



LEGGIMI! *Gratis*.it



ARREDO CASA



CUCINE COMPONENTIBILI



FOLLETO

PROMO MATERASSI a partire da 149,00€

CAMERE DA LETTO E CAMERETTE

RILife

Outlet Elettrodomestici Mobili Materassi

Via R. Bosco, 140
VICO EQUENSE (NA)
Tel. 081 18387434
Cell. 3297320015

SEGUICI SU



Michael Tech

BERKEL

CASHMATIC
Automatic Payment Systems



È ORA DI INVESTIRE

soluzioni innovative per ripartire al meglio
sistema integrato per comande
delivery e asporto
gestione incassi con cassetto
automatico (elimina le perdite)
totem per ordine self-service
direttamente fuori al tuo locale



50% di sconto su
registratori telematici*

EPSON
EXCEED YOUR VISION

RCH

CUSTOM

Corso Italia 1 - Meta
Via Nuova S. Leone, 48- Gragnano
www.berkelcampania.com



081 808 65 70



MichaelTech Berkel
Forniture Professionali



michaeltech_berke



Augura Buona Pasqua

A TUTTA LA SUA CLIENTELA

con salumi, pancette e capicoll
di produzione propria

**100%
QUALITÀ
PAESANA**



Piazza Seiano, 16 - Vico Equense (Na) Tel. 081 8028064
Via Meta, 12 - Meta (Na) Tel. 081 3089344



Troppe ore
davanti al pc?

**PROVA LE LENTI
BLUE PROTECT**

Riduci la fatica
dei tuoi occhi evitando
mal di testa, occhi asciutti
dolori al collo e alle spalle

PIÙ COMFORT VISIVO, PIÙ SICUREZZA


OTTICA *Ar Giò*

Via San Francesco, 26 - SORRENTO Tel. 081 8781759





R&M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...

2011-2021

10 anni grazie a voi!

**Vi aspettiamo
nel nostro rinnovato locale**

**Aperti a pranzo
Consegna a domicilio**

Via degli Aranci, 9 - SORRENTO (nei pressi dell'ospedale)

Cell. 331 89 52 324 (Reza e Max)





CELENTANO AUTO

...le occasioni



TOYOTA AYGO
BIANCA
PRONTA CONSEGNA



PANDA HYBRID
GRIGIO MODA
PRONTA CONSEGNA



FIAT 500
2018
12 BENZINA LOUNGE
GRIGIO ANTRACITE



SMART FOUR FOUR
2019
BIANCA



LANCIA YPSILON
2019
GRIGIO



FIAT 500X
DIESEL
2016
GRIGIO



CITROEN C1
2016
GRIGIO ANTRACITE



CITROEN C1
2010
ROSSO

L'USATO GARANTITO!

Via Capo, 12 - SORRENTO (NA) Tel. 081 8772853



Celentano AUTO

Sai perché?

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



Perché
la scrittura
per non vedenti
si chiama braille?

Il braille è il metodo di lettura e scrittura per non vedenti e ipovedenti ideato agli inizi del XIX secolo. Questo sistema di scrittura e di lettura a rilievo fu messo a punto dal non vedente francese Louis Braille nella prima metà del diciannovesimo secolo. L'idea partì nel 1821, quando incontrò il militare Charles Barbier de la Serre, che descrisse un metodo basato su dodici punti per scrivere messaggi in rilievo, metodo da lui proposto alle forze armate per i dispacci notturni. Braille, ispirato da questo metodo, ideò la barra braille (che prede appunto il suo nome) un sistema di scrittura puntiforme in rilievo da leggersi col tatto.

Perché
in napoletano
fare la scelta
giusta
si dice "ingarrare"?

Il verbo "ingarrare", o "ngarrà", ha vari significati, ma tutti orientati verso il "riuscire a fare qualcosa" o "fare la cosa/scelta giusta". Come concordano gli studiosi del napoletano, l'etimologia deriva direttamente dal latino. I romani usavano pesanti carri per trasportare i beni da città in città e il continuo viavai di questi mezzi pesanti che solcavano i basoli di pietra delle strade a lungo scavava dei solchi che venivano chiamati "carra", proprio perché lasciati dai carri. "Incarrare", per i romani, significava far entrare le ruote del carro in questi solchi per procedere più agevolmente sul percorso, come se ci fossero delle rotaie. Col tempo, questa usanza venne usata come metafora per definire la scelta migliore. Col passare dei secoli "incarrare" è arrivato fino a noi trasformandosi in "ingarrare".

Perché
il colore rosso
è simbolo
di rivoluzione?

Il significato di rivoluzione del colore rosso nasce in Francia nel decennio 1789 – 1799 quando la nazione era all'alba della rivoluzione. Per soffocare l'insurrezione del popolo contrario alla monarchia, fu costituito un organo militare chiamato Guardia Nazionale comandato dal generale e marchese La Fayette. Intorno al 1791, per contenere le sommosse, il generale La Fayette propose l'applicazione della legge marziale, che permetteva di sparare sulla folla in caso di rivolta. La Guardia Nazionale aveva soltanto bisogno di innalzare una bandiera rossa per comunicare l'intenzione di aprire il fuoco sulla popolazione. Nel luglio dello stesso anno il provvedimento portò all'Eccidio di Campo Marte, con l'uccisione di decine d'innocenti. Il massacro provocò la reazione del popolo, che qualche giorno dopo, procedendo verso il palazzo di Luigi XVI, innalzò a sua volta una bandiera rossa su cui compariva la frase: "La legge marziale del popolo contro la legge marziale del re". E così il rosso fu adottato dalla popolazione come emblema rivoluzionario.

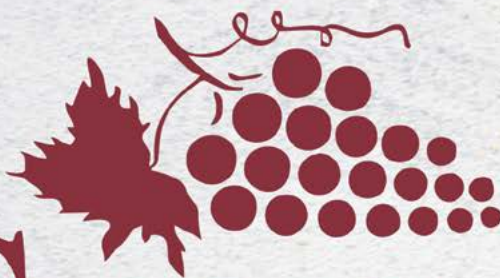


Long Covid, cosa è?

Per “Long Covid” si intende il complesso insieme di esiti o postumi a lungo termine del Covid-19. I pazienti che ne soffrono vengono definiti “long-haulers” (“portatori a lungo termine”): una volta guariti dalla malattia, continuano a presentare sintomi, disturbi e disagi diversamente intrecciati, variabili nell’espressione clinica e fluttuanti come durata e intensità.

La situazione può protrarsi da 4 a 24 settimane o più. Le sequele sembrano manifestarsi sia in pazienti che hanno avuto un’infezione lieve o moderata sia in coloro che sono stati ricoverati in ospedale per un’infezione grave, sebbene in questa seconda classe l’incidenza di sintomi a lungo termine sia più frequente. La sindrome interesserebbe dal 10% al 20% di tutti i pazienti, ma fino all’80% di chi ha avuto una malattia grave. Secondo uno studio cinese pubblicato su The Lancet, condotto su oltre 1.700 pazienti ammalatisi a Wuhan tra gennaio e maggio 2020, 3 su 4 dei pazienti ricoverati hanno avuto almeno un sintomo fino a 6 mesi più tardi.

Avere più di 5 sintomi nella prima settimana di infezione è stato considerato un fattore di rischio per una convalescenza più lunga. Anche se possono essere colpiti soggetti giovani, precedentemente in forma e in buona salute, fattori di rischio maggiore sono età superiore ai 50 anni, obesità, asma. Il sesso femminile



STINCA

CANTINE

Prova i nostri vini
direttamente
nelle nostre cantine

Jeranto

l'essenza di una terra unica

**VENDITA DIRETTA
E CONSEGNA
A DOMICILIO**

Via Mortora S.Liborio 55
80063 Piano di Sorrento (NA)

Tel. +39 081 5321086

Cell.+39 327 8437129 

E-mail: info@cantinestinca.it

www.cantinestinca.it





Pizzeria da Zi' Pepp

*"La pizza della tradizione Vicana,
impiantata nella splendida cornice
della Penisola Sorrentina,
fedele alla tradizione
ma in chiave rivisitata."*

CONSEGNE A DOMICILIO TEL. 081 808 65 63

SU TUTTA LA PENISOLA SORRENTINA SIA A PRANZO CHE A CENA"

Corso Italia, 362 (Piazza Mercato) Sant'Agnello (Na)

seguici su:   

ENDFIRE

da oltre 30 anni per la tua sicurezza!

Manutenzione estintori

Manutenzione impianti antincendio

Consulenza per rilascio certificato VV.FF.

Estintori portatili

Estintori carrelati

Estintori automatici

Materiale Pompieristico

Estintori idrici

Porte tagliafuoco

**OFFERTE
SPECIALI
per
B&B**



ENDFIRE del Geom. Giovanni Trinchillo - Via Cappuccini, 75 Sant'Agnello (NA)
Tel. 081 877 44 41 - 329 61 65 137

sembra presentare il doppio delle probabilità rispetto agli uomini, ma solo fino a circa 60 anni, quando il livello di rischio diventa simile.

Tra i sintomi riportati nelle varie casistiche: affaticamento e debolezza muscolare, astenia e intolleranza al movimento fisico, febbre, mal di gola, disfagia, dispnea, tosse, dolore toracico, anosmia, disgeusia, cefalea, disfunzione cognitiva (annebbiamento cerebrale), difficoltà di concentrazione, perdita di memoria, cambiamenti di umore, ansia e depressione, insonnia, dolori articolari, diarrea e vomito, cardiopalmo e palpitazioni, manifestazioni cutanee (rash, geloni, orticaria).

Secondo uno studio dell'Università del Piemonte Orientale e dell'Azienda ospedaliero-universitaria Maggiore della Carità a Novara, pubblicato su Jama Network Open, su 238 pazienti adulti ricoverati dal primo marzo al 29 giugno 2020, a 4 mesi dalla dimissione erano ancora presenti in quote discrete sequele respiratorie (evidenziate dalla misurazione della capacità di diffusione del monossido di carbonio), fisiche (misurate in base alla Short Physical Performance Battery per valutare la mobilità) e psicologiche (riconducibili a sindrome da stress post-traumatico).

Un altro studio dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo pubblicato su Epidemiology & Infection ha seguito 1.562 pazienti (adulti) ricoverati tra febbraio e agosto 2020 sottoponendoli a follow-up tra maggio e ottobre: il 51,4% dei partecipanti mostrava ancora sintomi al momento della valutazione. Tra i più comuni sono stati registrati stanchezza, dispnea da sforzo, palpitazioni, difficoltà a svolgere le normali attività.

Inoltre, il 30,5% stava ancora vivendo conseguenze psicologiche post-traumatiche. Le donne hanno riferito di soffrire di stanchezza in maniera quasi doppia rispetto agli uomini. Una ridotta funzionalità polmonare è stata riscontrata nel 19% dei casi.

Secondo uno studio coordinato dall'Università Statale di Milano e pubblicato sulla rivista Brain Sciences, su 38 pazienti ospedalizzati, a distanza di 5 mesi dalle dimissioni 6 pazienti su 10 hanno avuto rallentamento mentale e ottundimento e 2 su 10 hanno riportato oggettive difficoltà di memoria. Questi disturbi non sono risultati associati a depressione ma sono correlati alla gravità della insufficienza respiratoria durante la fase acuta della malattia. Le alterazioni osservate si riscontrano anche in soggetti giovani.

Il Long Covid può interessare anche i bambini. In uno studio italiano pubblicato in preprint (cioè senza ancora la revisione di esperti) su MedRxiv, a cura del Gemelli di Roma in collaborazione con la Federazione Italiana Medici Pediatri, su una coorte di 129 bambini e adolescenti tra 5 e 18 anni con diagnosi confermata di Covid-19, il 51% aveva almeno un sintomo a distanza di oltre 120 giorni dalla diagnosi e il 20,6% aveva 3 o più sintomi. I problemi più comuni erano dolori muscolari e/o articolari, cefalea, dolore toracico o sensazione di costrizione toracica, palpitazioni e disturbi del sonno. In media, 5 mesi dopo la diagnosi, solo il 42% era completamente asintomatico e circa 1 bambino su 3 aveva ancora almeno un sintomo come cefalea o insonnia. I sintomi sono stati riportati dai genitori attraverso interviste telefoniche e sono stati descritti anche in bambini che non hanno avuto bisogno di ricovero e addirittura erano stati asintomatici.

Non è ancora chiara la patogenesi del Long Covid; è probabile che siano in gioco diversi meccanismi. Innanzitutto, il danno di organo: a carico di polmoni (esiti delle alterazioni anatomo-funzionali della polmonite interstiziale che richiedono settimane o mesi per la riparazione o possono lasciare cicatrici permanenti), cuore (miocarditi, vasculiti coronariche, alterazioni coagulative con trombosi arteriose possono avere impatto su ritmo e funzione cardiaca), rene, sistema nervoso,

fegato e tratto gastrointestinale. Sono in gioco anche i meccanismi fisiopatologici alla base dell'encefalomielite mialgica/sindrome da fatica cronica, esito comune di altre malattie virali quali mononucleosi, influenza, Sars, Ebola, causata da un'eccessiva risposta infiammatoria attivata dal virus, probabilmente anche su base autoimmune, che comporta disfunzioni endocrine, metaboliche e funzionali. Non si escludono componenti neuropatologiche legate al disturbo post-traumatico da stress. Infatti, secondo una lettera di ricerca pubblicata su Jama Psychiatry, nei pazienti che hanno presentato il Covid-19 la prevalenza di disturbo da stress post-traumatico è pari al 30,2%. Dati confermati da una revisione sistematica effettuata dalla Società italiana di Psichiatria sugli studi pubblicati sul tema Covid e salute mentale, che conclude che il Covid-19 comporta il rischio di manifestare

un disturbo post-traumatico da stress in 1 individuo su 3, mentre tra coloro che hanno subito ventilazione meccanica nelle unità di terapia intensiva fino a 1 su 2 è a rischio di sviluppare disturbi psichiatrici con allucinazioni, ricordi di panico, ansia, episodi di delirium (confusione mentale).

Il Covid-19 purtroppo è una malattia che non smette di sorprenderci e, a più di un anno di distanza dalla sua scoperta, metterci di fronte a nuove insidie e sfide inaspettate.

■



DETER SFUSO

detersivi alla spina



ARTICOLI DA REGALO - CASALINGHI
Tel. 081 8768105 - 081 8087455 | Cell. 331 7051119

rispetta la natura e risparmia fino al 50%

carta igienica, tovaglioli, rotoloni e tanto altro!






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





Le bomboniere gastronomiche del frantoio



I nostri orci decorati a mano sono personalizzabili nel formato,
nella colorazione e nella confezione.

Potrai riempirli con l'extravergine di Sorrento o con uno dei nostri 15 oli aromatizzati.

Prenota il tuo appuntamento o chiedici informazioni

Showroom: Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello



081 8072300



frantoiosorrentogargiulo



www.frantoiogargiulo.com

Lady Ste'



IN OCCASIONE DELLA FESTA DEL PAPA
VASTO ASSORTIMENTO CINTURE SCONTI -20%

DA LADY STÉ TROVI TANTISSIME IDEE REGALO E LA POSSIBILITÀ
DI RENDERLE UNICHE CON LE PERSONALIZZAZIONI



VASTO ASSORTIMENTO PER NEONATI

Via Caracciolo, 87/89 (Piazza Casale) - Meta - Tel. 081 1918 7761 - Cell. 333 94 33 132

Vuoi fare amicizia con un **GATTO?** **SOCCHIUDI GLI OCCHI**

Fare amicizia con un gatto per molte persone è una vera impresa. Per fare provare al felino simpatia nei propri confronti, basta scegliere il linguaggio giusto per comunicare con lui. E' importante seguire un ordine e una modalità ben precisa. Basta socchiudere gli occhi lentamente e serrare le palpebre per un paio di secondi. Quelli che per una persona possono sembrare gesti senza senso, sono interpretati dal felino come un segnale positivo, in pratica l'equivalente di un sorriso per gli umani. Un gruppo di ricercatori delle università del Sussex e Portsmouth ha condotto un studio su oltre quaranta gatti, i cui risultati sono pubblicati sulla un importante rivista scientifica.

Il primo esperimento ha dimostrato che i gatti rispondono alla strizzatina di occhi dei loro proprietari socchiudendo gli occhi a loro volta, in una sorta di conversazione. Nel secondo esperimento, invece, sono stati coinvolti degli estranei che si sono avvicinati ai gatti e, utilizzando la tecnica degli occhi socchiusi, è stato rilevato che un gatto si avvicina più facilmente alla mano tesa di una persona che non conosce se questo stringe gli occhi. Gli studiosi ritengono che l'ammiccamento potrebbe essere nato nei gatti come un modo per interrompere uno sguardo fisso, che viene interpretato come una minaccia nelle interazioni sociali. Il riuscire a trovare un modo per interagire tra felini e umani potrebbe migliorare di gran lunga il benessere di questi animali, rendendo più facile interazioni specifiche con il veterinario.





Perché non riesco a togliermelo dalla mente?

Ti è mai capitato di pensare a qualcuno e di non riuscire a dimenticarlo? Il problema potrebbe essere il modo in cui il cervello ricorda le cose, un meccanismo molto affascinante che si chiama **effetto Zeigarnik dal nome della psicologa lituana Bluma Zeigarnik che lo ha scoperto.**

Mentre si trovava a cena in un ristorante viennese piuttosto affollato, la psicologa notò che il cameriere era capace di ricordare a mente un numero impressionante di ordinazioni, ma una volta portate le pietanze al tavolo dimenticava ciò che aveva servito. Non avveniva la stessa cosa con le ordinazioni lasciate a metà.

La scienziata approfondì il fenomeno con degli esperimenti e gli studi portarono ad una scoperta: **un compito non portato a termine genera uno stato mentale di tensione che impedisce alla mente di iniziarne uno nuovo.** Dopo aver pianificato un'attività, il cervello trasmette una serie di messaggi ansiogeni che lo inducono a portare a termine quanto programmato, impedendogli di concentrarsi su altre faccende. Il risultato? **Per smettere di pensare a qualcuno o qualcosa è indispensabile "concludere" l'azione mentale iniziata in precedenza.**



KinderLand

Disponibili
dal n° 29
al n° 39



ELSY

PYREX

tutto piccolo®



ΔX
SUN68

AGATHA
RUIZ DE LA PRADA

seguici su

F**K

mayoral

FREEDOMDAY

Conguitos

LA PERLA

DIMENSIONE
danza



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



CUOR di **CRAI**

IL TUO NEGOZIO DI FIDUCIA!



Vasto assortimento di alimentari
frutta e verdura fresca tutti i giorni



Prodotti tipici locali
Prodotti tipici regionali

CRAI
Piaceri
ITALIANI



CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA

Alimentari SPENDIBENE di Scuotto Sabato & C.

META (NA) Via Caracciolo 107/111 – Tel 0818088231 – Cell. 3339285581



seguici su:



Questo meccanismo applicato all'interno di una relazione "sospesa", cioè conclusa senza essere veramente risolta, genera una situazione tale da rendere difficile chiudere un rapporto apparentemente terminato, ma che continua a perdurare nella mente. Di conseguenza si è capito che l'essere umano è programmato per continuare i progetti intrapresi, e così una relazione conclusa per volontà dell'altro e senza una chiara spiegazione potrebbe essere difficile da digerire.

Cercare di distrarsi è poco efficace, che lo si voglia o no, il pensiero continuerà a tornare a quella parola non detta, a quel messaggio non scritto, alla relazione sospesa. **Che fare?** Siccome i conflitti non risolti si fissano con maggior persistenza nell'apparato psichico, per prima cosa bisogna accettare con serenità che esistono eventi che restano a metà o interrotti bruscamente. Poi il secondo passo è

quello di svincolarsi dai malintesi e dalla sofferenza creando le condizioni per ritrovarsi con l'altra persona per discutere gli aspetti dolorosi della relazione e tagliare finalmente il vincolo tossico.

In pratica: per scacciare una persona dalla mente si deve ascoltarla fino in fondo. Solo così il cervello sarà disposto a dimenticarla.



Da Fortuna intimo la Pasqua ha già inizio

Fortuna
Intimo e Biancheria

vi aspetto
con tante
offerte!



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

Gelato in inverno

L'alleato perfetto per perdere peso

La bella stagione si sta avvicinando rapidamente e bisogna cominciare a rimettersi in forma. Il tempo trascorso in casa per contenere la pandemia da Covid-19 ha prodotto un aumento di peso in molte persone. *Per riacquistare la linea e perdere qualche kilo, oltre all'esercizio fisico, è buono seguire un'alimentazione sana e bilanciata.*

Uno degli alimenti consigliati dagli esperti per tornare in forma anche nelle stagioni più fredde è il gelato. *Si tratta di un pasto completo dal punto di vista nutrizionale e al suo interno contiene grassi, carboidrati e proteine. La cosa importante è che non diventi un'abitudine.* Il gelato può essere considerato un dolce annuale e può essere *consumato in modi differenti rispetto all'estate*, magari affogato al caffè o al cioccolato caldo o accompagnato ad una buona brioche. Il contrasto freddo caldo rende il gelato particolarmente irresistibile anche quando le temperature sono più basse.

Inoltre il gelato è in grado di stimolare molto la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore', che in inverno subisce un brusco calo. Tante volte la parte emotiva non viene presa in considerazione nei piani nutrizionali ma per stare bene ed avere la giusta motivazione per seguire un regime alimentare in realtà è fondamentale tenere in gran conto anche questa componente quando si è intenzionati a seguire una dieta. L'importante è un alimento che andrebbe consumato in linea generale solo una volta nell'arco della giornata, associato ad un pasto leggero. ■



LE OFFERTE DI **Mister DASH**

OFFERTE VALIDE DAL 11 AL 31 MARZO



COCCOLINO
2 LITRI
varie profum.

€1,60



ACE
18 LAVAGGI
classico o color

€1,50



FATTO
ALCOOL
1 LITRO
SPRAY

€1,70

FATTO
ALCOOL
1 LITRO
RICARICA

€1,50



ULTRA DOLCE
SHAMPOO
ML 250
varie profum.

€1,00



JOHNSON'S
BAGNODOCCIA
500ML BABY

€3,50



ALBA GEL
1 LITRO
MANO E
LAVATRICE

€1,00



LINEA WOW
ASCIUGATUTTO 2 ROTOLI
TOVAGLIOLI MONOVELO
CARTA IGIENICA 6 ROTOLI

€0,75



ACE GENTILE
2 LITRI
BOUQUET
E CLASSICO

€2,00



PERLA NORMAL 12pz
SPECIALIST EXTRA 10pz
ULTRA MINI 24pz

€1,90



NUVENIA
ULTRA
GOODNIGHT
X10

€1,00



AURORA
CONCENTRATO
PIATTI
4 LITRI

€2,00

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



Eco Agro Solutions

Via Raffaele Bosco, 967
Vico Equense (NA)

Tel: 081 802 85 56

www.ptagreen.it

pta@ptagreen.it



100% ELETTRICO

**VEICOLO ECO
ZERO EMISSIONI**

**RIVENDITORE
UFFICIALE
DI ZONA**



CONTATTACI PER UN TEST DRIVE GRATUITO

Pane raffermo

COME RICLICARE CON GUSTO

In cucina non si butta via niente, soprattutto di questi tempi, diventa particolarmente necessario rifarsi alla tradizione per riutilizzare il pane avanzato per la preparazione di altre ricette. A tutti è capitato di avere qualche fetta di pane che non è stato consumato e che ormai è diventato troppo duro per essere mangiato come semplice accompagnamento alle pietanze. Per non buttarlo ed evitare inutili sprechi ecco alcune gustose ricette da preparare facilmente.

GNOCCHI DI PANE

Avete in dispensa una pagnotta di pane avanzata di qualche giorno? Invece di buttarla, potete riciclarla in tanti modi diversi, ad esempio per preparare deliziosi gnocchi di pane raffermo! Un morbido impasto di mollica di pane ammorbidita con latte e uova e aromatizzata con noce moscata.

INGREDIENTI PER GLI GNOCCHI: Pane raffermo 250 g, Latte intero 250 g, Farina 00 200 g, Uova (1 medio) 55 g, Grana Padano DOP da grattugiare 20 g, Sale fino q.b., Pepe nero q.b., Noce moscata q.b., Brodo di carne 500 ml.

PER LA BESCIAPELLA: Latte intero 200 g, Burro 20 g, Farina 00 10 g, Pepe nero q.b., Sale fino q.b., Noce moscata q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare gli gnocchi di pane raffermo, prepara il brodo di carne; poi dedicati alla besciamella: in una casseruola versa il burro e fallo sciogliere a fuoco dolce mescolando per evitare che si bruci, poi unisci la farina setacciata a pioggia e mescola con una frusta per creare il roux. Quindi versa il latte precedentemente scaldato e fai cuocere a fuoco lento mescolando di tanto in tanto fino ad arrivare al bollore: a questo punto lascia il composto sul fuoco perché si addensi. Sala, pepa e grattugia la noce moscata a piacere. Una volta pronta la besciamella, tienila da parte





in una ciotola coperta con pellicola a contatto.

Dedicati quindi agli gnocchi di pane: dalle fette di pane raffermo elimina la crosta e taglia la mollica a cubetti. Raccogli il pane a dadini in una ciotola capiente, aggiungi la farina setacciata e mescola con un cucchiaino di legno. Sala, pepa e grattugia la noce moscata a piacere; poi versa anche il formaggio grattugiato e mescola con le mani o con un cucchiaino di legno. Ora sbatti le uova con il latte e aggiungine poco alla volta al pane raffermo; mescola delicatamente con il cucchiaino di legno dall'alto verso il basso perché il pane assorba i liquidi. A questo punto inizia a formare gli gnocchi prendendo un cucchiaino di composto alla volta: non pressare energicamente, ma lavorali delicatamente dandogli forma per far sì che gli gnocchi di pane rimangano morbidi e soffici. Quando avrai dato agli gnocchi la forma, disponili su un vassoio foderato con carta da forno poi cuocili in un tegame in cui avrai preparato il brodo di carne. Pochi minuti di cottura saranno sufficienti prima di scolare gli gnocchi di pane e trasferirli nei singoli piatti per servirli conditi con la besciamella e se gradisci ancora una spolverata di noce moscata.

PIZZA DI PANE

Una pizza povera e davvero economica ma dal sapore unico che si realizza con **INGREDIENTI** semplici: pomodoro, mozzarella e basilico. Una pietanza unica che può essere gustata anche fredda, il giorno dopo. Un pasto completo e davvero squisito, un riciclo culinario per una pietanza gustosa e genuina.

PREPARAZIONE

Per la preparazione puoi utilizzare qualsiasi tipo di pane hai in dispensa, sia quello raffermo che quello del giorno prima, da tagliare a fette. Ricavane poi dei pezzetti non troppo piccoli: devono essere alti almeno 1 cm. È importante che il pane non sia ridotto in briciole o polverizzato. I pezzi di pane nel forno diventeranno infatti croccanti con la cottura. Metti il pane in una ciotola e aggiungi l'acqua un poco alla volta, che deve essere tiepida se è molto duro. Aggiungi ora l'olio di oliva per insaporire il pane. Mescola con le mani per distribuire meglio il condimento e per amalgamare il composto. Metti le briciole di pane in una teglia foderata con della carta forno e appiattisci per creare la base per la pizza. Condisci la pizza di pane con il pomodoro distribuendo la salsa anche sui bordi. Puoi decidere di aggiungere solo origano, sale e olio oppure completare la pizza anche con l'aggiunta di formaggio grattugiato, mozzarella



É IN ARRIVO UN TRENO CARICO DI BONTÀ

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

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



COFFEE & CO.
SHOP

#MAISENZACAFFÈ

consegne a domicilio



**Cialda 44mm
coffee & co.
150pz +
kit accessori
(zucchero palettine
e bicchieri)**

special
box

€19,99



**Compatibili
dolce gusto
coffee & co.**

30
PEZZI €5,99



**Macchina caffè
capsule
Segni d'Arte
CAFFÈ TOSCANO**

€49,99



**Caffè
Lollo
cialde**

150
CIALDE €19,99

offerte valide fino al 31/3/2021

Rivenditore Autorizzato **Caffè Toscano** SANT'AGNELLO

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it

SEGUI LE NOSTRE PROMO



e basilico. Inforna in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti. Il risultato è una pizza morbida da gustare ben calda ma anche fredda il giorno dopo. Se desideri una pizza di pane più croccante, negli ultimi 5 minuti di cottura passa il forno in modalità "grill".

TORTA DI PANE

Torta di pane al cioccolato con frutta secca! Che siano mandorle, nocciole o noci, sarà un dolce golosissimo perfetto per riciclare il pane avanzato! Questa torta di pane al cioccolato e frutta secca è assolutamente da fare! Una torta cioccolatosa, compatta, umida molto piacevole.

INGREDIENTI: uno stampo di 24 cm di diametro, 300 g Pane raffermo, 500 ml Latte, 40 g Cacao amaro in polvere, 100 g Cioccolato, 150 g Zucchero, 3 Uova medie, q.b. Vaniglia, 2 cucchiari Rum (facoltativo), 1 bustina Lievito in polvere per dolci, 70 g frutta secca a scelta.

PREPARAZIONE

Spezzetta il pane in una ciotola, quindi ricoprilo con il latte e lascia riposare. Riduci il cioccolato a pezzetti e infine frullalo con un mixer riducendolo quasi in polvere. Accendi il forno a 180 °C. Se hai un mixer abbastanza grande frullavi il pane con il latte. Nel composto di pane e latte frullato aggiungi quindi le uova, il cioccolato, il cacao, il lievito, la vaniglia, lo zucchero e il rum. Frulla quindi tutti gli ingredienti e per amalgamare il composto della torta di pane al cioccolato. Trita la frutta secca in maniera grossolana, quindi aggiungila al composto e mescola con un cucchiaino. Imburra e infarina una tortiera da 24 cm di diametro. Versavi quindi il composto e inforna a 180 °C per 45/50 minuti in modalità statica. Fai la prova stecchino per verificarne la cottura, dovrà uscire leggermente umido, ma non troppo. La torta in forno assumerà un aspetto "crepato", è normale! Infine sforna la torta di pane al cioccolato e lasciala raffreddare completamente, si toglierla dallo stampo.





De Gregorio
System s.r.l.

**AGGIORNAMENTO
OBBLIGATORIO
dei registratori di cassa
al nuovo tracciato
XML7 entro
il 31/03/2021**

**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





CONTRATTO D'AFFITTO

Recesso anticipato del locatore

Ho dato in affitto un appartamento con un contratto 4 + 4. I primi quattro anni finiranno alla fine del 2021, posso fare disdetta e ritornare in possesso della casa?

Qualunque sia la scadenza del contratto **le parti hanno sempre la facoltà di scioglierlo bonariamente con una risoluzione contrattuale anticipata**. Se questo accordo non dovesse esserci è bene ricordare che, di norma, alla prima scadenza il contratto si rinnova automaticamente per un uguale periodo, a meno che una delle parti non abbia comunicato all'altra, almeno sei mesi prima della scadenza, la volontà di recedere a mezzo lettera raccomandata.

Il recesso del locatore è possibile solo nei casi espressamente previsti dall'art. 3, comma 1, Legge n. 431/1998 e, precisamente, quando:

- intende destinare l'immobile ad uso abitativo, commerciale, artigianale o professionale proprio ovvero del coniuge, dei genitori, dei figli o dei parenti entro il 2° grado;
- intende destinare l'immobile all'esercizio di attività dirette a perseguire finalità pubbliche, sociali, mutualistiche, cooperative, assistenziali culturali o di culto (il locatore deve essere persona giuridica società o ente pubblico e deve offrire al conduttore altro immobile idoneo di cui abbia piena disponibilità);
- quando il conduttore abbia la piena disponibilità di un alloggio libero e idoneo nel-



lo stesso comune;

- quando l'immobile sia compreso in un edificio gravemente danneggiato che deve essere ricostruito, o deve esserne assicurata la stabilità, e la permanenza del conduttore è di ostacolo allo svolgimento di questi lavori, ovvero quando lo stabile deve essere integralmente ristrutturato, demolito o trasformato e si rende quindi necessario, per ragioni tecniche, lo sgombero dell'immobile;
- quando il conduttore non occupi continuamente l'immobile senza giustificato motivo;
- quando il locatore intende vendere l'immobile a terzi e non abbia la proprietà di altri immobili ad uso abitativo tranne quello adibito a propria abitazione.

In quest'ultimo caso il conduttore ha diritto di prelazione, che consiste nel diritto a essere preferiti rispetto ad altri eventuali, potenziali acquirenti, a parità di condizioni.

La prelazione è prevista dalla lett. g) dell'articolo 3 L. 431/1998 che impone al proprie-

tario, prima di vendere, di comunicare al conduttore per iscritto la sua intenzione di vendere, con l'indicazione del corrispettivo e delle condizioni di compravendita, e l'invito a esercitare il diritto di prelazione entro 60 giorni.

A differenza di quanto previsto per il locatore, **le regole che disciplinano la risoluzione anticipata del contratto di locazione per il conduttore sono molto più agevoli**. Egli ha infatti **la possibilità di recedere in qualsiasi momento con il solo obbligo di darne comunicazione al locatore, a mezzo lettera raccomandata, almeno 6 mesi prima**.



Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892

Pizzeria Rosticceria Ambrosia



CONSEGNA A DOMICILIO

Via Bagnulo, 31 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 878 79 28

Seguici su Pizzeria_Ambrosia31



SORRENTO AGENT sas

Consulenza Amministrativa

FINANZIAMENTO 100% **50% FONDO PERDUTO - 50% TASSO ZERO**

ULTERIORI 15MILA EURO FONDO PERDUTO DITTA/SOCIETÀ 10MILA EURO PER OGNI SOCIO
BENEFICIARI

NUOVE DITTE E SOCIETÀ COSTITUITE DAL 21 GIUGNO 2017

REQUISITI

PERSONE FISICHE ETÀ 18-55 ANNI

SPESE AMMISSIBILI: MACCHINARI - PROGRAMMI INFORMATICI - ATTREZZATURE
CANONI DI LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONE - IMMOBILI ECC.

PICCOLE E MEDIE IMPRESE **FINANZIAMENTI: TASSI AGEVOLATO - LIQUIDITÀ**

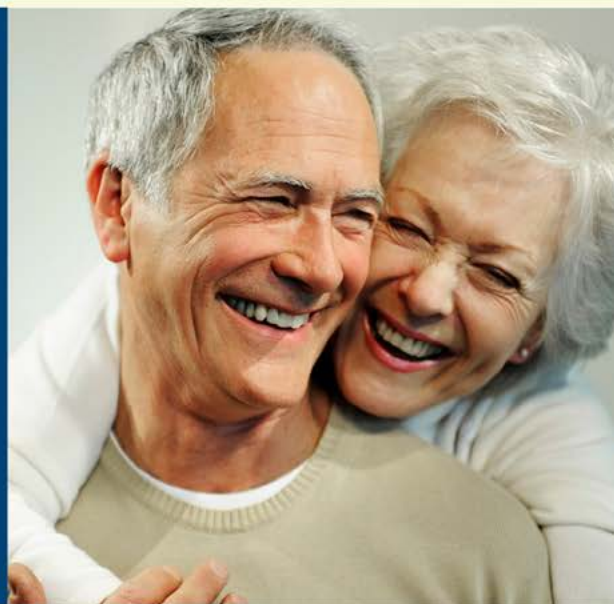
PRIVATI PRESTITI PERSONALI **CESSIONE DEL QUINTO DELLO STIPENDIO/RINNOVO**

Adesso con la
pensione
puoi...

PRESTITI **AI PENSIONATI** **fino a 89 anni**

CESSIONE DEL QUINTO DELLA PENSIONE
RINNOVO DEL QUINTO DELLA PENSIONE

Anche con altri prestiti in corso



Uffici: Via degli Aranci, 164/C - Sorrento (NA)

Tel. 081 5322021 - Bruno 338 4825 304 - Rita 338 4825307

e-mail: sorrentoagent2013@libero.it

CONSULENZE GRATUITE

ACQUA & SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*



CREMA RASSODANTE ANTICELLULITE

FORMULA POTENZIATA

Formato 200 mL

7,90€

CREMA CONCENTRATA ANTICELLULITE

CELLULITE
RESISTENTE

Formato 150 mL

7,90€



GEL INTENSIVO RIMODELLANTE

RIDEFINISCE
LA SILHOUETTE

Formato 150 mL

7,90€

offerta valida fino al 31.03.2021

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO



APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO

Troppo fruttosio

Il killer del sistema immunitario

Sempre più diffuso in questi ultimi tempi, il fruttosio se usato in grandi quantità può comportare pericoli per la salute, in particolare potrebbe compromettere il sistema immunitario.

L'utilizzo di questo dolcificante naturale al posto dello zucchero è molto impiegato dall'industria alimentare che se ne serve per zuccherare bevande, dolci e alimenti trasformati ma anche altre sostanze alimentari.

Secondo alcuni recenti studi, il fruttosio potrebbe però avere effetti fino ad ora sconosciuti. Quello che desta più preoccupazioni è il cattivo funzionamento del sistema immunitario. Il fruttosio andrebbe a stimolare l'infiammazione nel sistema immunitario e questo processo stimola la produzione di molecole più reattive associate all'infiammazione stessa. La conseguenza è un graduale danneggiamento di cellule e tessuti, una seria compromissione degli organi e una successiva insorgenza di gravi malattie.

A scoprirlo uno studio inglese dell'Università di Swansea, pubblicato sulla rivista scientifica Nature Communications. Obesità, diabete di tipo 2 e steatosi epatica non alcolica sarebbero associati ad un'eccessiva assunzione di fruttosio. La comprensione dell'impatto che questo tipo di zucchero ha sul sistema immunitario di una persona che lo consuma in livelli elevati è ancora da ampliare. La ricerca è volta anche ad approfondire il funzionamento dei meccanismi tramite i quali il fruttosio è collegato proprio al diabete e all'obesità, in quanto un'infiammazione a bassa intensità è connessa a queste due patologie, in particolare al peso in eccesso.





Alice: non solo “Per Elisa”

Adoro Alice, una vera Signora della musica italiana, artista completa: interprete, autrice, pianista, e sempre originale, raffinata, sofisticata, carismatica, intensa ed elegante. Non dimenticherò mai la sua performance al **Festival di Sanremo che vinse nel 1981** e la rivelò al mio cuore: un look di prepotente e moderna bellezza, un'interpretazione altera e impetuosa, una voce cupa e solenne, un'incredibile e innovativo modo di cantare. **La sua vocalità è unica, il suo talento potente.** Proprio da quel mitico Festival, Sanremo si trasformò, dopo la crisi degli anni '70, in un eccezionale evento mediatico, capace di interessare ed emozionare tutte le generazioni attraverso mille spunti di attrattiva: la tradizione, le melodie, i testi delle canzoni, le vallette, i look, le scenografie, le polemiche, le gaffe, gli scandali, i gossip, gli ospiti stranieri, i comici con i loro monologhi. **Sul podio, quell'anno, “Per Elisa” di Alice, coautrice del brano insieme a Franco Battiato e Giusto Pio, l'immensa Loretta Goggi con “Maledetta primavera” e Dario Baldan Bembo con la romantica ballata “Tu cosa fai stasera?”** Nella stessa bellissima edizione altri brani poi diventati evergreen della musica italiana

Sinfonia Mediterranea

LE NOVITÀ BUONE DA MANGIARE!



**LA FABBRICA
DELLE OLIVE**

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 PANDA HYBRID

da
€ 8.400
e prima rata a gennaio 2022!

Con Clima e Radio DAB.

OLTRE ONERI FINANZIARI, Anziché 9.900€.
TAN 6,85% - TAEG 10,00%.



NUOVA YPSILON HYBRID ECOCHIC

da
€ 9.500

oltre oneri finanziari, anziché 12.500€.
Con Finanziamento e Ecobonus Statale* in caso di rottamazione.
TAN 6,85% - TAEG 9,65%.

hai fino a 6.000€ di bonus
e paghi a gennaio 2022.



NUOVA CITROËN C3

da
€ 9.900

Anziché 14.100€.

IVA e messa su strada incluse; esclusi IPT,
Kit sicurezza + contributo PFU e bollo.



ULTIMI GIORNI DEGLI INCENTIVI AUTO 2021

come “Sarà perché ti amo” dei Ricchi e Poveri e “Ancora” di Eduardo De Crescenzo. Canzoni i cui versi per adolescenti come me diventavano slogan da sventolare come una bandiera mentre andavamo alla carica di un’esistenza tutta da scoprire.

Il vero nome di Alice è Carla Bissi. Nacque a Forlì, nella bella Romagna, il 26 settembre 1954. Si racconta che cantò in pubblico la prima volta quando aveva solo 15 mesi, in una chiesa nella sua città natale. All’età di 8 anni iniziò a studiare pianoforte e canto. Spinta da una grande voglia di emergere e farsi conoscere, partecipò ancora bambina a vari concorsi per nuovi talenti, come il V Festival Internazionale dei Ragazzi, a Sanremo nel 1965, quando aveva 11 anni, dove si classificò seconda, e poi Fuori la voce, a Cesenatico nel 1967, non ancora tredicenne. Nel 1971, a soli 17 anni, vinse il Concorso per Voci Nuove al Festival di Castrocaro con una personale interpretazione di “Tanta voglia di lei”, classico dei Pooh. Già altissima, fisico filiforme, lunga chioma nera e grandi occhi scuri, venne ribattezzata dalla stampa “la cerbiatta di Forlì”. L’anno successivo partecipò di diritto al primo dei suoi tre Festival di Sanremo con la canzone “Il mio cuore se ne va” di Memo Remigi, che viene subito eliminata. Fu in quel momento che Carla cominciò a realizzare quanto il ruolo di interprete la costringesse ad accettare, come in quel caso, pezzi che non la entusiasmavano e, di conseguenza, non avrebbero coinvolto l’ascoltatore. Molto più sentì dentro, invece, lo stesso anno, il brano “La festa mia”, scritto da Franco Califano, col quale venne premiata con la Gondola d’Argento alla Mostra Internazionale di Musica Leggera di Venezia.

Nel 1973 incise, come si usava fare molto all’epoca, due cover: “Vivere un po’, morire un po’”, versione italiana

di My My She Cries di Carole King e “Il giorno dopo”, versione italiana di The Morning After, che l’anno precedente aveva vinto il premio Oscar come colonna sonora del film L’avventura del Poseidon.

Questi brani non riscuotono successo, e Carla capisce, con molto coraggio, che se vuole realizzare il sogno di diventare una cantante di successo deve reinventarsi. Addio allora a Carla Bissi: tornerà sulle scene musicali due anni dopo con un nuovo nome, Alice Visconti, e il suo primo album, “La mia poca grande età”, da cui estrae due singoli, “Io voglio vivere” e “Piccola anima”, che entrano in classifica. Nel 1978 pubblica il secondo LP, “Cosa resta... un fiore”, dal quale vengono estratti altri due singoli (“E respiro” e “Un’isola”).

Ancora una volta, l’artista sente che gli autori non le hanno permesso di esprimere la sua personalità, e la sua musica non trasmette al pubblico la sua interiorità, non arriva al cuore dell’ascoltatore: “Di questi primi due album mi sento addirittura disgustata”, dichiarerà in seguito.

Per questo ha il coraggio di cambiare ancora: nel 1980 abbandona il cognome Visconti, firma per la EMI e inizia a lavorare alle canzoni non solo come interprete ma anche come autrice e compositrice. Nella EMI si verifica un incontro decisivo per la sua vita e la sua carriera: quello col grande Franco Battiato, che diventa il suo maestro e lei la sua musa. Con lui pubblica il grande successo “Il vento caldo dell’estate” con cui trionfa al Festivalbar 1980 e il suo terzo album, “Capo Nord”, caratterizzato dalla forte impronta del pop innovativo di Battiato: ritornelli indelebili, testi colti e sofisticati, uso massiccio dell’elettronica. Ha 27 anni quando vince il Festival di Sanremo del 1981, e sempre con la collaborazione di Battiato pubblica dopo



il Festival l'album "Alice", col quale va in tour in tutta Europa, riscuotendo particolare successo in Germania. Nell'estate del 1981, il brano "Una notte speciale" tratto dall'album è una delle hit più ascoltate. Nell'estate successiva, del 1982, esce il singolo "Messaggio" che anticipa l'album Azimut, che contiene il bellissimo duetto con Battiato di "Chanson egocentrique". Nel 1983 pubblica l'album "Falsi allarmi" e vince la manifestazione Azzurro. Nel 1984 partecipa con grande successo all'Eurofestival in coppia con Franco Battiato con la raffinata "I treni di Tozeur". Nel 1985 pubblica l'album "Gioielli rubati", tributo a Franco Battiato con una serie di cover delle sue canzoni tra cui la sua potente interpretazione di "Prospettiva Nevski": il lavoro le vale il Premio Tenco quale migliore interprete dell'anno.

Da questo momento di massima popolarità, Alice, con molto coraggio, ancora una volta cambia rotta: smette la collaborazione con Battiato e vira, per tutto il resto della sua carriera, verso la scelta di una ricerca musicale coltissima e di grande originalità e qualità, che spazierà dall'avanguardia alla musica sacra alla letteratura in musica. Un percorso che l'ha inevitabilmente destinata a un pubblico molto elitario, lontano anni luce dal successo commerciale e dalle hit-parade.

Nel 1986 esce l'album "Park Hotel", primo frutto del sodalizio artistico e affettivo con Francesco Messina. I due vivono assieme da 40 anni, non hanno avuto figli ma allevano una miriade di affettuosissimi gatti. Nell'album Juri Camisasca, artista fuori da ogni schema, schivo e solitario (si è ritirato per 11 anni in un monastero benedettino in Umbria), già collaboratore di vecchia data di Battiato, firma la suggestiva "Nomadi". Nel 1987 pubblica l'album "Elisir", Premio della critica in Germania dove viene pre-

NELLA NOSTRA
AGENZIA
PUOI RISPARMIARE

FINO AL 50%

SULLA TUA POLIZZA
AUTO ALLIANZ¹

CONTATTA I NOSTRI UFFICI
QUOTAZIONE² GRATUITA E PERSONALIZZATA!

giardullo
agenti assicurativi dal 1972



SORRENTO

Corso Italia, 220 (1° Piano)

Tel. 081 878 42 16 - 351 19 59 561 ☎

PIANO DI SORRENTO

P.zza della Repubblica, 35/bis

Tel. 081 532 2899 - 366 335 4406 ☎

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.

OK SIGMA

MA.RO. MARKET



INGROSSO E DETTAGLIO CARNI ALIMENTARI IN GENERE

MACELLERIA - SALUMERIA - FRUTTA E VERDURA

ACCETTIAMO BUONI PASTO TUTTI I GIORNI
PER L'INTERO IMPORTO

 Repas

 Pellegrini
card

LUNCH
 GM
buoni pasto

Ticket Restaurant  Edenred

 DAY
OGNI GIORNO CON TE  golp



Via Mortora, 56 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081 8786087 Cell. 339 1521025 - 338 6983756
 366 539 3018  maromarket

miata col Goldene Europa, mentre sfonda anche sul mercato giapponese. Nel 1988 pubblica l'album "Mélodie passagère" in cui interpreta splendide pagine di musica colta e nel 1989 lo spirituale "Il sole nella pioggia".

Nel 1992 esce l'ermetico "Mezzogiorno sulle Alpi". Nel 1994 canta in alcuni concerti con l'orchestra sinfonica di Arturo Toscanini per il progetto Art & Decoration. Nel 1995 passa alla WEA e pubblica l'album "Charade". Nel 1996 collabora all'album di Trey Gunn e nel 1997 a quello dei Bluvertigo. Nel 1998 esce "Exit", un album di pop elettronico. Il successivo album, "God Is My DJ", del 1999, ricerca "il sacro nella musica" e viene promosso attraverso concerti tenuti nelle chiese.

Nel 2000 Alice torna al Festival di Sanremo con "Il giorno dell'indipendenza", inserito nell'album di suoi successi "Personal Juke Box". Segue il progetto live "Le parole del giorno prima", sul valore delle parole nella musica, da Shakespeare a Pasolini. Nel 2003 pubblica (per l'etichetta indipendente Nun Entertainment) "Viaggio in Italia": un omaggio ai grandi cantautori italiani (Ivano Fossati, Fabrizio De André, Francesco De Gregori, Francesco Guccini, Giorgio Gaber e Battisti). Nel 2004 incide il brano "Sospesa". Tra il 2006 e il 2008 tiene alcuni concerti con il nuovo progetto "Lungo la strada", dai quali nasce l'album dal vivo del 2009, *Lungo la strada live*. Il 21 giugno 2009 partecipa ad Amiche per l'Abruzzo, concerto benefico svoltosi allo Stadio San Siro di Milano e finalizzato alla raccolta di fondi per le popolazioni colpite dal terremoto. Sempre nel 2009, riceve il Premio Mia Martini. Nel 2011 esce la retrospettiva "The Platinum Collection", con le canzoni chiave dell'intera carriera. Nel 2012 esce l'album pop "Samsara", termine sanscrito che rappresenta una ruota che gira,



col bellissimo singolo scritto da Tiziano Ferro "Nata ieri".

Nel 2013 partecipa al progetto Del suo veloce volo, grande concerto-evento all'Arena di Verona insieme a Antony e Battiato da cui è tratto l'album dal vivo di Battiato "Del suo veloce volo". Dopo aver partecipato agli album di Luca Carboni e Mario Venuti, nel 2014 pubblica l'album "Weekend" e interpreta lo spettacolo di Marco Goldin su musiche di Franco Battiato "La ragazza con l'orecchino di perla", assieme a Francesca Michelin. Nello stesso anno riceve il premio speciale Cervo d'oro alla carriera Michel Gondry - Cervignano Film Festival. Durante l'estate 2015, Alice partecipa allo spettacolo ideato da Caterina Caselli "La Dolce Vita, la musica del cinema italiano", Nel 2016 è impegnata nel "Tour Battiato E Alice":

32 date nei maggiori teatri Italiani, sempre tutto esaurito, tant'è che vengono riproposti altri 7 spettacoli da cui viene pubblicato il CD+DVD.

Nel 2018 torna sul palco dell'Ariston, in duetto con Ron. Tra il 2018 e il 2019 riprende il tour "Viaggio in Italia" sui cantautori da lei più amati.

Il 2020 ha fermato tutti gli artisti ma, come è sempre stato nella storia dell'uomo, confido che l'Arte sarà più forte delle crisi e delle catastrofi.

■



idroteck
DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

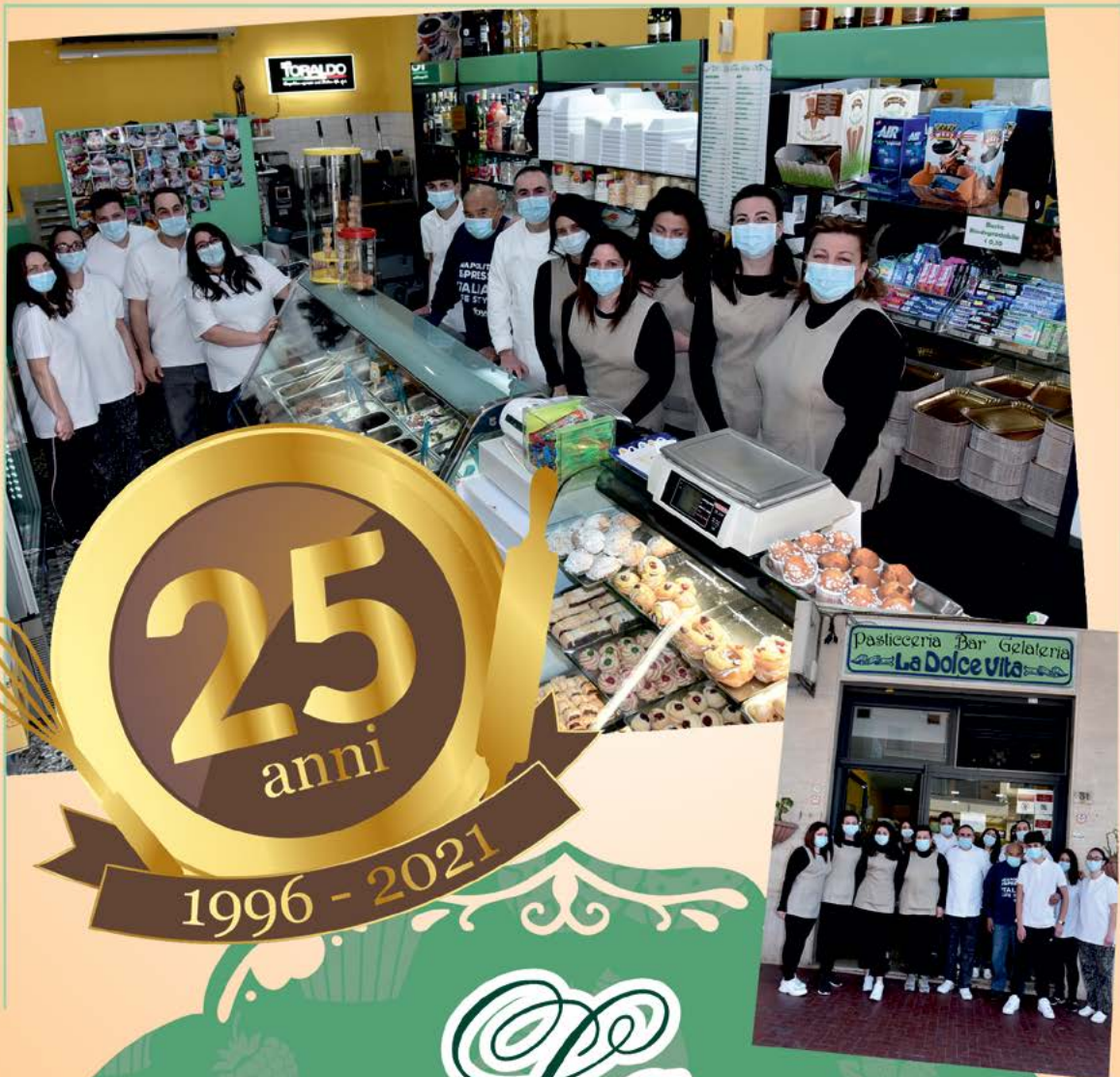
- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



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@idrotecksortento.com
www.idrotecksortento.com



*La
Dolce Vita*

...e la storia continua

Corso Italia, 131/133 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 8787100

Seguici su 

Sharon Café

BAR e TABACCHI

Buona Pasqua

CONSEGNE A DOMICILIO

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

PAGAMENTO UTENZE

RICARICHE



CENTRO SCOMMESSE

intralot



AUTOLAVAGGIO RAPIDO SELF e SERVITO
NUOVO SISTEMA SPAZZOLE ANTIGRAFFIO **SELF H24**

Esso
di De Gennaro Salvatore & C. s.a.s.

Distributore
GPL - Benzina - Gasolio
Olii - Lubrificanti

Via dei Platani - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 808 6530
Lavaggio automatico e a mano - Lavaggio self h24
LAVAGGIO TAPPEZZERIA - SANIFICAZIONE AUTO
Cambio olio rapido - Accessori auto - Prodotti **MA•FRA**



Il sedano

i suoi molteplici benefici come pianta medicinale

Il sedano, il cui nome botanico è *Apium Graveolens*, è conosciuto nella cucina mediterranea come ortaggio tipico della cucina casalinga, immancabile insieme a carota e cipolla nel classico soffritto.

È stata utilizzata come **pianta MEDICINALE** già nell'antica Grecia e dagli Egizi.

In questo articolo analizzeremo le molte virtù benefiche che contiene il Sedano e anche se vi sono delle controindicazioni e in quali circostanze.

NE ESISTONO 3 VARIETÀ':

- Sedano rapa, di cui si utilizza la grossa radice sia cruda che cotta;
- Sedano dolce - dalla radice sottile, di cui si utilizzano le coste;
- Sedano da taglio - di cui si utilizzano sfoglie, dal sapore intenso.

PROPRIETÀ DEL SEDANO:

- Contro ritenzione idrica, è infatti diuretico;
- Depurativo;
- Abbassa colesterolo e trigliceridi;
- Ricco di fibre - utile contro la stitichezza;
- Aiuta la digestione;
- Riduce il gonfiore intestinale;
- Combatte l'ipertensione;
- Utile in caso di gastrite.

→



Il SEDANO è un ortaggio molto ricco di acqua ma nella sua composizione troviamo anche: Potassio, magnesio, fosforo, calcio, fibre, Vitamine: A, C, E, K, e B, e antiossidanti.

Le calorie del SEDANO sono poche: circa 20 cal. per 100 gr. di prodotto. Oltre ad essere un alimento leggero ha anche un effetto saziante. Questo lo rende utile nelle diete ipocaloriche o come spezzafame.

Le fibre di cui il sedano è ricco aiutano a ridurre i trigliceridi e colesterolo. La Sedinina, una sostanza aromatica stimolante e altre molecole (fenolo, mannite, inositolo) ne potenziano le capacità digestive e di assorbimento dei gas dell'apparato digerente. Mentre gli Ftalidi, particolari fitonutrienti, permettono di controllare gli ormoni e di regolare la pressione del sangue e lo rendono adatto nel trattamento di molti casi di ipertensione.

Consumato crudo, cotto o centrifugato, questo ortaggio **contrasta la ritenzione idrica grazie al suo alto potere diuretico.** Questa sua capacità disintossicante unita al ricco quantitativo di Vit. A, ne fanno prezioso un alleato contro l'infiammazione. Prime fra tutte: l'acne, bruciori urinari, o le infezioni agli occhi. Stimola anche le ghiandole surrenali e sessuali, grazie alla presenza degli ormoni steroidi - delta 16.

Il sedano contiene LUTELINA, un antiossidante che aiuta a proteggere il cervello.

Tutta la pianta contiene proprietà depurative e diuretiche. Il succo di sedano depura il corpo grazie alla sua azione alcalinizzante, combatte la ritenzione idrica e quindi la cellulite. Utile anche in problemi renali o della vescica. L'azione diuretica è dovuta alla grande quantità di acqua e al suo olio essenziale che agisce come un vasodilatatore dei vasi sanguigni renali, favorendo la diuresi.

Il SEDANO aiuta anche a proteggere la mucosa gastrica, favorendo la digestione. Le sue proprietà carminative la rendono utile nel combattere meteorismo e stipsi.

Se consumato regolarmente aiuta ad abbassare il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue e a regolare la pressione sanguigna, proteggendo l'organismo da malattie cardiovascolari. Svolge un'azione antinfiammatoria ed espettorante utile in caso di catarro, bronchite e tosse secca, grazie anche alle sue proprietà lenitive.

Il SEDANO contiene antiossidanti e sostanze che svolgono un'azione antitumorale, come i Flavonoidi e l'Acido Folico oltre a Luteina e Apigenina, che preven- gono la diffusione di cellule cancerose nell'organismo.

Questo prezioso ortaggio può essere di aiuto anche nella perdita di peso. Ha un rapporto calorico basso e contiene fibre che aumentano il senso di sazietà.

CONTROINDICAZIONI:

Dal momento che il sedano svolge una potente azione depurativa e diuretica è sconsigliato in quantità smodata a chi soffre di gravi lesioni renali e infiammazioni alla vescica.

È sconsigliato alle donne in gravidanza poiché la presenza di glucosio può favorire un aborto spontaneo.

Questo ortaggio potrebbe causare reazioni allergiche ai soggetti già predisposti ad allergie ai pollini di betulla o ambrosia.

Come ogni alimento o pianta medicinale se ne deve attestare i benefici su se stessi facendo sempre delle prove o test e mai abusarne.

L'osservatore primario del nostro organismo e i vari segnali che ci invia dobbiamo essere NOI STESSI!!!



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

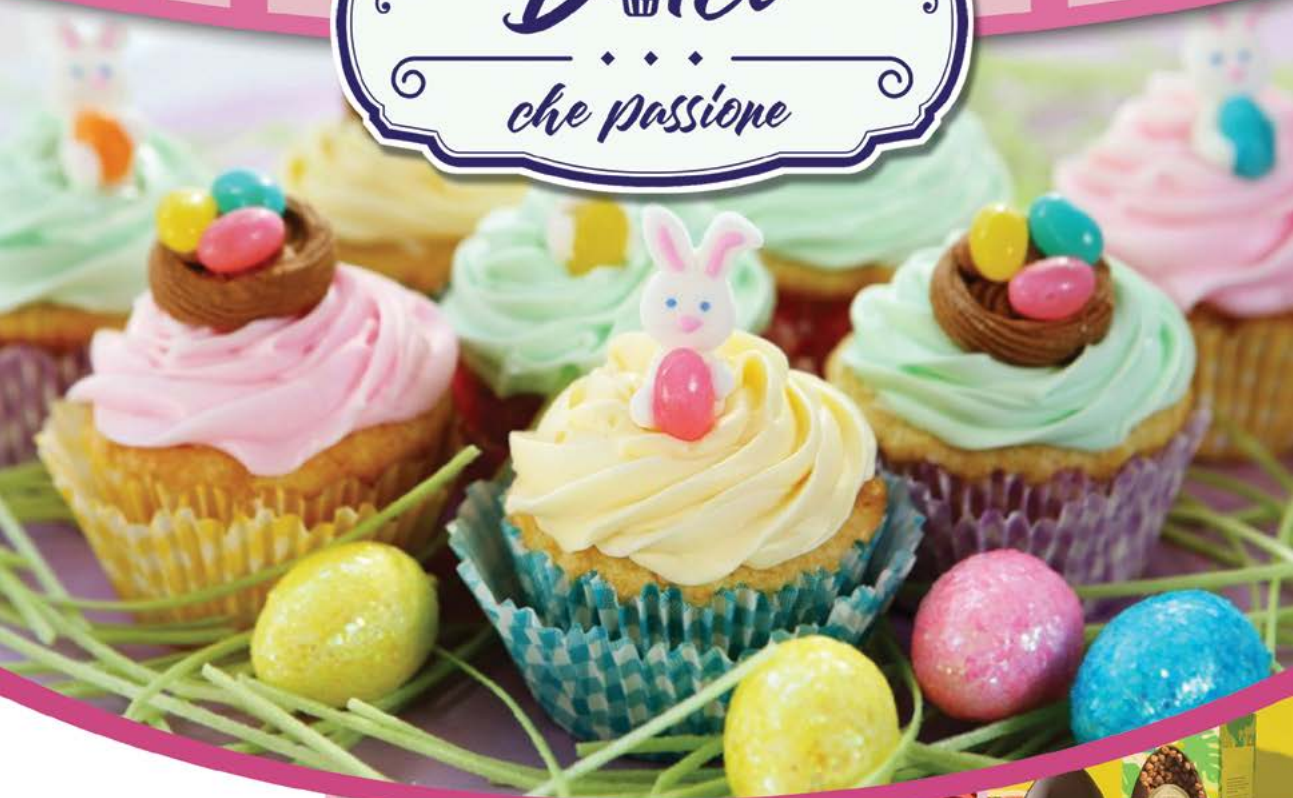
Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327



Dolci che passione



dolci_che_passione_



**Stampi per
Colombe**



**Stampi per uova
in policarbonato**



**Strisce in silicone
per crostata**



**Uova di Pasqua
Venchi**

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



Comfort



Design



Eleganza



Relax



il modulo arredamenti

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO



Progettazione

Elle F STYLE

In una goccia d'acqua si

Illumina
il tuo castano
con un

Balayage Nocciola

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



Frangia o ciuffo?

Questo è il dilemma

Il taglio di capelli è uno strumento prezioso per valorizzare il viso. La regola generale da seguire è quella di trovare la giusta proporzione, creando volume dove serve e mimetizzando eventuali difetti.

A volta per rivoluzionare il look basta cambiare anche un solo piccolo dettaglio come ad esempio una frangia o un ciuffo. Potrebbero sembrare solo un dettaglio di hairstyle, invece ciuffo o frangia sono capaci di trasformare completamente il volto di una persona. Per questo, la scelta non deve essere lasciata al caso o dettata solo dalle mode del momento.

Ma come scegliere tra i due? Quando si tratta di prendere la decisione giusta bisogna tenere conto della forma del viso, ma anche della qualità del capello.

Ecco alcuni consigli da valutare

La frangia

La frangia lunga può essere portata a tendina, leggermente sfilata e leggera (per chi ha capelli molto spessi), cortissima (per le fan del look retrò) oppure uniforme e dritta (per chi ha i capelli lisci).

Può essere una vera marcia in più se...

- vuoi spostare l'attenzione sugli occhi. In un'acconciatura la frangia è ciò che più valorizza e intensifica lo sguardo.

- cerchi un look più sbarazzino. Con l'arrivo della primavera molte donne optano per un taglio più fresco che può essere vivacizzato con una bella frangia.

- desideri coprire un'attaccatura troppo bassa o troppo alta. La frangia è la strategia più efficace in questi casi.

- hai bisogno di smussare i lineamenti del viso. Chi ha il viso allungato o un po' appuntito, a forma di cuore o



diamante, potrà conferirgli una percezione più ovale completando il taglio con una frangia.

Hai deciso di abbandonare la frangia per passare al ciuffo ma non hai ancora la lunghezza necessaria per farlo? Niente paura, puoi semplicemente spostare la frangia su un lato aiutandoti con la piega e se è necessario fissarla con una forcina.

Il ciuffo

Il ciuffo laterale è molto versatile e può essere considerato un'investimento sicuro. È raro trovare dei volti che non vi si sposino facilmente con il ciuffo perché dà armonia al viso, lo incornicia. Per questo si rivela la scelta ideale per chi ha il viso tondo. La lunghezza giusta dipende dal taglio. In linea di massima il ciuffo "perfetto" sarebbe leggermente scalato e abbastanza lungo da coprire l'orecchio.

Opta per il ciuffo laterale se:

- hai il viso allungato. Un mento lungo sarebbe accentuato da una frangia. Meglio un ciuffo laterale che incornici dolcemente il volto.
- sei fan della praticità. Mentre la frangia richiede più cura, il ciuffo laterale è più semplice da gestire.

Quando vai di fretta, basta raccoglierlo o portarlo dietro le orecchie e il problema è risolto.

- i tuoi capelli sono molto mossi o ricci. Il ciuffo laterale è un'ottima soluzione per dare freschezza a chi ha movimento in testa, al contrario della frangia che richiederebbe una manutenzione continua.

Hai scelto tra frangia e ciuffo? Non è solo una questione di gusto personale. Chiedi consiglio al tuo parrucchiere di fiducia per valutare insieme quale fa al caso tuo.

■

Fortuna Staiano

Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento

Cel. 339.25.91.221



EDILTECNOCOLOR SRLS

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

**Via R. Bosco 833 - Vico Equense (NA)
Tel. 339 49 28 626**

Instagram **ediltecnocalor srls**

MED & BEAUTY

AMBULATORIO MEDICO-ESTETICO



Dott.ssa Allegra Cannavale
nutrizionista



Dott.ssa Sabrina Francione
specialista in medicina estetica



Dott. Sergio Marino
specialista in medicina estetica
e chirurgia plastica



Dott. Lorenzo Squillace
specialista in dermatologia

Ci prendiamo cura
del tuo benessere a
360°

Piazza Lauro, 30 - SORRENTO
Tel. 081 187 44 371

seguici su  



PUNTO CASA ITALIA

AMMINISTRATORI DI IMMOBILI

Ristrutturazione **GRATIS** il tuo immobile con il **SUPERBONUS** **110%***

*importo massimo del credito cedibile

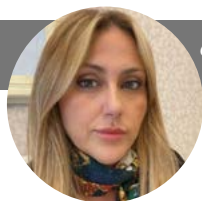
Consulenze
Studi di fattibilità
Progetti

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





GENERAL CONTRACTOR un po' di chiarezza

Un nuovo modo di costruire. Negli ultimi anni dato il continuo proliferare di norme di ogni ordine e grado nel settore delle costruzioni, la gestione di un appalto d'opera edile a partire dall'accordo contrattuale fino al collaudo ed anche oltre, si articola in un processo complesso di adempimenti concatenati che richiedono peculiari e specifiche competenze.

E' ben noto infatti che sono inevitabilmente coinvolti tecnici (ingegneri, architetti, geometri, geologi, ecc.) per il progetto, la direzione lavori, il coordinamento della sicurezza, il collaudo, ma anche consulenti legali per la stesura del contratto di appalto o fiscali ai fini dell'ottenimento delle detrazioni fiscali e dei contatti con la Pubblica Amministrazione.

Pertanto i committenti, soprattutto se poco esperti della materia, si imbattono in una serie di problematiche diverse, talvolta di difficile risoluzione.

Per ottimizzare tutti i processi della costruzione o della ristrutturazione è nata la figura del **GENERAL CONTRACTOR** (o **Appaltatore Generale**): si tratta di persona fisica o di una società che viene individuata dal committente finale per ottimizzare tutti i processi di costruzione, soprattutto i più complessi, ponendosi quale unico referente e coordinatore dell'intero processo di realizzazione dell'opera poiché affianca alle competenze tradizionali, legate strettamen-



Dott. Teresa Pane

Responsabile Punto Casa Italia

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2° Piano di Sorrento

Tel.. 0818088460

te all'esecuzione dei lavori, anche competenze diverse, multidisciplinari, come possono essere quelle di ambito commerciale o economico-finanziario riducendo, fino quasi ad annullarle le responsabilità del committente.

E' una figura mutuata dal mondo anglosassone dalla disciplina degli appalti pubblici: la figura del contraente generale, o per meglio dire del General Contractor (GC), è stata introdotta nell'ordinamento nazionale nei primi anni duemila. Il Governo è stato delegato a disegnarne la disciplina con la legge 21 dicembre 2001, n. 443, cd. Legge Obbiettivo, al fine di snellire ed accelerare i tempi di realizzazione delle "opere pubbliche strategiche": il profilo e le modalità operative del general contractor nei settori pubblici sono stati descritti dal decreto delegato 20 agosto 2002, n. 190. Agli art. 6 e 10 di tale decreto legislativo si sono successivamente aggiunti gli art. del capo II bis del D.Lgs. n. 9 del 2005. L'intera disciplina del GC è infine confluita, nel Codice dei Contratti Pubblici, prima nel corpus del 2006 e poi nel D.Lgs. n. 50 del 2016.

La normativa previgente dell'appalto nasceva infatti dalla volontà di tenere nettamente distinte la progettazione dalla realizzazione dell'opera. Soprattutto per opere pubbliche complesse, tuttavia, questo modello comportava numerosi svantaggi: difficoltà di coordinamento, ritardi, maggiori costi, solo per citarne alcuni. Ed è per questo che il Legislatore, ispirandosi ai modelli operativi di altri Paesi, ha introdotto la figura del GC, cioè un realizzatore globale dell'opera, organizzato in modo tale da garantire al committente pubblico la realizzazione del lavoro, occupandosi sia della progettazione che della realizzazione, secondo la formula "chiavi in mano".

Nell'ambito privato non abbiamo una vera e propria disciplina dedicata; il contraente generale è spesso un costruttore di opere che può realizzare l'opera ad esso affidata rendendo al proprio committente i servizi collaterali (progettazione, acquisizione aree, rapporti con terzi ed indennità agli stes-

si) necessari alla realizzazione integrante dell'opera.

È evidente, quindi, la rilevanza del ruolo che un soggetto siffatto può assumere nei processi innescati dalla recente introduzione della **complessa normativa del Superbonus 110%: i committenti chiedono prima di tutto garanzia, che in una situazione nuova e complessa come questa si può raggiungere solo con un alto grado di organizzazione e coordinamento.**

E' di assoluta importanza la definizione contrattuale chiara di doveri e responsabilità sia del general Contractor che del committente, come anche la suddivisione di ruoli e compiti tra GC, committente e altri attori coinvolti.

VANTAGGI IN BREVE: L'utente avrà il vantaggio di stipulare un unico contratto, pertanto beneficerà anche della semplificazione del numero di fatture da pagare e da gestire nella detrazione fiscale. Il valore aggiunto del general contractor è che ha forti competenze sia progettuali che tecniche, tanto da riuscire a gestire gli aspetti progettuali in totale sinergia con le problematiche di cantiere.

In caso di problematiche, il beneficio che si ha affidandosi a questa figura professionale consiste nell'efficienza nel trovare la soluzione: non ci sarà uno scarico di responsabilità dal progettista, al direttore lavori, all'esecutore; affidandosi ad un unico interlocutore, **sarà lui a trovare la soluzione giusta, in quanto rappresenta contemporaneamente una guida tecnica, estetica e legale.** Il general contractor, inoltre, è solitamente dotato di una polizza su progettazione, su tutti i lavori eseguiti e su tutte le forniture acquistate, in grado di tutelare il cliente in ogni sfaccettatura della ristrutturazione.

Si apprezzerà la collaborazione anche a ristrutturazione completata, perché il general contractor si occuperà anche della **semplificazione della gestione della manutenzione post-ristrutturazione**, tra cui quella relativa alla manutenzione degli impianti e alle relative dichiarazioni di conformità.

Alla prossima!



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





Non solo Pane...
Panificio
di Russo Giuseppina

Vi auguriamo una serena Pasqua

**con la nostra produzione artigianale di
colombe, casatielli dolci
con ricetta antica della nonna
casatiello nzogna e pepe con salumi - rafaioli**

Punto vendita: Sorrento - viale Nizza, 2 - cell. 3381182881
Laboratorio: Sant'Agnello - via V.Ferraro, 9 - tel. 0818772645

ABITUDINI BEAUTY

Come sono cambiate con il lockdown

Il Covid ha rivoluzionato anche il mondo del beauty. Nel 2020 sono cambiate le abitudini di acquisto: il settore beauty e skincare ha dovuto reinventarsi e rispondere in tempi brevi alle nuove necessità e richieste di un mercato diverso che punta ad un **acquisto più consapevole e mirato verso la qualità e la personalizzazione**.

I consumatori hanno cambiato il loro modo di acquistare, puntando sulla qualità dei prodotti da privilegiare. Non si assiste più ad una tendenza all'acquisto compulsivo, adesso ogni scelta è valutata con maggiore attenzione **valutando la presenza o meno di ingredienti organici e naturali nel rispetto della persona e del pianeta**.

Con la complicità del periodo di lockdown che si vive da più di un anno **si ricerca una bellezza che parte soprattutto da dentro**. Sentirsi bene non significa solo benessere fisico, ma anche mentale. Cresce piano piano la domanda di prodotti contenenti principi attivi naturali calmanti e rilassanti: integratori, beauty foods, beauty drinks.

Le persone si truccano di meno, ma hanno **voglia di dedicare più tempo e più attenzione alla skincare**. Le vendite dedicate alla cura della pelle hanno superato per la prima volta quelle per il trucco. Tra i nuovi trend beauty, una maniacale cura della pelle ha fatto crescere la richiesta di prodotti come creme, balsami, sieri, maschere.

In termini di make up le richieste dei consumatori sono virate sui prodotti dedicati allo sguardo e alle sopracciglia. **Con l'introduzione dell'uso obbligatorio delle mascherine gli occhi sono diventati i principali protagonisti del viso**. Non solo, le mascherine hanno spinto verso una ricerca di prodotti mask-proof e no transfer per un look impeccabile in ogni momento.





Protezione display smartphone

VETRO TEMPERATO



PELLICOLA IDROGEL

Qual è la parte più delicata di uno smartphone? Il display in vetro. Anche se gli smartphone di ultima generazione montano dei vetri sempre più resistenti, è buona norma proteggere il display da graffi ed eventuali rotture montando sul vetro una protezione efficace.

Ma come garantire alla parte più fragile e al tempo stesso più utilizzata dello smartphone il giusto grado di protezione senza sacrificarne l'estetica e la sensibilità del touchscreen?

Fino a poco fa la soluzione più vantaggiosa era sicuramente il **vetro temperato**. Disponibile praticamente per la stragrande maggioranza dei dispositivi esistenti, si tratta di un vetro lavorato con un procedimento particolare, chiamato "tempra", che lo rende più flessibile e più resistente. In caso di rottura, il vetro non si infrange come accade normalmente, ma si riduce in piccoli pezzi non taglienti garantendo un ottimo livello di protezione per lo smartphone.

Con il tempo questo tipo di protezione ha rivelato qualche difetto. Lo spessore del vetro temperato, ad esempio, in molti casi è risultato essere invadente ed esteticamente poco piacevole. Inoltre spesso si verifica che nella fase di applicazione del vetro temperato sullo schermo dello smartphone si siano formate delle bolle d'aria tra la protezione e il display che risultano molto difficili da eliminare.

Tuttavia il progresso nel settore tech ha permesso di creare un nuovo tipo di dispositivo di protezione per lo schermo dello smartphone. Di che si tratta? Non hai ancora sentito parlare della pellicola in idrogel?

Ancora poco diffuso, il film in idrogel per display of-



**MATERIALE ELETTRICO
FERRAMENTA
DUPLICAZIONE CHIAVI
COLORI**

**sale per
addolcitori**



- TELECOMANDI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- ILLUMINAZIONE A LED
- ALIMENTI PER ANIMALI
- LINEA PARTY

**vendita
PELLET**



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

Mi Ami

ITALIAN
GASTRONOMY



CAPBROS
GASTRONOMY & DESIGN

AL RISTORANTE COME A CASA

 — da ritagliare e rilasciare alla consegna per ottenere lo sconto —

Buono Sconto Pizza di € 5

Valido solo per la consegna a domicilio, per una spesa minima totale di € 30

Il Buono è utilizzabile dal Lunedì al Giovedì fino al 15 Aprile 2021

Via Don Minzoni, 7-9 - 80065 Sant'Agnello NA - Cell.338 399 5320



fre molti vantaggi rispetto al vetro temperato. Vediamo nel dettaglio di che si tratta.

Per iniziare il primo punto a suo favore è la **compatibilità**. La pellicola in idrogel può essere utilizzata per la maggior parte dei modelli di smartphone esistenti in commercio, senza sacrificare l'aspetto estetico.

Questo sistema di protezione all'avanguardia è composto in molti casi da silicone o resina liquida che consente una maggiore protezione contro graffi rispetto al vetro temperato. Inoltre la sua speciale struttura a nido d'ape permette di **assorbire perfettamente gli impatti anche quelli più rovinosi**.

La pellicola in idrogel, inoltre, si **adatta molto meglio alla forma del display** data la sua naturale flessibilità e possibilità di adesione anche in quei punti in cui il display risulta curvo.

Un'altra incredibile caratteristica dell'idrogel, di cui non dispone nessuno degli altri sistemi di protezione, è la **capacità di rigenerarsi** quando vengono provocati piccoli graffi. Il calore emanato dallo smartphone durante il normale utilizzo quotidiano permette al gel di espandere e di riassorbire entro pochi giorni le crepe di piccola entità provocati sulla superficie.

Super sottile e con un'alta trasparenza e sensibilità come sullo schermo originale, la pellicola in idrogel è la scelta migliore anche per quanto riguarda quei modelli di smartphone che integrano il sensore di impronte digitali sotto lo schermo; infatti le funzionalità del touch risulteranno essere a pari livello con un display privo di protezione.

Infine la pellicola in idrogel aderisce perfettamente e **non determina la creazione di fastidiose bolle a livello dello schermo**. È perfettamente compatibile con la fotocamera del telefono, in modo da evitare la sua opacizzazione.

Ricorda: proteggere lo schermo del cellulare è una necessità da non sottovalutare, perciò scegli di proteggere il tuo smartphone con l'innovazione tecnologica offerta dalle pellicole in idrogel.



Caseificio Fiordilatte Scala
Ditta Cappiello Franco
Produzione Artigianale

Specialità: Treccia • Fior di latte • Caciocavalli • Rollè farciti • Provolone stagionato di grotta
Piano di Sorrento (NA) - Via S. Liborio, 15 - Tel. 081.8083366 - Cell. 339.8236227



Perché al mattino si rimanda *la sveglia?*

La mattina fai fatica a svegliarti e rimandi la sveglia? Quando ti alzi dal letto ti senti disorientato? E' normale che **durante la fase REM del sonno, nel sangue sono presenti livelli molto alti di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-sveglia.** Se capita di svegliarsi ed alzarsi dal letto in questa fase si possono provare disorientamento, difficoltà a fare determinati movimenti o svolgere alcune semplici azioni. La durata di questa situazione varia da persona a persona e dipende anche dalla qualità del sonno della notte precedente il risveglio. **Generalmente il fastidio dura al massimo un'ora.**

Questo fenomeno fisiologico di compromissione delle prestazioni cognitive e sensoriali-motorie presente immediatamente dopo il risveglio si chiama **"inerzia del sonno"**. Gli effetti possono avere gravi ripercussioni quando bisogna svolgere delle faccende urgenti appena alzati.

Cosa si può fare? Basta adottare qualche piccolo truccetto.

Acqua fredda. Sciacquare la faccia con acqua fredda può essere una buona soluzione per darsi una scossa, anche se non è scientificamente dimostrato che il freddo riporti il cervello alle sue condizioni normali.

Movimento. Un po' di esercizio fisico come per esempio una camminata veloce aumenta l'attenzione grazie alla maggiore spinta di sangue verso il cervello.

Colazione. E' sconsigliato fare il pieno di zuccheri a colazione, perché l'energia che forniscono è solo temporanea. Meglio mangiare proteine per assicurarsi il buon funzionamento del cervello a lungo termine.

Caffeina. Un buon caffè stimola l'attività dei neuroni e il rilascio di adrenalina, l'ormone che stimola il lavoro del cuore.

Zero Sorprese!

Vedici chiaro

Il dolore non è un business



Chiedi
un
preventivo

Azzurra di Astarita Luigi -Team

CONCESSIONARIO UFFICIALE

TATA
FUJITSU

CENTRO ASSISTENZA
AUTORIZZATO

Ravelli

CENTRO ASSISTENZA

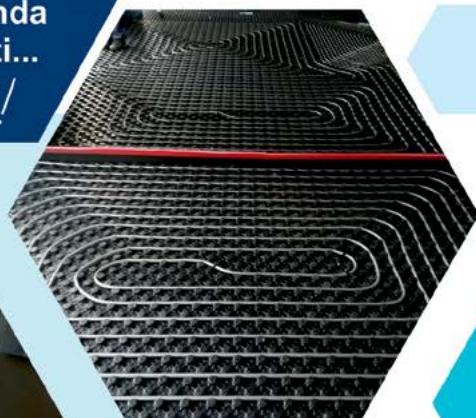
BAXI

INSTALLATORE AUTORIZZATO

VIESMANN

Il più grande patrimonio di un'azienda
è la soddisfazione dei propri clienti...

Grazie ad ognuno di voi!



**IMPIANTI TECNOLOGICI
ELETTRICI E TERMIDRAULICI**

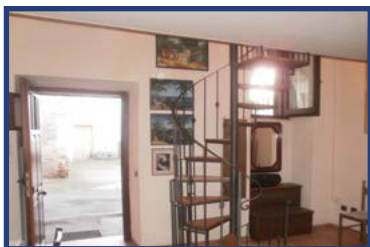
**ASSISTENZA CALDAIE A GAS
PELLETS E CLIMATIZZATORI**

**METANIZZAZIONE
RISTRUTTURAZIONI INTERNE**

In questo periodo possibilità di sconti in fattura
e cessione del credito. Non esitate a contattarci



Via dei Cappuccini, 45 - S. Agnello (Na)
Luigi 347 90 94 002 - Agostino 339 57 29 774

**META**

Centro Storico Miniappartamento di circa 55mq. Soggiorno con cucina a vista, camera, tavernetta e wc. Ristrutturato classe G

EURO 180.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

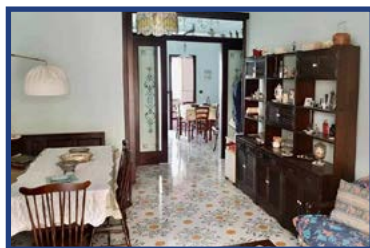
Centro Appartamento completamente ristrutturato. Zona giorno con cucina a vista, camera, lavanderia, wc, balconata e ampia cantina. Classe G

EURO 340.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

Centro Uso investimento Appartamento compostoda: soggiorno con angolo cottura, camera e wc. Ristrutturato locato a 7.800,00 euro anno. Classe G

EURO 270.000,00

**SORRENTO**

Appartamento di circa 130mq. Composto da: cucina abitabile, salone, due camere, due wc, ripostiglio, due balconi e posto auto. Ristrutturato classe G

EURO 780.000,00

**SORRENTO**

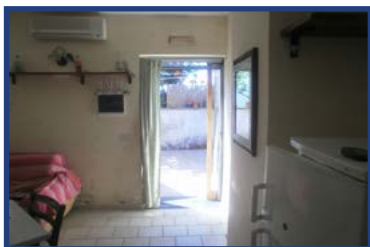
Piazza Tasso Appartamento posto al primo piano. Composta da: salone con cucina a vista, camera, studio, due wc e balconcino. Ristrutturato classe G

EURO 315.000,00

**MASSA LUBRENSE**

Fabbricato rurale su due livelli di circa 180mq. da ristrutturare ottima esposizione e panoramica. Classe G

EURO 210.000,00

**MASSA LUBRENSE**

Semindipendente ristrutturato, soggiorno con angolo cottura, wc, camera, balconcino e giardino di circa 40mq. Classe G

EURO 185.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

Appartamento in minicondominio. Ampio salone, cucina abitabile, due camere, wc, due cantinole, box auto, due terrazze e giardino. Doppia esposizione. Classe G

EURO 620.000,00

**MASSA LUBRESE - SANT'AGATA**

Attico panoramicissimo e ristrutturato. Composto da: cucina, tre camere, wc, porticato di 50mq. terrazzo di 120mq. e posto auto. Classe G

EURO 340.000,00



Apprezzamenti non opportuni

Sai difenderti dal catcalling?

Diventato in molti Paesi un reato, il catcalling rappresenta per una donna una vera e propria molestia. Fischi e altri complimenti non richiesti non sono il modo migliore per conoscere una ragazza. Si tratta di un'autentica molestia verbale soprattutto quando questi apprezzamenti diventano osceni e si trasformano in intimidazioni da parte di uomini che cercano di attirare l'attenzione di una bella donna vista per strada.

Uno studio condotto in Italia dalla Cornell University nel 2015 ha scoperto che circa l'80% delle ragazze intervistate aveva dichiarato di aver subito qualche episodio di catcalling prima dei 17 anni. Queste esperienze di apprezzamenti inopportuni segnano le vittime in diversi modi, per esempio alcune donne hanno dichiarato che valutano attentamente la strada da percorrere a seconda di quanto sia frequentata.

Il colpevole spesso si nasconde dietro la libertà del corteggiamento e dell'approccio, dimenticando che una relazione umana prevede l'esistenza di un principio fondamentale: il consenso dell'altra persona.

Una vittima di catcalling, che diventa oggetto di sguardi insistenti, espressioni vogliose, fischi, doppi sensi, inizia a provare sentimenti di rabbia e al tempo stesso disagio, impotenza e paura. La donna resta pietrificata, senza possibilità di reagire perché teme un'azione di ritorsione da parte dell'individuo che si trova davanti.



Festa del Papà

Da Acqua&Sapone
in **OMAGGIO*** il portafoglio
Baldinini

*a fronte di una spesa minima di € 20 e fino ad esaurimento scorte



Venerdì
19 MARZO
in omaggio

Disponibile in 3 colori



PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO

P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

 APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO



COFFEE & Co.

SELF SHOP

H24



OPEN24h



SHOP
AUTOMATICI
H24

VUOI INSTALLARE PRESSO
LA TUA AZIENDA
UN DISTRIBUTORE?
CONTATTACI!

Corso Italia, 161 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Via Fuoro, 13 - SORRENTO (NA)
Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA)



Coffee & Co H24 Self

Altre donne vittime di una molestia verbale per la strada hanno dichiarato di essersi sentite sporche e inutili, relegate ad oggetto sessuale di un estraneo senza che loro potessero dire nulla.

Le ragazze tra i 16 e i 30 anni, invece, provano sensi di colpa, pensando di essere colpevoli di aver attirato l'attenzione di uno sconosciuto con il proprio look e pensando che se si fosse scelto ed indossato un altro capo d'abbigliamento allora l'episodio di catcalling non sarebbe successo. Ma chi deve vergognarsi dell'accaduto non è chi lo subisce, ma chi lo fa.

Come si dovrebbe reagire se capitasse di subire delle molestie verbali per la strada?

Non correre rischi inutili. Mantieni la calma e valuta sempre bene il contesto: evita di ribattere se nei dintorni c'è poca gente giro. Con certi uomini non vale la pena di rispondere.

Sii indifferente. Cammina a passo deciso e con sguardo attento. Questo atteggiamento scoraggerà il molestatore perché questi individui traggono vantaggio solo quando le vittime si mostrano fragili, indifese e deboli.

Non cambiare le tue abitudini e non sentirti in colpa. Confidati con chi ti fidi di più e riacquista la fiducia in te stessa pensando a possibili strategie di difesa che potrebbero andare bene nel tuo caso.



REVENDEUR AUTORIZZATO
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



TERMOIMPIANTI

di Ruggiero Giuseppe & Figli

impiantiruggiero@yahoo.com

Affidati a noi per i tuoi impianti di

RISCALDAMENTO

CONDIZIONAMENTO

ANTINCENDIO

Via Meta Amalfi, 69 - 80063 Piano di Sorrento (Na)
Tel./Fax 081 808 30 12 E-mail: info@ruggieroimpianti.com

Cell. 3395301458 - 3355284923

SEGUICI SU 

Ghosting:

Quando l'altro sparisce

Ghosting vuol dire letteralmente "rendersi un fantasma per l'altro", scomparire improvvisamente.

Sparire non è una strategia nuova per chiudere le relazioni d'amore, ma negli ultimi anni si è registrato un notevole incremento di questo fenomeno che attualmente si stima che l'80% delle relazioni vengano interrotte con un'azione di Ghosting. Questa cattiva abitudine coinvolge anche relazioni tra amici e colleghi di lavoro quando uno dei due si rifiuta di comunicare con l'altro.

Quindi prima o poi tutti ne restano vittime soprattutto in questo tempo in cui il principale strumento di comunicazione è rappresentato dai mezzi di comunicazione digitale. Il rovescio della medaglia è che l'interruzione della comunicazione e la conseguente chiusura di una relazione diventa meno complicata. **Cancellare una persona dalla propria vita è diventato semplicissimo.** Basta mettere il numero dell'altra persona in blacklist, bloccare i profili social per impedire ogni contatto e chiudere ogni canale di comunicazione. Contro la volontà dell'altro si può scegliere di bloccarlo, comunicando che non si esiste più per l'altro e trasformandosi in una semplice sagoma bianca, un fantasma. **Scompare diventa la scelta migliore per chi non vuole sentirsi cattivo, ma preferisce annullare la relazione in maniera magica, come se non fosse mai esistita.**

Il Ghosting fa profondamente male. Il partner, il parente, l'amico, il collega del fantasma, non è immediatamente consapevole di ciò che sta accadendo fino ad arrivare alla consapevolezza di essere stato cancellato e bloccato. Una simile scelta non condivisa genera impotenza, abbandono, sensi di colpa e aggressività.

Per tutti quelli che stanno soffrendo a causa del Ghosting del loro ex, di un parente o di vecchio amico il consiglio è cercare di capire che non era la persona più adatta con cui avere una relazione in quel momento. Il ghoster infatti fa affidamento su dei meccanismi immaturi che sono l'evitamento e la negazione. **Sei proprio sicuro di volere delle relazioni con queste persone?**

■





META

Vendesi appartamento mansardato al terzo ed ultimo piano di fabbricato moderno di circa 90 mq in buono stato, composto da soggiorno con angolo cottura, due camere da letto, due bagni e piccolo ripostiglio. Completano l'unità due ampi terrazzi di circa 40 mq complessivi. **Prezzo € 370.000**



META

In posizione centralissima, proponiamo in vendita un delizioso e signorile appartamento completamente rinnovato, posto al secondo, di c.a. 110 mq. Internamente vanta un ingresso in un'ampia sala dai soffitti alti che comprende un luminoso doppio soggiorno con cucina a parte con ampia balconata con lavanderia ed una stanza in soppalco adibita a studio. Un lungo corridoio conduce nella zona più riservata e tranquilla della casa dove sono ubicate due camere da letto, secondo bagno e altro piccolo soppalco. Gli spazi esterni sono formati da ampia balconata con affaccio diretto su strada.

Prezzo € 580.000

SANT'AGNELLO

Propone in vendita, in zona residenziale, casa indipendente su più livelli di c. a. 150 mq con ampia corte. Gli ambienti ai vari livelli sono divisi nel seguente modo:

- piano seminterrato = cellaio con accesso che avviene tramite la scala in muratura posizionata nel cortile di proprietà - piano terra: ampia camera con finestra, due camere e bagno, cortile pavimentato di c. a. 70 mq - piano primo = soggiorno, cucina, due camere da letto, bagno e ampia balconata. - piano secondo = disimpegno, ampia camera di c. a. 30 mq con terrazza panoramica. Immerso nel verde, l'immobile risulta essere in discrete condizioni da rinnovare.

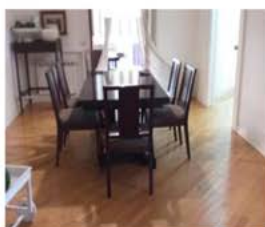
Prezzo € 950.000



PIANO DI SORRENTO

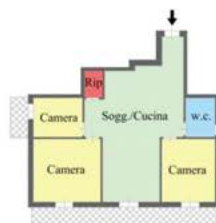
Proponiamo in vendita, in zona semicentrale e tranquilla, lontano dal caos cittadino, appartamento al primo piano di un palazzotto d'epoca, totalmente ristrutturato, di c. a. 75 mq composto da: ampio soggiorno con angolo cottura, due camere da letto con ripostiglio, un bagno e cantinola di pertinenza.

Prezzo € 400.000



PIANO DI SORRENTO

Vendesi appartamento in fabbricato moderno con ascensore di circa 120 mq composto da cucina, ampio soggiorno, tre camere da letto, due bagni e lavanderia. Completano l'unità immobiliare due balconate di circa 20 mq complessivi e posto auto. **Prezzo € 630.000**



SORRENTO

Proponiamo in vendita, zona Via degli Aranci, in parco signorile, appartamento al terzo piano con ascensore di c. a. 110 mq composto da: soggiorno con angolo cottura, tre camere da letto, bagno e ripostiglio. L'appartamento è in buone condizioni, luminoso circondato da ampie balconate. Posto auto assegnato. Possibilità di acquisto box auto a parte.

Prezzo € 640.000



SANT'AGNELLO

Proponiamo in vendita, a pochi passi dalla Piazza principale, delizioso appartamento completamente rinnovato al primo piano con ascensore posto in palazzo ristrutturato di c. a. 100 mq composto da: ampio soggiorno, cucina abitabile, due camere da letto con balcone, bagno, piccolo ripostiglio e ampia terrazza di c. a. 100 mq. L'unità abitativa si presenta in condizioni di manutenzione ottimali. A rendita. Box auto di pertinenza.

Prezzo € 690.000

SANT'AGNELLO

Vendesi in posizione centrale tra Sant'Agnello e Piano di Sorrento appartamento semi indipendente di circa 50 mq con giardino, posto al piano terra di fabbricato d'epoca, composta da cucina, soggiorno, camera da letto soppalcata e bagno. Completa l'unità giardino esterno di circa 45 mq.

Prezzo € 325.000





**Nuova
Collezione**

PRIMAVERA
ESTATE



**Glitter
Accessori**

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

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento Tel. 081 532 3131

**NUOVI
ARRIVI
SETTIMANALI**

... seguici su Facebook e scopri le nostre

SUPER PROMO



GlitterAccessori Piano



Vinicola Taverna

**Vi auguriamo
una Buona Pasqua**
tutta da bere

Via Metrano, 2 - Monticchio di Massa Lubrense (Na)
Giovanni 3338412686 - Giuseppe 3382677801 - Saverio 3389742825

CONSEGNE A DOMICILIO



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.



Genny e Rosa
salutano i numerosi clienti
del Genny Street Food
di Sorrento

Dalla pizzeria Il Ruttino
a Sant'Agnello
Alberto manda
un affettuoso saluto
a clienti ed amici



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

Sant'Agnello. Vendo Villa

Nella splendida cornice della Penisola Sorrentina e precisamente a Sant'Agnello in zona collinare, vendesi villa su due livelli con giardino.

Prezzo: 700.000,00 €

E-mail: passerotta78@gmail.com

Vacanze vicino al mare

Campomarino lido (cb-Molise) fittasi appartamento in residence recintato con posto auto, vicino al mare, con TV, lavatrice, aria condizionata e ombrellone e sdraio per la spiaggia libera. il prezzo indicato si riferisce alla bassa stagione. Cert. Energ. C.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3407753345 - 3287348098

E-mail: lilino1976@hotmail.com

Cercasi appartamento da acquistare

Privato cerca appartamento soleggiato in penisola sorrentina (Meta, Piano di Sorrento, Sant'Agnello, Sorrento) così composto: 2 camere, cucina abitabile, bagno e terrazzo anche da ristrutturare.

Prezzo: 370.000,00 €

E-mail: MarianoGr@outlook.it

Molise. Campomarino lido (Cb) vacanze vicino al mare

Campomarino lido (Cb-Molise) fittasi

appartamento in residence recintato con posto auto, vicino al mare, con TV, lavatrice, aria condizionata e ombrellone e sdraio per la spiaggia libera. Certo. Energ. C.

Tel: 3407753345

E-mail: lilino1976@hotmail.com

Cerco in Fitto

Cerco in affitto con contratto regolare un monolocale per una persona. Zona Piano di Sorrento (escluso Colli di San Pietro). Prezzo mensile massimo € 400,00.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3312455640

Privato - Cerca Casa in Penisola Sorrentina

Privato cerco casa in Penisola Sorrentina (Meta, Piano, Sorrento, Vico Equense). Classica casa con cucina, bagno, due camere, con spazio esterno o terrazzo. Metratura minima di 65 mq. Non desidero essere contattato da agenzie o intermediari.

Prezzo: 300.000,00 €

E-mail: mirko.rossi869@virgilio.it

Sorrento Fittasi Appartamento

Sorrento. Appartamento di rappresentanza 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

Sant'Agata Fittasi Appartamento

Affittasi per lunghi o brevi periodi in Massa Lubrense località Sant'Agata sui due Golfi piccolo appartamento composto da: camera letto, bagno, cucina. Chiamare per ulteriori informazioni.

Tel: 3388630105

Campomarino Lido (Cb) fittasi bilocale

Campomarino lido (Cb- Molise) affittasi grazioso bilocale situato al secondo piano di una palazzina dotata di ascensore, IN POSIZIONE CENTRALISSIMA, sul corso principale, a pochi metri dal supermercato, farmacia e mercato ortofrutticolo. L'appartamento è ideale per 4 persone ed è dotato di tutti i comfort: TV, lavatrice, aria condizionata, ombrellone e sdraio per chi volesse andare alla spiaggia libera. Possibilità di parcheggio auto in un piazzale pubblico adiacente. Cert. energ. C

Tel: 3287348210

E-mail: lafri82@hotmail.it

Vendo casa Vico Eque

Privato vende casa località Preazano, frazione di Vico Equense. Ben servito da mezzi pubblici secondo



LEGGIMI *Gratis*

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 📱 3803067686

SHOP ROSELLA

OFFERTE VALIDE DAL 10 AL 28 MARZO



**Dash
Fustone
114 misurini**

**€uro
12,90**



**Pampers
Sole e Luna**

**€uro
3,00**



**General
liquido
54 lavaggi**

**€uro
3,50**



**Fabuloso
Pavimenti
1 litro**

**€uro
1,00**



**Ace
Gentile
2 litri**

**€uro
2,30**



**Rotoloni
Regina**

**€uro
2,00**



**Nelsen
Piatti
3 pezzi**

**€uro
2,50**



**Gel mani
120 ml
3 pezzi**

**€uro
5,00**



**Lysoform
Sap. liquido
3 pezzi**

**€uro
5,00**

**VIA MADONNA DI ROSELLA 34 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 081 922 24 30**



clima

**ARISTON**

SCONTO IMMEDIATO DEL **65%**



SCEGLI LE POMPE DI CALORE ARISTON
E APROFITTA SUBITO
DELLO **SCONTO IN FATTURA**



CONNETTIVITÀ INCLUSA



ASSISTENZA GARANTITA

NIMBUS COMPACT

ariston.com

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

ed ultimo piano di 120mq senza condominio, ingresso con un deposito. Ingresso dell'appartamento salone con camino e stufa a pellet e due condizionatori; composta da: due stanze da letto grande e accessori, un bellissimo corridoio pieno di luce che porta a un piccolo giardino parallelo alla casa e un deposito con un terrazzo grande 5x12. Ammobiliato è da vedere. Possibilità di vendita €240.000,00 trattabile oppure affittarsi € 700,00 mensili.
Tel: 3382183124 - 3333170813

Piano di Sorrento Fittasi locale

Affittasi locale di nuova costruzione con ingresso indipendente di 65 mq, per uso commerciale o deposito, in Piano di Sorrento.
Tel: 3895945664

Cerco giardino da acquistare

Cerco giardino in vendita con passo carrabile piccola metratura non distante dal centro (zona Sant' Agnello, Piano di Sorrento, Meta).
E-mail: a_donnarumma@outlook.it

Locale commerciale

Fitto locale commerciale di 90mq (ex ristorante).
Tel: 3247448830

Piano di Sorrento Fittasi Monolocale

Affitto monolocale per abitazione a Piano di Sorrento per brevi periodi.
Tel: 3247448830

Trilocale in vendita cercasi

Coppia referenziata cerca trilocale in vendita a Vico Equense, Castellammare, Gragnano, Santa Maria la Carità, Casola, tra 60 e 80 mq.
Tel: 3317658051

Sant'Agnello zona San Giuseppe Vendesi Appartamento

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 €

Vico Equense Vendo Casa

Vendo casa a Vico Equense zona Massaquano, 500 metri di altezza, in Via Belvedere sotto monte Faito. Vista panoramica, 2 stanze, cucina grande, bagno. La casa ha un cortile esterno e un frutteto. Prezzo conveniente e trattabile.

Tel: 3664917426

Asiago (VI) Vendo Negozio

Vendo negozio in centro ad Asiago (VI), metratura di 180mq ed ex cinema. Chiamare dalle 10.00 -12.00 / 14.00 - 18.00 o lasciare sms.

Tel: 3284629500

Piano di Sorrento Fittasi Monolocale

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

Tel: 3247448830

Piano di Sorrento Affitto Bilocale

Appartamento centrale in Piano di Sorrento, 40 mq, affitto contratto 4+4.

Tel: 335424638

Sant'Agata Fittasi 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 emozionale, sala giochi da tavolo, sala biliardo, area basket, area ping pong, area giochi bambini, giardino con barbecue e forno a legna e piscina. Possibilità di

4 posti auto. Disponibile per fitti di vacanza per breve e/o lunga durata, ma anche per feste e cerimonie in genere.

Tel: 3388243771

Asiago (VI) Cerco bicamere

Cerco bicamere da acquistare ad Asiago (VI) o periferia (con garage possibilmente con un ripostiglio) no agenzia! chiamare dalle 09.00 -12.00 \ 14.00 -18.00.

Tel: 3284629500

Vendesi Appartamento - Fornacelle

Appartamento composto da: 3 camere grandi, 2 cucine, bagno, 2 terrazze grandi con veduta Vesuvio. Garage grande più un altro posto auto. Vendesi a Vico Equense località Fornacelle.

Tel: 3770818213

Fittasi Appartamento

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

C.mare di Stabia Fittasi ufficio

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

Prezzo: 250,00 €

Tel: 339/2846310

Piano di Sorrento Fittasi Stanza

Piano di Sorrento, centralissimo vicino alla stazione del treno, fittasi confortevole ed ampia camera da letto con bagno privato in appartamento. Disponibile da ottobre a giugno a docenti e studenti.

Tel: 0818787297

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

Meta di Sorrento Fittasi Appartamento

Meta di Sorrento, zona centrale, fittasi annualmente mini appartamento su due livelli composto da: cucina soggiorno con bagno al piano terra, e al primo piano ampia camera da letto con antistante terrazzino che affaccia sulla strada principale. Max 2 persone.

Tel: 3339256907

Vico Equense località Moiano Vendi Appartamento

Moiano (Vico Equense) in zona centralissima vendesi appartamento al primo piano di circa 110 mq con annesso sottotetto. Prezzo vero affare.

Tel: 3339256907

Sant'Agnello Borgo San Vito Fittasi Appartamento

Affitto appartamento 75mq, zona Sant'Agnello, borgo San Vito. 2 camere, 1 salone, cucina, 1 bagno, 1 sgabuzzino. Terzo piano. Contratto di affitto regolare 4 +4.

Prezzo: 850,00 €

Tel: 3347566783

Vico Equense località Arola Fittasi Stanza

Arola, Vico Equense. Affitasi piccola stanzetta in campagna completamente autonoma di servizi, adatta come punto di appoggio adiacente ad antico edificio distante 500 metri dal centro di Arola. Panoramica

con piccolo terrazzino e giardinetto raggiungibile con auto di piccola dimensione o moto.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3331420175

Villaggio Casa fittasi giardino

Fittasi giardino 500 mt con passo carrabile non distante dalla strada principale, località Villaggio Casa. Prezzo mensile € 250,00.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3389528883

LAVORO

Cerco parrucchiere

Parrucchiere per donna cerca personale esperto.

Tel: 3286516080

Cerchi Lavoro?

Cerchi lavoro a SORRENTO? IDEA CASA affilato Tecnocasa, 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 nahq9@tecno-

casa.it oppure contattaci al seguente recapito sottoindicato. Sede di lavoro: Corso Italia 259/D, Sorrento. Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 081.8074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cerco ripetizioni di matematica

Cerco ragazza preparata per aiutare mia figlia con i compiti a domicilio. Classe frequentata II media, solo per la materia matematica. Località Vico Equense centro.

Tel: 3387263461

TURISMO VICO EQUENSE

LearnItalinGo, attività nata per la divulgazione della lingua e cultura italiana, è alla ricerca di cittadini vicani per un progetto di valorizzazione territoriale. Vogliamo far conoscere la nostra cultura, il nostro stile di vita e la nostra lingua a tutte le persone che vogliono fuggire dalla frenetica vita moderna, ma abbiamo bisogno di te per rendere questo progetto realizzabile. Contattaci se: - svolgi un'attività artigianale (sandali, intarsio, intreccio vimini e altro) - produci prodotti locali (prodotti caseari, olio, liquori e altro) - hai disponibilità di alloggio per i nostri clienti interessati a vivere "un'esperienza locale" - hai un po' di terra e vuoi condividere la tua passione per la coltivazione - sei



LEGGIMI

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

Gratis

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**

Lavanderia Degli Aranci

Antonio Sparano

Lavaggio Speciale per giubbotti e giacconi

Fay RefrigiWear **PRADA ARMANI**

DOLCE & GABBANA BURBERRY BELSTAFF

**Lavaggio e Stiratura professionale
per abiti da cerimonia:
in seta, lino, cotone semplice
o con applicazioni varie**

**LAVAGGIO IGIENICO ANTIVIRUS
per tutti i capi
(sicurezza assoluta)**

Via degli Aranci, 101 - Sorrento - Tel. 081 878 3921

Via Madonna di Roselle, 34 - Piano di Sorrento - Tel. 081 532 1998

Corso Italia, 32 - Sant'Agnello - Tel. 081 8773372



**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

Vetrina Annunci

un appassionato/a di cucina locale e ti va di condividere segreti e consigli - hai una barca e sei disponibile a mostrare le bellezze della costa vicana - sei un pescatore e ti va di condividere la tua conoscenza nel campo - conosci i sentieri della zona e ti va di accompagnare i nostri viaggiatori alla loro scoperta - conosci la storia e l'arte di Vico Equense e desideri farle conoscere - Sei un autista NCC e hai un mezzo autorizzato. Se ti ritrovi in uno o più punti o se semplicemente hai altre idee da condividere non esitare a scriverci oppure a chiamarci al o inviati un messaggio su Whatsapp.
Tel: 3387984919
E-mail: learnitaliangogmail.com

Baby sitter

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

Tel: 3517275101

Collaboratrice domestica

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

Tel: 3341933317

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

Consulenti finanziari-assicurativi

Si ricercano consulenti finanziari -assicurativi, per sede di Giussano. I candidati dovranno essere in possesso dei seguenti requisiti: - Automunita; - Diploma di istruzione di scuola secondaria superiore; - Buone capacità

di apprendimento, organizzazione e relazione. Si dovrà effettuare un corso della durata di 60 ore, si effettuerà online e al termine si dovrà fare un esame. Alle risorse inserite verrà offerto un percorso formativo personalizzato e retribuito, della durata di 11 mesi che prevede: - Rimborso di 885 euro mensili (1000 euro lordi, di cui ritenuta 11,5%); - Corsi di formazione e Iscrizione all'albo professionale; - Affianchiamento costante; - Prospettiva di crescita professionale. Al termine del percorso stabilito, le risorse potranno essere inserite in modo definitivo all'interno dell'organico, ricoprendo anche ruoli manageriali. Durata contratto: 11 mesi Contratto di lavoro: tempo pieno.

Stipendio : da 885 al mese.

Tel: 3425010381

E-mail: glorispitzalis@gmail.com

Cerco lavoro

Cerco lavoro. Ho 39 anni e tanta voglia di lavorare. Garantisco massima serietà.

Tel: 3499485529

Baby sitter - collaboratrice domestica

Cerco lavoro come baby sitter, collaboratrice domestica. Garantisco massima serietà e esperienza. Disponibile per lavoro part time o full time. No automunita.

Tel: 3517275101

Cerchi Lavoro?

Tecnocasa Sorrento agenzie leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona candidata dai 20 ai 30 anni, per il ruolo di Coordinatrice Banca Dati da inserire all'interno del proprio Gruppo di Lavoro, per la gestione della banca dati, dei clienti, del front office, degli appuntamenti e di altre attività che verranno spiegate in fase di colloquio. Si

richiede disponibilità full-time, diploma di scuola media superiore, buona dialettica, doti relazionali e comunicative, dinamicità e intraprendenza. Si offre un fisso mensile, contratto a tempo indeterminato, formazione continua e gratuita, un team giovane e professionale! Inviare il proprio curriculum vitae, munito di foto, via mail.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 0818074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cerco lavoro

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

Tel: 3247448830

Traduzioni

Effettuo traduzioni ING-ITA (e viceversa) e FRA-ITA (e viceversa) di qualsiasi tipologia ...

Tel: 3476531265

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

Tel: 3496762422

Baby sitter, ripetizioni e assistenza

Si effettua assistenza BABY SITTER per bambini di tutte le età e RIPETIZIONI per bambini di scuole elementari e medie, anche in particolare in-

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

glese e francese, anche a domicilio. AUTOMUNITA, si offre anche ASSI-STENZA ANZIANI. Senza problemi di orari Prezzi modici.

Tel: 3393324770

Cerco Lavoro

Cerco lavoro come badante di notte. No perdintempo. Zona Penisola Sorrentina. Chiamare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

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

Cerco lavoro

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

Tel: 339/3586823.

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte con attestato oss, no perdintempo. Chiamare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

Cerco lavoro

Offro assistenza agli anziani e non. Zona penisola sorrentina.

Tel: 3714973490

Cerco lavoro

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

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

59enne automunito disponibile per accompagnare persone con varie di-

sabilità, si assicura massima serietà.

Tel: 3662719201

Giardiniere

Persona seria e affidabile con ottima esperienza cerca lavori di giardinaggio, terrazzo, taglio siepi, prato e messa in opera di piante, ecc. Prezzi modici. No perdintempo. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3333524055

CORSI

Offresi ripetizioni

Laureata in Giurisprudenza offre ripetizioni per le materie più ostiche, fornendo assistenza personalizzata, materiale di supporto e metodo di apprendimento per i seguenti livelli di studio: Scuole primarie, Liceo, Istituti tecnici ed Università. Disponibile per lezioni sia a domicilio che online. Si garantiscono esperienza, serietà e prezzi competitivi.

Tel: 3397850023

Lezioni private Lingue

Laureata in interpretariato e traduzione impartisce lezioni private di inglese, francese, portoghese e russo a studenti di scuole elementari, medie, superiori e universitari, a domicilio oppure online. Massima serietà.

Tel: 3478848752

Lezioni private e/o doposcuola

Laureato in Lingue moderne per la comunicazione e la cooperazione internazionale impartisce lezioni private di e/o doposcuola in tutte le materie ad alunni di scuola elementare e scuole medie, ed in lingua inglese e francese a studenti delle scuole superiori. Massima serietà, prezzi modici. Disponibile anche per lezioni online.

Tel: 3331619549

Ripetizioni scolastiche

Laureata in giurisprudenza con abilitazione in avvocatura, effettua ripetizioni scolastiche in tutte le materie per le scuole elementari e medie. Per le scuole superiori in tutte le materie umanistiche oltre che in diritto ed economia.

Tel: 3343239126

Lezioni private

Laureata in fisica v.o. abilitante all'insegnamento impartisce lezioni private di matematica, fisica e analisi matematica presso viale Straburgo 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.

Tel: 3925450481

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

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

Per adulti e studenti di medie e istituti superiori impartisco lezioni private ed eseguo traduzioni di francese, inglese e spagnolo. Prezzi modici.

Tel: 3400539874

4 Bit

Il tuo esperto di fiducia!

VENDITA E ASSISTENZA
PC, TELEFONIA, TABLET

DR MOUSE

DR PHONE

VETRO ROTTO?!

CI PENSIAMO 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  seguici su



ONORANZE FUNEBRI TM TONINO MARCIANO dal 1968 337 94 35 32

www.toninomarciano.com - info@toninomarciano.com

Impresa associata

REGISTRO
ITALIANO
CREMAZIONI



Registra la tua
volontà di cremazione,
affido o dispersione
delle ceneri

La cremazione è una
scelta contemporanea.
Fai valere un tuo
diritto, sempre

 Impresa Funebre associata con 

“IL RIPOSO DI SNOOPY”

 Cimitero e Cremazioni per Animali 

Servizi

 Cremazioni Singole Certificate 
Sepoltura in Cimiteri Autorizzati
Consegna Ceneri in Urna Personalizzata



*Vieni a provare le nostre
specialità di Pasqua!*

Casatiello Napoletano



Pastiera della Nonna



Casatielli



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

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

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

Vetrina Annunci

Doposcuola

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

Tel: 3384938278

Ripetizioni inglese, francese, tedesco e tutte le materie umanistiche

Laureata in scienze politiche e relazioni internazionali e diplomata al liceo linguistico, offre ripetizioni ai ragazzi delle scuole elementari (tutte le materie), medie e superiori in inglese, francese, tedesco e tutte le materie umanistiche. Già con esperienza in questo campo da quattro anni e con ottimi risultati. Prezzo da pattuire in privato.

Tel: 3349491667

MOTORI

Vendo Renault Modus

Privato vende Renault Modus colore sabbia, anno 2007, 5 porte, unico proprietario, motore in ottime condizioni, sempre tagliandata, mai incidentata. Visibile in Sant'Agnello. Prezzo conveniente.

Tel: 3805171932

Vendesi Fiat Punto 5 porte

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

tezza. Auto in buone condizioni tenuta in garage, vendesi per inutilizzo a prezzo affare. Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno. Contattatemi telefonicamente tramite il mio numero sotto indicato. Chiamate, sms ed anche per whatsapp.

Prezzo: 1.150,00 €

Tel: 388112160

Vendo scooter SH 150

Anno 2015. Blocca cavalletto e blocca ruota posteriore fissi. Tappetino pedana in gomma. 2° parabrezza estivo GIVI. 2° treno di gomme nuovo ancora da montare. Filtro aria, olio freni e olio mozzo sostituiti. Kit sostituzione olio motore e guarnizioni in regalo. Custodito in box privato.

Prezzo: 2.750,00 €

Tel: 3332464560

Vespa 50 d'epoca

Cerco una vecchia vespa d'epoca 50 con 3 marce, anni 60 con colore originale oppure altro modello 125 et3 primavera oppure una 150 o 200 anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Auto in regalo

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

Tel: 3499456904

Vendesi pezzi ricambio

Vendesi: scocca per Vespa € 150 lato sx con freccia € 20; parafrangente per Vespa 150 € 15, tappetino Vespa 50 € 10; due selle per Vespa 50 prima serie € 60; fuselli completi per 500 € 70, 4 platto cromati per 500 € 2; 4 platto cromati per fiat 1300 €

30; carburatore per 500 € 50; 4 platto per Alfa Romeo € 200.

Tel: 3491887913

Cerco Ape 50 per utilizzo giardino

Cerco ape 50 per utilizzo in giardino anche un po' malandata prezzo massimo.

Prezzo: € 800,00.

Tel: 3338438916

Cerco Moto Honda Hornet 600

Privato cerca moto Honda Hornet 600 modello riferimento del 99 al 2001, in buone condizioni generali, prezzo da concordare, per info chiamare la numero riportato sotto solo ore pasti.

Tel: 3519408010

Vendo Opel Corsa

Vendo Opel Corsa Mod. Cosmo 1.4, Alimentazione GPL e Benzina (di fabbrica), Anno immatricolazione Dicembre 2016, Km ca 28000.

Tel: 3335404935

Vendo SUZUKI

Vendo splendida motocicletta SUZUKI 250X, immatricolazione giugno 1998, Km effettivi 19.762, visibile in Sant'Agnello.

Tel: 081.8086168

Cerco Ape 50

Cerco Ape 50 in buone condizioni.

Tel: 3349001719

Vendo Vespa PX 125

Vendo scooter Vespa px 125 arcobaleno, imm. 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. Telefonare ore pasti.

Prezzo: 2.400,00 €

Tel: 3519408010

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

ELETTRONICA

Vendo cellulare Samsung 21

Eccezionale. Vendo cellulare Samsung A21 nuovo. Vendo per realizzo.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3465132774

Vendo videocamera Canon

Vendo videocamera Canon Dvd camcorder dc 95, usata pochissime volte, ottimo stato. Ore pasti.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3519408010

Vendo Macchina Fotografica

Vendo macchina fotografica Yashica modello Fx3 2000, no digitale, con obiettivo mc 35/70, flash cs 220, ottimo stato.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3519408010

Samsung Smart tv 55 pollici 4k

Smart tv 55 pollici 4k UHD, schermo rotto ideale per pezzi di ricambio.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3388267006

E-mail: pagano77ap@libero.it

Vendo computer Lenovo

Cedo computer Lenovo nuovo (costo d'acquisto € 300,00) con due anni di garanzia a partire dal 10 maggio data di acquisto presso rinomata ditta locale.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3406242760

★ VARIE

Vendo console con specchio

Vendo a malincuore splendida console e specchio da appendere in stile shabby chic, acquistata qualche anno fa alla Coin casa. Prezzo conveniente per vero amatore.

Tel: 3805171932

Vendo pomelli cucina

Vendo pomelli per antine di cucina di gusto classico. Sono 20 pezzi in porcellana dipinta con soggetto floreale. Cedo a prezzo economico.

Tel: 3805171932

Coppia giacche montone

AFFARE. Coppia giacche montone nuove cedo a € 50,00 cad. Per Lui e Lei taglie XL. Preferibilmente per Bologna e prima periferia. Ritiro a carico dell'acquirente. Contattami, preferibilmente tramite whatsapp.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3317162075

Edicola Vendersi licenza

Vendersi licenza edicola. Chi ne fosse interessato è pregato di chiamarmi in privato per richiedere maggiori informazioni in merito.

Tel: 3409864761

Orologio da taschino vintage Lifestar Antimagnetic

Bellissimo orologio da taschino vintage Lifestar Antimagnetic. Perfettamente funzionante. Con catena inclusa, coperchio a molla, corona a vite. Magnetico-resistente. Movimento meccanico manuale. Dimensioni: 4,5 cm diametro. Sulla cassa è disegnata un'aquila, sul retro motivi floreali. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente.

Prezzo: 55,00 €

Tel: 3922192279

Scarpe Clarks in pelle nera VENDO

Bellissime scarpe Clarks All in step, in pelle nera. Numero 45. Calzature impermeabili. Combinazione di materiali appositamente selezionati con una cucitura sigillata. Quando è bagnato all'esterno la calzatura rimane asciutta all'interno aiutando a proteggersi contro gli elementi atmosferici e a mantenere i piedi co-

modamente asciutti. Come nuove, mai usate. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente.

Prezzo: 75,00 €

Tel: 3922192279

Vendo Rubinetto

Vendo per inutilizzo rubinetto a sfera esterno da giardino con doppio dispositivo di sicurezza. Sul SITO LeggimiGratis nella sezione annunci/varie, potrai vedere anche la foto postata del rubinetto in vendita. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente.

Prezzo: 20,00 €

Tel: 3922192279

Macchina da scrivere Olivetti

Macchina da scrivere Olivetti lettera 32 Completa di custodia e istruzioni per l'uso. Condizioni buone salvo la normale usura del tempo. Spese di spedizione a carico dell'acquirente.

Prezzo: 45,00 €

Tel: 3922192279

Vendo acquario cn tartarughe acquatiche

Vendo acquario con 4 tartarughe acquatiche di media dimensione.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3499485529

Vendo tastiera Yamaha

Vendo tastiera Yamaha perfettamente funzionante. Metto in vendita causa inutilizzo.

Prezzo: 40,00 €

Tel: 3499485529

Sandali SKECHERS in pelle,

Bellissimi sandali SKECHERS taglia 46 in pelle, alta qualità. Relaxed (wide) Fit® and Memory Foam 360™. Tomaia in pelle scamosciata resistente con bordo in tela e rivestimento in neoprene per una maggiore resistenza all'umidità. Cinghia

Lancia il tuo E-Commerce!



Raggiungi potenziali clienti da tutto il mondo

Porta in rete la tua offerta di prodotti: pubblica il catalogo, promuovi le tue offerte. Aggiorna il tuo E-Commerce in autonomia grazie al nostro comodo pannello di controllo e gestisci gli ordini, magazzino e spedizioni!

Hai già un negozio virtuale?

Con le nostre competenze daremo uno sprint alle tue vendite online!

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



Google
Partner



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

 www.endesia.it
 info@endesia.it

 +39 081 808 76 18
  Endesia

whatsapp
328 9020901



SMILE

telefono
081 19183790

Cartoleria, Detersivi, Articoli per la casa
Piazza Vittorio Veneto, 1- Meta

CONSEGNA A DOMICILIO

SORPRESA!

**DA LUNEDÌ
8 MARZO
FINO A SABATO
3 APRILE 2021**



**REGALIAMO DUE UOVA DI CIOCCOLATO
UNO PER TE ED UN ALTRO ALLA
PROTEZIONE CIVILE
PER LE PERSONE BISOGNOSE**

*Il totale di 100€ è cumulabile, conserva gli scontrini e appena raggiungi la cifra contattaci presso il nostro punto vendita per ritirare l'uovo.
Per quantità e disponibilità consulta il regolamento presso il negozio SMILE. Consegniamo anche a domicilio.

Vetrina Annunci

con gancio e passante e allacciatura elastica per una calzata comoda e adattabile. Sottopiede imbottito per un comfort di lunga durata. Intersuola ammortizzante e suola in gomma ad alta trazione. Usate pochissime volte, vendita per errata taglia di acquisto. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente.

Prezzo: 35,00 €
Tel: 3922192279

Vendo chitarra

Vendo chitarra classica come nuova. Metto in vendita causa inutilizzo.

Prezzo: 30,00 €
Tel: 3499485529

Vendo Armadio

Vendesi armadio tenuto in ottimo stato. Misure largh. 225cm x profondità 60cm, altezza 260cm. Struttura in rovere chiaro, ante color verde chiaro e verde scuro. Ritiro a carico dell'acquirente. Telefonare ore pasti.

Prezzo: 400,00 €
Tel: 3894805773

Tapis Roulant Meccanico

Tapis roulant per uso domestico, piccola macchina da passeggio meccanica, pieghevole per interni, mini attrezzatura per fitness, poco ingom-

brante, usata pochissimo.

Prezzo: 50,00 €
Tel: 3488759590

Bicicletta da Corsa Olmo

Bicicletta Olmo del 2008 misura 52, in buone condizioni, vendo per inutilizzo.

Prezzo: 250,00 €
Tel: 3488759590

Vendo scarpe antinfortunistiche

AFFARE. Per errato acquisto vendo a metà prezzo due paia di scarpe antinfortunistiche n° 46.

Tel: 3336353447

Oggetti vecchi osteria

Cerco vecchi oggetti di osteria anni 50 tipo telefoni a gettoni, macchine da caffè con leve grandi, tritagiaccio spremiarance multiuso acciaio, orologi pubblicitari con scritto caffè, listini prezzi neri, macinini da caffè con sopra la tramoggia di vetro, ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Manifesti pubblicitari vecchi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi anni 50 di località turistiche di villeggiatura montagne o mare, olimpiadi invernali di sci oppure nau-

tica, cinema, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Affettatrice Berkel rossa vecchia

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 da bar anni 50 tutta in acciaio con pistoncini esterni che funzionava anche a gas, anche rotta.

Tel: 3474679291

Lavastoviglie Electrolux

Vendo lavastoviglie da incasso Electrolux completamente funzionante. Unico difetto, la portiera non si chiude se non con un sostegno es. una sedia.

Prezzo: 75,00 €
Tel: 3317658051

Macchina Saimac

Vendesi macchina per maglieria SAIMAC usata pochissimo come nuova. Prezzo trattabile.

Prezzo: 800,00 €
Tel: 3333170813

LEGGIMI^{Gratis}

anno 18 - numero 03

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



ORO 
CONVERT
IL COMPRO ORO

follow us



//// //// //// //// ////
**COMPRO ORO
E ARGENTO**
//// //// //// //// ////

RIVENDITORE AUTORIZZATO
Cleopatra
JEWELS

META
Corso Italia, 132

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

SORRENTO
Viale Nizza, 29



VICO EQUENSE Vendesi zona tranquilla casa indipendente su più livelli Cucina, sala pranzo e bagno. 2 camere da letto, 1 bagno, salottino. Termoautonoma, rifiniture di pregio. **Euro 300.000**. Posto macchina auto piccola. Tel. 338 279 6034

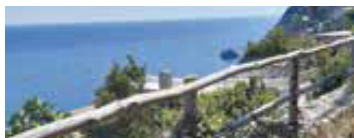


SORRENTO Vendesi centralissimo, appartamento al terzo piano panoramico: soggiorno doppio, 2 camere da letto, cucina, ripostiglio e bagno per complessivi 5 vani **€ 790.000**. Tel. 347.2233339 - 338 2796034



POSITANO vendesi appartamento centro storico 100mq. Composto da ingresso, 2 camere da letto, cucina, soggiorno con camino, 2 bagni e terrazzo panoramico di esclusiva proprietà. **€700.000**. Tel. 0818788600 - 3382796034

META vendesi soluzione con giardino, ampio salone, camera da letto, cucina e zona spa. Rifinita. **€310.000**. Tel. 0818788600 - 3382796034



PRAIANO vendesi soluzione indipendente, panoramicissima. Rinnovata su due livelli a picco sul mare composta da cucina, soggiorno, due vani letto, 1 bagno e giardino attrezzato. **€ 690.000 poco trattabili**. Tel. 081.8788600 - Cell. 338 2796034

PIANO DI SORRENTO Vendesi appartamento rinnovato vista sul mare. Ingresso in soggiorno con veranda panoramica, cucina, due bagni con lavanderia tre stanze da letto per complessivi 110mq. **€ 490.000 trattabili** - Cell. 338.2796034

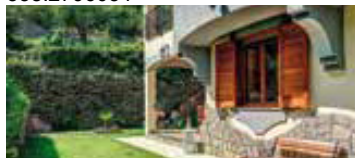
STUDIO TECNICO E DI PROGETTAZIONE



Facebook: progettocasa-immobiliare



MONTECHIARO Vendesi soluzione indipendente su due livelli, cucina abitabile giù e camera con bagno e sopra 2 camere da letto, bagno, terrazza e posto auto panoramici. **€ 300.000 poco tratt.** - Cell 338.2796034



VICO EQUENSE Vendesi Pacognano villa con giardino su due livelli. Ingresso in salone con camino, cucina, 3 bagni e 5 camere da letto, ripostiglio, patio, terrazzo, balcone, cortile. Posto auto. Rifinita e ristrutturata. **€ 730.000**. Tel. 338 2796034

META Via casa Starita: vendesi appartamento al primo piano. Camera, cucina e ampio bagno. Annesso ampio deposito-cantina sottostante. Da ristrutturare. **€ 125.000**. Cell. 347.2233339

META Vendesi zona alta vendesi rudere panoramicissimo di mq. 90su due livelli con annesso giardino di 3000mq. Con accesso carrabile. **€ 320.000** Cell. 347.2233339

PIANO DI SORRENTO zona Colli. Vendesi giardino ad uso ricreativo 900 mq **€ 135.000** - Tel. 347.2233339



SORRENTO vendesi centralissimo locale terraneo ristrutturato composto da cucina, soggiorno, bagno, camera da letto **€ 170.000** Cell. 338 2796034



SORRENTO vendesi centrale appartamento al primo piano con ampia terrazza vicino al mare ottimo come investimento già come BnB ingresso due camere da letto due bagni e angolo cottura. **Euro 450.000** trattabile per info Cell. 338 2796034

PIANO DI SORRENTO Vendesi in zona centrale appartamento rifinito e ristrutturato. Molto luminoso, dotato di ingresso, 3 camere, cucina, 2 bagni e 2 balconi. **€ 590.000** Cell. 338 279 6034



MONTECHIARO zona sopra i "casini" vendesi giardino accessibile con auto, ma in una strada impervia, spianato panoramico mq. 2000 circa. Coltivato ad uliveto, zappato e, tenuto bene. **€ 60.000** Cell. 338.2796034

AFFITTI

PIANO DI SORRENTO - Colli casa panoramica su due livelli cucina bagno camera da letto e cameretta soggiorno tre bagni. Termoautonoma rifiniture di pregio arredata. Posto auto. **€1100,00 mensili** Tel. 3382796034

AROLA CENTRO Affittasi appartamento rinnovato ingresso in soggiorno cucina abitabile e terrazza bagno e camera da letto, **ARREDATO**. Contratto regolare (3+2) **€ 600 mensili**. Tel. 347.2233339



META Meta in affitto ufficio condiviso sul Corso Italia fronte strada. **€ 300 mensili**. Tel. 338 279 6034



VICO EQUENSE Affittasi zona Hotel Mary casa con giardino 80 mq. Cucina-soggiorno, 2 camere da letto e wc.. **€ 750 mensili**. Contratto 4+4. Tel. 3382796034



Amalia de Maria
338 162 02 74



Antonio Pane
347 388 90 50

VENDITE

META centro, proponiamo in vendita appartamento in parco, in ottime condizioni abitative, primo piano con ascensore, composto da: ingresso, soggiorno, cucina, due ampie camere da letto, doppi servizi, terrazzini, garage. **Euro 635.000,00.**



PIANO DI SORRENTO, località Trinità, proponiamo in vendita luminoso appartamento di ampia metratura, in buone condizioni abitative, secondo piano con ascensore, composto da: grande salone con angolo cottura, due camere da letto, doppi servizi, sottotetto, garage. **Euro 590.000,00.**

SORRENTO Parco Cesariello, proponiamo in vendita graziosa villetta a schiera su due livelli panoramica, con giardino, garage e terrazzo-solarium, composto da salone, cucina, bagno al piano terra, tre camere da letto, due bagni al primo piano. Da rinnovare. **Euro 850.000,00.**

MASSA LUBRENSE, non lontano da Monticchio, piccola soluzione indipendente panoramica, composta da due camere e bagno. Ampio terrazzo a livello vista mare, giardino attrezzato disposto su vari terrazzamenti. Parcheggio. **Euro 350.000,00.**

MASSA LUBRENSE Schiazzano, proponiamo in vendita delizioso appartamento semi-indipendente, attualmente locato, disposto su due livelli. Al piano terra: ampio locale deposito, al piano primo: cucina abitabile, camera da letto matrimoniale, cameretta, bagno, piccolo terrazzino. Accesso pedonale e/o con scooter. **Euro 200.000,00.**



META vico Cacace, proponiamo in vendita ampio appartamento vista mare, secondo piano senza ascensore, composto da: ingresso, grande salone, disimpegno, tre camere da letto, doppi servizi, cucina abitabile, lavanderia, balconata panoramica. Buone condizioni abitative. Accesso pedonale e/o con scooter. **Euro 490.000,00.**



MASSA LUBRENSE S. Maria a Schiazzano, proponiamo in vendita un tipico casale immerso nel verde, attualmente composto da tre unità abitative, sottotetto, accesso carrabile con auto medio - piccole, parcheggio, ampio giardino. Buone condizioni abitative. **Euro 1.000.000,00.**

MASSA LUBRENSE centro, porzione di fabbricato d'epoca, con ingresso indipendente, disposto su due livelli, da ristrutturare: cucina abitabile al piano terra, due ampie camere al primo piano, bagno, balconata, piccolo ripostiglio. Accesso pedonale. **Euro 210.000,00**

MASSA LUBRENSE centro, porzione di villa con ingresso indipendente, disposto su due livelli, composto da un piano terra con ampio salone, cucina abitabile, camera con bagno, ripostiglio. Piano primo: disimpegno, due camere, bagno. Giardino pianeggiante di proprietà esclusiva di circa 400mq. Da ristrutturare. **Euro 550.000,00.**

PIANO DI SORRENTO centro, proponiamo in vendita appartamento di ampia metratura, all'interno di un parco, primo piano con ascensore, composto da: ingresso, quattro camere, cucina abitabile, bagno, ripostiglio, giardino di proprietà esclusiva di 300mq, terrazzini, ampia cantinola, parcheggio. Da rinnovare. **Euro 670.000,00.**

MASSA LUBRENSE Acquara, fabbricato colonico da ristrutturare, ampio giardino pianeggiante di circa 1.400mq, comodo accesso carrabile. **Euro 550.000,00.**



SANT'AGNELLO adiacenze centro, proponiamo in vendita luminoso appartamento in parco, secondo piano senza ascensore, all'interno di un parco, composto da: ampio soggiorno, cucina abitabile, due camere da letto, bagno. Due ampi terrazzi. Da rinnovare. Parcheggio. Possibilità di acquisto garage. **Euro 600.000,00.**

MASSA LUBRENSE, Sant'Agata sui due Golfi centro, attico interamente ristrutturato, quinto piano con ascensore: ingresso, disimpegno, soggiorno con cucina a vista, due camere, due bagni, terrazzo vista mare. Garage, cantinola. **Euro 460.000,00.**

TERRENI

MASSA LUBRENSE, non lontano da Termini, lungo la strada per la spiaggia di Nerano, proponiamo in vendita un uliveto di circa 1.000 mq, composto da due ampi terrazzamenti pianeggianti. Accesso carrabile con auto medio - piccola. Allacci di energia elettrica ed acqua già presenti. **Euro 35.000,00.**