

Antonino Esposito

www.leggimigratis.it

LEGGIMI *Gratis*.it

LE FAMIGLIE LE RAGGIUNGIAMO A CASA

AHUM
PIZZA
DELIVERY



Tel: 081-19172783
Cell: 371-4580724

CHIUSI IL MARTEDI

 PIZZERIA AHUM
 pizzeriaahum

DA UN'IDEA DI ANTONINO ESPOSITO "AHUM, PIZZERIA DI FAMIGLIA"
VIA SANT'ANTONIO,6 - 80067 SORRENTO (NA)

NEW

DE IULIO

d e s i g n



Tel. 0815323499 Cell. 3476716688 newdeiulio



Piano di Sorrento

Corso Italia, 307/309

Meta

Corso Italia, 127



**NON
ABBONATO
ULYSSE**





ABBONATO ULYSSE

SCOPRI LE NOSTRE
PROMO DI GIUGNO

1 MESE OPEN

FITNESS € 35

ACQUA € 65

FITNESS + ACQUA € 80

ULYSSE
Wellness Experience

SORRENTO Via del Mare, 22 (Na)

Info 081 807 35 81 - www.ulyssesorrento.com

facebook: www.fb.com/ulysseswellnessclub

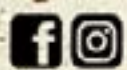
URLO

NEW

Collection

UOMO - DONNA





urlomoda.com

Festeggia insieme a noi!

1

15 GIUGNO 2020



CAFIERO
CAFÈ



**UN GELATO
IN OMAGGIO**
PER TUTTI I
NOSTRI CLIENTI



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

www.cafierocafè.it

FOLLOW US  

Sai perché?

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



**Perché
non bisogna dare
molliche di pane
ai pesci?**

Dare da mangiare molliche di pane ai pesci può provocare loro seri problemi di tipo meccanico e fisiologico che possono addirittura portare alla morte; infatti a contatto con l'acqua la mollica di pane si gonfia e una volta che il pesce l'ha ingerita può ostruirgli l'esofago. Inoltre nello stomaco e nell'intestino dei pesci soprattutto in quelli carnivori non ci sono gli enzimi necessari che permettono all'amido contenuto nel pane (ma anche nella pasta, nelle patate e nel riso) di essere digerito e assimilato, quindi potrebbero avere delle serie complicazioni mangiando le molliche di pane che vengono loro offerte.

**Perché la tenda
della doccia
tende ad
appiccicarsi
addosso
quando ci si lava?**

Quando si ci si concede una bella doccia sarà capitato a tutti di trovarsi a respingere con il getto d'acqua la tenda idrorepellente che tende ad appiccicarsi addosso. Il motivo di questo fenomeno è la bassa pressione che si crea all'interno della doccia per l'effetto combinato di alcune leggi fisiche: l'effetto Bernoulli, secondo cui la velocità di un fluido aumenta al diminuire della pressione, della forza di gravità e della resistenza aerodinamica. La combinazione delle tre forze genera un movimento circolare dell'aria alimentato dal flusso d'acqua calda che attira la tenda verso l'interno dove la pressione è più bassa che all'esterno.

**Perché
in napoletano
il salvadanaio
si chiama
'carusiello'?**

Il 'carusiello' è un salvadanaio di creta con il classico foro orizzontale per introdurre monetine, che bisogna ridurre in cocci per recuperare il denaro. Per scoprirne le origini dobbiamo risalire ad un'altra parola usata soltanto a Napoli: il caruso. Per caruso, o mellone, si intende una testa rasata o comunque con un taglio di capelli cortissimo. Il termine deriva dal latino "cariosus", che tradotto significa, appunto, glabro, privo di peli, oppure potrebbe derivare dal verbo greco "keiro", che significa tagliare o rasare. Ma cosa collega un salvadanaio di creta ad una testa rasata? Durante la dominazione spagnola, i nobili cavalieri della corona erano soliti dilettarsi con giochi e tornei in sella al loro cavallo. Uno di questi prevedeva il lanciarsi una grossa palla di creta chiamata 'caruso' che per il colore e le dimensioni somigliava ad una testa rasata. I salvadanai del tempo, che erano in tutto e per tutto una versione ridotta di quelle palle, vennero chiamati "piccoli carusi" e, quindi, "carusielli".



Come cambia la Medicina dopo l'emergenza COVID-19

La pandemia da COVID-19 ha repentinamente cambiato il mondo, che ora ha la necessità di trovare un nuovo equilibrio e una nuova routine. Volendo riassumere schematicamente i **capisaldi delle trasformazioni nel sistema sanitario**, che è quello che è stato più completamente stravolto dall'impatto del Coronavirus, anche perché è considerato dalla classificazione dell'Inail tra i settori del Paese a più alto rischio per la diffusione dell'epidemia, possiamo indicare i seguenti punti:

1) **TAMPONI** - Eseguire il tampone rino-e oro-faringeo per la ricerca degli acidi nucleici del SARS-CoV-2 diventerà prassi comune ai fini dell'identificazione in fase precoce degli infetti, per curarli prima del peggioramento della malattia e isolarli in quarantena, spezzando la catena del contagio. Particolare attenzione dovrà essere tenuta **nel diagnosticare precocemente i casi nelle comunità affollate e chiuse**, che sono le condizioni in cui il virus si diffonde più velocemente e con maggior gravità dato il concentrarsi di cariche maggiori: case di riposo, carceri, strutture di salute mentale, rifugi per i senza fissa dimora, ospedali, scuole. Purtroppo, i **sintomi di esordio del COVID-19** sono piuttosto aspecifici, di tipo simil-influenzale, come febbre, tosse secca, malessere generale, mal di gola, cefalea, dolori muscolari, sintomi gastrointestinali quali diarrea, nausea e vomito, astenia e anoressia, rinite, congiuntivite, eruzioni cutanee, per cui senza tampone non è possibile essere certi della diagnosi; d'altro canto, anche nelle forme complicate con polmonite o danno di altri organi non si hanno criteri clinici, laboratoristici o strumentali, specifici solo del COVID-19, al di là dell'esecuzione del tampone. La scarsa "sensibilità" del tampone (60-70%, il che vuol dire che 30-40 persone su 100 che lo eseguono hanno la falsa informazione di non avere la malattia pur essendo infetti), soprattutto in fase di incubazione o in presenza di scarsi sintomi, per bassa carica virale,

→



Bellezza in sicurezza



Per garantire la **vostra serenità** ci siamo dotati di tutti gli strumenti ed abbiamo adottato tutte le procedure anche contro il contagio da Covid-19

E siamo andati anche oltre le direttive emanate dal Governo affinché da noi possiate sentirvi **sicure e felici...**



Via del Mare, 22 | Tel. 081.8073581 interno 2 www.spaulysse.it





La tua serenità di domani comincia oggi.
Costruiscila con noi!

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

soluzioni personalizzate per ogni esigenza

SORRENTO

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

PIANO DI SORRENTO

P.zza della Repubblica, 35/bis
Tel. 081 532 2899

può rendere necessario ripeterlo, in corso di sintomi sospetti, almeno 3 volte. D'altro canto, è proprio sugli **asintomatici e pauci-sintomatici** che va attivata la capacità diagnostica - anche attraverso l'anamnesi dei contatti a rischio - perché sono importanti diffusori del contagio nella comunità. Non dimentichiamo infine che sono segnalati molti casi di polmonite COVID-like che hanno tampone negativo e sono diagnosticati solo attraverso ricerca del virus nel lavaggio bronco-alveolare. E' oggetto di discussione a chi fare il tampone; causa la scarsa sensibilità, non sembra utile usarlo come screening di massa nella popolazione generale, ma si potrebbero eseguire tamponi mirati dopo l'identificazione di un caso, per cercare gli infetti asintomatici tra quelli che sono entrati in contatto con lui. Sempre più Regioni stanno consentendo al medico di famiglia e al pediatra di libera scelta la prescrizione dei tamponi per il nuovo Coronavirus.

2) TEST SIEROLOGICI - Ricercano la presenza nel sangue di anticorpi diretti verso SARS-CoV-2. Le IgM specifiche contro SARS-CoV-2 sono riscontrabili dopo 3-5 giorni dall'inizio della malattia e raggiungono il picco dopo 3 settimane, le IgG sono dosabili a partire da 10-20 giorni dall'infezione. In sé la presenza di questi anticorpi non consente la diagnosi, perché ci possono essere molti falsi negativi (es per infezione in fase iniziale) o positivi (anticorpi prodotti contro altri Coronavirus ambientali che colpiscono le alte vie aeree) **ma possono fornire, se positivi, l'indicazione a fare il tampone per verificare l'infettività del soggetto, oltre a dare indicazione del grado di circolazione del virus nella popolazione.**

3) MASCHERINE - I sanitari devono usare le mascherine filtranti di tipo FFP3 nei Reparti COVID (in cui sono altamente esposti a causa dell'alta concentrazione di pazienti infetti) e le FFP2 quando assistono pazienti potenzialmente contagiati, quelle chirurgiche in tutte le altre condizioni cliniche. Anche i **pazienti** (dopo i 6 anni) devono recarsi dal medico sempre con la mascherina (chirurgica o di stoffa). Ricordiamo che una mascherina garantisce la propria **efficacia per un tempo massimo di 4 ore e se non si bagna o si sporca**. I bambini con più di 2 anni possono indossare la mascherina. Per essere protettiva e sicura, la mascherina **deve aderire bene al volto, coprire naso e bocca fino al mento e raccordarsi all'orecchio**. Solo i soggetti fragili, con malattie croniche e ad alto rischio, quando vanno in ambiente sanitario come in altri luoghi chiusi devono indossare le FFP2.

4) POTENZIAMENTO DEI SERVIZI SANITARI COL DECRETO RILANCIO - Nel Decreto Rilancio, una delle più consistenti manovre economiche della storia del nostro Paese, è previsto il rinforzo cospicuo della sanità, sia di

quella del territorio che di quella ospedaliera. A favore della **sanità territoriale**, cui spetta il ruolo di prima linea nella tutela dei pazienti, sono previste: misure di **potenziamento dell'assistenza domiciliare agli ultra-65enni; istituzione dell'infermiere "di quartiere" per l'assistenza domiciliare integrata** ai pazienti in isolamento, cronici, disabili, con disturbi mentali o in situazioni di fragilità; stabilizzazione delle Unità sanitarie di continuità assistenziale (Usca), equipe medico-infermieristiche specializzate per l'assistenza ai malati COVID in isolamento domiciliare (dal tampone alla terapia al monitoraggio). Per la **sanità ospedaliera**, si prevede: creazione di COVID hospital altamente specializzati; aumento dei posti di terapia intensiva e semintensiva; ristrutturazione e riorganizzazione di Pronto soccorso e ambulanze, con acquisto di nuove attrezzature e creazione di percorsi distinti per i malati COVID e non. Sarà inoltre aumentato il personale sanitario nel Servizio sanitario nazionale.

5) GESTIONE INTEGRATA OSPEDALE - TERRITORIO - L'esperienza della Fase 1 della pandemia ha dimostrato l'essenzialità della gestione integrata territorio-ospedale. Abbiamo capito che il contenimento delle epidemie si ottiene principalmente tramite un valido filtro sul territorio che intercetti i pazienti ammalati, ne prevenga il peggioramento clinico e impedisca un accesso non regolato agli ospedali che rischi di intasarli ed esaurirne i posti. La prevenzione e il monitoraggio del territorio sono fondamentali per lo stato di salute della popolazione e sono garantiti da una capillare ed efficiente **rete di medici di medicina generale e di pediatri di libera scelta** che, assieme alle guardie mediche e agli specialisti ambulatoriali, costituiscono strategicamente la prima linea di difesa che copre tutto il territorio nazionale. Il nuovo assetto sanitario dovrà superare una visione parcellizzata dei comparti della sanità, per definire piuttosto un modello integrato in cui ogni componente della professione sia parte attiva del processo di promozione della salute. **Al territorio spetta la presa in carico precoce e immediata, all'ospedale la risposta di secondo livello per i casi più gravi.**

6) I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI) PER I SANITARI - Gli ambiti sanitari (ambulatori, servizi, ospedali) possono diventare importanti sedi di contagio del Coronavirus se gli operatori non sono forniti di adeguati DPI (mascherine, guanti, occhiali, visiera, casco, camice monouso, grembiule, cuffie, calzari, a seconda del grado di rischio), oltre alla strutturazione degli ambienti e dei percorsi nell'ottica della prevenzione e contenimento del "rischio biologico". E' importante che la tecnica di vestizione e svestizione sia eseguita correttamente, secondo le procedure standardizzate,

praticando l'igiene delle mani prima di indossare, prima di rimuovere e dopo aver rimosso i DPI. È raccomandata per gli operatori una zona filtro per favorire le corrette procedure di vestizione/svestizione dei DPI.

7) **TELEMEDICINA** - La Medicina moderna sarà sempre più basata sulla disponibilità di strumenti tecnologici che mettono in rete i Medici di medicina generale, gli assistiti e i servizi di prevenzione, e consentono il controllo a distanza del paziente con modalità innovative di presa in carico da remoto. Il digitale, con tele/video-assistenza, - monitoraggio, - consulto, ECG da remoto, rapida condivisione di materiale audio-video e fotografie, è sempre più un servizio essenziale della Medicina della nostra epoca per abbreviare i tempi di attesa, evitare gli spostamenti, limitare il numero dei contatti diretti a quanto strettamente necessario. Probabilmente l'emergenza sanitaria del COVID-19 ha rappresentato l'occasione per una rivoluzione digitale in sanità. Si utilizzeranno per lo più app e strumenti di uso comune, gratuiti, già conosciuti e facilmente impiegati dai pazienti (es. Skype, WhatsApp, etc.). Si stanno sviluppando anche app specifiche, es. che con un video-selfie forniscono in tempo reale al medico la saturazione, la frequenza cardiaca e respiratoria del paziente a casa. Anche l'invio delle prescrizioni andrà fatta preferibilmente per via informatica, al fine di limitare l'accesso agli studi.

8) **SANIFICAZIONE** - Gli ambienti sanitari dovranno essere sempre soggetti a sistematiche e rigorose misure igieniche. Per prima cosa, garantire una aerazione adeguata, che rappresenta il sistema di sanificazione più semplice e rapido da adottare per ridurre il rischio di trasmissione di agenti infettivi. Effettuare poi, dopo applicazione di un detergente neutro, la pulizia dei locali e degli strumenti con adeguati disinfettanti (ipoclorito di sodio 0,1%-0,5%, etanolo 62%-71% o perossido di idrogeno 0,5%). Pulire sistematicamente anche piani di lavoro, maniglie delle porte e delle finestre, interruttori della luce, pavimenti, pareti, arredi.

9) **ORGANIZZAZIONE DEGLI STUDI E DEGLI AMBULATORI** - Tutte le visite vanno fissate su appuntamento con indicazione precisa dell'orario, ad intervalli distanziati per evitare il soggiorno contemporaneo di più pazienti in sala d'attesa. Al momento della prenotazione vanno elencate le principali indicazioni che il paziente deve rispettare per l'accesso allo studio, per lo svolgimento della visita, per tutto il tempo di permanenza. Va eseguita una accurata anamnesi telefonica prima di ricevere i pazienti per escludere che arrivino in ambulatorio con sintomi a rischio. Bisogna vietare la permanenza nelle sale di attesa degli accompagnatori dei pazienti,

fatti salvi i casi di minori, disabili e non autosufficienti. Il paziente e l'eventuale accompagnatore devono essere muniti di mascherina e guanti monouso. In sala d'attesa deve essere disponibile una soluzione idroalcolica al 70% per la disinfezione delle mani. Se si dovesse verificare assembramento in sala d'aspetto con difficoltà a rispettare il distanziamento personale (oltre 1 metro), si darà indicazione al paziente di ritornare dopo un opportuno intervallo di tempo. Le sedute della sala devono essere disposte in maniera da consentire il distanziamento di circa 2 metri tra i pazienti. Vanno eliminate dalla stanza d'aspetto riviste, libri, giocattoli per bambini. La sala deve essere dotata di un bagno dedicato. Nei bagni utilizzare sempre materiale monouso. Il personale di segreteria deve indossare mascherine chirurgiche e guanti monouso. Possono essere consigliabili schermi protettivi alla reception. Il paziente dovrebbe riporre gli oggetti personali come borse e cellulari in un apposito contenitore personale monouso che va consegnato prima di entrare nell'area clinica.

10) **PRONTO SOCCORSO** - Gli accessi ospedalieri dovranno essere limitati alla stretta necessità, rinforzando la consapevolezza degli utenti di evitare visite inappropriate in Pronto Soccorso grazie anche all'opportuna attività di filtro dei Medici curanti e delle Guardie mediche. Devono essere messi in sicurezza tutti i pazienti che accedono, dividendo ambienti e percorsi tra malati sospetti COVID e non in due branche totalmente distinte: "sporco" (casi sospetti) e "pulito" (altri pazienti), grazie ad un filtro di "pre-triage" che seleziona i pazienti a rischio da indirizzare nell'area COVID dove effettuare esame sierologico e tampone. In tutti i Pronto Soccorso sono stati infatti previsti specifici percorsi di pre-triage (pre-PS o intra-PS) tesi ad individuare tempestivamente i pazienti sospetti al fine di indirizzarli verso aree specificamente dedicate, adeguatamente ventilate, con sufficiente distanziamento tra i pazienti, muniti di mascherine.

11) **VACCINI** - Sarà importante implementare, a settembre, la vaccinazione antinfluenzale universale, cioè anche sui bambini e sulle persone adulte, oltre che sulle già identificate categorie a rischio.

12) **GESTIONE DELLE STRUTTURE RESIDENZIALI PER ANZIANI** - Gli anziani e le persone affette da patologie croniche e disabilità sono una popolazione fragile e a maggior rischio di complicazioni e morte da COVID-19. Pertanto, le strutture residenziali sociosanitarie per anziani devono essere particolarmente attenzionate, come purtroppo hanno documentato i numeri della strage avvenuta durante la pandemia da COVID-19. Vanno effettuate misure specifiche di sorveglianza

f Dolci che passione

📷 dolci_che_passione_



STAMPI IN
SILICONE

STAMPI IN
POLICARBONATO

STAMPI IN
ALLUMINIO

CARAMELLE
SFUSE

DECORAZIONI
DI CIOCCOLATO

www.dolcichepassionesorrento.com

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



BARBIERE
da MASSIMINO

f Massimo Manco

📷 massimino.barbershop61



Piazza Cota, 61
80063 Piano di Sorrento (NA)
Per info e prenotazioni :329 067 1748

quali: ricerca attiva di potenziali casi tra i residenti e tra gli operatori, formazione accorta di tutto il personale sanitario e di assistenza, compresi gli addetti alle pulizie, dei residenti e dei visitatori sui principi di base della prevenzione e controllo delle infezioni, monitoraggio dell'adozione dei comportamenti corretti per la prevenzione. E' raccomandato che ogni struttura abbia un referente per la prevenzione e controllo delle infezioni correlate all'assistenza, adeguatamente formato e che operi in stretto contatto con le autorità sanitarie locali.

13) GRAVIDANZA E PARTO - Le donne sane in gravidanza devono attenersi alle azioni di prevenzione nei confronti del nuovo Coronavirus valide per tutta la popolazione. In tutta Italia, Regioni e ospedali si sono organizzati con un **pre-triage all'ingresso per la gestante**, in cui si misura la temperatura e si effettua un'anamnesi accurata, in modo da valutare la situazione e separare il percorso delle donne che hanno un'infezione, documentata o sospetta, dalle sane. Le linee-guida raccomandano di sottoporre al tampone rino-faringeo per la ricerca del SARS-CoV-2 tutte le donne che al ricovero in reparto manifestano sintomi suggestivi di COVID-19 quali febbre, tosse, difficoltà a respirare, e, nell'attesa

del tampone, di considerare tutte quelle con sintomi sospetti come potenzialmente contagiate e dunque applicare le misure di precauzione per evitare contagi ad altre pazienti e al personale. La gestione delle partorienti sospette o accertate COVID-19 deve avvenire, secondo il Ministero, con percorsi dedicati e in punti nascita "hub", che sono punti nascita di Il Livello in grado di fornire servizi diagnostici e terapeutici ad alta complessità, individuati da ciascuna Regione e Provincia autonoma. In caso di madre COVID+, si valuterà a seconda della gravità del suo quadro clinico se, alla nascita, separarla dal neonato o meno, con l'adozione, se è in grado di tenerlo con sé, delle misure igieniche adeguate (mascherina chirurgica, pulizia delle mani, igiene respiratoria).

Sembra tutto strano e complicato, ma sono sicuro che con **tanto impegno e buona volontà**, come recitano gli slogan che ci hanno sorretti nella difficile situazione dello scoppio della pandemia, "ce la faremo" e "andrà tutto bene".

■



**Ansia, stress, depressione,
fobia, difficoltà comportamentali
e sessuali, voci di dentro.**

Direttamente dalla Gran Bretagna

la Psicologia del Dr. Leslie Groom

una possibilità di dare una risposta ad ogni problema.

Un procedimento evolutivo della mente, unico in Italia.

- Sviluppo di quegli anticorpi mentali, che sono dentro di noi.
- Riequilibrio energetico attraverso la meditazione trascendentale e l'indicazione dei processi di rafforzamento.
- Naturologia

Tel. 081 929434 - Cell. 333 693 4881




Galleria M

TAPPETI PERSIANI



Importazione Diretta - Vendita/Permute - Pagame

 **Corso Italia, 261 C - Sorrento (NA)**

 **Tel. 081 87**

MOHSEN



enti Rateali - Lavaggio & Sanificazione - Restauro

73061 - 338 8957315



www.galleriamohsen.com

Ristorante da Pappone



Dai sapori della tradizione alle freschezze del mare



Marina del Cantone, 23 - Massa Lubrense (Na) Tel. 081 8081245
www.ristorantepapponemassalubrense.com

#Io scelgo la mia terra

Nuova iniziativa del
Rotary Club Sorrento
a sostegno dell'economia locale

Tante le iniziative promosse dal **Rotary Club Sorrento** durante l'emergenza Covid-19, i cui soci hanno agito prontamente per dare il proprio **contributo nella lotta alla pandemia** e alle conseguenze che stanno investendo la nostra bella penisola.

Durante questi mesi trascorsi in casa non si è fermata la generosità dei soci del club sorrentino che si sono subito mobilitati in diverse **operazioni di soccorso** per frenare la diffusione del virus e soddisfare i bisogni della collettività. I rotariani sono stati in prima linea nel **finanziare l'acquisto di dispositivi di sicurezza** per gli operatori sanitari locali e nel **raccogliere fondi tra i propri soci** per sovvenzionare progetti destinati a sostenere le necessità di tante famiglie che versano in gravi difficoltà economiche.

Adesso che l'emergenza sanitaria va via via allentandosi nel nostro paese si presentano altri problemi legati ad una minacciosa crisi economica che ha investito tutti i settori e in special modo il comparto turistico, fulcro centrale dell'economia sorrentina. La risposta dei rotariani sorrentini non si è fatta aspettare. In armonia con la filosofia che ha ispirato la fondazione del Rotary International e ben espressa nel suo motto inglese "Service above self" tradotto ufficialmente in italiano con le parole "Servire al di sopra di ogni interesse personale", i





**DIAMO F
ALL'ECONOMIA**

#IOSCELGOLI

**SCEGLIAMO ARTIGIANI - COMMERCIALE
PROFESSIONISTI - SERVIZI
E PRODOTTI DELLA NOSTRA PENISOLA**

SORRENTO

LA TERRA LOCALE!

LA TERRA

MERCANTI

VIZI

LA SORRENTINA

Rotary
Club Sorrento



FOLLOW US 

soci dell'associazione sono adesso impegnati per promuovere **un nuovo progetto #loscelgola mia terra**.

L'idea che nasce dal Rotary Club Sorrento è quella di incoraggiare in Penisola Sorrentina un'economia a dimensione umana, un'economia che abbia la voglia, la forza e il coraggio di ripartire dall'essenziale, che valuti e sostenga senza strumentalizzazioni le tradizioni e la cultura locale. **Lo scopo è quello di favorire l'economia della penisola** per alimentare e sviluppare il più possibile le relazioni commerciali di vicinato. In armonia con l'emblema del Rotary Club, la ruota di un ingranaggio che gira per il perfetto funzionamento di un meccanismo e che evoca l'immagine di una macchina molto efficiente, i soci sorrentini stanno continuando a lavorare nel solco della dedizione promuovendo obiettivi di alto valore morale.

Con l'impegno assunto nel diffondere

la campagna **#loscelgolamiaterra**", il Rotary Club Sorrento intende **sensibilizzare la coscienza collettiva con un importante messaggio sociale finalizzato al massimo sostegno di commercianti, professionisti, artigiani, servizi e prodotti della nostra penisola sorrentina** per dare più forza all'economia locale, favorendo lo sviluppo di una rete positiva nella comunità capace di infondere nuova vita alla nostra terra.

■



Casal dal 1974

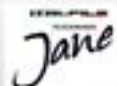
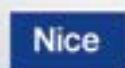
SUPERMERCATI granrisparmio

LA SPESA IN FAMIGLIA

Sorrento (Na) Via dell'Accademia, 44 Tel. 081 8073550
Via Fuorimura, 57 Tel. 081 8072924

**DUPLICAZIONE TELECOMANDI
PER CANCELLI**

DI TUTTE LE MARCHE



**DI CHE COLORE
vuoi il tuo
Telecomando?**



**Duplicazioni
chiavi
auto
di tutte
le marche**



ANTIFURTO PER MOTO E BICI

ABUS



SCARPATI

SICUREZZA & AUTOMAZIONE

VISITA IL NOSTRO NUOVO SHOWROOM

Corso Italia - Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081 1858555 - Cell. 3490809256

Seguici su





De Gregorio
System s.r.l.



**NOLEGGIO MULTIFUNZIONE A4/A3 BN
E COLORE TOSHIBA2510AC**



*Contattaci per informazioni a riguardo
e-mail: info@degregoriosystem.it*

*Via Bagnulo 78/82 Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.8088073 - 081.8088972*

#RiparTIAMOItalia



Matrimonio al tempo del covid.

Carissimi Sposi, l'esperienza che sta vivendo l'Umanità intera ci ha colti all'improvviso.

Eravamo come un treno in corsa con una quotidianità frenetica, con i nostri progetti e le nostre molteplici abitudini, e ad un certo punto tirare quel freno con un stridore assordante è stato devastante.

Con tanti miei sposi del 2020 ci siamo scritti e sentiti mentre eravamo chiusi nelle nostre case ed ho cercato di esservi vicino rafforzando il nostro rapporto, perché per me il legame con Voi non è fondato sulla fornitura di un servizio, ma è volto a creare sempre l'empatia giusta e l'affidamento necessario per prendere un sogno e creare un evento.

Abbiamo ricostruito e rimandato il vostro progetto più bello, **chi per una sicurezza ed una serenità propria ha preferito spostare la data al 2021, mentre chi, dai mesi di aprile e maggio ha trovato una data a settembre ed ottobre con la segreta speranza di riuscire a realizzare in quel periodo il proprio matrimonio.**

Ho visto e vissuto la grande disponibilità delle location, dei fioristi, dei musicisti, dei catering, dei fotografi e degli allestitori nel venire incontro alle tante richieste e nuovi moduli rispetto a cambi data e soprattutto anche per i cambi di stagione... abito compreso.

L'importante è che ci sia chiarezza dagli organi governativi, una chiarezza che purtroppo non è supportata da una competenza di settore, non è una polemica, ma con dettami giusti e regole definite per il ricevimento ed il suo svolgimento avrebbero sicuramente offerto una scelta decisa e definitiva senza creare ulteriori ansie a Noi ed a Voi cari sposi 2020.

Siate sereni, **la porta della nuova vita insieme è lì che Vi aspetta, e apprezzeremo di più anche quelle piccole cose che prima sembravano banali.** Questo mese di giugno è fondamentale per riprendere in mano la nostra vita e vi garantisco che guarderemo il tutto con occhi diversi, con emozioni perse nel tran tran di quello che ci sembrerà il refrain di una vita passata.

Se il giorno più importante deve arrivare alla fine del 2020 non deve avere limiti e costrizioni, questo è una convinzione fondamentale e che è condivisa pienamente da Voi!

Un abbraccio con grande affetto



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



CORONAVIRUS

Come difendersi dal contagio

Cari lettori, ho pensato e ripensato all'argomento che avrei voluto trattare ma dopo aver vissuto gli ultimi mesi in un mondo di limitazioni causa pandemia per Covid 19, non riesco a non parlare ancora d'altro. **La nostra attività in quanto sanitaria non ha subito chiusura, e sin da subito all'incirca dal 24 febbraio ci siamo attrezzati per essere accoglienti nel modo più giusto per noi e per i nostri pazienti.** Quindi **sanificazioni settimanali ambientali, sanificazioni dopo ogni visita, le migliori protezioni per noi e per i pazienti.** Ne è passata di acqua sotto i ponti, come si suol dire, da fine febbraio 2020, mi sembra trascorsa una eternità ed oggi affrontiamo la coda e tutto il disastro economico...

Voglio dare un mio piccolo apporto a questo momento di riapertura delle attività economiche e sociali, rifacendomi ad un articolo di metà maggio del Corriere della Sera, il noto quotidiano in questo articolo ci trasmette **informazioni chiare e di notevole veridicità su come evitare il contagio oggi.**

Sappiamo che la stragrande maggioranza delle persone si ammala in casa propria. Un componente della famiglia si infetta nella comunità e porta il virus tra le pareti domestiche, dove il contatto prolungato con i familiari favorisce la diffusione della malattia. **Ma in quali luoghi della comunità ci si ammala?** Si sente spesso parlare del timore di infettarsi quando si fa la spesa nei negozi, o quando si va in bicicletta, o si passa accanto a quei podisti incoscienti che non portano la mascherina... sono questi i luoghi che devono preoccuparci? In realtà, no. E vi spiego perché. Per contrarre la malattia, occorre esporsi a una carica virale tale da risultare infettiva. In base agli studi fatti su altri coronavirus, basta anche una carica virale piuttosto bassa. Alcuni esperti stimano che siano sufficienti appena 1000 particelle virali di Sars-CoV-2 per ammalarsi. Occorre tener presente, tuttavia, che questi dati devono ancora essere confermati dalla ricerca, ma possiamo utilizzare quel numero per dimostrare come avviene la trasmissione del virus. Questa può avvenire tramite 1000 particelle virali assorbite in un unico respiro, o strofinandosi gli occhi; tramite 100 particelle virali inalate con 10 respiri, o ancora

Dott.ssa Tea Maione

Via degli Aranci 116 - Sorrento
Tel. 081.878.45.47



Marvel by PHONAK

Non è solo uno straordinario
apparecchio acustico.

È una meraviglia multifunzionale!

- Suono chiaro e ricco di sfumature
- Connettività a smartphone (iOS e Android), tv ed altri dispositivi
- Ricaricabile: niente più pile
- Smart apps intelligenti



Amore al primo suono!

CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL



dott.ssa Tea Malone

TEMACUSTICA

Via degli Aranci, 116 - **Sorrento**
Tel. 081 878 45 47





AGILITY 300i R16 ABS PREZZO LANCIO

€4.200

chiavi in mano

TASSO ZERO
ANTICIPO ZERO
GARANZIA 5 ANNI
tuo in **24 rate da € 182,00**



possibilità di **RC in sede**

MOTO Story

Via San Giuseppe, 12/20
SANT'AGNELLO - NA
Tel. 081 19 666 144

MOTO STORY

tramite 10 particelle virali inalate con 100 respiri. Ognuna di queste situazioni può consentire il passaggio del virus. Pertanto in bagno si trovano molte superfici che vengono toccate di frequente, maniglie, rubinetti, porte. Perciò **il rischio di trasferire il virus tramite superfici e oggetti contaminati, in un ambiente come il bagno, può essere elevato**. Non sappiamo ancora se viene espulso materiale infettivo nelle feci, oppure semplicemente frammenti di virus, ma sappiamo che lo sciacquone è in grado di trasformare le goccioline d'acqua in aerosol. **Esercitate la massima cautela nei bagni pubblici** (sia per le superfici che per l'aria che respirate), finché non ci saranno nuove prove scientifiche.

Il colpo di tosse è pericolosissimo, un unico colpo di tosse rilascia circa 3.000 goccioline, espulse a 80 km orari. Queste goccioline sono per la maggior parte grosse e pesanti e ricadono quasi subito per effetto della gravità, ma molte restano sospese nell'aria e sono in grado di attraversare una stanza in pochi secondi.

Idem lo starnuto, un unico starnuto emette circa 30.000 goccioline, ma queste viaggiano fino a 300 km orari. La maggior parte di esse sono minuscole e si spostano su grandi distanze (facilmente da un capo all'altro di una stanza). **Se una persona è contagiosa, le goccioline di un unico colpo di tosse o di un unico starnuto potrebbero veicolare fino a duecento milioni di particelle virali, che vanno a disperdersi nell'ambiente circostante.**

Ma nel contagio un altro elemento anche se meno pericoloso è il respiro della persona colpita che in un unico respiro è in grado di rilasciare da 50 a 5000 goccioline. Molte di queste viaggiano a bassa velocità e precipitano quasi subito a terra. Con la respirazione nasale si emette un numero ancor più basso di goccioline. È importante notare che grazie alla scarsa potenza dell'espiazione, non vengono espulse le particelle virali provenienti dal tratto respiratorio profondo. A differenza dello starnuto e della tosse, che rilasciano quantitativi enormi di materiale infettivo, **le goccioline emesse dalla respirazione contengono bassi livelli virali**. Non abbiamo ancora le cifre esatte per Sars-CoV-2, ma possiamo far riferimento all'influenza. Le ricerche hanno dimostrato che una persona ammalata è in grado di emettere 33 particelle virali infettive al minuto. Diciamo 20, per semplificare.

Dunque se una persona tossisce o starnutisce, quelle duecento milioni di particelle virali si diffondono ovunque. Alcune restano sospese in aria, altre si depositano sulle superfici, per la maggior parte ricadono a terra. Perciò **se vi trovate con qualcuno a scambiare due parole, e quella persona vi starnutisce o tossisce direttamente in faccia, potreste facilmente inalare fino a 1000 particelle virali e infettarvi**.

Ma anche se quello starnuto o quel colpo di tosse non

è stato diretto verso di voi, alcune goccioline infette – le più piccole in assoluto – resteranno sospese in aria per alcuni minuti, diffondendo le particelle virali in ogni angolo di una stanza di dimensioni medie. Basterà entrare in quella stanza pochi minuti dopo il colpo di tosse o lo starnuto e fare qualche respiro, ed ecco che potenzialmente potreste aver assorbito una carica virale sufficiente a farvi ammalare.

Nella normale respirazione, con 20 particelle virali al minuto diffuse nell'ambiente, anche qualora ogni virus finisse nei vostri polmoni (cosa assai improbabile), vi occorrerebbero 1000 particelle virali diviso 20 al minuto = 50 minuti. **L'atto del parlare aumenta di dieci volte l'emissione delle goccioline provenienti dalla respirazione, all'incirca 200 particelle virali al minuto**. Di nuovo, ammettendo di aver inalato ogni singolo virus, ci vorrebbero quasi 5 minuti di conversazione faccia a faccia per ricevere la dose infettiva. L'esposizione al virus, moltiplicata per il tempo, rappresenta la formula basilare che consente di rintracciare i contatti. **Chiunque si intrattenga a parlare con voi per oltre 10 minuti, faccia a faccia, rischia il contagio. Chiunque condivida con voi un ambiente chiuso (l'ufficio, per esempio) per un periodo prolungato, rischia il contagio**. Per questo è essenziale che i malati sintomatici restino confinati in casa. I vostri starnuti e i vostri colpi di tosse emettono una carica virale così elevata che potreste infettare tutte le persone presenti in un'intera stanza.

I sintomatici danno segnali chiari, ma non sono l'unica via per la diffusione del virus. Sappiamo che almeno il 44 per cento di tutte le infezioni – e la maggior parte dei contagi da comunità – avvengono attraverso persone che non manifestano sintomi (malati asintomatici o pre-sintomatici). **Potreste diffondere il virus attorno a voi fino a cinque giorni prima della comparsa dei sintomi**. Le persone infette possono essere di ogni età, e diffondono cariche virali diverse.

La quantità di virus emessa da una persona malata varia nel corso dell'infezione, e anche da individuo a individuo. La carica virale di solito aumenta al punto tale che il malato diventa sintomatico. Pertanto, fino a poco tempo prima della comparsa dei sintomi, il malato diffonde il maggior numero di virus nell'ambiente circostante. Particolare interessante, i dati dimostrano che il 20 per cento dei malati emette il 99 per cento della carica virale dispersa nell'ambiente.

Quindi i luoghi chiusi, con scarso ricambio d'aria, o con aria riciclata, e densamente affollati sono i più rischiosi dal punto di vista del contagio. Stessa cosa per il ristorante e il call center. Le misure di distanziamento sociale non vengono rispettate al chiuso, nei locali dove si trascorre molto tempo, e di conseguenza persino le

persone dall'altro lato della stanza possono essere contagiate.

Il principio del contagio si basa sull'esposizione al virus per un lungo arco temporale. Le norme di distanziamento sociale sono state introdotte per proteggerci dalle brevi esposizioni al virus, o dalle esposizioni all'aperto. In queste situazioni, non c'è abbastanza tempo per raggiungere la carica virale contagiosa, quando si mantiene una distanza di due metri gli uni dagli altri o dove il vento e gli elementi esterni assicurano la diluizione del virus, riducendone la carica virale. La luce solare, il calore e l'umidità concorrono a ridurre la sopravvivenza del virus e minimizzano il rischio di ammalarsi all'aperto.

Con la riapertura delle attività economiche, e con le occasioni di uscire, riprendendo in molti casi anche il lavoro d'ufficio, occorre studiare bene il proprio ambiente e adottare le dovute cautele. Verificate quante sono le persone che vi lavorano, se esiste una buona circolazione d'aria, e quanto tempo passerete in quel luogo. Se siete in un ufficio open space, fate molta attenzione nel valutare i rischi (volumi, persone e flusso d'aria). Stessa cosa se il vostro lavoro vi obbliga a parlare con gli altri faccia a faccia, o peggio ancora, a gridare per farvi sentire. Se siete seduti in un luogo ben ventilato, con poche

persone, il rischio è basso. Se siete all'aperto, e passate accanto a qualcuno, tenete a mente i due principali fattori del contagio, «carica virale» e «tempo». Dovreste restare nel flusso d'aria di quella persona per oltre 5 minuti per contagiarvi. Anche se i podisti emettono più virus a causa della respirazione sotto sforzo, ricordate che il tempo di esposizione è più breve, grazie alla velocità della corsa. Vi raccomando di mantenere comunque le distanze di sicurezza, ma il rischio di infezione in questi casi è basso.

In questo articolo ho evidenziato soprattutto il rischio di esposizione respiratoria, ma non bisogna sottovalutare le superfici contaminate. Quelle goccioline infette si posano sempre da qualche parte. Lavatevi spesso le mani ed evitate di toccarvi la faccia!

Adesso che ricominceremo a uscire e a muoverci liberamente nelle nostre comunità, entrando in contatto con più persone in più luoghi, il rischio di contagio per noi e i nostri familiari resta elevato. Se l'idea di tornare al lavoro e di riprendere la vostra attività economica vi entusiasma, non dimenticate tuttavia di fare sempre la vostra parte e indossate la mascherina per abbattere l'eventuale carica virale che potreste diffondere nell'ambiente. Sarà utile a tutti, inclusa la vostra attività.

La Piccola Positano

MASCHERINE
ARTIGIANALI

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone
Massa Lubrense
Cell. 3334848765

Vinicola Taverna



Vendita all'ingrosso
e al dettaglio
di vini tipici campani

Etichette personalizzate
per locali ed eventi



Via Metrano, 2
Monticchio di Massa Lubrense (Na)
Giovanni 3338412686
Giuseppe 3382677801
CONSEGNE A DOMICILIO



Le Zucchine che piacciono

LeggimiGratis ha selezionato per i suoi lettori quattro ricette di zucchine semplici e veloci da preparare, ideali per poter proporre le verdure anche ai più riluttanti, a dimostrazione che **il cibo sano può essere anche tremendamente goloso**.

Zucchine gratinate

Ingredienti: 6-8 zucchine scure, 20 g di pangrattato, 50 g di parmigiano reggiano, 60 g di mandorle, 10 foglie di basilico, 8 rametti di maggiorana, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe nero q.b.

Grattugia il parmigiano e radunalo nel vaso del mixer insieme al pangrattato e alle mandorle sgusciate. Aggiungi le erbe aromatiche ben lavate ed asciugate, l'olio extravergine di oliva, sale e pepe nero. Aziona il mixer fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi Trasferisci in una ciotola e metti da parte. Elimina le estremità delle zucchine e tagliale nel senso della lunghezza in quarti. Per ciascuna zuccina dovrai ottenere 4 bastoncini. Procedi in questo modo con le zucchine restanti, avendo cura di portare i bastoncini alla stessa lunghezza. Rivesti una pirofila di grandi dimensioni con la carta da forno e adagia le zucchine tagliate. Irrora con olio extravergine di oliva e cospargele con il trito precedentemente preparato. Cuoci le zucchine nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, quindi passa alla modalità grill fino a quando saranno gratinate. Servi a temperatura ambiente.

Zucchine Tornado

Ingredienti: 4 Zucchine, q.b. Olio d'oliva, 100 gr Pangrattato, 1/4 di cucchiaino Peperoncino sminuzzato, 1/2 spicchio Aglio sminuzzato, 1/2 cucchiaino Erba Cipollina sminuzzata, 1/2 cucchiaino Sale, 1/2 cucchiaino Pepe, 100 gr Pecorino grattugiato

Preriscalda il forno a 220°C. Lava e monda le zucchine e taglia a metà per il lato corto. Inserisci al centro della zuccina uno stecchino per spiedo e taglia formando una spirale. Allarga la spirale e cospargila di olio d'oliva. Sminuzza il peperoncino, l'aglio e l'erba cipollina e mettili in una ciotola di grandi dimensioni insieme al pangrattato, al sale, al



Inn BUFALITO



SORRENTO

Mozzarella Bar Taverna Mediterranea
Cucina Tipica della Campania

Vico 1° Fuoro, 21 - SORRENTO
Tel. +39 081 3656975
www.innbufalito.it



**OLTRE 20000
TINTE DISPONIBILI**

**PORTACI UN CAMPIONE DI COLORE...
CON IL NOSTRO SISTEMA TINTOMETRICO
SIAMO IN GRADO DI LEGGERE QUALSIASI TINTA!**

**DUPLICAZIONI
CHIAVI AUTO
E MOTO
RADIOCOMANDI
PER CANCELLI**



dal 1946

“O Bersagliere”

di Nicola Grimaldi

FERRAMENTA E COLORI DAL 1946

**CONCESSIONARIO
DI ZONA DI PRODOTTI**



Via Fuorimura, 42/44
Sorrento Tel. 0818783625



o.bersagliere1@virgilio.it



SEGUICI SU
Ferramenta e Colori 'O Bersagliere

pepe e al pecorino grattugiato e mescola bene. Ricopri le zucchine con questo composto e mettile su di una teglia ricoperta da carta forno. Cuocile in forno per 30 minuti, avendo cura di girare le zucchine a metà cottura. Se a fine cottura le zucchine non sono ancora dorate, procedi con la cottura per qualche altro minuto.

Zucchine con fiore in tegame

Ingredienti: 15 zucchine mignon con fiore, 200 gr di ricotta fresca, 2 rossi d'uovo, 2 cucchiari di parmigiano, una manciata di basilico, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe;

Lava accuratamente le zucchine, apri delicatamente i fiori ed elimina il pistillo senza rompere i petali. A parte lavora la ricotta assieme al parmigiano e all'uovo. Trita il basilico e uniscilo al composto. Sala e pepa a piacere. Riepi i fiori delle zucchine con il composto aiutandoti con un cucchiaino o con una sac a poche. Scalda 2 cucchiari d'olio in un tegame molto largo assieme allo spicchio d'aglio. Adagia le zucchine, sala e pepa leggermente. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua, copri con un

coperchio e cuoci per 20 – 30 minuti girandole di tanto in tanto. Puoi servire le zucchine calde oppure tiepide, spolverate di prezzemolo fresco tritato e condite con un leggero filo d'olio.

Polpettone di zucchine

Ingredienti: 400 g zucchine, 400g patate, 1 vasetto yogurt denso, 80g grana grattugiato, burro, 2 uova, 1 ciuffo prezzemolo, pangrattato, pinoli, sale, pepe,

Lessa le patate e le zucchine e passale separatamente al setaccio, poi mescola i 2 purè tenendo da parte una tazza di quello alle zucchine. Unisci il grana, il prezzemolo e le uova. Sala, pepa, e dai al composto la forma di polpettone (aggiungendo pangrattato se risulta troppo morbido). Avvolgilo in un foglio di carta da forno o di alluminio imburrrato e lessalo in acqua bollente per 20 minuti. Nel frattempo scalda il purè di zucchine tenuto da parte con lo yogurt, 2 cucchiari di pinoli tritati grossolanamente, sale e pepe. Sgocciola il polpettone e privalo dalla carta quando è tiepido, affettarlo e servilo accompagnato dalla salsa preparata.



Sharon Café

BAR e TABACCHI

PAGAMENTO UTENZE

RICARICHE

CENTRO SCOMMESSE

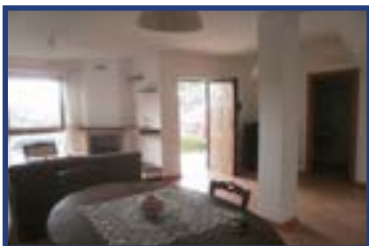
intralot

Via del Salvatore 15/17 - Meta (Na)
Tel. 081 196 66 260 Cell. 3314023914 (Armando)

SEGUICI SU

**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

In parco appartamento semi indipendente di ampia metratura, disposto su due livelli con ampi spazi esterni tra terrazzi e giardino, box auto. Buone condizioni. Panoramico. Classe G.

EURO 650.000,00**MASSA LUBRENSE**

Villa a schiera di nuova costruzione ampia metratura. L'immobile è disposto su due livelli zona giorno e zona notte. Due posti auto ad ampia lavanderia. Classe G.

EURO 530.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Appartamento in mini condominio, composto da tre ampi vani, cucina abitabile due terrazzi, giardino, cantinola e Box auto. Doppia esposizione e buone condizioni. Classe G.

EURO 620.000,00**SORRENTO**

Corso Italia appartamento in parco composto da Cucina, Quattro camera, wc, due balconi e box auto. Classe G.

EURO 535.000,00**SANT'AGATA**

In parco signorile appartamento semi indipendente di tre vani, cucina, wc, ampio porticato panoramico, cantinola e posto auto. Buone condizioni. Classe G.

EURO 340.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di ampia metratura completamente ristrutturato. Composto da Cucina abitabile, zona pranzo, soggiorno, tre camera, due wc e terrazzino. Classe G.

TRATTATIVA RISERVATA**MASSA LUBRENSE**

Soluzione indipendente con giardino di circa 350mq. Ampia zona giorno, camera, due wc possibilità di seconda camera. Ristrutturata. Classe G.

EURO 398.000,00**SORRENTO - ZONA COLLINARE**

Casa colonica di 200 mq da riattare, disposta su due livelli oltre sottotetto, giardino e comodo accesso carrabile. Classe energetica G.

EURO 480.000,00**MASSA LUBRENSE**

Località torca fabbricato rurale disposto su due livelli di circa 200mq da riattare. Classe G.

EURO 240.000,00



OCCHIALE DA VISTA
*completo con
lenti antiriflesso**

49€
a partire da

OCCHIALE DA VISTA
*completo con
lenti progressive
antiriflesso**

120€
a partire da

Stanco delle lenti appannate
dalla mascherina?

ABBIAMO LA SOLUZIONE!!!



OTTICA

ArGiò

SUNGLASSES OUTLET

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

Sciokkante

IDEE REGALO

Corso Italia 97, Piano di Sorrento - Tel. 081.3538832

seguici sui social

 Sciokkante-Piano di Sorrento

 sciokkante_



AFFITTO **risoluzione anticipata** **del contratto** **come comportarsi**

Ho lasciato l'immobile che detenevo in affitto prima dello scadere dei sei mesi di preavviso previsti dal contratto. La proprietaria pretende il pagamento anche del mese di maggio e almeno dei primi dieci giorni di giugno tenuto conto che ha ricevuto la mia raccomandata di disdetta il giorno 10 novembre ma che io avevo spedito i primi del mese. Devo pagare anche se ho consegnato l'immobile? E, considerato che i pagamenti dell'affitto avvenivano entro il 5 di ogni mese, sono obbligato a pagare anche i giorni di giugno che mi ha chiesto?

Innanzitutto va chiarito che l'anticipata riconsegna dell'immobile da parte del conduttore non fa venir meno il diritto in capo al locatore di ottenere i canoni per tutto il periodo di mancato preavviso, questo concetto è stato di recente ribadito anche dalla Corte di Cassazione, sez. III, 11 aprile 2017 n. 9271. La funzione a cui risponde il preavviso del conduttore è quella di concedere al locatore il lasso di tempo che si presume necessario per trovare un altro conduttore, senza perdere il diritto al compenso per l'uso dei locali, così come la funzione del preavviso dovuto dal locatore è quella di permettere al conduttore di usufruire del tempo ragionevolmente necessario per reperire un'altra abitazione. Se il conduttore non ha mantenuto il godimento dell'immobile per l'intera durata del preavviso, come avrebbe avuto il diritto di fare, tale sua libera scelta non gli consente di pregiudicare l'interesse della controparte a conservare il diritto al compenso per l'inte-

→



ro periodo del mancato preavviso, a meno che non provi che quegli abbia trovato per tempo un altro conduttore (Cass. civ. Sez. III, 27/07/2015, n. 15769).

La facoltà concessa all'inquilino di poter dare disdetta in qualsiasi momento determina **nuove scadenze** rispetto a quelle previste dal contratto, queste **vanno calcolate dal momento della ricezione della raccomandata nelle mani della proprietaria, quindi di fatto dalla data riportata nella cartolina di ritorno della raccomandata inviata**, che nel caso nel caso esaminato pare sia il giorno 10.

Pertanto, fermo restando il pagamento dell'intero mese di maggio, non sarebbe giusto chiedere ad un inquilino di pagare anche l'intera mensilità di giugno dal momento che non avrebbe diritto a detenere l'immobile per tutto il mese.

Per i giorni eccedenti del mese di giugno è corretto riconoscere il canone frazionato

rapportato a dieci giorni, quindi se il canone intero fosse di € 900,00 sarebbero dovuti € 300,00 (900/30*10).

Non si può tener conto del fatto che di solito si pagava il canone entro il giorno 5 del mese perché si tratta solo di una scadenza entro cui pagare la mensilità anticipata, che comunque decorreva dal primo giorno del mese.

■

Avv. Patrizia Capiello

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892



**VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE**

TEL. 081 8081989



Fiorella
Beauty - nails & more

Nuova Apertura

Lunedì 1 Giugno

Viale Nizza 53 - 80067 Sorrento

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO



+39 347 3539441



Fiorella Beauty - nails & more

fiorella_beauty_nails_and_more





**Servizio copie e stampe - Cancelleria
Cartoleria - Forniture scolastiche
Forniture enti ed ufficio**

Piazza delle Rose, 5, 80063 Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 19666157 - Cell. 338 830 7940  



G ELEKTRONIK DI GENNARO GARGIULO

- VENDITA E RIPARAZIONE SMARTPHONE & PC •
- RIPARAZIONI ELETTRONICHE •
- INSTALLAZIONE IMPIANTI TV TERRESTRE E SATELLITARE •

**G ELEKTRONIK di Gennaro Gargiulo
C.so S.Agata, 61L - Massa Lubrense | ☎081 808 5405**





Ammortizzatori sociali

Le ultime novità per i lavoratori

Quello che è successo negli ultimi mesi a causa dell'emergenza sanitaria Covid19 ci ha stravolto la vita. Questo non soltanto per i rischi legati all'epidemia e alle azioni volte a ridurre i rischi di contagio ma anche, e soprattutto, per l'emergenza economica che ha travolto come uno tsunami gran parte del tessuto sociale del nostro territorio. La penisola sorrentina, fiore all'occhiello del turismo in regione Campania ed esempio a livello nazionale, nota come terra ricca e prospera, con il blocco del turismo viene messa a dura prova mandando in crisi numerosi nuclei famigliari che prima vivevano decorosamente del loro lavoro che tutto d'un tratto si è bloccato. In sintesi nell'attesa di una ripartenza seppur graduale ma che possa riportare prosperità nel nostro territorio qui in sintesi riportiamo alcuni tra gli **ammortizzatori sociali varati dal governo nei vari decreti legge per aiutare i lavoratori:**

1 Cassa Integrazione: questa misura ha dato la possibilità a tutte le aziende, anche quelle che avevano un solo dipendente, di permettere la collocazione in cassa integrazione dei dipendenti, dapprima nei mesi della fase 1 poi prorogati anche alla fase successiva, la cosiddetta fase 2. A tutti i lavoratori collocati in cassa integrazione spetta circa l'ottanta per cento della busta paga ed essa viene erogata direttamente e mensilmente dall'Inps sull'iban del lavoratore.



Purtroppo ad oggi per varie lungaggini burocratiche molti lavoratori non hanno percepito ancora la cassa integrazione. L'opportunità che si può cogliere è l'**anticipo della cassa integrazione tramite gli istituti di credito**. Infatti recandosi presso la propria banca con la ricevuta rilasciata dall'azienda dell'accoglimento della cassa integrazione si può richiedere un prestito dell'ammortizzatore sociale richiesto che non è ancora materialmente arrivato;

2 Bonus 600 euro ai lavoratori del turismo, agricoli, spettacolo e autonomi: Delle oltre 4 milioni di richieste di bonus presentate sono state liquidate circa 3 milioni di pratiche. Ad oggi, a tutti coloro che hanno percepito il bonus di marzo, grazie all'invio telematico effettuato a far data dal 1 Aprile, nei giorni scorsi è stato già accreditato anche quello aprile, sempre di 600 €, automaticamente e senza nessuna ulteriore pratica. Seguendo questa prassi, e in attesa del prossimo decreto attuativo, pare che anche il pagamento dei 1000 euro previsti per maggio, che sarà effettuato nel mese di giugno, potrà essere sempre in automatico. Purtroppo c'è da segnalare che **numerosi lavoratori del turismo sono rimasti fuori da questo bonus in quanto la propria categoria è risultata esclusa dal decreto, mi riferisco in modo diretto alle commesse (settore commercio) e agli autisti (ncc - taxi e categorie simili) oppure per altri problemi legati alla stagionalità dell'azienda dove si è prestato servizio (turismo ma non stagionale)**. Inoltre ci sono stati anche altri errori formali per alcuni lavoratori che, nonostante avessero tutti i requisiti, hanno visto respinta la loro pratica. **Per verificare se sussistono i requisiti, ogni lavoratore può controllare il modello unilav se è stato indicata la categoria di stagionale e, in aggiunta, chiedere al consulente del lavoro se accanto ai flussi dei pagamenti dei contributi trasmessi all'inps mensilmente (flussi uniemens) sia stato indicato che il lavoratore fosse stagionale. Altra cosa fondamentale è verificare se realmente l'azienda dove si è prestato lavoro sia stagionale.** Se sussistono tutti questi presupposti può essere inoltrata istanza di riesame alla sede Inps di compe-

tenza. A seguito dell'introduzione dell'ultimo decreto Rilancio, tuttavia, su molte pratiche che risultavano "respinte", l'Inps sta attuando in automatico una riesamina per cercare di far rientrare altri lavoratori all'interno di questo "Bonus".

3 Reddito di Emergenza (REM): questa misura è rivolta a **tutti i lavoratori che non hanno percepito (loro o nessun altro membro del proprio nucleo familiare) nessuna misura messa in atto dal governo nei decreti (bonus 600 euro - cassa integrazione)**. Si precisa che nel nucleo familiare non devono figurare pensionati che abbiano pensioni di vecchia (dirette) che di reversibilità (indirette); incompatibile con questo tipo di sussidio è anche il nucleo familiare percettore di Reddito o Pensione di Cittadinanza.

Per ottenere questo beneficio si deve effettuare una pratica online tramite pin personale o patronato e bisogna prima possedere un modello Isee valido (scadenza 31/12/2020) ed esso deve rientrare nel parametro dei 15.000 euro, con un patrimonio mobiliare familiare inferiore a 10.000 euro accresciuto di 5.000 euro per ogni componente successivo al primo, fino a un massimo di 20.000 euro, ed un reddito familiare (dal mese di Aprile sino alla durata del Rem) inferiore al Rem spettante, quindi inferiore a 400/800 euro mensili. Previa verifica della sussistenza di tutti i requisiti di legge, **Il Rem è erogato per due mensilità a decorrere dal mese di presentazione della domanda.**

4 Prolungamento della Naspi (disoccupazione): il prolungamento della Naspi potrà essere effettuato per tutti coloro che hanno visto terminare la naspi nel periodo compreso tra il 1 marzo al 30 aprile scorso. Per effettuare il conteggio della data termine della naspi, bisogna sommare al giorno di partenza della naspi il numero di giorni spettanti per l'indennità. **Il prolungamento sarà, al massimo, per altre due mensilità.** ■

Dott Luigi Di Prisco

PATRONATO ITAL UIL - Sorrento

Cell. 333 27 77 125

luigidiprisco82@libero.it



SALE PER ADDOLCITORI



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

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



IL
D



CON

PETTA STREET

ONE • OGGETTISTICA • NOVITÀ

IL NUOVO PET SHOP NELLA PENISOLA SORRENTINA

ZAMPA CARD



Vieni
a scoprire
i VANTAGGI
della nostra
ZAMPA
CARD

**ROYAL CANIN**

**CAMON**
We love pets



TRAINER
DOG & CAT WELLNESS

Mongee
Natural Superpremium



Bayer



**Boehringer
Ingelheim**

Via degli Aranci, 33 - SORRENTO
SEGNA A DOMICILIO IN TUTTA LA PENISOLA SORRENTINA
Tel. 081 18283193



Dentista: Le regole anticoronavirus

Andare dal dentista durante la fase 2 dell'emergenza coronavirus non deve destare preoccupazioni in materia di sicurezza sanitaria. Il protocollo messo a punto dal tavolo tecnico di odontoiatria italiana ha definito gli standard di sicurezza che gli studi odontoiatrici devono adottare per proteggersi dal rischio di trasmissione di infezione per i pazienti, ma anche per gli stessi operatori del settore.

Il dentista è una delle professioni più a rischio contagio malattie infettive. L'emergenza Covid-19 ha esposto ancora di più questa categoria ai rischi del mestiere. Il coronavirus si trasmette tramite contatto diretto, goccioline respiratorie e materiale contaminato. Il dentista deve necessariamente operare nella cavità orale della persona a cui presta le cure odontoiatriche esponendosi al contatto diretto con il fiato, la saliva, il sangue e altri fluidi corporei del paziente. Anche l'uso degli strumenti di lavoro, soprattutto quelli rotanti, come il trapano che generano minuscole goccioline, sono un mezzo di trasmissione del virus. Per il dentista ogni paziente potrebbe essere potenzialmente contagioso, quindi per garantire la sicurezza di medici, operatori dello studio dentistico e degli stessi pazienti, l'intera equipe odontoiatrica (odontoiatri, assistenti di studio, igienisti dentali) devono intensificare le misure di pulizia e disinfezione indossando una determinata

DEGA

MOTOR



f Dega Motor

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

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



HYBRID

ZERO ANTICIPO
ZERO RATE FINO AL 2021
...POI DA **3 EURO** AL GIORNO



CITROËN
RIPARTE IN
ITALIA

0

ANTICIPO
TAN 4,99% TAEG 7,57%
PENSIERI
CREDITO PROTETTO
TEMPI DI ATTESA
PER LA CONSEGNA



SUV CITROËN C3 AIRCROSS
DA **13.950€**


CITROËN C3
DA **9.950€**

Re Pizza
PIZZERIA e ROSTICCERIA *dal 2010*



SCARICA IL NOSTRO MENU

**ORDINA E RICEVI LA CONFERMA
IN 3 MINUTI**

**PUOI SFOGLIARE IL NOSTRO MENU
SULLA NOSTRA PAGINA  RE PIZZA**

NELLA SEZIONE MENU E ORDINI

**CONSEGNA A DOMICILIO IN TUTTA LA PENISOLA
MASSIMA PUNTUALITÀ**

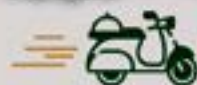
CON UN ORDINE DI

€ 30

1 COCA COLA DA 1,5LT

IN OMAGGIO

**VIA SANTA MARGHERITA, 18
NEI PRESSI DI PIAZZA COTA
PIANO DI SORRENTO (NA)**



CONSEGNE A DOMICILIO

cell. 339 11 59 921

tipologia di dispositivi di protezione individuale.

Medici

Obbligatorio l'uso di mascherine filtranti certificate FFP2, degli schermi facciali e degli occhiali protettivi. Devono poi indossare una cuffia, i guanti e le calzature lavabili o calzari oltre al camice idrorepellente monouso, che andrà sostituito ad ogni paziente.

Pazienti

Anche i pazienti sono tenuti ad osservare l'obbligo di indossare la mascherina chirurgica per l'ingresso nello studio dentistico, che avverrà solo previo preciso appuntamento precedentemente concordato e dopo aver misurato la temperatura corporea al paziente. Una volta entrati sarà necessario lavarsi le mani con una soluzione disinfettante a base alcolica e indossare dei guanti monouso. Non si possono avere accompagnatori, eccezione fatta per i minorenni, per i quali l'accompagnatore dovrà adeguarsi alle stes-

se procedure previste per i pazienti.

La visita

Prima di accomodarsi, al paziente viene raccomandato di non toccare niente e di fare due sciacqui della bocca e gargarismi con soluzioni disinfettanti. Non appena il paziente sarà dimesso, andranno sanificati occhiali e visiera, areata la stanza, sterilizzati gli strumenti e disinfettati gli ambienti.

Aumentando gli standard di sicurezza in tema d'igienizzazione, gli studi odontoiatrici sono diventati tra i luoghi più sicuri da frequentare, consentendo di riprendere l'attività dentistica nella sua totalità.

■

Dott. Giuseppe Di Maio

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 338.89.82.038



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO

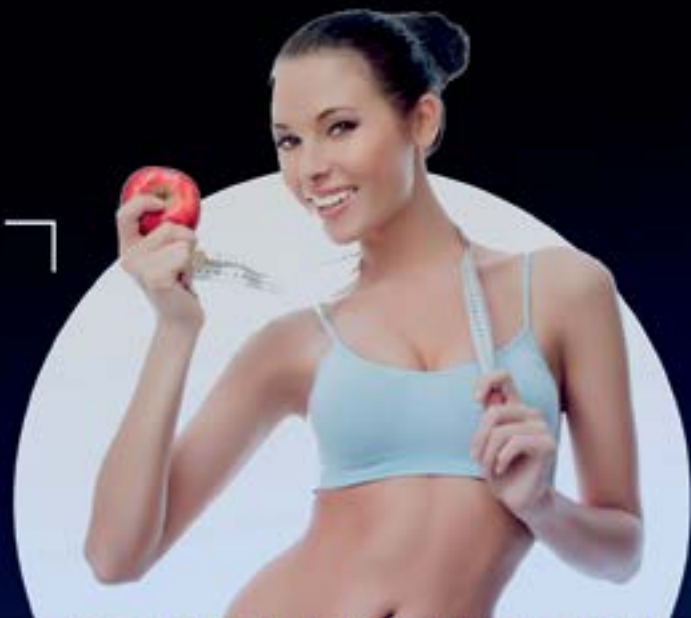
Via Capo, 5 - 80067 Sorrento

Studio: Tel./fax 081 8771956

Dott. Danilo Trapani 347 3538718

Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038





TORNA IN FORMA CON

Bod y Store

Curiamo la tua bellezza!

**OGNI 30€
DI SPESA AVRAI
IGIENIZZANTE
OMAGGIO**

INTEGRATORI PER
LA MASSA MUSCOLARE

SNACK DOLCI E SALATI

BRUCIAGRASSI E COADIUVANTI
DELLA DIETA

DIETISTICA



OFFICIAL POINT

NAMED

WHY

LABORATORIO ANALISI

Y

Qualitas

PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 96 - Tel. 081 18384909
SORRENTO Viale Nizza, 22 Tel. 081 19548860

FOLLOW US



BodyStore Sorrento



Paure durante e dopo il covid-19

Aiuto dai fiori di Bach

Senza ombra di dubbio stiamo affrontando un periodo unico nella storia umana a livello mondiale a causa di questa pandemia da Coronavirus o Covid 19. Ci ha colti tutti di sorpresa e siamo stati catapultati in un modo di vivere assolutamente anormale per ogni persona, da un giorno all'altro. Questa nuova realtà ci ha condizionati sia fisicamente con lo stare a casa per evitare di essere contagiati o contagiare, di vivere costantemente impauriti sia per la nostra salute che quella dei nostri cari e di vedere e sentire dai mezzi di comunicazione, TV, Radio, giornali, notizie terribili che emotivamente ci hanno bloccati, stressati e impauriti. Chi poi ha subito anche lutti in famiglia per questo nemico invisibile e sconosciuto è stata un'esperienza che rimarrà indelebile nel cuore e nella mente.

Ma ci sono rimedi naturali che possono darci in breve tempo un aiuto a livello emozionale e affrontare con più serenità e energia positiva il presente e futuro oltre che non lasciarsi schiacciare da esperienze di sofferenza e dolore per malattie e lutti che si è vissuti?

Possiamo dire di Sì. Le essenze dei Fiori di Bach che agiscono molto sulla sfera emozionale negativa per poi sviluppare uno stato positivo che ci dà nuova energia e forza, sono utilissimi in questa fase di emergenza sanitaria, che non si sa quando finirà. Ed è questo il vero problema...il non

→



sapere quando finirà e come. Bisogna stare calmi.

La prima essenza floreale da utilizzare è **ROCK ROSE** e il **RESCUE REMEDY** che lo contiene, oltre a **FEAR LESS** (Forza d'animo) composizione di fiori californiani e di Bach ideale per i momenti di ansia, paura e panico come quelli che stiamo vivendo. L'essenza **ROCK ROSE** è il fiore dell'Escalation, da uno stato negativo di panico produce uno stato positivo di coraggio e perseveranza.

Nello stato negativo Rock Rose la persona si sente minacciata in modo acuto, sia sul piano spirituale che fisico. Si tratta di situazioni di emergenza e stati di crisi, come incidenti gravi, malattie potenzialmente letali, catastrofi naturali dove l'uomo si sente impotente e sperimenta panico allo stato puro, sconvolgimento e paura nuda e cruda. Tutto avviene in fretta e in una direzione sbagliata. Nello stato Rock Rose ci si sente inermi di fronte alla violenza degli elementi o avvenimenti.

Quali sono i vantaggi assumendo subito questa essenza? L'energia Rock Rose libera la personalità dalla paralisi indotta dalla paura, facendo nascere il coraggio, spesso anche l'eroismo, che nei casi limiti dimentica se stesso a vantaggio di altri.

In questo periodo di Fase 2, si è notata la paura, l'ansia di voler uscire di nuovo nelle strade o pian piano riprendere un po' più di libertà nelle attività giornaliere nonostante non si abbassa la guardia con le dovute precauzioni e osservanze delle autorità costituite. In particolar modo avviene sia per i bambini che per gli anziani. Rock Rose o Rescue Remedy è il rimedio di urgenza in queste manifestazioni di panico o ansia.

Ogni persona dovrebbe averlo a disposizione, in borsetta o comunque in famiglia. E' il fiore per gli stati di Shock. Rock Rose è utile anche per la paura di morire che in questo momento è stati-

ticamente più vicina alle persone di una certa età.

Modo d'uso: 4 gocce direttamente sotto la lingua, o in acqua o succo di frutta anche ogni 2 ore se situazione di forte shock. Altrimenti 3-4 volte al giorno, non superando mai le 4 gocce di assenza alla volta.

Mi preme introdurre il discorso genitori/figli.

Se i bambini sono piccoli o hanno qualche disabilità e si fa molta fatica a gestirli durante tutta la giornata senza poterli fare uscire, **ELM** aiuta a mantenere la calma, insieme al **Rescue Remedy**, utile per tutti, quando il nervosismo arriva a punti elevati. Nel momento in cui non ci si sente capace di gestirli, di non essere all'altezza: **LARCH, CERATO, GENTIAN.**

Se vogliamo trasformare in essenze floreali la frase che tanto abbiamo sentito "tutto andrà bene", una buona miscela possa essere **IMPATIENS, GENTIAN, GORSE, ROCK ROSE, SWEET CHESTNUT.**

Quando si prepara una composizione di più Fiori di Bach si aggiungono in una bottiglietta di vetro scuro da 30 ml, con acqua distillata e un pochino di brandy, sempre 4 gocce per rimedio.

Il periodo non è semplice da vivere ma possiamo salvaguardare il nostro spirito e lo stato psico-fisico con rimedi non invasivi che ci permetterà di guardare avanti con fiducia

Per più informazioni potete consultarmi.



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata
 Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327



Il gelato è felicità condensata



CAPBROS

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

 081 532 1577  www.deiasnc.it  deiasnc@libero.it





ORTOFRUTTICOLA
Flli Federico
S.A.S.
Ingrosso e dettaglio

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

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



Ripristino delle attività motorie

Fase due

Eccoci di nuovo sulle pagine del nostro mensile, dopo assenza per pandemia, evento inatteso e indesiderato, ma il mondo è anche questo e, come dicevano i Queen "the show must go on". Il **lockdown, confinamento in casa, ha costretto i nostri muscoli, l'apparato cardiopolmonare e quello scheletrico ad una inattività improvvisa e prolungata, causando ipotonia, ipotrofia e un aumento ponderale.**

Guardandoci allo specchio ci troviamo insoddisfatti delle nuove forme, per chi aveva lavorato sodo in palestra, raggiungendo ottimi risultati, il nuovo contesto fisico infastidisce ancor di più. Mai come oggi si è riscoperta l'importanza fondamentale delle attività motorie per la salute. Infatti, monito degli avvisi, per la salute pubblica, in tempo di lockdown covid19, era quello di praticare attività motorie all'interno delle mura domestiche. Oggi fortunatamente possiamo praticarle anche all'aperto con le dovute precauzioni e indicazioni date dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ufficio per lo Sport.

Cosa fare per rimettersi in carreggiata? Prima cosa, non esagerare; seconda, non aver fretta. Ricordiamoci che si riparte da zero, siamo in sovrappeso e fa' caldo, ma tanto caldo, quindi occhio! Sarebbe opportuno e saggio comprare un orologio con cardiofrequenzimetro, abbigliamento traspirante e comodo, ottime scarpe da

→



ginnastica, borraccia in acciaio per contenere la nostra bevanda dissetante. Chi possiede un discreto passato sportivo riesce a gestire il suo allenamento di rientro in modo più o meno ottimale.

Ma chi è alle prime armi? Ahi,ahi atleta fai dà te. Un possibile programma di ricondizionamento fisico che preveda perdita di peso e migliorie della resistenza, forza, capacità respiratoria perse durante la pandemia potrebbe essere **l'allenamento frazionato**.

Come è strutturato l'allenamento frazionato? Si effettuano **tre sedute d'allenamento al giorno, ogni seduta dura quindici minuti, la mattina** i quindici minuti, possono essere impegnati su bike, ellittica, vogatore, step, tapirulan, passeggiata veloce, tenendo sempre uno sguardo rivolto al monitor del nostro cardiofrequenzimetro.

Nel primo pomeriggio, i quindici mi-

nuti li dedichiamo ad un programma di pesi che consisterà in esercizi poliarticolari, in tal modo da coinvolgere i grossi gruppi muscolari. **Gli ultimi quindici minuti** serali saranno dedicati ad esercizi a corpo libero in modalità aerobica terminando con pochi, ma olistici esercizi di stretching. **Buon allenamento e ottima ripartenza.**



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
- estratti e visure

**Rinnovo e duplicati
di patenti in sede**

Pagamento bolli auto e moto



SERMETRA
Controllo gratuito
presso Regione Campania

Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it



La tua
consulenza
aziendale a

360°

- Consulenza per la valutazione dei rischi (DVR)
- Rilascio di corsi per addetto antincendio, Primo soccorso, Incarichi RSPP
- Corsi COVID19
- Formazione per dipendenti

e tanto altro...

La safety work del Geometra Luigi Andolfo è un'attività specializzata nel fornire servizi alle aziende che spaziano nel campo della sicurezza sul lavoro, della cantieristica fino consulenza specifica per ristoranti strutture recettiva o qualsiasi essa sia.

Come Geometra si **specializza** in attività di **coordinamento della sicurezza sui cantieri**, nella **progettazione architettonica** e sul **supporto all'organizzazione specifico** per le ditte edili

LA SAFETYWORK
di Geom. Luigi Andolfo & Co.
TI SEGUIAMO PER LA TUA SICUREZZA

Cell. 340.56.76.636

E-Mail: geom.andolfoluigi@gmail.com





OSTEOPATIA & EMORROIDI

Le emorroidi sono un problema molto diffuso, che interessa circa il 40% della popolazione adulta. Esse sono delle dilatazioni dei plessi venosi che circondano l'ano. Possono essere interne od esterne, e spesso sono causate da una congestione venosa che porta le stesse a dilatarsi provocando prurito, dolore o, persino, andare incontro a trombosi. Solitamente la presenza di emorroidi interne, in osteopatia, indica una congestione vascolare a livello epatico mentre quelle esterne sono spesso dovute ad un sovraccarico venoso intestinale. Un problema di cui molti soffrono ma di cui pochi riescono a parlare con disinvoltura, infatti le emorroidi causano spesso disagi emotivi. Si tratta di piccoli cuscinetti vascolari che costituiscono l'intreccio di vasi sanguigni contribuenti al ricambio del sangue. Nei casi di infiammazione, si ingrossano e provocano dolore. Sono dilatazioni di vene della parete del tratto terminale del retto e dell'ano. La loro gravità si misura in 4 gradi che misurano la gravità e l'entità del prolasso dei rigonfiamenti. Quando le emorroidi sono di grado 3 o 4 solitamente si interviene con la chirurgia per rimuovere i dolorosi cuscinetti.

Le cause risiedono in moltissimi fattori: è sicuramente una componente fondamentale l'alimentazione. Possiamo indicare come cause possibili di emorroidi anche la sedentarietà, gli sforzi eccessivi, la stazione eretta prolungata, la stitichezza o stipsi, il forte stress. Anche l'età avanzata con il conseguente rilasciamento dei tessuti è ritenuta responsabile dell'insorgere delle emorroidi. Le emorroidi sono sviluppi simili a sacchi pieni di linfa e vasi sanguigni e si trovano sempre in congiun-



Dott. Silvio Giglio

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

Per informazioni o prenotazioni:

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



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



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 - STUDIO KAIROS via F. S. Ciampa, 9
Sinalunga - via Casalpiano, 17 | Castiglione del Lago - via B. Buoizzi, 88



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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

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



Nuova
Collezione

PRIMAVERA
ESTATE


Glitter
Accessori

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

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

... continua

**FUORI
TUTTO**

sulla collezione
**AUTUNNO
INVERNO**

... seguici su Facebook e scopri le nostre

SUPER PROMO



GlitterAccessori Piano

zione con i due anelli del tessuto muscolare dello sfintere che proteggono l'apertura del retto verso l'esterno. Le sacche estrudono spesso dall'ano che può essere molto doloroso. Talvolta le emorroidi si trovano più in alto nel canale e rimangono all'interno. Spesso sanguinano, soprattutto quando il rivestimento dell'orifizio anale è irritato e assottigliato. Le emorroidi a volte sanguinano nel sacco e causano una trombosi emorroidaria che è il più fastidioso di tutti i tipi di emorroidi. La stitichezza e la diarrea possono causare lo sviluppo di emorroidi. Anche sforzarsi per far passare il gas può irritare e causare gonfiore e infiammazione associati a emorroidi dolorose.

Le emorroidi esterne sono di colore bluastro-rosso ciliegia, compaiono all'esterno del retto. Le emorroidi interne si trovano all'interno dell'area rettale, causano dolore intenso e sono spesso associate a sanguinamento che è di colore rosso vivo e può essere visto all'esterno del materiale fecale.

Classificazione in 4 gradi delle emorroidi:

Grado 1 - Il sangue è il sintomo principale (senza prolasso anale).

Grado 2 - Prolasso durante il movimento intestinale, ma si ritraggono all'interno dell'ano dopo il movimento intestinale.

Grado 3 - Dopo che una emorroide sporge, non ritorna dentro senza spingerla fisicamente dentro.

Grado 4 - Un emorroidi è sempre sporgente fuori dall'ano anche senza movimento intestinale.

Secondo la visione osteopatica, le emorroidi rientrano in quella sfera di problematiche che riguardano il sistema vascolare. Proprio per la visione unitaria e olistica tipica dell'osteopatia, un'attenta osservazione porta a includere tra le possibili cause anche lo schiacciamento anomalo di vasi sanguigni collegati con la Vena Porta, quella vena che raccoglie tutto il sangue che si dirige verso l'intestino, passando per il fegato, organo depuratore. In questa visione le emorroidi sono la manifestazione finale e terminale di un problema più lontano. Nel caso in cui una vena affluente alla porta sia schiacciata o soggetta a restringimento atipico e anomalo, tutta la circolazione nel tratto interessato viene rallentata e si verifica la possibilità di depositazioni periferiche (per esempio nel canale anale) e quindi la predisposizione ad infiammazioni, come le emorroidi.

Il trattamento osteopatico può essere un valido

strumento per migliorare il drenaggio venoso degli organi addominali, mediastinici e degli arti inferiori, connessi ai plessi emorroidali. Il nostro corpo ci suggerisce di non sederci in caso di emorroidi, tanto che la sedentarietà, una cattiva alimentazione o sforzi fisici eccessivi peggiorano tale problema. Prima di ogni trattamento è opportuna una buona valutazione del disturbo, tramite i sintomi e l'anamnesi del paziente, ed evitare unguenti o terapie sintomatiche che non risolvono il problema alla radice.

Si consiglia sempre in caso di emorroidi, di condurre una vita sana ed equilibrata, stando attenti ad assumere una giusta quantità di fibre alimentari attraverso la propria dieta, evitando vizi come fumo o alcool, eludendo sforzi eccessivi, prendendosi cura della propria igiene intima accuratamente e preferendo biancheria di cotone (materiale traspirante). Altra considerazione di natura osteopatica è quella della posizione durante la defecazione. Secondo norme biomeccaniche che governano l'organismo e il corpo umano, una posizione accovacciata, quella tipica dei bagni alla turca, favorisce una defecazione più semplice e spedita, in quanto in tale postura il sistema degli sfinteri è completamente aperto e pronto al passaggio delle feci. Anche la scorretta abitudine di defecare in posizione innaturale, formando un angolo retto tra arti inferiori e busto, rientra nelle cause plausibili che portano all'insorgere delle emorroidi e rimane comunque una routine che non favorisce la guarigione.

Una volta individuate le cause, l'osteopatia va a curare la persona e non i semplici sintomi che si presentano, manipolando le zone interessate secondo i dettami della pratica osteopatica. ■

Dott. Silvio Giglio

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

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

MTB MONTANA 27,5"

Cambio Shimano
Comandi STI
Ruote 27,5"
Freno a disco
Forcella ammortizzata regolabile



📍 Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA)



ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

#Bike Service

FINO

€ 500
BONUS

SU E-BIKE - MONOPATTINI - BICI

LA TUA BICI A PARTIRE DA

25 EURO
AL MESE

SENZA
ANTICIPO

290 EURO

Tel. 081 878 62 91



www.bicimania.net



Purezza



Bellezza



Forza

Dato che non puoi cambiare la direzione del vento, devi imparare a orientare lo volo. - James Dean



Allegria



Calma



Coraggio



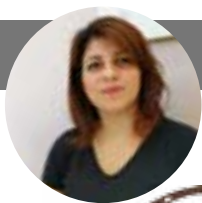
Benessere

Effe STYLE

HAIR STYLIST • ESTETICA

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

Tel. 081 19911593 - Cell. 3392591221



Capelli

Le conseguenze dello stress da coronavirus

Il futuro incerto, i problemi economici e la paura del contagio sono alla base di un forte **stress che si manifesta con uno stato di debilitazione generale**. Il momento storico che si sta vivendo ha effetti negativi non solo sulla psiche, ma anche sulla chioma, rendendoli i **capelli più deboli, opachi, sfibrati e nei casi più gravi, favorendo la caduta. Cosa si può fare per affrontare questo problema?**

Nella maggior parte dei casi questi fenomeni possono essere risolti andando ad agire sulla causa di tanto stress. **Cambiando il proprio modo di pensare e di affrontare la vita si può incidere notevolmente sullo stato dei capelli e sulla salute in generale.** Anche seguire **una dieta sana ed equilibrata** è fondamentale per la salute e per il corretto apporto di sostanze nutritive. La dieta andrebbe curata scrupolosamente non **appena si notano i primi segni di debilitazione**. L'organismo necessita di **micronutrienti**, sostanze fondamentali per il corretto funzionamento di numerose reazioni biochimiche compresa la salute dei capelli. Particolarmente importanti sono anche i minerali e gli oligoelementi come magnesio, silicio, zinco e zolfo che conferiscono robustezza al fusto del capello, contribuiscono a mantenere i capelli lucidi e morbidi e favoriscono la loro crescita. Indispensabili per la cura della chioma sono pure **gli amminoacidi**, in particolare la cistina e la metionina che stimolano la crescita e conferiscono resistenza ed elasticità. E poi **le vitamine**, in particolare A, B, E, agiscono come antiossidanti proteggendo il capello da aggressioni esterne e dallo stress ossidativo che porterebbe ad una alterazione della



sua struttura.

Una chioma debole, sfibrata con tendenza a cadere, potrebbe essere ulteriormente stressata anche da trattamenti o prodotti troppo aggressivi. Quasi la totalità degli shampoo venduti al supermercato contengono tensioattivi anionici, sostanze che presentano un buon potere lavante, schiumogeno e sono poco costosi, ma al tempo stesso sono molto aggressivi, soprattutto se i lavaggi vengono effettuati frequentemente. I tensioattivi, secondo la nomenclatura INCI presente sull'etichetta del prodotto, rientrano sotto il nome di Sodium lauryl sulfate (SLS) o Sodium laureth sulfate (SLES). Queste sostanze contribuiscono a indebolire la chioma, rompendo il fusto del capello e irritando la cute con conseguente prurito o dermatiti. L'ideale sarebbe quello di utilizzare uno shampoo a base di tensioattivi non aggressivi (per esempio gli

acilglutammati, i solfosuccinati e le betaine), tollerati poiché non vanno ad alterare l'equilibrio dell'epidermide. E' buono preferire prodotti capaci di fornire ai capelli e al cuoio capelluto le sostanze nutritive di cui hanno bisogno mantenendoli in buona salute e rallentando la caduta dei capelli.

■

Fortuna Staiano
Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento
Cel. 339.25.91.221

FitClub
di Carlo Amato

la professionalità e l'entusiasmo di sempre,
con serenità e sicurezza

ripartiamo insieme!

Corso Italia, 26 - Meta - Tel. 081.808.83.18



Vendita *in store* di cialde e capsule



COFFEE & Co.
SHOP



LAVAZZA



Nestlé



NESCAFÉ



MORENO



SPINOL

astoria

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano **SANT'AGNELLO**

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

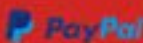
www.coffee-co.it



La rivoluzione del FOOD in PENISOLA

vai su
sorrentodelivery.it

PAGAMENTI SICURI CON



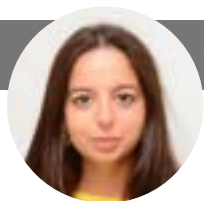
ANCHE SENZA ACCOUNT PAYPAL
PAGHI CON LA TUA CARTA

Sorrento Delivery



*Scegli cosa mangiare,
al resto pensiamo noi!*





Sorrento Delivery

la nuova startup in Penisola Sorrentina

Sorrento Delivery, la prima App di ordinazioni a domicilio e da asporto per i Comuni della Penisola Sorrentina dedicata esclusivamente al food, è finalmente online. L'applicazione offre ai cittadini uno strumento per prenotare le pietanze preferite con un semplice click e riceverle comodamente a casa (o dove preferiscono). E agli operatori del food (ristoranti, pizzerie, bar, pasticcerie, ecc) la possibilità di esternalizzare le attività di consegne a domicilio, riducendo così i tempi e i costi necessari per adeguarsi alle nuove esigenze del mercato. È inoltre possibile utilizzare l'applicazione per promuovere il delivery e/o l'asporto già effettuati dalla propria azienda, ricevendo più prenotazioni.

Grazie al supporto tecnico di diversi professionisti della Penisola, niente è lasciato al caso: a partire dalla cura della logistica, fino all'aspetto di sicurezza alimentare e prevenzione dal contagio di Covid-19.

Col nostro Ingegnere informatico (anche lui sorrentino doc) si è scelto di lanciare una applicazione che sarà possibile rimodellare nel tempo in sinergia con i partners e gli utenti, in modo da non imporre qualcosa di "confezionato" ma di dinamico: le funzioni di gestione

→



(estremamente intuitive) saranno strutturate per i professionisti ma soprattutto con i professionisti e con i loro clienti. Non è un caso se **Sorrento Delivery vanta già tra i partners (che vi invitiamo a scoprire sull'app) aziende di grande prestigio, nonché assoluta garanzia di qualità**, e molte altre si stanno aggiungendo approfittando anche dell'offerta di lancio estremamente vantaggiosa.

Le nostre mission?

- Supportare le aziende del territorio nella ripartenza dopo l'emergenza CoVid-19
- Creare posti di lavoro per chi sfortunatamente si trova a vivere una crisi inaspettata
- Far incontrare innovazione e tradizione, favorire il progresso tecnologico senza che si perdano i rapporti umani

che hanno fatto grande la ristorazione della Penisola Sorrentina

- Proiettare la Penisola verso il futuro. I feedback positivi e l'entusiasmo, manifestato sin dai primissimi giorni di attività dai cittadini della Penisola, ci motivano a guardare avanti con determinazione.

Il nostro motto: "Scegli cosa mangiare... al resto pensiamo noi!"

Cosa stai aspettando? Scegli, ordina, gusta!



Dott.ssa Valeria Aiuolo
co-founder di Sorrento Delivery
Viale Nizza, 25 - Sorrento
www.sorrentodelivery.it
sorrentodelivery@gmail.com



SCUOTTO

SERVIZI GENERALI

Servizi Tecnici - Assistenza alle imprese edili:

Redazione di offerta per lavori privati - Contabilità Stati di avanzamento
Assistenza tecnica per gare di appalto - Lavori pubblici e privati

Assistenza o supporto per Servizi Finanziari:

Cessione del quinto dello stipendio - Prestiti personali
Prestiti anche cattivi pagatori

CONSULENZE GENERALI E SERVIZI ANCHE AI PRIVATI



ORO 
CONVERT

IL COMPRO ORO

follow us



//// //// //// //// //// //// ////

COMPRO ORO E ARGENTO

//// //// //// //// //// //// ////

RIVENDITORE AUTORIZZATO

Cleopatra
JEWELS

META
Corso Italia, 132

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

SORRENTO
Viale Nizza, 29



**CURE
DELLA
STRADA**

evviva la Penisola sorrentina solidale

“Cure della Strada” è una bellissima realtà di solidarietà della Penisola sorrentina, un circolo virtuoso di azioni e gesti concreti per essere vicini al prossimo. Spiega la presidente dell’associazione, la dottoressa


Silvana Natale, specialista in Nutrizione clinica e Disturbi Alimentari: **“E’ un progetto che ha come principale obiettivo affrontare in modo concreto la povertà e l’emarginazione sociale, raccogliendo fondi per curare situazioni di grave indigenza”**. Principale modalità per la raccolta dei fondi consiste nel mettere a disposizione di chi ne faccia richiesta visite mediche altamente specialistiche, avvalendosi della preziosa disponibilità di medici volontari aderenti gratuitamente all’iniziativa, in cambio dell’offerta, per chi vuole, di un contributo a piacere. In tal modo, con un solo gesto, ci si prende cura della propria salute e si sostiene la solidarietà nei confronti degli ultimi. Il nome dell’associazione fa riferimento alla “cura”, sia nel senso di solidarietà verso gli ultimi, sia nel senso di trattamento sanitario, dato che la categoria dei professionisti della salute dona il proprio operato al fine della raccolta di fondi, mentre, precisa la Natale, **“la strada cui si riferisce il nome dell’associazione implica, oltre al concetto dei poveri, senza fissa dimora, anche il percorso che libera da un altro tipo di miseria: l’indifferenza, la viltà, la sfiducia, l’avidità, il desiderio di essere ammirati**.

Questo progetto di “imprenditoria” dell’amore e del bene, realizzato nel territorio dell’area stabiese-sorrentina e Capri, è animato da uno spirito di dedizione dove tutti donano il proprio tempo e professionalità a titolo completamente gratuito, in modo da far convergere tutti i fondi alla diffusione e realizzazione dei progetti a favore dei “fratelli della strada”. Le visite mediche specialistiche, forma di sostegno principale




Il Gambero

Ristorante e Pizzeria



Via Nicola Pacifico, 25 Massa Lubrense (NA)
Tel.: 081 808 2035

 Giovanni Miccio

Scegli la leggerezza



Specialità[®]
Maiello



Olive e Ortaggi

Fatti con olio extravergine d'oliva
della Penisola Sorrentina



Via Fosso Luna, 3 - C/mare di Stabia (Na)

info@specialitamaiello.it - tel. 081 18138436

seguici su:   

alle attività dell'associazione, si svolgono, su prenotazione tramite la form disponibile sul sito www.curedellastrada.it o al numero (+39) 3713938154, presso i locali del Centro Medico Sorrentino della dott.ssa Isabella Cacace, in Via del Mare 22, Sorrento.

Ogni paziente consegna al medico una somma libera, a titolo di donazione, ottenendo una ricevuta su bollettario a timbro della Associazione "Cure della Strada" e firma di un diretto responsabile. Il progetto ha come caratteristica precipua l'assoluta trasparenza: chiunque può seguire sul sito web non solo l'intera struttura del progetto, le nomine, lo statuto, ma anche il bilancio e l'utilizzo dell'introito. Un altro sistema per raccogliere fondi da parte dell'associazione è la commercializzazione di prodotti pensati, ideati e donati a Cure della Strada, come i biscotti "Speranza" ideati dal premiato pasticciere sorrentino Antonio Cafiero, il cocktail "enjoy" del bar Banana Split, in Sorrento, il "Pan Gioia" dell'Antica Pasticceria Buonocore di Arola, il "Fisch and Chips with love" proposto da Franco Cappiello del pub English INN in Sorrento, o le donazioni per Cure della Strada con cui TherapyFit ha scelto di impreziosire gli auguri natalizi alla sua clientela. Spiega Sergio Marfella, consorte della presidente: **"Diventare sostenitori commercialidell'associazione donando un proprio prodotto è un altro modo di fare solidarietà nel rispetto del lavoro di tutti e crescere insieme. Invitiamo tutti a seguirci sulla pagina fb e sul sito www.curedellastrada.it e a donare suggerimenti, idee, aiuto nelle tante forme possibili."**

Un momento importante per la giovane storia dell'associazione è stata l'inaugurazione dell'Emporio della Solidarietà in Castellammare alla via Annunziatella, 23 B, aperto il giorno 19 dicembre. Si tratta di un supermercato di generi alimentari dove famiglie indigenti possono fare una spesa di circa 300 euro mensili trasferite loro con un sistema di card ricaricabili. Sabato 7 marzo 2020, con pochi rappresentanti

dell'Associazione per l'inizio della pandemia da COVID-19, nei locali dell'Emporio della Solidarietà c'è stata l'inaugurazione del reparto di alimenti per l'infanzia "Onna Sciurella", completamente rifornito dagli introiti delle visite mediche specialistiche di Cure della Strada. Il reparto curato dall'Associazione è fornito di creme di cereali, pappe, pasta, omogeneizzati, latti formulati, alimenti speciali per allergie e anche accessori di prima necessità per l'infanzia come tettarelle, biberon, pannolini, disinfettanti, salviettine e altro. Commenta la Natale: **"Come presidente, unitamente al direttivo, ai medici, ai responsabili, con i quali sono in strettissimo contatto, e con i soci, non nascondo l'emozione e la soddisfazione di aver concretizzato in un'opera tangibile e preziosa la prima destinazione non solo di fondi. Converge molto di più: il tempo, le aspettative, le diffidenze, le indifferenze, i sorrisi sarcastici, i giudizi, tutto arginato anzi, sommerso dal desiderio di compiere il bene. Grazie a tutti."**

Molti i progetti di Cure della Strada in fieri, come "Farmaco Sospeso", dedicato alla memoria di una donna che viveva per strada assistita dall'associazione, stroncata dalla sua dipendenza dall'alcol: il progetto prevede la distribuzione di farmaci di prima necessità agli indigenti, tramite un fondo cassa raccolto nelle farmacie aderenti.

Dopo la pausa del lockdown, le attività dell'Associazione riprendono più forti di prima, nello scenario di crisi economica e insicurezza sociale scatenata dalla terribile malattia. Personalmente, confido tanto nel sostegno della nostra collettività, perché la lotta alla povertà, alle disuguaglianze, allo sperpero sia la priorità per una rinascita a una vita più libera e giusta.

f

LEGGIMI *Gratis*

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

08119171216 **3803067686**



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.



Haidi e Cristian Esposito danno appuntamento ai tanti clienti presso il loro ristorante AGAPE a Sant'Agata sui Due Golfi

Dal negozio Di Sarno Point in Sant'Agata dei Due Golfi Luigi saluta i suoi amici e clienti



Olga's Alimentari

di Esposito Rosa Tel. +39 331 16 90 156

ROSETTA ALIMENTARI

PRODOTTI TIPICI
TYPICAL PRODUCTS
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
LIMONCILLA, LIMONCINO
CONDIZIONE E CONSIGLIO
HOME DELIVERY
TEL. 331 16 90 156

Olga's Alimentari

di Esposito Rosa

Tutta la bontà della tradizione

Piazzetta Nerano n. 5 - Cell. 3383957624

Digitalizza il Menù del tuo ristorante/bar!



Ristoranti / Bar / Alberghi / Bed & Breakfast

Porta in tavola i nostri pratici Codici QR in formato A5 e dimentica il vecchio menù cartaceo! I tuoi clienti dovranno solo inquadrare il codice QR per visualizzare direttamente sui propri smartphone il Menù dei piatti oppure la Carta dei Vini.

I nostri codici QR sono monouso, stampati su carta semplice, così potrai gettarli via sprecchiando, risparmiando tempo al posto di lavarli ed igienizzarli. Inoltre la grafica è totalmente personalizzabile con il tuo logo ed i tuoi colori.

Contattaci per maggiori informazioni e per ricevere un preventivo senza impegno!



Google
Partner



📍 Via Sant'Andrea, 3
80063 Piano di Sorrento (Na)

🌐 www.endesia.it
✉ info@endesia.it

☎ +39 081 808 76 18
📱 Endesia



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.



Gabriele Paride
con il coniglietto Romeo
augurano
Buona Estate!!!!

Genny della paninoteca
Genny Street Food che ha
aperto i battenti a Sorrento
dal 1° Giugno
saluta i suoi 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**

IMMOBILI

Fittasi villino Massa Lubrense

Fittasi a Massa Lubrense, zona Annunziata, piccolo villino di circa 80 mq., nuovo, completamente arredato, con gusto, con un ampio giardino molto soleggiato, di circa 350 mq. Estrema facilità di parcheggio. Si prende in considerazione sia l'ipotesi di un contratto temporaneo per massimo 2 anni che un fitto per i quattro mesi estivi centrali (giugno/settembre).

Tel: 3355645385

Fittasi appartamento Fornacelle

Vico Equense (Fornacelle zona collinare) nei pressi della chiesa, a 3 km. Dal mare di Seiano o di meta fittasi appartamento composto da 1 camera + cucinino + wc + terrazza panoramicissima + ripostiglio. Possibilità di posto auto, ingresso indipendente mensili contratto annuale o quadriennale (no mensile).

Prezzo: 350,00 €

Tel: 330946567

Campomarino lido (cb) bilocale vicino al mare

LAST MINUTE 7-21 GIUGNO Campomarino lido (CB- Molise) affittasi grazioso bilocale situato al secondo piano di una palazzina dotata di ascensore, IN POSIZIONE CENTRA-

LISSIMA, vicino al mare e a pochi metri dal supermercato, farmacia e mercato ortofrutticolo. l'appartamento è ideale per 4 persone ed è dotato di tutti i comfort: TV, lavatrice, aria condizionata, ombrellone e sdraio per chi volesse andare alla spiaggia libera. Possibilità di parcheggio auto in un piazzale pubblico adiacente. il prezzo indicato si riferisce alla bassa stagione.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3287348210

Appartamento fronte isola di Tavolara

Sardegna. a pochi minuti dalle rinomate spiagge di porto Istana, costa corallina, costa Dorata, porto Taverna. cala Girgolu. Nella splendida cornice dell'area marina protetta di Tavolara capo coda cavallo, a 10 km. dal porto ed aeroporto di Olbia. Cucina, soggiorno, 2 camere da letto, veranda giardino, finemente arredato. posto auto, barbecue, riserva idrica.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3491989584

Fitto appartamento

Fitto appartamento di 75 mq, più ampio terrazzo super panoramico di 15 mq al primo piano di un piccolo fabbricato al corso caulino 77. L'appartamento è così composto: open space formato da cucina, ampio salone e camera da letto.

Un bagno. Posto auto sotto casa. La casa si raggiunge a soli 2 minuti di macchina dalla chiesa di Meta e si trova esattamente a punta scutolo, di fronte hotel MEGAMARE. Fitto a 700 euro mensili, spese condominiale 40 euro al mese e bollette a parte.

Tel: 3499723010

Vendo negozio in centro ad asiago

Vendo negozio in centro ad Asiago (180mq).

Tel: 3284629500

Sorrento

Fittasi appartamenti nel breve, medio e/o lungo periodo in base alle esigenze richieste. Consideriamo solo richieste con referenze.

Tel. 3500403032

Roma - Vaticano

Fittasi immobile di 80 metri con bagno privato, cucina e ampio salone. Annuncio rivolto a professionisti e/o dottorandi ricercatori e altre simili figure professionali.

Tel. 3500403032

Molise-Campomarino lido- vacanze in residence vicino mare

Campomarino lido (Molise-cb) affittasi appartamento in residence recintato vicino al mare, con posto auto, campo tennis, bocce e giochi per bambini. Disponibili 4 posti letto, tv, lavatrice, aria condizionata e



f **LEGGIMI** *Gratis*
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT
PER LA TUA PUBBLICITÀ
☎ 08119171216 📠 3803067686



Gli della
Artigiani Grafica

 **CAPBROS**
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

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



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*

Vetrina Annunci

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

ombrellone e 2 sdraio per la spiaggia libera. Cert. Energ. C Da aprile a settembre a partire da 200 euro a settimana.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3407753345

Affittasi Massa Lubrense

Affittasi lunghi o brevi periodi Massa Lubrense - Sant'Agata sui due Golfi piccolo appartamento composto da: camera letto, bagno e cucina.

Tel. 3388630105

Fittasi ufficio

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Corredato di aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3392846310

Cercasi in vendita appartamento

Cercasi in vendita appartamento per giovane coppia nella zona di Meta anche zona Alberi e Piano di Sorrento. Max 3000mila euro. No perditempo contattare via mail.

E-mail: angeljacque057@gmail.com

MOTORI

Fiat punto 5 porte

Vendo Fiat punto prima serie dell'anno 1999,utilitaria alimentata a benzina la macchina è di colore grigio argento metallizzato 5 porte,aria condizionata,vetri elettrici con chiusura centralizzata, servosterzo,Airbag,tappezzeria colore azzurro 5 posti a sedere,cambio manuale a 5 rapporti più retromarcia. Impianto autoradio,fendinebbia sotto il paraurti anteriore aggiuntivi,sedile lato guida e volante regolabili in altezza. Auto in buone

condizioni tenuta in garage vendesi per inutilizzo al prezzo di 1.150 euro.Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno.

Prezzo: 1.150,00 €

Tel: 3881112160

Vendo Alfa Romeo Mito 1.3 Gpl

Causa passaggio a vettura familiare, vendo Mito 1.3 Gpl 100.000 km perfetta in tutto, tenuta in garage e in perfette condizioni. Anno 2009 colore azzurro metallizzato. No perditempo.

Tel: 3499723010

Acquisto auto e furgoni da demolire

Sono un commerciante e acquisto auto e furgoni da demolire (AUTO DAL 2006 IN POI..) - Valutazione fino a 500 euro a seconda delle condizioni del veicolo - Pagamento e passaggio di proprietà immediato - Per una valutazione corretta del veicolo si prega di inviare foto su whatsapp o via mail.

Tel: 3336089966

E-mail: autoefurgoni@virgilio.it

Cerco vespa

Cerco una vecchia Vespa 50 con 3 marce anni 60 colore originale oppure altro modello 125 Primavera anche ferma da tanti anni, solamente da unico proprietario anziano.

Tel: 3474679291

Carco Auto e Furgoni

Cerco auto e furgone sono interessato a ritirare qualsiasi tipo di auto, anche da riverniciare e mal ridotti. Si effettua passaggio di proprietà immediato in sede ACI delle vostre vicinanze passaggio e trasporto

a mio carico.. Contattare solo ed esclusivamente su whatsapp.

Tel: 3770863520

Honda cb1000

Honda cb 1000 anno 2019 pari a nuovo 1990 km prezzo affare.

Tel: 328 8763991

LAVORO

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Offerta di lavoro

Cerco aiuto estetista per centro estetico sito in Sorrento.

Tel: 3386982117

E-mail: centro.ma@libero.it

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte o notte in ospedale. No perditempo. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3319283935

Cerco lavoro come babysitter o compagnia anziani

Cerco urgentemente lavoro come babysitter per bambini dai 5anni in poi oppure come compagnia ad anziani non allettati.

Tel: 3496700263

Cerco impiegato amministrativo

Automobili Plurimarche srl, azienda leader nel settore automotive, cerca impiegato amministrativo per la sede di Torre Annunziata. Si richiedono: -Laurea in Economia -Competenze contabilità generale (scritture fino al bilancio); - Prima Nota Cassa/Banca; -contabilità fornitori e clienti (fatture estere, fatturazione elettronica); -padronanza

Vetrina Annunci

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

nell'utilizzo dei sistemi informatici e nuove tecnologie; -propensione al lavoro in Team. Gradita conoscenza Software Zucchetti e Pacchetto Office. Colloquio tramite videochiamata. Contratto di lavoro: Tempo pieno, Tempo determinato. Contattare via email.

E-mail: vittorioaiello95@gmail.com

Baby sitter

Buonasera cerco lavoro come baby sitter collaboratrice domestica part full time per info contattatemi massima esperienza e serietà no automunita ne patentata.

Tel: **3382452021**

Cerco persone per nuovo progetto

Cerco imprenditori o persone per nuovo progetto. Chiamare dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18.

Tel: **3284629500**

Cerco lavoro BABYSITTER

Cerco lavoro come babysitter a partire dal 13 Giugno, zona Penisola Sorrentina. Ho diverse esperienze pregresse con bambini.

Tel: **3319481800**

Cerco lavoro

Cerco lavoro come babysitter, ho molta esperienza nel settore dei bambini soprattutto dei neonati, oppure come colf o tata o faccende domestiche. Ho fatto diversi

lavori: segretaria, assistente agli anziani, assistente dentista, aiuto maestra di asilo nido e materna, aiuto doposcuola, hostess di eventi, cameriera sala e piani, animatrice bambini in spiaggia, centralinista. No perdita di tempo.

Tel: **3283563198**

Cercasi collaboratrice domestica

Cercasi collaboratrice domestica per 3 volte a settimana a Sorrento. Inviare un sms col proprio numero.

Tel: **3382124729**

Offro lavoro

Nuova azienda cerca personale! Vari metodi di guadagno.. Bonus auto, 13esima... Per la vostra candidatura inviatevi il vostro c.v. via mail.

E-mail: agenziafavoronewdrea@libero.it

Parrucchiera offre lavoro

Parrucchiere per donna cerca colorista e fonisti. Tel. 3286516080

Tel: **3286516080**

Cerco pet sitter per conigli nani

Cerco pet sitter affidabile che a pagamento possa ospitare i miei due coniglietti nani (se necessario anche per periodi lunghi) senza tenerli in gabbia o a contatto con altri animali esclusivamente nella zona di Sorrento.

Tel: **3474863325**

Ragioniere cerca lavoro

Ragioniere 57enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: **3393586823**

Pizzaiolo

Cerco lavoro come pizzaiolo esperienza più che ventennale. Discendo da una famiglia di pizzaioli sono la terza generazione conosciuta in penisola sorrentina con il nome di o'Faticone.

Tel: **3356460726**

E-mail: ferdgamb@gmail.com

Massaggiatore

Massaggiatore esperto massaggi di tutti i tipi a uomini e donne, nel proprio studio igienizzato.

Tel. **3494721600**

ELETRONICA

Ricambi per Iphone 7

Ricambi per iPhone 7 Testo annuncio: Vendo ricambi Iphone 7 - flat di carica (completo) - flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7, ricambi acquistati erroneamente. Possibilità di ritiro di persona. Spese di spedizione a parte.

Prezzo: 19,00 €

Tel: **3881112160**



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com

Michael Tech

BERKEL

REGISTRATORI DI CASSA *telematici*

Scopri come approfittare dei
contributi governativi per acquistare
il tuo nuovo registratore di cassa telematico



ALTRI MODELLI SU www.berkelincampania.com

Meta di Sorrento (NA) Corso Italia, 1
Tel: 081 808 6570



MichaelTech Berkel Forniture Professionali

SANIFICA IL TUO CONDIZIONATORE



CHIAMACI E SCOPRI COME USUFRUIRE DELLE



DETRAZIONI
FISCALI 110%



gas



clima

Corso Italia, 88 - META (Na) e-mail: gasclima@inwind.it

Tel./Fax 081 19259307 - Cell. 338.4695674

Vetrina Annunci

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

CORSI

Offresi ripetizioni

Laureanda offre ripetizioni a bambini di scuola elementare e ragazzi di scuola media presso il proprio domicilio, Meta (max due bambini alla volta in caso di parentela). In caso di particolari esigenze, disponibilità a spostarsi. Offresi, inoltre, conversazione in inglese e/o spagnolo per lavoro in ambito turistico.

Prezzo: 7,00 €
Tel: 3385798723

Docente effettua lezioni

LEZIONI ESTIVE. Docente effettua lezioni e recuperi durante l'estate atti a recuperare programmi che, causa emergenza Covi, non sono stati svolti come si sarebbe dovuto. Il prossimo anno scolastico sarà un po' più corposo, si porteranno con sé carenze di quest'anno che si accumuleranno ai programmi del prossimo anno scolastico e bisogna essere preparati. Faccio lezioni in tutte le materie per medie ed elementari. PER LE SCUOLE SUPERIORI invece recupero e potenziamento in: Italiano, latino, greco, storia, filosofia e geografia. Prezzi modici e mensili. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Aiuto per concorsi

Devi conseguire i 24 CFU? Devi prepararti per i concorsi? Rivolgiti a noi e tiosterremo in questa tua avventura.

Tel: 3382532012

Offresi ripetizioni

Laureata in giurisprudenza offre ripetizioni di Diritto nelle materie principali: insieme affronteremo l'intero programma o anche semplicemente gli argomenti meno chiari, con la finalità di raggiungere i tuoi obiettivi!

Tel: 3397850023

Ripetizioni di Diritto

Laureata in giurisprudenza offre ripetizioni di Diritto nelle materie principali: insieme affronteremo l'intero programma o anche semplicemente gli argomenti meno chiari, con la finalità di raggiungere i tuoi obiettivi!

Tel: 3397850023

★ VARIE

Vendo olio

Extravergine d'oliva genuino delle montagne caggianesi vendesi, con consegna a domicilio. Sono un contadino, l'olio lo faccio per la mia famiglia e quello in esubero lo vendo a chi apprezza la genuinità di un extravergine d'oliva non filtra-

to, veramente autentico. Proviene dalla spremitura di olive di uliveti secolari di montagna coltivati senza l'uso di pesticidi e concimi chimici per la massima genuinità e naturalezza. Per maggiori informazioni e per il prezzo contattatemi.

Tel: 3271056152

Restauro 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 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. Piano di Sorrento.

Tel: 3338612028

E-mail: natyjs@libero.it

Converto filmati

Converto filmati da vhs, vhs-c, video 8mm, mini dv, bobine 8mm e super 8mm a digitale: pen drive, dvd, memory card i tuoi ricordi video, foto sono in pericolo! Non lasciare che il tempo li cancelli converti nel formato digitale (usb, memory card, dvd), i filmati realizzati su supporto magnetico dei

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 DISPERSARLI

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**

tuoi ricordi più cari: matrimonio, battesimi, compleanni, nascite, viaggi, vacanze non lasciare nel cassetto i video anche se non li rivedi si stanno danneggiando, le immagini perdono colore e dettaglio. In alcuni casi il danno può essere irreparabile. Costo di € 3 euro per un ora di registrazione € 5 per due ore. Maggiorazioni di € 2 per durate maggiori di 120 min. Per bobine prezzo da concordare. Nel caso di quantità importanti si applica un poco di sconto. Si garantisce massima serietà e riservatezza.

Tel: 3313793963

Cerco macchina selz

Cerco una vecchia macchina da Selz di osteria tutta in acciaio a forma cilindrica rotonda che andava appoggiata sopra il banco bar, anche rotta.

Tel: 3474679291

Milan - 30 monete celebrative Champions 2002-2003

Una straordinaria collezione editoriale della Gazzetta dello Sport per celebrare la storia di una grande squadra nel momento del suo trionfo nella Champions League 2002 - 2003. 30 monete celebrative bagnate in oro o argento, 30 schede commemorative, 1 scatola di lusso per contenere la collezione. Tutte le monete sono come nuove ed ancora sigillate nella loro

confezione originale. Un'opera imperdibile per ricordare l'ultima (la 7a) Coppa dei Campioni vinta dalla squadra rossonera contro la Juventus in una finale tutta italiana. Inoltre 8 pagine della Gazzetta dello Sport (Milanissimo) per ricordare l'impresa. Descrizione completa delle singole monete tramite e-mail o contatto telefonico.

Tel: 3922192279

Cerco vecchia macchina da caffè

Cerco una vecchia macchina da caffè di osteria anni 50 tutta in acciaio con pistoni esterni che funzionava a gas, anche rotta.

Tel: 3474679291

Cerco affettatrice

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

Tel: 3474679291

Carciofo bianco di pertosa fresco

Carciofo bianco di pertosa fresco vendendo, con consegna a domicilio. E' un carciofo medio-grande, senza spine, verde tenue internamente bianco argenteo, tenero e con un gusto dolce e delicato, una vera genuina eccellenza, perchè coltivato in modo naturale senza l'uso di pesticidi. Leggi le autorevoli descrizioni su internet, guarda i filmati su Youtube e ti rendi conto

della straordinarietà di questa antica e pregiata varietà di carciofo. Vendo anche le piantine e gli ovuli per piantare di questa rinomata e famosa varietà di carciofo.

Tel: 3271056152

Cerco vecchi manifesti di cinema

Cerco vecchi manifesti di cinema anni 40 film di paura tipo Frankenstein, Dracula, L'ombra che cammina, La maschera di cera, La moglie di Frankenstein, ecc. Solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

100 anni di gloria - La Gazzetta dello Sport

La storia dello sport italiano e mondiale raccontata da La Gazzetta dello Sport. Collana completa. Dal 1896 al 2005. Nuovissima. 30 volumi + 1 Indici. Spese di spedizione e di imballo a carico dell'acquirente. Visionate anche gli altri miei annunci per acquisti multipli e risparmiare sulle spese di spedizione.

Prezzo: 95,00 €

Tel: 3922192279

Vendo bicicletta perfetta

Vendo bicicletta con cambio al manubrio funzionante e perfetta in tutto, tenuta sempre in garage come da foto.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3499723010

newCASA
AGENZIA IMMOBILIARE

081 5342338

LAVORA CON NOI!

FIGURE RICHIESTE

SEGRETARIA/RECEPTIONIST

DEDICATA A ORGANIZZAZIONE APPUNTAMENTI

Non si richiede nessuna qualifica in particolare, tuttavia sono apprezzati profili con conoscenze tecniche e giuridiche. Sono richieste doti come: Ambizione, Dinamismo, flessibilità e soprattutto capacità di organizzazione.



EURO CREDIT Sorrento

AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI



Adesso con la
pensione puoi...

-PRESTITI AI PENSIONATI

-CESSIONE DEL QUINTO DELLA PENSIONE

-RINNOVO DEL QUINTO DELLA PENSIONE

Fino a 88 anni

Anche con altri prestiti in corso
e segnalazione negative in banche dati

Consulenze **GRATUITE** a domicilio (senza Impegno)

Uffici: Via degli Aranci 164/c - 80067 - Sorrento - Tel 081 5322021 e-mail: eurocreditsorrento@libero.it -
Cell. 3384825304 Bruno - 3384825307 Rita

EURO CREDIT Sorrento è un marchio di proprietà di Sorrento Agent sas

LE LUCI
ADESSO
SONO SPENTE MA NON
SMETTEREMO
DI REGALARVI
EMOZIONI

C I N E M A
TEATRO
delle
Rose

School
OF
ROCK
TEATRO DELLE ROSE



Laboratorio
Teatrale
Permanente

TEATRINIVLO
STAGIONE TEATRALE

#CIVEDIAMOPRESTO

TEATRO DELLE ROSE
WWW.TEATRODELLEROSE.COM
INFO@TEATRODELLEROSE.COM



TEATRODELLEROSE

Vetrina Annunci

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

Riparazioni termoidrauliche

Si effettuano riparazione termoidrauliche e climatizzazione gas.

Tel: 3393554027

Bambole "My Doll"

Affare! Vendo splendida collezione originale bambole del cuore "My Doll" altezza 30 cm. Vendo causa mancanza spazio a prezzo eccezionale scontato del 30%.

Tel: 3296799829

Vendo chitarra

Bella chitarra seminuova, bicolore, vendo.

Prezzo 80,00 €

Tel. 3494721600

Dimagrire in modo rapido e sicuro

Attenzione, se vuoi perdere peso non devi perdere questa straordinaria occasione per dimagrire in modo sicuro e naturale. Richiedi GRATUITAMENTE un test per la valutazione del peso forma e diversi altri fattori corporei.

Tel: 3296799829

Tavolo intarsiato con 6 sedie

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: 345,00 €

Tel: 3922192279

Base lavello acciaio 2 vasche

Vendo eur50 base livello acciaio 2 vasche (eur80 con rubinetteria).

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3339608031

Radio d'epoca

Per veri amatori vendo a malincuore stupenda collezione di riproduzioni in miniatura di radio d'epoca.

Prezzo interessante da concordare.

Tel: 3296799829

Pianoforte

Pianoforte Yamaha usato pochissimo Ottimo stato

Prezzo: 2.000,00 €

Tel: 3334136842

Svendo pezzi di corredo

Per inutilizzo svendo pezzi di corredo mai usati a prezzi vantaggiosissimi da concordare. Zona s.agnello.

E-mail: marilenademita@libero.it

Vendo borse

Vendo 135 borse in robusta plastica pvc made in italy, nei colori verde e bordeaux, con manici in corda da applicare a piacere.

Prezzo 0,40 € l'una

Tel. 349 472160.

Vendo Statuina

Statuina di giaguaro a doppia cromatura, da montare facilmente su auto jaguar.

Prezzo: 60,00 €

Tel. 3494721600

Vendo damigiane

Vendo damigiane di 54 litri per euro 10,00 caduna, 5 e 10 litri per euro 5,00 caduna.

Tel: 3387722616

Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin seminuove originali

Prezzo: 100,00 €

Tel. 3494721600

Divano letti

Divano letto ikea misura aperto 140x200 in buone condizioni, da ritirare a Massa Lubrense

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3313731290

LEGGIMIGRatis

anno 17 - numero 04

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

In Copertina: Ahum! Pizza Delivery a Sorrento

E-print

I professionisti della stampa.

**La più ampia scelta di cartucce e stampanti
dal 1999 diffida dalle imitazioni ;)**



**Consegna cartucce
Gratuita
al di sopra dei 49,00€**



Ritaglia lo sconto riservato ai lettori leggimi gratis

Buono sconto

- 20% sulle cartucce compatibili**
- 10% su toner^e compatibili**

Non valido su testine e prodotti originali

Unica sede in Sorrento - Corso Italia 260/b - Tel 081 8071687