

www.leggimigratis.it

# LEGGIMI *Gratis*.it

*oltre ogni limite...*



ASIA GIOCHI - finale campionato allieve GOLD 2 - Jesolo 2018

FONTI



**Direttore Tecnico: ROSSANA DE MARTINO**  
**Cell. 338 70 26 724**



**Centro Ginnastica Artistica Maschile e Femminile**

**la moda passa  
lo stile resta**

**DA 12 ANNI A FIANCO DEL VOSTRO STILE!**

**TI ASPETTIAMO IN NEGOZIO PER UNA  
CONSULENZA GRATUITA**



**Atlantis**  
Swim - Gym - Spa



Il complesso sportivo più grande in  
Penisola Sorrentina ai **PREZZI PIU' BASSI**

# NUOTO/PALESTRA

**SQUADRA AGONISTICA  
NUOTO E PALLANUOTO**

## **APERTE LE ISCRIZIONI**

**NUOTO LIBERO € 50,00 al mese**

**PALESTRA OPEN € 50,00 al mese**

**NUOTO+PALESTRA OPEN € 70,00 al mese**

DA GENNAIO 2019 NEL NOSTRO GRUPPO  
ANCHE IL PALAZZETTO DELLO SPORT DI  
AGEROLA E I CAMPETTI DI CALCETTO E  
TENNIS AD AGEROLA LOCALITÀ SAN LAZZARO

**ATLANTIS SWIM GYM & SPA**  
**VIA REOLA, 07 – SANT'AGATA SUI**  
**DUE GOLFI - MASSA LUBRENSE (NA)**  
**Tel. 0818780377 - Cell. 3351772807**  
**[info@wellnessatlantis.it](mailto:info@wellnessatlantis.it) - Follow us**  
**FB: ATLANTIS PISCINA**



# URLO



UOMO

NE  
COLLE

---

Il nuovo po

VOC

**EW  
CTION**

---

**URLO**



**otere siete**

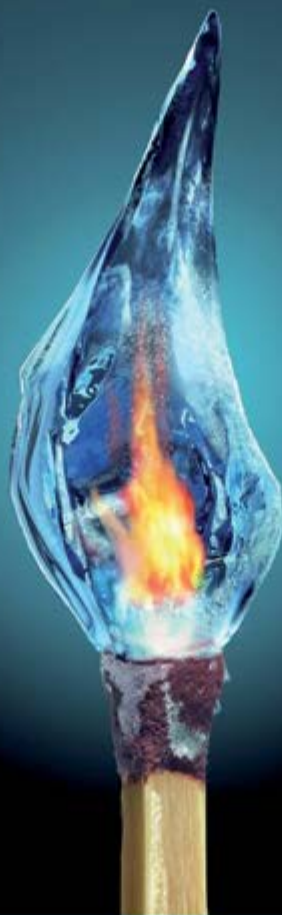
**OI**



**clima**

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

# CREIAMO IL CLIMA GIUSTO PER TE



**Corso Italia, 88 - Meta (NA)**

**Tel. 081 192 59 307 - Cell 338 46 95 674**

 **GasClima - [www.gasclima.com](http://www.gasclima.com)**



**SANDALI  
ARTIGIANALI  
SU MISURA**

*La Piccola Positano*

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone  
Massa Lubrense

Cell. 3334848765



# CAFIERO CAFÈ



## Settembre Sessions

CAFFETTERIA  
DOLCE SALATO  
SPIRITS  
TABACCHERIA  
SALA GIOCHI



GIOVEDÌ  
**5 SETTEMBRE**  
*"Siamo alla frutta"*  
Tagliata di frutta con  
gelato di nostra produzione



SABATO  
**7 SETTEMBRE**  
Il ritorno del Re Baccalà



GIOVEDÌ  
**12 SETTEMBRE**  
Totani e patate  
accompagnato dai Vini  
della Cantina «Tre Mori»



SABATO  
**14 SETTEMBRE**  
Componilo tu...  
IL TIRAMISÙ



GIOVEDÌ  
**19 SETTEMBRE**  
La bufala "mbuttunata"



SABATO  
**21 SETTEMBRE**  
Tributo ai dolci Siciliani  
Cannoli e Cassate  
Produzione nostra



GIOVEDÌ  
**26 SETTEMBRE**  
Cuzzetiello Bis



SABATO  
**28 SETTEMBRE**  
Una serata di Dolcezza  
con "La Rosa Nera"

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

follow us



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

# Sai perché?

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



Perché  
il verde in città  
riduce il crimine?

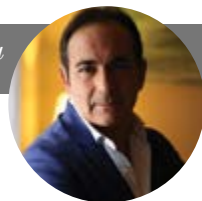
E' dimostrato scientificamente che gli ambienti naturali in città apportino vari benefici alle persone. Recentemente uno studio dell'Università inglese di Oxford ha valutato gli effetti del contatto con la natura a livello collettivo. I ricercatori hanno preso in esame i dati forniti da un campione di cittadini britannici provenienti da varie località. Misurando il rapporto fra le percezioni individuali e quelle della comunità circa l'esposizione alla natura è emerso che il contatto con il verde porterebbe ad un rafforzamento dei legami sociali e alla riduzione dei comportamenti illegali.

Perché  
i dolcificanti  
aumentano la  
fame?

Nonostante vengano usati per perdere peso in realtà aspartame, saccarina e sucralosio non sortiscono l'effetto desiderato, anzi rischiano di aumentare il numero delle calorie ingerite. La scoperta ad opera dei ricercatori del Garvan Institute of Medical Research di Sydney, in Australia, ha studiato il comportamento di moscerini della frutta e topi. Gli studiosi hanno scoperto che i dolcificanti generano un'alterazione dell'equilibrio neurologico. Normalmente quando vengono assunti degli zuccheri, il "cervello" valuta il sapore dolce e gli attribuisce un valore corrispondente in energia per l'organismo. Altro discorso per i dolcificanti che non forniscono energia, inducono alcuni neuroni ad attivarsi e a provare appetito. L'organismo non si lascia ingannare e induce a desiderare più cibo per ottenere l'energia che gli è stata prospettata con il sapore dolce che ha gustato.

Perché si dice  
"me veco pigliate  
d'e turche"?

L'espressione "me veco pigliate d'e turche" è entrata a far parte dei detti popolari napoletani e ancora oggi in uso per indicare un momento di difficoltà estrema. La sua origine deriva dalla vocazione marinara del popolo napoletano. Questi molto spesso restavano vittime dei corsari barbareschi, pirati di nazionalità turca, che, nel 1558, con una flotta di 120 galee, con a capo il pascià Mustafà, devastarono i paesi del golfo di Napoli, da Punta Campanella fino a Torre del Greco, catturando più di dodicimila abitanti. Quando i marinai iniziarono a spingersi verso le coste africane, nei pressi dell'isola di Galita, il numero di marinai rapiti e tenuti prigionieri in Turchia divenne sempre più numeroso e sempre più pericolosa la navigazione nel mediterraneo. I prigionieri, per la quale i pirati chiedevano un riscatto, venivano torturati in maniera indegna nelle prigioni turche, incatenati e ammassati tipo bestiame e spesso trucidati. L'espressione "pigliate d'e turche" indicava quindi quei marinai rapiti e tenuti prigionieri.



## IL CORTEO *nuziale*

Questo mese di settembre è ancora denso di wedding day, stavolta il mio approfondimento nel settore organizzazione matrimonio è focalizzato sul momento dell'ingresso in chiesa delle figure importanti del giorno più bello della vita.

Spesso gli sposi manifestano dubbi sulla corretta impostazione del **Corteo Nuziale**, soprattutto perché ultimamente questo risulta influenzato da tradizioni di altri Paesi. Scopriamo insieme allora **da quali figure può essere composto il corteo ed in quale ordine queste devono eseguire il loro ingresso**.

Il corteo in chiesa è sicuramente quello che prevede regole più rigide da seguire, mentre nel rito civile ed in quello simbolico avrete sicuramente più libertà di scelta.

**Secondo il galateo tutti devono attendere la sposa in chiesa, incluso lo sposo che la aspetta all'altare. Solamente la sposa entra con la marcia nuziale, accompagnata dal papà.** Questa ad oggi risulta l'alternativa più antica e classica, ma ad purtroppo maggiormente in disuso.

Altra formula d'ingresso prevede che tutti gli invitati ed i testimoni entrino in chiesa ed attendano l'arrivo della sposa. **Una volta arrivata la sposa, che attende in auto, entrerà in chiesa prima lo sposo, accompagnato dalla mamma o da un'altra persona cara se la mamma non c'è più o non è in grado di percorrere la navata, e infine la sposa, accompagnata per tradizione dal suo papà** o da un fratello o una persona molto cara alla sposa se i primi due non ci sono o non sono in grado di accompagnarla. La mamma della sposa ed il papà dello sposo, che non accompagnano i propri figli all'altare, normalmente attendono al loro posto, ma possono anche entrare insieme, prima dello sposo.

Un'usanza del tutto innovativa e sempre più seguita, prevede che **tutti gli ospiti attendano l'arrivo della sposa fuori, per applaudirla quando scende dall'auto ed assistere al primo incontro con lo sposo.** Un'altra



**De Gregorio**  
**System s.r.l.**

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

Offerta  
**SETTEMBRE**  
2019

**ROTTAMA**  
la tua  
Multifunzione

entro il 30.9.2019

**TI RIMBORSIAMO  
SUBITO**

fino a

**700€**



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

**CONTATTACI**



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](http://www.coffee-co.it)

alternativa è che **gli sposi decidano di entrare insieme senza i rispettivi genitori.**

Possono far parte del corteo anche altre figure, alcune già contemplate dalla tradizione italiana, altre di derivazione Americana. Fondamentale è ricordare che **l'unico personaggio che può entrare dopo la sposa, chiudendo dunque il corteo nuziale, è la damigella che regge il velo o il lungo strascico.** Le altre figure, invece, possono entrare prima dello sposo oppure, come nella maggior parte dei casi, fra l'ingresso dello sposo e quello della sposa.

Una tradizione americana, che però si sta sempre più affermando anche nei matrimoni italiani, è quella di prevedere delle **damigelle. Esse entrano dopo lo sposo in ordine di importanza poiché per ultima sfilerà la damigella d'onore.**

Sfilano eventualmente nel corteo, dopo le damigelle e prima della sposa, i bambini, con ruoli differenziati. Per primo entra **il paggetto portafedi**, già presente nella tradizione italiana. **Di seguito**, proprio per aprire la strada alla sposa, **le bambine**, che in Italia chiamiamo damigelle come quelle adulte o damine, mentre in America sono chiamate flower girls, proprio perché

hanno il compito di spargere petali creando un tappeto profumato per la sposa.

Arriva infine il momento che la sposa faccia il suo ingresso.

Altro aspetto fondamentale, riguarda le posizioni da assumere durante il corteo. Ricordate che secondo il Galateo **le donne nubili si posizionano sempre alla sinistra del loro accompagnatore, mentre le donne sposate alla destra:** pertanto la sposa, essendo nubile, è l'unica donna che entrando in chiesa si posiziona a sinistra del suo accompagnatore; se la mamma della sposa e il papà dello sposo entreranno insieme, lui starà a sinistra e lei alla sua destra; infine la mamma dello sposo starà sempre a destra e lo sposo a sinistra.

Se siete arrivati a leggere completamente l'articolo e non vi è sembrato un po' troppo noioso ma interessante ne sarò veramente felice.

Auguri a tutti gli sposi ed ai loro cari. ■

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



**FitClub**  
di Carlo Amato  
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO  
GINNASTICA POSTURALE  
ALLENAMENTO FUNZIONALE  
RECUPERO POST TRAUMI

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



## Protezione della

## FERTILITÀ MASCHILE

## in adolescenza

L'adolescenza è il momento tipico per la corretta informazione e il controllo dello stato di salute dell'apparato genitale del ragazzo che è entrato nella pubertà, ai fini della preservazione della futura sessualità e fertilità, tanto più che l'abolizione, dal 2005, del servizio militare obbligatorio con la visita di leva per tutti i ragazzi ha sottratto un filtro universale di diagnosi precoce sulla popolazione.

Nell'ultimo secolo si è verificato un progressivo declino della fertilità maschile nelle popolazioni occidentali: uno studio israeliano pubblicato su Human Reproduction Update riporta che negli ultimi 50 anni la concentrazione media di spermatozoi nell'eiaculato degli uomini nord-americani, europei, australiani e neozelandesi si è dimezzata, passando da valori di circa 113 milioni/ml a 66 milioni/ml (nessuna diminuzione significativa è stata invece osservata in Sud America, Asia e Africa). Nel mondo occidentale, secondo le statistiche, l'infertilità interessa fino al 15% delle coppie, e quasi ormai nel 50% dei casi è di origine maschile.

I fattori ambientali che interferiscono con la capacità riproduttiva maschile interverrebbero già a partire dalla vita fetale e durante tutta l'età evolutiva: gli inquinanti ambientali, detti endocrine disruptors, che contaminano acque, cibo, aria, oggetti di uso comune come giocattoli, prodotti in plastica, prodotti per l'igiene, inchiostri per stampa, vernici, sostanze adesive.

Su Human Reproduction del 2019 uno studio australiano ha anche messo in relazione la sterilità maschile con lo stress vissuto dalle madri nelle prime settimane di gravidanza. In gioco, in questo progressivo decadimento della fertilità maschile nei

L'ANGOLO  
ristorante - pizzeria

LA SCHIACCIATE  
L'ANGOLO  
TEL. 081 5322454



ALL'ANGOLO  
ristorante e pizzeria



APERTI A PRANZO



PIZZERIA



ROSTICCERIA



RISTORANTE

**UNICA SEDE** Via della Stazione, 39/41

80063 Piano di Sorrento NA

Tel.: 081 532 2454 **CONSEGNA A DOMICILIO**

SELEZIONE *Italiana*



*discover  
Sorrento Coast  
with us*



**Hertz**<sup>®</sup>  
concessionaria

Corso Italia 261/B - **Sorrento**  
Tel. 081 807 16 46

Paesi industrializzati, anche inquinamento atmosferico, fumo, alcol, cattiva alimentazione, stress.

**Primo obiettivo della visita andrologica sull'adolescente**, informarlo sui comportamenti a rischio che possono impattare negativamente sul suo futuro riproduttivo, quali abuso di alcolici, fumo di sigaretta, uso di cannabinoidi, amfetamine, cocaina, ecstasy, abitudini che sono state associate ad alterazioni endocrine, danni genetici a carico del DNA degli spermatozoi e alterazioni del loro numero e motilità. Anche malattie sessualmente trasmissibili e obesità possono influenzare negativamente la fertilità maschile, e i ragazzi vanno informati su come prevenirle e contrastarle.

Due patologie genitali che vanno indagate e prontamente riconosciute e curate per il loro impatto negativo sulla fertilità futura del bambino e ragazzo sono criptorchidia e varicocele. **Criptorchidia è la mancata discesa del testicolo nella borsa scrotale**. Di solito è unilaterale. Riguarda il 2-8% dei nati a termine e il 10-30% dei pre-termine. Si parla di "ritenzione testicolare" quando il testicolo rimane in una delle regioni anatomiche che percorre normalmente nella sua discesa allo scroto, lungo il canale inguinale o nella parte alta dello scroto, di "ectopia testicolare" quando si localizza in altra sede. Buona parte dei casi va incontro a una spontanea discesa del testicolo nel primo anno di vita, per cui l'incidenza a 1 anno di età scende all'1-2%. Più raramente, il criptorchidismo può essere acquisito, nel senso che può verificarsi la risalita di un testicolo precedentemente posizionato correttamente, come può anche accadere che un testicolo ritenuto alla nascita e poi disceso spontaneamente nei primi mesi di vita possa successivamente risalire. L'eziologia è multifattoriale, potendo riconoscere cause endocrine, genetiche e ambientali. **La diagnosi parte dalla valutazione clinica**. A volte il testicolo non è realmente ritenuto ma solo introflesso per il cosiddetto "riflesso cremasterico", una reazione di spasmo muscolare di difesa in risposta alla palpazione. Va inoltre differenziato il testicolo ritenuto dal testicolo "retrattile" (o in ascensore),

perché anche se il testicolo ritenuto talvolta può essere riconducibile manualmente nella borsa scrotale, non è in grado di rimanervi spontaneamente, mentre il testicolo retrattile sale e scende spontaneamente e non va trattato, ma richiede solo attenti controlli periodici. **Per la diagnostica, ci si avvale dell'ecografia** (anche per il follow-up della crescita testicolare post-intervento) e, nel caso di criptorchidismo bilaterale o micropene o altre alterazioni sessuali, di esami ormonali. Le conseguenze più temute del criptorchidismo riguardano il suo impatto sulla spermatogenesi, e dunque la fertilità, e sulla funzione delle cellule del Leydig che secernono testosterone, e infine il rischio di carcinoma testicolare, che risulta di 4-5 volte aumentato se il testicolo non viene riposizionato nella sua sede fisiologica. Il trattamento di scelta consigliato è l'orchidopessi (riposizionamento nello scroto), che dovrebbe essere idealmente effettuata a 12-24 mesi di età o non appena possibile in caso di diagnosi più tardive. La terapia ormonale per stimolare la discesa del testicolo va considerata solo in casi selezionati in cui il testicolo ritenuto risulta palpabile in posizione sopra-scrotale o al limite del canale inguinale, perché altrimenti ha poche probabilità di successo.

L'altra patologia genitale da tenere sotto controllo è il **varicocele, che di solito si manifesta alla pubertà: è la dilatazione con sfiancamento (varici) delle vene del plesso pampiniforme testicolare sinistro per la presenza di un reflusso venoso**. Il varicocele si verifica sul lato sinistro per motivi anatomici: a destra la vena spermatica interna confluisce nella vena cava inferiore in modo graduale, mentre a sinistra la vena spermatica interna entra nella vena renale sinistra in maniera perpendicolare. Raramente può essere bilaterale (2-20%), quasi mai solo a destra. In oltre il 95% dei casi di varicocele la causa non è conosciuta (varicocele idiopatico o primario), entrando in gioco fattori costituzionali, che condizionano debolezza fino allo sfiancamento delle pareti venose, e ambientali, come sforzi in soggetti costituzionalmente predisposti (alti, magri, con ipotrofia del muscolo cremastere). Forme secondarie pos-

sono essere causate da compressioni della vena renale da parte di vene a decorso anormale o masse occupanti spazio (in caso di comparsa di varicocele in bambini di età inferiore ai 12 anni occorre sempre escludere l'eventualità di un tumore di Wilms). Nel 95% il varicocele è asintomatico e viene scoperto dal medico o il ragazzo stesso per la presenza di una tumefazione, come un groviglio, una matassa o un gomito, sopra al testicolo sinistro; solo nel 5% dei casi dà senso di peso o dolore, specie quando si sta in piedi per lunghi periodi di tempo o al termine di attività sportiva. Il varicocele è presente nel 2-7% dei bambini tra gli 11-14 anni di età, nel 14-20% dei ragazzi tra i 15 e 19 anni di età e nel 20% della popolazione maschile adulta, ma nel 40% degli uomini infertili, dato che influenza negativamente la crescita testicolare e il normale sviluppo degli spermatozoi, compromettendo la fertilità: gli adulti con varicocele hanno alterazioni seminali corrispondenti a coloro che hanno avuto testicoli

ritenuti. La diagnosi richiede l'accertamento ecografico e con color-doppler che visualizza e misura i flussi di sangue (integrato da eco addome e pelvi nei bambini con varicocele prima dei 12 anni o con interessamento anche a destra). Il trattamento chirurgico va effettuato in caso di riduzione del volume testicolare (ipoplasia/ipotrofia) con una differenza nella volumetria tra i due testicoli superiore al 20%, pregresso criptorchidismo, varicocele bilaterale, varicocele sintomatico, alterazioni dello spermogramma (negli adolescenti più grandi), altrimenti va fatto solo monitoraggio annuale con ecografia/eco color-doppler. **Riguardo alla prevenzione, una importante pratica che deve essere raccomandata e promossa fra i giovani per una diagnosi precoce di varicocele e di neoplasie testicolari è rappresentata dall'autopalpazione del testicolo.**

■

**Stabilimento Balneare**

**Fratelli Grassi**

**Lido-Snack Bar**

Treghetto **GRATUITO** giornaliero per lo stabilimento con partenza dal molo di Positano

FREE daily ferry to the establishment with departure from the pier of Positano

10:00 - 13:00  
14:30 - 18:00

WiFi

Facebook: Fratelli Grassi Positano

**POSITANO (SA)**  
**SPIAGGIA DI FORNILLO**  
**Tel. 089 812110**

SUPERMERCATI

 **SIGMA**



€ 0,50

**MULLER MIX**  
VARI TIPI  
G. 120/150



**FRIOL**  
OLIO  
DI SEMI VARI  
LT. 1



€ 1,50

**BAULI**  
CROISSANT  
CLASSICO  
G. 240  
4,17 €/KG



€ 1,00



**POMILIA**  
PASSATA  
DI POMODORO  
IN BOTTIGLIA  
G. 700  
0,71 €/KG



€ 0,50




OFFERTE VALIDE  
DAL 9 AL 22 SETTEMBRE

 SIGMA CAMPANIA

Corso Italia 303 - Piano di Sorrento

 Orario continuato - Domenica mattina aperto

 Parcheggio Gratuito

# 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



## MAL DI TESTA Caffè sí o no?

Non per tutti il caffè è un alleato contro il mal di testa. La relazione tra caffè e mal di testa è contrastante: se è vero che troppe tazzine possono facilitarne gli attacchi, è anche vero che una drastica riduzione di caffeina, bevuta più di frequente durante i giorni lavorativi per prendersi una pausa o vincere la sonnolenza, provoca la cosiddetta "cefalea da weekend".

Un rapporto contrastante che si spiega anche col fatto che **esistono tanti tipi di dolore** (cefalea tensiva, a grappolo, emicrania, pulsante o no, con aura o no, etc) su ognuno dei quali il caffè può avere effetti differenti.

Le persone affette da mal di testa occasionale trovano sollievo bevendo una tazza di caffè forte non zuccherato, senza bisogno d'altro. **L'effetto benefico è dovuto alla lieve azione vasocostrittrice sulla circolazione del sangue, che restringe le arterie del cranio che in alcuni mal di testa si dilatano eccessivamente.** E questo spiega perché "la tazzullela" piace a molti non solo per la soddisfazione del palato, ma anche per gli effetti su attenzione, concentrazione e dolore.

Da tempo la farmacologia sfrutta l'effetto coadiuvante della caffeina come antidolorifico. I ricercatori hanno scoperto che la caffeina funziona nell'attacco acuto di emicrania, caratterizzata da una sintomatologia dolorosa intensa, unilaterale e pulsante. Molti medicinali uniscono infatti il potere di una molecola analgesica e antinfiammatoria di sintesi con quello della caffeina che facilita l'assorbimento dei farmaci, perché passa nel sangue velocemente, tra i 40 e i 90 minuti.

**Attenzione però al consumo cronico ed eccessivo.** La caffeina si trova in tante bevande, dal tè agli energy drink, fino alle bevande a base di cola e il consumo smodato di questa sostanza dall'effetto stimolante sul sistema nervoso centrale può scatenare attacchi emicranici. **In generale, 300-400 mg di caffeina quotidiana sono una quantità ragionevole per tutti, considerando che il contenuto medio di una tazza di espresso e per la moka è di 60-120 mg (35-50 ml).**

Chi soffre di mal di testa quindi dovrebbe determinare la risposta personale al caffè e decidere se utilizzarlo come supporto non farmacologico o evitarlo in maniera preventiva. ■





# BEETHOVEN

## Oggi non sarebbe sordo!

La sordità di Beethoven è una di quelle malattie di “pazienti illustri” che più di altre sono state studiate dagli storici e dai medici, tuttavia senza essere giunti a conclusioni definitive, specie per la sua genesi. **Fin quando gli è stato possibile, Beethoven ha cercato di tenere nascosta la sordità.** Nel 1801 a 31 anni così scrive all'amico medico Franz Gerhard Wegeler: “... devo confessarti che conduco una vita infelice... **sono due anni che evito qualsiasi compagnia, perché non posso dire alla gente che sono sordo...** il dott. Frank mi ha curato con olio di mandorle, ma senza alcun effetto... poi mi ha prescritto tè per gli orecchi, ma questi sibilano, e sento un brusio giorno e notte... posso dirti che la mia vita si trascina miseramente, se avessi un'altra professione la mia infermità non sarebbe così grave, ma nel mio caso è una menomazione terribile! **Devo mettermi accanto all'orchestra, altrimenti non odo le note acute degli strumenti e delle voci posso udire i toni di una conversazione ma non le parole, e se qualcuno grida non lo posso sopportare**”.

L'undici maggio del 1809 Vienna è sotto le cannonate delle truppe francesi di Napoleone. Beethoven nonostante la sordità, si rifugia in cantina coprendosi le orecchie con dei cuscini. I suoni forti gli danno fastidio! Soffre già del caratteristico **fenomeno del recruitment che, per ironia della sorte, non fa sentire i suoni di intensità normale, ma provoca un fastidio oltre norma per i suoni forti. La sua sordità è già grave!**

Nello stesso anno compone la Quinta Sinfonia. Ma Beethoven la sua Quinta... non l'ha mai sentita!

A soli 39 anni tra lui ed il mondo si è già alzato il muro del silenzio. **Non percepisce né voci né suoni e riesce appena ad udire ciò che suona stringendo tra i denti una bacchetta di legno poggiata sulla cassa di risonanza del pianoforte.** Sembra che la sordità del compositore sia iniziata intorno ai 27 anni interessando prima l'orecchio sinistro poi quello destro; poco risolvono i cornetti acustici che un artigiano di sua fiducia, costruisce per lui. **Nel marzo del 1818 viene costruito per lui uno speciale pianoforte dalla casa britannica Broadwood: ha la sonorità più robusta e penetrante di quella dei pianoforti viennesi di allora, la tastiera è arricchita di quattro tasti verso il grave, e di uno verso l'alto. Con il nuovo strumento Beethoven può com-**



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**



CAPBROS  
Gelato Artigianale



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



📞 081 532 1577  
✉️ [deiasnc@libero.it](mailto:deiasnc@libero.it)  
🌐 [www.deiasnc.it](http://www.deiasnc.it)

📍 Deia Snc  
Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

porre le ultime tre Sonate e la Nona Sinfonia.

L'esame post-mortem dell'apparato uditivo del musicista, eseguito dal Prof. Wagner, direttore del Museo di Anatomia Patologica di Vienna riporta un'analisi che non è servita a chiarire lo stato di salute del musicista, ma attivò vari dubbi che ancora oggi medici e storici non hanno chiarito. Nel 1970 alcuni studiosi americani parlarono di otosclerosi poi contestata da più parti. Nel 1797, epoca in cui Beethoven fu colpito da tifo adominale, sembra instaurarsi l'inizio del suo disturbo uditivo. Alcuni studiosi ritennero trattarsi di otite adesiva (versamento denso-sieroso nella cavità timpanica), ma ciò non spiegava la degenerazione del nervo acustico. **Meno fantasiosa e più attendibile di altre ipotesi successivamente elaborate è quella che fa risalire la sordità del musicista ad uno stato catarrale cronico delle prime vie respiratorie e del rinofaringe.** Ad indicarlo sarebbe stato egli stesso, quando riferisce di "... sentire la testa in fiamme", tanto che mentre suona, ha l'abitudine di correre al lavabo e di immergere la testa nell'acqua fredda: così rinfrescato e malamente asciugato, si rimette al piano. Il tenore Rokel, suo amico, lo trova nel suo studio mentre compone l'Eroica a torso nudo, chino su un grande bacile, intento a rovesciarsi

sul capo e sul dorso getti d'acqua gelata. Era forse una di quelle semplici patologie che frequentemente sono sotto gli occhi degli otorinolaringoiatri e che hanno origini da banali fatti infettivi, oggi facilmente curabili e due secoli fa di difficile risoluzione? **Nei primi anni di affezione della sordità del grande musicista, essa interessa soltanto gli organi di trasmissione (orecchio esterno e quello medio) ma, successivamente, la sordità di Beethoven coinvolge anche l'orecchio interno, coclearizzandosi.**

Il dolore alle orecchie, la sensazione di orecchio pieno, una lieve ipoacusia, meritano già sul nascere di essere sottoposti ad una valutazione clinico-strumentale da parte dello specialista otorinolaringoiatra.

**Oggi una malattia semplice da curare per un valido otorinolaringoiatra ed un'ipoacusia inizialmente lieve per un attento audioprotesista sarebbe stata brillantemente risolta grazie, soprattutto, agli apparecchi acustici di ultima generazione.** Avremmo un Beethoven perfettamente in grado di udire, comporre e comunicare il "pathos" dei suoi magici suoni all'umanità. ■

**Cucina Autentica  
Napoletana**

TRATTORIA  
Torna a  
Surriento

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

f Torna a Surriento  
tripadvisor



# THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO

**ALLENATI CON NOI!!**  
da settembre...

Allenamento personal  
Allenamento Funzionale  
Functional Training  
Personal Trainer  
Programma dimagrimento  
Ginnastica Dolce

**prenota la tua prova GRATUITA**

# ASMA E BAMBINI

## LO SPORT AIUTA

In Italia sono oltre 600 mila i bambini affetti da asma e secondo i pediatri lo sport può essere di beneficio per questi piccoli pazienti, a patto che sia praticato con qualche accorgimento. Troppo spesso i genitori di bambini asmatici considerano la pratica sportiva come un pericolo per il proprio figlio. Il vero rischio per la salute di questi bambini è la sedentarietà perché l'eccesso di peso può aggravare la sintomatologia dell'asma e addirittura predisporre all'insorgenza di condizioni tipiche dell'età adulta quali diabete, osteoporosi, ipertensione e sindrome metabolica. La regolare attività fisica è dunque importante per tutti i bambini, ma lo è ancor di più per gli asmatici.

Numerosi studi hanno dimostrato che il bambino asmatico non deve rinunciare allo sport ma imparare a svolgerlo in sicurezza. A parità di allenamento la capacità cardiorespiratoria del bambino asmatico in buon controllo di malattia è perfettamente sovrapponibile a quello del bambino sano. In questi casi lo sport se correttamente praticato può diventare uno strumento efficace per una riabilitazione respiratoria.

Gli accorgimenti da adottare sono semplici e riguardano lo svolgere attività fisica all'aperto lontano da aree urbane con traffico intenso, evitare fasce orarie nelle quali gli inquinanti raggiungono il maggiore picco di concentrazione nell'aria e prediligere lo sport da praticare la mattina presto o la sera tardi. A questo va aggiunto il raggiungimento di un buon controllo della malattia associando l'allenamento alla premedicazione farmacologica.

Lo sport migliore è sicuramente il nuoto, meglio tollerato dai bambini asmatici in quanto l'immersione in acqua favorisce l'espansione e l'incremento della ventilazione polmonare ne risulta moderato. Anche gli sport basati sull'uso della palla possono essere praticati senza problemi grazie all'alternanza di periodi di intensa attività intervallata a fasi con intensità ridotta.

È preferibile evitare corsa, ciclismo e attività subacquee che potrebbero scatenare crisi asmatiche. ■





## Aumento dei disturbi mentali colpa anche dello smog

Trovato un legame tra inquinamento atmosferico e malattie neuropsichiatriche. L'aumento di disturbi come bipolare e depressione sembrano essere associato al vivere in aree urbane con una scarsa qualità dell'aria, specie nella prima infanzia. Lo ha dimostrato uno studio dell'Università di Chicago che ha analizzato una grande mole di dati sulla popolazione di Stati Uniti e Danimarca. In entrambi i Paesi queste malattie neurologiche e psichiatriche sembrano correlate all'ambiente.

Nello studio, l'esposizione è stata mappata a livello di contea e si è cercato di tenere conto dei fattori confondenti tra cui reddito, etnia e densità di popolazione. Incrociando i dati atmosferici con le richieste di assicurazione sanitaria, si è scoperto che le contee con la peggiore qualità dell'aria avevano rilevato un aumento del 27% per i casi di disturbo bipolare e del 6% per la depressione rispetto a quelle con la migliore qualità dell'aria.

Gli studiosi hanno applicato la stessa metodologia sui dati provenienti da un'altra nazione, la Danimarca, che monitora gli indicatori di qualità ambientale in aree molto più piccole. L'équipe ha analizzato i registri nazionali con dati relativi a 1,4 milioni di persone nate nel Paese scandinavo tra il 1979 e il 2002. I ricercatori hanno trovato che i dati rispecchiavano quelli americani.

I dati danesi più specifici perché relativi da una zona meno estesa, hanno indicato che le esposizioni allo smog durante la prima infanzia erano correlate alla depressione (aumento del 50%), alla schizofrenia (+148%) e ai disturbi della personalità (+162%), rispetto ai tassi riscontrati nelle persone cresciute con la migliore qualità dell'aria.

Ma in che modo l'inquinamento può influire sul nostro cervello? Sebbene lo studio non abbia affrontato in modo specifico la questione di come l'inquinamento atmosferico possa innescare effetti neurologici, una vasta serie di studi sperimentali su modelli animali suggerisce che alcuni micro inquinanti possono passare attraverso la barriera emato-encefalica, interessando il cervello. Un'altra possibilità è che l'inquinamento aumenti gli effetti dell'infiammazione nel corpo, innescando nel cervello una risposta allo stress. Una terza ipotesi è che lo smog causi cambiamenti epigenetici, che influenzano l'attività del DNA, alterando l'equilibrio di sostanze chimiche cerebrali.



# PROVA LE LENTI BLUEPROTECT

Per ridurre l'affaticamento della vista  
a chi utilizza pc, tv, tablet, smartphone



Occhi  
stanchi  
davanti  
al pc?

Vedi al meglio  
ogni tuo dispositivo  
prendi solo il meglio della luce

Riduci la fatica  
del tuo corpo evitando  
mal di testa, occhi asciutti  
dolori al collo e alle spalle



OTTICA

Ar Giò

SUNGLASSES OUTLET

📍 Via S. Francesco, 26 - SORRENTO ☎ Tel. 081 878 17 59



# NDG

◦ ATHLETIC TEAM ◦



Nuotatori del Golfo- VdG  
Si ricomincia.....

## ISCRIZIONE APERTE

I corsi riprenderanno

**23 settembre**

Tante novità per la  
nuova stagione 2019/2020



Corso Italia, 242  
Piano di Sorrento

☎ 081 534 21 28



Nuotatori del Golfo



# Posso vendere un immobile *abusivo?*

L'abusivismo edilizio è un fenomeno illegale che consiste nella realizzazione di edifici e manufatti edilizi in mancanza degli atti abilitativi richiesti dalla legge (licenza, concessione o permesso di costruire) o in difformità da essi.

L'immobile abusivo può essere commerciabile ad alcune condizioni. In merito, una recente sentenza delle Sezioni Unite della Cassazione ha specificato che **la compravendita è valida se il titolo edilizio esiste, anche se poi l'edificio è stato realizzato con variazioni, anche essenziali.**

Pertanto, quando **un immobile viene realizzato in totale assenza dei permessi si parla di difformità totale e l'immobile non può essere venduto**, leventuale vendita è nulla e, inoltre, sussiste la responsabilità del notaio rogante per non aver rilevato la nullità del titolo. Al contrario, **la compravendita è valida se la licenza edilizia è stata rilasciata e viene indicata nel contratto ma la costruzione è stata realizzata in modo difforme rispetto ad essa**, cioè in caso di difformità. La validità è giustificata dal fatto che la menzione del permesso di costruire sull'atto di vendita firmato davanti al notaio consente all'acquirente di andarsi a documentare circa l'effettiva



corrispondenza tra la licenza edilizia e le condizioni reali dell'immobile. In tal modo egli può tutelarsi da un cattivo acquisto.

Tuttavia, la semplice conoscibilità dell'abuso non esonera il venditore dalla responsabilità civile nei confronti dell'acquirente per non averlo informato dell'abuso. **Se non c'è stata un'informazione trasparente l'acquirente può impugnare il contratto entro 10 anni e chiederne al tribunale lo scioglimento** oppure, dinanzi a un abuso di piccole dimensioni, l'acquirente può optare per mantenere in vita la compravendita, ma **chiedere una parziale restituzione del prezzo**, per le spese di demolizione o per la richiesta di sanatoria, oltre all'eventuale risarcimento del danno.

Quanto alla responsabilità penale per l'abuso edilizio, questa resta in capo a chi lo ha realizzato. Per cui, anche nel caso di vendita dell'immobile, l'acquirente non potrà rispondere penalmente dell'irregolarità. Viceversa, per quanto riguarda l'obbligo di demolizione dell'abuso, questo può essere imposto all'acquirente senza alcun limite di tempo.

■

**Avv. Patrizia Cappiello**

Via dei Platani 11  
(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)  
Scala C 2^ Piano di Sorrento  
Cell. 3391970892

**Fortuna**  
Intimo e Biancheria

**Fuori tutto**

**Costumi**  
dai 12,00 € ai 25,00 €

**Abiti dai 20,00 € ai 35,00 €**

**Ottima qualità**  
**Fortuna vi aspetta.**

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



# IL GIARDINO mediterraneo

ORGANIZZA IL TUO EVENTO CON NOI!



**NUOVA GESTIONE**



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

# Ametista

di CAROLINA INCUDINE

FORNITURA SERVIZI PER STRUTTURE EXTRALBERGHIERE



CHECK-IN E CHECK-OUT



FAST CHECK-IN



COMUNICAZIONE  
CON GLI OSPITI



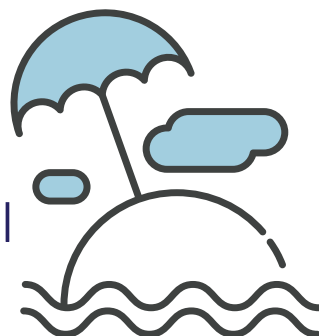
SERVIZIO BIANCHERIA



PULIZIE



DEPOSITO BAGAGLI



Viale Nizza, 25 - Sorrento (Na) - 081 18197410  
[ametista.holidays@gmail.com](mailto:ametista.holidays@gmail.com) - [www.luggagestoragesorrento.com](http://www.luggagestoragesorrento.com)



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



L'Ametista

## Dispositivi elettronici usati al buio compromettono

### la qualità del sonno dei bimbi

Televisione, smartphone e pc prima di andare a letto provocano seri disturbi nel sonno di bambini ed adolescenti danneggiandone la qualità, e compromettendone la salute. Mai usarli al buio prima di andare dormire in quanto l'esposizione a schermi luminosi e fonti sonore condiziona l'orologio biologico.

Una ricerca anglo-svizzera pubblicata sulla rivista scientifica *Environment International* ha dimostrato che l'uso degli schermi luminosi prima di addormentarsi disturba la qualità del sonno. Poche ore di riposo causerebbero molti problemi di salute come per esempio un abbassamento delle risposte immunitarie, la predisposizione alla depressione e all'ansia oltre al rischio di obesità in bambini e adolescenti.

Durante lo studio sono stati presi in esame 6.616 ragazzi di età compresa tra 11 - 12 anni. Oltre il 70% aveva affermato di aver usato un dispositivo o guardato la tv per un'ora prima di andare a dormire. Di questi ragazzi un gruppo ha avuto usato il cellulare o guardato la tv con la luce accesa, un altro aveva svolto le stesse attività al buio. E' emersa una sostanziale differenza tra i due gruppi: chi aveva lasciato la luce accesa aveva il 30% in più di probabilità di dormire di meno, ma le probabilità schizzavano al 147% per chi aveva preferito il buio.

Gli esperti consigliano ai genitori di non permettere ai figli l'uso di tv e cellulari almeno fino ad un'ora prima di andare a letto per evitare che la luce proveniente dai dispositivi elettronici inibisca la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il sonno e regola il ciclo sonno-veglia. Per rilassarsi meglio leggere un libro.





*Stare a dieta  
è difficile!*

## NON È COLPA TUA!

Non resistere davanti alla tentazione di un dolce prelibato, all'odore di una fetta di dolce o all'immagine pubblicitaria di un fast food è colpa di un ormone: la grelina. **Presente nello stomaco, una quantità eccessiva di la grelina rende più vulnerabili alle tentazioni legate al cibo, soprattutto i dolci.** Spinge agli eccessi e a mangiare compulsivamente. A dimostrare questa tesi è una ricerca canadese pubblicata sulla rivista scientifica *Cell Reports*.

Lo studio ha coinvolto 38 pazienti, ad alcuni dei quali è stata iniettata la grelina. Successivamente tutti i 38 pazienti sono stati esposti a vari tipi di odori alimentari mentre visionavano immagini neutre di oggetti casuali. Lo scopo era quello di creare nel tempo un'associazione mentale tra immagini e odori. Con una precisa risonanza magnetica si è osservato che le persone a cui era stato iniettato la grelina erano proprio quelli che avevano bisogno di soddisfare lo stimolo della fame generati dagli odori del cibo che avevano percepito.

**Le persone che non riescono a resistere alle tentazioni legate al cibo sono quelle che presentano una quantità maggiore di grelina che spingerebbe le persone ad assecondare o meno la voglia di mangiare. Questo ormone aumenta la piacevolezza percepita da un determinato odore o immagine visualizzata.** Ecco perché sono più vulnerabili alla pubblicità di un fast food o all'odore di un dolce prelibato.





CLASSIC.MODERN.CONTEMPORARY.COMPETITIONS.AWARDS



**MARILYN CITY BALLET**

A.A. 2019/2020 START. 2 SETTEMBRE

Direzione Artistica: Marilina Iacono



Via delle Rose, 36 Piano di Sorrento - 0815322345

# Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



+



+



FORMATO  
500gr  
9,90  
EURO

**35**  
EURO

**SUPER 100% WHEY  
SHAKE PROTEIN  
+ BCAA (2:1:1)**

**65**  
EURO

**SUPER 100% WHEY  
SHAKE PROTEIN  
+ BCAA (4:1:1)**

**15**  
EURO

**ISO WHEY  
UNS 750GR**



40%  
SCONTO

**65**  
EURO

**ISO ZERO  
2,270 KG  
4 GUSTI**



40%  
SCONTO

**15**  
EURO

**NAMED SPORT  
4 FUEL ACTIVE**



45%  
SCONTO

**12**  
EURO

**WHY MAGNESIO  
POTASSIO  
30 BUSTINE**

**offerte valide al 30 settembre**  
o fino a esaurimenti scorte



**Sorrento**

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

**Piano di Sorrento**

Corso Italia, 341 Tel. 081 183 84 909

# Perché alcuni dormono di meno?

Scoperto il motivo per cui al mattino ci si sveglia molto presto. Non sempre si tratta di insonnia o disturbi del sonno e non è neanche colpa della cena troppo pesante della sera precedente né dell'abuso di caffè. **A volte dormire meno è un aspetto genetico. Il motivo risiede in un gene identificato dagli studiosi dell'università della California a San Francisco**, tra i ricercatori che hanno condotto questa analisi spicca anche un italiano Gaetano Coppola con un passato di studi alla Federico II di Napoli.

Publicato sulla rivista scientifica *Neuron*, lo studio è stato condotto su diversi topi portatori di una versione mutata del gene *Adrb1* i quali dormivano in media 55 minuti in meno rispetto ai topi con gene normale. Ulteriori analisi hanno dimostrato che il gene era espresso ad alti livelli nei ponti dorsali cioè una parte del tronco del cervello coinvolta in attività come la respirazione movimenti degli occhi e il sonno.

In particolare si è riscontrato che gli *Adrb1* normali in questa regione del cervello erano più attivi durante la fase di veglia e quella REM e che geni mutati erano ancora più attivi di quelli normali contribuendo così ad un sonno più breve.

**Per gli esseri umani questo si traduce nel fatto che gli uomini portatori del Gene mutato dormono in media 2 ore in meno rispetto alle persone che ne sono sprovvisti.**





# Paccheri con

## pomodorini e fresella croccante

Fresella, ma anche frisa, frisella, tanti i nomi attribuiti al pane biscottato tipico della cucina del sud che si usa gustare ammorbidito con acqua e condito in modo semplice. Una pietanza rustica e genuina che ha ispirato una ricetta semplice dove **le tradizionali fette di pane bruschettato si trasformano in un condimento accattivante e aromatico**. Dai sapori mediterranei, fresco e appetitoso, la pasta con pomodorini e freselle **è nato per caso ed è diventato subito un grandissimo successo**. Questo piatto rustico dal gusto delicato e intenso è perfetto da gustare per salutare questa calda estate che in questo mese di settembre lascia il posto alla prossima stagione autunnale.

### **Ingredienti per 4 persone:**

400 gr di pasta secca trafilata al bronzo, 300 gr di pomodorini ciliegia, 1 fresella grande, 1 spicchio di aglio, origano, timo, sale, olio d'oliva extravergine d'oliva, un pizzico di zucchero.

### **Preparazione**

Lavare ed asciugare i pomodorini, tagliarli a metà. Foderare una teglia con carta forno leggermente inumidita, posizionare i pomodorini, appoggiandoli con la parte tagliata verso l'alto. In una ciotola preparare le erbe, mettere l'origano ed il timo e mescolare bene. Spolverizzare i pomodori con lo zucchero e il sale e profumarli con le erbe. Irrorare il tutto con l'olio extravergine d'oliva. Infornare a 160° e far cuocere per un'ora circa o fino a che non avranno perso tutta l'acqua, così da renderli esternamente leggermente appassiti e dal cuore morbido ed umido. Ridurre in briciole la fresella. Pulire l'aglio e cuocere la pasta in abbondante acqua bollente. In una padella far soffriggere a fuoco dolce la fresella sbriciolata con lo spicchio di aglio e l'olio extravergine d'oliva. Sfornare i pomodorini, scolare la pasta condirla con la fresella sfrigata (togliete l'aglio). Unire i pomodorini, girare velocemente e delicatamente. Impiattare e irrorare ancora con un filo di olio extravergine (se necessario). Servire.



# Alimentari Capo

The King of Sandwiches



**PANINI**



**SALTIMBOCCA**



**INSALATONE**

Traversa Punta Capo, 14 - 80067 Sorrento (NA)

Tel. 081 807 2291

# TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



Cercaci su YouTube



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

# LE CLORAMMINE IN PISCINA

## L'importanza dell'equilibrio chimico dell'acqua



Fondamentale importanza in una piscina è l'impianto di ricircolo e filtrazione che consente in primo luogo di ridurre l'aggiunta di prodotti chimici. La disinfezione dell'acqua riveste un ruolo fondamentale e per questo esistono diversi prodotti e soluzioni tecniche. In questo capitolo parleremo del cloro ( $\text{Cl}_2$ ) che è il disinfettante più usato e per altro imposto dalla legislazione per il trattamento delle piscine pubbliche.

Il cloro è un forte disinfettante ed in natura è sotto forma di gas, per questo per essere facilmente utilizzato viene prodotto sia liquido che in polvere.

Le aggiunte devono essere proporzionate al fabbisogno giornaliero e calcolate rispetto a dei

parametri di riferimento come: volume acqua, temperatura, numero di bagnanti, tipologia impianti. Le concentrazioni ideali presenti nell'acqua devono essere comprese tra 0,8-1,2 ppm (mg/l).

In acqua forma acido ipocloroso  $\text{HClO}$  e da questi si libera il cloro che con gli agenti inquinanti presenti in acqua, genera dei sottoprodotti con esso combinati chiamati cloro ammine, dicloroammine, tricloroammine etc.

Queste molecole complesse trattengono il cloro e ne ostacolano l'azione di disinfezione esalando gas tossici nell'aria.

La triclorammina per esempio viene utilizzata per produrre gas lacrimogeni ed il 95% di questi è

costituita da cloroformio.

Tutto ciò comporta bruciore degli occhi e della pelle specialmente per le piscine indoor, che sono le più esposte al problema.

Il sistema TA-UVPOOL permette di ridurre le clorammine fino al 50% apportando benefici alla disinfezione ricorrendo ad un minore uso di cloro.

Questa soluzione, permette di ottimizzare il trattamento dell'acqua aumentando l'efficacia della disinfezione ed il benessere degli utilizzatori della piscina.

**TECNOAMBIENTE**

Via del Lauro, 1 - Meta (NA)

Tel. 081 532 3497



# Odonto FOBIA

## La paura del dentista

Per molte persone l'appuntamento con il dentista genera una sensazione di disagio e di paura fino al punto di rappresentare una vera e propria fobia per il dentista. L'organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto ufficialmente questo disturbo con il nome di odontofobia. Questa condizione altamente invalidante provoca in chi ne è affetto un'intensa paura nei confronti del dentista e di tutto ciò che richiama lo studio del professionista (trapano, rumore degli attrezzi, ago, eccetera).

I sintomi principali della odontofobia sono tachicardia, sudorazione, senso di soffocamento, tremore, sensazione di svenire e nei casi più gravi un attacco di panico.

Ecco che l'odontofobico mette in atto una serie di strategie per evitare di recarsi dal dentista. Cerca di rimandare costantemente l'appuntamento assumendo farmaci antibiotici nel tentativo di automedicarsi ed evita meticolosamente argomenti che facciano riferimento alla situazione che genera ansia.

Ma come superare questa infondata paura del dentista?

La strategia migliore è quella di **informarsi gradualmente** su ciò che fa più paura.

Scegliere un dentista che ispira fiducia e informarlo circa i propri timori. Ta-





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:



Vasta scelta  
di prodotti  
per celiaci,  
rimborsabili.

www.tramedelbio.it  

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



RELAX



BEAUTY



HEALTH



*Regalati  
in  
massaggio*

THAI  
Decontratturante  
A PARTIRE DA

**€ 29,99**

**AL**  **OE**

**Thai Massage & Beauty Care**



Via degli Aranci, 46 - Sorrento

☎ 349 8519621 ☎ 081 181 77 136

 aloe beauty center

cere le proprie paure al dentista per pudore, vergogna o timidezza, pensando di riuscire a gestire da soli la situazione non da buoni risultati. La cosa migliore è confidarsi con il dentista di fiducia che saprà rassicurare e adottare tutte le strategie necessarie per consentire una seduta serena e indolore per la cura dei denti, al quale rivolgere eventuali domande in caso di dubbi e spiegazioni circa ogni step del piano terapeutico.

Programmare insieme al dentista di fiducia un calendario di sedute da fare con interventi di diverso livello e intensità per esempio iniziando con una semplice visita e proseguendo poi con un successivo appuntamento per la pulizia dei denti. In questo modo ci si avvicina gradualmente alle proprie paure.

Associare l'esperienza dal dentista con qualcosa di positivo. Potrebbe es-

sere utile dopo aver superato l'appuntamento premiarsi con qualcosa che piace in modo particolare, una sorta di gratificazione per aver superato un traguardo importante.

Nei casi più gravi di odontofobia si può ricorrere alla sedazione cosciente. Completamente indolore questa metodica prevede l'inalazione di protossido di azoto tramite mascherina oppure un'iniezione di tranquillante.



### Dott. Giuseppe Di Maio

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 338.89.82.038

**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 settembre



Comodità  
e praticità



Eleganza





# il modulo

arredamenti

**PROGETTAZIONE D'INTERNI**

**Via degli Aranci, 33D - SORRENTO**



**Relax**



## Aiuto dai fiori di Bach per chi ha difficoltà di apprendimento

Siamo alle soglie dell'inizio del nuovo anno scolastico, sia per i bambini che cominciano la loro avventura nelle scuole primarie e sia per i studenti delle classi successive. Non tutti reagiscono allo stesso modo nell'apprendimento di ciò che viene insegnato o proposto dai vari insegnanti e, purtroppo, per alcuni bambini e i loro genitori, il periodo scolastico diventa una fonte di autentico "stress" prolungato per diversi mesi.

Come la natura può venire incontro per migliorare alcune difficoltà dell'apprendimento? Prendiamo in esame alcuni fiori di Bach specifici per dare un input positivo a uno stato negativo esistente.

Il fiore di Bach utile per difficoltà di apprendimento è CHESTNUT BUD (l'ippocastano detto anche Castagno d'India). La floriterapia usa le gemme perché queste raccolgono tutta l'energia vitale della pianta. Allo stesso modo agisce questo rimedio: dà la sferzata di energia necessaria per cambiare la propria vita, per uscire dalla ripetitività e andare verso nuove possibilità. Il dott. Edward Bach descrisse così questo rimedio: per quelli che non traggono troppo vantaggio dall'esperienza e dall'osservazione, impiegando più tempo degli altri per apprendere le lezioni, dall'insegnamento sia di maestri che dalle esperienze di altri intorno a sé. I sintomi sono: distrazione, ingenuità, fretta, lentezza di apprendimento, blocco nello studio, mancanza di interesse nel presente, eccessiva speranza nel futuro, rimozione, repressione, isteria, handicap mentale, continuo ammalarsi senza sapere il perché, paranoia, inconsapevolezza. Il rimedio CHESTNUT BUD promuove la consapevolezza. Chi prende questo rimedio diventa più attento a quello che fa e impara a riflettere e a non gettarsi a capofitto in qualsiasi esperienza solo per dimenticarsi di sé e che invece può farcela a migliorarsi.

Altro rimedio per mancanza di interesse è CLEMATIS. I sintomi di chi può aver bisogno di questo rimedio sono: difficoltà di concentrazione, sbadattaggine, eccessivo spreco di energia, sentirsi perso nei propri pensieri, far domande senza ascoltare la risposta, imma-

# A.S. **Volley** **VICTORIA** **A**ttletica



Corsi di atletica e pallavolo  
attività motoria di base  
avviamento allo sport  
**da 3 a 99 anni**

Tecnici  
Luigi Partato  
Nello De Maio

Fisioterapista  
Antonino Esposito

Collaboratori  
Ester Scala  
Victoria De Maio

Giovanni Ruggiero  
*(maratoneta internazionale)*

**Vincere è essere felici  
lieti nello stare insieme**

Pallavolo mer-ven 17:00  
Atletica mar-gio 17:00

Tel. 347 64 10 092 - 338 81 54 923



start

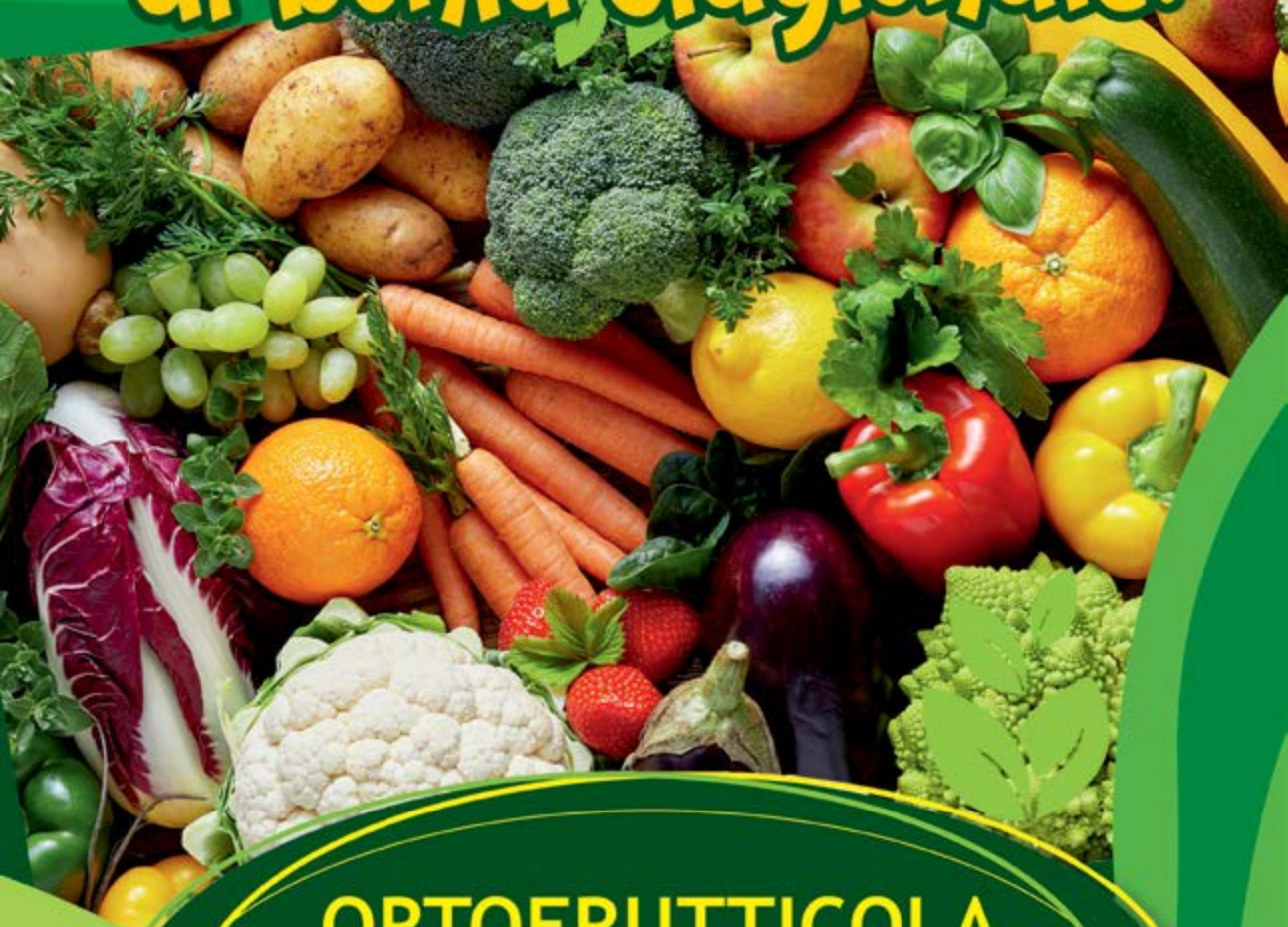
# 24

settembre

Palestra Scuola Media  
A.Fienga Meta



tutti i giorni un carico  
di bontà Stagionale!



ORTOFRUTTICOLA  
*Flli Federico*  
S.A.S.

Ingrosso e dettaglio

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

ginazione, eccessivo disordine, indifferenza, scarsa memoria. La trasformazione positiva per questi soggetti è che il rimedio li aiuta a conservare la creatività, la dolcezza, la fantasia, ancorandole però alla realtà. In questo modo la vita di CLEMATIS viene arricchita e non depauperata dalle continue fughe in altri mondi, a volte fantasiosi.

Per lo scoraggiamento c'è GENTIAN. Coloro che si scoraggiano facilmente, sia a scuola o in tutti i campi delle attività della vita, piccoli e grandi, dovrebbero assumere GENTIAN. Essi possono migliorare progressivamente nella loro malattia o nei loro affari quotidiani ma ogni piccolo ostacolo, il più leggero ritardo in questa progressione causa loro dubbi e li demoralizza. GENTIAN aiuta a correggere la nostra inclinazione interiore al pessimismo. Insegna ad affrontare ogni problema come tale, senza lasciarlo dilagare dentro di noi. GENTIAN è utile anche in caso di depressioni temporanee, quelle causate da avvenimenti improvvisi e dolorosi come un lutto, la rottura di una relazione sentimentale o di una forte amicizia anche scolastica. GENTIAN è utile anche per chi non trova vantaggio da visite con uno psicoterapeuta,

perché dubitando di tutto, mettono in discussione anche il loro terapeuta. Gli effetti positivi che produce GENTIAN sono: insegnare a isolare il singolo problema in modo che questo non diventi più devastante; aiuta ad avere più coraggio e fiducia per lottare, per fronteggiare i problemi senza lasciarsi cadere nello sconforto e nella disperazione. Nel caso degli scolari e degli studenti insegna ad avere più consapevolezza che anche in prove e in studi complessi potranno farcela.

I fiori di Bach si assumono per migliorare da uno stato negativo a uno stato positivo 4 gocce alla volta sottolinguale ogni 2/3 ore in qualunque momento della giornata, per una miscela di massimo 5 fiori. Nei casi complessi si possono assumere 4 gocce anche ogni 2 ore e gradualmente diminuire fino ad assumerlo 2/3 volte al giorno.

**Dott.ssa Rosaria Aprea**  
Naturopata

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

**Dolci**  
che passione

f Dolci che passione

instagram dolci\_che\_passione\_

**WORK**  
IN PROGRESS

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

PROSSIMAMENTE I TUOI ACQUISTI ANCHE ON LINE

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

100% Elettrico - 120 km con una ricarica

Fino a  
**900**  
euro  
di sconto\*



CHARGE

800

WATT HOURS

120  
km\*

RANGE

3/4  
ore/hours

TIME TO RECHARGE

40Ah

CAPACITY

**BICIMANIA**  
EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Pagamenti Rateali Senza Busta Paga



ASSISTENZA AUTORIZZATA



**BOSCH**

eBike Service

Via Bagnulo, 39  
Piano di Sorrento (NA)



081 878 62 91



WWW.BICIMANIA.NET

\* offerta valida con contributo governativo per rottamazione di un motorino fino a Euro 3



## Crisi economica e morfopatia del soma

In questo scritto cercheremo di **correlare la crisi economica con la morfopatia, neologismo da me coniato per descrivere le anomalie morfologiche del soma (corpo).**

Gli effetti della crisi economica, si rivermano anche in tavola. Per crisi economica s'intende un diminuito potere d'acquisto, in vocaboli che descrivono meglio la realtà, significa **meno soldi in tasca per fare la spesa.** Il cibo con un alto valore biologico (più ricco in proteine) e quindi più costoso, è diminuito, se non sparito del tutto, dalla tavola di una buona parte di italiani.

**Meno carne, poco pesce e raramente frutta e verdura ma in alternativa tanti zuccheri e grassi, come pane, pasta e al posto del nostro stupendo olio d'oliva, il burro. Si divorano snack veloci, ricchi in zucchero e grassi, tipo i micidiali cerali, in tutte le salse.**

Poi la necessità di produrre maggior reddito familiare ha costretto la casalinga a cercare anche lavoro, quindi a restar fuori casa, trascurando la cucina. Ciò ha fatto sì che una tradizione culinaria sana come la nostra meravigliosa dieta mediterranea vada ad ibridarsi, preferendo per necessità tempistiche, **un'alimentazione veloce e vuota in vitamine e proteine.**

Un'alimentazione scorretta che predispone alla ipotrofia e ipotonia muscolare, cause queste di ridotta forza e resistenza, per poter tenere una postura corretta e piacevole. Meno muscoli significa riduzione del testosterone; quindi, un corpo non tonico ma

→



flaccido, meno spigoloso e più arrotondato nelle forme, disarmonico, arti inferiori e superiori gracili, addome prominente e spalle cadenti, torace piccolo, inversione dei rapporti tra spalle e fianchi; a favore di questi ultimi. Viso gonfio con perdita della spigolosità della mandibola, caratteristica della virilità. **Questo per quanto riguarda il corpo maschile.**

**Per le donne** abbiamo arti inferiori e superiori voluminosi, non più marcato il rapporto tra vita e fianchi che tanto affascina il maschio, seno abbondante e cascante.

**Entrambi i sessi** sono accomunati da iperlordosi e o ipercifosi; che alterano le forme di un dorso sano e flessuoso.

**La qualità del tessuto adiposo** dovuta al consumo di zuccheri si presenta flaccida rispetto a quello nutrito con proteine nobili, quali carne, pesce, uova, formaggi.

Anche la dentatura perde il suo bel

biancore e qualche dente per l'aumento delle carie, alterando la bellezza del viso. **E mentre nel periodo storico del boom economico la statura media era accresciuta rispetto al periodo delle due guerre mondiali; oggi si registra una diminuzione della stessa, questo ci deve far riflettere sull'importanza della qualità degli alimenti.**

Non è mia intenzione deprimermi, ma solo motivarvi, verso una sana alimentazione che conduca la nostra vita al sano e quindi al bello. ■

### Domenico Aliperta

Dott. In Scienze delle Attività Motorie Preventive - Adattative - Riabilitative  
Cell. 33343064530  
email. domenico.aliperta@gmail.com



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

## Pratiche Auto...

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



**SERMETRA**  
Controllo gratuito  
presso Regione Campania

## Pagamento bolli auto e moto

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

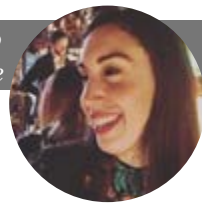


**Nuova  
Collezione**  
autunno  
inverno

  
**Glitter**  
Accessori

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

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



# Mediterranean *Style*

L'estate sta finendo e un anno se ne va. Questo il ritornello di una nota canzone degli anni Ottanta dei Righiera.

Sì, la calda stagione è agli sgoccioli e presto giornate al mare fino a tardi, vacanze fuori porta, aperitivi e cene con vista mozzafiato su skybar rappresenteranno solo un bel ricordo. C'è chi inizierà il conto alla rovescia per la prossima stagione estiva e chi si farà trasportare dalla malinconia.

Come rimediare?

Beh, per i fan dell'estate le soluzioni ci sono. Oltre che sperare nel prolungamento delle belle giornate, magari fino a fine ottobre, si potrebbe pensare alla decorazione della casa per darle un tocco caldo e accogliente, in modo da "sopravvivere" durante l'inverno.

Sì, in effetti l'arredamento in stile mediterraneo, con i suoi colori, le sue trame, i suoi profumi ricorda le atmosfere della costa Mediterranea e aiuta a trascorrere con serenità i mesi più freddi dell'anno.

Dunque spazio ad arredi minimal, esaltati dai colori tipici marini, come il blu, il bianco e l'ocra, che richiamano le tonalità del mare e forniscono luminosità e ampiezza visiva agli ambienti. In effetti, i **mobili mediterranei** sono generalmente semplici e **poco de-**

**corati**, di **altezza ridotta**, con attenzione a rispettare al massimo il colore naturale.

Nella **zona living**, per esempio, potrebbero esserci **divani e poltrone dalle tinte chiare**, sui quali adagiare **cuscini e stoffe** leggere nelle colorazioni del beige e dell'ocra. Nella **camera da letto**, la vera chicca sarebbe il **letto a baldacchino** realizzabile in legno o in ferro battuto, ma - per chi ha spazi limitati - basterebbero solo dei richiami come una **cassettiera e dei comodini in legno grezzo**.

Grande attenzione all'impatto della luce negli interni. Per esempio, se sono presenti grandi finestre, tendaggi chiari e leggeri daranno più luminosità. Bisogna inoltre evitare di inserire elementi che possano ostacolare l'accesso della luce naturale, dunque sobrietà e semplicità per ambienti puliti e non troppo ricchi, che richiamino in qualche modo l'idea del mare calmo.

Purtroppo, non riusciamo a promettervi sole tutto l'anno, ma vi aspettiamo per aiutarvi a conservare al meglio i ricordi dell'estate appena trascorsa e rimanere "caldi" fino alla prossima.

Che ne dite?

Alla prossima!



**Giorno & Notte**  
*Design for living*

**Professionisti  
del  
Riposo**



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



# Osteopatia e cicatrici

La cicatrice è un tessuto fibroso che si forma riparando una lesione sulla pelle. Tale lesione sulla pelle può derivare da un trauma o da un intervento chirurgico. **Le cicatrici**, soprattutto quelle di dimensioni importanti, oltre a lasciare una traccia fisica e corporale, **mantengono in sé la storia dell'evento che le ha originate e si ripercuote quindi anche nella sfera emotiva.**

La pelle è l'organo più esteso del copro umano e quello più direttamente esposto all'ambiente, quando la sua integrità è alterata essa diventa sorgente di sintomi che non sono semplicemente superficiali e cutanei. Per questo **l'osteopatia ritiene le cicatrici importantissime e determinanti nella comparsa di diverse problematiche viscerali, posturali, somatiche.** Il tessuto fibroso che costituisce la cicatrice è anelastico, rigido, quindi crea facilmente nodi e blocchi sui piani fasciali e muscolari, danneggiando la naturale elasticità e flessibilità dei tessuti, dando vita a trazioni (talvolta dolorose) sulla fascia superficiale. Potremmo definire queste aderenze come la ripercussione delle cicatrici nelle aree anatomiche interne. Le aderenze e le cicatrici sono formate dal medesimo tessuto, sprovvisto di elasticità. In pratica, in seguito a un fattore scatenante (come ad esempio un intervento chirurgico che genera una cicatrice), durante il processo della rigenerazione dei tessuti, le aree cicatriziali si estendono oltre la zona danneggiata collegando altre parti in modo innaturale. In questo modo si sconvolge impercettibilmente l'equilibrio posturale dell'individuo e si creano delle aderenze, ossia fasci di tessuto fibroso che si formano tra i tessuti, tra gli organi, tra le articolazioni. Potremmo definire queste aderenze come la ripercussione delle cicatrici nelle aree anatomiche interne.

**Una cicatrice può dare l'impressione che il corpo sia guarito ma mentre il corpo è efficace nel ripararsi, alcune cicatrici possono essere problematiche.** Il tessuto cicatriziale non è mai così funzionale come il tessuto originale che ha sostituito. Ad eccezione



Per informazioni o prenotazioni:

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



## Dott. Silvio Giglio

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

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



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



# idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

### IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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



### RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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

Tel. 339 7788387 - email [info@idrotecksorrento.com](mailto:info@idrotecksorrento.com)  
[www.idrotecksorrento.com](http://www.idrotecksorrento.com)

# Michael

BERKEL



**SUPERVALUTIAMO  
IL TUO USATO**

**Scontrino Telematico  
CI PENSIAMO NOI!**

**EPSON**  
SINCE YOUR VISION

**RCH**

**CUSTOM**

Corso Italia 1 - Meta (NA)  
[www.berkelcampania.com](http://www.berkelcampania.com)



081 808 65 70



[BerkelCampania.it](http://BerkelCampania.it)



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

delle cicatrici molto minori. Una cicatrice può essere il risultato di un intervento chirurgico (taglio cesareo, appendicectomia, chirurgia estetica, chirurgia articolare), un incidente o una ferita (ferite, strappi muscolari o rotture tendinee), ustioni, piaghe, malattie della pelle. **Durante il processo di guarigione si possono creare tessuto cicatriziale e aderenze**, causando trazione e legatura al tessuto circostante (fascia) che racchiude i muscoli e gli organi, creando movimenti limitati o funzioni alterate nel corpo. **Queste restrizioni non riguardano solo l'articolazione, l'arto o l'area circostante, ma possono anche influire sugli organi sottostanti.** Questo perché il tessuto cicatriziale ha il potenziale per diffondersi in qualsiasi direzione. Il tessuto che prima era in grado di allungarsi e flettersi facilmente ora diventa stretto e ristretto, con un raggio di movimento limitato. **Questi cambiamenti strutturali possono causare dolore, effetto nervoso, intorpidimento, limitazione di movimento e flessibilità, squilibrio posturale, indebolimento muscolare, riduzione dell'ossigenazione tissutale e aumento del potenziale per lesioni future.** Il tessuto cicatriziale può anche disturbare il drenaggio linfatico, la circolazione e ha impatto sulla nostra normale fisiologia e sulla nostra salute.

**L'osteopata per curare cicatrici e conseguenti aderenze, procede con un trattamento di tipo fasciale allungando la cicatrice trasversalmente, longitudinalmente e combattendo l'aderenza.** Le parti del corpo che subiscono maggiormente le conseguenze negative dovute alle cicatrici sono addome, spalle, articolazioni. Le conseguenze delle cicatrici provocano squilibri e comprimono le strutture in modo asimmetrico, creando sovraccarichi su precise zone o articolazioni. Inoltre, secondo l'osteopatia, le viscere comprese nelle regioni compresse possono subire peggioramenti della propria naturale e spontanea mobilità. **Gli osteopati lavorano con i pazienti per trattare e identificare cicatrici e aderenze, aiutando a ridurre il dolore e cercare di riportare i tessuti molli in uno stato più funzionale. Un approccio osteopatico al tessuto cicatriziale e alle aderenze associate non riguarderà solo l'area del dolore, ma valuterà anche la funzione generale del corpo.**

Il trattamento osteopatico aiuterà manualmente a rilassare, ammorbidire e migliorare una cicatrice. Rilasciare una cicatrice e un'adesione non solo funziona a livello fisico ma può anche aiutare a livello psicologico. Gli osteopati che affrontano il tessuto cicatriziale all'inizio del suo sviluppo possono aiutare a ridurre al

minimo i problemi secondari del tessuto cicatriziale. **Il trattamento osteopatico è un modo per affrontare le complicazioni a lungo termine e i dolori causati quando la matrice fasciale viene compromessa dalla tensione delle cicatrici.**

Durante il trattamento è comune sentire disagio mentre le aderenze dei tessuti cicatriziali vengono sciolte e la tensione fasciale viene rilasciata e ripristinata. Questo processo aiuta a ridurre le cicatrici e le aderenze una volta che la ferita è guarita. Il tessuto aderente continua a diffondersi, il che può innescare un effetto a cascata di compensazioni in tutto il corpo. Il rilascio della cicatrice mira a migliorare la mobilità, diminuire le complicanze e ridurre il dolore spesso associato a cicatrici. **Quando una cicatrice è stata liberata non c'è più una restrizione a livello di circolazione sanguigna e linfodrenaggio. Il corpo può quindi completare il processo di guarigione.**

Quindi ecco che arriva la domanda da un milione di dollari; **si può trattare il tessuto cicatriziale?**

**Sì, il tessuto cicatriziale può essere trattato dopo l'intervento chirurgico.** Ma prima dobbiamo guardare il tessuto cicatrizzato da una prospettiva leggermente più ampia. Quando il corpo guarisce da una ferita, di solito ha alcune conseguenze che rimangono dopo che i processi di guarigione sono terminati. C'è quasi sempre un'area attorno alla cicatrice che solitamente si presenta con rigidità, ridotta vitalità e ridotta funzionalità. È quest'area che è curabile. Per fare alcuni esempi significativi possiamo affermare che cicatrici importanti nella zona addominale (parto cesareo, ernia inguinale, appendicectomia) possono essere causa di disturbi intestinali, dolori addominali cronici, meteorismo, problemi di postura, mal di schiena, camminata scorretta. L'osteopata, di fronte a una cicatrice di importante dimensione, valuta inizialmente la postura del soggetto, poi effettua semplici test per verificare la mobilità viscerale e articolare e infine mette in pratica tecniche di allungamento del tessuto connettivo a livello della fascia superficiale per combattere la rigidità e risolvere il problema di squilibrio. **L'osteopata può trattare la cicatrice quando essa ha generato un problema, un dolore ad essa collegato, ma anche al fine di prevenire l'insorgere di queste complicanze.** ■

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



## Menopausa Si può rimediare alla caduta dei capelli?

La vita è fatta di tappe e per la donna una di queste tappe è la menopausa. A livello fisico, **la diminuzione del livello di estrogeni porterà con se diversi cambiamenti**, alcuni dei quali riguardano anche pelle e capelli.

**La pelle** richiederà più attenzioni in quanto potrebbe risultare meno elastica, più secca e disidratata. La produzione di elastina e collagene andrà diminuendo con conseguente perdita di elasticità e spessore. Niente paura, sul mercato si può scegliere tra complessi vitaminici, trattamenti, creme e anche trucchi anti-invecchiamento molto efficaci. **Importante usare la protezione solare, non fumare ed evitare l'eccesso di alcol.** Per attivare la circolazione bisogna fare un po' di attività fisica e mangiare frutta, verdura e frutta secca, cibi ricchi di antiossidanti e vitamina C, essenziali per la produzione di collagene.

Le conseguenze del cambiamento ormonale dovuti alla menopausa andranno ad incidere anche sui **capelli**. In particolare, **la riduzione di estrogeni provoca un improvviso aumento degli ormoni androgeni che agendo sui follicoli piliferi del cuoio capelluto, ne determinano un rimpicciolimento.** Le sostanze nutritive non arrivano più efficacemente al bulbo pilifero e **i capelli potrebbero apparire meno luminosi e più secchi.** Inoltre il ciclo di vita del capello rallenta, la fase di crescita diventa più corta e i capelli sono sempre più sottili e fragili, **potrebbero cadere in numero maggior e, nel peggiore dei casi, si potrebbe soffrire di**



# Elle **STYLE**

Ravviva e nutri il colore dei tuoi capelli con il servizio  
**Finest & Authentic Formula**  
e scopri i migliori prodotti  
da utilizzare a casa



Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)  
Tel. 081 199 11 593 - Cell. 339 25 91 221

**Bowling**  
Sorrento



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

**La A.S.D. "The Indians" Sorrento Bowling Team  
e il Bowling Sorrento  
organizzano da Settembre a Dicembre**



SCUOLA DI BOWLING  
**GRATUITA**

**INIZIA QUANDO VUOI**

Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Tel. 3338729628

 [bowlingsorrento](https://www.facebook.com/bowlingsorrento) - [bowlingsorrento@alice.it](mailto:bowlingsorrento@alice.it)

una forma di alopecia.

Ma con qualche accorgimento è possibile prendersi cura dei propri capelli in menopausa.

Innanzitutto bisogna **curare la propria alimentazione** che deve garantire il giusto apporto di vitamine e ferro, indispensabili per ripristinare il benessere dei capelli. Altro minerale da non sottovalutare è il rame che protegge l'organismo dallo stress ossidativo e dai radicali liberi che indeboliscono i capelli. **È sconsigliabile il fai da te**, meglio valutare con il proprio medico la possibilità di usare degli integratori alimentari a base di queste sostanze.

Indispensabile **prestare attenzione alla gestione quotidiana dei capelli** utilizzando shampoo delicati accompagnati da trattamenti idratanti e protettivi delle radici. Sono tantissimi i prodotti che si pos-

sono scegliere per curare i propri capelli per esempio quelli a base di sostanze antiossidanti come polifenoli e ceramidi che contribuiscono a rafforzare la struttura capillare. Preparati a base di sostanze naturali come la caffeina studiati proprio per rinforzare i capelli ed energizzarli aiutano il miglioramento del cuoio capelluto. **Nella scelta del prodotto più adatto nel rafforzamento dei capelli è sempre utile consultare il proprio parrucchiere di fiducia che saprà consigliare il trattamento migliore in base alle esigenze individuali.**



**Fortuna Staiano**  
Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento  
Cel. 339.25.91.221

## CENTRO ASSISTENZA **STUDENTI**

*Mette le ali alla tua voglia di studiare*

SI EFFETTUANO DOPOSCUOLA  
CORSI DI RECUPERO DEBITI FORMATIVI  
PER DISCIPLINE UMANISTICHE

Italiano	Pedagogia
Storia	Sociologia
Filosofia	Latino
Psicologia	Diritto

**Via Santa Margherita, 31**  
**Piano di Sorrento (NA)**  
**Tel. 333 3170634**





## *Inner Wheel, Fidapa, Amiche del Museo* in Penisola Sorrentina l'associazionismo femminile promuove cultura e solidarietà. Le parole delle tre Presidenti.

Un punto di forza della Penisola sorrentina, come in generale della società attuale, sono le associazioni femminili, un universo vasto e variegato che, nel segno del più puro volontariato, mette a disposizione della comunità energie e competenze delle singole componenti per promuovere azioni costruttive finalizzate al benessere e alla crescita della collettività.

Inner Wheel, Fidapa, Le Amiche del Museo Correale, pur nelle differenze di statuto e finalità, condividono in Penisola l'obiettivo di sostenere con incisività il cambiamento culturale della comunità sorrentina, e non a caso ultimamente appaiono sempre più aperte al reciproco dialogo e alla collaborazione al "lavoro di squadra". L'essere composte da donne apporta a queste associazioni il valore aggiunto di sensibilità, curiosità, creatività, impegno, fattiva concretezza e abilità organizzativa proprie del genere femminile.

L'International Inner Wheel è molto probabilmente la più grande organizzazione femminile di service al mondo, con circa 100.000 socie appartenenti a 3.895 Clubs sparsi in 104 Nazioni, e 4 sue rappresentanti all'ONU. L'associazione fu fondata da Margarette Golding a Manchester nel 1924, inizialmente raccogliendo le mogli dei Rotariani, poi via via si è organizzata in Club, Distretti, Organi Nazionali.

L'Inner Wheel è oggi un'associazione autonoma rispetto al Rotary, con i suoi propri statuto e organizzazione, e non prevede più che

# Ristorante da Pappone

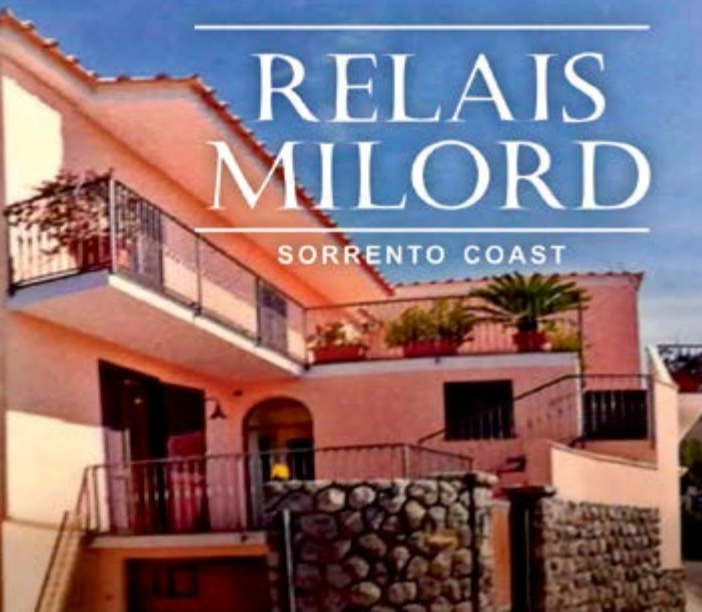


Marina del Cantone, 23  
Massa Lubrense (NA)  
Tel. 081.8081245

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

# RELAIS MI LORD

SORRENTO COAST



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



[info@milordrelais.com](mailto:info@milordrelais.com)



+39.081.8081209



## Il Portale Turistico della Penisola Sorrentina, Costiera Amalfitana e Capri

➦ [www.enjoythecoast.it](http://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](mailto:info@enjoythecoast.it)



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

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

le socie abbiano legami di parentela con i rotariani, benché si ispiri comunque agli stessi ideali morali universali e obiettivi del Rotary. Come recita lo Statuto, **le finalità dell'associazione sono: promuovere la vera amicizia, realizzare il servizio ("service"), sia culturale che umanitario, favorire la comprensione internazionale.**

Una delle caratteristiche principali dell'International Inner Wheel è l'opportunità offerta alle socie di tutto il mondo di conoscersi. **Ogni tre anni si svolge la Convention Internazionale, durante la quale viene scelto un progetto che verrà portato avanti dai Club di tutto il mondo nell'arco di tre anni.** Nell'aprile 2018 la Convention Triennale a Melbourne (Australia) ha definito come Progetto Sociale Internazionale 2018-2021 la cura di donne e bambine, "Caring for Women and Girls". Inoltre, viene stabilito un tema annuale dalla Presidente Internazionale, che per l'anno 2019-2020 è: "Together we can".

**In Italia, il primo Club Inner Wheel si costituì il 12 giugno 1974 a Napoli per iniziativa di Luisa Bruni che ne divenne Presidente; oggi i Club nel nostro Paese sono 212, ripartiti in 6 Distretti con circa 6.000 socie. Il loro motto è "Le Socie Inner Wheel fanno la differenza! L'Inner Wheel cambia le vite!".**

La Fidapa Bpw Italy (Federazione Italiana Donne Arti Professioni Affari "Business and Professional Women") conta circa 11.000 socie distribuite in 300 sezioni su tutto il territorio nazionale, raggruppate in 7 Distretti. Ai sensi del proprio statuto, l'associazione è un movimento di opinione indipendente, senza scopi di lucro, che persegue lo scopo di promuovere, coordinare e sostenere le iniziative delle donne che operano nel campo delle Arti, delle Professioni e degli Affari, autonomamente o in collaborazione con altri Enti, Associazioni e altri soggetti, ai fini di valorizzare le competenze e la preparazione delle socie indirizzandole verso attività sociali e culturali che favoriscono il miglioramento della loro vita, incoraggiarle a un continuo impegno e una consapevole partecipazione alla vita sociale, amministrativa e politica, adoperarsi per rimuovere ogni forma di

discriminazione a sfavore delle donne, sia nell'ambito della famiglia che in quello del lavoro, favorire rapporti amichevoli, reciproca comprensione e proficua collaborazione fra le persone di tutto il mondo. La Federazione fu fondata dall'avvocato Madesin Phillips nel 1919 in una grande assemblea a St. Louis per raccogliere le donne che militavano nelle più diverse attività intellettuali e produttive. Nel 1928 la Madesin Phillips, convinta che le donne di tutto il mondo "se unite possono raggiungere le stelle" decise di varcare i confini degli Stati Uniti d'America ed estendere la Federazione anche in Europa.

**Il primo Club in Italia fu fondato a Roma, l'8 gennaio 1929, seguito da Milano e Napoli. Nell'estate del 1929, i tre circoli Roma, Milano e Napoli fondarono la Federazione Italiana e ne elessero Presidente Nazionale la prof.ssa Maria Castellani.** Con l'affermarsi dell'Associazione, oltre che in Italia, in vari Paesi europei ed extraeuropei, la Madesin Phillips pensò all'opportunità di istituire una Federazione Internazionale che è quella che gloriosamente è arrivata fino ad oggi.

**L'Associazione "Le Amiche del Museo Correale" è invece una realtà tutta della Penisola sorrentina: dal 2010 raccoglie circa 70 attivissime socie, autentiche "pasionarie" dell'arte e della cultura, riunite attorno a ciò che rappresenta l'emblema dell'arte e della cultura a Sorrento: il Museo Correale, un vero e proprio gioiello, "il più bel Museo di provincia d'Italia", come lo definì l'archeologo Amedeo Maiuri, anche per la peculiarità che le sue collezioni d'arte sono organizzate ed esposte in maniera da ricreare le atmosfere di un'antica dimora aristocratica, immersa in uno splendido parco con un belvedere a picco sul mare di incomparabile bellezza.** **Il Museo raccoglie:** reperti archeologici di epoca preistorica, greco-romana, medioevale; una ricca biblioteca con circa seimila testi tra volumi e opuscoli e quattrocento manoscritti, che partono dal XVII secolo e trattano di letteratura italiana e straniera, botanica, storia sorrentina, medicina, archeologia campana, varie edizioni delle opere di Torquato Tasso, di cui si conserva la maschera mortua-

ria; una galleria d'arte che contempla arredi e mobili, dipinti, scatole e scrigni decorati, tavole e incisioni, porcellane, orologi, vetri, argenti, tutte opere provenienti da ogni parte del mondo che vanno dal XV al XIX secolo.

Fondato dai fratelli Pompeo e Alfredo Correale, conti di Terranova, che, rimasti scapoli e senza eredi, decretarono per testamento che alla loro morte tutte le opere d'arte accumulate nel corso degli anni dalla famiglia venissero conservate nella loro villa sorrentina settecentesca, Villa Correale, chiamata anche Villa della Rota, **il Museo fu inaugurato nel 1924, e si è arricchito negli anni di donazioni.** Il Museo si compone di ventiquattro sale distribuite su tre livelli, più un sottotetto utilizzato per le mostre temporanee. Tanto pregio richiede naturalmente cura, attenzione, sforzi, impegno, costi e tempo per garantire un'adeguata conservazione, manutenzione e promozione, ed è a questo che si adoperano le "Amiche", raccogliendo fondi utili al restauro delle opere e impegnandosi per farne accrescere visibilità e rinomanza e sensibilizzare Sorrentini e turisti, e in particolare i giovani, ad aver cura delle opere d'arte in esso custodite e, più in generale, dell'ineguagliabile patrimonio storico, artistico e ambientale della città e a farsi promotori dei valori dell'arte e della cultura nel nostro territorio.

**Tutte e tre le associazioni in Penisola sorrentina chiudono un anno di lavoro con un bilancio pienamente positivo, gli eventi sono stati davvero tanti, di alto livello e spessore e con grande partecipazione e sostegno della popolazione insieme con le pubbliche amministrazioni dei Comuni peninsulari sempre disponibili verso le loro iniziative, forti tutte**

e tre del sentimento di amicizia che unisce le socie nell'appassionata volontà di impegnarsi per perseguire le finalità prefissate.

**Alle tre presidenti di questo nuovo anno chiediamo di raccontarci qualcosa di sé e con quale spirito ed emozioni si accingono ad iniziare questo impegnativo percorso come presidenti della loro prestigiosa associazione.**

**Antonella Ruocco Coppola:** "Sono grata per questa occasione di parlare dell'Associazione che ho, per il secondo anno, l'onore di presiedere. **L'Inner Wheel Club di Sorrento è stato fondato venticinque anni fa e fa parte dell'International Inner Wheel, l'associazione femminile più grande e rappresentativa del mondo** perché accoglie tutte le donne che condividono il desiderio di promuovere la vera amicizia, incoraggiare gli ideali di servizio individuale e favorire la comprensione internazionale. Ed è proprio per questo che svolge un ruolo importantissimo nell'includere e dare voce alle donne di tutte le razze culture e religioni, sia impegnate nel lavoro che esclusivamente dedicate alla cura delle loro famiglie, tanto da meritare, unica tra le tante associazioni femminili mondiali, il riconoscimento di avere 4 rappresentanti all'ONU, cui spetta frequentare ed assistere alle sessioni di lavoro delle Commissioni preposte ai grandi temi (Diritti Umani, i Diritti dei Bambini, la condizione della Donna, la Famiglia, gli Anziani, le Droghe) e per contribuire con il punto di vista femminile all'esame e alla discussione dei problemi e delle questioni internazionali. **Io sono entrata a far parte di questa Associazione e del Club di Sorrento solo nel 2014, ma conoscevo già bene le tante e bellissime attività realizzate in tutti**

**f**

**LEGGIMI** *Gratis*

[WWW.LEGGIMIGRATIS.IT](http://WWW.LEGGIMIGRATIS.IT)

**PER LA TUA PUBBLICITÀ**

**☎ 08119171216 ☎ 3803067686**


**Vuoi guadagnare dalla tua casa?**  
**trasformala in un B&B**  
**o in una casa vacanza**



**Tre dy .it**

*Rilassati*

Via C. Colombo, 106 - Meta di Sorrento (Na)

 081 5321145 - 081 5341600

 info@tredy.com

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

**Le persone  
sono tutte uguali  
le polizze no!**

**giardullo**   
agenti assicurativi dal 1972

questi anni perché mia madre, Matilde Coppola, ne è stata, nel 1994, Socia Fondatrice. Il motto scelto dalla Presidente Internazionale Phillis Charter, 'Togheter we can', ci ispira anche per l'anno venturo a realizzare progetti di servizio diretti, come già l'anno scorso con il contributo all'Orchestra del Liceo Grandi e la promozione del progetto di Alternanza scuola- lavoro che ha visto impegnati il Museo Archeologico della Penisola Sorrentina, Georges Vallet, e il Liceo Marone, soprattutto ai nostri giovani. In questa ottica saremo felici di collaborare con le altre Associazioni e in generale con quanti operano per la realizzazione di progetti che abbiano effetti positivi sul nostro territorio. Nell'anno sociale appena iniziato, poi, il nostro Club ha l'onore di vedere una delle sue Socie più rappresentative, la Past President Mariateresa Fiorentino, seguire le orme della madre, la nostra indimenticabile prima Presidente Titina Fiorentino, già vice Governatrice del Distretto di cui facciamo parte che comprende Campania, Puglia e Basilicata, essendo stata eletta al Comitato Distrettuale all'espansione. Mi auguro che continuerete a seguirci e diamo appuntamento su queste pagine, ai lettori di Leggimigratis, per gli aggiornamenti sulle prossime attività che ci vedranno coinvolte, perché:Togheter we can!".

**Cristina D'Esposito:** "L'esperienza maturata in Fidapa e le cariche precedentemente ricoperte nel direttivo mi hanno convinta ad accettare la candidatura alla Presidenza per il Biennio 2019-2021 per la Sezione FIDAPA BPW Penisola Sorrentina. La Fidapa, come sapete, è un movimento associativo internazionale tutto al femminile, che ha avuto il merito storico di aver collaborato a far acquisire alle donne di tutto il mondo il coraggio delle proprie scelte e la consapevolezza del loro ruolo nella vita sociale e politica del Paese, e per politica intendo nel senso della 'polis' greca cioè come cittadinanza attiva. Lavorerò con entusiasmo in seno a questa associazione di respiro internazionale favorendo scambi interculturali con altre sezioni nazionali e internazionali, ma anche con altre associazione presenti sul nostro

territorio, per favorire e incrementare iniziative sociali, di prevenzione sanitaria, culturali e artistiche che abbiano un impatto positivo sulla comunità. Confido e auspico in una collaborazione di tutti voi cittadini con la Fidapa in questo biennio della mia Presidenza".

**Margherita Liccardi:** "Sono tra le socie fondatrici dell'associazione Le Amiche del Museo Correale, che festeggia quest'anno il decimo anno di attività, e sono perciò particolarmente onorata ed emozionata di essere la neo-presidente. Sicuramente tra i progetti per quest'anno continueremo quelli ormai ben consolidati, quali il Mercatino vintage per la raccolta fondi, le gite culturali, le presentazioni di libri, le borse di studio per gli studenti del Liceo Grandi. Parteciperemo per la prima volta alla XVI Giornata Nazionale degli Amici dei Musei, il 6 ottobre, essendo iscritte alla FIDAM, Federazione Italiana delle Associazioni degli Amici dei Musei. La FIDAM, costituita a Firenze nel 1975, è a sua volta membro della Federazione Mondiale degli Amici dei Musei (WFFM), con sede a Bruxelles, che raccoglie i quasi tre milioni di volontari culturali riuniti nelle federazioni nazionali. La Giornata nazionale degli Amici dei Musei, che si tiene ogni anno la prima domenica di ottobre, rappresenta una grande opportunità per la nostra associazione di avere, per la prima volta, visibilità a livello nazionale. Tra i nostri obiettivi per l'anno venturo c'è un progetto unico e molto impegnativo per il Museo ma preferisco non anticipare nulla e lasciare che sia una sorpresa. Mi piacerebbe, durante il mio mandato, dare spazio a visite guidate nei luoghi della nostra bella Penisola, non sempre conosciuti da tutti, ovviamente non mancheranno i siti napoletani e, come da qualche anno, anche romani. Mi accingo a ricoprire questa carica con lo spirito di amicizia, cooperazione e complicità tra socie che ci ha sempre contraddistinte, convinta che solo col coinvolgimento e l'impegno di tutte potremo raggiungere grandi risultati".





#### 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**

Pronto  
Intervento



idroservice

 idroservice

Riparazioni  
idrauliche



Installazioni  
addolcitori  
caldaie  
stufe a pellet



Realizzazione  
impianti sanitari  
riscaldamento  
condizionamento  
gas - solari



3395089374



info@idroservicesorrento.it

www.idroservicesorrento.it

APERTO H 24

# Federica Bar

Sisal  
Matchpoint



Cornetti caldi tutte le sere



SCOMMETTI CON NOI  
SUI PRINCIPALI  
EVENTI SPORTIVI  
E VIRTUAL



SIGARETTE  
ELETTRONICHE



CORSO ITALIA 166 META DI SORRENTO  
TEL 081 36 22 160

# FOTO dai lettori

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.



Mario, Sara e Pietro  
mandano saluto  
a tutti  
i loro clienti e amici

Pasquale e Tonilio  
da Nerano  
salutano i loro clienti



# Vetrina Annunci

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

## ANIMALI

### Regalo cuccioli

Regalo cuccioli femmina, incrocio labrador-meticcio. Quattro mesi, colore nero.

Tel: 3383078653

### Vendo Labrador Retrievers

Vendo dolcissimi Labrador Retrievers chocolate nati il 3 giugno 2019 con pedigree, vaccinati e con microchip, ultimi tre maschietti, non provenienti da allevamento, cerco solamente buona famiglia. Madre e padre esenti da displasia, visionabili zona Sorrento. Solo realmente interessati. Prezzo da concordare.

Tel: 3332015881

## IMMOBILI

### Cerco monolocale in affitto

Cerco monolocale in affitto massimo 350€ zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3318667117

### Vendo casa

Vendo casa una stanza, cucina grande, bagno, cantina, con ampio giardino e vista panoramica.

Tel: 3664917426

### Affittasi

Sant'Agnello di Sorrento - Zona corso Italia. Cercasi studenti per periodo da Ottobre 2019 a Maggio 2020 referenziati.

Tel: 3500403032

### Affitto appartamento non per breve periodo

Cerco appartamento con giardino ed 1 posto auto non per breve periodo in penisola sorrentina

Tel: 3355855957

E-mail: danicozzolino@libero.it

### 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.

Prezzo: 350,00 €

Tel: 330 94 65 67

### 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

### Fittasi

Piano di Sorrento ampio locale di 55 metri quadri calpestati in parco privato con annesso posto auto.

Tel. 3500403032

### 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



# 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*

# O' Funaro

RISTORANTE - SOGGIORNO

*ex Pietro a Metrano*



**ANNI DI ATTIVITÀ**

**Venite a gustare  
la vera cucina Tradizionale  
che da 50 anni delizia il vostro palato,  
cucina Mari e Monti,  
Spaghetti al Cartoccio di Mare**

**25 tipi di Pizza a forno a legna  
tutte le sere fino a tarda ora  
Terrazzo sul Golfo di Napoli**

**Via L. Bozzaotra, 28 - Monticchio Massa Lubrense - (NA)**

a 12 km da Sorrento e 4km da Marina del Cantone

**[www.pensionesorrentofunaro.it](http://www.pensionesorrentofunaro.it)**

**per prenotazioni: 081 532 7430 - Cell. 333 27 25 395**

# Vetrina Annunci

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

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

## MOTORI

### Vendo Piaggio Liberty 50

Vendo Piaggio Liberty 50 immatricolato a luglio 2018. Visionabile in Meta previo appuntamento.  
Prezzo: 1.500,00 €  
Tel: 3393829896

### 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

### 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

## CORSI

### Doposcuola e preparazioni

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

professionalità. Piano di Sorrento.  
Tel: 3384938278

### Doposcuola

Eseguo doposcuola scuole elementari e medie presso il mio domicilio a Meta di Sorrento. Prezzi modici. Contattare telefonicamente.  
Prezzo: 6,00 €  
Tel: 3319547385

### Ripetizioni

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

### Lezioni private

Impartisco lezioni private di francese e inglese (conversazione, lettura e fonetica) ad adulti e ragazzi di scuole medie e superiori. E ad immigrati da Russia, Ucraina, Georgia e Moldavia impartisco lezioni di italiano. Prezzi convenienti, disponibile anche a vostro domicilio.  
Tel: 3400539874

### Lezioni private

Laureata magistrale con lode in Letteratura Moderna impartisce lezioni private in materie letterarie e



**Il piacere della tradizione**

**Terramiasottoli**  
Bontà Italiana

www.terramiasottoli.it  
info@terramiasottoli.it  
Tel. 081 1882 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**

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

## ELETRONICA

### 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

### Cerco lavoro

Ragioniere 56enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: 339/3586823

### Cercasi Personale

Negozi 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](mailto:lavoro@4bit.it)

### Restauro con metodi antichi il legno

Restauro con metodi antichi il legno (mobili, oggetti, infissi e portoni); faccio dorature, decori e uso anche tecniche shabby chic per cambiare e rinnovare mobili in disuso dando loro nuova bellezza e dignità. Laccature e lucidature. Uso antitarlo non invasivo e non nocivo per esseri umani ed animali. Molteplici sono state le mie collaborazioni per privati, strutture alberghiere ed enti e luoghi religiosi. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Professionalità trentennale. Vico Equense.

Tel: 3338612028

### Cerco Lavoro

Ragazzo giovane, serio e lavoratore cerca lavoro in penisola sorrentina possibilmente nei pressi della circumvesuviana perché non

auto-munito part time (fino alle ore 15) e non richiede conoscenza della lingua inglese.

Tel: 3667238678

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

### OFFRO LAVORO SEGRETARIA

Il centro sanitario sito in Piano di Sorrento (NA) cerca SEGRETARIO/A: - lavoro di segreteria front office (accoglienza pazienti, gestione appuntamenti, gestione del rapporto con i medici); - Lavoro di back - office organizzativo; - Ottima conoscenza pacchetto office. Buona conoscenza e gestione dei principali social media. Caratteristiche richieste: precisione, disponibilità, flessibilità, grinta, empatia, intraprendenza, capacità di problem solving, responsabilità. Contratto a tempo determinato. Si valuteranno tutti i candidati che avranno inviato CV.

Tel: 0818086726

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

### Operaio generico

Signore 52enne referenziato serio e volenteroso con esperienza cerca lavoro come operaio generico, magazziniere, pulizie industriali, facchinaggio. Gradito vitto e allog-



GRAFICA



PUBBLICITÀ



WEB



STAMPA

CAPBROS GRAFICA E PUBBLICITÀ - SORRENTO - CORSO ITALIA 312 - TEL. 081 1887 2522



# EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

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

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

## **VALUTIAMO ANCHE RICHIESTE** **DI IMPRESE CON REDDITI BASSI**

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

## **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](mailto:eurocreditsorrento@libero.it)

# RISORSA COMMERCIALE

**Eva Energy Service Srl**, agenzia di **Union Gas Metano S.p.A.**,  
ricerca per il point di **Meta di Sorrento** un  
“**consulente commerciale**” con le seguenti caratteristiche:

- Individuazione delle opportunità presenti sul mercato;
- Promuovere azioni di contatto per sviluppare rete di segnalatori, convenzioni commerciali e partnership;
- Fidelizzazione della propria rete di segnalatori e gestione del proprio portfolio clienti;

## IL TUO PROFILO:

- Sei interessato ad un percorso di crescita professionale
  - Automunito
  - Gradita esperienza nel settore commerciale

## OFFRIAMO:

- Rimborso spese mensili
- Piano provvigionale di sicuro interesse
- Utilizzo del gestionale per supporto clienti

Inoltra la tua candidatura inviando il tuo CV aggiornato a  
**recruiting@evaenergyservice.it**  
specificando nell'oggetto: **RIF.COD: 01**



**UNION**  
gas e luce

# Vetrina Annunci

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

gio. Tel. 3478059496 ore pasti

Tel: 3478059496

## Onicotecnica

Esperta effettua applicazione semipermanente gel, ricostruzione unghie, copertura in gel unghie naturali, ricostruzione unghie fragili e/o sfaldate, allungamento unghie con cartina o tip, ecc...con prodotti di alta qualità. Prezzi modici. Il lavoro può essere effettuato anche a domicilio.

Tel: 3665314012

## Cercasi commessa

Cercasi commessa con un po' di conoscenza lingua inglese garbata e disponibile per attività commerciale in Via L. De Maio Sorrento giorni lavorativi lunedì 13,00/17,00 martedì 9,00/13,00 mercoledì 9,00/13,00 giovedì 13,00/19,00.

Tel: 3396929012

## Doposcuola e compagnia

Impartisco lezioni private per bambini di scuole primarie e ragazzi di scuole medie in tutte le discipline, possibilità di pacchetti fissi mensili convenienti. Disponibilità anche a offrire insieme alle ripetizioni un

servizio di baby sitter. Disponibilità oraria solo pomeriggio dalle 15:30/16:00. Zone centrali di Sorrento, Sant'Agello e Piano di Sorrento. Per ulteriori informazioni e prezzi mi potete contattare tramite whatsapp.

Tel: 3339949273

## Cerco lavoro

Ragazza di 28 anni, cerca lavoro come: cameriera ai piani, pulizie domestiche B&B, commessa, dog sitter. Tutta la giornata oppure solo di mattina. Ragazza seria e affidabile.

Tel: 3398233191

## Cerco lavoro come collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica, 10 € ad ora.

Tel: 3386120535

## Giardinaggio

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

Tel: 3476788887

## Cerco lavoro

SVUOTATUTTO: effettua sgombero appartamenti box cantine da vec-

chia 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: 3664679600

## 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](mailto:basilicoita@gmail.com)

## ★ VARIE

### Vendo gabbie uccelli

Vendo gabbie per uccelli, misura 42 cm €7,00, gabbie da 56 cm €10,00.

Tel: 3519408010

### Enciclopedia + Annuario Rizzoli

Stupenda enciclopedia più annuario della Rizzoli l'enciclopedia è tenuta in maniera impeccabile!! Può essere visionato in qualsiasi mo-

# 4 Bit

Vendita e Assistenza  
Pc & Smartphone

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

**DR. PHONE**  
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

## VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

## TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO  
E VARIE COMPONENTISTICHE  
**TABLET E SMARTPHONE**



# Vetrina Annunci

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

mento per dimostrare la qualità di conservazione!

Prezzo: 100,00 €

E-mail: [riccio.luigi1975@libero.it](mailto:riccio.luigi1975@libero.it)

**Vendesi ancora usate vari modelli**

Vendesi ancora usate vari modelli Danforth, Halle, Bruce, Ombrello per imbarcazione da diporto in vari kg,

Tel: 330946567

**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. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 325,00 €

Tel: 3922192279

**Collezione intera "La grande musica" Mondadori come nuova**

Vendo solo per amatori la collezione completa della grande musica firmata Mondadori i dischi sono perfetti e molti mai ascoltati, ripeto solo per collezionisti!! Sono in tutto 40 vinili e 10 volumi descrittivi

e illustrati! Nessuna sbucciatura/ piegatura/ squalcatura di nessun genere.

Prezzo: 150,00 €

E-mail: [riccio.luigi1975@libero.it](mailto:riccio.luigi1975@libero.it)

**Vendo album di figurine Panini incompleti**

Vendo album di figurine Panini incompleti di: N°2 Storia d'Italia Enzo Biagi del 1981 N°2 Ape Maia del 1980 N°1 Animali da salvare wwf del 1986 N°1 Beverly Hills 90210 del 1993

Prezzo: 30,00 €

Tel: 0818086736

**Vendo Culla Foppapedretti**

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

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3355855130

**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: 330946567

**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

**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

**Tammorra napoletana**

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

Prezzo: 30,00 €

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

**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



**LEGGIMI** *Gratis*  
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

**PER LA TUA PUBBLICITÀ**

☎ 08119171216 📱 3803067686



**DIMA WORKWEAR**  
abbigliamento professionale



**PROMO**  
2019 | 2020

**DIVISE  
PER ISTITUTO**

**AD INDIRIZZO ALBERGHIERO  
E TURISTICO**

**Prezzi Pazzi**

**BORSA PORTA-DIVISE  
OMAGGIO**



Dima Workwear

Corso italia 252/C - 80067 Sorrento (Na)

**Tel. 08118705816 - Cell. 3337117578**

DA 15 ANNI INSIEME



**Laboratorio  
Teatrale  
Permanente**

**RECITAZIONE | DIZIONE | IMPROVVISAZIONE  
CONOSCENZA DELLO SPAZIO E DEL CORPO  
TRAINING EMOZIONALI | GIOCHI TEATRALI**

**GIOCOTEATRO DAI 3 AI 6 ANNI  
CORSI DI DIZIONE PER INSEGNANTI RELATORI E GIORNALISTI**

CINEMA  
**TEATRO**  
*delle Rose*

TEATRO DELLE ROSE

081 878 61 65

338 500 38 16

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

**SETTIMANA GRATUITA DI PROVA A PORTE APERTE**



# Vetrina Annunci

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

di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 550,00 €  
Tel: 3922192279

**N° 3 Bottiglie di Vino originale "Achille Lauro"**

Tris di bottiglie di Vino assolutamente originali e rarissime della "Achille Lauro". L'annata dovrebbe essere tra gli anni '80 e '90

Prezzo: 50,00 €  
E-mail: riccio.luigi1975@libero.it

**Carrello portavivande**

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

Prezzo: 290,00 €  
Tel: 3922192279

**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

**Portaombrelli in rame lucido**

Portaombrelli in rame lucido. Di-

mensioni: 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

**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

**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

**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

**Cristalliera - credenza**

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

**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

NUOVA COLLEZIONE



**Cleopatra**  
JEWELS

disponibile solo presso



**PIANO DI SORRENTO**  
Corso Italia, 83  
(di fronte ai Carabinieri)

# Vetrina Annunci

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

abito da sposa con guanti, velo e da 300l- 150l più pompa.  
cuscino delle fed. Collezione St. **Tel: 3396827218**  
Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.  
**Tel. 3396495749**

**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.  
**Prezzo: 45,00 € cadauno**  
**Tel: 3386410783**

**Vendesi ancore usate vari modelli**  
Vendesi ancore usate vari modelli Danforth, Halle, Bruce, Ombrello per imbarcazione da diporto in vari kg.  
**Tel. 330 94 65 67**

**Vendo due bidoni acciaio per vino**  
Vendo due bidoni acciaio per vino

**Vendo bicicletta da corsa**  
Vendo bicicletta da corsa "San Marzano" d'epoca.  
**Tel: 3396827218**

**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**

**Vendo due letti**  
Vendo due letti matrimoniali solo struttura esterna e comodini (prezzo cadauno)  
**Prezzo: 50,00 €**  
**Tel: 3387263461**

**Vendo borsa chanel originale**  
Vendesi borsa bauletto Chanel originale. Materiale pelle. Colore nero. Dimensioni Lunghezza : 28 / larghezza 18/altezza 15. La borsa non contiene difetti nonostante è

stata usata una decina di anni. La vendo per inutilizzo .  
**Prezzo: 800,00 €**  
**Tel: +39 347 0340628**  
**E-mail: yeva10volkova@gmail.com**

**Vendo cucina**  
Vendo cucina con elettrodomestici, nuova poco usata 3,20m.  
**Prezzo: 300,00 €**  
**Tel: 3387263461**

**Vendo tavolo in ferro battuto**  
Vendo tavolo in ferro battuto per giardino con mosaico centrale.  
**Prezzo: 50,00 €**  
**Tel: 3386410783**

**Vendo chitarra classica**  
Vendo chitarra classica in legno chiaro e nero con corde in metallo, come nuova.  
**Prezzo: 70,00 €**  
**Tel: 3336934881**

**Gialli mondadori**  
Si regalano gialli Mondadori di annata titoli vari  
**E-mail: lisalisaer@libero.it**

## LEGGIMI *Gratis*

anno 16 - numero 9

In Copertina: Asia Cioffi

Location: Jesolo (VE) - Finale campionato allieve GOLD 2 anno 2018

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



Sapori 100%  
italiani DOP

caseificio  
**RUOCCO**  
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 

Locale **sky**



# BRILLO



**OFFERTE VALIDE DAL 1 AL 30 SETTEMBRE**



**ZAINO AMERICANO EL CHARRO**  
VARI COLORI

**14,90€**  
**SOTTO COSTO**

**ZAINO AMERICANO COMIX**  
VARI COLORI

**21,90€**  
**SOTTO COSTO**



**ZAINO GRANDE LOL E SPIDERMAN E TANTI ALTRI**

**21,90€**

**ZAINO INVICTA FACCINA**  
VARI COLORI

**26,90€**  
**SOTTO COSTO**



**ZAINO + ASTUCCIO ASILO**  
**9,90€**

**ASTUCCIO 3 ZIP LOL E SPIDERMAN E TANTI ALTRI**

**9,90€**



**DIARIO AGENDA COMIX**

**11,90€**



**DIARIO AGENDA THINKCOLOR**  
**4,90€**



**DIARIO PERSONAGGI**  
**4,90€**



**QUADERNONI PERSONAGGI 3X2**



**QUADERNONI THINKCOLOR 10PZ**  
OMAGGIO BUSTINA O 10 PENNE  
**6,90€**



**QUADERNI 10PZ**  
**3,50€**



**QUADERNONI 10PZ**  
**4,50€**

**CORSO ITALIA, 287 - PIANO DI SORRENTO TEL. 081 8086429**

# BRILLO



OFFERTE VALIDE DAL 1 AL 30 SETTEMBRE



GIOTTO 12PZ  
PENNARELLI  
€ 1,20



GIOTTO 12 PZ  
PASTELLI  
€ 3,20



COLLA STICK  
3PZ 10GR  
€ 2,00



GOMMA  
PELLIKAN 3PZ  
€ 1,00



PASTELLI BIC  
TROPICAL 24PZ  
€ 2,95



CANCELLIX 3 PZ  
€ 2,50



CORRETTORE  
THINKCOLOR 3PZ  
€ 3,00



MATITE  
THINKCOLOR 3PZ  
€ 1,00



EVIDENZIATORI  
TRATTO 4PZ  
€ 3,00



ACQUARELLO  
CARIOCA X 12  
€ 1,95



3PZ PENNA  
PAPERMATE  
€ 1,00



COMPASSO  
A PARTIRE DA  
€ 2,90



QUADRONE SPIRALE  
THINKCOLOR  
€ 2,90



ASTUCCIO  
THINKCOLOR  
€ 3,90



COPPIA  
SQUADRETTE  
€ 3,90



CARTA IGIENICA  
SCOTTONELLA X12  
€ 2,95



SVELTO PIATTI  
1LT  
€ 0,90



PANNOLINI  
SOLE LUNA  
€ 3,45



DASH LIQUIDO  
54 LAVAGGI  
€ 6,50

FORMATO  
GIGANTE



DASH FUSTONE  
92 MISURINI  
€ 10,90



LINES SETA  
ULTRA  
€ 1,60



RIO MELACETO  
1250 ML  
€ 0,99

PARCHEGGIO CONVENZIONATO - ELETTO DIESEL VIA BAGNULO



# **KARATE CENTER** **PENISOLA SORRENTINA**

*Viviamo di Sport, Respiriamo Passione!*



---

• **SEDI A**  
**PIANO DI SORRENTO**  
**SORRENTO**  
**S. AGATA**

---

• **CORSI**  
**DAI**  
**4 ANNI**  
**IN SU**

---

**ALFREDO AMITRANO TEL. 3382506092**