

LEGGIMI *Gratis*.it



WHITE BAR
Coffee & Cocktail
FREE DELIVERY INCLUDED

Corso Italia 341-343 - Piano di Sorrento (NA)

☎ 081 197 20 259 📱 @whitebar_goldbet



EURO COSTRUZIONI

di Mario Amitrano



LAVORI
EDILI



RISTRUTTURAZIONI
DI INTERNI



FACCIAE E
PITTURAZIONI



SISTEMAZIONE
DI AREA VERDE

preventivi
gratuiti



Via Roncato, 31
Massa Lubrense (Na)

 **339 8030541**



Macelleria Russo

*Carni e Salumi
di produzione propria*

*Qualità e freschezza tutti i giorni
proveniente dai nostri allevamenti!*

CONSEGNE A DOMICILIO



Piazza Seiano, 16 - Vico Equense (Na) Tel. 081 8028064

Via Meta, 12 - Meta (Na) Tel. 081 3089344

URLO



UOMO

**PREZZI
A P**

SAN

**FATTI
EZZI**

URLO



LDI



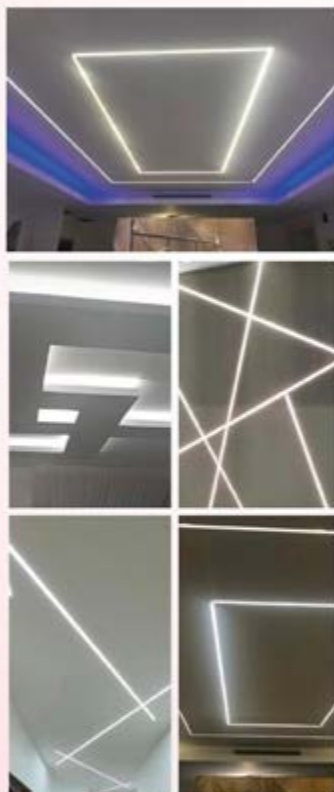
EDILTECNOCOLOR SRLS

PITTURAZIONI, CARTONGESSO, CORNICI, RESINE, PARATI E DECORI VARI

BOISERIE



RESINE



DESIGN DI CARTONGESSO CON GIOCHI DI LED



DECORI VARI

Via Raffaele Bosco, 833/A - Vico Equense (Na)
Cell. 339.4928626 - e-mail: porziogianluigi@tiscali.it
Seguici sulla pagina Instagram: **ediltecnocolor**

Sai perché?

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



Perché
si chiama
vaccino?

Il termine "vaccino" che deriva dal latino "vacca", deve la sua origine al medico britannico Edward Jenner, il primo ad accorgersi che le epidemie di vaiolo in Inghilterra non colpivano mai i contadini che allevavano e mungevano le mucche, le quali anche si ammalavano di vaiolo, ma in una forma molto meno grave del vaiolo umano. La malattia che si trasmetteva ai contadini provocando piccole piaghe purulente sulle mani, si chiamava vaiolo "vaccino", cioè vaiolo delle vacche. Ipotizzando che il vaiolo umano e il vaiolo vaccino fossero due varianti della stessa malattia, Jenner inoculò il pus del vaiolo delle vacche in soggetti sani e aspettò che questi sviluppassero una malattia poco aggressiva che alla guarigione rese questi pazienti più resistenti anche al vaiolo umano.

Perché
la maglia
del Napoli
è azzurra?

La Ssc Napoli nasce nel 1926 dalla fusione di due club: L'Unione Sportiva Internazionale Napoli e il Naples Foot-Ball & Cricket Club. L' internazionale aveva la casacca azzurra in onore dei sovrani Borbone e degli Angioini, mentre il Naples aveva una casacca a strisce verticali di colore celeste e azzurro che rappresentavano il cielo ed il mare di Napoli. Dopo la fusione, Giorgio Ascarelli, ricco commerciante e primo presidente della storia del club calcistico partenopeo optò per la maglia azzurra in onore della dinastia Borbone che aveva regnato a Napoli: nello stemma dei re c'era infatti l'azzurro dell'antica stirpe reale.

Perché
in napoletano
spiluccare
si dice
"spuzzuliare"?

Pur se usato frequentemente solo a Napoli, il termine non ha un'origine prettamente nostrana, infatti "spuzzuliare" è solo una semplificazione del verbo italiano "spilluzzicare", forma arcaica di "spiluccare". Una derivazione che si manifesta anche nel significato infatti "spilluzzicare" vuol dire: "assaggiare piccole quantità di cibo in maniera disordinata per svogliatezza per calmare l'appetito o per ghiottoneria". L'origine è da attribuirsi a "peluzzo", piccolo pelo, o "spillo". In ogni caso fa riferimento a qualcosa di molto piccolo ed il senso è prendere una minima parte da qualcosa di più grande, proprio come una scarpetta, pur se fatta bene, è una minima parte del ragù.



Lettera di un'adolescente alle prese con la pandemia

Una ragazza che ho avuto in cura da che è nata mi ha aperto [una pagina del suo diario](#) come fosse quella del suo cuore. Con il suo permesso e della madre, trascrivo integralmente il suo scritto, [perché sia prezioso spunto di riflessione per noi adulti](#) su quanto sia difficile tutto quello che la vita ai tempi del Covid-19 sta richiedendo ai ragazzi.

“Caro diario,

mi chiamo Brenda e ho 13 anni. Ci troviamo nel 2020, un periodo molto difficile, purtroppo è in corso una pandemia. Stiamo in quarantena... non è facile. Spesso a noi ragazzi gli adulti ci sottovalutano, pensano che a noi fa piacere stare isolati da tutto e da tutti. Beh, non è affatto così! Noi ragazzi abbiamo tante ambizioni e sogni e questo Covid ci sta portando via i nostri anni più belli. Ci vedete incollati al telefono ma purtroppo è l'unico modo per avere un contatto con la realtà. Io purtroppo questa quarantena non la sto prendendo molto bene. Mi manca l'interagire con il prossimo... i professori poi danno molti compiti e devi stare 5 ore incollato davanti al computer a seguirli e altre 2-3 ore minimo a studiare. Io non ho più un posto dove sfogarmi. Prima avevo la danza... Mi aiutava tantissimo anzi, in poche parole mi rendeva felice. Io sto raccontando questo disagio dal punto di vista dei ragazzi che molto spesso ven-



*Siete alla ricerca del perfetto dolce
per San Valentino?*

*Passate da noi a conoscere le tante
proposte di dolci semplici da realizzare a casa!*



Dolci che passione



dolci_che_passione_

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

ALDI-SALDI-SALDI



LDI-SALDI-SALDI

anna foti

BOUTIQUE

ABBIGLIAMENTO 0-20 - CALZATURE - PRIMA INFANZIA

SALDI

30% 50% 70%

www.annafoti.com

CORSO ITALIA, 210 - SORRENTO

Tel. e Fax 081 878 47 30

E-mail: info@annafoti.com

 Anna Foti

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

gono considerati i più nulla facenti e stupidi su questo Pianeta. Ma voi adulti avete mai provato a mettervi nei panni di un ragazzo? Guardate che le parole fanno molto male. Ci sono quelli più forti, ma ci sono anche quelli deboli. Quelli che magari affrontano il tutto con disinvoltura ma anche quelli a cui vengono i peggiori pensieri in testa. Lo so possiamo sembrare antipatici e scontroso ma... Ehi alla fine se ci pensate tutti sono passati in questa fase. Vengono giorni in cui hai voglia di fare tutto, ridere, giocare, voglia di vivere... Ma ci sono anche i giorni in cui la voglia di scherzare, giocare, essere felice manca. Sei in quell'età in cui vedi la bambina in te tanto amata che piano piano se ne va e allo stesso tempo avvicinarsi piano piano la donna con una vita difficile. Non è facile, vogliamo fare i grandi, i maturi, ma non lo siamo. Ci mancano tutte quelle coccole che ricevevamo e i giochi che facevamo con la famiglia. Lo nascondiamo molto bene. Ma nessuno, neanche i genitori, possono capire veramente quello che hai dentro. Per me è così. Ti è mai capitato che spesso ti domandano 'Come stai?' e tu rispondi 'bene!' ma in realtà nel profondo del tuo cuore stai a pezzi e vuoi solo distruggerti e aspetti tanto che qualcuno dica 'Stai male? Vuoi parlarne?'. Ora più del solito che stiamo in quarantena tutti i più cari amici a cui dicevi tutto stanno lontani e ti tocca convivere con la tua sofferenza. Potete aprirvi con i genitori ma non vi capiranno mai quanto vorrete essere capiti voi. Provate a scrivere, come ho fatto io, rilassa, un diario sa capirti e ascoltarti molto bene. Provateci e se avete problemi affrontateli con il sorriso! A presto, Brenda."

Questa lettera ci dice tante cose, nella sua disarmante autenticità.

Innanzitutto, il rapporto degli adolescenti con la pandemia: vissuta come qualcosa che gli sta rubando la vita: "questo Covid ci sta portando via i nostri anni più belli". Esperienze, emozioni, avvenimenti saltati e non recuperabili perché chi oggi ha 13 anni non avrà mai più 13 anni e ciò che perde in questi mesi lo avrà perso per sempre. Anni in cui è prevista la massima recettività all'esplora-

zione del mondo, all'espansione della socialità e dello spirito di gruppo, alla conquista dell'autonomia, che invece **l'emergenza Covid-19 ha visto chiudere alla frequentazione della rete affettiva e sociale, della scuola, dello sport, con la paura della malattia per sé e per i propri cari, il timore degli estranei come potenziale fonte di contagio, l'obbligo di distanziamento e mascherine.**

Tutto ciò ha creato in questi giovani un profondo senso di disagio, impotenza, sofferenza da parte di qualcosa di inaspettato, subito e sgradito. Alcuni hanno reagito a ciò chiudendosi in se stessi, accentuando la tendenza al ritiro sociale, nel loro mondo virtuale fatto di chat e video-game, altri invece, attuando un meccanismo di negazione/rimozione, hanno dato adito a un pericoloso rifiuto delle precauzioni contro la prevenzione dei contagi. In ogni caso "non è facile", come dice Brenda.

Non è facile resistere a uno stress che dura così tanto nel tempo e trovare un punto di equilibrio e adattamento, soprattutto quando si è in un'età della vita in cui nel proprio cervello il sistema delle emozioni prevale su quello dei ragionamenti assennati. E allora non possiamo meravigliarci degli aspetti registrati dall'ultima ricerca dell'Ofsted (Office for Standards in Education, Children's Services and Skills), condotta in 900 centri educativi del territorio inglese tra settembre e ottobre 2020, che ha messo in evidenza regressioni nelle competenze acquisite e nei comportamenti, momenti di basso tono dell'umore che possono arrivare fino alla depressione e all'autolesionismo, mentre un maxi-studio condotto presso l'Università di Bristol e pubblicato sul British Journal of Psychiatry che ha coinvolto giovani adulti ha trovato livelli di ansia raddoppiati in era Covid (quasi 1 su 4, mentre prima della pandemia 1 su 8). In Italia, i risultati resi noti a dicembre di uno studio coordinato da Susanna Esposito, professore ordinario di Pediatria all'Università di Parma e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid) su un campione di 2.064 studenti tra gli 11

e i 19 anni ha documentato in particolare nell'80% della popolazione femminile atteggiamenti di depressione e senso di isolamento.

La lettera di Brenda sottolinea anche, in un altro passaggio, le difficoltà della vita solo virtuale, col troppo tempo passato sugli schermi: *"Ci vedete incollati al telefono ma purtroppo è l'unico modo per avere un contatto con la realtà"*, scrive. La pandemia ha causato nei giovani una overdose di tecnologia, obbligati a farne uso per informarsi, per studiare, per conservare la connessione con gli altri, per intrattenersi e distrarsi con social-network, video-giochi, programmi web di cinema, musica, serie tv, e-sport, cucina, canali di youtubers, ecc. Ne è conseguita una sensibile videodipendenza dei ragazzi, che è aumentata in chi già partiva da livelli elevati o si è sviluppata in chi prima non la manifestava. *Molti i problemi correlati a ciò che sono segnalati: mancanza di concentrazione, perdita di memoria, difficoltà di apprendimento, scarsa qualità del sonno, abbassamento dell'autostima (da continuo confronto), disturbi psichici come iperattività, ansia, depressione, senso di alienazione e isolamento, fino alla dipendenza patologica da internet.* Inoltre, l'eccessiva esposizione in rete aumenta il rischio di esposizione a fake news, malintenzionati, adescamento, stalking, cyberbullismo, cybersex. Né vanno sottovalutati i disturbi fisici da eccessivo tempo passato sullo schermo: obesità, danni alla vista, posture scorrette.

Alla giovane autrice della lettera manca molto la danza: *"Mi aiutava tantissimo anzi, in poche parole mi rendeva felice"*. Per gli adolescenti l'attività fisica rappresenta la migliore prevenzione e la migliore terapia per garantire una crescita e uno stato di salute ottimali sul piano fisico e psichico. La sedentarietà dei giovani, già preoccupante in era pre-pandemia per la rapida espansione della tecnologia digitale, sta ipotecando il loro futuro.

Infine, la lettera sottolinea il dramma degli adolescenti del non sentirsi capiti dagli adulti nella fragile fase di passaggio della

loro età. L'ingresso di un figlio nell'adolescenza rappresenta, da sempre, un evento critico per una famiglia, che richiede capacità di adattamento ai necessari cambiamenti di ruoli ed equilibri. La famiglia è infatti il primo ambito in cui gli adolescenti sperimentano il tentativo di costruire una propria identità personale e dare vita ed espressione al proprio Sé in modo "altro" dalla loro immagine infantile. Il compito di sviluppo che tocca all'adolescente nei confronti dei genitori è quello di emancipazione e separazione da loro per il raggiungimento di una sempre più completa autonomia e indipendenza, costruendo un proprio sistema di valori, pensieri, regole e ideali. Tale processo si verifica in modo ambivalente, con continua alternanza e oscillazione tra una "presa di distanza", spesso polemica, in ordine all'esigenza di soddisfare la propria libertà di sperimentarsi, l'esigenza di autonomia, la volontà di conquista di autonomi spazi decisionali, maggiore privacy, nuove relazioni extra-familiari di tipo amicale e affettivo senza più controllo o approvazione parentale, e una "richiesta di vicinanza", per la necessità di rassicurarsi sull'affidabilità e persistenza dei legami familiari.

La sicurezza di poter sempre ritornare a casa, dove sarà accolto con amore incondizionato, consente al giovane di allontanarsi con maggiore serenità e affrontare le nuove esperienze sentendosi, da un punto di vista affettivo, con le "spalle coperte": l'esperienza dell'autonomia e del distacco richiede di partire da basi sicure e solidi punti di riferimento. Il processo di "separazione-individuazione" prevede dunque un conflitto e un'unione: "il conflitto" perché l'adolescente deve scontrarsi con idee, valori, norme che sente appartenenti ai propri genitori e tra le quali deve decidere cosa tenere e cosa lasciare, "l'unione" perché ha bisogno di interiorizzare rapporti stabili di fiducia con i membri della famiglia. Compito dei genitori è favorire in modo "protetto" il processo di crescita psicologica dell'adolescente, conservando l'unità della famiglia nonostante le spinte spesso distruttive e confuse del ra-



Quello dell'olio di Sorrento

Da sempre nei migliori negozi



Frantoio e showroom

Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello

📞 081 8072300

📘 frantoiosorrentogargiulo

🖱️ www.frantoiogargiulo.com



NELLA NOSTRA AGENZIA PUOI RISPARMIARE **FINO AL 50%** SULLA TUA POLIZZA AUTO ALLIANZ¹

CONTATTA I NOSTRI UFFICI DI SORRENTO
AL NUMERO ☎ 366 33 54 406

✉ SORRENTO1@AGEALLIANZ.IT

QUOTAZIONE² GRATUITA E PERSONALIZZATA!

giardullo
agenti assicurativi dal 1972



SORRENTO - Corso Italia, 220

Avvertenza: Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Prima della sottoscrizione leggere il set informativo di Polizza Auto Bonus Malus disponibile in agenzia e su allianz.it

¹ Garanzia RCAuto: la riduzione complessiva è legata al singolo profilo di rischio. Tariffa Bonus Malus Allianz vigente alla decorrenza o al rinnovo della polizza.

² La quotazione è indicativa e non vincolante. Le prestazioni possono prevedere franchigie e scoperti in caso di sinistro, limitazioni ed esclusioni. Iniziativa valida fino al 31.12.2020

gazzo, senza cadere nel tranello di sentirsi minacciati, abbandonati e messi da parte e di conseguenza entrare in sterile lotta con lui opponendosi alle sue dinamiche evolutive. I genitori sono chiamati al non facile compito di creare col figlio adolescente una relazione in equilibrio armonico tra sostegno e spinta, guida e distanza, affetto e norma. La pandemia ha creato importanti cambiamenti e nuove criticità anche nel rapporto genitori-figli adolescenti: la convivenza forzata h24 ha creato la perdita di ruoli definiti, a volte avvicinamento, scoperta, unione, altre esasperazione, insofferenza, perdita dell'autonomia e della differenziazione dei figli dai genitori, addirittura violenza fisica o verbale. **I genitori hanno attualmente un nuovo importante compito per i loro figli adolescenti, aiutarli a mantenere equilibrio e consapevolezza e a costruire il loro futuro pur crescendo dentro una crisi epocale che**

ha travolto il loro mondo.

Infine, Brenda accenna, in conclusione del suo sfogo, al valore catartico della scrittura: **"Provate a scrivere, come ho fatto io, rilassa, un diario sa capirti e ascoltarti molto bene"**. In effetti, un recente Report dell'Oms (2019) che ha esaminato oltre 900 studi a livello globale, conclude **che impegnarsi in un'attività creativa contribuisce a migliorare la salute fisica e mentale**. Pertanto, amici, fate come Brenda: mettete nero su bianco le vostre emozioni e, se vi va, comunicatele. Potrà fare del bene a voi e a chi vi legge.

■

Fortuna
Intimo e Biancheria

Abbatte la crisi
Sconti fino al 70%
Trovi articoli
da 1,00 € in su



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



CAPBROS
CASA DI PRODOTTO

Dolcezze Artigianali

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

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



Chi sono i bambini con disturbo oppositivo provocatorio

Il disturbo oppositivo provocatorio (DOP) è uno dei disturbi comportamentali nei **bambini e nei ragazzi che esibiscono livelli di rabbia persistente ed inappropriata, irritabilità, comportamenti provocatori ed oppositività**. Chi soffre di questo disturbo è **testardo, irritabile, disubbidiente ed ha un carattere difficile con atteggiamenti caratteriali provocatori**. Tuttavia, non viola effettivamente i diritti delle altre persone, e non è aggressivo fisicamente.

Una diagnosi del disturbo oppositivo provocatorio può essere data soltanto se i comportamenti tipici di questo problema sono persistenti per più di 6 mesi, e risultano così gravi da interferire con la vita sociale e scolastica (o lavorativa) di chi ne è affetto. Si tratta di una condizione che potrebbe essere la spia di un disturbo di ancora più grave, e quindi potrebbe richiedere ulteriori approfondimenti, al fine di intervenire nel modo più adeguato.

Sintomi del disturbo oppositivo provocatorio - Di solito, il DOP ovvero il disturbo oppositivo provocatorio infantile si riscontra nei periodi infantili attorno all'età di 6 anni. E' un comportamento che si verifica con almeno 4 sintomi: litigare con gli adulti, andare in collera, rifiutarsi di rispettare le regole imposte dagli adulti, irritare le persone in modo volontario, accusare le altre persone per i propri sbagli e i propri comportamenti, alta suscettibilità e facilmente irritabile, essere arrabbiato e portare rancore, risultare dispettoso e vendicativo.

Fattori di rischio - Tra i fattori di rischio che potrebbero favorire l'insorgenza di questo problema in un bambino o un ragazzo ci sono: l'aver subito abusi o essere stati trascurati, una disciplina troppo rigida e severa, oppure inconsistente, una mancanza di supervisione



da parte degli adulti, problemi e accese discussioni in famiglia.

Manifestazioni - Questo disturbo, solitamente diventa evidente prima degli 8 anni di età, e non più tardi del periodo adolescenziale. Spesso i sintomi iniziano a verificarsi all'interno dell'ambiente familiare, ma con il passare del tempo possono manifestarsi anche in altri contesti.

Si guarisce dal disturbo oppositivo provocatorio? - Il trattamento del disturbo oppositivo provocatorio può essere attivato attraverso alcune tecniche di gestione del comportamento. Tali tecniche sono molto scrupolose, e tra le altre cose, prevedono adeguate ricompense ogni volta che un bambino o ragazzo con DOP assume comportamenti adeguati.

Consigli utili - Evitare atteggiamenti autoritari e rigidi. Non chiedere al bambino con DOP di "fare il bravo": non ha alcun effetto. Astenersi dal dire che è "cattivo", perché questo aggettivo potrebbe essere interiorizzato dal bambino e portare a conseguenze ancora più gravi. Evitare anche l'uso di espressioni nega-

tive come "no", "non fare", "basta", "smettila", e simili. Insegnare al bambino ad esprimere in modo costruttivo la sua rabbia e la sua frustrazione. Non ci si può limitare a impedirgli di comportarsi in un certo modo. Valorizzare le sue abilità e competenze chiedendogli dei consigli sulla materia in cui è esperto. Restare calmi e non arrabbiarsi.

Inoltre, i genitori dei bambini con tali problemi dovrebbero accettare la premessa che le loro pratiche genitoriali abbiano giocato un ruolo importante nello sviluppo dei problemi dei propri figli e che possano fare tanto per modificare l'attuale situazione. Insieme all'aiuto del terapeuta i genitori possono imparare delle tecniche comportamentali per aiutare il bambino a mitigare gli atteggiamenti e riconoscere ed arrestare i circoli viziosi che portano alla persistenza del problema.

■



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.

Pratiche Auto...

- trasferimenti di proprietà
- immatricolazione
- estratti e visure

**Rinnovo e duplicati
di patenti in sede**

Pagamento bolli auto e moto



...e non solo



Controllo gratuito
presso Regione Campania

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



APPARECCHI ACUSTICI INVISIBILI

Confort, eleganza e leggerezza

Massima potenza in piccolissime dimensioni

PROVALI GRATIS

Chiama subito!
Tel. 081 878 45 47

CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

Piano di Sorrento - Presso il Centro Clever



Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



**DIFESA
IMMUNITARIE**

**-30
SCONTO**



**PRODOTTI PER
PERDITA DI PESO**

**-30
SCONTO**



**PRODOTTI PER
L'ALLENAMENTO**

**-30
SCONTO**

SALDI

offerte valide fino al 31 gennaio
o fino a esaurimenti scorte



Sorrento

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

Piano di Sorrento

Corso Italia, 341 Tel. 081 183 84 909

LE RICETTE *gustose* PER REINVENTARE *pandoro e panettone*

A chi non sono avanzate delle fette di Pandoro o Panettone? Sarebbe un peccato sprecare queste meravigliose bontà 100% italiane famose in tutto il mondo. Allora perché non sperimentare nuove ricette per trasformarli in modo originale?

Cannoli di Pandoro e Nutella®

Di origine veronese, il Pandoro è un dolce sofficissimo può essere riutilizzato come base per numerose altre preparazioni. Grazie al suo sapore delicato è molto versatile e può essere abbinato a qualsiasi tipo di sapore senza timore di sbagliare. Il suo gusto semplice si sposterà bene con qualsiasi ingredienti. La ricetta dei cannoli di pandoro e Nutella® è una dolcissima idea per presentare in modo insolito e divertente il pandoro avanzato. Una volta tostate le fettine di pandoro sarà un gioco da ragazzi arrotolarle e farcirle. Un ripieno black and white regalerà un doppio piacere da assaporare morso dopo morso!

INGREDIENTI: Pandoro ½, Nutella® 60 g, Mascarpone 50 g, Burro 20 g, Zucchero a velo q.b., Panna fresca liquida 150 g.

PREPARAZIONE

Per realizzare il cannolo di pandoro e Nutella® tagliate 8 fette di 1 cm ciascuna da mezzo pandoro avanzato (avendo cura di togliere la parte della calotta). Pressatele leggermente con un mattarello per portarle a uno spessore di 0,5 cm. Sciogliete il burro in un padellino 4 e tostate qui le fette da





entrambi i lati 5 in modo da dorarle 6. Man mano che tostate le fette procedete ad arrotolarle ancora calde intorno a un cannello per cannoli del diametro di 1 cm circa, facendo aderire bene le estremità con una leggera pressione. Ponete i cannoli in frigorifero a rassodare per 15 minuti. Nel frattempo preparate la crema: in una ciotola versate il mascarpone e la panna fresca, montate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso. Trasferite la crema in un sac-à-poche con bocchetta stellata. Riprendete i cannoli, sfilateli dal cannello delicatamente e farciteli prima con la crema al mascarpone spremendola da un lato e poi con Nutella®, spremendola sempre con l'aiuto di un sac-à-poche, dall'altro lato. Una volta che avrete farcito tutti i cannoli adagiateli su una spianatoia, appoggiate sopra delle strisce di carta e spolverizzateli con lo zucchero a velo in modo da ottenere un motivo rigato. Il cannolo di pandoro e Nutella® è pronto per essere gustato!

Spiedini di panettone ai due cioccolati

Questo classico dolce milanese è molto versatile e basta davvero poco per reiventarlo e creare nuove ricette. Basta un po' di creatività e qualche idea originale per portare a tavola un dessert irresistibile che del panettone conserva solo l'aroma. Una ricetta da provare sicuramente sono i deliziosi spiedini realizzati con panettone a cubetti leggermente dorati in forno e irrorati con golosissime fondute di cioccolato fondente e bianco! Un modo sfizioso per gustare in maniera diversa i dolci avanzati.

INGREDIENTI: Panettone da 300 g, 2 fette, Cioccolato fondente 200 g, Cioccolato bianco 300 g, Panna fresca liquida 275 g.

PREPARAZIONE

Iniziare preparando la fonduta di cioccolato fondente. Mettere a scaldare un pentolino con 150 g di panna fresca liquida e, nel frattempo, sminuzzare grossolanamente il cioccolato fondente da riporre in una ciotolina. Aggiungere la panna poca per vol-



**sale per
addolcitori**

- FERRAMENTA
- MATERIALE ELETTRICO
- TELECOMANDI
- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- ILLUMINAZIONE A LED
- ALIMENTI PER ANIMALI
- LINEA PARTY



**vendita
DI PELLET**



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



OFFERTE PER TUTTA LA **FAMIGLIA**

**Occhiale da vista
completo con
lenti antiriflesso**

a partire da

49€

**Occhiale da vista
completo con lenti
progressive antiriflesso**

a partire da

120€

OTTICA



Ar Giò

Via San Francesco, 26 - SORRENTO Tel. 081 8781759



ta mentre si continua a mescolare per far sciogliere il cioccolato. Una volta ottenuto un composto liscio e omogeneo, dedicarsi alla fonduta del cioccolato bianco: tritare finemente il secondo cioccolato e versarlo in una bastardella da appoggiare su un pentolino con acqua che bolle dolcemente. Se possibile, evitare che l'acqua tocchi il fondo della bastardella per sciogliere a bagnomaria il cioccolato ancora più dolcemente. Aggiungere 125 g di panna a temperatura ambiente e continuare a mescolare per far sciogliere il cioccolato fino a che gli ingredienti non saranno ben amalgamati e saranno divenuti una fonduta liscia ed omogenea. A questo punto procedere tagliando le fette di panettone di eguale misura dalle quali ricavare dei cubotti. Adagiarli su una leccarda ricoperta con carta forno non sovrapposti gli uni agli altri in modo tale che ottengano una cottura uniforme. Farli cuocere in forno ventilato preriscaldato a 190°C

per 8 minuti (o in forno statico preriscaldato a 210°C per 16 minuti circa). Trascorso il tempo di cottura, prendere gli spiedini di legno e infilzare tre cubetti di panettone ciascuno, distanziandoli leggermente. Ripetere l'operazione fino ad ultimare tutti i cubetti di panettone. Servire gli spiedini di panettone con accanto le due fondute in ciotoline separate e portare a tavola.

■



DETER SFUSO

detersivi alla spina



PIANO GAS

ARTICOLI DA REGALO - CASALINGHI
Tel. 081 8788105 - 081 8087455 | Cell. 333 7051179

rispetta la natura e risparmia fino al 50% carta igienica, tovaglioli, rotoloni e tanto altro!

CASA



BUCATO



CUCINA



IGIENE



GEL





Via San Michele, 12
Piano di Sorrento (NA)
consegne a domicilio
tel: 081 878 81 05





De Gregorio System s.r.l.

DAL 1 GENNAIO 2021
AVRAI BISOGNO
DEI NUOVI PROTOCOLLI XML7!
PER TRASMETTERE I DATI
DEL REGISTRATORE
ALL' AGENZIA
DELLE ENTRATE

**AGGIORNA
IL TUO
REGISTRATORE!**

IL NOSTRO STAFF SPECIALIZZATO
SARÀ A
COMPLETA DISPOSIZIONE
PER CHIARIRE
OGNI DUBBIO.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI



081 808 8073

Via Bagnulo 78/82 - Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081.8088073, 081.8088972

Fax: 081.8088973 E-Mail: info@degregoriosystem.it

CONTATTACI



CERVELLO-INTESTINO

Una comunicazione a

DOPPIO →
← **SENSO**

Mal di pancia, gonfiore addominale, stipsi, dissenteria, stomaco chiuso, mancanza di appetito, nausea, vomito. Chi soffre di ansia lamenta questi e altri disturbi a carico dell'apparato digerente. Situazioni del genere si verificano in concomitanza con periodi di forte stress, quando **davanti alle difficoltà della vita una persona reagisce manifestando la propria sofferenza attraverso il corpo**. Le emozioni vengono così espresse attraverso un canale non verbale e il cui interlocutore diventa l'intestino.

Recenti ricerche scientifiche condotte da ricercatori della Columbia University di New York, hanno confermato questa stretta connessione tra cervello e intestino. E' stato dimostrato che **questi due organi si influenzano reciprocamente scambiandosi informazioni capaci di determinare lo stato di benessere psico-fisico dell'intera persona**. E la comunicazione tra intestino-cervello è bidirezionale, anche se si ritiene che siano più i messaggi che partono dall'intestino e raggiungono il sistema nervoso centrale che viceversa.

→



Attraverso i milioni di cellule e fibre neuronali che costituiscono il vero e proprio sistema nervoso autonomo, l'intestino è in grado di elaborare stimoli esterni e interni ricevuti dal corpo e interagire con il sistema nervoso centrale.

Quando si è tranquilli l'apparato digerente funziona bene, mentre di fronte ad un potenziale pericolo, reale o presunto, si può incorrere in uno stato d'ansia: si blocca lo stomaco, l'intestino si strizza e da questo possono derivare fenomeni di stipsi o dissenteria, tipici di una situazione di presunta minaccia. Lo stomaco si paralizza prima ancora che il cuore si agiti.

Il ruolo dell'intestino nell'assorbimento dei principi nutritivi contenuti

negli alimenti fa pensare che anche lo stile di vita e l'alimentazione agiscano sulla salute dell'intestino, che a sua volta influenza il cervello.

L'intestino quindi può diventare uno dei migliori alleati oppure uno dei peggiori nemici.






THE PLUNGE

PER I BAMBINI
Corsi di Danza Classica metodo ABT
Corsi di Danza Moderna

PER I RAGAZZI
Corsi di Danza Classica, Danza Moderna
e Danza Contemporanea
(amatoriale)
Corsi di Danza Classica
Pre-Professionali ABT
Corso di Hip Hop

PER GLI ADULTI
Corsi di Danza Classica
Corso di Danza Moderna
Corsi di ginnastica dolce e posturale

Via degli Aranci 37/E - SORRENTO

Maura Soldatini 338 96 85 759
Maria Castellano 331 26 68 304

 **The Plunge**





ACQUA & SAPONE

*Oltre la
Convenienza*

INTENSO
BRILLANTE
DURATURO

COLOUR SHINE

COLORAZIONE CON KERATINA
E SENZA AMMONIACA

2,99€



offerta valida fino al 31.01.2021

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO

P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

 APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO



PUNTO CASA ITALIA

AMMINISTRATORI DI IMMOBILI

Ristrutturazione GRATIS
il tuo immobile

con il

SUPERBONUS
110%*

*importo massimo del credito cedibile

Consulenze
Studi di fattibilità
Progetti

per tutte le tipologie di
incentivi e sconti previsti
dalla normativa in vigore.

Per contatti
Tel. 081 808 84 60
info@puntocasaitalia.com

Via dei Platani, 11/C • 2° Piano / Int. 4
80063 Piano di Sorrento (Na)
Via Nicotera, 62 • 80069 Vico Equense (Na)
www.puntocasaitalia.com





Pensione di invalidità e accompagnamento sono la stessa cosa?

Si tratta di due forme distinte di aiuto e sostegno alla persona riconosciuta invalida. L'**invalidità civile** è riconosciuta a chiunque sia affetto da malattie che lo rendono incapace di svolgere le attività tipiche della sua età o che compromettono la sua normale capacità lavorativa, se è in età da lavoro (tra i 18 e i 65 anni e sette mesi).

Alla persona riconosciuta invalida spettano alcune **agevolazioni**, proporzionate in ragione del grado di invalidità diagnosticato dalla commissione medica. Ad esempio, per un'invalidità pari o superiore al 34% sono riconosciute prestazioni di carattere socio-assistenziale come le protesi o, per un'invalidità pari o superiore al 67%, è prevista l'esenzione parziale del pagamento del ticket per le visite specialistiche. L'INPS garantisce delle forme di sussidio economico, tra cui la **pensione di invalidità, a partire da un'invalidità del 74%**, che spetta alla persona invalida che versi anche in una **condizione economica e reddituale di difficoltà**.

Diversa è, invece, l'**indennità di ac-**



compagnamento, detta anche as- ti diritto senza restrizioni reddituali, segno di accompagnamento, che essa non fa reddito e non è pignora- consiste esclusivamente in un aiuto bile.

economico dato dallo Stato tramite l'INPS, destinato a coloro che risultano invalidi totali e/o incapaci di deambulare senza l'aiuto di un accompagnatore o incapaci di compiere le azioni di vita quotidiana. Questa indennità non è riconosciuta in percentuale ma presuppone il riconoscimento di un'invalidità massima, può riguardare la condizione fisica o psichica e spetta anche ai malati oncologici sottoposti a cicli di cure di chemioterapia, a patto che sia riconosciuta l'inabilità al 100% a causa della malattia.

L'indennità di accompagnamento consiste nell'elargizione di una somma mensile che spetta a tutti gli aven-

ti diritto senza restrizioni reddituali, essa non fa reddito e non è pignora- bile.

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892

**CANGIANO
GIOIELLI**



VIA FILANGIERI 74 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM



**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Villa a Schiera con doppia esposizione, Piano terra: Cucina abitabile, salone, wc, terrazzo e giardino. Piano primo: 3 camere, wc, due balconi e ampio terrazzo. Box auto con accesso diretto in casa. Buone condizioni. Panoramica anche dal piano terra classe G.

EURO 630.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Semindipendente di circa 200mq. Disposto su più livelli. Composto da: Cucina abitabile, salottino con camino, tavernetta, tre camere, quattro wc, cantina, deposito e box auto. Ristrutturato classe G.

EURO 430.000,00**MASSA LUBRENSE**

Soluzione indipendente disposta su due livelli. P.T. zona giorno con ampio cortile a livello. 1° piano camera con balconcino panoramico. Buone condizioni classe G.

EURO 185.000,00**VICO EQUENSE**

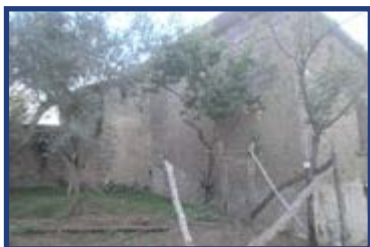
Semindipendente di 130mq. Con doppio ingresso completamente ristrutturato ed arredato. Cucina abitabile, tre camere, studio, due wc, terrazzo di circa 200mq. ed ampia area parcheggio circa cinque posti auto. Classe G euro.

EURO 385.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Cucina abitabile, salottino, due camere, wc, lavanderia e cantinola. Ristrutturato classe G.

EURO 360.000,00**SORRENTO**

Centro. Loft di 45mq. Salottino, cucinotto, camera e wc. Ristrutturato

EURO 160.000,00**SORRENTO**

Zona Collinare - Casa colonica di 200mq. Con giardino di 800mq. L'immobile è stato in parte ristrutturato come solai, pilastri e fondamenta. Classe energetica G.

EURO 415.000,00**VICO EQUENSE**

Semindipendente di 60mq. interni Cucina abitabile, camera, wc, terrazza di 100mq e due posti auto. Ristrutturata e completamente arredata. Classe G

EURO 165.000,00**MASSA LUBRENSE**

Sant'Agata - in ottime condizioni composta da: ingresso, salone con camino, cucina, sala pranzo, 4 camere, studio, 3 bagni, terrazzo, porticato, ampia corte pavimentata, cantina, lavanderia e giardino con depandance di circa 30 mq. Posti auto. Classe Energetica G

EURO 650.000,00



**Selezioniamo e frolliamo
le migliori lombate
per garantirvi
bistecche esclusive
e farvi vivere uniche
esperienze di gusto
in fondo siamo
macellai da tre generazioni**



GUSTO

**BRACERIA - BISTECCHERIA
RISTORANTE**



**Da oggi puoi acquistare
BISTECCHE FROLLATE
della nostra selezione.**

**Siamo aperti di mattina
dal giovedì al sabato
(salvo nuovo DPCM)**



[gusto.lacucinadellatradizione](https://www.gusto.lacucinadellatradizione.it)

Via Cassano,38 - Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081 191 73 971

Mascherine:

Più serenità per chi le indossa

Da quando il Coronavirus è entrato nelle vite di tutti, molti atteggiamenti e comportamenti sono cambiati e **la mascherina è diventata l'arma migliore per prevenire il diffondersi della malattia**. L'utilizzo regolare di questa importante misura di prevenzione non è associato solo ai benefici della salute fisica, **ma anche a una riduzione dell'ansia, della solitudine e in generale una migliore salute mentale**. La scoperta è opera di un team di ricercatori inglesi del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Edimburgo, che nel periodo aprile-maggio 2020 ha raccolto i dati del sondaggio CovidLife degli 11.000 partecipanti nel Regno Unito tramite la piattaforma Qualtrics.

L'iniziativa istituita dall'università scozzese aveva lo scopo di cercare di **misurare e comprendere l'impatto che la pandemia ha avuto sulla salute e il benessere della nazione**. I ricercatori sono stati sorpresi di apprendere che a differenza di quanto si pensava **le persone che indossano costantemente le mascherine hanno in generale una salute mentale migliore di chi invece non lo fa**. Dai risultati è emerso che le probabilità di sentirsi ansiosi sono ridotte del 58% tra coloro che indossavano sempre questo dispositivo di protezione. La probabilità di manifestare sintomi depressivi era addirittura del 25% in meno, così come il rischio di sentirsi soli è risultato essere del 67% inferiore.

Un risultato che dimostra quanto l'uso dei dispositivi di prevenzione sia importante. Non solo per ridurre il contagio, ma anche per affrontare la quotidianità con più serenità emotiva e psicologica.





LAVARE IL CANE A CASA:

La pulizia dei nostri amici a quattro zampe

Accogliere un cane nella propria casa è un momento di gioia che comporta numerose responsabilità: infatti, da quel momento, si è responsabili della sua salute e del suo benessere mentale e fisico. Queste attenzioni si concretizzano anche con il curare l'igiene di Fido. Ma come e quando lavare il cane?

Con che frequenza si può lavare il cane?

Pensare che non sia necessario lavare con assiduità Fido perché vive in casa è sbagliato. Il cane va lavato periodicamente perché smog e polveri sottili si intrappolano nel pelo e il cane riesce a liberarsene solo con una bella lavata. In media, un cane che vive in casa senza particolari occasioni di sporcarsi può essere lavato ogni 25-30 giorni, praticamente una volta al mese. Comunque la soluzione migliore è quella di valutare di volta in volta il livello di pulizia del proprio amico a quattro zampe.

Che prodotto si deve utilizzare?

Non c'è niente di più sbagliato che usare lo shampoo per capelli per fare il bagno a Fido in quanto il ph del cane ed il ph delle persone non sono uguali. Il ph

→

KinderLand

SALDI

30%
40%
50%

ELSY PYREX tutto piccolo®

F**K mayoral FREEDOMDAY



△X
SUN68

AGATHA
RUIZ DE LA PRADA

Conguitos

LA PERLA

DIMENSIONE
danza



Corso Italia, 279 - Piano di Sorrento
Tel. 081 235 81 73



LE OFFERTE DI **Mister DASH**

OFFERTE VALIDE DAL 14 AL 31 GENNAIO



**CANDEGGINA
UP 4 LITRI**
€0,90



**LINES
PETALO BLU**
anatomico 12pz
notte 8pz - ultra all 12pz
lungo con all 12pz
€1,30



**CHANTECLAIR
SALVACOLORE 8PZ**
€0,69



**CAREFREE
COTTON**
pz 76
€2,00

**NAPISAN SALV.
IGIENIZZANTI**
il meno e bio

€2,00



**CHANTECLAIR
23 LAVAGGI**
color - marsiglia
bicarbonato

€1,79



**OMINO
IDROCAPS**
12PZ
white - power
€2,25



**ALCOOL ETILICO
RUSSO 500ML**
€0,90



**TRONCHETTI
PRESSATI**
12KG
€3,50

**MASCHERINA
FFP2**
5 strati filtrante

€1,19



€1,00
pz 4

**CORONA GRANDE
E' BELLA**



€1,80
pz 8



€2,50
pz 12

**MASCHERINA
CHIRURGICA**
3 strati
dispositivo medico

€0,20



SORRENTO - Via degli Aranci, 101 Tel. 0818071502

SORRENTO - Via Casarlano, 3 Tel. 0818781614

META - Via del Salvatore, 3 Tel. 0818087727

MASSA LUBRENSE - Via Severo Caputo, 8H Tel. 0812599547

della pelle umana è circa 5.5, quello della cute canina si attesta intorno al 7. Questo significa che gli shampoo per gli uomini sono troppo aggressivi se utilizzati per lavare un cane. Sostanze troppo forti a lungo termine indeboliscono lo strato protettivo che la cute canina secerne naturalmente per proteggersi dagli agenti esterni e aumenta il rischio di arrossamenti, irritazioni e dermatiti. .

Si possono lavare in inverno?

Non è pericoloso lavare i cani d'inverno, l'igiene non ha mai controindicazioni. Il problema è l'umidità associata al lavaggio del cane, che può portare con sé raffreddori e malesseri. I rischi maggiori per Fido vengono dai raffreddori che può contrarre se rimane umido. Perciò va asciugato bene, prima con un telo e poi con il phon. Bisogna andare a fondo con pazienza, asciugando anche la base del pelo, quella più a contatto con la cute.

Quando lavare un cucciolo?

Il primo approccio con il bagnetto è un po' traumatico per un cane. Per questo è consigliabile abituarlo fin da piccolo, fare tutto con calma e concedendogli momenti di gioco e magari gratificarlo, alla fine del lavaggio, con qualche croccantino. Certamente molto dipende anche dal carattere del singolo animale: c'è chi prende tutto come un gioco, anche il bagnetto, e chi l'acqua proprio non la sopporta. Quando il cucciolo è molto piccolo bisogna rispettare il tempo necessario perché le sue difese immunitarie divengano valide a tutti gli effetti. In questa fase (più o meno fino al quinto mese di vita) il cucciolo di cane è molto delicato. Un bagno troppo a ridosso del richiamo potrebbe inibirne gli effetti, in genere, si consiglia di aspettare almeno una settimana o dieci giorni dal richiamo. Dopodiché, si può procedere al bagnetto.

Che strumenti occorrono per fare il

bagnetto?

Bisogna procurarsi una spugna, un pettine o una spazzola, del cotone idrofilo. La spugna serve per massaggiare e pulire il pelo. Il pettine o la spazzola va utilizzato sia prima del lavaggio, per sciogliere i nodi più superficiali e dopo per districare il pelo. Il cotone idrofilo ha una doppia funzione, pulire le orecchie e proteggerle dall'acqua e dal sapone.

Sciogliere i nodi dal pelo

Mantenere liscio e privo di nodi il manto del cane non è solo una questione estetica. Un manto pieno di peli annodati influirà negativamente sulla salute del cane, provocando irritazioni ed infezioni. Per aprire i nodi va usato dapprima un cardatore che allenterà il nodo e successivamente un pettine per districare completamente gli ultimi nodi più piccoli rimasti.

Come procedere nel lavaggio

Iniziare con una bella spazzolata, per sciogliere i nodi di pelo. Attento a tappargli le orecchie con il cotone prima di immergere il cane nella vasca con l'acqua. Controllare la temperatura, l'acqua deve essere tiepida, quindi iniziare ad insaponarlo. Procedere con calma, evitando accuratamente di far finire il sapone negli occhi. Una volta terminata l'insaponatura procedere con il risciacquo, fatto con altrettanta accuratezza, quindi asciugarlo bene. Attenzione però, l'aria del phon non deve essere troppo calda, i cani si scottano più facilmente degli uomini. Una volta che il pelo è di asciutto concludere con il taglio delle unghie e la pulizia delle orecchie e degli occhi.



Comfort

**Comodità
e praticità**



Eleganza



Relax



il modulo arredamenti

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO



Progettazione



Lina Sastri, tutta la passione di Napoli

Lina Sastri, vero nome Pasqualina Sastri, è nata a Napoli, nel quartiere napoletano Vicaria in via degli Zingari, il 17 novembre 1950. No, è poco dire "è nata a Napoli". **Lina "è" Napoli.** E come Napoli, è Arte. Attrice di cinema, televisione e teatro, cantante, performer, autrice, regista, animale da scena, divina interprete della grande tradizione culturale del suo popolo. **Nella sua strepitosa carriera, iniziata con Eduardo De Filippo, ha lavorato con tutti i più grandi.**

A teatro, ha lavorato con Giuseppe Patroni Griffi, Armando Pugliese, Roberto De Simone, Francesco Rosi, Luis Pasqual, Emanuela Giordano, Piero Maccarinelli e molti altri, conquistando il Premio Ubu e il Premio Curcio. Passando dai classici al musical, al teatro moderno, è stata Filumena Marturano, Margherita Gautier, Elettra, Ecuba, Maria Maddalena, Medea, Bernarda Alba, Jenny delle Spelonche, la Figliastro, la Donna del mare, Gilda Mignonette, Giovanna D'Arco, e molti altri personaggi del teatro classico e contemporaneo.

Al cinema, ha lavorato con registi dello spessore di Nanni Loy, Nanni Moretti, Gianfranco Mingozzi, Carlo Lizzani, Ricky Tognazzi, Damiano Damiani, Giuseppe Bertolucci, Pasquale Squitieri, Giuseppe Tornatore, Woody Allen, John Turturro, Fa-

A ciascuno
la sua *oliva*!



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

info@specialitamaiello.it - tel. 081 18138436

seguici su:



DEGA

MOTOR

f Dega Motor

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

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

NUOVA FIAT PANDA HYBRID

da
€ 8.400
e prima rata a gennaio 2022!

Con Clima e Radio DAB.

OLTRE ONERI FINANZIARI con finanziamento,
TAN 6,85% - TAEG 9,91%. Anziché 9.900€.



NUOVA JEEP® RENEGADE 4Xe PLUG-IN HYBRID

Fino a 9.000€ di vantaggi
grazie agli incentivi statali

Tua da 199€
al mese con ecobonus statale
in caso di rottamazione.
TAN 5,95% - TAEG 7,25%



RIPARTE L'ECOBONUS ROTTAMAZIONE CITROËN

FINO A 9.000€
DI VANTAGGI PER TUTTI



L'ECOBONUS CITROËN È VALIDO PER TUTTI I MODELLI, SENZA VINCOLI LEGATI ALLE EMISSIONI DI CO2.

brizio Bentivoglio, Pupi Avati, **collezionando tre David di Donatello** (due come migliore attrice protagonista, per "Mi manda Picone" di Nanni Loy nel 1984 e "Segreti segreti" di Giuseppe Bertolucci nel 1985 e uno come migliore attrice non protagonista, per "L'inchiesta" di Damiano Damiani nel 1987) **e due Nastri D'Argento**. In televisione è stata protagonista di fictions indimenticabili come "La Bibbia", "Santa Rita da Cascia", "Don Bosco", "San Pietro", "Nati ieri", "Assunta Spina", "Onore e Rispetto" e di numerosi film per la tv.

Ha inciso numerosi album di canzoni napoletane; nell'album "Concerto Napoletano" sono raccolte le più prestigiose e storiche canzoni napoletane del secolo, interpretate dal vivo in uno spettacolo del 2005. Nel 2000 ha inciso il brano "Sole, Cielo e Mare" in trio con Gigi D'Alessio e Peppe Barra. La sua fama di cantante ha raggiunto persino il Giappone, dove ha prodotto l'album "Live in Japan", che contiene un brano interpretato in giapponese. Ha duettato con Caetano Veloso, D.D. Bridgewater, Ray Charles.

Nel giugno 2011 è stata insignita del titolo di "Commendatore al merito" dal Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano. A New York è stata nominata "Ambasciatrice Italiana del teatro". Nella Pasqua del 2013 è stata la voce recitante della Via Crucis alla presenza del Santo Padre Francesco, trasmessa in mondovisione.

I suoi spettacoli teatral-musicali, che ha portato sui palcoscenici di tutto il mondo, scritti, ideati e prodotti da lei, sono qualcosa di unico, in cui domina la scena tra recitazione, canto e danza, mischiando l'interpretazione appassionata del repertorio di classici napoletani con l'intimo viaggio nell'universo della sua eccezionale storia di donna e artista. **Il pubblico resta stregato dalla passione, il pathos, il suo modo speciale e irripetibile di stare sul palco comunicando emozioni, evocando**

ricordi, suscitando sogni.

Con lo spettacolo "Appunti di viaggio – Biografia in Musica", è stata ospite della rassegna "Le Notti e il Mare" a Sant'Agnello, che ho avuto l'onore di presentare. Amante delle sfide, pronta a mettersi sempre in gioco, **ha partecipato al Festival di Sanremo nel 1992** con "Femmene 'e mare", mentre nel 2020 ha preso parte alla quindicesima edizione di **"Ballando con le Stelle"**, in coppia con il ballerino Simone Di Pasquale.

A fronte di una carriera costellata di grandi successi, la sua vita è stata piena di mancanze. Lei e suo fratello crebbero in una famiglia alquanto problematica. I suoi genitori, avendo la seconda elementare, non vollero che studiasse. **Il padre, dopo aver abbandonato la famiglia**, si trasferì in Brasile dove intraprese altre due relazioni dalle quali ha avuto rispettivamente altri due figli, che Lina non ha mai conosciuto. L'uomo è morto in Brasile senza aver mai visto uno spettacolo della figlia, mentre **la madre Ninetta si è ammalata di Alzheimer prima di morire**. A lei l'artista ha dedicato il romanzo breve "La casa di Ninetta", dal quale ha tratto un suggestivo monologo teatrale. Da bambina, sognava di prendere i voti e diventare monaca, ma a 17 anni si trasferì a Roma dove iniziò a lavorare a teatro. Dopo una passione infelice con il pittore e scultore Alessandro Kocochinski, che sposò un'altra, è stata sposata solo per sei mesi con un argentino di nome Ruben quando aveva 35 anni. **Non ha avuto figli. Anzi, ne ha avuti tantissimi. I suoi film, i suoi spettacoli, i suoi dischi. E i suoi fans.**





Si può cambiare il *proprio carattere?*

Secondo alcune indagini la maggior parte delle persone è insoddisfatta di sé stessa e vorrebbe cambiare qualcosa del proprio carattere, ma sono convinte al tempo stesso che i tratti della loro personalità rimangono stabili e anzi con il passare del tempo diventa sempre più difficile modificarli.

Ma è proprio così? Ebbene il cervello è una struttura straordinariamente malleabile, continua a formare connessioni in risposta a esperienze e conoscenze nuove.

La ricerca più attuale sostiene che cambiare la propria personalità è possibile. Questo è stato il risultato dello studio condotto dall'Università del Michigan e dell'Illinois (Stati Uniti) i cui ricercatori hanno misurato quanto è possibile sviluppare un particolare tratto della propria personalità. Il lavoro ha dimostrato che è possibile cambiare qualcosa se lo si desidera veramente. Le persone coinvolte nell'esperimento sono state invitate a identificare i propri obiettivi di cambiamento (diventare più espansivi, oppure indipendenti, socievoli, etc). Nell'arco di 16 settimane, i partecipanti sono stati sottoposti a test di personalità per monitorare l'andamento dell'esperimento. I risultati indicano che obiettivi come estroversione, entusiasmo e stabilità emotiva sono stati raggiunti soprattutto in coloro che avevano attuato piani concreti per raggiungere l'obiettivo (ad esempio, chi desiderava diventare più espansivi si era prefisso d'invitare ogni settimana gli amici a cena, ...). È stato così dimostrato che è possibile apportare piccole trasformazioni alla propria personalità quando si lavora seriamente in quella direzione.

La consapevolezza di noi stessi, di ciò che vogliamo sviluppare, e lo sforzo che dedichiamo per allenare questi aspetti, permettono di migliorarci.

La domanda ora è: Si è veramente disposti a cambiare?





PENSA COL CERVELLO
SCEGLI COL CUORE.



SCOPRI IL NOSTRO SHOWROOM
CI TROVI IN VIA SAN GIUSEPPE 12/20 SANT'AGNELLO

 **/motostory**

 **/moto.story**



SALDI
FINO AL
50%

**Tantissimi
prodotti
a partire da
€ 2,00**

**Glitter
Accessori**

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

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

**NUOVI
ARRIVI
SETTIMANALI**

... seguici su Facebook e scopri le nostre
SUPER PROMO



GlitterAccessori Piano



Cervicalgia e attività motoria

Tratteremo di una **sintomatologia dolorosa, molto diffusa in entrambi i sessi e, purtroppo, oggi diffusa anche tra i giovani**. La cervicalgia è diventata comunissima nel lessico quotidiano, spesso si sente dire: "Oggi è una giornata no, ho la cervicale". Fortunatamente tutti hanno la cervicale, vediamo cosa si intende per "cervicale".

Il tratto anatomico che collega la testa al tronco è detto cervicale, esso è composto da sette vertebre, la prima è detta Atlante perché sorregge il capo come la divinità greca sorregge il mondo, il Dio Atlante. La seconda vertebra si chiama Epistrofeo, perché la sua articolazione ricorda la forma di un dente, l'ultima vertebra la settima è detta vertebra prominente perché il suo processo spinoso è molto sviluppato rispetto a tutte le altre vertebre del rachide.

La cervicale è un tratto anatomico molto complesso, **la si può considerare come una strada a due corsie di marcia di versi opposti**. Infatti in questo tratto abbiamo **due vie di trasmissioni dati, una che raccoglie dati, informazioni da tutto il corpo** periferico (sistema nervoso periferico) e le invia al cervello (sistema nervoso centrale), detta via ascendente. Un'altra via che è discendente, inviando comandi e soluzione ai problemi motori, essa parte dal cervello e si porta a tutta la periferia del corpo. E' evidente da quanto su esposto che, il tratto cervicale è un nodo di interscambio di dati, informazioni e comandi di primaria importanza e complessità.

Considerato il sistema nervoso periferico come un fascio di neuroni che partendo dal cervello, passando attraverso il tratto tronco encefalico e andando ad innervare tutti gli organi e i muscoli del corpo, diventa facile capire come una patologia in questo tratto comprometti la funzionalità di organi adiacenti ad esempio le mani, avambraccio, braccio, spalla, occhi, testa, muscoli del



viso e in alcuni casi lo stomaco, causando la classica nausea da cervicaglia.

In questo articolo tralascieremo patologie più complesse per dar spazio a quelle più comuni e trattabili, come l'artrosi cervicale e l'ernia discale.

Partiamo dalla prima patologia più diffusa, l'artrosi cervicale, essa è una patologia cronica degenerativa. Cosa significa? Che ci accompagnerà per tutta la nostra esistenza. Degenerativa? Che purtroppo volgerà sempre al peggio. I sintomi saranno vertigini, fastidio agli occhi, intorpidimento, mancanza di presa forte, formicolio, dolore, questo agli arti superiori (mano, braccio, spalla), rigidità nucale, perdita di mobilità del tratto cervicale, dolore al collo e alla testa, infine nausea e vomito in casi più avanzati.

L'ernia discale è simile per sintomi, ma diversa per frequenza dei disturbi e intensità dei sintomi e richiede un trattamento più accorto. Cosa può fare l'attività motoria in questi casi? Bene, sicuramente fa tantissimo nella fase preventiva della patologia, successivamente all'insorgere della patologia diviene un'ottima arma di contrasto alla degenerazione e ad una migliore qualità di vita pur se accompagnata dai

sintomi della patologia che diverranno più sopportabili e meno frequenti.

Quali sono le attività motorie da prediligere? Lo stretching dolce, yoga, ginnastica posturale, la rieducazione motoria, la ginnastica respiratoria, il pilates. Queste attività motorie è preferibile svolgerle, con un personal coach, senza esagerare in frequenza e intensità.

■

Domenico Aliperta

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



OFFERTE VALIDE DAL 11 AL 31 GENNAIO

 Omino Bianco lavatrice 52 Lavaggi €uro 3,50	 Garnier Ultra Dolce Shampoo 250ml €uro 1,90	 Infasil Neutro Extra Delicato 50ml €uro 2,00
 Tovaglioli Kelly 300pz €uro 2,00		 Pampers Sole e Luna €uro 3,00



CONSEGNE A DOMICILIO

TEL. 081 922 24 30

VIA MADONNA DI ROSELLA 34

PIANO DI SORRENTO

TUTTI I GIORNI UN CARICO
DI BONTÀ STAGIONALE!



ORTOFRUTTICOLA
Flli Federico
S.r.l.
Ingrosso e dettaglio

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27

Tel. e Fax 081 877 3462 - Tel. 081 807 4897

Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065

OFFERTE VALIDE DAL 11 AL 31 GENNAIO



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Lysoform
Sapone mani 250ml
1Pezzo € 2,50
3Pezzi € 5,00



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Volè
Carta igienica 4pz
1Pezzo € 1,00
3Pezzi € 2,00



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Herbal Essences
Maschera
1Pezzo € 2,50
3Pezzi € 5,00



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Mantovani 400ml
Bagnoschiuma
1Pezzo € 2,00
3Pezzi € 4,00



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Disincrostante
universale 750ml
1Pezzo € 2,00
3Pezzi € 4,00



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Lines seta
Soft 20pz+4pz
1Pezzo € 2,50
3Pezzi € 5,00



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Colgate Total
dentifricio 75ml
1Pezzo € 1,80
3Pezzi € 3,60



3X2

Prendi Tre e Paghi Due

Salviettine imbevute
A+cure 20pz
1Pezzo € 2,50
3Pezzi € 5,00



Il collagene: Cos'è e come aumentarne la produzione con rimedi naturali

Il collagene è la proteina più abbondante nel nostro organismo. Essa è un fondamento importante nella formazione di pelle, ossa, muscoli, tendini, vasi sanguigni, denti, intestino.

Il collagene fa in modo che la nostra pelle risulti elastica e che le cellule morte vengano rimpiazzate da altre cellule nuove. La produzione di questa proteina è abbondante fino ai 25-30 anni, poi, comincia a diminuire in modo naturale e provoca la comparsa di rughe, pelle squamosa, dolori alle articolazioni, pelle cadente, perdita di capelli e della densità ossea. E' il normale ciclo della vita: con l'invecchiamento. Ma non per questo dobbiamo assistere impassibili a questi naturali segni del tempo e, al contrario, cercare di comprendere e attivarsi per contrastare i segnali del tempo che passa.

Gli alimenti che stimolano la produzione naturale di collagene

L'opzione migliore per stimolare la produzione di collagene è attraverso ciò che mangiamo.

Fra gli alimenti che stimolano il collagene vi sono i mirtilli. Essi contengono



fitonutrienti, che rafforzano le fibre di collagene. In questo modo la loro produzione non si ridurrà nel tempo. Consumarne almeno una tazza alla settimana. Sia al naturale o tramite frullati. Ottimi, anche per la circolazione sanguigna, per la vista ecc.

VERDURE A FOGLIA VERDE - Queste verdure sono ricche di Vitamina C e A e stimolano la produzione di collagene, oltre a ridurre le possibilità di sviluppare il cancro. Verdure fresche e naturali avranno un effetto molto positivo sulla produzione di collagene. Ogni giorno ne dovremmo cibarci.

L'AGLIO - Benchè non piaccia a tutti, l'aglio è un alimento che stimola il collagene naturale, con il solfuro di cui abbonda e anche la taurina. Questi elementi riducono i dolori articolari e la taurina agisce contro

il danneggiamento delle fibre di collagene. Questo significa che il collagene che possediamo viene riparato e aumenta il suo ciclo di vita all'interno del nostro corpo. Mangiare un pezzetto di aglio ogni giorno ci proteggerà anche da altri inconvenienti. Come camuffarlo? Preparare un infuso e berlo ogni giorno: alla cannella o menta e aggiungervi un pezzettino di aglio.

LE UOVA - Un altro alimento per la formazione di nuovo collagene sono le uova. Esse sono ricche di amminoacidi naturali, elementi vitali, per il nostro organismo. Due o tre uova a settimana possono bastare. Evitiamo di utilizzare troppi grassi e uso eccessivo di sale.

VITAMINA C - La Vitamina C è importantissima nella produzione di fibre di collagene, per formarsi in modo corretto. Alimentandosi con prodotti di vario genere ricchi di Vit. C, oltre al collagene ci proteggerà anche contro i malanni di stagione rafforzando il sistema immunitario. Oggi più che mai dobbiamo prestare attenzione anche alle nostre difese naturali.

TERAPIA DELLA LUCE INFRAROSSA

- La luce infrarossa può rivelarsi un'operazione interessante nel far produrre il collagene. La terapia della luce infrarossa combina diversi raggi infrarossi (non raggi UV) che stimolano la circolazione sanguigna, aumentando la quantità di collagene e il suo assorbimento da parte della pelle.

ATTIVITA' FISICA - Anche una dieta adeguata e regolare attività fisica, almeno tre giorni alla settimana, possono aiutare a stimolare la produzione di collagene.

LISINA - La lisina è un amminoacido presente in gran quantità nella struttura del collagene ma che l'organismo non riesce a sintetizzare. Ecco perché deve essere principalmente introdotto dall'alimentazione. Ne abbiamo bisogno 2-3 grammi al giorno. E' contenuta nel pesce (tutte le specie), carne, preferibilmente bovina e suina, formaggio e frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole ecc.). Per coloro che non amano cibarsi di carne e prodotti derivati da animali possono optare per i legumi specialmente lenticchie, piselli e prodotti a base di soia, ricchi anch'essi di lisina.

MINERALI - I minerali tipo manganese e anche rame hanno importanza nel mantenere il collagene ed elastina in equilibrio fra loro e collaborano in modo efficace a fortificare il tessuto connettivo del corpo.



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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



CONSEGNE A
DOMICILIO
GRATUITE

Vendita e assistenza
di macchine da caffè,
cialde, capsule,
grani e macinato.



I MIGLIORI MARCHI SELEZIONATI PER VOI



Viale Nizza, 21 - SORRENTO
Cell: 3349952698 Tel: 081 976 3070

SEGUICI SU



Elle F STYLE

BLONDE FUSION

Fusione di sfumature che danno vita ad un biondo super luminoso.

SHINE VIEW

Riflessante naturale e biodegradabile che nutre e riflessa contemporaneamente.

OI HAIR CARE

Trattamento di bellezza con ingrediente base olio di Roucou ricco di betacarotene. Dona lucentezza estrema morbidezza e un alta tenuta styling desiderato.

LONG BOB

Taglio medio versatile e femminile.



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



VERTIGINE CAPELLI

*Il nemico
numero uno della
piega perfetta*

I capelli crescono sul cuoio capelluto seguendo la forma di un cerchio. Quando compare una vertigine, i capelli in quella zona si distribuiscono in modo diverso dagli altri e rimangono ostinatamente rivolti in direzione contraria agli altri.

Definita anche rosa dei capelli, la vertigine può essere molto fastidiosa perché mette a dura prova la pazienza di tante donne. L'unica soluzione per disciplinare una ciocca ribelle è quella di usare i giusti prodotti, come balsami molto idratanti e addolcenti, che lisciano il capello.

Ci sono altri piccoli accorgimenti da mettere in atto per gestire questo "difettuccio".

La spazzola - Per fare la piega è preferibile utilizzare una spazzola tonda, sicuramente più adatta rispetto a quella piatta, perché afferra i capelli e li tiene in maggiore tensione. Procedere poi indirizzando il ciuffo nella direzione desiderata.

Lo styling - Per camuffare una vertigine la cosa migliore è portare i capelli lunghi: la lunghezza appesantisce la ciocca ribelle sin dalla radice, stirandola in modo naturale.

Valorizzare - La vertigine può diven-



tare un alleato se viene valorizzato. In che modo? L'ideale sarebbe riuscire a sfruttare il "difetto" volgendolo a proprio vantaggio. Un esempio è quello di sfruttare la direzione contraria di una ciocca per volumizzare il ciuffo.

La riga - Per imprimere la direzione desiderata ai capelli, è preferibile pettinarli e fare la riga a capelli bagnati, così che la mantiene anche durante l'asciugatura. Possono essere un valido aiuto delle forcine, con cui fissare le ciocche bagnate e poi procedere con il phon.

Taglio corto - Domare una vertigine su un capello corto, risulta più difficile, ma non impossibile. Di solito i capelli di questo vortice sono un po' più spessi rispetto al resto della chioma. Con l'ausilio di prodotti specifici come balsami o agenti che ammorbidiscono la struttura propria del capello generalmente sarà

visibile un miglioramento anche per il trattamento della vertigine.

In ogni caso se si vuole trovare una soluzione pratica alla vertigine è utile rivolgersi al proprio hair stylist che potrà consigliarti il taglio migliore per nascondere il piccolo difetto.

■

Fortuna Staiano

Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento

Cel. 339.25.91.221



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



**Ristrutturazioni
interne ed esterne
Rifacimento Facciate**

**Manutenzione
condomini**

**Servizio
chiavi in mano**

**PREVENTIVI
GRATUITI**



**DO. FRA.
COSTRUZIONI S.R.L.**

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**Scopri la tranquillità di
Affidarti a dei Professionisti**

**Noleggio mezzi meccanici
e piattaforme aeree**

Via Lamia, 3 - Sorrento Cell. 348 85 91 914
www.dofracostruzioni.it

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

www.bicimania.net Seguici su

pagamento rateale
senza busta paga
a tasso zero con

PagoDIL
by Cofidis

COMPASS
ARREDO, RISTRUTTURAZIONE



Fat Bike

€ 1299,00

RUOTE A RAZZE - FRENI A DISCO
TELAIO IN ALLUMINIO E PIEGHEVOLE
BATTERIA 36V 10AH MOTORE 36V 250W



Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 8786291

ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service 



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.



Bruno saluta cordialmente
tutti i clienti della rinomata
Macelleria Vicedomini
da Sorrento

Vittorio saluta
amici e parenti
dal coloratissimo negozio
Coffee Time Sorrento



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

Vendo casa

Vendo casa a Vico Equense zona Massaquano in Via Belvedere sotto monte Faito. Vista panoramica, 2 stanze, cucina grande, bagno. La casa ha un cortile esterno e un frutteto. Prezzo conveniente.

Tel: 3664917426

Vendita

Appartamento 3 camere grandi, 2 cucine, bagno 2 terrazze grandi con veduta Vesuvio garage grande più un'altro posto auto Vico Equense località Fornacelle.

Tel: 3770818213

Vendita appartamento S.Agnello

Proponiamo la vendita di appartamento a Sant'Agnello in zona San Giuseppe al secondo piano di tre senza ascensore, di mq 97 commerciali, composto da due camere, due bagni, ampia cucina con ampio terrazzo annesso (mq.25), prezzo non trattabile. No agenzia, no perditempo.

Prezzo: 420.000,00 €

Tel. 3343536401

Fittasi giardino

Fittasi giardino 500 mt con passo carrabile non distante dalla strada

principale, località Villaggio Casa. Prezzo mensile € 250,00.

Tel: 3389528883

Fittasi monolocale

Fittasi monolocale uso abitativo con giardino esterno e parcheggio. Zona collinare Piano di Sorrento.

Tel: 3247448830

Fitto Locale commerciale

Fitto locale commerciale o deposito, 65mq + 50mq all'esterno. Collina Piano di Sorrento. Contratto conveniente.

Tel: 3247448830

Cerco bilocale

Ragazza di Piano cerca bilocale a Roma vicino alla metro.

Tel: 0818087583

Casa Preazzano

Privato vende casa di 120 mq vicino la chiesa di Preazzano (frazione di Vico Equense). Ben servito da mezzi pubblici, ubicato in zona tranquilla, si tratta di un secondo ed ultimo piano, senza condominio, di un fabbricato con deposito. La proprietà è composta da: ingresso in salone con camino, provvisto anche di una stufa a pellet e due condizionatori, due stanze da letto, grande cucina abitabile più un bellissimo bagno e un corridoio luminoso che porta ad un

piccolo giardino parallelo alla casa con un deposito e un terrazzo grande di 5mx12m che sia affaccia sulla strada. Il tutto è ammobiliato.

Prezzo: 420.000,00 €

Tel: 3382183124

Fittasi monolocale

Affittasi monolocale semiarredato per una persona compreso di cucina, camera da letto, bagno e posto auto zona tra Alberi e Fornacelle.

E-mail: gargiulopierina@gmail.com

Vendesi Fabbricato

Vendesi in Meta zona Casa Starita in contesto agricolo, fabbricato con corte comprendente 4 unità abitative dislocate su due livelli per una consistenza totale di circa 200 mq., acquistabili singolarmente, in coppia o in blocco, da ristrutturare, con possibilità di posti auto. Trattativa riservata.

Tel. 3394607420

Fittasi Sorrento

Sorrento appartamento di 90 metri in contesto signorile con arredamenti moderni recentemente ristrutturato rivolto a referenziati/e non chiamare per 4+4 o 3+2 €1400 mensile consumi esclusi.

Tel: 3500403032



LEGGIMI

Gratis

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 📱 3803067686

RAF ABBIGLIAMENTO e PELLETERIA

Via San Michele, 5 - Piano di Sorrento (NA)
Tel 334.78.53.782

*tutto per il tuo
San
Valentino*

Assortimento di Zainetti e Borsellini

MC CONTROTE



gas

clima



ARISTON

**SCONTO
IMMEDIATO
DEL 65%**

SCEGLI LE CALDAIE ARISTON E APROFITTA SUBITO
DELLO SCONTO IN FATTURA

SCOPRI TUTTI I VANTAGGI DELLA SERIE ONE!



GENIUS ONE NET



CONNETTIVITÀ INCLUSA



10 ANNI DI ASSISTENZA
GARANTITA**

ariston.com

* Legge di Bilancio 2020 del 27 Dicembre 2019 n.160 proroga per tutto il 2020 le condizioni di accesso agli incentivi per interventi di riqualificazione energetica
**8 anni di assistenza garantita oltre i 2 anni di garanzia ordinaria.

Centro Assistenza Tecnica Gas Clima

In collaborazione con le migliori aziende termoidrauliche della zona

Corso Italia, 88 - Meta (NA) - Tel 081 19259307 - 338 4695674

gasclima@gmail.com

Vetrina Annunci

Fitto ufficio

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

Prezzo 250,00 €

Tel: 3392846310

Fittasi appartamento

Privato fitta casa di 120 mq vicino la chiesa di Preazzano (frazione di Vico Equense). Ben servito da mezzi pubblici, ubicato in zona tranquilla, si tratta di un secondo ed ultimo piano, senza condominio, di un fabbricato con deposito. La proprietà è composta da: ingresso in salone con camino, provvisto anche di una stufa a pellet e due condizionatori, due stanze da letto, grande cucina abitabile più un bellissimo bagno e un corridoio luminoso che porta ad un piccolo giardino parallelo alla casa con un deposito e un terrazzo grande di 5mx12m che sia affaccia sulla strada. Il tutto è ammobiliato.

Prezzo 650,00 €

Tel 3382183124

Casa vacanze

Fittasi a Sant'Agata sui due Golfi (Massa Lubrense / Sorrento) villa panoramica composta da 5 matrimoniali e 3 doppie, 6 bagni (vasca e/o doccia), cucina, doppio salone, sala relax con sauna e doccia emoziona-

le, sala giochi da tavolo, sala biliardo, area basket, area ping pong, area giochi bambini, giardino con barbecue e forno a legno e piscina. Possibilità 4 posti auto. Disponibile per fitti di vacanza per breve e/o lunga durata, ma anche per feste e cerimonie in genere.

Tel: 3388243771

Fittasi Sorrento

Sorrento appartamento di 70 metri immerso nel verde rivolto a referenziati stagisti, dottorandi e similari non chiamare per 4+4 o 3+2 €750 mensile consumi esclusi.

Tel: 3500403032

LAVORO

Assistenza computer desktop e portatili

Offro assistenza tecnica per computer desktop e portatili. Anche a domicilio.

Tel: 3208704828

Cerco parrucchiere

Parrucchiere per donna cerca personale esperto.

Tel: 3286516080

Cerco lavoro

Tuttofare, di mestiere elettricista, cerca lavoro fisso di qualsiasi genere. Esperienza decennale come corriere e magazziniere. Zona penisola sorrentina e paesi vesuviani limitrofi.

Automunito e motomunito. Persona seria e affidabile.

Tel: 3314510655

E-mail: ilaria0793@gmail.com

Baby sitter

Ragazza cerca lavoro come baby sitter collaboratrice domestica part full time massima serietà e esperienza x info contattatemi no automunita.

Tel: 3517275101

Cerco lavoro come volantinaggio

Sono un ragazzo di 26 anni di castellammare di stabia, disposto a lavorare anche per fare volantinaggio. Mi va bene per qualsiasi tipo di negozio e non ho problemi di orario.

Tel: 3348265046

Offro lavoro

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere minimo 18 anni chiamare dalle 10.00 - 12.00 / 16.00 - 18.00.

Tel: 3284629500

Educatrice infantile e dog, cat sitter

Educatrice e dog sitter da dieci anni amo gli animali e i bimbi di tutte età 3/6-6/9-9/18 libera 4/5 giorni fissi, no due giorni, per due/tre ore al giorno, chiedo 6/7 € ora, automunita, si bimbi disabili lievi, dsa, down, ciechi e sordi, no autistici e su carrozzina, compresi chiamata e festivi, no week, si qualche sabato, no prescuola, no pulizie, aiuto compiti in tutte

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

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

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

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

le materie, no insegnante, si lingue francese, inglese e spagnolo base, no pensione, si casa del proprietario, valuto proposte serie.

Tel: 3496762422

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica. Sono referenziata e con esperienza. No uomini lavoro solo presso signore.

Tel: 3341933317

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Cerco Lavoro

Giovane signora referenziata, cerca lavoro, come collaboratrice domestica, baby sitter, abilitata anche per iniezioni.

Tel: 3247448830

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte con attestato oss, no perditempo. Telefonare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

Cerco lavoro

59enne automunito disponibile per accompagnare persone con varie disabilità, si assicura massima serietà.

Tel: 3662719201

Cerco lavoro

Ragazza 22enne, con esperienza nel settore extra alberghiero da un anno, cerca lavoro come receptionist per la stagione 2021. Lingua parlata fluentemente inglese, buona conoscenza della lingua francese e nozioni di lingua tedesca.

Tel. 3663180534

Parrucchiera domicilio

Parrucchiera con vasta esperienza nel settore, offresi presso il vostro domicilio per. Pieghe, tinte, meches, lavori di colorazione del capello di ampia scelta, tagli, allungamento o infoltimento con hairextension con tecniche di diverso tipo, offresi anche per acconciature sposa, trattamento di ricostruzione del capello.

Garantiti prodotti esclusivamente professionale i di alte qualità prezzi ragionevoli.

Tel. 3349915699

Operatori seri di call center

Confetti CARIFI 1918 Ottaviano (NA) ricerca IN TUTTA ITALIA (assolutamente non perditempo): call center, seri, validi, e almeno n°100 persone (che possano svolgere il lavoro comodamente da casa) serie, valide, che possano (come agente on line) cercare e contattare clienti, aziende di produzione, ecc. ai quali proporre raffinatissimi prodotti (confetti, ecc.). N.B. " Con il raggiungimento mensile di almeno euro 5.000,00 Di fatturato sara' corrisposto uno

stipendio mensile di euro 250,00 al quale saranno aggiunte le provvigioni, calcolate del 8% (oppure del 5% se con promozione "sconto benvenuto cliente carifi 1918 con le prime n°3 ordinazioni)". N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticari-1918.com

Cerco aiuto domestico

Piccola famiglia abitante in provincia di Napoli (Paesi Vesuviani) cerca giovane donna anche con poca conoscenza lingua italiana, non fumatrice, si offre vitto e alloggio in cambio di piccolo aiuto domestico e compagnia.

Tel: 3498298672

Cerco lavoro

Offro assistenza agli anziani e non. Zona penisola sorrentina.

Tel: 3714973490

AGENTI

Direttori vendite, capi area, agenti, grossisti/distributori di prodotti di qualità, coordinatori, creatori reti di wedding planner, wedding planner validi, seri, per rappresentanza raffinatissimi prodotti (confetti, ecc.) introdottissimi nei seguenti canali di vendita: a) bar, pasticcerie, gelaterie, specializzati, cremerie, enoteche, drogherie, torrefazioni, caffetterie, enogastronomie, ristoranti, sale da cerimonie (per confettate, ecc.), trattorie, fiorai/fioristi, ecc. b) bom-

NUOVA COLLEZIONE



Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



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

ACQUA & SAPONE®

**Oltre la
Convenienza**



MANETTI & ROBERTS

Anno Nuovo...
CHE BELLEZZA!

Prova i nuovi prodotti
Manetti & Roberts,
te li regaliamo noi!

**ACQUISTA 15€
RIPRENDI 15€***



*Per prodotti, punti vendita coinvolti e info consulta il Termini e Condizioni

Attività di cashback "Anno nuovo...che bellezza!" valida dal 29/12/2020 al 07/02/2021

In esclusiva presso i punti vendita ad insegna "Acqua e Sapone" e "La Saponaria" indicati nei Termini e Condizioni

che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino. Conserva il documento d'acquisto (unico) e i codici a barre (EAN) dei prodotti coinvolti ed entro 3 giorni dall'acquisto registrati e completa la procedura. Leggi "Termini e Condizioni" e "Privacy Policy".

Ogni documento d'acquisto dà diritto ad 1 rimborso. Puoi richiedere 1 solo rimborso di massimo € 15. Per info e supporto scrivici a cashbackmr@segreteriaipromozioni.it

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO



COFFEE & Co.

SELF SHOP

H24

SHOP
AUTOMATICI
H24



VUOI INSTALLARE PRESSO LA TUA AZIENDA UN DISTRIBUTORE? CHIAMACI...

Corso Italia, 161 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Via Fuoro, 13 - SORRENTO (NA)

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA)



Coffee & Co H24 Self

Vetrina Annunci

boniere/oggettistica/liste nozze/regali, gioiellerie, oreficerie, ecc. c) tabaccherie, profumerie, giocattoli, casalinghi, cartolerie, ecc. d) anche nel canale di vendita: profumerie, boutique, articoli di lusso, ecc. (per vendita come regalistica).

N.B. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Cerco lavoro

Cerco lavoro part time pulizie, massima serietà, no perditempo.

Tel: 3420747435

Persone serie molto esperte di LinkedIn, Facebook, Instagram, Google ads, Indeed

Si ricercano, persone valide, serie, molto esperte di linkedin, facebook, instagram, google ads, indeed, ecc. per ricerca clienti, aziende di produzione, direttori vendite, capi area, agenti, grossisti/distributori di prodotti di qualità, coordinatori, creatori reti di wedding planner, wedding planner, creatori coordinatori reti di venditori diretti, venditori diretti n.b. solo una tantum (euro 60,00 per ogni nominativo che abbia incominciato a lavorare), pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. n.b. solo se validi, e seriamente interessati, contattare la ditta carifi

1918. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Webmaster, e venditori Amazon, ecc.

Confetti CARIFI 1918 Ottaviano (NA) ricerca IN TUTTA ITALIA (assolutamente non perditempo):

A) persone valide, serie, per realizzazione siti internet

B) persone valide, serie, per vendita on line: amazon, ebay, ecc.

N.B. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Cerco lavoro

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

Tel: 3393586823

Agente Immobiliare

Cerchi lavoro a SORRENTO? Studio TECNORETE META, affilato Tecnocasa/Tecnorete, ti offre un'opportunità di crescita personale ed economica. Entra anche tu a far parte del Gruppo Tecnocasa. Oggi hai la possibilità di prendere parte ai nostri progetti di sviluppo imprenditoriali. Ricerchiamo persone che sentano forte il bisogno di mettersi in gioco per

imparare nuova abilità. Il compenso previsto sarà costituito da un rimborso spese di € 1.000,00 più provvigioni. Noi sappiamo chiaramente dove stiamo andando. Se vuoi esserci anche tu, spedisci il tuo CV all'indirizzo mail na2q2@tecnorete.it oppure contattaci al seguente recapito 081.19.66.60.68 Sede di lavoro: Meta Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi. Piazza Vittorio Veneto, 13

Tel: 08119666068

E-mail: na2q2@tecnorete.it

Venditori Seri Diretti

Confetti CARIFI 1918 Ottaviano (NA) ricerca IN TUTTA ITALIA (assolutamente non perditempo):

Creatori coordinatori reti di venditori diretti, venditori diretti, validi, seri, per rappresentanza raffinatissimi prodotti (confetti, ecc.) direttamente al consumatore n.b. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

 **CORSI**

Lezioni private

Per adulti e studenti di medie e istitu-



LEGGIMI

Gratis

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 📱 3803067686

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

ti superiori impartisco lezioni private ed eseguo traduzioni di francese, inglese e spagnolo. Prezzi modici. Disponibile anche per domicilio altrui.

Tel: 3400539874

Lezioni private

Laureata in fisica v.o. abilitante all'insegnamento impartisce lezioni private di matematica, fisica e analisi matematica presso viale Strasburgo a studenti scuole superiori e universitari: esami facoltà scienze biologiche, ingegneria, medicina. Esperienza nell'insegnamento, per professionalità la retribuzione richiesta non è calcolata ad ore ma a lezione. Se interessati contattatemi.

Tel: 3925450481

Lezioni private

Laureata in ingegneria impartisce lezioni private per studenti di scuole elementari, medie e superiori, a domicilio oppure online. Massima serietà e prezzi modici.

Tel: 3312691835

Lezioni private e doposcuola

Insegnante di matematica e scienze impartisce lezioni private a ragazzi di scuole medie e superiori in matematica, chimica, biologia, fisica e preparazione test d'ingresso di facoltà scientifiche. Prezzi modici e massima serietà.

E-mail: enr.gargiulo@gmail.com

MOTORI

Vespa vecchia primavera

Cerco una vecchia vespa 125 et3 primavera con colore originale oppure altro modello 150 o 200 anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Vendo vespa

Vendo scooter Vespa px 125 arcobaleno immatricolata maggio 1988, colore bianco, d'epoca, con certificato ASI, quindi rc ridotta, esente bollo, buono stato, dono anche due caschi mod. jet, € 2400, tratt, no perditempo, no offerte ridicole. Chiamare ore pasti.

Tel: 3519408010

Fiat punto 5 porte grigio

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 ef-

fettuare 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. Anche via sms ed anche per WhatsApp.

Prezzo: 1.150,00 €

Tel: 3881112160

Compro Porsche

Porsche 911 acquisterei, anche non in buone condizioni, ma marciante.

Tel. 3336934881

Vendo Smart usata

Privato vende Smart (2 posti) anno 2003 color blu numerico, km 105.000, buone condizioni. Visibile in Penisola Sorrentina.

Tel. 3289389022

Auto in regalo

Cerco auto di piccola cilindrata in regalo. Disponibile solo per passaggio di proprietà.

Tel: 3499456904

ELETTRONICA

Vendo videocamera Canon

Vendo videocamera Canon Dvd camcorder dc 95, usata pochissime volte, ottimo stato, € 150 tratt.. Chiamare ore pasti.

Tel: 3519408010

Nintendo Switch Console

Nintendo Switch Console + Joy-Con

NUOVA COLLEZIONE

Cleopatra

JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

4 Bit

Il tuo esperto di fiducia!

VENDITA E ASSISTENZA
PC, TELEFONIA, TABLET

DR|MOUSE

DR|PHONE

VETRO ROTTO?!

CI PENSAMO NOI!

- ✓ Danni da Acqua
- ✓ Sostituzione Batteria
- ✓ Problemi ai tasti
- ✓ Problemi al microfono
- ✓ Problemi audio
- ✓ Fotocamera rotta
- ✓ Problemi alla porta di ricarica

Corso Italia 317 Piano di Sorrento (NA)

Tel. 0815342135 [segui su](#) 



RESTAURAZIONE DI GIOIELLERIA
Cleopatra
JEWELS

ORO CONVERT

IL COMPRO ORO



COMPRO ORO E ARGENTO

META
Corso Italia, 132

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

SORRENTO
Viale Nizza, 29



COFFEE & CO.
SHOP

Novità



**PER TE SOLO I
MIGLIORI CAFFÈ**

**CORRI A SCOPRIRE
I NUOVI ARRIVI**



consegne a
domicilio



Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano **SANT'AGNELLO**

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it

SEGUI LE NOSTRE PROMO



Vetrina Annunci

Rosso e Blu Kit completo Nintendo Switch Console + Joy-Con Grigio Kit completo Spedizione gratis tracciabile E' Assicurato info : WhatsApp +17828260203 negozio - Apple Retail mobile shop - 1429SE 55th ave portland usa

Prezzo: 130,00 €

E-mail: tmsstockmobi@gmail.com

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

★ VARIE

Antine per cucina

Antine per cucina in muratura marca Patriarca ideali per cucine in muratura, finta muratura o, sostituzioni. Interamente (telaio e bugna) in legno di pino PREZZO euro 75,00 cadauna LIVING di Larecchiuta

Tel: 3280126255 - 0934 1934185

Faemina caffè vecchia

Cerco vecchie macchine da caffè da casa di nome faemina anni 50 tutta in acciaio anche non funzionante.

Tel: 3474679291

Affettatrice Berkel rossa

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

Tel: 3474679291

Macchina caffè vecchia

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

Tel: 3474679291

Francobolli antichi e tasse regno siracusana etc

Stamps Nazionali ed internazionali, varie epoche, Tasse di Regno di Italia, Varie Tasse, Varie Siracusana, vari valori bollati, usati in genere, molti recano timbro/data originale di vidimazione postale, tutti in ottime condizioni, si accettano valutazioni per eventuale cessione a collezionista o rivenditore di antichi.

E-mail: mikedeluca19@gmail.com

Macchina Saimac

Vendesi macchina per maglieria SAIMAC usata pochissimo come nuova.

Prezzo: 800,00 €

Tel: 3333170813

Francobolli

Francobolli, interessante collezione 500 valori usati differenti classici d'europa (1860/1950) compreso regno d'italia, germania impero reich,

impero francese, austro-ungarico, svizzera poste federali, russia zarista, regno olandese antico ecc...ottimo valore catalogo, collezionista privato vende solo contrassegno. Informazioni e foto whatsapp.

Prezzo: 45,00 €

Tel: 3384125401

Orologi pubblicitari caffè

Cerco vecchi orologi pubblicitari da bar anni 50 con scritto caffè oppure Recoaro bibite o altre pubblicità erano rotondi o rettangolari funzionavano a batteria oppure corrente elettrica anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

Scudetto a bandiera

Scudetto di bandiera inglese, in lamina di metallo satinato, completo di viti per applicarlo all'auto.

Prezzo: € 25,00

Tel. 3494721600

Regalo credenza e divano

Regalo credenza misura mt 2,30 e divano 2 posti misura mt 1,50 in buone condizioni solo da lavare la copertura!

Tel: 3392228169

Vendo grande voliera

Vendo grande voliera, altezza 1,81cm larghezza 62cm, costruita artigianalmente.

Prezzo: € 80,00

Tel: 0818704311

4 Bit

Vendita e Assistenza Pc & Smartphone

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

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE

TABLET E SMARTPHONE

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

Vendo kit Campagnola

Vendo kit Campagnola 9 velocità.

Prezzo: 400,00 € trattabili.

Tel: 3491887913

Prodotti TUPPERWARE

Vendo prodotti linea tupperware.

E-mail: srh1981@hotmail.com

Vendo bici

Vendo diverse bici: una da corsa Spinner telaio Columbus € 150 trattabili, una da corsa Olmo € 450 trattabili, una mountain bike da donna € 50, una bici da passeggio € 50, una bici da corsa per circuiti € 80.

Tel: 3491887913

VENDO FOLLETTO prima versione

Folletto prima versione, con motore a palla, perfettamente funzionante - completo di sacchetti.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3381393869

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 340524915

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 3405249154

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.

Servizio piatti

Servizio piatti antichi della Ginori, da esposizione, in 60 pezzi tutti con decori a mano.

Prezzo: € 500,00

Tel. 081929434

Letto Ferro

Letto in ferro pieno, una piazza, attorcigliato a mano, di fine ottocento, da pitturare a proprio gusto.

Tel. 081929434

Vendo letto Ikea

Vendo letto Ikea con due comodini celeste polvere.

Tel: 3318515402

Vendo tavolo

Tavolo in ferro pieno attorcigliato, con piano in vetro doppio cm 80x80 vendo.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Tettuccio

Vendo tettuccio rigido per MG F Spider del 1999.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin semi-nuovi, 185/55/15 originali per MG F soider del 1999.

Prezzo: 100,00 €

Tel. 3494721600

Manifesti vecchi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi anni 40 di cinema, località turistiche di villeggiatura montagne o mare, olimpiadi invernali, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Problemi insonnia

Studio per l'insonnia mai risolta. Naturologo in azione per un'indagine accurata. Chiamare per prenotarsi.

Tel. 3336934881

Telaio in ferro

Robusto telaio di ferro verniciato per usare una normale bicicletta anche come cyclette da camera. Innalza la ruota posteriore a si mette e si toglie facilmente.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3494721600

Vendo Statuina

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

Prezzo: 60,00 €

Tel. 3494721600

f

LEGGIMI *Gratis*

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

08119171216 **3803067686**



**Riparti al meglio
con la tua attività
di charter**



Siti web specifici per Noleggio ed Escursioni in Barca

Gestisci le prenotazioni comodamente online, aggiungi e modifica i tour con foto e descrizioni. Ti forniremo tutti gli strumenti per essere presente al meglio in rete ed aumentare la tua clientela.

Scopri tutte le soluzioni pensate per te su: www.endesia.it



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

 www.endesia.it
 info@endesia.it

 +39 081 808 76 18
  Endesia



**Pane lievito madre
con 36 ore
di lievitazione naturale**



**Pane al farro, curcuma, segale
e cereali antichi**

**Fette biscottate
per colazione salutare**



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

Vetrina Annunci

Vendo divano

Vendo divano due posti letto e divano 3 posti.

Tel: 3318515402

Massaggiatore

Massaggiatore esperto pratica massaggi sbloccanti antichi massaggi prostatici.

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

Vendo palestra Unica

Personal trainer vende palestra Unica, attrezzo con diverse funzioni, usata poco.

Tel: 3807187207

Libro di poesie

Il primo libro di Poesie scritto da Domenico Pio La Forgia in collaborazione con Antonio La Forgia e Apollonia Tomauiuolo. varie tematiche trattate ...l'Amore, l'amore uomo-donna, la natura... Disponibile sul sito della booksprintedizioni.

Prezzo: 15,90 €

E-mail: e-mail2014@alice.it

Pomelli in ceramica ante cucina

Vendo n. 20 bellissimi pomelli di ceramica con miniatura dipinta di bouquet floreale per ante cucina. Come nuovi, vendo per rinnovo cucina a prezzo interessante.

Tel. 3805171932

Vendo ancora usate

Vendo ancora usate vari modelli: Danforth, Halle, Bruce, vendo anche ombrello per imbarcazioni da diporto di vari kg.

Tel: 330 94 65 67

Vendo appendigiubbino

Vendo appendigiubbino con appoggio per cappelli e specchio per entrata di casa in legno chiaro. h2,00 l1,15 p0,5 cm. € 80,00. No perditempo. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3396412071

Assistenza coppia

Per calo funzionale nei rapporti di coppia, rimedi naturali per lui e per lei, per risolvere.

Tel. 3494721600

Vendesi chiodi per l'edilizia

Vendesi chiodi per l'edilizia di 6cm con testina bombata (vecchio tipo), almeno 100 pacchi, € 0,50 al kg.

Tel: 330 94 65 67

Vendo bicicletta

Vendo bicicletta con cambio al manubrio funzionante e perfetta in tut-

to, tenuta sempre in garage come da foto.

Tel: 3499723010

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 loro nuova bellezza e dignità. Laccature e lucidature. Uso antitarlo non invasivo e non nocivo per esseri umani ed animali. Molteplici sono state le mie collaborazioni per privati, strutture alberghiere ed enti e luoghi religiosi. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Professionalità trentennale. Piano di Sorrento.

Tel: 3338612028

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

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216

DR.

PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

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

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

E-mail: natyjs@libero.it

Vendo letto

Vendo letto nuovo ancora nel deposito del negozio per annullamento convivenza, come da fattura il costo è di 2252€ completo di materasso cuscini in lattice e montaggio e consegna. Ottima qualità affare per questo prezzo direttamente dal negozio. Ho ricevuta e arancia da esibire.

Tel: 3280965737

E-mail: giusydels@gmail.com

Vende Antine

ANTINE per cucina in muratura marca PATRIARCA ideali per cucine in muratura, finta muratura o, sostituzioni. Interamente (telaio e bugna) in legno di pino PREZZO euro 75,00 cadauna

Prezzo: 75,00 €

Tel: 3280126255

Olio extravergine d'oliva caggianese

Extravergine d'oliva d'oliva caggianese piccolo coltivatore vende ad Euro 7,50 a litro. E' un olio di produzione

contadina, proviene dalla spremitura di olive di uliveti secolari delle alte colline di Caggiano (SA), non trattati con pesticidi e concimi chimici per la massima genuinità. Le olive perfettamente sane sono state molite nel mese di novembre 2020. Potete venire a prenderlo direttamente presso di noi con i Vostri contenitori oppure ve lo faccio consegnare direttamente al Vostro domicilio nelle lattine da 5 litri.

Prezzo: 7,50 €

Tel: 0975393879

Vendo divano in pelle

Privato vende a malincuore per trasloco in abitazione più piccola, un bellissimo divano in PELLE di qualità color azzurro con spalliera lata per poggiare comodamente le spalle e la testa in tutto relax. Con letto matrimoniale 2 persone il divano misura 2,65 metri di lunghezza e profondità 1 metro. Visibile a Piano di Sorrento. Prezzo interessante e trasporto a carico dell'acquirente.

Tel. 3289389022

Vendo Armadio 4 stagioni

Piano di Sorrento privato vende grande armadio in legno di colore bianco con cornice in blu con 4 ante grandi e 4 ante più piccole nella par-

te superiore. Altezza 2,56 mt e lunghezza 2,10 mt. Vendo per trasloco in abitazione più piccola.

Tel. 3289389022

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

Vendo damigiane

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

Tel: 3387722616

Console e specchio Vendesi

Vendo stupenda console e specchio abbinato in stile shabby chic, interamente in legno con lavorazioni intagliate. Ottimo stato con vetro sulla parte piana per evitare graffi. Visibile a Sant'Agnello vendo urgentemente per mancanza di spazio.

Tel. 3805171932

LEGGIMI^{Gratis}

anno 18 - numero 01

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

In Copertina: **Patrizia Gargiulo**

Location: **White Bar - Piano di Sorrento**

Foto a cura di: **Alfonso Tortora - Messasegno**

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.
Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04. Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA)
Editore Erminio Ricciardi - Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it
Concessionario della Pubblicità 4Bit - Progetto Grafico 4Bit - info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

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

RESET AND RESTART



www.capbros.it

CAPBROS

- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

info@capbros.it [[f](#) [i](#) [@](#)]



Grafica



Pubblicità



Stampa



Web



**Web Social
Marketing**

**Investire in
pubblicità in
tempi di crisi è
come costruirsi
le ali mentre gli
altri precipitano.
(Steve Jobs)**

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

E-print[®]

i professionisti della stampa

**Augura di cuore a tutti
che in questo 2021
ci si possa lasciare tutto alle spalle
e ripartire meglio di prima!**



**Il punto di riferimento dal 1999
per stampanti e cartucce
in Penisola Sorrentina**

Diffidate dalle imitazioni

UNICA SEDE

SORRENTO - Corso Italia, 260B

Tel. 081 8071687 - 081 5329113

www.cartuccecompatibili.com

www.e-print.it