

LEGGIMI *Gratis*.it



TUTTO PER IL MARE

La Piccola Positano

SANDALI E MOCASSINI ARTIGIANALI E PERSONALIZZATI SU MISURA

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense

Cell. 3334848765



PIANO DI SORRENTO, via Bagnulo 30

APERTI TUTTO AGOSTO

centroPANE

DIAGNOSTICA E FISIOTERAPIA

Una corretta **DIAGNOSI**
è la prima **CURA**

RADIOLOGIA DIGITALE

RISONANZA MAGNETICA APERTA

TAC MULTISTRATO

ECOGRAFIA

ECOCOLORDOPPLER

DENTAL SCAN

MOC DEXA

MAMMOGRAFIA DIGITALE

COLONSCOPIA VIRTUALE

CARDIOLOGIA

ESAMI A DOMICILIO

0715 - PENNAGRAFICA.IT

Tel. 081.8086505 - 081.5342117

centropane.it

URLO



UOMO

URLO



donna

TUTTO

METÀ
PREZZO

Costumi 365
giorni l'anno!



Level
bikini.com



Corso Italia, 186 - Piano di Sorrento



FLIXSHOP

L'e-commerce specializzato per
Hotel Ristoranti e B&B

www.flixshop.it

G'A

GLORIA D'ANTUONO
BEAUTYLABCENTER

RINGIOVANISCI
IL TUO VISO
MENTRE RIMODELLI
IL TUO CORPO



ACQUISTANDO UN PACCHETTO DI RIMODELLAMENTO CORPO
IN OMAGGIO LA PROVA DEL TRATTAMENTO DI RADIOFREQUENZA VISO

TRATTAMENTI VISO E CORPO

RADIO FREQUENZA TRIPOLARE, QUADRIPOLORE, ESAPOLARE

CAVITAZIONE

RF CON VACUM

ANTIAGE

RASSODANTE

TONIFICANTE

TRATTAMENTI SENO



beautek
group



Via San Sergio, 8 - Sant'Agnello - Convenzionato con parcheggio San Pietro



clima

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

CREIAMO IL CLIMA GIUSTO PER TE



APERTI AD AGOSTO

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it



GasClima - www.gasclima.com

Summer is here

CAFIERO
CAFÈ

GIOVEDÌ
1 AGOSTO



CUOPPO DI MARE
in collaborazione con
ITTICA POSITANO

SABATO
3 AGOSTO



SERATA
FROZEN FRUITS

GIOVEDÌ
8 AGOSTO



POLPETTE IN TUTTE
LE SALSE

SABATO
10 AGOSTO



PRESERATA SPIRITS
con Latticini del caseificio Scala

GIOVEDÌ
15 AGOSTO



RE CUZZETIELLO
E LE SUE VARIANTI

Aspettando Ferragosto

graffè, cornetti e brioches
a mezzanotte

SABATO
17 AGOSTO



PRESERATA
EXOTIC DRINK

GIOVEDÌ
22 AGOSTO



SUA MAESTÀ
IL BACCALÀ

SABATO
24 AGOSTO



DELIZIAMOCI...
DELIZIA AL LIMONE
/STREGA/PISTACCHIO

GIOVEDÌ
29 AGOSTO



PARMIGIANA
SHOW

SABATO
31 AGOSTO



CUOPPO DI MARE
in collaborazione con
ITTICA DEL SOLE

Caffetteria
Dolce Salato
Spirits
Tabaccheria
Sala Giochi

Piazza della Repubblica 49/55
Piano di Sorrento (Na)
Tel. 0818436180
0818435375

www.cafierocafè.it

follow us  

tutte le serate saranno accompagnate da una selezione di Vini della Cantina  I TRE MORI



dal ceppone

PIZZERIA & BAR

NON SOLO PIZZA...

AMPIA
SALA

CONSEGNA A
DOMICILIO

Via Guglielmo Marconi 48/54
80062 Meta (Na)

Per info e prenotazioni

Tel. 081 5321722

cell. 345 592 5285

infodalceppone@gmail.com



Dal Ceppone Pizzeria-Bar



Sai perché?

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



Perché si dice camorra?

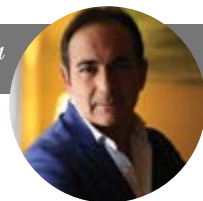
La versione più attendibile vuole che il termine sia nato come denominazione di gioco d'azzardo e che avesse origine in "morra", gioco da strada antichissimo. Non a caso la prima volta in cui è apparsa ufficialmente la parola "camorra" è stata come nome di una tassa sul gioco d'azzardo, promulgata dal Regno di Napoli nel 1735. La "camorra" veniva versata a chi proteggeva i locali addetti a queste attività al fine di evitare risse e liti.

Perché in città fa sempre più caldo?

I climatologi hanno coniato per le città il termine di isola di calore: la temperatura urbana, nei mesi estivi, può superare di tre gradi quella delle campagne circostanti. In città si accumula molto calore perché i materiali utilizzati per gli edifici e le strade assorbono i raggi solari e si surriscaldano durante il giorno, mentre si raffreddano lentamente durante la notte. Le temperature salgono anche per l'effetto canyon: i palazzi alti e molto vicini creano corridoi verticali all'interno dei quali la radiazione viene intrappolata da una serie di riflessioni multiple tra una parete e l'altra. Durante la notte la differenza tra città e campagna è meno evidente: mentre all'alba il primo sole riesce a scaldare più facilmente la vegetazione, gli edifici per qualche ora restano più freddi. Nelle città però gran parte del calore proviene anche dalle attività umane: automobili, condizionatori, elettrodomestici. Perfino ogni persona dà il proprio contributo: ogni metro quadro di superficie della pelle emana calore: dieci persone in una stanza scaldano come una stufetta da 1000 watt.

Perché in estate aumenta l'aggressività?

Alla base di questo fenomeno di cui si vedono i brutti effetti in famiglia, sulle strade e nei campi di gioco, potrebbe esserci un rallentamento delle funzioni cognitive. Vari studi hanno visto che il caldo influisce sul comportamento facendo aumentare pensieri e comportamenti aggressivi. I ricercatori riportano che si suona di più il clacson e che tra gli atleti in campo aumentano le scorrettezze. Che le condizioni ambientali e gli stati d'animo influiscono sui comportamenti umani lo conferma anche lo studio del prof. Anthony Heyes, economista della University of Ottawa, in Canada che ha esaminato le sentenze di 43 Corti per l'Immigrazione negli Usa, ed ha riscontrato che con l'aumento della temperatura diminuisce la probabilità di una decisione favorevole per il ricorrente. Con un aumento di 5 °C, le decisioni favorevoli calano del 6,55%. Alla base ci potrebbe essere un rallentamento delle funzioni cognitive: quando succede, si opta per soluzioni "abituati" e quindi più facili, cosa che per un giudice può essere respingere la richiesta. Oppure il caldo potrebbe rendere il magistrato di cattivo umore.



Il galateo in hotel: comportamento e regole fondamentali per chi ama viaggiare, ma con educazione.

Il fatto di essere in vacanza, liberi dalla compostezza e regolarità della routine non giustifica la dimenticanza delle regole di base del galateo o, almeno, della semplice buona educazione e delle belle maniere; soprattutto se si soggiorna in un hotel, a contatto con tante persone che meritano come noi la serenità ed il relax completo.

Non è educato né elegante uscire dall'albergo ben vestiti e nella valigia **portar via l'accappatoio o il phon**.

Ecco, allora, poche e semplici regole che vanno bene per qualsiasi tipologia di albergo.

Le regole per comportarsi in hotel

All'arrivo rivolgersi al personale d'accoglienza, ovunque gentilezza dal concierge, al fattorino o al parcheggiatore:

Utilizzare sempre un tono cordiale, chiedendo e non "ordinando", sono persone che stanno lavorando;

Lasciare sempre le mance per il servizio in camera, per i parcheggiatori e i fattorini;

Riconsegnare sempre le chiavi – anche quelle in formato magnetico – almeno ché non siate autorizzati a farlo dallo stesso concierge, o per lo meno chiedere quali sono le regole e i divieti e attenersi rigorosamente ad esse.

Rispettare gli orari di colazione o eventuali orari notturni di chiusura.

La stanza d'albergo non è casa propria, per cui se ci sono dei divieti da rispettare (**non fumare, non fare schiamazzi**) occorre osservarli scrupolosamente. Indipendentemente dalla durata del soggiorno, la camera non deve diventare un appartamento dove poter cucinare, portare del cibo o far entrare estranei.

Nelle camere, dunque, non si fanno "riunioni"

STABILIMENTO BALNEARE

dal 1962 **BAR BAGNI MIMI**

GRANITA NATURALE DI FRUTTA FRESCA
Produzione Propria



OGGI GRANITA DI
FRAGOLA



OGGI GRANITA AL
LIMONE



free
Wi-Fi



PRODUZIONE PROPRIA
GRANITE NATURALI
DI LIMONE ANGIURIA
MELONE

MARINA DEL CANTONE
SPIAGGIA DI NERANO - MASSA LUBRENSE (NA)
Tel. 081 8081174 info@bagnimimi.it
www.bagnimimi.it



DA OGGI ANCHE
★
H 24

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO
SHOWROOM



**IL NOSTRO CAFFÈ
PERSONALIZZATO**
LO TROVI IN *store*



Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA) Tel. 08119507613
Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

www.coffee-co.it

che possono essere fatte nella hall.

Non si gira per l'hotel in pigiama o senza essere lavati e pettinati (al massimo è concessa la veste da camera per brevi tratti nei corridoi).

Il capitolo "servizi" apre un'altra serie di comportamenti da adottare:

Per chi desidera farsi pulire le scarpe, queste vanno lasciate fuori dalla porta della camera la sera;

Gli indumenti da lavare e stirare si consegnano direttamente alla cameriera. Il conto della lavanderia si salda alla consegna degli abiti o sulla ricevuta finale;

La stanza si lascia in ordine, così come il bagno;

Le salviette/asciugamani usati si lasciano non piegati sul bordo del lavandino (inutile buttarli a terra per essere sicuri che li cambino);

Le donne devono sempre struccarsi prima di andare a dormire (il cuscino non è una salvietta struccante e inoltre non fa bene alla pelle);

Non rompere o devastare oggetti (TV, frigobar, internet) e per qualsiasi problema rivolgersi al concierge;

Tutto ciò che si trova nella stanza è di proprietà

dell'albergo e non si sottrae (non sono souvenir).

Anche il rapporto con gli altri ospiti deve essere improntato alla buona educazione, per cui:

Presentarsi in sala pranzo/colazione sempre puliti, ordinati e puntuali;

Se la colazione è a buffet, evitare le esagerazioni;

Quando si entra e si esce si salutano i vicini di tavolo;

Se si conversa con il proprio vicino è bene utilizzare un tono di voce basso, moderato e rispettoso.

Non soffermarsi ad ascoltare i discorsi degli altri ospiti

Quindi Vi auguro buona vacanza e permanenza dovunque abbiate scelto di recarvi per il giusto riposo estivo...

Bonne voyage mes amis



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



UN ANGOLO DI PARADISO!

il Borgo
SORRENTO

PRENOTA IL TUO TAVOLO
per ferragosto con menu fisso

Via Nastro Verde, 44 - 80067 Sorrento (NA) Tel. +39.081.8781827
e-mail: info@ristoranteilborgo.it www.ristoranteilborgo.it

seguici su   

Adolescentologia cos'è?

Parliamo di questa nuova branca della Medicina col dottor **Carlo Alfaro**, che è **Consigliere nazionale della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza**.

Perché è importante l'esistenza di una figura specializzata nella cura degli adolescenti?

Perché quello che succede a questa età è un'ipoteca sul futuro: è dimostrato che **i comportamenti e le abitudini acquisite nella seconda decade della vita di una persona influenzano il resto della vita**, quindi una buona partenza può condizionare tutta l'esistenza. D'altro canto, in adolescenza ci sono delle peculiarità biologiche e neuro-psicologiche proprie di quest'epoca di transizione, che la complessità della società odierna ha reso ancora più difficili da comprendere e sostenere, creando nuove sfide per i Medici chiamati ad occuparsi di questa cruciale fase della vita. **L'adolescenza è una fase della vita caratterizzata da un insieme di modificazioni di natura fisica, psicologica e comportamentale** cui si accompagnano anche cambiamenti cognitivi ed emotivi atti alla costruzione di una nuova identità e all'acquisizione di autonomia.

Cosa spinge i giovani verso il rischio e la ricerca di sensazioni forti?

La tendenza propria degli adolescenti "a cacciarsi nei guai" è condizionata dalla **immaturità dello stadio di sviluppo di alcune parti del cervello deputate al controllo assennato delle decisioni**, che si sviluppano molto più tardi delle aree implicate nella soddisfazione immediata degli impulsi e istinti. Ciò genera il comportamento dominato dalla ricerca della ricompensa e di un piacere immediato. Inoltre, **il loro cervello si sovraeccita al pensiero di un possibile esito positivo di un comportamento pericoloso**, che implica il rischio della perdita e la soddi-

Gran Bar Gelateria
Guarracino



La Bonta'

**Gelati
Artigianali**
Produzione Propria

e' sempre di casa



Piazza Colli di Fontanelle - Sant'Agnello (NA)
Tel. 081 808 34 70

Seguici su 



De Gregorio

System s.r.l.

Rivolgiti a noi per l'acquisto
e la consulenza del
tuo nuovo **registratore
di cassa telematico.**



**DISPONIAMO DI UN'AMPIA
GAMMA DI PRODOTTI**

per offrirti sempre il meglio

*Dal prossimo anno
tutte le attività commerciali
diranno addio
a scontrini e ricevute
e dovranno fornirsi di un
**REGISTRATORE DI CASSA
TELEMATICO,**
che consente di inviare e trasmettere
via telematica all'Agenzia delle
Entrate gli incassi giornalieri
tramite la nuova
procedura dei
corrispettivi elettronici.*

Via Bagnulo 78/82 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.8088073, 081.8088972 Fax: 081.8088973
info@degregoriosystem.it

www.degregoriosystem.it

sfazione di "cavarsela" (la "ricompensa").

Tra le sfide più urgenti della cura degli adolescenti oggi c'è l'epidemia di obesità, vero?

Sì...un rapporto pubblicato quest'anno dalla prestigiosa rivista The Lancet, che ha monitorato, in 195 Paesi, lo stato di salute dei giovani tra 10 e 24 anni dal 1990 al 2016, ad opera di una specifica Commissione di esperti, oltre a sottolineare come il numero di adolescenti nel mondo sfiori oggi gli 1,8 miliardi, il più alto mai registrato nella storia, segnala che **i giovani obesi o in sovrappeso sono aumentati del 120% rispetto a 25 anni prima**. In Italia la prevalenza di obesità/sovrappeso è risultata del 19,1% tra le ragazze e del 31,3% tra i ragazzi. Oltre a ciò, dalla relazione emerge che sono aumentati anche i tassi di anemia, a conferma del fatto che sussiste un **problema generale di malnutrizione nei giovani**. Queste cifre sulla prevalenza di obesità e sovrappeso sono allarmanti. Anche se ovviamente l'obesità non è una malattia contagiosa, **si sta parlando di "epidemia" per la velocità con cui stanno aumentando i casi in età infantile**, in Italia come negli altri Paesi Occidentali, e al Sud più che al Nord (**la Campania è al primo posto**). **I problemi principali sono due**, indipendenti e concomitanti: **i modelli alimentari scorretti**, che tradiscono i principi millenari della dieta mediterranea di cui dovremmo storicamente essere i padalini, contaminandola col consumo di cibo spazzatura, molto lontano dalle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno che gli esperti di alimentazione raccomandano, e **la vita dei giovanissimi sempre più sedentaria**, consumata davanti allo schermo del telefono, computer o televisione. Purtroppo, i dati ci dicono che, al di là delle due ore scarse settimanali previste dal calendario scolastico, quasi la metà dei ragazzi italiani non praticano alcuno sport, e molti di questi, soprattutto al Sud, ed è davvero grave, non possono praticare attività sportiva extrascolastica per motivi economici.

Il ruolo di internet sembra essere diventato cruciale nella realtà degli adolescenti di oggi...

Assolutamente sì. Internet è diventato parte integrante della vita delle nuove ge-

nerazioni. Quella attuale è una generazione di adolescenti cresciuta in una società in cui l'essere connessi rappresenta un'esperienza connaturata alla quotidianità, come un dato di fatto della vita. Il web, soprattutto attraverso i social network, è per loro una finestra sul mondo, ma anche uno strumento per conoscere persone e gestire le relazioni, trasformandosi nella **via di ingresso in una "second-life" virtuale che sembra competere sempre più vittoriosamente con la vita reale, attraverso una connessione 'H24'**. Nel 2010 per la prima volta si è verificato il sorpasso, come medium preferito dei giovanissimi, di Internet sulla televisione. Negli ultimi vent'anni, la percentuale dei ragazzi che si connette a Internet abitualmente è passato dal 5 a pressoché il 100%. Attualmente c'è stata la migrazione, per l'utilizzo di Internet, dal computer allo smartphone, che consente di avere Internet sempre a portata di mano, in qualunque momento della giornata, e rende molto più difficile il controllo da parte dei genitori. Tra i social, oggi **per gli adolescenti facebook è in declino**, quasi una facciata per genitori e parenti che si illudono così di tenere sotto controllo i figli, mentre **la stragrande maggioranza usa Whatsapp come un social; molto gettonato Instagram, trionfo dell'esibizionismo nella società delle immagini**. Molti adolescenti usano connettersi fino a tarda ora, o anche la notte, con conseguenze negative sulla salute come cefalea, insonnia, scarso rendimento scolastico. Ma questo non è l'unico problema: quello principale è che **gli adolescenti sono dei grandi esperti di tecnologia, ma sono sprovvisti di esperienza reale, poco attrezzati per difendersi e proteggersi dal carico emotivo e i rischi del confronto con sconosciuti**. E la loro spasmodica ricerca di "like" non fa che accrescere insicurezza e fragilità. Perciò **dobbiamo spingere i nostri ragazzi a uscire, fare sport, confrontarsi con gli altri, mettersi alla prova: insegnarli che la vita si impara vivendola**.

All'uso distorto di internet si associa anche il fenomeno del Cyberbullismo?

Certamente. L'uso intenso che i giovani fanno del web ha trascinato il bullismo in

rete, con conseguenze devastanti, perché la vittima viene umiliata in forma globalizzata. Le ferite del cyberbullying sono terribilmente profonde e dolorose, perché il mondo digitale, che noi adulti crediamo solo virtuale, è vissuto come del tutto reale dai ragazzi. **Il bullismo fa male a tutti, vittime, bulli, spettatori, famiglie, contesto scolastico, perché crea dolore e diffonde il male.** Serve un intervento di tutte le agenzie educative, dalla famiglia alla scuola, attraverso una strategia comune.

E' molto sentito il problema delle dipendenze da sostanze di abuso?

Droga, fumo, alcol, vengono molto usati dai giovani sia come "facilitatori" delle emozioni e delle relazioni sociali sia per omologarsi al gruppo. Come dicevo prima, è comune in fase adolescenziale la ricerca di sensazioni forti e di esperienze ad alta tonalità emotiva e trasgressiva, il che può tradursi nella maggiore vulnerabilità all'accesso a sostanze di abuso. Aumentano oggi il poli-consumo di sostanze psicoattive, o pratiche pericolose per la salute come il **binge drinking** (il consumo di grandi quantità di alcol in poco tempo) e la **drunkoressia** (bere eccessivamente dopo digiuno prolungato), spesso responsabili di intossicazione acuta da alcol. Il consumo eccessivo di sostanze psicotrope comporta elevato rischio di devianza mentale nei giovani, non a caso si segnala un crescente aumento dei **disturbi neuropsichiatrici**. **In Italia, la sostanza illecita più diffusa è la cannabis**, con una percentuale più alta rispetto al resto d'Europa (27% contro il 16%), e in netto aumento rispetto al 2011 (era del 21%), seguite da altre sostanze conosciute, come amfetamine, ecstasy, cocaina, eroina, Lsd, ma **il vero boom è rappresentato dalle nuove droghe che vengono quotidianamente immesse sul mercato, definite NPS, "nuove sostanze psicoattive"**, che, benché pongano rischi per la salute comparabili a quelli delle sostanze illegali già note, spesso eludono le normative vigenti in materia di diversi Paesi, rendendone difficile il riconoscimento e di conseguenza l'approccio, non essendo ancora inserite nelle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope

controllate dalle Nazioni Unite.

E il sesso?

Le statistiche dicono che **entro i 19 anni la maggioranza dei giovani ha avuto la sua prima esperienza sessuale**, indipendentemente dal genere. Ma a questa precocità e disinvoltura non si associa ad adeguata informazione in materia di contraccezione e di protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili, complice la carenza di educazione all'affettività, alle emozioni e alla sessualità consapevole nelle scuole. Poi internet ha creato una vera rivoluzione fornendo ai giovani la possibilità di sperimentare una sessualità esasperata e trasgressiva, ma solitaria e finta in quanto appunto virtuale. **Il sexting** (invio on line di proprie immagini erotiche), legato a un uso imprudente e non consapevole dei social network, è **un fenomeno che denota un approccio alla sessualità inadeguato, senza adeguato rispetto e protezione di sé**, e pericoloso perché le immagini una volta affidate alla rete non sono più soggette al proprio controllo.

Altri rischi di internet?

Il Gambling. Secondo i dati dell'Osservatorio nazionale sul gioco d'azzardo, tra i nativi digitali il 13% scommette online, che diventa il 17% dei maschi. Il diffondersi del gambling è collegato alla massiccia permanenza degli adolescenti in rete, dove si imbattono nella sempre maggior offerta di siti in cui si gioca utilizzando soldi, nonostante il divieto ai minori di accedervi.

E i disturbi alimentari?

In Italia ne soffrono circa 3 milioni di persone. Anche se il picco si riscontra tra i 13 e i 17 anni, **l'età si sta abbassando arrivando fino agli 8 anni.** Il nucleo di queste malattie è il **bisogno di esercitare un controllo sul corpo e sul cibo, un controllo che diventa patologia, ossessione.** L'insoddisfazione per il proprio aspetto e il riferimento ai modelli spesso irraggiungibili proposti dai media, giornali e Tv spinge i giovani ad effettuare diete improvvisate e non controllate, che possono fungere da fattore scatenante di un disturbo psichico latente. In realtà **questi disturbi sono un grido di aiuto, la denuncia di una carenza profonda di amore.** Anores-

*Impiegato di Banca
amorevolissimo cerca Principessa da
amare perdutamente.
Tu credi nell' Amore?
io si... ci credo profondamente!!!*

"La donna va amata, non capita" (Oscar Wilde 1854 - 1900)

Utilizzare un messaggio per cercare l'anima gemella forse non è appropriato ma originale, e magari risulterà più utile di tutti gli altri modi cosiddetti "normali" con i quali però fino ad ora non ho trovato quanto desideravo con tutto il cuore e tutta l'anima.

Mi chiamo Stefano, ho 46 anni, Direttore di Banca proveniente da un'Antica e Stimata Famiglia di Napoli. Un vero gentiluomo di altri tempi (a detta di molti), di animo nobile e sani principi, attualmente single e mai stato sposato.

CERCO UNA COMPAGNA (RAGAZZA/DONNA) DI 28/35 ANNI CA. SINGLE (PREFERIREI ALTA NON MENO DI CM 1,64/1,65) (CHE NON SIA SEPARATA, O DIVORZIATA).
LA DESIDEREREI COME ME: SERIA, SIGNORILE, ROMANTICA, DI ANIMO SENSIBILE, AMANTE DEI SENTIMENTI, DEGLI ANIMALI, DELLA VITA TRANQUILLA E DELLA CASA, DOTATA DI UNA CERTA CULTURA, E CON UN LAVORO IMPORTANTE (AVVOCATESSA, NOTAIO, MEDICO, FARMACISTA, PROFESSORESSA DELLE SCUOLE SUPERIORI/UNIVERSITA', ECC.), CON IL SENSO DEL DOVERE E DEL LAVORO, SE POSSIBILE DI UN'ANTICA E STIMATA FAMIGLIA COME LA MIA, NON FUMATRICE, E CHE ABBAIA IL DESIDERIO DI FIDANZARSI, SPOSARSI, ED AVERE DEI FIGLI.

Mi ritengo una persona molto perbene, che della sua signorilità ne ha fatto sempre un lodevole biglietto da visita, dotata di una fedeltà fuori dal comune, passionale, e con possibilità di offrire alla mia futura compagna una vita felice, serena, soprattutto con tantissimo rispetto, ed amore.

Saluti, abbracci, bacioni amorevolissimi a tutte le ragazze/donne che avranno speso un po' della loro vita anche solo per leggere questo nobile messaggio DELLA MASSIMA SERIETA', augurandomi di ricevere amorevolissime risposte al più presto possibile.

Stefano

N.B. Se non con un interesse diretto, chiedo gentilmente di diffondere il presente annuncio anche tra famiglia, parentela, amicizie, conoscenze, ecc.

LE RAGAZZE/DONNE CHE CORRISPONDONO
AL PROFILO DA ME CERCATO, E SERIAMENTE INTERESSATE
(NO PERDITEMPO, SCORRETTE, MALEDUCATE)
POSSONO CONTATTARMI PER E-MAIL,
INVIANDOMI ANCHE QUALCHE FOTOGRAFIA:

stefano1972b@libero.it



Contro il grande caldo...
Gelati Deia...
di Giovanni e Aldo!!!



☎ 081 532 1577
✉ deiasnc@libero.it
🌐 www.deiasnc.it

📍 Deia Snc
Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

sia e bulimia sono disturbi molto complessi, spesso chi ne soffre non ammette di avere un problema e quando lo fa non sempre sceglie di affidarsi alle cure. Secondo le ultime stime del Centro italiano disturbi alimentari psicogeni, solo il 40% delle ragazze anoressiche o bulimiche ne è consapevole e ammette di avere un cattivo rapporto con il cibo, di queste solo il 5% decide di iniziare un percorso terapeutico.

E la Scuola?

L'Italia è tra i Paesi europei con il più alto tasso di dispersione scolastica: abbandonano gli studi il 17,6% degli alunni (la media Ue è del 12,7%), quindi siamo ancora molto lontano dall'obiettivo di scendere sotto il 10% che l'Unione Europea ha posto per il 2020. Le maggiori criticità riguardano i 14-15enni nel transito dalla scuola media a quella superiore. Molti dispersi finiscono per rientrare nella categoria dei Neet, Not (engaged) in education, employment or training: giovani tra i 15 e i 29 anni che non lavorano e non

studiano, che in Italia, secondo i dati Istat, rappresentano circa il 24% (una quota significativamente superiore alla media europea, pari al 15,9%).

Come si considerano i ragazzi di oggi?

Hanno in generale una bassa autostima, il che comporta altri problemi quali il lasciarsi condizionare dal gruppo, o fare confronti tra il proprio aspetto fisico e quello degli altri. I sociologi dicono che è una generazione di passioni spente, scoraggiata e disincantata. In realtà, sono lo specchio della crisi dei loro genitori, spesso eterni adolescenti anche loro, che hanno abdicato al ruolo di fornire norme e autorevolezza. Ma, dalla mia esperienza quotidiana con i ragazzi, io ho molta fiducia nei giovani e nella loro possibilità di cambiare. Guardate cosa sta creando una ragazzina di soli sedici anni, peraltro autistica, Greta Thunberg, che sta smuovendo con le sue sole forze il mondo per salvare il clima!



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



I bambini hanno davvero bisogno di occhiali da sole?

I bambini hanno gli occhi molto delicati e necessitano di un'adeguata protezione soprattutto durante i mesi estivi. **Molti genitori non si rendono conto dell'importanza della situazione che può essere paragonata alla protezione della pelle.** Come prima di esporci ai raggi del sole è buona norma proteggere la pelle applicando una buona crema solare, alla stessa maniera anche gli occhi vanno protetti indossando occhiali da sole.

Quali sono i rischi se gli occhi non vengono adeguatamente protetti dal sole? Il riverbero del sole può causare **congiuntivite o un'infezione acuta della cornea** caratterizzata da appannamento visivo e dolore. È la stessa infiammazione che colpisce i saldatori e chi guarda senza fonti di raggi ultravioletti (come le lampade UVA) senza protezione.

Questo non significa che sia meglio tenere i bambini all'ombra perché la luce solare aiuta lo sviluppo corporeo, favorisce l'accrescimento osseo, contrasta il rachitismo e stimola la produzione di vitamina D, fondamentale per l'organismo di adulti e bambini. L'importante è utilizzare una crema solare protettiva e indossare occhiali da sole per evitare i rischi di una sovraesposizione alla luce solare. **I danni provocati dalla mancata protezione alla luce solare sono visibili fin da subito e possono essere occhi arrossati, congiuntiviti e bruciore agli occhi.** Oltre a ciò possono verificarsi problematiche più serie come la **cataratta**, che è il risultato di un danno subito prima dei 30 anni.

Che tipo di occhiale da sole scegliere - Non



OCCHIALI DEI MIGLIORI BRAND
a prezzi imbattibili

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



Staiano Raffaele

impresa di pulizie

Avvisiamo la gentile clientela che da oggi
con noi è possibile richiedere anche i seguenti servizi:

• **Pulizia Bar** • **Pulizia Supermercati**

Inoltre cogliamo l'occasione per ricordarvi
i nostri servizi storici:

- Pulizia aree pubbliche e private
- Pulizia Condomini
- Pulizia Parchi
- Pulizia Farmacie
- Pulizie Pizzerie
- Pulizie Negozi

**CONTATTACI SU WHATSAPP
ANCHE PER
PREVENTIVI GRATUITI**

 VICO 1° S. STEFANO - META (NA)

 (+39) 338 5638 726



si può far indossare al bambino qualsiasi tipo di occhiale da sole. **Gli occhi dei bambini non sono come quelli degli adulti** in quanto il loro organismo è ancora in fase di sviluppo e dunque non ancora maturo al punto giusto. **Il tessuto oculare dei bambini permette una maggiore penetrazione dei raggi ultravioletti rispetto agli adulti.** La conseguenza di ciò è la comparsa di disturbi visivi in età adulta o durante l'adolescenza. La raccomandazione al riguardo da parte dei pediatri e degli specialisti del settore è l'utilizzo degli occhiali da sole con lenti protettive certificate per bambini che si **distinguono da quelli degli adulti in quanto devono avere determinate caratteristiche.** Le lenti devono essere infrangibili e devono filtrare i raggi UVA, UVB, UVC senza alterare la percezione del colore. Anche la qualità dei materiali deve essere eccellente. Non devono esserci parti metalliche pericolose in caso di rottura, la montatura deve essere leggera ma robusta, devono

coprire l'intero campo visivo. La lunghezza delle aste deve essere adeguata al volto. Per i bambini molto piccoli sono perfetti gli occhiali da sole con un cinturino elastico, il quale si adatta allo sviluppo del bambino. Altrettanto fondamentale è **verificare che gli occhiali non poggino sulla cartilagine del naso**, zona ancora molto delicata e non completamente formata. Ultimo, ma non per ordine d'importanza è preferibile **acquistare occhiali da sole con marchio CE, che offre una garanzia di alta qualità degli occhiali.**

In commercio esistono tanti modelli colorati, spiritosi, originali che i bambini si diventeranno ad indossare, restando al tempo stesso sempre protetti.



**Cucina Autentica
Napoletana**

**TRATTORIA
Torna a
Surriento**

Via Santa Lucia, 3 - Sorrento
Tel. 081 878 2301

Torna a Surriento
 Torna a Surriento
tripadvisor

**tutti i giorni un carico
di bontà Stagionale!**

ORTOFRUTTICOLA
Flli Federico
S.a.s.
Ingrosso e dettaglio

aperti ad Agosto



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



L'assegnazione della casa *Familiare* quando viene a cessare?

Quando mi sono separato la casa coniugale è stata assegnata alla mia ex moglie con cui vive nostro figlio. Lei ha un nuovo compagno e vuole coabitare con lui nella mia casa, posso oppormi? Posso smettere di pagarle il mantenimento?

Dopo la separazione per i coniugi non sussiste più l'obbligo di fedeltà coniugale e entrambi hanno il diritto di rifarsi una vita con una nuova persona, anche convivendo.

Se il Giudice, in presenza di figli minori, ha assegnato la casa familiare alla moglie, per quanto all'ex marito possa sembrare ingiusto, lei ha il diritto di convivere col nuovo compagno in quella casa. Invero, il nostro ordinamento non prevede alcuna disposizione che vieti all'ex moglie di far entrare un nuovo compagno nella casa familiare. Sul punto la Cassazione ha stabilito che non potesse essere imposto alla ex moglie di non convivere con il nuovo compagno nell'abitazione assegnatale perché si verificherebbe una illegittima restrizione della sua libertà personale.

Ci si può opporre all'ingresso del nuovo compagno a casa e, quindi, nel nucleo familiare formato da madre e figlio, se questo cambiamento crei un pregiudizio per il minore, pregiudizio che deve essere dimostrato e documentato in giudizio. Se il Giudice, alla



luce di quanto provato, ritiene che, concretamente, la vicinanza con il nuovo compagno della madre sia pericolosa per il minore può vietarne la convivenza. **Si tratta chiaramente di casi estremi, esempio tipico è quello in cui il nuovo compagno è violento o consumatore abituale di alcol o sostanze stupefacenti.**

Se è difficile evitare la nuova convivenza è più semplice chiedere e ottenere la riduzione o, addirittura, la revoca dell'assegno di mantenimento nei confronti dell'ex moglie, mentre resta immutato l'obbligo nei confronti dei figli, il cui mantenimento cessa solo con il raggiungimento, da parte loro, dell'indipendenza economica completa.

Ad avviso della prevalente giurisprudenza l'instaurazione da parte del coniuge divorziato di una nuova famiglia,

ancorché di fatto, cancellando ogni connessione con il tenore ed il modello di vita caratterizzanti la pregressa fase di convivenza matrimoniale, fa venire definitivamente meno ogni presupposto per la riconoscibilità dell'assegno divorzile a carico dell'altro coniuge. Pertanto, il relativo diritto non si sospende ma cessa definitivamente, con la conseguenza che **se la convivenza con il nuovo compagno dovesse interrompersi, l'ex moglie non potrebbe più rivendicare l'assegno divorzile.** ■

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892





Città di Piano di Sorrento



Marilina Iacono

presenta

“Evanescenze”



con la
“Compagnia Luna”

*Villa Fondi
Giovedì 22 Agosto 2019
Ore 20:45*



**Universitas
Mercatorum**

Università telematica delle
Camere di Commercio Italiane

**SONO APERTE
LE ISCRIZIONI**

**AI NUOVI CORSI DI
LAUREA TRIENNALE:**

- ✓ Gastronomia, Ospitalità e Territori
- ✓ Scienze e Tecnologie delle Arti, dello Spettacolo e del Cinema
- ✓ Design del Prodotto e della Moda
- ✓ Lingue e Mercati



PEGASO

Università Telematica

La prima I-University italiana

**Scegli
L'ATENEIO
del domani**

e preparati a vivere una
straordinaria esperienza formativa
con **#UniPegaso**



PROF.SSA ROSA DE MARTINO
POLO UNIVERSITARIO A PIANO DI SORRENTO
UNISORRENTO - Palazzo Corsicato
Via delle Rose, 81 - Piano di Sorrento (NA)
Cell. 339 186 04 45 - Tel. 081 532 25 09

Didattica Online

Io e la mia Pegaso

il nuovo libro della

Prof.ssa Rosa De Martino

"Presento il libro sui social **PERCHÉ IL MONDO DELLA NOSTRA UNIVERSITÀ E' INTERNET.**" Queste le parole dell'autrice la Prof.ssa Rosa De Martino, Responsabile e Referente a Piano di Sorrento dell'Università PEGASO. In regalo a tutti gli studenti che si iscriveranno presso il **Polo Universitario della sede UNISORRENTO**, l'opera è dedicata al lavoro della professoressa e in particolare al **Presidente dell'Università Telematica PEGASO Dott. Danilo Iervolino** e al **Direttore Generale Dott. Elio Pariota**, a cui la De Martino rivolge un ringraziamento speciale per aver curato la prefazione del libro. "Ho voluto dare un contributo a tutti coloro che vogliono intraprendere il mondo dell'Università telematica, l'e-learning e conoscere gli studi attraverso altre modalità. L'intento è quello di studiare e lavorare allo stesso tempo. "DIDATTICA ONLINE - Io e la mia Pegaso" sarà per coloro che vogliono approcciarsi a questa dimensione come un diario di bordo" spiega la Prof.ssa De Martino.

Il Dott. Elio Pariota commenta il libro "DIDATTICA ONLINE - Io e la mia Pegaso" e spiega: "Parlare oggi di e-learning – ossia di un mercato globale da oltre 50 miliardi di dollari – comporta il rischio di cadere nella banalità, giacché le più sofisticate tecniche di apprendimento a distanza sono applicate ormai in larga parte del Pianeta ed il loro utilizzo cresce in misura esponenziale. In realtà il rischio è soltanto apparente se le dinamiche di una trattazione sono incentrate sull'obiettivo che si vuole conseguire. E l'obiettivo dell'Autrice è gettare un cono di luce su uno degli aspetti cruciali del nostro vivere: quello del sapere democratico riveniente dal web. Sino a ricercare le ragioni per le quali sarà inevitabile che l'e-learning e la didattica on line diverranno entro brevissimo tempo la frontiera della conoscenza globale. Per farlo Rosa De Martino ripropone l'importanza della tecnologia nei processi di formazione analizzandone le forme, le modalità di utilizzo e i destinatari finali. Il tutto volto a rappresentare l'ineludibilità da parte delle agenzie formative – scuola e università in primis – di dotarsi di piattaforme digitali

→



sempre più raffinate, nonché di un alto coefficiente pedagogico nella trasmissione del contenuto didattico a distanza. Qui il riferimento agli atenei telematici, intesi come elemento di discontinuità rispetto alla secolare tradizione universitaria, è netto e dirompente.

Il solco della novità si fa via via più profondo allorché si scende nel merito della costruzione del prodotto digitale di rango universitario: dalla costruzione dei moduli di insegnamento alla loro implementazione, dalle lezioni audio/video all'accompagnamento allo studio mediato dai tutor, sino a giungere allo sviluppo delle modalità di apprendimento sincrone e asincrone. **De Martino è ben conscia delle differenze che pur intervengono tra le diverse realtà telematiche.** L'exkursus storico che ne fa – dalla nascita alla loro proliferazione – intende dare contezza di un fenomeno non più arrestabile e, aggiungerei, affermatosi con evidente ritardo in confronto alle aree più sviluppate del globo.

Il riferimento a Pegaso, quale ateneo telematico tra i più rappresentativi nel panorama italiano, è l'ovvia conseguenza di questo ragionamento. In un mondo in cui spazio e tempo vengono annullati dalla tecno-

logia, dove la sete di conoscenza può essere appagata ricorrendo al mare magnum del web, dove l'offerta di prodotti culturali tende a standardizzarsi da un capo all'altro del Pianeta, le preferenze dell'utenza vengono accordate a chi riesce a coniugare qualità accademica e tecnologia, comunicazione e interazione, conferendo – in ultima analisi – centralità assoluta al destinatario finale, dunque allo studente.

L'Autrice ritiene Pegaso un case history e descrive il suo fondatore come una eccellenza nel settore. Ne deriva una trattazione lusinghiera per il management e per l'organizzazione tutta. Sicché nel suo complesso **il libro si connota come un utile manuale in cui i potenziali fruitori dell'offerta didattica in modalità telematica – siano essi giovani o meno giovani – possono cimentarsi a comprenderne l'importanza, le caratteristiche e i vantaggi.** E si badi, non soltanto in relazione all'acquisizione del titolo accademico, ma nella più ampia e variegata modalità di utilizzo tesa all'accrescimento ed alla manutenzione delle competenze per tutto l'arco della vita professionale. Nel solco di quel life long learning di cui oggi più che mai si avverte l'esigenza." ■



Hertz®

Corso Italia, 261-B - Sorrento (NA) - Tel. 081 8071646

Scontrino telematico?

**NIENTE PAURA
Ci pensiamo
NOI!**

**Supervalutiamo
il tuo vecchio
apparecchio!**



Assistenza tecnica qualificata
Consulenza pre e post vendita
Uffici e showroom aperti
in orario continuati
Migliori vantaggi a
livello nazionale

EPSON
EXCEED YOUR VISION

RCH

CUSTOM



ASSISTENZA
**24 ORE
SU 24**

www.berkelcampania.com

ACQUA &

SEGUICI SU



acquaesapone.it



TRIPACCO

BIO PRESTO
DETERSIVO
LIQUIDO
PER LAVATRICE
3x19/3x18 LAVAGGI
ASSORTITO

€ **4,99**

PAMPERS
SOLE E LUNA
PANNOLINI
PER BAMBINI
VARIE MISURE

€ **3,49**



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DAL 6 AL 25
AGOSTO
2019



VERNEL
AMMORBIDENTE DOCCIA
2000 ml
ASSORTITO

€ 1,99
C.L.M.R.



COCCOLINO
MOSCHINO
AMMORBIDENTE
275 gr.

€ 4,99
C.L.M.R.



LENOR
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
650 ml
ASSORTITO

€ 1,29
C.L.M.R.



ACQUISTANDO
DAI DETERGENTI
AQUA IN CONFEZIONE
RICCHI IN QUANTITÀ
UN SACCHETTO CAPI
IN LAVATRICE*

AVA
DETERGENTE LIQUIDO
LAVATRICE
36 LAVAGGI
ASSORTITO

€ 2,99



BIO PRESTO
DETERGENTE
POVERE
LAVATRICE
80 MISURINI

€ 6,99



FABULOSO
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
650 ml
ASSORTITO

€ 1,00
C.L.M.R.



NAPISAN
ADDITIVO LIQUIDO
2400 ml.

€ 5,49
C.L.M.R.



AMUCHINA
ADDITIVO
DISINFETTANTE
2x2000 ml /
2x500 gr.

€ 3,99



ALBA
SAPONE ECOLOGICO
GEL
1250 ml.

€ 1,19
C.L.M.R.

BIPACCO



DASH
PODS
2x30 pz.

€ 9,90



GREY
L'ACCHIAPPACOLORI
16 + 4 pz.

€ 2,49



SOLE
SAPONE BACIATO
SOLIDO
2x250 gr.
ASSORTITO

€ 1,49
C.L.M.R.



VILED
TELO STIRO
SUPERABBRUCCI
SUPERPRATICO
130x45 cm.

€ 4,99

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

Via Artemano, 3 - Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081 808 35 12



Siamo tornati per deliziarvi.

dolci freschi e secchi



torte per cerimonie



semifreddi



Bar Nuccio
PASTICCERIA
GELATERIA



Via Corso Italia, 73-75 - Piano di Sorrento (Na) - Cell. 334 87 69 877

Quanta plastica mangi?

L'equivalente di una carta di credito a settimana!

Sconvolgenti i dati di una ricerca scientifica sull'inquinamento da plastica. Il problema è di portata mondiale e riguarda in particolare l'alimentazione quotidiana, ma fino ad ora non era ancora chiaro davvero quanta plastica viene ingerita ogni giorno.

Ricercatori dell'Università di Newcastle, in Australia, hanno scoperto che ogni giorno una persona assume, senza accorgersene, attraverso l'acqua e il cibo contaminato migliaia di micro particelle di plastica sotto i 5 millimetri. Nello specifico un essere umano ingerisce mediamente fino a 2000 minuscoli frammenti di plastica ogni settimana, che corrispondono a circa 5 grammi ovvero l'equivalente del peso di una carta di credito. Ogni anno vengono ingerite una quantità compresa tra le 39 e le 52 mila particelle di microplastica a cui vanno ad aggiungersi quelle che si inalano, che fa salire la cifra a 74 mila particelle assunte ovvero circa 250 grammi in media, che corrisponde al peso di un'intera pizza margherita di plastica.

La microplastica è stata trovata nell'acqua di tutto il mondo, partendo da quella di superficie per finire in quella delle falde. Così la plastica viene ingerita sia dall'acqua in bottiglia che da quella di rubinetto. Tra gli alimenti più contaminati ci sono i frutti di mare, il sale e la birra.

Nonostante i continui gli appelli, questo materiale super inquinante è sempre più utilizzato e il riciclaggio risulta non efficace ad arginare il problema. L'inquinamento da microplastiche è pericolosissimo per gli esseri umani, ma anche per l'ambiente: altera le condizioni del suolo, lo impregna di sostanze chimiche nocive e ha un impatto importante sulla salute della fauna.

Le microplastiche primarie vengono rilasciate direttamente nell'ambiente sotto forma di piccole particelle (come le microsfere degli scrub per corpo e viso e i glitter), mentre quelle secondarie derivano dalla degradazione di plastiche più grandi come i sacchetti di plastica. Secondo il suddetto studio effettuato in collaborazione con il WWF, un terzo dei rifiuti di plastica finisce in natura e un'altra parte viene smaltita male. Si stima che entro il 2025 l'oceano conterrà 1 tonnellata di plastica per ogni 3 tonnellate di pesce.





DORMIRE CON IL CONDIZIONATORE ACCESO FA MALE!?

Il grande disagio provocato dalle continue ondate di caldo eccezionale ha reso le notti degli italiani sudate e insonni. Ma gli esperti avvertono: tenere acceso il condizionatore mentre si dorme non fa bene alla salute.

Una ricerca giapponese ha verificato in maniera scientifica che il getto dell'aria condizionata può alterare la qualità del sonno. Gli studiosi della Toyohashi University hanno chiesto a un gruppo di volontari di dormire con il condizionatore acceso. L'aria condizionata era stata puntata a 26 gradi con un getto d'aria praticamente impercettibile. Durante l'esperimento i ricercatori hanno monitorato la temperatura corporea dei volontari e la profondità del loro sonno usando l'elettroencefalogramma.

Sono state riscontrate delle alterazioni del sonno ogni volta che il condizionatore riprendeva a soffiare per ripristinare la temperatura impostata: i volontari tendevano ad agitarsi, aumentavano il rischio di risveglio e la frequenza cardiaca. Lo studio giapponese ha confermato dunque che il getto di aria fredda, per quanto controllato, influisce comunque sulla qualità del sonno. L'esperimento, condotto su giovani sani, fa riflettere su quali effetti ancora più evidenti si potrebbero riscontrare in soggetti più sensibili al freddo, come le donne e gli anziani.

Nelle notti in cui il caldo è veramente insopportabile e non si riesce a resistere alla tentazione di accendere l'aria condizionata per dormire, in quel caso, ma soltanto raramente, ci si può concedere un poco di fresco. L'importante è rispettare delle piccole regole suggerite dagli esperti.

Abbassare la temperatura di max 5 o 6 gradi rispetto alla temperatura esterna. Scendere al di sotto di potrebbe causare malattie da raffreddamento come: sinusiti, cefalee, dolori addominali e tutte le conseguenze disastrose di un brusco cambio di temperatura;

Alimentari Capo

The King of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE

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

Ametista

di CAROLINA INCUDINE

FORNITURA SERVIZI PER STRUTTURE EXTRALBERGHIERE



CHECK-IN E CHECK-OUT



FAST CHECK-IN



COMUNICAZIONE
CON GLI OSPITI



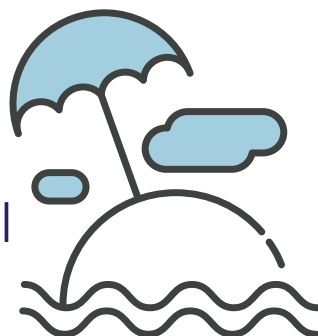
SERVIZIO BIANCHERIA



PULIZIE



DEPOSITO BAGAGLI



Viale Nizza, 25 - Sorrento (Na) - 081 18197410
ametista.holidays@gmail.com - www.luggagestoragesorrento.com



[ametista_holidayhome](https://www.instagram.com/ametista_holidayhome)



L'Ametista

Proteggere le parti del corpo più delicate come collo, spalle, così da evitare dolori muscolari e disturbi ossei;

Posizionare i getti dell'aria prevalentemente verso il soffitto, evitando quindi l'esposizione diretta all'aria;

Mettere un timer al condizionatore ed evitare di lasciarlo acceso tutta la notte, così da non imbattersi in un fastidioso mal di testa, in mal di gola o in dolori muscolari al risveglio. La temperatura corporea di notte, infatti, tende ad abbassarsi e al mattino si potrebbe avvertire del malessere.

Come stabilire la temperatura corretta? - Per evitare furiose discussioni a casa ma pure in ufficio con i colleghi durante le ore di lavoro, il consiglio degli esperti è questo:

Di giorno, la temperatura esterna andrebbe divisa per due e al risultato andrebbe aggiunto dieci. Quindi, se ci sono 30 gradi, la temperatura ideale è di 25.

Di notte sarebbe meglio tenere la temperatura un po' più alta.

Gradi giusti per ogni occasione - Esistono anche

momenti particolari nei quali un colpo di freddo è anche più pericoloso.

Dopo mangiato, per esempio, un abbassamento improvviso della temperatura può causare un rallentamento della digestione o provocare addirittura una congestione.

Ulteriore accorgimento generale è quello di coprirsi ogni volta che si passa dalla calura esterna a un ambiente più freddo e ventilato evitando anche di esporsi direttamente all'aria fredda. Soprattutto se si è sudati. Schiveremo così dolori e fastidiose laringiti e tracheiti. Dolori muscolari e mal di schiena dovuto a contratture sono infatti frequenti con l'aria troppo fredda.

Il torcicollo è in agguato in auto, per chi ama viaggiare a temperature troppo basse. In questi casi, un analgesico antinfiammatorio per automedicazione può aiutarci ad affrontare la giornata.



da
Fortuna
Intimo e Biancheria

**abiti, maglie
e costumi
a partire da
20,00 €**

Corso Italia, 152 Meta (NA)
Tel. 081.534.23.09



Lo spazzolino migliore? Quello che si utilizza **SEMPRE**

Grande alleato nella cura dell'igiene quotidiana, lo spazzolino da denti esiste in tante varietà diverse, ma per scegliere quello che meglio si adatta alle esigenze di ciascuno è importante conoscerli meglio. **Non esiste uno spazzolino che sia il migliore in assoluto poiché tutto dipende dalla salute dei denti, dal tipo di bocca, di dentatura e dalla salute dei denti.**

Prima di scegliere lo spazzolino si devono valutare delle **linee-guida comuni** che permettono d'individuare quello più adatto.

Conformazione dei propri denti - Per denti porosi che si sporcano facilmente è necessario acquistare uno spazzolino con setole più dure mentre per denti molto vicini tra loro bisogna scegliere uno spazzolino dalle setole di lunghezza diversa.

La testina - La parte dello spazzolino formata da setole dovrebbe essere della misura giusta per la propria bocca e non dovrebbe presentare fessure per evitare che i batteri si annidino tra le setole.

Le setole - Importante per l'igiene della bocca è la scelta del tipo di setola. Le migliori sono quelle sintetiche perché non assorbono acqua, si asciugano velocemente, non si spezzano e sono uniformi; le setole naturali sono adatte invece per chi è allergico al nylon.

Le setole degli spazzolini possono essere morbide, indicate per gengive irritate, chi soffre d'ipersensibilità dentale o ha appena subito un intervento odontoiatrico, non rovinano lo smalto dei denti, ma per qualcuno potrebbero risultare meno efficaci nell'eliminare la placca. **Le setole medie**, generalmente consigliate dai dentisti, rimuovono facilmente placca e residui di cibo senza essere "invasive" come quelle **dure**, che sono molto resistenti ed efficaci nello



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



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:



**Trame
Africane**
onlus



**Vasta scelta
di prodotti
per celiaci,
rimborsabili.**

www.tramedelbio.it  

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

**APERTI TUTTI
I GIORNI
DALLE 8:00
ALLE 24:00**

**ALIMENTARI
E
TABACCHI
MARINA DEL CANTONE**



**TABACCHI
ALIMENTARI
BIBITE FRESCHE
MINIMARKET
VASTO
ASSORTIMENTO
DI VINI E LIQUORI
PRODOTTI PER
L'IGIENE PERSONA
E CASA
ACCESSORI PER
SMARTPHONE
PRODOTTI FRESCI
GIORNALIERI**

RICARICHE
TELEFONICHE



PAGAMENTO
BOLLETTE



CASH MACHINE
ATM



DISTRIBUTORE
SIGARETTE
FULL TOUCH
h24



MARINA DEL CANTONE

Piazza delle Sirene, 9

Massa Lubrense (Na)

Tel. 081 8081875

tabacchi.cacace@gmail.com

spazzolamento, ma rischiano di irritare le gengive e rovinare lo smalto dei denti.

Il manico - Deve essere ben maneggiabile e resistente all'umidità. In commercio se ne trovano anche di "antiscivolo", fatti in maniera tale da non scivolare di mano quando ci si lava i denti. La forma dell'impugnatura dipende esclusivamente dai gusti personali: dritti, incurvati, con manici più spessi o più sottili, con impugnatura rettangolare o tradizionale e di varie lunghezze.

SPAZZOLINO MANUALE - Il vantaggio di uno spazzolino manuale è il prezzo e la disponibilità, in quanto economico e accessibile a tutti.

Esistono diversi tipi di spazzolini manuali

- **Infantile** con testa piccola, fibre morbide e meno distanziate;
- **Inter Proximale** ideale per spazi interdentali più ampi del normale;
- **Parodontale** consigliato per infiammazioni gengivali e pazienti parodontali perché più morbido;
- **Speciale per l'ortodonzia** facilita la spazzo-

latura dei denti di chi fa uso di apparecchi;

- **Chirurgico** molto pensato per l'uso dopo un intervento di chirurgia orale per igienizzare le aree sensibili ferite o punti.

SPAZZOLINO ELETTRICO - Pensato per chi non riesce ad usare correttamente lo spazzolino manuale, lo spazzolino elettrico ha diverse caratteristiche interessanti: sensori di pressione che indicano se si sta spazzolando troppo forte, timer per sapere se si sta spazzolando abbastanza ogni zona, testine piccole che permettono di raggiungere più facilmente le zone difficili della bocca. Inoltre permette di regolare la velocità dello spazzolamento.

Capire qual è lo spazzolino più adatto alla propria bocca è utile per la salute della dentatura: permetterà di risparmiare sul conto dal dentista.

Dott. Danilo Trapani

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 347.35.83.718



Da Nello
Take-Away

SPECIALE PIZZA PER 2 €15

FRITTELLE E PATATINE x2
MARGHERITA O MARINARA
BIBITA IN LATTINA A SCELTA

Via degli Aranci, 29 - SORRENTO (NA)
Tel. 081 8784611 • Seguici su 

Offerta valida per tutto il mese di agosto

UN SOGNO E LA PTSCINA

Quando Come e Perché ...



Quante volte abbiamo pensato di costruirci una piscina, ci siamo mai chiesti cosa occorre e perché?

Il sogno di avere una casa con piscina è stato da sempre quello più ricorrente nella mente di una persona.

Riuscire a ritagliarsi il proprio spazio da condividere con la famiglia ci appaga la mente. Per costruire una piscina di pertinenza all'abitazione, occorre presentare una SCIA e, nelle zone soggette a vincolo ambientale, avere il parere della sovrintendenza.

L'importante è non avere condoni o sanatorie in corso. La piscina nel corso degli anni si è evoluta nella sua tipologia e mentre, inizialmente era considerata come un grande bacino per tuffarsi e nuotare, oggi diviene sempre più luogo per trascorrere momenti di relax. Per tutto ciò non bisogna ritenere che occorre fare una grande piscina ma semplicemente una vasca ACQUARELAX: acqua calda, esente da cloro, salina, con idromassaggio, massaggio plantare, massaggio cervicale comode sedute chaise longue.

Un vero salotto per poter condividere piacevoli momenti per tutto l'anno. E' la nuova filosofia di benessere che ci comporta la possibilità di riappropriarsi del tempo, di scaricare le tensioni quotidiane e di oziare. Perché fare una piscina? Dovrebbe essere la domanda fondamentale alla quale dare la risposta giusta per intraprendere un percorso serio di progettualità.

TECNOAMBIENTE

Via del Lauro, 1 - Meta (NA)
Tel. 081 532 3497

TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



Cercaci su YouTube



www.tecnoambienteluxurypools.com

il modulo arredamenti



CENTRO

via degli Aranci, 3

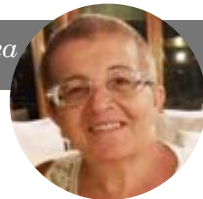
OCCASIONI

per rinnovo esposizione



CUCINE

33 d - SORRENTO



CADUTA DEI CAPELLI

cause e rimedi naturali

Il cambio di stagione o i momenti particolarmente impegnativi della vita possono stressare il nostro fisico. In queste situazioni delicate potremmo notare anche una perdita di capelli maggiore rispetto al resto dell'anno. Conoscere qualche **rimedio naturale** e applicarlo potrà riportare i capelli alla loro normale crescita e al loro splendore.

LE CAUSE DELLA PERDITA DI CAPELLI - La perdita di capelli è normale. Essendo organismi vivi quando esauriscono il loro ciclo vitale, cadono per essere sostituiti dai nuovi. Quando però questa perdita diventa importante, con **capelli che cadono quando ci si pettina, sotto la doccia o mentre si dorme, non è più normale**. Significa che c'è qualcosa che non va e che deve essere corretto per ripristinare l'omeostasi personale. Quando il problema è importante lo si nota dai **capelli spenti e opachi e si nota un diradamento sulla cute**. Questo non è da confondere con l'alopecia androgenetica, una condizione patologica che porta a perdita graduale e definitiva dei capelli a chiazze.

Fra le cause più comuni che portano alla perdita dei capelli sono: **alimentazione scorretta**, soprattutto se priva di nutrienti, vitamine e fibre. Se l'alimentazione è povera, anche i capelli ne risentiranno. Importanti sono le vitamine del gruppo B. Ma attenzione a un eccesso di vitamina A, che causa gli stessi problemi di una carenza. **Lo stress**: è un vero killer per i capelli. In queste circostanze stressanti il capello tende a indebolirsi. Ugualmente capita se si sta vivendo uno shock emotivo. **Fattori ereditari**: se in famiglia ci sono parenti dello stesso sesso, che hanno avuto calvizie, è probabile che sia una causa ereditaria. Anche il **fumo** è dannoso per la salute dei capelli, si tratta di un vero veleno per essi, in quanto modifica la circolazione sanguigna a livello del cuoio capelluto e impedisce l'approvvigionamento dei nutrienti a partire dalla fibra capillare.

Nelle donne sono da considerare i **fattori ormo-**



Bod Y Store

Curiamo la tua bellezza!

**[R(ESTATE)
IN FORMA
CON NOI
APERTI TUTTO AGOSTO]**

INTEGRATORI PER
LA MASSA MUSCOLARE

SNACK DOLCI E SALATI

BRUCIAGRASSI E COADIUVANTI
DELLA DIETA

DIETISTICA



OFFICIAL POINT

NAMED
Nutritional Medicine Sport

WHY
SPORT & NUTRITION

BIBEXTREME
SPORT NUTRITION

YAMAMOTO
SPORT NUTRITION

Quaswhite

PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 341 (casermoni) Tel. 081 18384909
SORRENTO Viale Nizza, 22 Tel. 08119548860



IL GIARDINO mediterraneo



NUOVA GESTIONE



Via degli Aranci, 48-50 **SORRENTO** Tel. 081 878 33 44

nali: la perdita dei capelli è legata alla **carenza di estrogeni**. Anche la **disfunzione della tiroide e delle ghiandole endocrine** aumenta la probabilità di soffrire di perdita di capelli. **Uso di prodotti chimici aggressivi come: tinte, coloranti, e decoloranti** possono causare un diradamento dei capelli. Anche **lacca, fissativi e gel** che oltre a danneggiare il capello, lo impoveriscono e ne causano la caduta. Un'eccessiva esposizione al sole durante l'estate: il sole fa bene ma quando è eccessivo anche i capelli oltre alla pelle, ne risentono.

RIMEDI NATURALI - Olio essenziale di limone o di cedro atlantico. Sia il limone che il cedro atlantico sono ottimi per fermare la caduta dei capelli. Si può usare per un **massaggio sulla cute** la sera prima di andare a dormire o un'ora prima di fare lo shampoo. Entrambi aiutano a **riattivare la circolazione, favoriscono la ricrescita e rafforzano la cute**. Mescolare 5 gocce di olio essenziale di limone o di cedro atlantico con qualche goccia di olio di jojoba e massaggiare delicatamente. **Olio di cocco.** Si tratta di un olio ricco di antiossidanti e vitamine, soprattutto la E, con proprietà emollienti e nutritive. L'olio di cocco è ottenuto dalla

spremitura della polpa essiccata del cocco. Nei mesi più freddi si presenta solido, mentre in estate tende ad assumere la consistenza di un olio. Si può usare per fare degli impacchi che vanno a nutrire i capelli. Sciogliere un quantitativo indicato per la lunghezza dei capelli, diluire con qualche goccia di acqua e spalmare sul cuoio capelluto e capelli. Va tenuto in posa per un paio di ore. Indossare una cuffia per non far sgocciolare. Lavare i capelli come al solito. Se restano un po' oleosi, ripetere lo shampoo finché l'effetto oleoso è sparito. Anche l'**Olio essenziale di rosmarino** ha proprietà nutritive importanti per i capelli o.e. rosmarino + olio di oliva + rametti rosmarino a bagno in olio oliva caldo e farlo intiepidire. In posa sui capelli per 1 ora e lavare come di solito.

Controllare se si ha carenza di magnesio e zinco, minerali importanti per la salute dei capelli.

Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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



MotoServiceRent

SCOOTER • BIKE • CAR

NOLEGGIO

SCOOTER-CAR BIKE e non solo...



INFO: 0818772713 | 0816129379 | 3319566087 | 3480945538

C.so Italia, 258 Sorrento (Na) | Via degli Aranci, 33 Sorrento (Na)



COME FARE PER PROTEGGERE *il nostro udito?*

Come primo passo è bene cercare d'individuare quei piccoli segnali d'allarme che possono fornirci maggiori informazioni sulla salute del nostro orecchio.

- 1 - Ti sembra che le persone parlino in maniera meno chiaro o più piano rispetto a prima? Sì - No
- 2 - Hai difficoltà nel seguire le conversazioni quando ti trovi al ristorante o ad una festa? Sì - No
- 3 - Ti capita di dover chiedere alle persone di ripetere ciò che hanno detto? Sì - No
- 4 - Devi alzare il volume della TV per poterla seguire bene? Sì - No
- 5 - A volte eviti di telefonare perché ti è difficile seguire bene la conversazione? Sì - No
- 6 - Hai difficoltà nell'individuare la direzione da cui provengono i suoni? Sì - No
- 7 - Qualcuno dei tuoi amici o familiari si lamenta di doverti parlare a voce alta o doverti ripetere ciò che hanno detto? Sì - No
- 8 - Devi sforzarti molto per seguire le conversazioni quotidiane? Sì - No
- 9 - Quando sei in riunione ti devi sforzare per seguire tutto quello che viene detto? Sì - No
- 10 - I tuoi problemi d'udito ti limitano nel partecipare alle attività ed alle occasioni sociali che un tempo ti piacevano? Sì - No
- 11 - Ti capita a volte di dare risposte fuori luogo perché non hai ben compreso la domanda? Sì - No
- 12 - Hai problemi ad udire suoni con componenti acute, come il campanello ed il citofono di casa? Sì - No

Questo questionario aiuta a capire se ci sono situazioni quotidiane comuni in cui fai fatica, indipendentemente dalla tua capacità uditiva. Se hai risposto Sì ad alcune di queste domande prenota subito un esame gratuito dell'udito. Un semplice esame audiometrico, non invasivo, fornisce indicazioni essenziali sullo stato dell'udito e sulle possibili azioni da intraprendere.

Per qualsiasi dubbio o chiarimenti invia un'email all'indirizzo te.macustica@alice.it oppure un messaggio su Facebook alla pagina Temacustica della dott.ssa Tea Maione.



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA



Ascolta la VITA!

Screening audiometrico

GRATUITO

Controlla il tuo udito!

**nuova apertura
Vico Equense**

Via Caccioppoli 1

SORRENTO Via degli Aranci 116
Tel. 081.878.45.47



Massaggi di coppia disponibili
Promozione massaggi anticellulite
e massaggi defaticanti per schiena,
cervicale e lombare a partire da **€ 29.99**



COPPETTAZIONE



DEPILAZIONE FILO ARABO



ESTENSIONE CIGLIA



LAMINAZIONE CIGLIA

via degli Aranci, 46 - Sorrento

 **349 851 9621**  **081 181 77 136**



Articolazione dell'anca e Teoria HOUSEWIFE HIP

Questo mese andremo a considerare qualcosa sulla nostra cara articolazione dell'anca che spesso ricordiamo solo quando ci duole e/o limita nei nostri movimenti quotidiani. Vediamo un po' come semplificare la descrizione anatomica e fisioarticolare della nostra anca.

Impariamo a conoscerla. **Cosa si intende, per articolazione coxofemorale?** E' l'unione tra una sfera, detta testa del femore, e una cavità chiamata acetabolo. La testa del femore è parte integrante dell'osso più lungo dello scheletro, il femore e si unisce ad esso tramite il collo femorale. La cavità acetabolo è presente nella parte inferiore del bacino, che lo ricordiamo, nelle donne è più largo, rispetto al bacino dell'uomo.

Ritornando alla nostra articolazione, ora immaginate una sfera, che si muove in un fondo di una tazza, sarà libera di andare in ogni direzione e questo, non è sempre un bene per l'anca. Ecco che intervengono i legamenti, la loro funzione è quella di contrastare i movimenti estremamente ampi o in direzioni non fisiologiche e quindi possibilmente dannosi, poi ci sono i muscoli, che con i loro tendini, spostano i segmenti ossei nei vari piani, producendo movimento.

Domanda. **Perché l'articolazione in oggetto, in una fetta della popolazione, perde la sua funzionalità?**

Le cause più frequenti sono: patologie metaboliche, esiti di displasia dell'anca, cattive posture, difetti strutturali.



Bene, vi espongo una mia teoria: La HOUSEWIFE HIP. Su cosa fondo la mia teoria? Sulla ripetitività quotidiana per anni di brevi movimenti tra piccoli spazi. Mi spiego: immaginiamo una Mamma tipo che cucina per più persone due volte al giorno, apparecchia la tavola, si sposta ai lavandini per pulire le varie vettovaglie, poi spazza e lava il pavimento. Sono tutti piccoli movimenti articolari per i quali si carica quasi sempre di più l'arto dominante, assumendo posture contratte e rigide e riducendo drasticamente la mobilità articolare.

Tutto questo, aumenta la pressione intrarticolare, creando degli artriti e conseguente usura del materiale osseo, retrazione muscolare e quindi tendine e rigidità legamentosa, alterando così l'intera struttura articolare con conseguenti patologie.

Cosa fare? Bene la casalinga, vocabolo

poco esplicativo per definire una professione così poliedrica, dovrebbe **ogni due ore di attività fare dieci minuti di stretching per i muscoli che avvolgono l'anca e una volta al giorno i movimenti propri dell'anca come: adduzione, abduzione, estensione, flessione e in ultimo le circonduzioni.**

Credo che la casalinga, quasi più di altre professioni, abbia bisogno di un **chinesologo di riferimento per mettere in atto un programma motorio di prevenzione delle patologie dell'anca.**

■

Domenico Aliperta

Dott. In Scienze delle Attività Motorie Preventive - Adattative - Riabilitative

Cell. 33343064530

email. domenico.aliperta@gmail.com

Caffetteria Pasticceria degli Aranci

GR





Vieni ad assaporare le nostre specialità'

Extra
Graffa, bomba alla crema/cioccolato

Classici
Cornetto/brioche alla crema, marmellata, cioccolata...

Golosi
Cornetto/brioche: twix, bounty, mars, tronky

Kinder
Cornetto/brioche: kinder buono, pingui, delice

Crepes vari gusti



dalle 6:00 alle 16:00
dalle 20:00 alle 5:00

SEGUICI SU




Via degli Aranci, 101/B - Sorrento (Na) Per ordini e prenotazioni 333 27 69 249 / 334 73 79 636



glitter Accessori

**FUORI
TUTTO**
a partire da
2,00€

borse e accessori bigiotteria
accessori per capelli e tanto altro...

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

Professionisti del Riposo



Corso Italia 7/9 - 80065 Sant'Agnello (Na)
e-mail: giornonottesnc@hotmail.it
Tel. 081.8784710 - Cell. 339.6536108



UNA VITA COLORATA

Let's color your life!

Avete notato quanto i colori influenzino il nostro umore, le nostre scelte e, a volte, anche le nostre azioni? In effetti, hanno un grosso impatto sulla nostra sfera emotiva; quando ci svegliamo la mattina non è un caso ciò che scegliamo di indossare: un vestito nero, una t-shirt rossa, un pantalone blu...insomma, **ogni cromia procura effetti diversi e diversi cambiamenti emozionali.**

Cromoterapia? Psicologia del colore?

Qualunque sia la filosofia, mixando e dosando i colori si possono riscontrare effetti positivi sul proprio status mentale.

E cosa succede nell'arredamento?

Beh, se il **rosso** - colore provocatorio - aumenta le pulsazioni, suscita passionalità e pericolo allo stesso tempo, deve essere assolutamente bandito dalla camera da letto; il **rosa** – che migliorerebbe il flusso del sangue arterioso - potrebbe essere la nuache giusta in una stanza studio o riposo; il **giallo**, che combatterebbe le indigestioni, sarebbe perfetto in cucina; il **blu** e l'**azzurro**, colori molto rilassanti, sarebbero ideali per una stanza studio o una living-room.

Bisogna inoltre **considerare il fattore luce**: le stanze esposte al Nord ricevono luce fredda, pertanto le tinte calde e luminose saranno la scelta più opportuna; quelle al Sud, esposte a luce diretta, prediligeranno colori pastello, più delicati.

Si può fare di più? Sì, con le **tecniche "tromp l'oeil"** applicate alle pareti, potreste addirittura ritrovarvi sotto un cielo sereno o immersi in acque cristalline.

Siete pronti, dunque, ad una vita e a ad una casa colorate?

Non bisogna consultare archistar, basta chiederci un consiglio e, ritinteggiando un vecchio cassetto e posizionando correttamente luci e led, si può **creare la giusta "scenografia" per la vostra casa e, perchè no, per la vostra vita.**

Siete pronti?

Vi aspettiamo.





OSTEOPATIA E LA SINDROME DELLO STRETTO TORACICO SUPERIORE

La sindrome dello stretto toracico è il nome dato a diversi problemi simili che coinvolgono la compressione dei nervi e dei vasi sanguigni della zona cervico-dorsale.

Essa è una malattia complessa ma relativamente comune, si stima che interessi l'8% della popolazione. Tipicamente, si presenta come una combinazione di diversi sintomi agli arti superiori.

All'interno della comunità medica, la sindrome dello stretto toracico non è ben compresa e porta una grande quantità di polemiche e di disaccordo sul modo migliore per trattarla.

Questa sindrome può causare dolore e intorpidimento alla spalla, braccio e mano. Testare la sindrome dello stretto toracico è difficile, perché non esiste un test specifico per diagnosticare con precisione questa sindrome, e varie altre patologie possono avere sintomi simili.

Essa è causata da un conflitto neuro-vascolare all'interno dello stretto toracico – un tunnel anatomico che funge da passaggio tra torace, collo e arti superiori. Le strutture che attraversano lo stretto toracico sono l'arteria e la vena succlavia, il plesso brachiale e il dotto toracico. I sintomi possono derivare dall'occlusione di una qualsiasi o di tutte le strutture.

Tipi di sindrome dello stretto toracico:

Neurogena: come suggerisce il nome, questo tipo è dovuto alla compressione dei nervi che compongono il plesso brachiale. Diciannove su venti persone affette da sindrome dello stretto toracico hanno la forma neurogena, che a volte può essere così grave da causare atrofia nel muscolo del palmo della mano, alla base del pollice. Tuttavia, prima che l'atrofia prenda atto, la maggior parte delle persone con questa sindrome neurogena si lamentano di intorpidimento



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



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



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

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



Gli incidenti accadono. **Assicuratevi al meglio!**

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216

PIANO DI SORRENTO Piazza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899

e/o formicolio alla mano e alle dita; è frequente anche la debolezza nella presa. A volte, la mano potrà essere pallida o fredda senza alcun motivo apparente. Tutto ciò è spesso associato a dolore sordo o indolenzimento al collo, spalla, braccio o nella zona sotto ascellare. Vi possono essere crampi muscolari dell'avambraccio e difficoltà con le abilità motorie. Questo tipo di sindrome può essere causato da adesioni della fascia.

Arteriosa: è causata dalla compressione dell'arteria succlavia, che corre sotto la clavicola; essa rappresenta solo il 5% dei casi. Le persone con il tipo di sindrome dello stretto toracico arteriosa tendono a lamentarsi di cambiamenti del colore della mano, cianosi, assenza di polso e braccio freddo al tatto, pressione arteriosa del braccio coinvolto maggiore di 20mmhg. In alcuni casi più importanti, vi può essere diplopia, visione doppia e altri disturbi visivi, oltre a vertigini, svenimenti, perdita dell'udito ecc.

Venosa: è causata dalla compressione della vena succlavia, che corre sotto la clavicola. I segni specifici della sindrome dello stretto toracico venosa sono: pallore del braccio coinvolto, polso debole o assente, freddo al tatto. I sintomi principali sono: parestesia, formicolio, pesantezza ed indolenzimento del braccio, edema della mano e delle dita e distensione delle vene superficiali della spalla e del tronco.

Spesso, se la prima costa si sposta verso l'alto o si fissa, può comprimere i nervi, le arterie o le vene adiacenti, causando intorpidimento, formicolio e/o dolore nel braccio. La muscolatura, come ad esempio gli scaleni anteriori, possono diventare ipertonici, premendo così anche loro su queste strutture sensibili che causano i sintomi della sindrome.

L'osteopata esaminerà e palperà la funzione e la mobilità della prima costa e la giunzione cervico-dorsale a livello vertebrale, per assicurarsi che abbiano una biomeccanica corretta. In più, l'osteopata valuterà l'intero assetto posturale del paziente, per ricercare disfunzioni osteopatiche in altri distretti anche lontani dallo stretto toracico, ma che possono influenzarlo. Con la correzione osteopatica, gli eventuali problemi biomeccanici e funzionali con le coste e con i muscoli ipertonici vengono risolti, e così la causa alla base del disturbo allo stretto toracico può essere eliminata.

I trattamenti osteopatici possono iniziare con tecniche per sciogliere i muscoli contratti e le articolazioni rigide o poco mobili attorno ai nervi e vasi compressi. Per aiutare a ripristinare la normale mobilità, possiamo consigliare esercizi di stretching.

Gli osteopati possono anche aiutarvi a trovare il modo di gestire il vostro dolore ed evitare problemi futuri. Un lavoro muscolare ed articolare profondo viene eseguito per aiutare la lisi di tessuto cicatriziale e aderenze che si possono formare nei muscoli e tendini della zona interessata. L'osteopata vi consiglierà esercizi specifici e funzionali alla vostra condizione biomeccanica, per rafforzare i muscoli della spalla e la parte superiore dorsale, oltre a esercizi per allungare i muscoli nella parte anteriore del torace e delle spalle.

Il programma di esercizi svolti a casa è essenziale per il trattamento della sindrome dello stretto toracico. Questo è vero anche se la causa del vostro problema sia un'anomalia nelle ossa e nei muscoli.

L'osteopata può inoltre raccomandare alcuni semplici modi per aiutare a combattere la sindrome dello stretto toracico:

- Diminuire la tensione della cintura di sicurezza all'altezza della spalla.
- Prendere periodi di riposo per evitare l'affaticamento.
- I pazienti in sovrappeso dovrebbero cercare aiuto con la perdita di peso, e soprattutto le donne con seni grandi possono trarre vantaggio dall'utilizzo di un reggiseno senza spilline.
- Evitare il sollevamento di carichi pesanti, tirando o spingendo e sollevando.
- Gestire lo stress. Respirazione rapida e stress costante possono peggiorare i sintomi.
- Evitare di guardare in su, piegando il collo o la schiena, o tenendo le braccia in alto per lunghi periodi.
- Evitare di portare borse o sacchetti sulla spalla colpita.



Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I
Il Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento
Cel. 338. 83.17.708



Fare lo shampoo **TUTTI I GIORNI** **fa cadere i capelli?**

Chi non conosce la credenza secondo la quale lavarsi i capelli tutti i giorni a lungo andare rende calvi? Sono in tanti a credere che il lavaggio frequente danneggi e indebolisca la chioma. Ma sarà vero? La risposta è NO.

Anche se **non esiste una regola per tutti**, è pur vero che il lavaggio quotidiano non è dannoso per la struttura del capello né tanto meno per il cuoio capelluto. **A indebolire la chioma sono, piuttosto, i detergenti troppo aggressivi che, se usati con regolarità, possono effettivamente rovinare e indebolire il capello.** Il consiglio è quello di **lavare i capelli con frequenza in estate** quando il sudore sporca velocemente il cuoio capelluto e soffoca le radici che invece per godere di buona salute devono rimanere pulite, **per evitare che insorgano dermatiti seborroiche, pruriti e desquamazioni fastidiose.** Il lavaggio quindi deve avvenire **"al bisogno"**, cioè quando i capelli cominciano a diventare pesanti, spenti e non tengono più la piega.

A fare la differenza non è tanto la frequenza dello shampoo, quanto le sue caratteristiche e il modo di utilizzo: per i lavaggi quotidiani è consigliabile optare per uno detergente non aggressivo, ma delicato e specifico per ogni tipo di capello e cuoio capelluto. Chi ha capelli di media lunghezza è fondamentale che utilizzi sempre un balsamo perché chiude le cuticole protettive dei fusti rendoli compatti e più resistenti alle aggressioni esterne. Attenzione anche alla fase del risciacquo: la chioma deve essere sempre risciacquata bene per evitare che rimangano dei depositi di shampoo.

Quando si asciugano i capelli bisogna mantenere una certa distanza tra il phon e la chioma, perché il calore è dannoso per i capelli. Per questo motivo consiglio di pulire spesso i filtri dell'asciugacapelli: se sono sporchi, infatti, producono ancor più calore a scapito dei capelli.





ElleF

di Staiano Fortunata

STYLE



PROTEGGI I TUOI CAPELLI DAL SOLE
CON I NOSTRI PRODOTTI

davines

Bioerbe

HAIR STYLIST • ESTETICA

Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 199 11 593 - Cell. 339 25 91 221

Federica Bar

**APERTI
H24**

DRINK // FRUIT // MUSIC

**APERY
FEDERICA**



Sisal
Matchpoint
A partnership with the Italian Football Federation

WIND
LOTTO

SuperEnalotto

vype

SIGARETTE ELETTRONICHE

Eleaf

JU/TFOG

IQOS

Joyetech

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





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

Invia la tua foto via mail all'indirizzo:
foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

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



Enzo e Giuseppe
mandano saluto
a tutti
i loro clienti e amici

Gerardo, Mario e
Pasquale della stazione di
rifornimento
Agip di Sant'Agnello
salutano i loro clienti





"Incontriamoci al Fast Beauty"

Conclusa la 18° edizione del programma del cuore

Si è conclusa con grande successo di pubblico e critica la diciottesima edizione, targata 2019, del programma TV ormai cult *"Incontriamoci al Fast Beauty"*, in diretta tutti i mercoledì in seconda serata sulla Rete televisiva Italia/Canale 274 del digitale terrestre (con replica la domenica pomeriggio su Sky 868), e in diretta social su Facebook. Un programma che, con la regia di Douglas Cacciatore, deve la sua longevità in primis alla capacità di rinnovarsi e interessare il pubblico a 360 gradi, divertendolo ma anche informandolo.

L'ultima stagione ha ancor di più marcato questi aspetti, proponendo in trasmissione, puntata dopo puntata, non solo *intrattenimento e bellezza*, ma anche sempre più *approfondimento tecnico/scientifico e aggiornamento professionale*, con attenzione agli aspetti informativi/divulgativi dei contenuti proposti nel talk-show.

Di grande carisma il mattatore dello show, Renè Bonante, noto anche come il "mago del camouflagge", che in oltre quarant'anni di carriera ha truccato star del cinema e televisione di caratura nazionale e internazionale, ha inventato il *"lifting temporaneo"*, tecnica esclusiva di ringiovanimento attraverso un *maquillage mirato e personalizzato*, ha sempre anticipato le tendenze trucco di successo, lanciando mode e stili, e ha *pubblicato uno dei libri di settore più letti*: *"Il trucco c'è. Metamorfosi di un Volto"*, testo obbligatorio per chi voglia addentrarsi nell'affascinante mondo della cosmesi.

Al suo fianco nella conduzione, Antonio Mocciola, giornalista-scrittore, autore e intellettuale di spicco della cultura partenopea, con rare doti di garbo, ironia e cultura. I due in ciascuna puntata hanno mo-



Ristorante da Pappone



Marina del Cantone, 23
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081245

www.ristorantepapponemassalubrense.com

RELAIS MILOLD

SORRENTO COAST



Via Severo Caputo 1S - Monticchio
80061 Massa Lubrense (NA)



info@milordrelais.com



+39.081.8081209



Il Portale Turistico della Penisola Sorrentina, Costiera Amalfitana e Capri

📌 www.enjoythecoast.it



75mila +
Visite all'anno



150 +
Nazioni raggiunte
(nell'ultimo anno)



248mila +
Pagine viste
(nell'ultimo anno)



250 +
Strutture affiliate



600 +
Follower Instagram



25mila +
Fan su Facebook

Vuoi affiliare la tua attività?

Inquadra il codice QR qui a fianco con la fotocamera del cellulare, dove troverai tutte le informazioni su come entrare a far parte del nostro esclusivo circuito.

In alternativa scrivici su info@enjoythecoast.it



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

www.enjoythecoast.it/it/affiliazione

strato di saper discutere con amabilità e interesse di bellezza, benessere, cultura e costume con prestigiosi ospiti del mondo della salute, letteratura, sport, arte e spettacolo.

Ulteriore fattore di stimolo del programma, la gara tra make-up artists, premiati in base al televoto e alla giuria tecnica: si tratta del primo talent show della televisione dedicato ai look-makers, di cui Bonante è da sempre maestro riconosciuto. Lo show è decorso in ogni puntata in maniera brillante e dinamica, come è proprio del mondo dell'istrionico Renè che, afferma spesso, "non sopporterebbe mai di vivere in bianco e nero".

Tra le tematiche forti affrontate dal programma in più puntate, la malattia. Una delle ospiti più amate dai followers del network, la scrittrice e poetessa di Piano di Sorrento Anna Bartiromo, ne ha parlato attraverso il suo libro "Quando l'abisso è il tuo corpo" in cui ha raccontato, con notevole coraggio e sincerità, del dramma da lei vissuto combattendo il male oscuro del tumore, la lotta contro un "alieno", come viene definito nel testo, che sconvolge l'esistenza e forgia le reazioni, aprendo "uno squarcio su una dimensione in cui la bellezza di un paesaggio, un messaggio di un amico e la passione per il lavoro riescono a restituire la serenità necessaria per guardare avanti, convivendo con gli innumerevoli interrogativi senza risposte che turano l'animo umano". Un testo che può rivelarsi prezioso per chi come lei deve affrontare la difficile prova della malattia.

L'amicizia tra la Bartiromo e Renè Bonante, cui la poetessa in una puntata ha dedicato una sentita lirica, è nata proprio per via del cancro, in quanto Renè gestisce, nell'Istituto Nazionale dei Tumori di Napoli Pascale, una sala di bellezza all'interno del reparto di chemioterapia, dove mette a disposizione delle ammalate tutta la sua sapienza su come essere belle anche senza capelli e sopracciglia o

con la pelle secca e il viso gonfio, ma soprattutto regala loro un ponte verso la leggerezza e la fantasia per sgravare un po' il cuore dalla pesantezza delle cure e le incertezze del futuro.

In un'altra puntata, Anna è sempre tornata sul tema dell'umana sofferenza con un altro suo testo, "L'imponderabile", otto racconti ispirati alla vita odierna con le sue crudeltà e patimenti, con quel quid di irrazionale, impalpabile, imprevedibile che rende il senso del destino umano fragile e vulnerabile, giacché i personaggi sono coinvolti in un vortice di passioni intense e contrastanti che li catapultano in una spirale di eventi inattesi, segnando l'ineluttabile percorso delle loro vite, in un comune dolore che li annienta.

La malattia significa sì dolore, ma anche volontà di riscatto, come è emerso dall'intervento di una splendida anima in un'altra puntata, la signora Madalena Convinzio, che ha portato in trasmissione il messaggio del peso ma anche del coraggio e della voglia di vivere nella sua battaglia quotidiana contro la Sclerosi multipla. Malattia tremenda che deve uscire, come si è ribadito nella Giornata Nazionale 2019, dalla "invisibilità" in cui si trova per l'opinione pubblica, che va informata e sensibilizzata sulle necessità di questi pazienti, solitamente colpiti nel pieno delle loro forze e giovinezza. Sono circa 122mila gli Italiani che convivono con la Sclerosi multipla, persone che devono spesso combattere per vedere riconosciuti i propri diritti ad assistenza, riabilitazione e prestazioni. Lo ha messo bene in evidenza il "Barometro 2019", la fotografia della situazione della malattia che l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM) traccia ogni anno. In particolare, è oggi da potenziare più che mai l'impulso alla ricerca sugli strumenti digitali, che vanno a integrare gli approcci clinici tradizionali portando benefici significativi sia ai pazienti, attraverso app che

Advertisement for LEGGIMI Gratis. The graphic features a dark blue background with a white and blue geometric shape on the left. A Facebook 'f' logo is in the top left corner. The text 'LEGGIMI' is in large white bold letters, followed by 'Gratis' in a large blue script font. Below this is the website 'WWW.LEGGIMIGRATIS.IT' in small white letters. The main message 'PER LA TUA PUBBLICITÀ' is in large white bold letters. At the bottom, there are two phone numbers: '08119171216' and '3803067686', with a telephone handset icon and a mobile phone icon respectively.

monitorizzano le funzionalità motoria e implementano gli esercizi riabilitativi, sia ai clinici, creando piattaforme di raccolte dati.

In un'altra puntata della trasmissione, è brillata la stella di **Laura Miola, una stupenda ragazza nata in provincia di Latina 29 anni** fa, sposa felice di Salvatore e madre di un bambino, Ferdinando, **costretta sulla sedia a rotelle da che aveva 21 anni, per una grave neuropatia periferica congenita, la malattia di Charcot-Marie-Tooth**, nota anche come Neuropatia motorio-sensitiva ereditaria. Si tratta di una malattia genetica che colpisce il sistema nervoso periferico, per alterazione di uno dei geni responsabili della formazione del nervo (sono noti almeno 70 geni che possono dare la malattia). Attualmente non esistono terapie mediche specifiche efficaci, anche se Telethon si sta occupando di finanziare diversi progetti di ricerca. La storia di **Laura ha avuto ribalta nazionale quando ha rappresentato l'Italia alle finali di "Miss Wheelchair World" a Varsavia, "Miss Mondo in Carrozzina"**. Seguitissima su Instagram e Facebook, Laura è ormai ambita ospite anche in televisio-

ne, sia a "La vita in diretta" che su "Mattino Cinque", inoltre l'anno scorso è stata ospite col marito della trasmissione "Da qui a un anno", condotta da Serena Rossi su Nove. Il cantautore Domenico Varriale le ha anche dedicato un toccante brano, "Guidami". Dovunque appaia, in tv, in radio, sul web o sulla carta stampata, Laura dimostra sempre che non è importante camminare sulle gambe se si sa volare in alto con le ali del cuore. "Spero che un giorno- ha detto Laura commuovendo il mondo- quando chiederanno a Ferdinando il perché la sua mamma non cammina, lui potrà rispondere che la sua mamma è come una sirena, non cammina con le gambe ma ha una coda con le ruote". E così, anche una trasmissione televisiva, se fatta con il cuore e con gente di cuore, può trasformare una carrozzina in una fiaba. Grazie, Renè Bonante.

■



BARBIERE
da **MASSIMINO**

**APERTI
PER
FERIE**

Piazza Cota, 61 - 80036 | Piano di Sorrento (NA)
f Massimo Manco

The advertisement features a blue background with two barber poles at the top corners. The central text 'BARBIERE' is in a large, yellow, gothic-style font, with 'da MASSIMINO' in a smaller, red, gothic-style font below it. Two circular inset photos show close-ups of men's haircuts. A white circle on the left contains the text 'APERTI PER FERIE'. At the bottom, the address 'Piazza Cota, 61 - 80036 | Piano di Sorrento (NA)' and the name 'f Massimo Manco' are displayed.



Novità **CHIAVI** tracciate e punzonate



- MATERIALE ELETTRICO
- FERRAMENTA
- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI

- STUFE ARIA
- IDRO
- CALDAIE
- TERMOCAMINI

VENDITA PELLETT

VENDITA BICI ELETTRICHE

Via Nicola Pacifico, 2 - Monticchio
Massa Lubrense (Na)
Tel. 081 878 03 79

organizziamo
il tuo
PARTY★

ADDOBBI PER FESTE - LINEA PARTY
BALLOONS - TORTE DI PANNOLINI



Non usi correttamente LO SMARTPHONE?

Ti possono crescere le corna!

Ad affermarlo gli scienziati australiani che sostengono che le corna che stanno crescendo sul cranio delle nuove generazioni sono la conseguenza di un eccessivo uso di smartphone. Queste punte ossee sporgenti a forma di cono, che possono arrivare a misurare fino 3 cm di lunghezza, sono visibili anche dall'esterno e sarebbero un effetto collaterale del tempo che i giovani trascorrono, in media si calcola quasi quattro ore al giorno, a fissare gli schermi del tablet e smartphone. Durante il tipico movimento che si fa con la testa mentre si tiene un telefono in mano, il corpo tende ad aggiungere strati di ossa per aiutare il cranio a sopportare lo stress extra.

La sconvolgente scoperta dei professori della University of the Sunshine Coast nel Queensland, in Australia, è stata fatta quando i ricercatori stavano esaminando più di 200 radiografie di persone di tutte le età ed hanno scoperto che quasi la metà di quelle di età compresa i 18 ei 30 anni aveva sviluppato queste crescite anomale. I professori che hanno condotto lo studio sono giunti alla conclusione che il tempo trascorso a fissare lo schermo del tablet o dello smartphone mette a dura prova la testa che viene inclinata in avanti con il risultato di trasferire il peso del cranio dalle ossa della colonna vertebrale ai muscoli nella parte posteriore del collo e della testa. Questo spostamento di circa 4 chili e mezzo, questo è il peso mediamente di un cranio, è stato paragonato allo stesso effetto della pelle quando si addensa in un callo come risposta alla pressione. I muscoli posti lungo la parte posteriore del collo sono molto tesi durante l'utilizzo dello smartphone e ciò porta alla formazione delle protuberanze. Queste ultime di solito possono essere sentite passandoci sopra le dita mentre, nel caso di persone calve, è possibile addirittura vederle all'esterno.

**Pronto
Intervento
Agosto**




idroservice

 **idroservice**

Riparazioni
idrauliche

Installazioni
addolcitori
caldaie
stufe a pellet

Realizzazione
impianti sanitari
riscaldamento
condizionamento
gas - solari



3395089374



info@idroservicesorrento.it

www.idroservicesorrento.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**

La Piccola Positano

tre generazioni di artigiani a Marina del Cantone

La Piccola Positano è una bottega d'arte che realizza sandali artigianali su misura da ben tre generazioni. Apre le porte nel 1963 a Marina del Cantone. Nel tempo il negozio ha subito varie trasformazioni, diventando anche bazar per far fronte alle varie richieste ed esigenze del luogo, ma mantenendo sempre l'attività principale concentrata sulla tradizione e produzione del tipico sandalo della costiera.

Grazie allo spirito imprenditoriale di nonno Alfonso, un altro punto vendita è presente sul litorale Adriatico da oltre 27 anni. Per poter lavorare al meglio in estate, la lavorazione della suola in cuoio parte in inverno. Sì, perché per realizzarla occorrono ben 20 passaggi. Si parte dalla selezione del cuoio, rigorosamente di prima scelta, si prosegue con l'applicazione del sistema antiscivolo, inventato proprio da noi oltre 15 anni fa e si finisce con il controllo del prodotto finito. Nostra premura è anche seguire la moda e i successi del momento, per questo ogni anno inventiamo almeno 20 modelli nuovi sia nello stile che nei colori.

Un altro aspetto determinante è la collaborazione con i clienti per realizzare il loro sandalo ideale e unico. La personalizzazione infatti è la bellezza dell'artigianato, che può andare da un nuovo intreccio, a un disegno fatto in pelle, a una firma ricamata sul sandalo. Oltre ai sandali realizziamo anche mocassini in pelle o in camoscio rigorosamente fatti a mano. Il Made in Italy qui è una garanzia che tuteliamo e rispettiamo per garantire sempre la migliore qualità.



**PIANO DI SORRENTO**

Marina di Cassano - Miniappartamento composto da: cucina abitabile, camera da letto, bagno, balconcino vista mare e locale deposito. Locato a € 4800,00 annui. Classe energetica G.

EURO 145.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Marina di Cassano - appartamento di 55 mq completamente ristrutturato composto da: soggiorno, cucinotto, camere da letto, bagno, ripostiglio e balcone panoramico con vista mare. Classe energetica G.

EURO 260.000,00**META - CENTRO**

Appartamento di 80 mq completamente rifinito composto da: ingresso soggiorno, cucina abitabile, camera da letto con bagno padronale, cameretta, bagno e lavanderia. Box auto doppio. Ideale anche come studio professionale. Classe Energetica A.

EURO 300.000,00**MASSA LUBRENSE - M. CANTONE**

Marina del Cantone - Appartamento di 60 mq con ingresso indipendente composto da: soggiorno, camera da letto, cameretta, cucina e bagno. Terrazzo e giardino. Ottimo investimento come casa al mare o B&B. Classe Energetica F.

EURO 320.000,00**MASSA LUBRENSE**

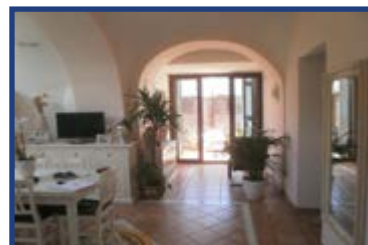
soluzione semindipendente di 90 mq ristrutturata composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, 2 bagni, lavanderia, ampio terrazzo pavimentato, giardino e posti auto. Possibilità di permuta. Classe energetica G epi 338 kWh/m2 anno.

EURO 398.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione semindipendente di 85 mq panoramica composta da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto e bagno. Ampi spazi esterni, giardino ben tenuto, box auto, cantina, lavanderia e ripostigli vari. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 485.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 110 mq composto da: salone, cucina, tre camere, 2 bagni e ripostiglio. Terrazzo di 55 mq e tre balconi per complessivi 85 mq di spazi esterni, Termoautonomo e aria condizionata. Discrete condizioni. Possibilità di posto auto. Classe energetica G.

EURO 650.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

In fabbricato d'epoca appartamento di 120 mq in ottime condizioni composto da: ingresso, salone doppio con terrazzino, sala da pranzo, cucina abitabile, 3 camere da letto e doppio servizio. Classe energetica E.

EURO 660.000,00**SORRENTO - CENTRO STORICO**

Appartamento di 90 mq completamente ristrutturato composto da: cucina abitabile, soggiorno, 2 camere da letto, studio, 2 bagni, balconi e giardino di 75 mq ben tenuto. Classe energetica G.

EURO 560.000,00



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI



SABATO
CHIUSO



migliore

PRENDITI CURA DEL TUO AMICO

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



ROYAL CANIN

Exclusion
100% formula

VIRBAC
Vet Complex®

RICH DOG®
made in Italy
Rivenditore autorizzato:

Vetrina Annunci

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

IMMOBILI

Affittasi Sorrento

SORRENTO CENTRO fittasi da ottobre 2019 a maggio 2020 intero appartamento composto da: salone doppio, 2 camere da letto di cui una con bagno in camera, cucina abitabile, lavanderia, 2 bagni, terrazzi a livello, riscaldamento, ascensore, finemente arredato panoramica, centralissima 6 posti letto + 2.

Prezzo: 1.200,00 €

Tel: 338 658 7026

Fittasi stanza

Fittasi stanza con cucina e bagno, zona Massaquano, via Belvedere, già arredata.

Prezzo: 150,00 €

Affittasi appartamento

Appartamento composto da cucina, camera da letto, soggiorno e bagno,

Prezzo: 320,00 €

Tel: 3332115110

E-mail: giovannicilento@gmail.com

Affittasi appartamento

Last minute dal 27 luglio 3 agosto 400 euro incluso spese. Molise,

Campomarino lido vicino Termoli affittasi appartamento a 10 minuti a piedi dal mare, 4 posti letto, tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, ombrellone e 2 sdraio. dal 24 al 31 agosto 450 euro e settembre a partire da 250 euro a settimana, c.e. Gipe 160.

Tel: 3407753345

Cerco monolocale

Cerco monolocale con bagno e cucina. Zona C/Mare, Pompei e Penisola Sorrentina. Massimo 300€

Tel: 3664917426

Vendesi locali a Sorrento

Sorrento, vendesi 2 locali attigui per un totale di circa 45 mq. Ideali anche come box auto.

Tel: 3392843600

Vendesi Box auto

Piano di Sorrento: vendesi Box auto grande per due auto sito in corso italia (vicino al supermercato Tre Esse) pertinenziale.

Tel. 0818786949-3473242770

Fittasi appartamento

Vico Equense zona Forancelle (collinare), nei pressi della chiesa, a 3 KM. dal mare di Seiano o di Meta, fittasi appartamento composto da 1 camera, cucina, wc, terrazza panoramica, ripostiglio. Possibilità

di posto auto, ingresso indipendente.

Tel. 330 94 65 67

Fittasi appartamento

Fittasi appartamento centralissimo in S Agnello, solo per vacanza mesi estivi, pianoterra riservato signorile, due camere, piccoli servizi e giardino.

Tel: 3406242760

MOTORI

Vendo Ford Fiesta

Vendesi Ford Fiesta anno 2002, colore grigio, bollo pagato e revisione nel 2020. Unico proprietario. Vendesi per inutilizzo a prezzo interessante.

Prezzo: 1.200,00 €

Tel: 3296799829

Vendo barca in plastica

Vendo barca in plastica e accessori annessi, motore marino Yamaha 2,5 cv 4 tempi.

Tel: 3396827218

Vendo auto 126

Vendo auto 126. Prezzo trattabile.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3806347130

Vendesi barca in resina

Vendesi barca in resina 4,30 mt



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

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

*Farro - Noci di Sorrento - Curcuma - Altamura
Soia - Segale - Multicereali*

Vieni a provare la nostra rosticceria

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

COSTANTINO

Nuova Collezione Scuola 2019-2020

Seguici su Facebook:
Costantino Negozio

LOL
SURPRISE!

Disney
PRINCESS

MINNIE

SPIDERMAN

MICKEY
MOUSE

sono disponibili: ombrelli - mantelle - bavette salvamacchia - bavette - set asilo 3 pezzi - tute fitness - tute
t-shirt - polo - pantaloncini - bermuda - leggings pescatora - vasto assortimento di giacconi



VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA)

IMPARA L'INGLESE GIOCANDO



**APERTURA ISCRIZIONI
26 AGOSTO**

Per bambini dai 2 ai 12 anni
Su richiesta anche scuole medie
e superiori

PLAY IN ENGLISH JACK'S PLAY ROOM

S.Maria della Neve - Casa della Madonna

Per info: Ivana 334 93 88 661

ivanajack84@gmail.com - ivanaesposito

Vetrina Annunci

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

con doppio fondo e due gavoni per riporre ancorotto e attrezzi per la pesca. Paiolo nuovo, remi in legno artigianale. Ideale per pescare, piccole escursioni costiere. Contatto a Sorrento

Prezzo: 2.300,00 € con motore

Prezzo: 1.800,00 € senza motore

Tel: 3803621422

Vendo Renault Twingo

Vendesi Renault Twingo anno 2005, colore verde azzurro, bollo pagato e revisione nel 2020. Vendesi per inutilizzo a ottimo prezzo.

Prezzo: € 900

Tel: 3296799829

Fiat 850 anno 1976

Fiat 850 anno 1976 ottime condizioni. 6000 Km. Contattatemi per maggiori info. Zona Sorrento.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3313633696

Barca in Resina

Barca in resina 4,30 ideale per la pesca. Visibile al porto di Sorrento. Due gavoni, porta canna inox, motore marino 8 cavalli mercury a gambo lungo a miscela sempre rimessato. Paiolo nuovo artigianale, ancorotto e giubbotti salvataggio.

Prezzo: 2.500,00 € con motore

Prezzo: 1.800,00 € senza motore

Tel: 0815322429

Fiat 500 d'epoca

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

Tel: 3805171932

CORSI

Lezioni private

Laureata magistrale con lode in Letteratura Moderna impartisce lezioni private in materie letterarie e latino a studenti di scuola superiore e in tutte le materie a studenti di scuole elementari e medie. Si garantisce la massima serietà. Prezzi modici.

Tel: 3317357152

Lezioni di chitarra

Cantautore, chitarrista, autodidatta, impartisce lezioni di chitarra a domicilio.

Tel: 3391753811

ELETTRONICA

Cedo computer Lenovo

Cedo per 200€ computer Lenovo nuovo (costo d'acquisto 300€) con due anni di garanzia a partire dal 10 maggio data di acquisto presso rinomata ditta locale.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3406242760

LAVORO

Cercasi Personale

Negoziato in Piano di Sorrento, ricerca personale da inserire nel proprio organico. Richiesta conoscenza sistemi operativi Windows, iOS, Android. Ottima capacità a lavorare in team e nelle relazioni con il pubblico.

E-mail: lavoro@4bit.it

Giardinaggio

Lavori di giardinaggio a prezzi modici. Per maggiori informazioni chiamare dopo le ore 17:00.

Tel: 3476788887

Ragazza cerca lavoro

Cerco lavoro come baby sitter, collaboratrice domestica, massima serietà ed esperienza. Per maggiori informazioni contattatemi.

Tel: 3382452021

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica o babysitter avendo molta esperienza nell'ambito dei bambini soprattutto neonati, ho lavorato molto come collaboratrice domestica, tata, babysitter, ho fatto un po' di tutto come segretaria, commessa, cameriera



Il piacere della tradizione

Terramiasottoli
Bontà Italiana

www.terramiasottoli.it
info@terramiasottoli.it
Tel. 081 882 3817 - Cell. 339 29 14 687
Seguici su:  

Vetrina Annunci

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

sala e piani, centralista, hostess di sala, hostess per accompagnare famiglie in alberghi e mi occupavo dell'animazione dei bambini, aiuto assistente dentista, hostess per accompagnare famiglie in alberghi e mi occupavo dell'animazione dei bambini e ragazzi, aiuto maestra di asilo nido e materna e doposcuola, aiuto assistente dentista, animatrice bambini. No perditempo!!!

Tel: 3283563198

OFFRO LAVORO

Centro estetico in Sorrento cerca AIUTO ESTETISTA con o senza esperienza. Possibilità di part-time o full-time.

Tel: 0818074279-3386982117

E-mail: centroda.ma@libero.it

Cerco lavoro

SVUOTATUTTO: effettua sgombero appartamenti box cantine da vecchia mobilia ingombranti, trasporti in genere e piccoli traslochi. Piccoli lavori domestici e pulizia giardini da erbacce. Disponibile per tutta la Penisola Sorrentina - Castellammare di Stabia - Gragnano - Scafati - Angri.

Tel: 366/4679600

Ottieni finanziamenti o trova partner

Sviluppare la sua azienda, investire

nel futuro per i suoi figli. Quando vuoi entrare in un progetto, non hai bisogno di soldi. Ma non sempre pensi a società finanziarie o private. A cosa stai pensando? Da più di 10 anni, ARGILES FINANCE GROUPS offre soluzioni finanziarie personalizzate che soddisfano le vostre esigenze in modo che il contante non sia più un problema.

E-mail: info@afinance-groups.com

Badante

Cerco lavoro come badante di giorno o di notte in ospedale. No perditempo. Chiamare a pranzo.

Tel: 0818772353

Ricerca personale

Basilico Italia cerca un pizzaiolo e un cameriere per la sala

E-mail: basilicoita@gmail.com

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica, 10 € ad ora.

Tel. 3386120535

★ VARIE

Vendo oggetti vari

Vendo due damigiane in vetro da 50 l € 20; damigiane da 20 e 5 l a € 10; Vendo fornello da esterno (bollitore) per la bollitura delle conserve; Vendo rete verde rigida

da esterno € 8.

Tel: 3664917426

Vendo Culla foppapedretti

Vendo Culla foppapedretti mai usata, materasso, cuscino, para colpi e piumone + carillon.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3355855130

Tamorra napoletana

Si vende tamorra napoletana in legno/ pelle fissa naturale piattelli diametro 35 cm.

Prezzo: 30,00 €

E-mail: lisalisaer@libero.it

Lampadario a tre luci

Bel lampadario con tre luci. Altezza 60 cm. Tre grandi bocconi di vetro con disegno, con circonferenza nel punto più ampio di 51 cm. Condizioni buone.

Prezzo: 20,00 €

Tel: 3922192279

Tavolo intarsiato allungabile

Tavolo intarsiato allungabile con disegno centrale + 6 sedie. Caratteristiche del tavolo: Lunghezza: 1,70 metri Lunghezza con estensione: 2,10 metri Larghezza: 0,90 metri Altezza: 0,78 metri Condizioni del tavolo ottime. Le sedie sono integre, devono essere pulite. Riti-

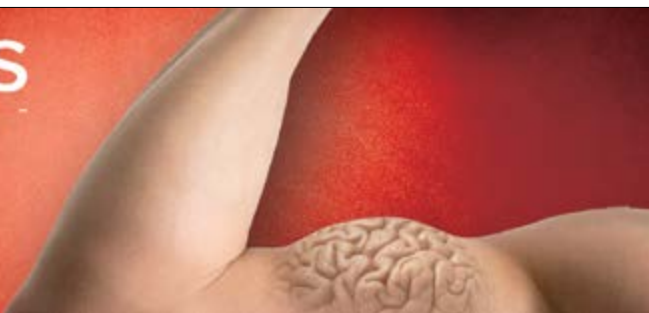
CAPBROS
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

Allenati alle idee

www.capbros.it - info@capbros.it

[OO]

Corso Italia 312 - Sorrento (Na)
Tel. 081 1887 2522





EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

FINANZIAMENTI PER PICCOLE E MEDIE IMPRESE ARTIGIANATO - COMMERCIO - TURISMO ETC.

FINANZIAMENTI IMPRESE TASSO AGEVOLATO	FINANZIAMENTI SENZA IPOTECA TRA 5 o 7 ANNI ACQUISTO MACCHINARI - ATTREZZATURE - SCORTE MUTUI A 10 E 15 ANNI (ACQUISTO E RISTRUTTURAZIONE IMMOBILI)
BANDI E AGEVOLAZIONI	LEGGE SABATINI - BANDI REGIONALI NAZIONALI ED EUROPEI
BANDI E AGEVOLAZIONI CREAZIONE NUOVE IMPRESE	IMPRENDITORIA GIOVANILE E FEMMINILE START UP - MICRO CREDITO - RESTO AL SUD
CANCELLAZIONE SEGNALAZIONI NEGATIVE	CRIF - CTC - SIC - BANCA D'ITALIA
AGENZIA ENTRATE E RISCOSSIONE	ESTRATTI DI RUOLO - RATEIZZI CARTELLE RICORSI PER ANNULLAMENTO DELLE CARTELLE SOSPENSIONE DEL FERMO AMMINISTRATIVO
PROTESTI	RIABILITAZIONE E CANCELLAZIONE PROTESTI

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

Uffici: via Degli Aranci, 164/C - 80067 Sorrento (NA)
Tel./Fax 081 5322021 - Bruno 338 4825304 - Rita 338 4825307
e-mail: eurocreditsorrento@libero.it

META SUMMER 2019



1 AGOSTO 20:30

Piazzale Giardino Degli Agrumi

Balliamo Insieme
con "Tendenze Latine"



4 AGOSTO 20:30

Piazza Scarpati

Gran Galà Lirico -
Antiche melodie Napoletane,
romanze e arie d'opera
a cura di **Somma Luigi**



8 AGOSTO 20:30

Piazza V. Veneto

Balliamo Insieme con
"Tendenze Latine"



9 AGOSTO 20:00

Località Alberi

Arte al Borgo - Concerto di
Musica Classica
lungo la via Nuova a cura della
Parrocchia di Alberi



14 AGOSTO 19:00

Piazza Casale

Tangurriata - Serata di Spettacolo
e Canto a cura dei
Commercianti di Casale



15 AGOSTO 20:00

Località Alberi

Asta popolare dei prodotti tipici
a cura della Parrocchia di Alberi



17 AGOSTO 20:00

Località Alberi

La nostra storia - Conferenza sulla
storia del Borgo
a cura della Parrocchia di Alberi



18 AGOSTO 20:00

Località Alberi

Serata di Intrattenimento



22 AGOSTO 20:00

Sede della Casa Comunale

IV Piccolo Donchisciottesco
Festival della Poesia: Letti di Notte
libero reading di versi e
interventi musicali
a cura dell'Ass. Onlus Il Colibri



23 AGOSTO 20:00

«Giardino dei Polli» via Cesine, 15

IV Piccolo Donchisciottesco
Festival della Poesia: Shibua Crossing
Presentazione del libro di
Damiana De Gennaro
a cura dell'Ass. Onlus Il Colibri



24 AGOSTO 21:00

Piazza V. Veneto

Tributo Queen con School of Rock
Teatro delle Rose



25 AGOSTO 20:30

Piazza V. Veneto

"24Hours" - spettacolo di danza
a cura di Dance Studio



1 SETTEMBRE 20:00

Piazza V. Veneto

WONDERLAND - spettacolo di danza classica,
moderna, hip pop a
cura di Scuola di danza Classica "Patty Schisa"



5 SETTEMBRE 20:00

Piazza V. Veneto

Balliamo Insieme
con "Tendenze Latine"



7 SETTEMBRE 20:00

Piazza V. Veneto

Spettacolo di Ginnastica Artistica Acrobatica
a cura di C.A.G. PENISOLA SORRENTINA



8 SETTEMBRE 20:00

Piazzale Giardino Degli Agrumi

Meta Summer Show
a cura di Academy Musical & Danza



Vetrina Annunci

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

ro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 325,00 €

Tel: 3922192279

Portaombrelli in rame lucido

Portaombrelli in rame lucido. Dimensioni: altezza 45 cm; diametro 23 cm; peso 1,320 Kg. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 55,00 €

Tel: 3922192279

Carrello portavivande

Carrello portavivande, intarsio sorrentino. Con lati pieghevoli. Condizioni ottime. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 290,00 €

Tel: 3922192279

Vendesi camera

Causa trasloco, vendesi camera da letto in ottime condizioni composta da ampio armadio a tre ante, letto in ecopelle, 2 comodini e como'.

Prezzo: 2.000,00 €

Tel: 3313633696

Lampadario

Lampadario La Murrina - Vetro di Murano, 5 luci, bianco - oro. Altezza lampadario: 57 cm. Altezza foglia: 30 cm; diametro foglia nel punto più ampio: 23 cm. Condizioni ottime. Su ogni foglia è riportata la scritta 'La Murrina'.

Prezzo: 480,00 €

Tel: 3922192279

Lampadario La Murrina

Vetro di Murano - Lampadario La

Murrina, 3 luci Dimensioni: Altezza: 83 cm; Diametro cesto: 30 cm. Lunghezza della catena 31 cm. Condizioni ottime. Manca solo il ricciolo finale ad una foglia. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 550,00 €

Tel: 3922192279

Centro tavola

Bellissimo centro tavola vetro di Murano con scritta sul lato La Murrina. Perfette condizioni. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio

Prezzo: 65,00 €

Tel: 3922192279

Vendesi ancora usate vari modelli

Vendesi ancora usate vari modelli




Dolci che passione


dolci_che_passione_



WORK

IN PROGRESS

www.dolcichepassionesorrento.com

PROSSIMAMENTE I TUOI ACQUISTI ANCHE ON LINE



Via Crawford, 2 - 80065 Sant'Agnello - Tel. +39 338 890 7607 - 334 154 1380

Vetrina Annunci

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

Danforth, Halle, Bruce, Ombrello per imbarcazione da diporto in vari kg.

Tel. 330 94 65 67

Cornice intarsio sorrentino

Bellissima cornice intarsio sorrentino con vetro e cartoncino, vendesi. Dimensioni: altezza 74 cm; lunghezza 108 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3922192279

Cristalliera - credenza anni '50 - '60

Bellissima cristalliera - credenza anni '50 - '60. Cristalliera a 4 ante. Credenza a 5 ante. Misure: lunghezza 225 cm; altezza 205 cm; profondità 48 cm. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 95,00 €

Tel: 3922192279

Vendo chiodi per edilizia

Vendo chiodi per edilizia di cm. 6 con testina bombata (vecchio tipo) minimo 100 pacchi da €0.50 al kg.

Tel. 330 94 65 67

Pianoforte Yamaha U3

Il pianoforte è in buone condizioni. L'ho sostituito per poter acquistare un coda. Le imperfezioni sono trascurabili. Si trova a Sant'Agnello.

Prezzo: 2.200,00 €

Tel: 3771294266

Vendo abito da sposa

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

Tel. 3396495749

Vendesi quadri d'autore

Vendesi quadri d'autore: Giuseppe Di Lieto, Domenico Fiorentino, Filosa, Asturi, Bettarini. Diverse misure e prezzi da concordare. Visibili in Sorrento.

Tel: 3296799829

Tavolino in legno su ruote, con cassetto e due ripiani

Bel tavolino in legno su ruote, con cassetto portaoggetti e due ripiani. Completamente smontabile. Dimensioni: Altezza 77 cm; lunghezza:

77 cm; profondità: 40 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3922192279

Vendo due bidoni acciaio per vino

Vendo due bidoni acciaio per vino da 300l- 150l più pompa.

Tel: 3396827218

Vendo bicicletta da corsa

Vendo bicicletta da corsa "San Marzano" d'epoca.

Tel: 3396827218

Vendesi portapacchi

Portapacchi originale per Volkswagen Golf 5 e 6 visibile in Piano di Sorrento.

Prezzo: 160,00 €

Tel: 0815322429 - 3803621422

Vendo due seggioloni pappa

Vendo due seggioloni pappa della foppapedretti in legno. Vendibili anche singolarmente 45€ cadauno.

Prezzo: 45,00 €

Tel: 3386410783

LEGGIMI^{Gratis}

anno 16 - numero 8

In Copertina: Piccola Positano

Location: Marina del Cantone (Massa Lubrense)

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



VENDESI SPLENDIDO RIVA BRAVO 38 SPECIAL

**MOTORI CUMMINS 324 VT 555 MOTORI RIFATTI A Ø ORE NEL 2019 FULL OPTIONAL
GENERATORE ARIA CONDIZIONATA FREDDO CALDO
BOILER ELICA DI PRUA PILOTA AUTOMATICO
FRIGO INTERNO E GHIACCIAIA ESTERNA - RADAR ECOSCANDAGLIO
ANCORA ACCIAIO CON 70 MT - CATENA ACCIAIO - 2 CASSETTE DI SICUREZZA
FLAP 2 DOCCE ESTERNE E CABINA INTERNA PEDANA DI POPPA ALLUNGATA MT 3x2
PASSERELLA ELETTRICA CARICA BATTERIA NUOVO ED ALTRO POSATE RIVA VASSOI**

INFO: 335 522 2450

**TRASFORMA
IL TUO SOGNO IN REALTÀ!**

School
OF
ROCK

TEATRO DELLE ROSE

© 2019

**BASSO BATTERIA TASTIERA
CHITARRA CANTO MODERNO
CANTO CORALE MUSICA D'INSIEME
AVVIAMENTO ALLA MUSICA**

PER I BAMBINI DAI 3 ANNI

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

**CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE**

LEZIONE PROVA GRATUITA

INFO
TEATRO DELLE ROSE
081 878 61 65
338 500 38 16





Sapori 100%
italiani DOP

caseificio
RUOCO
AGEROLA



Consegne a
Domicilio



Sala
interna



Aperti
a pranzo

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 534 10 54 - 081 21 36 881

 **Cell. 331 41 14 779**

seguici su



ACQUA &

SEGUICI SU



acquesapone.it



ACQUISTANDO
DUE PRODOTTI
PANTENE IN OFFERTA
RICCA IN CERA
UN AMPOLLA

PANTENE
SHAMPOO 220 ml /
BALSAVO 220 ml
ASSORTITO

€ 1,99



ELVIVE
SHAMPOO 300 ml /
BALSAVO 250 ml
ASSORTITO

€ 1,99



L'ANGELICA
OFFICIALIS
SHAMPOO 250 ml
ASSORTITO

€ 0,99
€ 1,99



EXCELLENCE
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA

€ 6,90



PRODIGY
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA

€ 6,49



PALETTE
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA

€ 3,49



PANTENE
SOUFFLE ONDE/
Mousse PER CAPELLI
200 ml

€ 2,99
€ 1,99



ULTRA DOLCE
MASCHERA
PER CAPELLI
200 ml
ASSORTITA

€ 2,69
€ 1,99



STYLISTA
GEL SPRAY/
PASTA/ACQUA
DISCIPLINANTE

€ 5,99



VITALCARE
CRYSTAL LIQUID
50 ml
ASSORTITI

€ 3,49
€ 1,99



BILBA
SPUMA PER CAPELLI
200 ml
ASSORTITA

€ 2,29
€ 1,99



JANEKE
PETTINE

€ 1,49



ACQUISTANDO
UN SCLARE BIOPOINT
PASTA IN CERA
UN KIT CAPELLI
DOLCE

BIOPOINT
SKIN OIL
SPRAY
100 ml

€ 4,99
€ 1,99



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

Oltre la Convenienza

OFFERTE VALIDE
DAL 6 AL 25
AGOSTO
2019



BILBOA
AQUABRONZE SPRAY
250 ml
ASSORTITO

€ 3,49
C. 10/16



BILBOA
UNGUENTO
ABBRONZANTE
150 ml

€ 6,99
C. 10/16



Smalto Aggressivo
non scolorisce
nello smalto dei piedi
dura anche
2/3 settimane

RIMMEL
SMALTO
SUPER GEL

€ 3,90



BILBOA
BURROCACAO
SPRAY 250 ml

€ 7,99
C. 10/16



OMIA
ECO BIO
OLIO ABBRONZANTE
200 ml

€ 6,90
C. 10/16



Il particolare applicatore
con il tipo di setole rivale
molto versatile e definisce
le ciglia in modo impercettibile.
La sua formula è inoltre
molto pratica e consente
di applicare il mascara
puntualmente e velocemente

MAYBELLINE
MASCARA
CIGLIA
ASSORTITO

€ 8,90



HAWAIIAN
TROPIC SILK
HYDRATION
SPF30 180 ml

€ 10,90
C. 10/16



HAWAIIAN
TROPIC
SATIN PROTECTION
SPF30 180 ml

€ 10,90
C. 10/16



Dopo il successo
di Les Éclabes,
L'Oréal Paris presenta
les macarons, le nuovo
e delizioso gamma
di rossetti colorati
con un lungo tenuta
e dall'inimitabile profumo
di frutta e pasticcini

L'ORÉAL
ROSSETTO
ASSORTITO

€ 8,90



NANI
ACQUE PROFUMATE
75 ml
ASSORTITE

€ 1,99
C. 10/16



PIZ BUIN
INSTANT GLOW
SPF30 150 ml

€ 11,90
C. 10/16



PIZ BUIN
ALLERGY
LOZIONE SOLARE
SPF30 200 ml

€ 11,90
C. 10/16



Primeri lineari
e alla perfezione,
la parte in feltro
molto confortevole,
consente un'applicazione
facile e precisa

DEBORAH
ULTRALINER

€ 7,90

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO



RESTART

LEAVE YOUR CAR

RENT YOUR BIKE OR SCOOTER

ELECTRIC BIKE

1 h	€ 4,00
1 day (24hrs)	€ 25,00
2 days	€ 40,00
3 days	€ 55,00
from 9am to 7pm	€ 20,00



SCOOTER

4 hrs	€ 28,00
1 day	€ 45,00
3 days	€ 113,00
1 week	€ 221,00

Price includes: windshield, luggage compartment, 2 helmets and theft protection.



booking
centre

+39 081 18248178
+39 331 1616020
+39 351 1308783