tel: **3334999210**

## IMMOBILI

### Cerco socia

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

Tel. **3282778361**

### CERCO CASA

Cerco casa con almeno 2 camere da letto, in tutta la zona di Massa Lubrense, max €650/mese con contratto regolare, NO casa vacanza.

Tel: **3661662164**

### Con terrazzo o Giardino

Cercasi in vendita ad ALBERI (NA) frazione di Meta (NA) appartamento di tre vani più accessori con spazio esterno, terrazzo o giardino in discrete condizioni. Contattare tramite mail. No perditempo.

E-mail: [angeljacque057@gmail.com](mailto:angeljacque057@gmail.com)

### Con terrazzo o Giardino

Cercasi in vendita ad ALBERI (NA) frazione di Meta (NA) appartamento di tre vani più accessori con spa-

zio esterno, terrazzo o giardino in discrete condizioni. Contattare tramite mail. No perditempo.

E-mail: [angeljacque057@gmail.com](mailto:angeljacque057@gmail.com)

### Sardegna

Sardegna OLBIA PORTO SAN PAOLO. A pochi minuti dalle rinomate spiagge di Porto Istana, Costa Corallina, Costa Dorata, Porto Taverna, Cala Girgolu. Nella splendida cornice 380 dell'area marina protetta di Tavolara capo coda cavallo a 10 km dal porto ed aeroporto di Olbia. Cucina, soggiorno, 2 camere da letto, veranda, giardino finemente arredato, posto auto, barbecue, riserva idrica.

Tel: **3491989584**

### Casa vacanze affittasi

Molise, Campomarino Lido (CB) vicino Termoli affittasi appartamento a 10 minuti a piedi dal mare, 4 posti letto, tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, 1 ombrellone e 2 sdraio. Disponibile da aprile a settembre a partire da 200 euro a settimana. Categoria energetica G ipe 160.

Tel: **3407753345**

### Vendesi casa indipendente

Vendesi casa indipendente a Mira-



# CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ **3346145804**

✉ [cioffigo@gmail.com](mailto:cioffigo@gmail.com)

# Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



**Bod  Store**  
Curiamo la tua bellezza!

FIDELITY CARD

Ritira la  
nostra

**FIDELITY CARD**

E SCOPRI TUTTI  
I VANTAGGI!

**NUOVA  
APERTURA**

PIANO DI SORRENTO  
Corso Italia, 341 (caserme)



OFFICIAL POINT

L'intera gamma di prodotti  
ai prezzi migliori  
in commercio

**VENDITA ALL' INGROSSO PIÙ SPENDI PIÙ RISPARMI**

**NAMED**  
Natural Medicine  
**Sport**

**WHY**  
SPORTS & NUTRITION  
**SPORT**

**BIOEXTREME**  
SPORT NUTRITION

**YAMAMOTO**  
SPORT NUTRITION  
NEW 2017

**ovowhite**  
the natural way to whiten your teeth

**PUNTI VENDITA**

VICO EQUENSE  
Via Filangieri, 28  
Cell. 366 9777944

SORRENTO  
Viale Nizza, 22  
Tel. 081 19001215

C.MMARE DI STABIA  
Via Rajola, 18  
Tel. 081 19211148

FOLLOW US



BodyStore Sorrento

ASSISTENZA AUTORIZZATA



www.bosch.it

EVERYTHING FOR YOUR BIKE  
**BICIMANIA**

*Acquista la tua bici con*

**FINANZIAMENTI  
A TASSO ZERO**

**SENZA BUSTA  
PAGA**

Pago**DIL**  
by Cofidis

Via Bagnulo 39 Piano di Sorrento 80063 (NA)

Info@bicimania.net - tel. 0810706291

Find us on  
Facebook Instagram

# Vetrina Annunci

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

bella Eclano, a due livelli di circa 70 mq ciascuno. Con giardino, forno per pizze e garage.  
Tel: 3382831531

## Vendo box auto

Piano di Sorrento, vicino al supermercato Treesse, vendesi box auto grande, per due auto, non pertinenziale.  
Tel: 0818786949-3335983177

## Fittasi

Fittasi trilocale di 50 metri quadri, centralissimo a Vico Equense.  
Tel: 3395869262

## CORSI

### Lezioni private

Impartisco lezioni private di francese e inglese conversazione, lettura, fonetica) ad adulti e ragazzi di istituti medi, tecnici e superiori. Possibilità ad immigrati da Russia, Ucraina, Moldavia, Lituania di italiano. Prezzi convenienti anche presso vs domicilio.  
Tel: 3400539874

### Lezioni private

Ragazza laureata con lode alla magistrale in Lettere Classiche, con pluriennale esperienza nel campo delle ripetizioni e master in metodologie didattiche offre ripetizioni agli studenti delle scuole di ogni ordine e grado per le seguenti discipline: greco, latino, italiano, storia, geografia, geostoria, filosofia, storia dell'arte, inglese. E' garantita la massima professionalità, anche WhatsApp.  
Tel: 3343718826

### Lezioni per scuola secondaria

Lezioni per scuola secondaria e per bambini di scuola primaria. Ripetizioni di lingue straniere.  
Tel: 3382842073

### Lezioni di spagnolo e francese

Laureato in lingue (spagnolo e francese) impartisce lezioni private a studenti di scuola media e superiori. Zona Sorrento. Per info contattatemi.  
Tel: 3312610802

### Doposcuola

Effettuo ripetizioni per bambini e ragazzi delle scuole elementari e delle scuole medie (materie umanistiche e lingua inglese).  
Prezzo: 10,00 €  
Tel: 3393873223

### Ripetizioni private di lingua straniera

Laureata col massimo dei voti impartisce ripetizioni private di lingua straniera inglese, francese, spagnolo e tedesco. Zona penisola sorrentina.  
Tel: 3381093116

### Lezioni private

Ingegnere meccanico impartisce lezioni di doposcuola a studenti di medie, superiori e a universitari in materie scientifiche e tecniche:  
- matematica; - chimica; - fisica; - elettrotecnica; - macchine. Zona Sant'Agnello.  
Tel: 3511612122

### Lezioni private/preparazioni superamento debiti

Si impartiscono lezioni private per bambini e ragazzi, anche a domicilio (se in zone centrali di Sant'Agnello Sorrento e Piano di

Sorrento). Preparazioni per debiti scolastici nelle seguenti discipline: Italiano e Inglese. Prezzo 10€/ora Doposcuola e compagnia per bambini di scuole elementari prezzo 7€/ora. Per info contattare anche su whatsapp o telefonicamente di mattina.  
Tel: 3339949273

### Lezioni private

Lezioni per scuola secondaria e per bambini di scuola primaria. Ripetizioni di lingue straniere.  
Tel: 3382842073

### Lezioni di chitarra

Cantautore, chitarrista, autodidatta, impartisce lezioni di chitarra a domicilio.  
Tel: 3391753811

### Lezioni private e ripetizioni

Laureata con lode in lingue e letterature straniere presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II" impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Si effettuano anche traduzioni. Massima serietà ed affidabilità. Prezzi modici.  
Tel: 3336545989

## LAVORO

### Pulizie

Cerco lavoro come cameriera ai piani, pulizie negozi, appartamenti. Massima serietà.  
Tel: 3420747435

### Cerchi Lavoro?

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, per prossime

# Vetrina Annunci

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

aperture in penisola sorrentina seleziona candidati ambosessi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative-relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile di € 1000,00, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae via mail.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 081.807.43.81

E-mail: [nahq9@tecnocasa.it](mailto:nahq9@tecnocasa.it)

## Offro lavoro

Ulysse wellness experience cerca barista, anche prima esperienza, con età compresa tra i 18-25 anni. Si richiede buona capacità relazionale e flessibilità sugli orari (generalmente pomeridiani). Possibilmente residente in penisola sorrentina. Per info inviare CV via mail. Tel: 0818774923

E-mail: [ulysebistrot@outlook.it](mailto:ulysebistrot@outlook.it)

## Sogni di lavorare nel wedding?

Se diventare 'Wedding Planner' è il tuo sogno nel cassetto e pensi di avere capacità organizzative e buon gusto, ti aspetto per un caf-

fè alla Libreria Mondadori a Piano di Sorrento. Porta il tuo curriculum e il tuo entusiasmo e inizia la tua avventura con me! Gli aspiranti Wedding Planner più motivati e coloro che hanno già esperienza nel settore o pregresse formazioni nel campo, saranno selezionati per un corso formativo (con incontri teorici e pratici) prima di intraprendere con me il tuo lavoro in questo mondo fatto di creatività e di bellezza.

Tel: 3334582991 - 3896125615

## CERCASI MACELLAIO

SUPERMERCATO ZONA MASSA LUBRENSE CERCA MACELLAIO CON ESPERIENZA - CHIAMARE SOLO SE VERAMENTE INTERESSATI.

Tel: 3384126101

## Receptionist e accoglienza

Ragazza 20enne diplomata presso Istituto Turistico di Sorrento, cerco lavoro come prima esperienza lavorativa in piccole strutture ricettive come receptionist e accoglienza.

Tel: 3663180534

## Baby-sitter

Sono di Sant'Agnello. Cerco lavoro come baby-sitter solo la mattina dalle ore 8:30/9:00 da Maggio ad Ottobre, dal lunedì al sabato. Non

sono auto munita. Ho esperienza quasi di 10 anni nel campo. Per ulteriori informazioni contattatemi in privato su Whatsapp.

Tel: 3299857668

## Parrucchiera

Parrucchiera con vasta esperienza nel settore, offresi presso il vostro domicilio per: pieghe, tinte, meches, lavori di colorazione del capello di ampia scelta, tagli, allungamento o infoltimento con hair extension con tecniche di diverso tipo. Offresi anche per acconciature sposa, trattamenti di ricostruzione del capello. Garantiti prodotti esclusivamente professionali e di alta qualità. Prezzi ragionevoli.

Tel: 3349915699

## Baby-Sitter o pulizie domestiche

Ragazza di 27 anni cerca lavoro come baby sitter, tutto il giorno fino alle 15:00. Esperienza con bambini appena nati. Oppure cerco lavoro come pulizie domestiche o stirare. Per informazioni chiamare.

Tel: 3398233191

## Cerchiamo pizzaiolo, fornaio e personale di sala

La pizzeria/ristorante Basilico Italia a Sorrento cerca rinforzi per la stagione: N° 1 pizzaiolo, N° 1 fornaio e personale di sala Si richiede resi-

**Il piacere della tradizione**

Bontà Italiana

[www.terramiasottoli.it](http://www.terramiasottoli.it)  
[info@terramiasottoli.it](mailto:info@terramiasottoli.it)  
 Tel. 081 1882 3817 - Cell. 339 29 14 687

Seguici su:



*Vieni a provare le nostre  
specialità di Pasqua!*



*Pane con  
lievito madre*

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



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

# Dolci che passione



**f** **DOLCI CHE PASSIONE** Segui anche su [www.dolcichepassionesorrento.com](http://www.dolcichepassionesorrento.com)

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

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

# Vetrina Annunci

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

denza in penisola Inviare il vostro CV via mail.

E-mail: [basilicoita@gmail.com](mailto:basilicoita@gmail.com)

## Cerco lavoro

Ho 40 anni cerco lavoro come badante notte o giorno ho esperienza con anziani allettati, con l'Alzheimer o demenza. Ho lavorato in casa di cura sono seria e volenterosa.

Tel: **3331791424**

E-mail: [giusyserenata6@gmail.com](mailto:giusyserenata6@gmail.com)

## Lavoro NCC

Offro lavoro come autista Ncc, richiede patenti kb e art. 6 (iscrizione al ruolo dei conducenti), conoscenza della lingua inglese. Lavoro da Aprile a Novembre retribuito secondo CNL.

Tel: **3388886572 - 3398869182**

E-mail: [info@positanodrivers.com](mailto:info@positanodrivers.com)

## Cerco lavoro

Ragazza cerca lavoro come badante, collaboratrice domestica o baby sitter, zona Sorrento - Vico. Tel. 3664917426

Tel: **3664917426**

## Cerco Estetista

CENTRO ESTETICO-BENESSERE SITO A SORRENTO CERCA PER AUMENTO DEL PERSONALE ESTETISTA QUALIFICATA PER LAVORO

PAR-TIME (CONDIZIONI CONTRATTUALI VANTAGGIOSE) REQUISITI RICHIESTI DALLA STRUTTURA: -ETA' COMPRESA TRA i 20/26 anni -RESIDENTE IN PENISOLA (per motivi organizzativi nei turni di lavoro richiediamo personale che viva in penisola) -ESPERTA SIA IN AMBI-TO ESTETICO (manicure-pedicure -cerette) CHE BENESSERE (esecuzione del massaggio) PER INFORMAZIONI ASCIARE IL RECAPITO TELEFONICO CON IL NOMINATIVO IN SEGRETERIA PER ESSERE RICONTATTATI.

Tel: **0818772829**

## Ricerca Personale

Oleificio Gargiulo in Sant'Agnello, ricerca per ampliamento personale, addetta alle vendite e gestione tour, seria, dinamica e con ottima conoscenza della lingua inglese, scritta e parlata. Possibilmente residente in penisola Sorrentina. Inviare curriculum.

Tel: **0818072300**

E-mail: [info@frantoiogargiulo.it](mailto:info@frantoiogargiulo.it)

## Cerco lavoro

Uomo nazionalità italiana referenziato si occuperebbe di persone anziane e non anziane o altro. Zona Portici fino a Sorrento.

Tel: **3314445543**

## Ragazza bella presenza

Fotoamatore cerca ragazza disponibile a posare per alcuni scatti a contatto con la natura, previsto rimborso spese.

E-mail: [max310@inwind.it](mailto:max310@inwind.it)

## Truccatrice a domicilio

Truccatrice a domicilio. Effettuo trucco cerimonia, sposa antiche e beauty. Contattatemi per maggiori info!

E-mail: [annieeee93@alice.it](mailto:annieeee93@alice.it)

## Raga cerca lavoro

Cerco lavoro come baby sitter collaboratrice domestica massima serietà ed esperienza part full time per info contattatemi grazie

Prezzo: **5,00 €**

Tel: **3382452021**

## Offro servizio di trasporto

Offro servizio di sgombero locali appartamenti box cantine da vecchia mobilia e ingombranti. Trasporto pacchi mobili scooter ecc.

Prezzo: **50,00 €**

Tel: **3664679600**

## Perdita peso

Vuoi perdere peso con prodotti n1 al mondo e test gratuito per una consulenza appropriata? Contattami subito per altre informazioni.

Tel: **3296799829**



Sorprendete e lasciatevi sorprendere.

# Buona Pasqua

**CAPBROS**  
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

www.capbros.it - info@capbros.it [00]

CORSO ITALIA 312 - SORRENTO (NA) - TEL. 081 1887 2522

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito [pubblica.leggimigratis.it](http://pubblica.leggimigratis.it) oppure sms: **3803067686** - email: [annunci@leggimigratis.it](mailto:annunci@leggimigratis.it) - Tel. **081.19915355**

## Visagista

Esperta visagista offre trucco sposa in promozione per con buono sconto 20% tramite questo annuncio. Contattami subito per un appuntamento.

Tel: **3296799829**

## OFFRO LAVORO

IL CENTRO ESTETICO DA.MA IN SORRENTO CERCA AIUTO ESTETISTA - con o senza esperienza - ETA' MIN. 18 E' gradito l'invio del curriculum.

Tel: **0818074279**

E-mail: [centroda.ma@libero.it](mailto:centroda.ma@libero.it)

## Tata

Cerco signora d'esperienza con i bambini e con la gestione della casa. Orari 8 ore al giorno x 6 giorni. Zona Piano di Sorrento. Telefonare dopo le 15.30.

Prezzo: **800,00 €**

Tel: **3314012999**

## IMPIEGATO

RAGAZZO DI 40 ANNI CERCA LAVORO COME IMPIEGATO CON ESPERIENZA PLURIENNALE BUON UTILIZZO DEI SISTEMI INFORMATICI ZONA DI LAVORO SORRENTO NON PERDITEMPO SOLO LAVORO DI UFFICIO NO VENDITA

Tel: **3426105336**

## Cerco lavoro

Operaio referenziato, tutto fare esegue lavori di pitturazione e idrauliche, giardinaggio, trattamento piscina. Prezzi modici.

Tel: **3499773147**

## BABYSITTER/COLLABORATRICE DOMESTICA

SONO MAMMA E CERCO LAVORO COME COLLABORATRICE DOME-

STICA O BABYSITTER,HO MOLTISSIMA ESPERIENZA NELL'AMBITO PULIZIE E BAMBINI SOPRATTUTTO NEONATI.HO FATTO SERIAMENTE UN POCO DI TUTTO COME SEGRETARIA, COMMESSA, HOSTESS PER ACCOMPAGNARE FAMIGLIE IN HOTEL E MI OCCUPAVO DELL'ANIMAZIONE DEI BAMBINI/E E RAGAZZI/E, COME AIUTO MAESTRA ASILO NIDO E MATERNA,E TATA IN FAMIGLIE, ASSISTENTE DENTISTA, CENTRALINISTA, ASSISTENZA ANZIANE E BAMBINI/E E RAGAZZI/E CON DISABILITÀ, HOSTESS SALA, CAMERIERA SALA E PIANI. NO PERDITE DI TEMPO!

Tel: **3283563198**

## Cerco lavoro

Cerco lavoro come manovale edile zona Penisola SorrentinaCastellammare di Stabia.

Tel. **3313729300**

## Parrucchiere per donna

Negozi parrucchiere per donna in Sorrento Via degli aranci 9 selezione personale.

Tel: **3286516080**

E-mail: [pianeta.d@hotmail.it](mailto:pianeta.d@hotmail.it)

## MOTORI

### Fiat 850 anno 1976

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

Prezzo: **1.500,00 €**

Tel: **3313633696**

### Fiat 500 d'epoca

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

Tel: **3805171932**

## ELETRONICA

### Vendo ricambi iphone 7

Vendo ricambi Iphone 7-flat di carica (completo)-flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7,ricambi acquistati erroneamente.

Tel: **3881112160**

### Stampante

Vendo stampante hp 2540.

Prezzo: **25,00 €**

Tel: **3384988774**

## ★ VARIE

### Vendo macchina per il pane

Vendo splendida macchina per il pane Girmy, usata pochissimo. Vendo causa inutilizzo per mancanza di tempo. Ottimo prezzo.

Tel. **3478366479**

### Vendo culla bianca legno

Vendo culla bianca legno comprata due anni fa da bella bimba...mai usata è solo deposito x peluche, completa di materasso. Zona Sant'Agnello.

Prezzo: **80,00 €**

Tel: **3398405169**

### Vendo bici

Vendo bici da corsa Viner telaio Columbus; bici da passeggio €50, mountain bike marca Marciano 40€, bici da corsa marca OLMO telaio Columbus €450 prezzo trattabile.

Prezzo: **150,00 €**

Tel: **3491887913**

### Ovuli e piantine del carciofo bianco di pertosa

Ovuli e piantine del Carciofo Bian-

*Gelateria  
artigianale*

*Sorbetteria  
artigianale*



CAPBROS  
- CANTIERE PASTICCERIA -

f Deia Snc

**Impegno e Passione sono i nostri ingredienti principali**

Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento - Tel. 081 532 1577 [www.deiasnc.it](http://www.deiasnc.it) - [deiasnc@libero.it](mailto:deiasnc@libero.it)



**Gruppo Castelli**  
praticar s.n.c.

## Pratiche Auto...

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



**SERMETRA**  
Controllo gratuito  
presso Regione Campania

**Pagamento bolli auto e moto**

**Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)**  
Tel. 081.19201854 - [praticaragenziapiano@libero.it](mailto:praticaragenziapiano@libero.it)



**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**

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito [pubblica.leggimigratis.it](http://pubblica.leggimigratis.it) oppure sms: **3803067686** - email: [annunci@leggimigratis.it](mailto:annunci@leggimigratis.it) - Tel. **081.19915355**

co di Pertosa vendo. Il carciofo bianco è un'antica e pregiata varietà super resistente alle gelate. Produce carciofi grandi e senza spine dal gusto dolce e delicato. Leggete le descrizioni su internet, guardate i filmati su Youtube e vi rendete conto. Vendo anche il carciofo bianco fresco, per consumare a tavola.

Tel: 3271056152

## Traduzioni articoli scientifici

Laureata in lingue e letterature straniere con lode, offre servizio di traduzione dall'inglese e dal tedesco per articoli di carattere tecnico-scientifico, medico, e economico o letterario. Massima serietà e puntualità. Tariffa: € 3 a cartella.

La documentazione può essere inviata per e-mail per avere un preventivo gratuito e il pagamento effettuato tramite postepay. Si effettuano preventivi forfettari per documentazione consistente, da concordare secondo le esigenze.

Prezzo: 3,00 €

E-mail: [stefi\\_2@hotmail.com](mailto:stefi_2@hotmail.com)

Vendo kit campagnolo nove velocità

Vendo kit campagnolo nove velocità, no perdetempo, chiamare ora di pranzo.

Tel: 3491887913

Vendo tavolo Scavolini

Vendesi tavolo Scavolini estendibile, colore beige e verde laminato,

con quattro sedie con seduta tipo paglia. Ottime condizioni, prezzo trattabile.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3334125906

Compro banconote, monete

Compro banconote, monete e medaglie italiane e estere.

Tel: 3405249154

Collaborazioni per film

Collaborazioni per realizzare un film in compartecipazione e in autoproduzione. Tutte le figure, i ruoli e le professioni implicate sono ammessi.

Tel: 3495760842

E-mail: [info@guidautile.it](mailto:info@guidautile.it)



**TONINO MARCIANO**  
UNICO NUMERO 337943532

Via Degli Aranci 29/L - Sorrento (Na) - [www.toninomarciano.com](http://www.toninomarciano.com)

REGISTRO  
ITALIANO  
CREMAZIONI  
Impresa associata



# Vetrina Annunci

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

## Vendesi pedana vibrante

Vendesi pedana vibrante quattro funzioni, mai usata

Prezzo: 130,00 €

Tel: 3334125906

## TELENOVELAS IN DVD

Serio collezionista di telenovelas in dvd dispone di una vasta lista a 1 e50 a pezzo piu' spese (solo x le serie che hanno il maggior numero di dvd)x le serie corte il prezzo e di 2 e a dvd in oltre possiedo materiale fotografico di gresia colmenares del suo ultimo soggiorno a napoli del mese di maggio e ottobre 2018 75 foto piu svariati articoli su gresia colmenares da svariate riviste alen amanti amore senza tempo amore gitano anche i ricchi p andrea celeste esmeralda eva luna kassandra topazio top model terra nostra 1 e2 legami passione proebita e molto altro

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3932467770

## Ulivi plurisecolari

Ulivi plurisecolari per uso ornamentale contadino vende. Sono 5 piante, davvero belle, grosse,

maestose e scenografiche, adatte per arredare parchi e giardini di ville. Sono in pieno campo, vanno potate e sradicate con escavatore meccanico. Le vendo sia singolarmente che in blocco. Posso inviare foto di codeste piante via mail: Le piante si trovano in zona POLLA, 70 km a sud di Salerno. Per maggiori informazioni contattatemi.

Tel: 3271056152

## Vendesi mantella di astrakan

Vendesi mantella di astrakan colore nero con bordura di pelliccia di volpe nera. Prezzo trattabile

Prezzo: 700,00 €

Tel: 3486106347

## Vendesi pregiata pelliccia

Vendesi pregiata pelliccia di visone maschio tg.48/50. Prezzo trattabile

Tel: 3486106347

## Cerco vecchi giocattoli

Cerco vecchi giocattoli rimasti invenduti nelle botteghe anni 70 come fondi di magazzino, tipo robot con batterie, macchinette in scatola, navicelle spaziali, Big Jim,

Trasformer, trattori, ruspe, aerei, navi ecc. possibilmente con scatole originali anche se rovinate.

Tel: 3474679291

## Vendo abito da sposa

VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa con guanti, velo e cuscino delle fedi. Collezione St. Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.

Tel: 3396495749

## Cerco vecchia affettatrice

Cerco vecchia affettatrice a volano, rossa, di marca Berkel, anche ferma da tanti anni, solamente da privato.

Tel. 3474679291

## Vendo Abito alta moda

Vendo meraviglioso abito di atelier Emé acquistato il 9/09/2018 in ottime condizioni: taglia 42 (nessuna modifica è stata effettuata) tessuto in pizzo e tulle con il corpetto a stecche, scollatura a cuore.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3409141955

# LEGGIMIGratis

anno 16 - numero 4

In Copertina: **Chef Carmen Mazzola**

Foto a cura di: **Aminta**

Location: **La Locanda del Gusto - Sorrento**

## Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3803067686

## Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

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)  
Editore Erminio Ricciardi - Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it  
Concessionario della Pubblicità 4Bit - Progetto Grafico 4Bit - info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

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 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 o 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 pubblicati 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 sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere nulla a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa essere considerata responsabile.

# School OF ROCK

TEATRO DELLE ROSE

CORSI DI:  
RAP - BEAT BOX  
BASSO  
BATTERIA  
TASTIERA  
CHITARRA

CANTO MODERNO  
CANTO CORALE  
MUSICA D'INSIEME  
AVVIAMENTO ALLA MUSICA  
PER I BAMBINI DAI 3 ANNI IN SU

CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI  
A CADENZA SETTIMANALE

ISCRIZIONE GRATUITA, PER I NUOVI ISCRITTI  
ENTRO IL 30 SETTEMBRE

LEZIONE PROVA GRATUITA

TEATRO DELLE ROSE \_ VIA DELLE ROSE 36 \_ PIANO DI SORRENTO

081 878 6165

338 500 38 16

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

SCHOOL OF ROCK THEATRE



# ACQUA &

SEGUI SU



acquaesapone.it



**ULTRA DOLCE**  
BAGNOSCHUMA  
500 ml  
ASSORTITO

€ **1,69**  
€ 3,38



**NEUTROMED**  
BAGNOSCHUMA  
450 ml  
ASSORTITO

€ **1,49**  
€ 2,98



**TESORI  
D'ORIENTE**  
DOCCIASCHUMA  
250 ml  
ASSORTITA

€ **1,49**  
€ 2,98

IGIENE PERSONA



ACQUISTANDO  
DUE PRODOTTI  
OMIA IN OFFERTA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UNA POCCHETTA  
DI COTTONE

**OMIA**  
BAGNOSCHUMA  
400 ml  
ASSORTITO

€ **2,90**  
€ 5,80



**OMIA**  
CREMA FLUIDA  
CORPO  
200 ml

€ **3,50**  
€ 7,00



**OMIA**  
DUO CORPO  
100 ml  
ASSORTITO

€ **4,90**  
€ 9,80



ACQUISTANDO  
UNA CREMA FLUIDA  
IN OFFERTA RICEVI  
IN OMAGGIO  
UNA BUCCHINA DI  
BALSODERMA  
SCURBI

**KALODERMA**  
CREMA FLUIDA  
CORPO  
400 ml  
ASSORTITA

€ **2,49**  
€ 4,98



**SCHOLL**  
PEDIMASK  
MASCHERA PER PIEDI  
ASSORTITA

€ **3,99**



**MANTOVANI**  
SAPONE LIQUIDO  
300 ml  
ASSORTITO

€ **0,99**  
€ 1,98



**NEUTRO  
ROBERTS**  
SAPONE LIQUIDO  
RICARICA  
2x300 ml  
ASSORTITO

€ **1,69**  
€ 3,38



**BREEZE**  
DECODORANTE  
SPRAY  
150 ml  
ASSORTITO

€ **1,99**  
€ 3,98



**EQUILIBRA**  
SCRUB SALINO  
PER CORPO  
X550  
600 gr.

€ **6,99**  
€ 13,98



**AMBRE SOLAIRE**  
LAITE SOLAIRE  
50 ml  
ASSORTITO

€ **3,99**  
€ 7,98



**CHILLY**  
STRISCE DEPILOTORIE  
GAMBE E BRACCIA  
20+4 pz.  
ASSORTITE

€ **3,49**



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

# SAPONE®

Oltre la  
Convenienza

OFFERTE VALIDE  
DAL 9 AL 28  
APRILE  
2019

ACQUISTANDO  
1 FONDOTINTA  
DEBORAH  
CIPRIA TRASPARENTE  
OPACIZZANTE  
IN OMAGGIO



DEBORAH  
FONDOTINTA 24H  
EXTRA COVER /  
EXTRA PERFECTION  
€9,90

Per un abbronzante compatto  
per un incarnato dall'effetto  
naturalmente abbronzato,  
lasciare leggere e soave,  
si fonde con l'incarnato  
naturalmente, zero effetto  
marchio. Copre tenute  
fino a 12 ore.  
Waterproof!



RIMMEL  
TERRA  
VISO  
€5,90

ACQUISTANDO  
UN BRUCIA  
L'ORAI, SEI  
IN OMAGGIO  
UN PERSOGLIERA!



Lo bruciante sostiene  
entire il tuo "sovere"  
fino a 7,7 ore  
che avvolgono dolcemente  
la ciglia dalla radice alla punta,  
per un effetto sguardo magnetico.  
Aperto, dalla prima  
a PERSOGLIERA  
il ti omaggio!

L'ORÉAL  
MASCARA  
ALI FARFALLA  
€10,90

Due energie di luce  
quando non è ancora  
Rose & Shine. Il suo speciale  
regenerante post-  
colorazione lo rende per un effetto  
di ricomparsa, donando  
volume definito,  
intensità e longevità.



MAX FACTOR  
MASCARA  
ROSE & SHINE  
€9,90

Come un velo di luce  
che persiste fino a 24 ore  
di idratazione, altamente  
opacizza per un  
a dicembre della pelle!



BOURJOIS  
BB+CC  
CREAM PERFECTION  
€8,90

Matte della texture ultraleve  
e consente un risultato  
matte senza disidratare.  
La formula con il pigmento  
a lunga durata regala  
un look naturale. Grazie  
al suo rivestimento  
antiperforante a più strati  
per essere davvero  
distruggibile.



DEBORAH  
MATITA OCCHI WATERPROOF  
AUTOMATICA  
€4,90

NUOVE LE PASTIGLIE  
SUPERSTAY MATTE  
ADOTTATI L'ADOTTATI!



MAYBELLINE  
ROSSETTO MATTE  
MATE  
€8,90

Prepara le tue mani  
alla nuova stagione  
Abbronzati in tutto  
il colore!!



RIMMEL  
SMALTO  
SUPER GEL  
€3,90

25  
ml.



AROMATIC  
ELIXIR  
EDP  
€33,90

100  
ml.



DSQUARED 2  
WANT  
EDT  
€32,90

30  
ml.



BURBERRY  
WEEKEND  
EDT  
€19,90

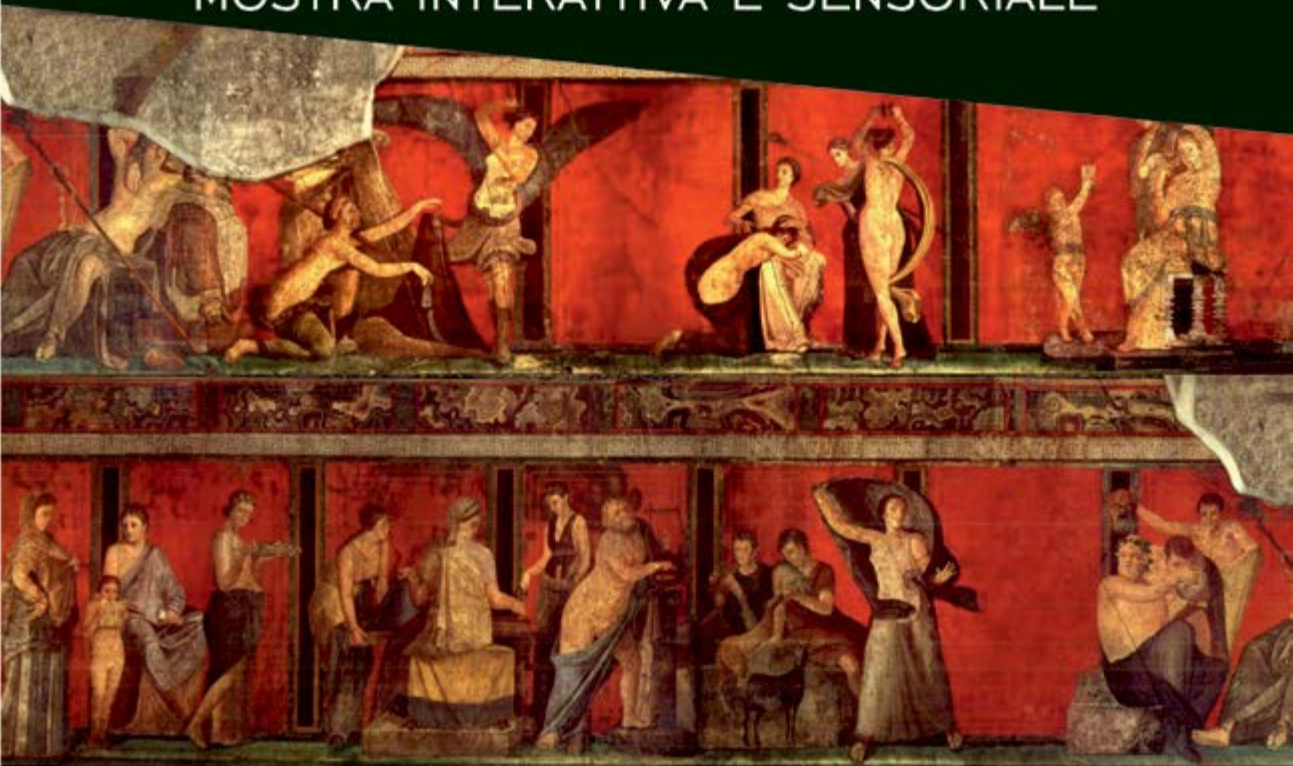
MAKE UP E PROFUMERIA

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

# MUSEO DELL'ORGOGGIO ITALIANO DI SORRENTO

## L'INVISIBILE POMPEI EXPERIENCE

MOSTRA INTERATTIVA E SENSORIALE



The Invisible Pompei Experience at the Sorrento Italian Pride Museum from next December 8th.  
The exhibition that reveals the mysteries of the city buried by the eruption of ash and lapilli  
of Vesuvius in 79 AD

L'invisibile Pompei Experience al Museo dell'Orgoglio Italiano di Sorrento dal prossimo 8 dicembre.  
L'esposizione che svela i misteri della città sepolta dalla eruzione di cenere e lapilli  
del Vesuvio nel 79 d.C

**INFO CALENDARIO E PRENOTAZIONI:**

Tel: 081 8631581 - 3391888611

Sito: [www.tappetovolante.org](http://www.tappetovolante.org)

Email: [info@tappetovolante.org](mailto:info@tappetovolante.org)

**Tappeto** VOLANTE  
I MERCANTI D'ARTE

Tappeto Volante

