

Informazione Gratuita

www.leggimigratis.it

LeggimiGratis

Mensile - Anno 8 - N.02-Febbraio 2011

QDS

Questione Di Stile

RIVENDITORE
AUTORIZZATO

S.T.A.M.P.S.
time to change

JEANSERIA
T-SHIRTTERIA

TUTTE LE MIGLIORI MARCHE
UOMO - DONNA
CON SCONTI

DAL 50% ALL' 80%

TUTTO L'ANNO

Corso Italia, 67 - 80062 Meta - Tel. 0815322616
mail: qdsquestionedistile@libero.it
ci trovi anche su Facebook: Qds Questioni di Stile

Allianz Lloyd Adriatico

1. PROTEZIONE CONTRO IL FURTO DELL'AUTO

Antifurto satellitare di ultima generazione

Grazie a speciali sensori, **SestoSenso** identifica ogni spostamento non autorizzato del tuo veicolo. In caso di furto la Centrale Operativa ti avvisa immediatamente e assiste le Autorità nelle operazioni di recupero, accelerandone i tempi.

2. PROTEZIONE DELLA PERSONA

Assistenza automatica in caso di incidente

In caso di incidente grave **SestoSenso** comunica automaticamente la tua posizione alla Centrale Operativa. Vieni immediatamente contattato tramite il sistema vivavoce e, se lo richiedi o non rispondi perché impossibilitato, vengono inviati i soccorsi. In queste situazioni la tempestività può salvarti la vita. Inoltre, se in seguito all'incidente vieni ricoverato in ospedale, avrai a tua disposizione una collaboratrice professionale per svolgere le faccende domestiche o per badare ai bambini.

Consulto medico mentre sei in viaggio

In caso di necessità tua o di un passeggero, premendo un pulsante vieni messo subito in contatto con un medico o un pediatra.

Avviso di velocità eccessiva

Per la sicurezza di tuo figlio puoi attivare l'invio di un sms al tuo telefonino o una e-mail di avviso se supera il limite di velocità da te scelto, quando gli presti l'auto. Per impostare la soglia di velocità basta accedere al portale dedicato ai Clienti **SestoSenso**.

3. PROTEZIONE IN CASO DI GUASTO O IMPREVISTI

Assistenza immediata

In caso di guasto, foratura, batteria scarica o esaurimento del carburante, ti basta premere un pulsante per essere localizzato dalla Centrale Operativa e ricevere immediatamente soccorso stradale gratuito, ovunque ti trovi e a qualsiasi ora. Inoltre, se il guasto è grave, viene garantito a te e ai tuoi passeggeri il rientro a casa o il proseguimento del viaggio oppure, in alternativa, il pernottamento in albergo.

Priorità nella riparazione e auto sostitutiva

Affidandoti ad una carrozzeria convenzionata Allianz, il tuo veicolo avrà priorità nella riparazione e nel frattempo ti verrà fornita un'auto sostitutiva - se necessario, con seggiolino per bambini.



144 € all'anno

SestoSenso

**La tecnologia intelligente
che può ritrovare l'auto in caso di furto**

Vieni a trovarci in agenzia.

Ti dimostreremo perché SestoSenso è essenziale per proteggere il tuo veicolo, garantire la tua mobilità, la tua sicurezza e quella dei tuoi passeggeri.

Allianz  Lloyd Adriatico

Giardullo s.a.s.

**Corso Italia, 220 - SORRENTO - Tel. 0818784216 - Fax 0818771315
www.allianzlloydadriatico.it - 062300@allianzlloydadriatico.it**

Entra nel Gran Risparmio

**Qualità,
Cortesie e
Risparmio**
al servizio
dei nostri clienti

**...La testimonianza
dei nostri
clienti storici**



SPONSOR SORRENTO CALCIO



Via Dell'Accademia, 44 - Tel. 081.8073550
Via Fuorimura, 57 - Tel. 081.8072924
SORRENTO

Febbraio 2011



facebook

LEGGIMI GRATIS
CI TROVI SU FACEBOOK:
ETU?

PER LA TUA PUBBLICITÀ
SUL LEGGIMI GRATIS:
380.3571772

- 06 NEWS DAL MONDO
- 10 SAI PERCHÈ?
- 14 FEBBRAIO AL CINEMA
- 16 COMUNICATI
- 18 ANNUNCI IMMOBILIARI
- 22 QUESITI LEGALI
- 22 MEDICINA
- 24 REDAZIONALI
- 52 BACHECA ANNUNCI
- 65 SMS DAI LETTORI
- 78 TEST
- 82 SVAGO
- 84 KIDS CORNER
- 90 IL BOX
- 92 DAI LETTORI
- 92 NUMERI UTILI

ENOGASTRONOMIA

- 20 **TIMBALLO DI SCIALATELLI**
CON PROVOLA, PISELLI E SALSICCIA

SOLIDARIETÀ

- 26 **CAMPAGNA STOP ALLA MALARIA**

VIAGGI

- 28 **WEEK-END A PRAGA**

CICLISMO

- 32 **BICI IN INVERNO**

BAMBINI

- 34 **GENITORI, ABBIATE FIDUCIA IN VOI STESSI!**

FIERE ED EVENTI

- 38 **IDEE SPOSI**

BELLEZZA

- 40 **BELLA D'INVERNO**

AFFARI DI CUORE

- 46 **LE 5 FASI PER SUPERARE**
LA FINE DI UNA STORIA - II PARTE

MAMME AL CENTRO

- 48 **DIETRO LE QUINTE**

NUTRIZIONE

- 50 **COMBATTERE IL COLESTEROLO**
CATTIVO A CASA

AUTO & CO.

- 74 **FERRARI FF**

LEGGIMI GRATIS

Periodico mensile a diffusione gratuita
di annunci economici, cultura,
attualità e pubblicità.

FEBBRAIO 2011
REDAZIONE

Anno 8 - Numero 2

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17 del 10/03/04
Tel. 081.009.3883 - Fax 081.193.19209
info@leggimigratis.it
www.leggimigratis.it

Editore: EMMINO RICCIARDI

Direttore Responsabile: LUCA RICCIARDI

Consulente Tecnico: GAETANO D'AMARO

Pubblicità: STEFANIA RICCIARDI

Redattore: MAGICA 2000 - Meta - 081.5341117

Tipografia: GSS

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito ed entrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a suo scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile degli annunci e degli sms di cui non si assume l'obbligo di segretezza o comunicazione a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possano derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata.





CELENTANO AUTO

Via Capo, 10 - 80067 Sorrento (Na) - Tel. 081.8072592

LE OFFERTE DEL MESE



2008

FIAT 500

Lounge 1.2 Benzina
Col. Bianco



2006

FIAT PANDA

1.3 Multijet - 4x4 Mod. Emotion
Col. Grigio



2008

VOLKSWAGEN GOLF

1.9 TDI - Full Optional
Col. Nera



2007

GRANDE PUNTO

1.3 Multijet - 90 cavalli
Col. Grigio scuro



2007

RENAULT TWINGO DYNAMIQUE

1.2 Benzina - Col. Nera



2006

NISSAN MICRA

1.5 Benzina
Col. Grigio



2006

LANCIA MUSA

1.3 Multijet
Colore Blu



2006

FIAT IDEA

1.3 Multijet - Diesel
Col. Azzurro



VIENI A SCOPRIRE

LA NUOVA MICRA
MOD. 2011

VASTA DISPONIBILITA' DI USATO GARANTITO

Finanziamenti a tasso agevolato
personalizzati anche senza anticipo



FINANZIAMENTI
COMPASS
GRUPPO BANCARIO MEDIABANCA

NEWS DAL MONDO

IL GIUBBOTTO CHE VI TIENE AL CALDO PER 8 ORE

Usando la stessa batteria Red Lithium che ricaricano gli attrezzi prodotti da Milwaukee, questo giubbotto riscaldato può mantenere la carica per otto ore. E' un'intera giornata di lavoro che non sarebbe male poter fare al caldo per chi, anche con queste



temperature, è costretto a lavorare all'aria aperta. Il calore, per la cronaca, viene distribuito per tutto il giubbotto grazie a tre zone di riscaldamento fatte di fibre di carbonio. E non ha neanche un prezzo particolarmente alto, solo 130\$ (106 euro circa).

CANE DA RECORD, RICONOSCE 1.022 PAROLE

Non e' molto brava nel comunicare, ma di sicuro Chaser, un border collie femmina studiata dallo statunitense Wofford College, sa ascoltare molto bene. Il cane ha dimostrato di saper riconoscere ben 1022 parole, una abilità che la mette al pari di un bambino di tre anni. L'addestramento del cane, di proprietà di un professore dell'università che lo ha descritto in un articolo sulla rivista Behavioural Processes, è durato cinque ore al giorno per tre anni, in cui a Chaser sono stati fatti riconoscere diversi giocattoli, corrispondenti a oggetti comuni. In tutti i test, effettuati mettendo l'esaminatore nascosto al cane per evitare di influenzarlo, la campionessa non e' mai scesa sotto i 18 oggetti riconosciuti su 20, ed e' stata anche in grado di riconoscere tre diversi comandi associati, 'zampa' e 'naso', che implicavano che si limitasse a toccarli, e 'porta'. Il record straccia quello precedente, appartenuto a un altro border collie chiamato Rico, che conosceva però "soltanto" 200 vocaboli.

DIPENDENZA DA FACEBOOK: UNA PERSONA SU 13 HA L'ACCOUNT

Facebook si sa, crea dipendenza. Chi ha aperto un suo profilo sul social network sa bene di che cosa

facebook

stiamo parlando: controllare chi ci ha scritto sulla bacheca, chi richiede la nostra amicizia, dare un'occhiata a quello che stanno facendo i nostri amici è un'attrazione irresistibile, alla quale in pochi sanno dire di no. Moltissime persone, ormai, hanno il loro profilo su Facebook, i numeri parlano chiaro: una persona su 13, nel mondo, ha un account sul social network. Ma come viene usato principalmente? Ecco tutti i numeri di questo fenomeno della rete. Ogni giorno sempre più persone vengono contagiate dalla mania di Facebook, del quale soprattutto i giovani sono dipendenti: su internet sono stati pubblicati i dati di questa vera e propria malattia, con i trend del 2010 che ci siamo appena lasciati alle spalle.

Un'ossessione che ha contagiato nel mondo una persona su 13 (una su quattro solo in America). 500 milioni gli account attivi al momento. Un contagio che non risparmia anche i vip, impazziti per Facebook. Secondo questa ricerca, pare che il 48 per cento della popolazione di Facebook con età compresa tra i 18 e i 34 anni controlla Facebook ogni mattina, appena suona la sveglia. Il 28 per cento di loro, invece, controlla gli aggiornamenti sul proprio telefonino prima di coricarsi a letto la sera.

Gli over 35, invece, rappresentano il 30 per cento degli utilizzatori abituali del social network, mentre gli users con età compresa tra i 18 e i 24 anni sono aumentati, nell'ultimo anno, del 74 per cento. Ed ecco un dato veramente interessante (e anche molto inquietante): il 57 per cento della popolazione parla con i suoi simili più sulla rete che nella vita reale. Ormai è un mondo virtuale il nostro!

L'informazione, infine, viaggia su Facebook: il 48 per cento dei giovani americani, ad esempio, consulta il sito per tenersi informato, piuttosto che utilizzare altre forme di comunicazione. A dimostrazione di ciò, moltissimi media tradizionali sono approdati sul social network proprio per venire incontro a questa esigenza.

E voi, come usate Facebook?



Sant' Agnello

C.so Italia 76/80

Tel.081.8071508

SPECIALE CARNEVALE 2011

MASCHERE - ACCESSORI



MEGA ASSORTIMENTO VESTITI PER BAMBINI E ADULTI



...E TANTI ALTRI
PERSONAGGI

INOLTRE... OFFERTA...

VESTITI A PARTIRE DA

10^{,00}
EURO

MILANO: IN ARRIVO LA MAPPA DEL CRIMINE

Interessante iniziativa di un giornalista di Milano: ha creato la "mappa del crimine". Di cosa si tratta? In pratica di una cartina in cui vengono segnalate le zone e le strade più pericolose della città, con tanto di simboli che spiegano il motivo per cui una determinata area è considerata a rischio. L'idea è venuta a Daniele Belleri, giornalista di 25 anni, che ha tratto ispirazione da un metodo già in uso negli Stati Uniti: la "geolocalizzazione" del crimine, metodo utilizzato per abbattere i pregiudizi e gli stereotipi esistenti verso certi quartieri, nonché per cercare di ridurre la criminalità. Ma come si fa a creare una mappa del crimine? Semplice: prima di tutto bisogna documentarsi.

Daniele Belleri ha iniziato la creazione della sua mappa del crimine seguendo tutte le pagine di cronaca nera dei quotidiani, i siti internet e le agenzie di stampa. Poi ha preso una cartina di Google maps e ha segnalato tutti gli episodi di criminalità avvenuti, dividendoli con simboli diversi a seconda della tipologia e postando la mappa su un blog chiamato "ilgirodelanera".

La consultazione della mappa del crimine di Milano è abbastanza intuitiva: il rosa indica la prostituzione, il rosso sono le rapine e gli scippi, il verde la droga, il teschio indica gli omicidi, la pistola le sparatorie, la croce rossa è dedicata agli incidenti stradali e sul lavoro di una certa rilevanza, il pugno le risse. E non sono mancate le sorprese mentre compilava la sua mappa del crimine. Alcune delle zone di periferia tradizionalmente malfamate sono risultate essere stranamente tranquille: la Barona, la Comasina, viale Monza e Quarto Oggiaro. Contrariamente ad altre, da sempre giudicate tranquille, che si sono rivelate essere un covo di delinquenza: rapine e scippi la fanno da padroni nelle vie dello shopping (Duomo-San Babila e Buenos Aires-Venezia), ma zone calde sono anche corso Vittorio Emanuele, via Valtellina, le aree intorno alle discoteche e piazzale Maciachini.

BIELORUSSIA: UNA VOLPE FERITA SPARA AL CACCIATORE E RIESCE A FUGGIRE

Quando si dice che la preda diventa cacciatore: in Bielorussia una volpe ferita riesce a sparare al cacciatore e fugge. Sembra un episodio di "Ai confini della realtà", ma invece si tratta di un fatto realmente accaduto. La bizzarra vicenda è avvenuta nella regione



di Grodno, in Bielorussia e sta facendo il giro dei più importanti media russi, che sono riusciti a ricostruire la vicenda, grazie anche alle informazioni fornite dal cacciatore, il quale al momento si trova ricoverato in ospedale con tanto di proiettile in una gamba. Ma vediamo cosa è successo. Zona rurale di Grodno, Bielorussia: un cacciatore avvista la sua preda, si tratta di una magnifica volpe. Si apposta e spara. Ha una mira ottima e la centra in pieno. Come ha fatto tante altre volte, si avvicina alla preda per cercare di immobilizzarla e darle il colpo di grazia. Ma qui succede l'imprevisto. La volpe, già imbufalita per essere stata colpita, reagisce alle manovre del cacciatore. Ne nasce una vera e propria colluttazione, nella quale l'animale salta contro l'uomo e con la zampa preme il grilletto del fucile: il colpo, rimasto in canna, parte e becca in pieno la gamba dell'uomo. Risultato: la volpe ferita fugge, il cacciatore ferito è costretto a recarsi in ospedale e raccontare la sua incredibile vicenda. Chissà cosa ne pensa dell'intera faccenda Michela Brambilla, recentemente in lotta contro le associazioni di cacciatori italiani?

CIBO, QUANDO È BUONO ANCHE DOPO LA SCADENZA

Il cibo scaduto è sempre da buttare? L'interrogativo non è sbagliato perché dall'equivoco sulla scadenza nascono una buona parte dei nostri sprechi alimentari che ormai toccano livelli impressionanti: circa il 20 per cento della spesa degli italiani finisce nella spazzatura. Così, con molta naturalezza, appena vediamo raggiunta la data di scadenza di uno yogurt infiliamo il vasetto nel cestino. Un errore e uno spreco. In realtà il sistema delle scadenze dei prodotti alimentari, una normativa di fonte europea, come molte norme scritte dai nostri cervelloni super burocrati di Bruxelles non è semplice e trasparente.

Pochi sanno che esiste una differenza di fondo tra due tipi di scadenza: una perentoria, "da consumarsi entro", riservata al cibo fresco, e l'altra, "da consumarsi preferibilmente entro" che invece indica solo un termine minimo di conservazione. Il rebus, tradotto nei fatti, significa che i cibi per i quali la scadenza è "preferibilmente entro" non diventano pericolosi a quella data, ma semplicemente perdono alcune proprietà organolettiche. Si tratta, insomma, di un'indicazione di qualità, non di sicurezza.

La cosa paradossale è che mentre i consumatori sono informati poco e male, le aziende conoscono molto bene i meccanismi e le regole della sicurezza alimentare.



ARREDAMENTI

di Claudio & Luigi Gargiulo



**Letti con
il Contenitore
a partire da
€ 600,00**

Ok mamma... è la volta buona. Mi piace!

MATERASSI E RETI DI OGNI TIPO
(anche fuori misura)

**PER CHI ACQUISTA DA NOI
CON UN BADGET MINIMO DI 500 €
IN OMAGGIO 2 INGRESSI
NEL CENTRO BENESSERE**

SORRENTO
SPAULYSSE
DI SORRENTO



€ 2.990,00
MT 3,60 come foto
iva compresa

- Completa di elettrodomestici Indesit Classe A:
FRIGOCONGELATORE, FORNO, PIANO COTTURA e LAVASTOVIGLIE TRIPLA CLASSE A
- Disponibile in 12 colori - Trasporto e montaggio inclusi

Via del Mare 15/19 tel/fax 081 807 17 64 - cell. 3382065411
www.lgarredamenti.it - info@lgarredamenti.it

Sai Perché?

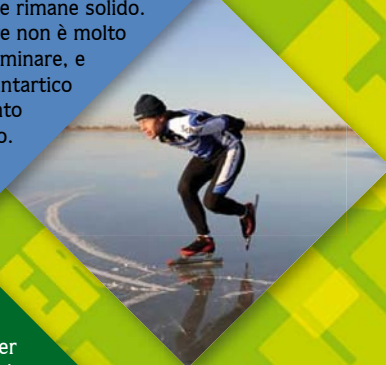
Da cosa deriva il termine 'malinconia'?

Il termine 'malinconia' letteralmente significa "bile nera". È composto dalle due parole greche *mélaina* (scuro, nero) e *cholé* (bile), usate dagli antichi greci per indicare una sostanza, la bile nera appunto, che essi consideravano causa dell'umore triste e malinconico. Secondo quest'ipotesi, sviluppata nel V secolo a.C. da Ippocrate, la bile nera sarebbe stata secreta dal fegato. Una super produzione della sostanza avrebbe provocato però sentimenti tristi e apatici. A ciascuno il suo carattere. Ippocrate sosteneva che il carattere di ciascuno di noi è determinato dalla prevalenza di uno dei quattro "umori" presenti nell'organismo: sangue, flegma, bile nera e bile gialla. A essi corrispondono, rispettivamente, un temperamento sanguigno, flemmatico, malinconico o colerico. Quando a prevalere sarebbe il più scuro degli umori, la bile nera, la persona tenderebbe a essere costantemente triste e apatica. Anche per questo si dice "essere di umore nero". In realtà, nel nostro corpo non c'è niente di paragonabile alla bile nera: probabilmente fu "inventata" dai greci per fornire una spiegazione di tipo biologico a certi disturbi dell'umore, ma gli studi di fisiologia hanno dimostrato che essa è solo frutto di immaginazione.



Perché in Antartide non si può pattinare sul ghiaccio?

All'Antartide non sarebbe possibile. enomeno fisico sul quale si basa il pattinaggio è lo scioglimento del ghiaccio a causa della pressione delle lame dei pattini: se l'acqua ghiacciata subisce un aumento di pressione, infatti, a causa del peso del pattinatore, fonde passando allo stato liquido. È proprio questo sottile velo di acqua liquida che permette alla lama di scorrere più velocemente e al pattinatore di evolvere sul ghiaccio. Anche se si tratta del più grande ghiacciaio del mondo, con ampie superfici lisce, in Antartide la temperatura è spesso così bassa (molti gradi sotto lo zero centigrado) che gli eventuali pattini utilizzati non riescono a sciogliere lo strato superficiale, che rimane solido. Per questo pattinare non è molto diverso da camminare, e sul ghiaccio antartico altrettanto faticoso.



Da cosa deriva la parola avocado?

Nella lingua Nahuatl parlata dagli Aztechi, la parola «*ahuacatl*», da cui deriva «*avocado*», significa «testicolo». Le popolazioni native dell'America centro-meridionale coltivavano questo frutto prima dell'arrivo di Cristoforo Colombo e scelsero un nome evocativo della morfologia del frutto stesso. Chiamato anche «pera alligatore», l'avocado fu descritto dai conquistadores come un frutto «abbondante, con una polpa simile al burro e caratterizzato da un ottimo sapore».



**Nati
negli anni
'60?**

**Nati
negli anni
'70?**

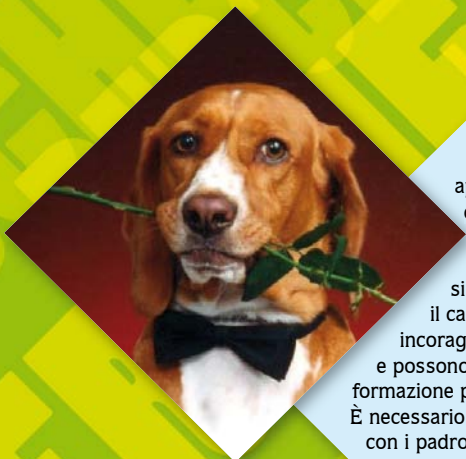
**60% e 70% di sconto sulla montatura,
per chi e' nato negli anni '60 e '70.**



salmoiraghi & viganò

Corso Italia, 246D - Sorrento

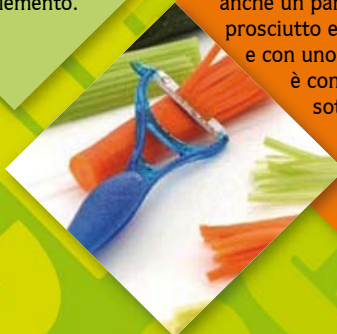
tel. 081/8071794



Il linguaggio gestuale è internazionale?

I linguaggi gestuali hanno una "sintassi delle azioni", espressa per mezzo dei movimenti del corpo: una sintassi che sembra essere internazionale.

Una ricerca dell'università di Chicago ha messo a confronto le lingue "verbali" e i linguaggi gestuali, arrivando alla conclusione che esiste una "sintassi delle azioni" espressa per mezzo dei movimenti del corpo. Una sintassi che sembra essere internazionale: in pratica, un linguaggio universale che può anche non avere corrispondenza con quello verbale. Gesticolare in turco. In un esperimento i ricercatori hanno chiesto a un gruppo di volontari composto da cinesi, turchi, inglesi e spagnoli di mimare alcune situazioni (un bambino che beve una bibita, un marinaio che tiene in mano un secchio e via dicendo) che avevano precedentemente visto su uno schermo. In tutti i casi, e a prescindere dalla struttura sintattica che caratterizza le loro lingue, i soggetti hanno mimato le azioni seguendo l'ordine "soggetto-complemento-verbo", che per gli inglesi e gli spagnoli è radicalmente diverso da quello a cui sono abituati quando parlano: a differenza dei turchi e dei cinesi, infatti, per questi la struttura sintattica tipica è, come in italiano, soggetto-verbo-complemento.



Come si diventa istruttori di cani?

Per diventare istruttori di cani è necessario, innanzitutto, non avere paura degli animali e, anzi, essere molto disponibili al rapporto giocoso e fisico con loro. Il primo apprendimento si fa con il proprio cane, con il quale bisogna saper instaurare un buon rapporto di amicizia e collaborazione. Insieme al proprio cane si devono frequentare corsi di educazione, in cui si danno i comandi a distanza. Un esempio è l'agility, dove il cane deve fare velocemente un percorso a ostacoli, guidato e incoraggiato dalla voce del padrone. Se si arriva bene a questo punto, e possono essere già passati un paio di anni, ci si iscrive a una scuola di formazione per istruttori, dove si impara ad addestrare anche altri cani. È necessario avere una personalità equilibrata; pazienza, soprattutto, con i padroni degli animali (un istruttore non addestra il cane, ma la coppia cane-padrone), e un carattere allegro, estroverso. Inoltre, bisogna studiare l'etologia, la psicologia canina e anche quella umana. In Italia non esiste una scuola ufficiale. Carabinieri, Polizia, Guardia di finanza hanno scuole interne, riservate però a chi fa servizio permanente. È possibile tuttavia seguire corsi privati.

Perché le verdure tagliate sottili a listarelle si dicono alla "julienne"?

Termine derivante dal cognome di un famoso cuoco, Jean Julien, che nel 1875 creò un particolare consommé chiamato "julienne". Il nome sta ad indicare anche un particolare taglio di verdure, carne, prosciutto ecc., in bastoncini lunghi circa 3 cm e con uno spessore di 1-2 mm. Per realizzarlo è consigliabile tagliare i cibi a fettine sottili e ridurli successivamente in bastoncini; le verdure filamentose vanno tagliate in senso contrario alla loro vena.

BLUMARE

VIAGGI



CARNEVALE DI VIAREGGIO

Dal 05 al 07 Marzo 2011

€ 225,00 per persona

Riduzioni 3° e 4° letto

La quota comprende: Bus G.T. - Hotel ***

Pensione completa (bevande incluse)

Serata danzante - Ingresso alla sfilata dei carri

Escursioni come da programma

TEATRO DIANA

20 Marzo 2011

**VINCENZO SALEMME IN
L'ASTICE AL VELENO**

€ 58,00 per persona

La quota comprende:

Bus G.T. - Poltroncine a Teatro - Pizza e bibita



Giardino Zoologico - BIOPARCO

Roma - 17 Aprile 2011

Euro 36,00 per persona

Bambini fino a 11 anni **Euro 32,00**

La quota comprende : Bus. G.T. - Cornetto

Ingresso allo Zoo - Assicurazione

INFIORATA DI GENZANO

12 Giugno 2011

Euro 47,00 per persona

La quota comprende: BUS G.T. - Cornetto

Pranzo in ristorante - Assicurazione

Partenze da: Sorrento - Piano di Sorrento - Meta - Vico Equense - C.mare di Stabia



BLUMARE VIAGGI: Via San Michele, 13 - 80063 Piano di Sorrento
TEL. 081 5321383 - FAX 081 5322052 - E-MAIL: info@blumareviaggi.it

FEBBRAIO al CINEMA



Femmine contro Maschi

Commedia di Fausto Brizzi. Con Claudio Bisio, Nancy Brilli, Salvatore Ficarra, Valentino Picone, Francesca Inaudi. Prodotto in Italia. Distribuito in Italia da Medusa a partire dal 04.02.2011

Trama. Tra conferme e qualche new entry, la seconda puntata della commedia di Brizzi incentrata sugli eterni contrasti tra i sessi. Tre storie dedicate ai buffi difetti delle donne, intorno al tema generale della disperata ricerca dell'uomo ideale.

Rabbit Hole



Film drammatico di John Cameron Mitchell del 2010, con Nicole Kidman, Aaron Eckhart, Miles Teller, Phoenix List. Prodotto in USA. Durata: 90 minuti. Distribuito in Italia da Videac-DE a partire dal 11.02.2011.

Trama. Becca e Howie Corbett sono una coppia felicemente sposata il cui mondo perfetto cambia per sempre quando il figlio Danny rimane vittima in un incidente. Lei, ex donna in carriera trasformata in casalinga, cerca di ridefinire la propria esistenza in un paesaggio surreale di amici e familiari carichi di buone intenzioni, fino a trovare conforto in una misteriosa relazione con un giovane e inquieto artista di fumetti, Jason. L'ossessione di Becca per l'uomo la distrae dal ricordo

di Danny, mentre Howie si immerge nel passato, cercando rifugio negli estranei che gli offrono ciò che Becca è incapace di dare. I Corbett, entrambi alla deriva, finiranno per prendere sorprendenti e pericolose decisioni nello scegliere il cammino che determinerà il loro destino.

Perché vederlo. Per non perdersi l'atteso ritorno dell'originale Mitchell, che qui traccia un ritratto intenso, amaramente onesto e sorprendentemente umoristico di una famiglia che cerca di sopravvivere alla più atroce delle situazioni.

Il cigno nero

Film drammatico di Darren Aronofsky del 2010, con Natalie Portman, Mila Kunis, Winona Ryder, Vincent Cassel. Prodotto in USA. Durata: 103 minuti. Distribuito in Italia da 20th Century Fox a partire dal 18.02.2011.

Trama. Nina è una ballerina del New York City Ballet che sogna da tutta la vita il ruolo della protagonista e un amore che la risvegli da un'adolescenza mai finita. Tra una madre frustrata, che la costringe a un allenamento estenuante, e l'esigente coreografo Thomas Leroy, che la mette a dura prova affidandole la controversa parte di Odette ne Il lago dei cigni, la sua personalità rischia di sgretolarsi. Il suo lato oscuro offusca

un equilibrio già fragile mentre le ossessioni le corrodono anima, e corpo.





I fantastici viaggi di Gulliver in 3D

Film d'avventura di Rob Letterman del 2010, con Jason Segel, Jack Black, Emily Blunt, Amanda Peet. Prodotto in USA. Durata: 85 minuti. Disponibile in formato 3D. Distribuito in Italia da 20th Century Fox a partire dal 04.02.2011.

Trama. Il medico scrittore e navigatore Lemuel Gulliver si imbarca in un lungo viaggio che lo dovrebbe condurre nel suo nuovo posto di lavoro, le Bermuda. Durante la traversata la sua nave viene, però, affondata da una tempesta e Gulliver sbarca fortunatamente sull'Isola di Lilliput, abitata da minuscoli ometti che hanno creato una civiltà avanzatissima.



Il prodotto, i servizi... poi il prezzo...



De Gregorio

System S.r.l.

VENDITA E ASSISTENZA

nashuatec



SWEDA



ASEM

LASERSOFT
SOLUZIONI PER L'INFORMATICA

Via Bagnulo, 78/82 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081.808.80.73 - 081.808.89.72 - Fax 081.808.89.73

info@degregoriosystem.it - www.degregoriosystem.it



ASSOCIAZIONE DISABILI DELLA PENISOLA SORRENTINA

CORSO BASE DI LINGUA ITALIANA DEI SEGNI

Si comunica che sono aperte le iscrizioni al corso base di 60 ore della lingua italiana dei segni (I.I.S)
 Le iscrizioni si effettueranno presso lo sportello del comune di Sant'Agnello il giovedì mattina dalle ore 10.30 alle ore 12.30 e presso la sede giovanile parrocchiale il lunedì mattina dalle 10.30 alle ore 12.30 e il venerdì pomeriggio dalle ore 16.30 Alle ore 20.00.
 Le lezioni si svolgeranno nei locali del centro parrocchiale di Sant'Agnello, nei giorni da stabilire.
 Le lezioni saranno impartite da docenti sordi abilitati all'insegnamento con il cordinamento degli organi direttivi della stessa associazione. Le iscrizioni sono aperte da oggi 1 febbraio 2011 a fine marzo 2011 per informazioni rivolgersi ai numeri cell. 3391860445 Tel.0815322509

Il presidente
 ROSA DE MARTINO



ALIMENTARI
 del 1907
PAUCIANO

***Pane Caldo
 ogni mezz'ora***

Consegne a Domicilio

**Via S. Michele, 3 - Piano di Sorrento
 tel: 0818087500**

Pauciano anacapri



Via Trieste e Trento, 24 - Anacapri
Tel. 081 837 3991
e-mail: aempauciano@libero.it



**Compravendita Immobili
Locazioni Abitative e Commerciali
Cessioni di Aziende - Casa Vacanza**



Vendite

Sorrento

Appartamento ristrutturato sapientemente a cinque minuti da Piazza Tasso. Primo piano senza ascensore, ingresso, soggiorno, cucina abitabile luminosa, due camere con balcone, bagno e bagnetto.

Piano di Sorrento

Appartamento in ottimo condominio dotato di box auto ampio. Appartamento a secondo piano con ascensore, ingresso, salone doppio, cucina abitabile, terrazzo coperto, corridoio, stanza da letto, due bagni.

Sorrento

Casa colonica da ristrutturare due livelli più sottotetto, terreno con accesso carrabile.

Vico Equense - Moiano -

Immobile costituito da tre volumi separati, due di loro uniti da am-

pio terrazzo panoramico, terreno.

Massa Lubrense Nerano

Grazioso appartamento bifocale con piccola cucina, bagno, ripostiglio, grande terrazzo con vista panoramica.

Massa Lubrense - Torca

Mini appartamento in parco, doppio ingresso e posto auto.

Massa Lubrense

Casetta da ristrutturare su tre livelli con giardino.

Vendite

Terreni

Sant'Agello

Terreno di ampia metratura con casotto dirupato e vista panora-

mica.

Massa Lubrense

Terreno di ampia metratura di natura uliveto terrazzato ed accesso carrabile.

Piano di Sorrento

Terreno pianeggiante con ingresso carrabile.

Locazioni

Massa Lubrense

2 camere da letto, soggiorno con angolo cottura, terrazzo, bagno.

Piano di Sorrento

Grazioso appartamento a primo piano con ingresso indipendente, costituito da grande salone con angolo cottura, due camere da letto al secondo livello e camera mansardata, libero da mobili con-

tratto quadriennale rinnovabile.

Massa Lubrense

In posizione solleggiata appartamento trilocale con bagno e posto auto.

Piano di Sorrento

Locale a piano terra uso studio.

Piano di Sorrento

Appartamento composto da: salone doppio, cucina, bagno, 3 camere da letto, bagno.

Massa Lubrense

Appartamento arredato ampio salone con angolo cottura, 2 camere e cameretta, 2 bagni, posto auto, vista panoramica. € 800

Massa Lubrense Torca

Appartamento, 2 camere, cucina e bagno.

Massa Lubrense

Appartamento soggiorno con angolo cottura, 2 camere, bagno, terrazzo e terrazzino.



Si ritiene opportuno informare la gentile clientela che soprattutto per le locazioni è indispensabile comunicare la richiesta, perché molti immobili non sono inseriti in pubblicità

Tel. & fax 081 8773597 cell. 3479106541 pegimmo@tin.it
Corso Italia 314 - Sorrento (Napoli)
www.pegi.it www.sorrento-accommodation.com



VENDETE

SORRENTO: in parco, appartamento ingresso, cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, balconata. Panoramico. € 690.000,00

SORRENTO, periferia, villetta unifamiliare mq.80 da ultimare. Giardino mq.900. Concessione per ultimare i lavori. € 430.000

SORRENTO: centro, fabbricato tre livelli, mq.150, ingresso, ripostiglio, soggiorno, salone, cucina, 3 camere da letto e 3 bagni. € 890.000

SORRENTO: centro, appartamento ingresso, salone con angolo cottura, due camere da letto e bagno. Ripostiglio mq.20. Cortile mq.70. Posto auto. € 350.000,00

SORRENTO: centro, appartamento soggiorno, cucina, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Posto auto. € 600.000

SORRENTO: centro,

appartamento ingresso, salone, cucina, camera da letto e bagno. Ampia balconata. Posto auto di comodo. € 440.000

SORRENTO: appartamento su due livelli mq. 110 composto da: ampio salone, cucina, 3 camere da letto, 2 bagni, balconata. Panoramico. Ottime condizioni. Garage mq.45. € 870.000,00

SORRENTO: Casarano, terreni panoramici a partire da € 70.000,00

SANT'AGNELLO, appartamento ingresso, soggiorno, cucinotto, camera da letto e bagno. Terrazzi. Panoramico. € 300.000,00

SANT'AGNELLO, Corso Italia, piccolo monolocale con bagno. Posto auto di comodo. € 87.000,00

SANT'AGNELLO, prestigiosa mansarda salone bivani, cucina, due camere da letto e due bagni. Terrazzi. Panoramichissima. Posto auto. Ottime rifiniture. Ottima

Competenza e professionalità al vostro servizio!

Corso Italia 310/312 - 80067 SORRENTO(NA)

Tel. 0818074608 - Cell. 3332308122

www.coppolaimmobiliare.com -

info@coppolaimmobiliare.com

**CONSULENZE - GESTIONI IMMOBILIARI
COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - MUTUI -
VALUTAZIONI**

esposizione.

PIANO DI SORRENTO: villa su tre livelli, salone, soggiorno, cucina, 4 camere da letto e tre bagni. Giardino mq.700. Garage. Panoramica.

PIANO DI SORRENTO, monolocale con angolo cottura e bagno. Ristrutturato. € 180.000

META: via Meta Amalfi, terreno pianeggiante mq.950. € 130.000

VICO EQUENSE, Castello Giusso, in posizione dominante, appartamento soggiorno, cucinotto, 2 camere da letto e 2 bagni. L'appartamento si trova in un bellissimo contesto d'epoca molto residenziale. Gli spazi comuni per i proprietari sono molteplici e tutti ben tenuti, segnaliamo un ampio parco, la piscina e la spiaggia privata. Posto auto. Panoramichissimo. € 550.000,00

LOCAZIONI

SORRENTO: monolocale con angolo cottura e bagno. € 450

SORRENTO: appartamento ingresso, soggiorno, cucina, due camere da letto e bagno.

Terrazzo. Panoramico. € 1100

SORRENTO: locale mq.25.

€ 450 mensili

SANT'AGNELLO: locale ad uso ufficio mq.25. € 400 mensili

MASSA LUBRENSE: villetta

soggiorno con angolo cottura,

camera da letto e bagno.

Giardino. Terrazzo. Posto auto.

€ 700,00 mensili.

MASSA LUBRENSE:

appartamento soggiorno, cucina,

due camere da letto e bagno.

Posto auto. € 700,00 mensili.

MASSA LUBRENSE: Sant'Agata

centro, appartamento soggiorno

con angolo cottura, due camere

da letto e bagno. € 700,00

mensili

PIANO DI SORRENTO

centralissimo locale

commerciale mq.60. € 2000

PIANO DI SORRENTO locale

mq.35. € 500

CASTELLANO

Immobiliare

ASSOCIATO
FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONALI

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (Na)
Tel. 0818071533 - Fax 0818071423
www.castellanoimmobiliare.com
info@castellanoimmobiliare.com



MASSA L. collina, tranquilla porzione di bifamiliare indipendente bilivelli: soggiorno, 2 ampie camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazzi coperti, cortile, cantina, p.auto. RIF. V 648



VICO EQUENSE, Seiano, tranquilla, centrale, porzione di fabbricato, bilivelli, panoramica: ampio ingresso indipendente, 4 camere, cucina, doppi servizi, terrazza mq 40, balconata. RIF. V 649

MASSA L. S.Agata, centrale, tran-

quillo, in bifamiliare: soggiorno, 2 camere, cucina, doppi servizi, ampia terrazza e giardino a livello, comodo parcheggio privato. RIF. A 260

S.AGNELLO, tra centro e mare, moderno, tranquillo: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, bagno, ripostiglio, veranda, terrazzino, balconata. RIF. A 280

META, lato mare, moderno: ingresso, soggiorno, camera, cucina abitabile, bagno, disimpegno ed ampie balconate. Parcheggio moto. RIF. A 304

SORRENTO, centrale, moderno, signorile, tranquillo appartamento: soggiorno, 2 camere, cucinotto, doppi servizi, balconata, giardino privato mq 120, cantina-box. RIF. A 303

META, centralissimo, panoramico: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, veranda, balconata. RIF. A 299

MASSA L. S. Agata, prossimità centro, moderno, tranquillo, panoramico: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina-tinello, doppi servizi, lunghe balconate, box auto.

RIF. A 274

PIANO DI S. d'epoca, esclusivo, semindipendente: soggiorno, 2 camere, cucinotto, doppi servizi, cortile terrazzato ed ampio parcheggio. RIF. A 311

SORRENTO, centrale, tranquillo monolocale: camera-cucina, camera matrimoniale, bagno, solarium. RIF. A 266

MASSA L. lato mare, semindipendente, panoramico, signorile, 2 appartamenti, vari locali, 400 mq coperti circa, ampio e curato giardino, terrazze, ampia autorimessa, parcheggio. RIF. V 624



MASSA L. prossimità Sorrento, tranquillo, in parco signorile, grazioso appartamento semindipendente composto da: soggiorno con a.k. e caminetto, 2 camere da letto, grande terrazza a

livello di oltre 60 mq, 2 posti auto. Buone condizioni. RIF. A 259

SORRENTO, prossimità centro, indipendente, bilivelli, ottimamente rifinito, mq 300 coperti, esterni mq 600, ampio parcheggio. Comodo accesso. RIF. V 646

VICO EQUENSE in parco centralissimo, signorile appartamento composto da: salone, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, lavanderia, ampio portico, terrazze, giardino, p.auto. RIF. A 248

LOCALI COMMERCIALI E CESSIONI

PIANO DI S. comodo accesso, 2 locali uso deposito di 180 e 190 mq con antistante cortile-giardino di 800 mq. RIF. Z 900

SORRENTO, centrale, vendesi locale mq 150, varie vetrine. Adatto uso studio professionale, laboratorio, attività commerciale. RIF. Z 904

S.AGNELLO, centralissimo, commerciale, cedesi negozio abbigliamento ed accessori mq 35 + ammezzato. RIF. Z 853

COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - CESSIONI - MUTUI - CONSULENZA - VALUTAZIONI



IL MELOGRANO di Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo CC.I.A.A. di Napoli al n.2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICHE LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini n.6 - TEL./FAX 0818082220 - 80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Termini
Uffici amministrativi: Corso Sant'Agata n.61/N - TEL. 0818780925 - FAX 0818085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sui due Golfi
E-mail: daga73@libero.it - Sito Internet: www.sorrentohouse.info - Cell.+393336616264

VENDITE

Massa Lubrense

S. Agata sui due Golfi

Appartamento al primo piano composto da: soggiorno, cucina, 2 camere da letto e bagno. Ampia balconata panoramica. Buone condizioni. € 350.000,00 trattabili

Massa Lubrense

S. Agata sui due Golfi

Soluzione semindipendente su due livelli di circa mq.80 con annesso piccolo giardino di circa mq. 60 Panoramica da ristrutturare. € 310.000,00 trattabili

Massa Lubrense

S. Agata sui due Golfi

Appartamento al primo piano composto da soggiorno, cucina, 2 camere da letto, bagno e ripostiglio con ampie balconate panoramiche

€ 420.000,00 trattabili

Massa Lubrense

Loc. Termini - zona centrale -

Graziosa soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucinotto, camera e

bagno, piccolo spazio esterno, completamente ristrutturata.

€ 220.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Marciano -

Rudere di circa mq. 70 su due livelli con annesso giardino di circa mq.700 - panoramico

€ 220.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Termini -

Soluzione indipendente di circa mq. 50 con annesso giardino completamente da ristrutturare

€ 250.000,00 trattabili

Massa Lubrense - centro -

graziosa soluzione in palazzo d'epoca al secondo piano composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto sopracabile, e bagno. Panoramica e luminosissima

€ 290.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Schiazzano -

a pochi passi dal centro graziosa soluzione semindipendente composta da: piano terra zona lavanderia, cantina e deposito di circa mq. 20 Piano primo: soggiorno con angolo cottura,

camera da letto, cameretta e bagno. Completamente e finemente ristrutturata

€ 240.000,00 trattabili

LOCAZIONI

Massa Lubrense - centro -

Appartamentino composto da: ingresso, cucina, camera da letto e bagno. Termoautonomo, ristrutturato € 450,00 mensili (anche uso ufficio) contratto regolare

Massa Lubrense, località

Villaggio Casa, appartamento in villa, composto da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, due ampie camere, bagno, ampia balconata vista mare, parcheggio. Contratto 4+4. € 750,00 mensili trattabili

Massa Lubrense - S. Agata

sui due Golfi - soluzione semindipendente composta da ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, 2 bagni e posto auto scoperto. Ampio terrazzo panoramico con vista

diretta su Capri.

Contratto regolare

Massa Lubrense - Nerano -

soluzione semindipendente su due livelli composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, 2 bagni, ampi terrazzi a livello. Contratto regolare

€ 600,00 trattabili.

Massa Lubrense - Termini -

Villa indipendente su due livelli composta da ampio soggiorno di circa mq. 50 con angolo cottura, 3 camere da letto, 2 bagni, ampio terrazzo panoramico, giardino e posto auto, contratto regolare.

Massa Lubrense - S. Agata

sui due Golfi - appartamento di circa mq.50 composto da: soggiorno, cucinotto, camera da letto e piccolo spazio esterno con ripostiglio. Contratto regolare

€ 600,00 trattabili - ristrutturato - (anche uso ufficio)
DISPONIAMO DI NUMEROSE SOLUZIONI PER LOCAZIONI PER FINALITÀ TURISTICHE.

TIMBALLO DI SCIALATIELLI CON PROVOLA, PISELLI E SALSICCIA

INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 700 gr. di scialatelli freschi
- 200 gr. di salsiccia
- 300 gr. di piselli fini
- 500 gr. di provoletta fresca affumicata
- 400 gr. di pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla
- burro
- olio extravergine d'oliva
- pangrattato
- sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Tagliate la cipolla a julienne e versatela in una padella con abbondante olio e lo spicchio d'aglio, fate rosolare, quindi aggiungete i piselli. A metà cottura aggiungete i pomodori schiacciati e la salsiccia intera. Salate e spolverizzate di pepe a piacere, quindi lasciate cuocere per altri 10 minuti. Fate cuocere gli scialatelli in una pentola con abbondante acqua salata e scolateli a metà cottura, fateli raffreddare sotto il getto dell'acqua fredda, sgocciolateli e amalgamateli con il sugo (conservatene un po' per servire gli stampini nel piatto) da cui avrete tolto però la salsiccia. Unite la provola precedentemente tagliata a dadini e mescolate. Unite metà della salsiccia tagliata a fettine, mentre l'altra metà vi servirà in seguito per guarnire il piatto. Rivestire con burro e pangrattato gli stampini per la pasta, quindi versatevi dentro gli scialatelli e metteteli in una teglia con un poco d'acqua. Mettete gli stampini in forno caldo per 10 minuti. Una volta sfornati, lasciateli raffreddare per 15 minuti, quindi con l'aiuto di un coltellino staccate la pasta tutt'intorno e poi capovolgete gli stampini in un piatto da portata su cui avrete versato un qualche cucchiaino di salsa. Decorate con la restante salsiccia tagliata a fettine.

Buon appetito dallo chef Umberto Coppola e dallo staff di Antichi Sapori

ANTICHI SAPORI



**TUTTI I GIORNI
A SOLI € 7,00
POLLO ALLO SPIEDO
+ 2 ABBONDANTI PORZIONI
DI PATATE AL FORNO**

*Si preparano Tortellini e Tortelli di Carne,
Pizze Rustiche, Rosticceria e tante altre prelibatezze*



SI ACCETTANO BUONI PASTO

a Piano di Sorrento

euforie
♀♂
+ outlet

**S
A
L
D
I**

fino al

70
%

Corso Italia 351/355 - Tel 081.8787612

medicina

da circa due mesi ho iniziato una dieta rigida e pratico attività sportiva almeno tre volte a settimana. persi un paio di chili iniziali, però, l'ago della bilancia si è fermato. nonostante tutti i miei sacrifici e la grande forza di volontà non riesco più a perdere peso. che consiglio potrebbe darmi? a chi posso rivolgermi?

Se pratichi regolarmente attività fisica e mangi in maniera salutare ma non riesci a perdere peso, probabilmente hai un problema di metabolismo lento legato alla tiroide.

La tiroide è una ghiandola che si trova nella porzione inferiore e anteriore del collo, proprio davanti alla trachea. Ha la forma di una farfalla e sui lati si distinguono due lobi uniti da una ristretta striscia di tessuto.

La tiroide produce importanti ormoni, tra cui la tiroxina (T4) e la tri-iodotironina (T3), che controllano il metabolismo, ossia la trasformazione del cibo che mangiamo in energia.

Se la tiroide non funziona correttamente il corpo aumenta o diminuisce la velocità in cui sfrutta

l'energia rispetto al necessario.

Se la tiroide non è abbastanza attiva, si parla di ipotiroidismo. L'ipotiroidismo può portare ad aumento di peso, stanchezza e scarsa tolleranza delle basse temperature.

Se la tiroide è troppo attiva (ipertiroidismo) si producono più ormoni tiroidei di quanto necessari il corpo, con conseguente perdita di peso, aumento del battito cardiaco e sensibilità al calore.

Quando si sospetta di avere una tiroide non completamente efficiente o poco attiva bisogna consultare il proprio medico curante, il quale, se lo ritiene opportuno, vi prescriverà degli esami del sangue per poter effettivamente valutare la funzionalità tiroidea.

Hai curiosità o domande? Scrivi a maria_buononato@virgilio.it e avrai la risposta sui prossimi numeri di Leggimi Gratis

Dottoressa Maria Buononato

quesiti legali

qualche mese fa nel condominio in cui risiedo si sono verificati numerosi e continui sbalzi di tensione. il danno più grave lo hanno subito il mio computer e la televisione del mio vicino. a chi posso rivolgermi per ottenere il risarcimento?

L'Enel è tenuta a risarcire i danni causati agli elettrodomestici da improvvisi sbalzi di corrente. L'attività svolta dall'Enel, finalizzata alla produzione e alla fornitura di energia elettrica, è considerata attività pericolosa, pertanto trova applicazione la presunzione di responsabilità prevista dall'art. 2050 cod. civ., salvo che la società non fornisca la prova della addebitabilità dell'accaduto al cosiddetto caso fortuito. Questa interpretazione della legge ha

trovato riscontro in diverse decisioni della Corte di Cassazione che ha ritenuto l'Enel responsabile e tenuta al risarcimento del danno prodotto a vari elettrodomestici, nonché del deterioramento del cibo conservato in frigorifero.

Prima di intraprendere una causa di risarcimento è opportuno chiedere il ristoro dei danni con una lettera bonaria e riservarsi di adire le Autorità Giudiziarie solo in caso di esito negativo.

Hai curiosità o domande? Scrivi a p.cappiello@libero.it e avrai la risposta sui prossimi numeri di Leggimi Gratis

Avvocato Patrizia Cappiello

Piazza della Repubblica n. 26 Parco Corsicato Sc. B

Ricambi - Caldaie
Condizionamento - Articoli termoidraulici



TECNO CALOR



**RIVENDITORE
AUTORIZZATO**



Vaillant

C.so Italia, 93 - Meta (Na) - Tel/Fax: 081 8787121
www.tecnocalorfrasca.it

CREA LA TUA AZIENDA CON I FINANZIAMENTI A FONDO PERDUTO

La Gs CONSULTING, società specialità in finanza agevolata, presta la propria attività professionale nel campo dei finanziamenti alle imprese in particolare poniamo l'attenzione sugli aiuti all'imprenditoria per l'autoimpiego e lo sviluppo di attività già esistenti.

In particolare siamo specializzati nella creazione di aziende con finanziamenti a fondo perduto.

Tra gli strumenti di finanza agevolata più utilizzati:

- Operazione jeremie
- Fondo di garanzia
- Fondo di garanzia star up aziendale
- Confidi
- Key woman
- D.lgs 185/2000 tit. II
- Credito di imposta

A seconda dell'esigenze del cliente sceglieremo il finanziamento adeguato alle vostre esigenze.

Le piccole imprese, in particolare nelle fasi iniziali e di sviluppo dell'attività, spesso non possiedono le risorse per monitorare da vicino i vari tipi di assistenza che possono fornire i finanziamenti e i

programmi dell'Unione europea e quelli nazionali ad essi collegati. Inoltre, non sempre sono in grado di valutare pienamente il potenziale commerciale e innovatore dei loro prodotti, o ancora di esplorare nuove opportunità commerciali, al di fuori della propria area di riferimento.

In particolare è possibile realizzare la propria idea imprenditoriale con utilizzo dei finanziamenti a fondo perduto appositamente stanziati per tale finalità, oppure richiedere finanziamenti per l'acquisto di nuovi macchinari, attrezzature e per rinnovo dei vostri locali.

A seconda dell'esigenze del cliente sceglieremo il finanziamento adeguato alle vostre esigenze.

La nostra società si occupa della realizzazione del business plan e di tutto quanto sia necessario per la preparazione della pratica.

Per qualunque informazioni o delucidazioni vi aspettiamo presso

Gs Consulting Via Santa Lucia, 12 Sorrento

oppure contattateci al

Tel. 081 878 20 72 – 339 10 48 743

infogsconsulting@libero.it

GS Consulting

***Crea o rimoderna la tua azienda
con i finanziamenti
a fondo perduto***



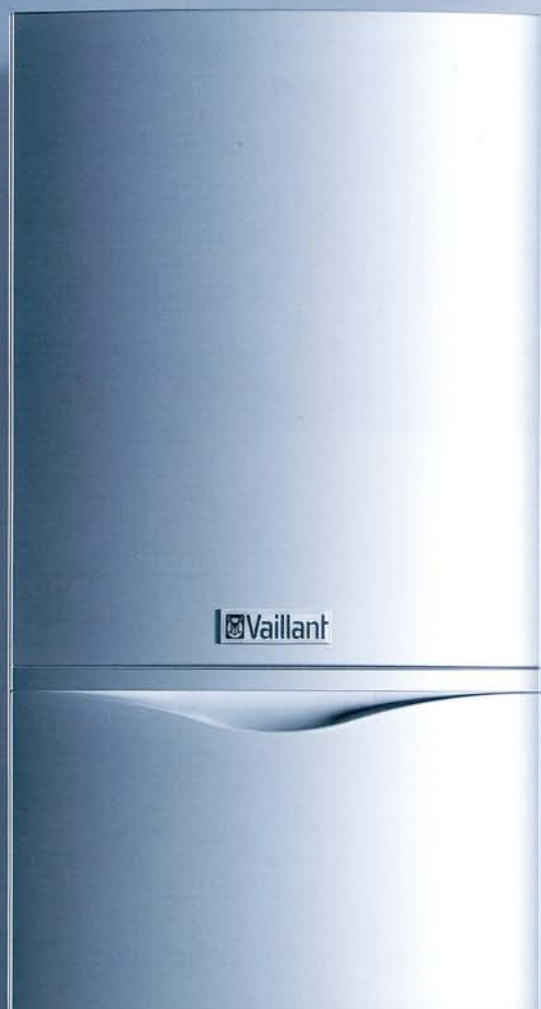
Via S. Lucia, 12 - SORRENTO - e-mail: infogsconsulting@libero.it

Tel. 339.10.48.743 - 081 878 20 72

Ricambi - Caldaie
Condizionamento - Articoli termoidraulici



TECNO CALOR



**RIVENDITORE
AUTORIZZATO**



**C.so Italia, 93 - Meta (Na) - Tel/Fax: 081 8787121
www.tecnocalorfrasca.it**

ENERGIA PER I DIRITTI UMANI ONLUS

Sede Via Flaminia 26 - Roma - Tel. 06/3236300

CAMPAGNA STOPMALARIA

Foto di Flavia Ghezzi



Foto di Edoardo Calizza



La campagna Stop Malaria nasce dal lavoro in equipe di diverse organizzazioni che si riconoscono negli ideali di trasformazione sociale e personale del Movimento Umanista. L'aspirazione ad una società pienamente umana ha unito persone di differenti nazionalità e cultura in una lotta per il diritto alla salute, all'educazione ed a vivere una vita degna. La malaria è una malattia causata da un protozoo e diffusa dal morso della zanzara Anopheles infettata dal parassita malarico. Colpisce molti Paesi del terzo mondo ed in particolare quelli dell'Africa Sub-sahariana, dove questa malattia è endemica ed uccide soprattutto bambini piccoli e donne incinte. Pensate muore un bambino ogni 30 secondi! Un rapido confronto tra la situazione senegalese e quella italiana chiarisce l'entità del problema sanitario. In Senegal ci sono circa

10 medici ogni 100.000 abitanti, in Italia 420; la spesa sanitaria senegalese è del 2-3% del PIL contro il 6% in Italia. Le strutture ospedaliere sono tutte a pagamento e la qualità del servizio è elevata solo nel privato. Nelle comunità rurali la sanità è quasi sempre lasciata in mano ad ambulatori auto-organizzati o gestiti da associazioni di volontariato. Queste carenze sanitarie, associate all'ignoranza, sono alla base della mancanza della cultura della prevenzione e dell'igiene e ovviamente della scarsa conoscenza su come affrontare le malattie. **Dal 2002 Energia per i Diritti Umani ONLUS, pur lottando per ottenere l'estensione del servizio sanitario senegalese ai villaggi, organizza reti di promotori sanitari per migliorare le condizioni di vita dei bambini e sconfiggere la malaria.**



Le strategie di lotta proposte da Stop Malaria ed abbracciate da Energia prevedono:

1. Stimolare l'auto-organizzazione della popolazione

2. Promuovere campagne di prevenzione che favoriscano l'assunzione di nuovi comportamenti rispetto all'igiene personale e ambientale

3. Facilitare l'acquisto o la fabbricazione di zanzariere

4. Permettere l'accesso a farmaci efficaci, creando dispensari per la loro distribuzione a basso costo

5. Allargare "a macchia d'olio" la rete di volontari sul territorio, basandosi sulla reciprocità



Le principali attività svolte da Energia per i Diritti Umani ONLUS nel biennio 2009/2010 nell'ambito della campagna Stop Malaria sono:

2009 Torneo di calcio Stop Malaria. Il torneo ha coinvolto 5 villaggi delle regioni di Mbour e di Thies con lo scopo di avvicinare i giovani, di sensibilizzarli e di creare una rete di volontari che permettesse lo sviluppo integrato della campagna. Numerosi materiali informativi sono stati distribuiti durante il torneo e nei mesi successivi nelle scuole o porta a porta, consentendo un'ampia diffusione delle strategie di lotta contro la malaria.

2009 Spettacolo teatrale itinerante per bambini nelle scuole. Lo spettacolo teatrale è un modo semplice e diretto per insegnare ai più piccoli i possibili accorgimenti da usare per proteggersi dalla malaria. Mentre i bambini si divertono imparano come evitare il contatto con la zanzara e, quindi, a prevenire la malattia.

2010 Giornate di formazione di promotori sanitari. Periodicamente sono state organizzate giornate di formazione sanitaria per i nuovi volontari senegalesi che hanno aderito alla campagna. Con l'utilizzo di materiale multimediale sono stati formati sui metodi di prevenzione e di cura della malaria e su metodiche organizzative per moltiplicare la campagna in nuovi villaggi e quartieri.

2010 Attività di pulizia e bonifica dei villaggi. I promotori sanitari, con il sostegno di tutti gli abitanti delle comunità rurali coinvolte, hanno organizzato le giornate di pulizia dei villaggi. Sono stati rimossi la plastica e i rifiuti che dominano il paesaggio della maggior parte dei villaggi, contribuendo al ristagno dell'acqua e quindi alla proliferazione delle zanzare.

StopMalaria si sviluppa ed evolve ogni anno in base alle esigenze ed alla volontà di coloro che costituiscono la base ed il motore della campagna, ovvero le persone che direttamente beneficiano della sensibilizzazione e delle azioni di lotta contro la malaria che la campagna promuove.

Possiamo fare molto per combattere questa malattia, e l'aiuto di ciascuno di noi può essere prezioso! Contattaci sul sito www.energiaperidirittiumani.it, scrivi a "stoppaludisme@gmail.com" o vieni a trovarci in sede Via Flaminia 26, Roma 06/3236300. Con un piccolo aiuto economico rifornirai i dispensari medici dei villaggi, in cui facciamo attività, con medicine, test per la malaria e zanzariere. Grazie per il tuo sostegno!

ENERGIA PER I DIRITTI UMANI ONLUS
Banca Etica Ag. Roma
Iban: IT60U050180320000000108234



WEEK-END A PRAGA

BINOMIO PERFETTO DI DIVERTIMENTO E CULTURA!

Praga è una città magica, una delle più belle capitali dell'Est dove è possibile incontrare testimonianze di culture differenti tra loro e dove oriente e occidente convivono in maniera pacifica. Ogni periodo dell'anno è giusto per visitare Praga, ma certamente a primavera, lo spettacolo della città in fiore è davvero mozzafiato. Rinata negli ultimi anni dopo decenni di oscurantismo, è ricca di luoghi da visitare e di

divertimenti: considerata una piccola Parigi, è patrimonio dell'Unesco e, dato che dista poche ore di volo dall'Italia, Praga è una meta assolutamente imperdibile, abbordabile e adatta a qualunque età. Molti giovani raggiungono la capitale ceca ogni anno per l'alta concentrazione di locali notturni e pub e per il basso costo della vita quotidiana. Se pensate se per entrare in una discoteca l'ingresso costa sui €5,00, una birra poco meno di €2,00 e una cena non più di 300 corone

vale a dire poco meno di €12,00, capirete in fretta perché numerosi italiani si riversano a Praga con l'obiettivo di divertirsi! Aeroporti e Collegamenti L'aeroporto di Praga-Ruzyne si trova a circa 15 chilometri dal centro della città. E' raggiungibile sia con i mezzi pubblici che in auto e in taxi. Si trova a nord-ovest della città. E' l'aeroporto più grande della Repubblica Ceca ed anche dell'Europa Centrale ed Orientale. Per raggiungere il centro dall'aeroporto è possibile

prendere un taxi o noleggiare un'auto. In alternativa ci sono i mezzi pubblici: basta prendere l'autobus numero 119 e scendere alla fermata Dejvicka, da dove inizia il percorso della metropolitana.

COME ARRIVARE

Arrivare a Praga non è difficile da qualche anno, grazie alle offerte sempre più numerose delle compagnie di linea e low cost. Da prendere in considerazione le tariffe di: Easyjet, Czech Airlines,



Alitalia-Airone.

DOVE SISTEMARSI

Anche l'aspetto della sistemazione non è di certo un problema: ci sono numerose soluzioni anche per chi ha un budget limitato, dato che appartamenti e ostelli sono presenti anche in centro. Da qui potrete iniziare la ricerca del vostro hotel a Praga.

COSA VISITARE A PRAGA

Se oltre ai locali notturni e delle discoteche vi

interessa visitare anche i punti di interesse culturale-storico, credo che non possiate non visitare i principali simboli di Praga:

Stare Mesto o anche la città vecchia: è il luogo dove si concentrano tutti i simboli di Praga - Ponte Carlo, Orologio Astronomico, la piazza della città vecchia.

Castello di Praga: un fortilizio immenso al cui interno si trovano la Cattedrale di San Vito e altri luoghi di culto, piazze, viottoli suggestivi, punti

panoramici e giardini. Ci vuole una giornata per vedere tutto il Castello di Praga e di conseguenza ci sono diverse tipologie di biglietti.

Orologio Astronomico: uno dei simboli artistici della città. Di epoca medievale presenta alcuni elementi architettonici alquanto superbi. La particolarità dell'orologio è che al rintocco di quasi tutte le ore si aprono alcune finestre che lasciano uscire piccole statue dei 12 apostoli, che si susseguono uno

dopo l'altro molto velocemente. Da altre fessure escono altri personaggi, sempre molto velocemente. Durante questi momenti i turisti nella piazza aumentano, per partecipare a questo rito.

Ponte Carlo: anche questo è un simbolo di Praga. Collega la città vecchia a Malá Strana (la piccola città). Si tratta di un ponte in pietra in stile gotico. E' assolutamente da attraversare, se possibile la sera per osservare il tramonto,



vedere il Castello di Praga illuminato e per fare un po' di shopping, dato che artisti e bancarelle di souvenir si posizionano nella maggior parte sopra questo ponte. Il ponte è tutta zona pedonale.

Quartiere ebraico di Josefov: se avete tempo fateci un giro. Potrete visitare una delle numerosissime sinagoghe, ricordando che l'ingresso è a pagamento.

COME MUOVERSI A PRAGA

Come tutte le grandi città, anche Praga sarebbe da visitare a piedi per l'alta concentrazione di monumenti e punti di interesse. Tuttavia i mezzi pubblici sono molto efficienti. Un singolo biglietto costa 20 corone (meno di un euro) vale 75 minuti dalla convalida. Se state a Praga più di un giorno il consiglio è di acquistare un abbonamento dei mezzi pubblici, secondo il tempo che trascorrerete qui.

Metropolitana

Sono presenti tre linee di metro perfette per spostarsi velocemente all'interno del centro

storico:

A - verde: da Depo Hostivar a Dejvicka

B - gialla: da Cerny Most a Zlicin

C - rossa: da Ladvi a Haje
La metropolitana è aperta dalle 5 del mattino fino alle 24. Le corse sono molto frequenti: ogni due-tre minuti nelle ore di punta e ogni 4-10 minuti negli altri momenti meno affollati della giornata.

Autobus

Gli autobus che servono la città sono circa 300. Il servizio parte dalle 4.30 e arriva fino a mezzanotte. Poi sono attivi gli autobus notturni: quelli tra il numero 501 e il 514 e quelli tra il 601 e il 603.

Tram

Uno dei modi più divertenti di vedere tutta la città di Praga. Gli orari sono uguali a quelli dell'autobus con un servizio notturno effettuato dalle linee che vanno dal numero 51 al 59. Le linee notturne si incontrano tutte

nella fermata di Lazarska, poco lontana dal centro.

Funicolare di Petrin

Per i più romantici: è possibile prendere la funicolare che collega il centro di Praga alla collina di Petrin, da

cui si gode di una

splendida visione della città. La funicolare è in funzione dalle 9.15 alle 20.45 e passa ogni 15 minuti.

Taxi

Se potete evitate di prendere il taxi. I taxisti praguesi sono conosciuti per essere i più disonesti. Perché sia in regola deve avere il segnale luminoso TAXI ben fissato al centro e sulle porte anteriori due contrassegni con il numero di matricola, il nome della ditta, il listino prezzi con la tariffa di base, il prezzo al Km e il tempo di attesa.

Abbonamenti

E' possibile

acquistare, anche prima di partire, La Praga Card, che dura quattro giorni e al costo di €34,00 permette di entrare in oltre 50 musei ed attrazioni. Aggiungendo €14,00 è possibile acquistare una carta per il trasporto pubblico urbano.

MANGIARE A PRAGA

Uno degli ultimi problemi a Praga sarà mangiare. La città e soprattutto il centro è un concentrato di ristoranti e pub, dove è possibile mangiare di tutto: dalla cucina tipica ceca a qualsiasi piatto di carattere internazionale. Uno dei piatti tradizionali della città è la sviskova, filetto di maiale in salsa agrodolce alla panna. Chi invece vuole un pasto veloce è subito accontentato. Sia nella parte storica della città, sia in periferia è possibile trovare numerosi punti di ristoro aperti no-stop con kebab, hot dog e panini. La spesa è low cost: un hot dog o un panino non costano più di 60 corone, che corrispondono a €2,00 circa.



AGRITURISMO
TENUTA
MONTECORBO
DIMORA DI TORQUATO TASSO



Eventi e Cerimonie



Via Montecorbo - 80061 Massa Lubrense - Tel. 081-8784907
www.tenutamontecorbo.com



BICI IN INVERNO

I mesi freddi, la pioggia e le giornate più corte riducono notevolmente la possibilità di andare in bicicletta.

La bicicletta si sa richiede un'adeguata disponibilità di tempo che non è sempre possibile avere, calcolando anche gli impegni familiari ed il lavoro. La soluzione può essere quella di utilizzare altri mezzi di allenamento, almeno durante la settimana, che siano complementari al ciclismo.

La corsa a piedi, la palestra, lo sci (per chi può praticarlo) ed i ciclo simulatori non possono sostituire l'uscita classica in bicicletta, ma possono integrare l'allenamento ed intervenire sull'aspetto centrale, quello cioè cardiocircolatorio, oltre a mantenere stimolati i muscoli degli arti inferiori; l'aspetto metabolico e la resistenza specifica saranno poi l'obiettivo degli allenamenti di ciclismo. La pratica di diverse discipline sportive, anche se in contrasto fra loro, permette di incrementare il livello performante o di fitness di partenza e serve a far acquisire quella

soglia competitiva nel proprio sport primario ed allontanare così le conseguenze negative del solito allenamento di bici che può portare a noia, apatia, sovrallenamento e patologie da sovraccarico. La corsa a piedi per un ciclista non è assolutamente un problema, ma risulta uno strumento valido come integrazione alla perenne mancanza di tempo. Correre per un'ora risulta da punto di vista muscolare ed organico un carico molto importante. Un tempo si diceva che la corsa "rompeva" le gambe, ma questa considerazione deriva dal fatto che correre bene è difficile, non bisogna esagerare soprattutto all'inizio per evitare infiammazioni tibiali ed alle ginocchia. La diversa contrazione muscolare a cui le gambe sono sottoposte porta dolori molto intensi ai muscoli delle cosce. Per questo motivo la progressività è fondamentale per poter sostenere man mano allenamenti più importanti e migliorativi in seguito. L'utilizzo di scarpe adeguate è fondamentale

e se proprio il tempo meteorologico non ci accompagna, si può sempre correre su un tapis roulant elettrico che, grazie alla molteplicità dei programmi, ci rende possibile alternare i percorsi quotidianamente. Anche lo spinning può rivelarsi utile come divagazione sul tema, serve a fare un allenamento aerobico ma anche muscolare ad una frequenza di pedalata sia bassa che medio alta e può essere molto utile subito dopo un lavoro di potenziamento in palestra. Risultano essere uno strumento valido per mantenere la confidenza con il mezzo e lavorare con stimoli muscolari uguali alla propria bicicletta i ciclo simulatori o meglio i rulli per l'allenamento in casa. Un tempo risultavano noiosi, poiché stare chiusi in casa ed allenarsi era alquanto faticoso soprattutto psicologicamente ma oggi, la nascita di prodotti altamente sofisticati e realistici, permettono di simulare pendenze ed i video- percorsi delle salite storiche del Giro d'Italia o del Tour

de France, creando un perfetto collegamento ed un incredibile simultaneità e veridicità del movimento e dello sforzo rispetto alla video-corsa proiettata dal computer di casa. In futuro si creeranno vere e proprie comunità di cicloamatori che, collegandosi ad internet, potranno sfidarsi comodamente da casa scegliendo la loro video-corsa preferita. Con tali suggerimenti abbiamo superato in parte le difficoltà di allenamento dell'inverno e peraltro in questo modo si evita di ridursi ad uscire in bicicletta solo una volta alla settimana, sovente alla domenica, poiché non fa bene alla salute. Soprattutto se nell'unica uscita settimanale, dato lo scarso allenamento e l'euforia di confrontarsi con gli altri, si supera spesso e volentieri la soglia anaerobica e si mette a dura prova il cuore. Un'attività sportiva costante effettuata a ritmi medi ed abbinata sempre ad una sana alimentazione, migliora il sistema cardiovascolare e riduce il rischio dell'insorgere di molte patologie.

da **BICI**mania

**Tapis Roulant - Cyclette da camera
Vogatori - Ellittica - Spinning
Rulli da Bici - Pesi - Bilancieri**



**Noleggio cyclette da camera
per periodi di riabilitazione**

visitate il sito www.bicimania.net

**Corso Italia, 331/333/339 - Piano di Sorrento
Tel. 081.8786206**

Bianchi
BIKE TEST

2 0 1 1

BICIMANIA

Corso Italia 331/333
PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081/8786206
E-MAIL bicimania@cheapnet.it

Ha il piacere di invitarvi al

Bianchi
BIKE TEST

2 0 1 1

un'occasione unica per poter
testare i nuovi prodotti ROAD
e MTB della gamma 2011:

ltre sempre
Infinite METHANOL

Ti aspettiamo dal 16 febbraio
al 2 marzo
dalle 9,00 alle 19,30.

Telefona o manda una e-mail
per prenotare la tua prova.

GENITORI, abbiate fiducia in voi stessi!

Imparate a sdrammatizzare!

Al giorno d'oggi, essere genitori non è sempre cosa facile: ci si sente in colpa per tutto, si esita in continuazione, si ha paura di fallire il proprio compito. Grazie ai consigli degli esperti, impara a sdrammatizzare l'educazione dei bambini, a dare meno importanza a determinati comportamenti, e ad acquistare fiducia in voi stessi attraverso esempi concreti che ti aiuteranno a trovare le risposte alle tue domande.

Troppa teoria

I genitori moderni non si fidano più del loro buon senso. Perché? Che differenza c'è rispetto al passato?

Un tempo, le informazioni si trasmettevano di madre in figlia, di madre in futura madre. Un tempo, questo sapere di donna circolava molto più semplicemente e naturalmente, grazie anche al "lavatoio", luogo di incontro prettamente femminile che permetteva alle donne di raccontarsi le proprie esperienze e scambiarsi le proprie opinioni. Al giorno d'oggi invece, si lascia tutto in mano agli specialisti, che fanno discorsi molto teorici che i genitori tendono poi a mettere in pratica... ma questi ultimi dimenticano che ci sono tantissime



cose di cui sono già a conoscenza. Non hanno fiducia in loro stessi e non osano fidarsi del proprio buon senso, pertanto si sentono incompetenti.

Trovare il proprio posto al rientro dall'ospedale

Che posto dare al neonato quando la mamma rientra dall'ospedale?

Un tempo di fusione è necessario. All'alba della sua esistenza, il neonato è in osmosi con la persona che l'ha messo al mondo e lo stesso vale per la mamma. Questo periodo di forte vicinanza rischia di sconcertare o, in alcuni casi, inquietare il padre, che si vede messo da parte di fronte a questa unione molto particolare. Questa reazione è normale, anche se il papà deve sapere che questa fase, oltre a essere naturale, è anche

indispensabile per una buona crescita del bambino. Infatti, dalla qualità di questi primi momenti condivisi intimamente con la sua mamma, dipende la capacità del bambino di staccarsene progressivamente per acquistare la propria autonomia.

Quando la coppia può riprendere il suo posto?

Nulla saprebbe o potrebbe prescrivere con precisione il momento in cui due genitori si sentono realmente pronti a ritrovarsi. Durante la prima fase, invocare il dovere del padre di separare la mamma dal bambino non ha alcun senso. Quando le condizioni lo permetteranno e quando si sentiranno pronti, i genitori saranno capaci di dare al bambino il posto

giusto, al di fuori della vita della coppia; nella cultura occidentale, questo si traduce molto spesso con l'immagine del bambino che dorme da solo...

L'angoscia di tutti i bambini

Tutti i bambini, di qualsiasi età, si fanno la stessa domanda: "I miei genitori mi amano veramente per quello che sono?" Come rassicurarli?

Alcuni bambini sono più "difficili" rispetto ad altri e, tra rimproveri e punizioni, sembra ancora più complicato rassicurarli riguardo a questo sentimento d'amore. Tuttavia, è sempre meglio rispondere a questa domanda in modo positivo e non paragonarli ad altri bambini, specialmente a eventuali fratelli o sorelle, anche se la tentazione è

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DANZA CLASSICA E MODERNA



IDA
International
Dance Association

ROYAL ACADEMY OF
DANCE
REGISTERED TEACHER
IACONO MARIA RAFFAELLA

DIREZIONE ARTISTICA by MARILINA IACONO

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

magicmedleyballet@libero.it



PEUGEOT LXR 125

~~2.750,00~~
Rottamazione **400,00**
2.350,00

Valutiamo il tuo rottame fino a 400 euro.
Possibilità di una polizza assicurativa
a prezzo vantaggioso
più RC con furto e incendio
per chi acquista uno scooter Peugeot.
entro il 31/03/2011

Franco Concessionario

Motofficina CONCESSIONARIA PEUGEOT

SANT'AGNELLO - CORSO ITALIA, 1

Tel. 0818774712 - E-Mail: motofficina@tiscalinet.it



PEUGEOT
SCOOTERS

Pizza a Pranzo

Pollo allo Spiedo

Primi e Secondi Piatti

Pane di Pizza

TUTTI I GIORNI

**PARCHEGGIO PRIVATO
PER I CLIENTI**

SALA INTERNA

CONSEGNA A DOMICILIO

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento - Tel. 0815341054



**ROSTICCERIA
PIZZERIA**





forte! Del resto, nessun bambino è uguale a un altro! Ma rispondere positivamente a questa domanda non significa dover accettare tutto e dire sempre di sì! Al contrario...

L'importanza di saper dire di no

Il consiglio da dare ai genitori...

Saper dire di no! Non bisogna aver paura di dire di no. Sempre più bambini prevalgono sui loro genitori. Dire di no è difficile, specialmente quando si alleva un figlio da soli, ma il bambino ha bisogno anche di divieti.

Alcuni genitori credono che, pronunciando il fatidico "no", il loro bambino li amerà di meno. Ma è il contrario! Infatti, saper dire no aiuterà il bambino a vivere meglio con gli altri. Insomma, dire no è una prova d'amore!

Come dire di "no"?

Bisogna spiegare il divieto con calma, ma senza lasciare la possibilità di trattare. Molti genitori confondono le spiegazioni con le trattative! Questi insegnamenti dovrebbero condurre ad accettare il sentimento della frustrazione. Ultimamente, i bambini riescono sempre meno a dominare questo sentimento. In quanto genitori, il nostro compito è quello di aiutarli: saper dire no con calma e ragione è il modo migliore.

L'adolescenza, un periodo cruciale

Alcuni specialisti sostengono che "tutto si gioca prima dei 6 anni"; è possibile correggere un "bambino tiranno" di 8-10 anni o è già troppo tardi?

Niente panico: per fortuna

non è ancora troppo tardi per riprendere in mano la situazione! Ma bisogna saper porre dei limiti. Il bambino cresce ed evolve durante il corso della sua esistenza, e l'adolescenza è una tappa fondamentale di questo cammino; è un periodo durante il quale i figli sono a metà tra l'età infantile e l'età adulta. Bisogna saperli ascoltare e trattarli da adulti quando agiscono come tali e come persone responsabili; al contrario, bisogna saperli trattare da bambini quando attraversano una fase regressiva.

Come aiutarli ad avere fiducia in loro stessi?

La sfida principale che i genitori devono affrontare è riuscire a radicare la fiducia del bambino in sé stesso; nonostante questo, l'educazione passa attraverso rimproveri, divieti, arrabbiate... Come fare?

Durante l'infanzia, avere fiducia e stima di sé stessi è fondamentale. L'amor proprio del bambino deriva dall'amore che gli dimostrano i genitori o chi ne fa la veci, che forma il terreno sul quale crescerà l'autostima.

Tenerezza, attenzione, comprensione nei confronti del bambino sono altri fattori fondamentali da tenere in conto e da non sottovalutare.

Il cammino che separa il neonato dall'adulto è lungo e a volte impervio, ma, per rendere l'impresa più semplice, può essere considerato come la costruzione e l'edificazione di un qualcosa. Tutto il percorso educativo si fonda sul posto giusto da riconoscere e dare al

bambino. Condividere le sue emozioni (sono caduto; mi sono fatto male!) aiuta a sviluppare la fiducia in sé stesso.

Lamentarsi e sfogarsi con i propri genitori è segno di fiducia e di riconoscenza; ascoltare queste lamentele sosterrà ulteriormente il bambino durante una fase difficile.

Stimolare l'autostima

Come aiutare il bambino ad acquisire stima di sé stesso?

L'autostima si sviluppa con gli incoraggiamenti. Invece di impuntarsi su ciò che il bambino non sa fare ancora bene, è meglio analizzare il cammino già percorso, per continuare a progredire positivamente. Il bambino ha estremamente bisogno di conferme, ma purtroppo questo bisogno viene spesso sottovalutato. Perché non sottolineare i punti forti e le doti acquisite nel tempo?

Questo sentimento profondo di essere amato e valorizzato è molto prezioso e permette al bambino di sentirsi a suo agio. Credere nelle capacità dei propri figli, incoraggiarli e indirizzarli nelle direzioni a loro favorevoli è un motore formidabile.

Di conseguenza, la valorizzazione reciproca dei genitori, in particolare nei casi di separazione, è essenziale. Il bambino ha bisogno di avere una buona immagine di sua madre e di suo padre. Nel tormento di un divorzio, la svalutazione e il disprezzo di uno dei due genitori è una trappola tremenda che ricade sul bambino. Attaccare l'altro genitore significa attaccare il bambino, che può sentirsi afflitto e disorientato.



CREATIVITÀ E PASSIONE PROTAGONISTI ALLA FIERA

idee sposi

di Stefania Ricciardi

25 - 27 febbraio 2011



Carolina Ciampa, l'attore Patrizio Rispo e "Fizzy Moon" la mascotte di "Idee Sposi"

La fiera "IDEE SPOSI" organizzata da "Gli Eventi" di Carolina Ciampa è giunta alla 10^a edizione e come per le edizioni precedenti, anche quest'anno ha una location d'eccellenza il "Grand Hotel Royal" di Sorrento del Gruppo Manniello Hotels, famiglia di albergatori dal 1878. La kermesse patrocinata dalla Regione Campania e Comune di Sorrento, in collaborazione con l'Azienda Autonoma di Soggiorno di Sorrento - Sant'Agnello, e l'Istituto Polispécialistico "San Paolo" di Sorrento, aprirà i battenti da venerdì 25 febbraio 2011 e si svolgerà per tre giorni fino alla domenica 27. Organizzatrice della manifestazione, la bravissima **Carolina Ciampa** che con passione e professionalità si dedica da anni alla realizzazione

di questo e tanti altri eventi di successo. "Il nostro obiettivo è promuovere la realtà produttiva locale in tutti i settori economici e commerciali" - commenta Carolina Ciampa - "con la partecipazione attiva di grandi **professionisti della nostra Penisola** in un contesto che possa rappresentare per i visitatori anche un momento di festa e di svago. Un appuntamento di prestigio, dunque, dove tradizione, bellezza, arte, moda, artigianato e nuove tendenze sono presentate al servizio dei futuri sposi che saranno coccolati e viziati in un ambiente perfetto". Quest'anno parteciperanno alla fiera oltre trenta imprese che operano in innumerevoli settori legati al mondo della sposa e dell'arredamento: abiti da sposa, sposo e cerimonia, bomboniere,



FOTO E MATERIALE FORNITO DA "GLI EVENTI" DI CAROLINA CIAMPA

partecipazioni, foto-video, viaggi di nozze, noleggio auto, liste nozze, hair style e make up, estetica, salute e benessere, musicisti, addobbi floreali e tutto quanto può servire agli sposi per realizzare con ricercata professionalità "il giorno del sì". Una ricca galleria di novità dove linee e tendenze si fondono in una vasta gamma di idee e proposte per ogni gusto, dal più moderno al classico unite al gusto raffinato e unico che contraddistingue da sempre la Penisola Sorrentina. Una occasione

irrinunciabile per le giovani coppie che si preparano a mettere su famiglia. Ed è ovviamente a loro che è dedicata la splendida manifestazione "IDEE SPOSI" che propone creazioni e servizi esclusivi sapientemente realizzati con finezza e gusto, originalità ed eleganza, frutto di un paziente e ricercato lavoro di aziende locali leader nel settore. Sono questi i motivi del successo della kermesse "IDEE SPOSI" che nella Penisola Sorrentina è diventato l'appuntamento più visitato dell'anno.

L'Esposizione ha ingresso libero applicando i seguenti orari:

Venerdì 25 Febbraio

Apertura Stands ore 16.00 - Chiusura Stands 21.00

Sabato 26 Febbraio e Domenica 27

dalle ore 10.00 alle 21.00.

Testimonial fedele alla Kermesse

l'Attore Napoletano Patrizio Rispo

Gli Sponsor dell'evento:

- Esso O.S.A. s.p.a di Napoli
- Banca di Credito Popolare

Gli Espositori

- Agenzia Russo Travel - Sorrento
- AMUS Associazione Musicisti Sorrentini
- Balloon Express Shop Sant'Agnello
- Clearco S.r.l. distribuzione
- Coincasa - Sorrento
- Cherie Moda Sposa - Sorrento
- Cherie Mode Boutique Sposo - Vico Equense
- Deia snc Laboratorio Artigianale - Piano di Sorrento
- Emilrose - Bomboniere - Piano di Sorrento
- European Organization
- F&F Design
- Finalco S.p.a - Piano di Sorrento
- Gioielli Elvido Campaniello - Torre del Greco - Piano di S.
- Giorno & Notte Arredamenti - Sant'Agnello
- Graphic designer - Enrika Grimaldi
- Il Fiore di Lucio Savarese - Meta
- Lina Pace dal 1895 - Intimo - Sorrento
- Maestro Federico Iaccarino
- Mario Adario Group Sant'Agata sui due Golfi - Sorrento
- Mario Boutique Uomo - Sorrento
- Mario Limone Parfums - Sorrento
- Marycharles - Sorrento
- Mastellone & C. Euronics - Piano di Sorrento
- Panariello Parrucchieri Sorrento - C/Mare - Sorrento
- Ruocco Assicurazioni S.n.c. - Sorrento - Massa Lubrense
- Ruoppo Fiori - Sorrento
- Russo Francesco - Fiorista - Vico Equense
- SORRENTO SPA by Ulysse
- Umberto Astarita - Fotografo

Carolina Ciampa - cell. 338.3900665

www.carolinaciampa.com

Grand Hotel Royal

Via Correale, 42 Sorrento - Tel 081.8073434

www.royalsorrento.com - www.manniellohotels.com



idee sposi

GRAND HOTEL ROYAL
Sorrento 25/27 Febbraio 2011



Bella d'inverno:

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

GLI ESPERTI CI CONSIGLIANO

Essere al top della bellezza quando fuori fa freddo è possibile!

Pelle radiosa, mani curate, capelli brillanti e setosi: le ricette beauty per essere bella tutto l'inverno!

HAI LA PELLE CHE BRILLA

Il tuo problema.

Pelle che brilla, make-up che non tiene, pori dilatati, arrossamenti... dura la vita delle pelli miste o grasse!

Le cause. Spesso l'eccesso di sebo è dovuto alle aggressioni della vita quotidiana (fumo, stress, fatica, inquinamento, alimentazione sbagliata).

Fortunatamente esistono delle soluzioni per prevenire e trattare questo problema.

I consigli

dell'esperto.

"Innanzitutto è indispensabile pulire la pelle mattina e sera usando un gel detergente, anche d'inverno. Da evitare: i prodotti contenenti molto alcool e i saponi

dal pH basico. Va quindi applicata una crema idratante e opacizzante. Per il make-up è indispensabile usare prodotti non coprenti e opacizzanti, adatti al proprio tipo di pelle".

HAI LA FORFORA

Il tuo problema.

Si sa, la forfora non è molto glamour...

Ma niente panico, esistono metodi per combatterla!

Le cause. La forfora è una reazione di difesa del cuoio capelluto ad un'aggressione: tinte, lavaggi frequenti, shampoo errati, stress, fatica... Per eliminare questo problema bisogna scegliere un trattamento adeguato.

I consigli

dell'esperto.

"Esistono due tipi di forfora: la forfora secca scende in scaglie sottili sulle spalle. Invece la forfora grassa rimane appiccicata ai capelli provocando delle irritazioni.

Bisogna innanzitutto definire il tipo di forfora e poi



NUOVA GESTIONE



SPECIALITÀ

**SOFFRITTO,
TRIPPA, BACCALA'**

**POLLO COTTO
AL SALE**

**PRENOTAZIONI
PER QUALSIASI PIETANZA**

**Tutte le partite
del Napoli**

**Consegne
a Domicilio**

Via Iommella Piccola, 13 - Sant'Agnello (Na)

Tel. 339 8545291



intervenire. Ad esempio per la forfora grassa un trattamento esfoliante farà respirare il cuoio capelluto e potrà essere usato prima dello shampoo antiforfora”.

HAI I CAPELLI OPACHI **Il tuo problema.**

Quando i capelli sono opachi anche il morale ne risente. Stanchi e spenti, i capelli hanno bisogno di

cure. E tu, ritroverai il sorriso!

Le cause. Carenze, mancanza di sebo, tinte, stanchezza... i capelli sono a nostra immagine e somiglianza!

I consigli dell'esperto.

“I capelli spenti denotano un indebolimento della fibra capillare o della nostra salute. Se il capello non riflette più la luce probabilmente è perché le scaglie che ricoprono

la fibra capillare sono rovinata da trattamenti aggressivi (colorazioni, shampoo sballati...). In tal caso bisogna riparare il tessuto capillare e applicare prodotti che daranno brillantezza alla capigliatura. Tuttavia, può trattarsi anche di uno squilibrio generale (dieta, mancanza di vitamine, fatica, carenza di ferro...). In tal caso sarà necessario trattare la causa del problema, dando all'organismo tutto ciò che gli manca”.

HAI L'INCARNATO SPENTO

Per sembrare più giovane ed in forma l'incarnato deve essere luminoso! Ma d'inverno non è sempre facile avere una pelle di porcellana...

Le cause. La fatica, la mancanza di luce e il cambiamento di stagione alterano la qualità della pelle, che perde luminosità.

I consigli dell'esperto:

“Occorre privilegiare un corretto stile di vita e una buona idratazione della pelle. Quindi è necessario:

- Detergere il viso mattina e sera e fare un gommage una volta alla settimana, per eliminare le cellule morte che tolgono luminosità all'incarnato.
- Scegliere una crema che migliori la luminosità, la grana della pelle e la microcircolazione, e che al contempo protegga la pelle dalle aggressioni esterne.
- Applicare la crema nel modo giusto, massaggiando bene per stimolare la

microcircolazione e rendere la pelle più ricettiva ai principi attivi.

Evita anche di affaticarti troppo: le occhiaie e i lineamenti tirati creano delle zone d'ombra che fanno apparire il viso stanco.

E naturalmente il fumo è uno dei principali nemici della pelle...

HAI LE MANI SECCHIE

Il tuo problema. Le mani riflettono la nostra femminilità e dovrebbero essere sempre perfette... il che è più facile a dirsi che a farsi!

La cause. Aggressioni esterne quotidiane e secrezione insufficiente di sebo: l'associazione di questi due fattori fa sì che la pelle delle mani si secchi e si screpoli.

I consigli dell'esperto.

“Invecchiando, il derma perde collagene ed acido ialuronico e la pelle si assottiglia. La pelle delle mani diventa secca e rugosa. Una crema usata quotidianamente idrata, nutre le mani e ristabilisce l'equilibrio degli strati superficiali della pelle, creando una protezione contro le aggressioni esterne”.

HAI LE LABBRA SCREPOLATE

Il tuo problema. Bocca sensuale e glamour... è il sogno di tutte noi! Ma, quando le temperature si abbassano le labbra, particolarmente vulnerabili, tendono a seccarsi.

Le cause. La pelle delle labbra è molto

DAI VITA ALLA TUA PUBBLICITÀ

dipil 
agenzia pubblicitaria

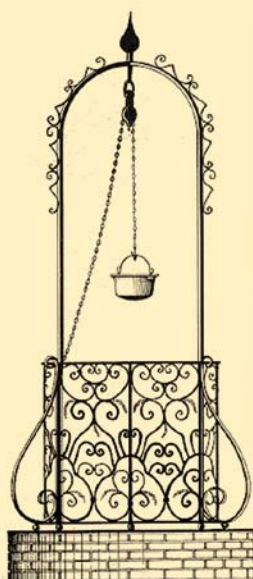
manifesti
poster 6x3
cataloghi
biglietti da visita
volantinaggio
tabelle ed insegne
inviti di ogni genere
volantini
depliant
oggettistica
maglie personalizzate

Info: 380 3571772 - 380 3241537

Ristorante
Pizzeria

il Pozzo

I Piatti tipici... nel cuore di Sorrento



www.ilpozzoristorante.it

VIA DELL'ACCADEMIA, 21 - VIA TASSO, 32 - SORRENTO - NA
TEL. +39 081 8774876 - E-MAIL: INFO@ILPOZZORISTORANTE.IT

sottile e sprovvista di ghiandole sebacee. Risultato: il freddo e il vento aggredisce le labbra che si disidratano e si screpolano.

I consigli dell'esperto.

"Bisogna usare un prodotto ricco di particelle grasse, che nutre bene e a lungo le labbra. L'ideale è un prodotto contenente oli vegetali, come il burro di karité, super idratante, o la cera d'api, conosciuta per le sue proprietà ammorbidenti. Ottima anche la vitamina E, che protegge le labbra dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento".

PERDI I CAPELLI

Il problema. Le foglie cadono in autunno... proprio come i nostri capelli! Quando li laviamo o li spazzoliamo abbiamo

l'impressione che le ciocche ci rimangano fra le dita... Ma dov'è finita la nostra bella capigliatura?

I fattori. I cambiamenti stagionali, la fatica o lo stress possono causare una grossa perdita di capelli, che comunque non è grave se viene trattata.

I consigli dell'esperto.

"Perdiamo tutti i giorni una certa quantità di capelli, che vengono sostituiti da altri capelli: è il ciclo capillare normale. In autunno e in primavera la perdita di capelli aumenta e non c'è niente di strano. Ma, se ci sembra di perdere troppi capelli e che il volume globale della capigliatura stia diminuendo, la cosa migliore è rivolgersi ad un dermatologo, per una diagnosi. È frequente che la caduta di capelli rappresenti una reazione

ad una causa precisa (evento particolare, parto, carenza...) ed in tal caso un trattamento locale abbinato ad un trattamento orale daranno ottimi risultati."

HAI LA PELLE CHE TIRA

Il tuo problema.

Quando fa freddo la pelle ha bisogno di essere coccolata! Texture idratanti e nutrienti, principi attivi lenitivi... spalmati sulla pelle la rendono morbida e bella.

I fattori. Il freddo e l'inquinamento maltrattano la nostra pelle che si arrossa, si secca ed inizia a tirare.

I consigli dell'esperto.

"La pelle tira quando è secca. Per evitare tale inconveniente bisogna usare dei prodotti detergenti delicati, che non aggrediscono

l'epidermide. Dopo la pulizia l'applicazione di una crema idratante ammorbidirà la pelle, rendendola vellutata. Se la pelle continua a tirare è meglio scegliere un prodotto più ricco, dalla texture più nutriente".

HAI DEGLI ARROSSAMENTI

Il problema. Una pelle che si arrossa regolarmente (vento, freddo, calore) è una pelle sensibile e fragile.

Le cause. Gli arrossamenti appaiono allorché la pelle è secca e reattiva.

I consigli dell'esperto

"In caso di secchezza cutanea la pelle subisce le aggressioni esterne e si arrossa: quindi ha bisogno di essere protetta grazie ad un buon prodotto lenitivo ed idratante".

Pizze a Pranzo - Consegne a Domicilio **Gastronomia Rosticceria e Gustate Deliziosi PRIMI PIATTI**



Si accettano BUONI PASTO
SIAMO APERTI TUTTA LA SETTIMANA
e SABATO TUTTA LA NOTTE

SPECIALITÀ:
PANUOZZO

SORRENTO - Piazza Lauro, 30 - Tel. 081.8774710

ADSL: Offerta Tutto Flat



Navighi senza limiti **24 ore su 24** con l'ADSL fino a 7 mega!



Parli da casa con tutti i numeri fissi nazionali a **0 cent** al minuto e senza scatto alla risposta.

Senza canone Telecom: con l'attivazione di questa offerta risparmi 192,96 € all'anno



Parli con soli **6 cent** al minuto e 16 cent di scatto alla risposta con tutti i cellulari Vodafone



Internet Key inclusa per navigare da subito **senza limiti** di tempo e volume anche fuori casa



Collegamento **Wi-Fi INCLUSO**. Colleghi fino ad 8 PC in Wi-Fi.



Mail @vodafone.it da **6 GB** con **antispam e antivirus**



Servizio di **identificazione** della chiamata gratuita



Divertimento senza limiti

Scarichi musica, video e file e colleghi le console più diffuse

Vodafone

Via degli Aranci 29/L • SORRENTO • Tel. 081 8075880



vodafone

AFFARI DI CUORE

LE 5 FASI PER SUPERARE LA FINE DI UNA STORIA

SECONDA PARTE

ACCETTARE

HO FINALMENTE ACCETTATO LA ROTTURA

“Ho passato giorni e giorni a cercare di capire perché mi aveva lasciata, e a pensare a cosa avrei potuto dire o fare per fargli cambiare idea e farlo tornare da me. Da alcune settimane ci vedo più chiaro, e ho abbandonato l'idea di riconquistarlo.”

HO CAPITO CHE NON AVREBBE POTUTO FUNZIONARE

“Adesso cerco di concentrarmi sulle ragioni che hanno fatto sì che la nostra storia non abbia funzionato... E non avrebbe potuto farlo. Non cerco più di capire chi dei due avesse torto o ragione e quindi non sono arrabbiata con lui, né con me stessa. La separazione è stata in buona parte dovuta al caso, ma oggi ho accettato l'idea che è finita davvero e che non posso

farci niente”.

Perché è normale?

La ricetta miracolosa per un amore duraturo: essere in due! Quando uno dei due marca visita, la storia è finita. L'altro può allontanarsi perché ha progetti diversi, o semplicemente perché non ti corrisponde. Bisogna accettare il destino: l'amore non può fare tutto, e perché funzioni, bisogna essere in due a volerlo. Credo che quando abbiamo veramente amato il partner e continuiamo a rispettarlo, una volta passato il trauma riusciamo a capire la sua scelta e a rispettarla. E l'accettare la fine della storia e le sue motivazioni, costituisce una tappa indispensabile per ritrovare la serenità e non rimanere “in sospeso”.

Come viverla meglio?

> Ci scolliamo la tristezza di dosso



Accettare la fine di una storia è il primo passo verso la ricostruzione e la guarigione. Ma è anche una tappa durante la quale si prova una grande tristezza. E' importante non lasciarsi invadere da questo sentimento di fatalità, e cercare di andare avanti per la propria strada. Quindi, usciamo con le amiche, andiamo a ballare, al cinema, insomma divertiamoci un po'!

> Facciamo progetti

E' il momento ideale per

dare vita a nuovi progetti. Fai una lista di tutto quello che avresti sempre voluto fare (teatro, canto, tutto quello che vuoi!), fissati degli obiettivi nel tempo e attienitici. E affinché questa “to-do list” non cada immediatamente nel dimenticatoio, parlane alle persone che ti circondano. Sapere che ti chiederanno regolarmente “E quand'è che ci vai, a cantare?” ti spingerà ad andarci veramente.

IMPARA A VIVERE E AD AMARE DI NUOVO

SONO PRONTA A VIVERE UNA NUOVA STORIA

"Dopo la nostra separazione, ho cercato rifugio tra le braccia di vari uomini, ma in realtà è stato nei momenti in cui sono stata da sola che ho fatto più progressi. E' grazie al confronto con me stessa che è finalmente scattato qualcosa: quando se n'è andato, mi sono chiesta a lungo se mi avesse amato o meno. Oggi, la domanda si è trasformata in: Mi piaceva il modo in cui mi amava? E la risposta è no.

POSSO ESSERE FELICE DA SOLA

"E' quasi un anno che sono single. Oggi, ho l'impressione di avere in mano tutte le carte necessarie per vivere una bella storia. Ho imparato

inoltre che posso vivere da sola, che non ho per forza "bisogno" di qualcuno. E so anche che d'ora in avanti farò più attenzione a quello che provo."

Perché è normale?

Di fronte a un grande dolore, abbiamo spesso il riflesso di cercare di non pensare alla causa di questo. Anche se si fa sentire di meno, il dolore rimane presente e la ferita farà ancora più fatica a rimarginarsi. E' affrontando la solitudine che si fanno più passi avanti e che ci si dà la possibilità di uscirne. E di rendersi conto di come stanno veramente le cose. E' così che si impara che si può vivere sola, e bene. E' una condizione indispensabile per il benessere della coppia,



affinché l'armonia non si fondi solo sul bisogno, ma sul piacere di stare insieme.

Come viverla meglio?

> Rimaniamo esigenti

Ecco fatto, finalmente la ferita si è rimarginata. E' arrivato il momento dei "primi" appuntamenti. Non se ne parla neanche di buttarsi tra le braccia del primo venuto, adesso che sappiamo di essere capaci di vivere sole e felici, persino. Ormai,

sappiamo quello che vogliamo e che non vogliamo più: quindi facciamo attenzione, e selezioniamo i pretendenti.

> Basta sensi di colpa

Attenzione, "questa felicità ritrovata" viene accompagnata a volte da dei sensi di colpa nei confronti dell'ex, il che è del tutto irrazionale. Basta scrupoli, approfittare della tua libertà, non è il momento di farsi troppe domande.



Carnevale di Viareggio dal 5 al 7 Marzo



175,00 €

VIAGGIO IN BUS - VISITA ALLA CITTÀ DI ORVIETO CON PRANZO - VISITA ALLA CITTÀ DI FIRENZE
SISTEMAZIONE IN HOTEL **** IN MEZZA PENSIONE A MONTECATINI TERME.



MCR Travel - Via degli Aranci, 9 - 80067 Sorrento (NA)

Tel.: 081.878.5094 - 081.877.1085 - Cell. 366.35.64.558

E-mail: info@mcrtravel.it - www.mcrtravel.it - Facebook: [mcrtravel sorrento](https://www.facebook.com/mcrtravel.sorrento)

Mamme al Centro: “DIETRO LE QUINTE”

Oggi vogliamo descrivervi come nascono i progetti di

Mamme al Centro come, ad esempio, Un Giorno al Museo, Cosa raccontano i disegni dei bambini, il Doposcuola estivo, il Mondo di Patty, gli incontri con esperti e specialisti, i Laboratori di pittura creativa e in collaborazione con il consultorio Vita e Amore il corso pre-parto. Immaginatevi un gruppo di amiche riunito a casa di una di loro... tè e pasticcini? Non proprio perché la casa risuona delle risate e degli scherzi dei loro bambini e tra una chiacchiera e l'altra c'è da prendere in braccio qualche piccolo, consolare e mettere pace tra i piccoli litiganti.

“Allora, cosa avete pensato per il prossimo mese?” - questa è la domanda fatidica. A gennaio per esempio, il pensiero di tutte è corso al prossimo evento che riguarda le mamme: il Carnevale.

“Ma quando viene Carnevale quest'anno?” - “L'otto marzo!” - “E per i vestiti? mi puoi prestare qualcosa?” -

“Certo!” - “Ti ricordi l'anno scorso che bello il vestito

che aveva tua figlia?” - “Sì, quello che le avevo fatto io!” - “Magari sapessi lo sapessi fare anch'io ...” -

“Se vuoi ti aiuto”

Ferme tutte: Ecco l'idea per il prossimo progetto di Mamme al centro!

Ma i soldi per i manifesti e le locandine e per i materiali, dove li prendiamo?

Per i materiali tipo pistola a colla (come faremmo senza!), i cartamodelli ecc. ci pensa, come al solito, Mariarosaria, la “dirigente del settore creativo”, per i manifesti (e relative tasse per l'affissione)... bisognerà chiedere aiuto ai nostri amici che hanno un negozio e che ci “sponsorizzano”, poi ogni mamma che vorrà partecipare porterà la stoffa e le altre cose necessarie per realizzare il proprio “capolavoro”.

“Sapete” - dice Roberta - “la direttrice del museo di Villa Fondi ci chiede se vogliamo partecipare ad un progetto per le scuole, per fare provare ai bambini l'esperienza del restauro, con un piccolo laboratorio e sotto la guida di esperti della Sovrintendenza” -

“Bellissimo, ai bambini è piaciuta moltissimo “Una giornata al Museo” -

“Bisognerà preparare un



progetto da presentare per far avere alla scuola e al Museo le autorizzazioni e i contributi necessari”. -

“Proviamoci e speriamo che vada in porto !” - “Anna, quanto abbiamo in cassa ?”

– “Ehm, in questo momento abbiamo 135 euro , ma sono già impegnati per l'acconto al tipografo per saldare le tessere e il materiale che ci ha dato per i laboratori creativi.” - Coro generale - “Anna, ma è mai possibile... una tesoriera senza tesoro...”

“A proposito, sapete che è successo a una nostra amica? Ha risposto a quello che credeva un sondaggio telefonico e invece si è ritrovata con della merce che non voleva da pagare!”

- “Ma non si può fare qualcosa? Bisognerebbe chiedere all'avv. Michele Cinque, magari può aiutarla

...” - “Sapete cosa sarebbe veramente bello? Se i nostri amici professionisti ci regalassero un po' del loro tempo: magari potremmo chiederlo anche alla dott. Germana Aiello, che è stata così brava con il corso sui disegni dei bambini questa estate... e poi potresti dare una mano anche tu Anna a leggere le bollette, gli estratti conto delle banche e le cartelle esattoriali ...”.

Detto, fatto ! A partire dal 26 Gennaio al Consultorio troverete l'Avvocato Michele Cinque, la Psicologa Germana Aiello, la commercialista Anna Coppola e altri si aggiungeranno...

Mamma! Mamma! Mamma! Ecco: la riunione è finita le Mamme al Centro scappano ognuna verso una nuova missione: la cena da preparare!

MAMME AL CENTRO

Laboratorio Costumi di Carnevale il mercoledì dal 26/01/2011 dalle 10 alle 12 al Consultorio Vita e Amore a Piano di Sorrento Piazza Chiesa Cota 40 adiacenze Chiesa dei Sacramentini.

Gli Sportelli di Mamme al Centro a partire dal 26/01/2011:

Commercialista Anna Coppola il mercoledì dalle 10,30 alle 12 sempre gratuito

Avvocato Michele Cinque il mercoledì ore 10/12 e il giovedì ore 17/19 su appuntamento telefonico cell.333 3745367 – prima consulenza gratuita

Dott. Germana Aiello Psicologa il Mercoledì ore 18/20 su appuntamento cell.349 8616435 – prima consulenza gratuita

Prossima apertura lo sportello Educazionale Sos Tata con consulenze anche a domicilio.

PER FARE FESTE! 50 SHOPS IN ITALIA! TUTTO QUELLO CHE TI SALTA IN TESTA PER FARE FESTE! TUTTO QUELLO CHE TI SALTA IN TESTA



www.BalloonExpress.it/shop

© BALLOON EXPRESS SRL 2011

Y0105



C.SO ITALIA 182
SANT'AGNELLO (NA)
081.807.4621



DECORAZIONI E BOUQUET CON PALLONCINI, TUTTO PER LA TAVOLA, CANDELE, EFFETTI SPECIALI, BIGLIETTI AUGURALI, COSTUMI E ACCESSORI PER FESTE A TEMA

COMBATTERE IL COLEST CATTIVO A TAVOLA

Il colesterolo è una molecola lipidica, cioè un grasso, che svolge nel nostro organismo numerose funzioni di rilevante importanza. Basti pensare, ad esempio, che esso è il precursore degli ormoni steroidei come gli androgeni e gli estrogeni.

Tuttavia, un eccesso di colesterolo totale nel sangue e, in particolare, di colesterolo LDL, può essere estremamente dannoso per la nostra salute poiché aumenta la probabilità che si verifichino eventi funesti quali l'ictus e l'infarto.

Al contrario, studi condotti su ampi numeri di individui dimostrano che una riduzione della colesterolemia (concentrazione di colesterolo nel plasma) abbassa il rischio che si verifichino questi gravi eventi patologici. Un altro elemento protettivo per la nostra salute è invece il colesterolo HDL, la famosa forma "buona", i cui livelli devono essere sufficientemente elevati.

Diversi sono i fattori, al di là della presenza o meno, in un individuo, di una predisposizione genetica, che contribuiscono allo sviluppo di una colesterolemia elevata. Tra essi annoveriamo una dieta scorretta, la sedentarietà, il sovrappeso o l'obesità e il fumo di sigaretta.

ACCORGIMENTI DIETETICI PER COMBATTE L'ECESSO DI COLESTEROLO

Non si può pensare di intervenire sui livelli di colesterolo elevati senza prima attuare cambiamenti migliorativi nella propria alimentazione. Se la dieta corretta, nel contesto di uno stile di vita salutare, non bastasse a normalizzare i livelli di colesterolo plasmatico allora (e solamente previa prescrizione medica) si può passare ad un intervento farmacologico. I farmaci per espletare al meglio le proprie funzioni, però, devono sempre e comunque essere associati ad una dieta sana. Vediamo, dunque, nel concreto, in cosa consistono questi cambiamenti migliorativi:

- **Perdita di peso:** Studi clinici dimostrano che già la perdita del 10% del peso corporeo in soggetti in sovrappeso o obesi, determina una riduzione dei livelli di colesterolo totale e colesterolo LDL ed un aumento dei livelli di colesterolo HDL;
- **Riduzione dei grassi saturi nella dieta:** Diversamente dall'opinione comune, al primo posto nella classifica dei componenti della dieta che fanno aumentare il colesterolo, non troviamo



EROLO

lo stesso ma, i grassi saturi! Essi si ritrovano principalmente nei cibi di origine animale. Pertanto buona norma è limitare il consumo di formaggi, preferire le carni bianche (da cuocere rigorosamente senza pelle), scegliere i tagli di carne rossa più magri, limitare il consumo di uova a 2 a settimana, scegliere i salumi più poveri di grassi come la bresaola, il petto di tacchino, il prosciutto crudo magro;

- **Riduzione del**

colesterolo nella

dieta: I cibi più ricchi in colesterolo sono le frattaglie, le uova e il burro. Oltre alle indicazioni fornite precedentemente per le uova, sarebbe opportuno consumare frattaglie e burro sporadicamente. Ricordiamo, inoltre, che burro e uova si ritrovano anche come ingredienti in varie preparazioni, soprattutto dolciarie. Crostacei e molluschi hanno un contenuto più moderato in colesterolo rispetto ai cibi precedentemente citati. Quindi, è sufficiente consumarli saltuariamente piuttosto che eliminarli totalmente dalla dieta;

- **Aumento del**

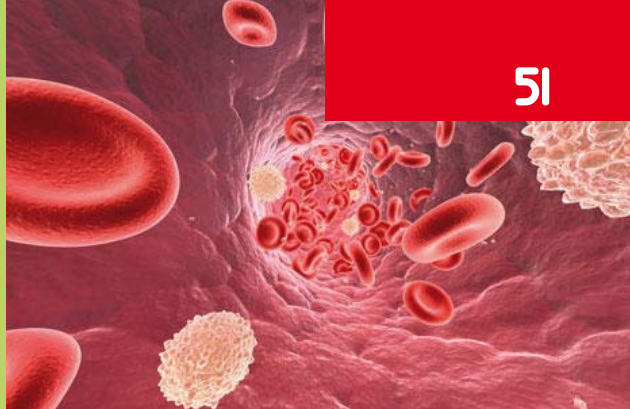
consumo di fibre:

Ne sono ricchi frutta, verdura, legumi, cereali integrali;

- **Utilizzare come condimento alle pietanze l'olio extravergine di oliva:** E' ricco in grassi monoinsaturi i quali, non presentano gli effetti negativi sul colesterolo plasmatico tipici dei grassi saturi;
- **Incrementare l'apporto di grassi polinsaturi:** Un incremento dell'assunzione di acidi grassi polinsaturi

della serie Ω 3

(comunemente indicati come Ω 3, "omega tre") determina non solo un abbassamento dei livelli di colesterolo plasmatico ma, anche di trigliceridi. Un'importante fonte di questi nutrienti è il cosiddetto "pesce azzurro" anche se, spesso, si preferisce somministrare gli Ω 3 come integratore, data l'elevata quantità di pesce necessaria per raggiungere una concentrazione tale da avere un effetto clinico.



Dott.ssa Emma Ruocco Nutrizionista

Esecuzione **bioimpedenziometria**, un'analisi non invasiva, totalmente indolore e senza controindicazioni. Fornisce dati riguardanti la massa magra e grassa del soggetto, il suo stato di idratazione e il metabolismo basale.

Elaborazione di piani dietetici personalizzati a seconda di fattori quali età, sesso, grado di attività fisica, eventuali situazioni patologiche.

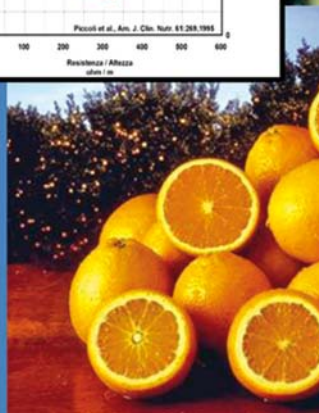
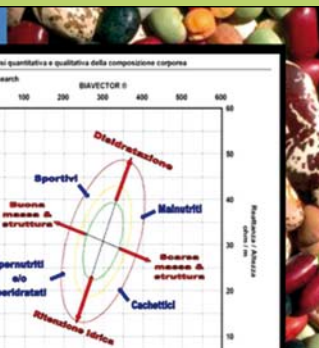
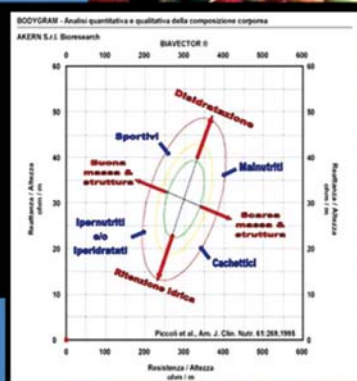
In particolare.

- Diete in gravidanza e allattamento
- Diete per obesità, sovrappeso e sottopeso
- Diete in condizioni patologiche come ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione...

Riceve per appuntamento

Telefono: 338.1519337

E-mail: emmaruocco@libero.it



Bacheca Annunci

Animali

Vendo bellissimi cuccioli di York - Shire toy, razza piccolissima. Figli di genitori il cui peso è: papà kg 1 e mamma kg 1. 200, con pelo lungo con sfumature oro - argento, prezzo affare. Per ulteriori informazioni chiama. Tel. 3288362302

Vendesi cuccioli di yorkshire 3 femmine e un maschio genitori visibili. Tel. 3497891137

Regalasi per motivo di spazio solo a persone referenziate uno stupendo cucciolo di 8 mesi. Razza Rottweiler, già vaccinato. Si prega di contattare solo se veramente interessati. No perditempo. Tel. 3280459391

Cucciolata di cagnolini splendidi, tipo setter, futura taglia media. Regalasi zona Sorrento. Tel. 3332989555

Vendo fantastici cuccioli di cane Corso, figli di riproduttori scelti

accuratamente con eccellenti linee di sangue, i cuccioli sono sanissimi ed esenti da patologie genetiche. I cuccioli sono già pronti per l'affidamento con 3 sverminazioni, microchip, vaccini e pedigree. Visitate la nostra vetrina virtuale www.ilgiardinodelledriadi.it. Tel. 3392208831

Immobili

Piano di Sorrento, vendesi, nei pressi di Piazza Cota, in piccolo fabbricato, appartamento moderno al secondo ed ultimo piano, composto da soggiorno, due stanze, cucina, doppi servizi, balconate, riscaldamento autonomo. Tel. 3384934292

Vendesi al centro di Piano di Sorrento locale terraneo in fabbricato moderno in ottime condizioni, uso ufficio, negozio o deposito di mq. 65 circa + 25 mq. di spazio antistante. Tel. 3384934292

Fittasi casa mobiliata in Massalubrense, composta da: 3 camere e cucina e bagno. Tel. 0818789028

Cercasi persona per condividere appartamento molto grazioso a S. Agnello. Tel. 3395626105

Fittasi appartamento a Capri x weekend, per periodi più lunghi di 15 giorni o altro. Con vista panoramica e dotato di tutti i confort a prezzi accessibili. Tel. 3462156905

Insegnante in Penisola Sorrentina cerca, da Meta a Massalubrense (preferibilmente Massa - Marciano - Termini) mansarda o miniappartamento da locare (almeno due camere) con canone mensile da € 300,00 max € 400,00. Tel. 3381542958 - 08119725147

Cercasi appartamento uso ufficio con 2 bagni. Zona Sorrento, Sant'Agnello. Oppure uno spazio aperto con possibilità di dividere. Tel. 3450204395

Vico Equense, Fornacelle zona collinare a 3 km. dal mare di Seiano o di Meta fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq. circa. Panoramicissimo, ingresso indipendente, canone mensile di locazione € 350,00. Tel. 330946567

Roccaraso. Località Palena a 15 km da Roccaraso a 5 minuti dalle piste sciistiche vendesi bilocale di c. a 50mq completamente e finemente arredato, comprensivo anche di frigo, lavatrice da



- Assistenza e manutenzione caldaie
- Bollino verde per revisioni
- Climatizzazione
- Impianti Gas
- Impianti solari per piscine



Il tuo centro assistenza sottocasa
Centro assistenza Plurimarche



E' arrivato l'inverno...

Hai pensato al tuo riscaldamento?

Non accende più la caldaia?

Hai Bisogno di assistenza!!

Chiamaci 081.19259307



*Ti Aspettiamo
nel nostro nuovo ufficio
Corso Italia, 88 - Meta
dove riceverai un simpatico omaggio*



Via Traversa Selva, 3 - Sant'Agnello (Na) - Tel/Fax 081 5333033 - 338 4695674 e-mail: gasclima@inwind.it

MACELLERIA DE SIMONE GIOVANNI



**Carni macellate fresche
Salami di produzione paesana**



Corso Italia, 66 - Sant'Agnello - Tel. 081 878 2189

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

campeggio, cucina componibile e televisione, termoautonoma, camino. Prezzo interessante € 50.000,00 trattabili. Tel. 3332401542

Vico Equense, località Fornacelle zona collinare a 3 km. dal mare di Seiano o di Meta fittasi 1 camera + cucinino + wc + terrazza panoramicissima + ripostiglio + ingresso indipendente. Canone di locazione € 400, 00 mensili Tel. 330946567

Sorrento centro storico vendesi negozio/ufficio mq60 su 2 livelli. Prezzo € 290.000,00 trattabili. Tel. 3477393984

Furore, nel cuore della costiera Amalfitana in posizione panoramica vendesi ristorante/pensione mq900 con ampi terrazzi, terreno e parcheggio. Tel. 3381247855

Cercasi persona per affittare insieme un appartamento uso ufficio zona Sorrento / Sant'Agnello. Tel. 3450204395

Fitto un accogliente miniappartamento arredato e corredato di tutti i comfort ad Anacapri, in zona adiacente alla fermata degli autobus di linea, per periodi annuali

a non residenti. Possibilità 2/4 posti letto. Tel. 3382341934

Persona single cerca miniappartamento in costiera dal primo febbraio Tel. 3345878876

Si permuta immobile situato ad Anacapri con un altro immobile in penisola, si prega telefonare dopo le 20:00 Tel. 3337018524

Cercasi appartamento centrale tra Meta e Sorrento, composto da 3 camere, cucina e bagno. Si garantisce massima serietà. Richiesta massima urgenza. Tel. 3394307940

Fittasi casa a Massa Lubrense indipendente a prezzo affare da concordare. Tel. 3384023953

Piano di Sorrento, nei pressi della chiesa di S. Michele, fittasi appartamento composto da 2 ampie stanze + accessori, ottimo anche come uso studio e ufficio. Contratto regolare. No perditempo. Tel. 3391590741

Fittasi località Sant'Agata grazioso appartamento indipendente composto da salone con angolo cottura, bagno e camera

soppalcata con finestre e balcone. Con splendida vista sul golfo. Contratto regolare canone mensile di € 500,00. Tel. 3338954797

Sant'Agnello fittasi locale deposito di 2025 mq. Prezzo interessante di € 1.200,00 Con ampio varco di accesso. Chiama subito per ulteriori informazioni. Tel. 3488081829

Fittasi box auto di 16m adiacenze supermarket Sisa di Piano di Sorrento. Canone mensile di € 180,00 oppure possibilità di scendere a € 160,00 mensili ma sole se viene effettuato un unico pagamento annuale. Tel. 3332464560

Cerco terreno da coltivare in penisola sorrentina possibilmente di 2. 000 metri Tel. 3334999210

Sorrento. Vendesi Appartamento centrale in parco signorile con Custode e piscina. Composto da : Salone d'ingresso, 2 vani, doppi accessori, cucina abitabile, ripostiglio e balcone. Da ristrutturare. € 690.000 Trattabili. Astenersi agenzie. Tel 3296140157

Corsi

L'associazione Horus (onlus) organizza corsi di: Reiki, Massaggio classico, Shiatsu, Riflessologia, Reiki Aurico e tanti altri. Tel. 3382172970 oppure m.pascariello@libero. it





RistHotelBar

ARREDAMENTO NEGOZI - VENDITA E ASSISTENZA ATTREZZATURE ALBERGHIERE
GRANDI IMPIANTI - HOTELLERIE - PRODUZIONE BARCHE REFRIGERATE



Armadio Frigo 700 L.T.
completamente in acciaio Inox
misure 710x800x2050h mm
Prezzo di Listino € 2.290,00+ I.V.A.
Prezzo in OFFERTA € 1.145,00+I.V.A.



Murale salumi/Latticini/verdura
con motore incorporato
misure 1310x888x1997 h mm
Prezzo di Listino € 4.754,00 + I.V.A.
Prezzo in OFFERTA € 2.377,00 +I.V.A.



Affettatrice Professionale
Lama 250
Prezzo di Listino € 480,00+iva
Prezzo in Offerta € 299,00+iva



Cucina 4 Fuochi
con Forno a GAS
misure 70x70x85h
Prezzo di Listino € 2.998,00 + I.V.A.
Prezzo in OFFERTA € 1.499,00+ I.V.A.

Piastra in Ghisa Doppia
OFFERTA € 299,00 +iva



Piastra in Ghisa Singola
OFFERTA € 189,00+iva



Piatti a Barca di Varie Dimensioni
Personalizzati!!



Barca Refrigerata /Neutra
per esposizione di
pesci e Frutti di mare
in 3 versioni 160 /200/260 Cm
Personalizzazione sulla Falca



Arredamenti sala
Nautici
Su misura

RISTHOTELBAR Divisione ARTDECORSORRENTOS.a.s. TEL/FAX 081 8771484
Via Degli Aranci, 108/110 - 80067 SORRENTO (NA) - WWW.ARTDECORSORRENTO.COM
INFO@ARTDECORSORRENTO.COM - RISTHOTELBAR@LIBERO.IT

Insegnante madre lingua inglese e francese impartisce lezioni private a domicilio per alunni scuole elementari, medie e superiori. Tel. 0818024680 ore pasti o 3341344156

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818788657

Corso di Pittura ad Olio e Disegno dal Vero diretto dal M° Nico Taminto al "Caffè Artistico - Letterario Sorrentino" c/o English Inn - Corso Italia - Sorrento. Dal 20 settembre 2010 nei giorni di lunedì e giovedì dalle ore 18 alle ore 20. Per iscrizioni chiama subito. Tel. 3381542958 - 081 19725147

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo, anche a domicilio. Max serietà. Tel. 333/2911159

Professore 30enne con esperienza ed esperto in Comunicazione espressiva impartisce lezioni private a domicilio per alunni scuole elementari - medie - biennio superiori. Zona Penisola sorrentina, si garantisce serietà e molta pazienza. Prezzi modici! Tel. 3406460758

Laureata in Lingue effettua traduzioni spagnolo e inglese. Esperienza pluriennale. Tel. 337105144

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo, anche a domicilio. Massima serietà. Tel. 3332911159

Laureata impartisce lezioni private di matematica e chimica a studenti delle scuole superiori ed universitari. Si effettuano inoltre lezioni di dopo scuola. Tel. 3200547989

Laureata con esperienza pluriennale impartisce ripetizioni di matematica e fisica per tutte le classi comprese università in C/mare presso fermata vesuviana. Tel. 3205629391 - 0818711380

Laureati, con esperienza pluriennale, impartiscono ripetizioni in: latino, italiano, storia, inglese, matematica, fisica, chimica per ogni scuola. disponibilità anche per singole materie. Massima serietà e professionalità. Zona Castellamare. Tel. 0818721994 - 3402806128

Studentessa universitaria cerca lavoro come baby-sitter e/o doposcuola, zona Sorrento e limitrofi. Prezzi modici. Tel. 3393647025

Laureata con esperienza pluriennale, impartisce lezioni e "metodi di studio" a studenti di scuole elementari, medie e superiori, anche a domicilio, in materie letterarie, scientifiche, lingua inglese e francese. Tel. 3398785790

Laureata in Lingue e Letterature Straniere con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private di inglese e spagnolo. Preparazione esami universitari, diplomi di lingue e recupero debiti scolastici. Impartisce inoltre lezioni di francese ad alunni delle scuole medie e lezioni di tutte le materie umanistiche ad alunni delle scuole medie e superiori. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3204565062

Laureata in Management delle Imprese Turistiche con esperienza all'estero impartisce lezioni private di INGLESE E FRANCESE a ragazzi di scuole medie e superiori. Tel. 3382142766

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

Laureati, con esperienza pluriennale, impartiscono ripetizioni in: latino, italiano, inglese, matematica, fisica, chimica per ogni scuola. Massima serietà e professionalità. Disponibilità anche per singole materie. Zona c/mare. Tel. 0818721994 - 3402806128

Si impartiscono lezioni private in economia aziendale, diritto, economia politica e scienze delle finanze. Tel. 3392654751

Laureanda in S.I.G.I. impartisce lezioni di matematica a studenti di scuola media superiore dal lunedì al giovedì. Tel. 3388182469 dalle 12:30 alle 15:00.

Studentessa universitaria impartisce lezioni private in tutte le materie a bambini e ragazzi di scuole medie, anche a domicilio. Prezzi modici. Tel. 3396279315

Laureata in scienze dell'educazione impartisce lezioni ad alunni di scuole elementari, medie e superiori e preparazione esami universitari in materie socio - psicopedagogiche e filosofiche. Zona penisola sorrentina. Prezzi modici. Tel. 3471982186

Elettronica
Vendo cassa pre - amplificata per feste. Tutta artigianale e potentissima prezzo regalo € 80,00. Tel. 3382270307

1
9
2
61
9
2
6

Autobus per tutte le partite al San Paolo

Per Info e Promozioni
diventa fan su FACEBOOK - Club Napoli Meta
o Cell. 333 6537748 - 334.1114199 - 347.4850652
Tel. 081 009 2269

e-mail: clubnapolimeta@libero.it
www.clubnapolimeta.com

Via C. Colombo, 127 - Meta

17 Febbraio alle 19.00

Europa League
Napoli - Villarreal

20 Febbraio alle 20.45

Napoli - Catania

6 Marzo alle 15.00

Napoli - Brescia

**Vivi e sostieni
il Calcio Napoli
insieme a Noi**



Mi Ami

PUB

Ristorante - Paninoteca - Birreria

BATTESIMI, COMUNIONI E COMPLEANNI
SU PRENOTAZIONE

Specialità Bistecca Dinosaurio
2 e 3 Kg su prenotazione

LIVE TUTTE LE PARTITE DEL CAMPIONATO
UEFA CHAMPIONS LEAGUE - EUROPA LEAGUE

APERTI SOLO A CENA
facebook MI AMI MI AMI

L'indirizzo è: Via Dei Campi 32,
Massa Lubrense - Località Sant'Agata
Recapiti: 3894873347 - 3383995320

CENTRO ASSISTENZA ELETTRODOMESTICI



- RICAMBI e ACCESSORI
- ELETTRODOMESTICI
- CONDIZIONAMENTO
- RISCALDAMENTO

**ESCLUSIVISTA DI ZONA
BARBECUE WEBER**

WWW.BARBECUEWEBER.IT



Via degli Aranci, 59 E - 80067 SORRENTO (NA)

Tel./Fax 081.8782445 - Cell. 338.1269749

INF.2AL SRL



**LAVORAZIONE
INFISSI IN ALLUMINIO &
ALLUMINIO LEGNO
CON RELATIVA
CERTIFICAZIONE**
CE UNI EN 14351-1

**PRODUTTORE DI
VETRATE ISOLANTI
"TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA"**
CE UNI EN 1279-2

INF.2AL

Via Cavone, 97
Piano di Sorrento (Na)
Tel/Fax 081 8083768



Per i tuoi annunci:
 Tel. 081.009.3883
 Fax 081.193.19209
 SMS 380.3067686
 annunci@leggimigratis.it

Vendo
 scheda satellitare
 Skystar 2 ultimo modello
 completa di telecomando Ir
 usb e software perfettamente
 funzionante usata 1 sola volta.
 Fai diventare il tuo Pc un
 ricevitore satellitare tutto per
 soli € 40,00 non trattabili.
 Tel. 3382270307

Vendesi masterizzatore interno
 SAMSUNG cd/dvd dl e lettore
 Bluray pagato € 120,00 venduto
 ad un prezzo eccezionale di
 soli € 40,00. Usato una sola
 volta causa doppio regalo.
 Ultimo modello prezzo non
 trattabile. Tel. 3382270307

Compro cellulari e i -
 pod Apple usati o NON
 FUNZIONANTI pagandovi
 in contanti! Per avere una
 valutazione esatta dovrete
 indicarmi: Modello esatto
 (NB: la marca è scritta dietro
 al tele fono togliendo la
 batteria su quell'etichetta
 bianca), specificare se
 funzionante o guasto,
 valutare l'estetica da 1 a 10, e
 includere eventuali accessori.
 Per qualsiasi informazione
 potete mandarmi un'e - mail
 all'indirizzo: Blushark19@
 alice.it Tel. 3348546429 SOLO
 POMERIGGIO.

Vendo Nokia e52 Travel Edition
 nuovo utilizzato per un mese.
 Corredato di scontrino datato
 19/12/2010. Completo di tutti

gli accessori originali,
 con aggiornamento
 software e navigatore
 gratuito ovi maps. Ottimo
 cellulare con durata della
 batteria di 4 giorni e
 più!!!! Chiamami quanto
 prima e fatti subito un
 fantastico regalo.
 Tel. 3319043453

VENDESI a prezzo
 AFFARE di soli
 € 110,00 Pentium III
 + lettore dvd + monitor
 + tastiera + casse +
 mouse, perfettamente
 funzionante. Causa della
 vendita acquisto nuovo pc.
 Tel. 3338489186

Vendo Play - Station1: con la
 modifica; 3 gioestick, memory
 card da 2gb,30 giochi,volante
 x le macchine: NUOVISSIMA.
 Tel. 3291235678

Lavoro

Parrucchiera per signora offresi
 per acconciature, pieghe,
 tagli e colori presso il vostro
 domicilio, prezzi modici.
 Tel. 3341344156

Signora esegue lavori di
 stiratura presso il vostro
 domicilio. Prezzi modici.
 Tel. 3341344156

Ragazzo serio con esperienza
 nel settore da 3 - 4 anni offresi
 per lavoro di VOLANTINAGGIO
 in Penisola Sorrentina,
 Castellammare e Pompei.
 Garantisco un lavoro accurato
 e diligente. Prezzi modici
 da stabilire a seconda
 della campagna
 pubblicitaria.
 Lavoro tutto
 l'anno e sono
 patentato. Tel.
 3336155876

Cerco un
 lavoro
 serio
 come

badante o altro. Sono
 disponibile per la sola zona
 di Sorrento. Chiamami se hai
 bisogno. Tel. 3383711009

Optima Italia ha deciso di
 investire sulla divisione call
 center ed in particolar modo
 sul progetto telemarketing
 quale area di supporto alla
 rete commerciale. Per lo
 sviluppo di questo Business
 e per l'apertura della sede
 di SORRENTO stiamo
 ricercando 20 ADDETTI/E AL
 TELEMARKETING BUSINESS
 Le risorse si occuperanno
 della gestione dell'attività
 di telemarketing per il
 business to business
 sul territorio nazionale,
 dal primo screening dei
 potenziali clienti alla gestione
 dell'agenda per l'intera rete
 commerciale. Rappresentano
 requisiti fondamentali:
 buona dizione; bella voce;
 diploma; conoscenza del pc.
 OFFRIAMO Contesto dinamico,
 Formazione in aula e training
 on the job. Strumenti
 informatici, contratto part
 - time, Retribuzione fissa +
 variabile. Tel. 3382541904 mail
 info@segreteriavirtualeitalia.it
 Sede di lavoro: SORRENTO

Cerco ragazza per governo
 casa dal lunedì al venerdì
 disposta a spostarsi a Capri
 (vitto e alloggio inclusi) .
 TEL. 3382341934



SALONE DI BELLEZZA PER CANI

by Tommaso D'Angelo



BAGNI

BAGNI MEDICATI

TOSATURE

TAGLI A FORBICE

STRIPPING

VENDITA ARTICOLI E ALIMENTI PER CANI

EDUCAZIONE E ADDESTRAMENTO

CONSULENZA PER PROBLEMI COMPORTAMENTALI

PRESA E CONSEGNA

Via S. Giuseppe, 36 - Sant'Agnello - Tel. 081.8784172 - 339.3525219

**PRESENTANDO QUESTA PAGINA
AVRAI UNO SCONTO DEL
SUL LAVAGGIO DEL TUO CANE**

20%

OFFERTA VALIDA FINO AL 31 MARZO

Onoranze Funebri
Marciano
dal 1960

SERVIZIO AMBULANZA

www.onoranzefunebrimarciano.it

Via degli Aranci, 29/h | 80067 | Sorrento | Na
tel./fax **0818074664** | tel. **0818781790** _ 24 ore

info@onoranzefunebrimarciano.it
ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



**Associazione Cremazione
Penisola Sorrentina**

**liberi di scegliere...
sottoscrivi la tua
scelta!**

www.acps.it

Via degli Aranci, 29/h | 80067 | Sorrento | Na
tel./fax **0818074664**

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32

positano
ews

**La testata quotidiana
della Penisola Sorrentina
e Costiera Amalfitana.
In Campania la più vista
dall'estero con notizie
tutti i giorni.**

www.positanonews.com

**PER LA TUA
PUBBLICITÀ
SUL**

LeggimiGratis

**telefona al
3803571772**

Giovane webmaster offre sito web completo di 4 - 5 pagine con info, contatti, foto, video e possibilità di ricevere mail dal sito a partire da € 85,00 più il costo del dominio. Pagine e costi sono trattabili, garantisco massima disponibilità e serietà. Tel. 3384711334

Ragioniere 47 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823

Azienda multinazionale ENI, cerca agenti commerciali per il lavoro di porta a porta. Si offre possibilità di crescita di carriera con ottimi guadagni. Tel. 3296498401

Signora 43, Moldava, da 13 anni in penisola sorrentina, con permesso di soggiorno, cerco lavoro come badante, cameriera, dama di compagnia. Tel. 3337925600

Cercasi barista nella stagione primavera-estate, per lavoro serale in locali di sorrento. Tel. 3280065000

Parrucchiere effettua proprio lavoro presso domicilio a prezzi modici. Piega € 8, 00 - Colore € 12, 00 - Taglio € 10, 00. Tel. 3298834157

Ho 23 anni e cerco lavoro come apprendista pasticciere. Qualificato in questo settore. Tel. 3207554335

Cercasi lavoro dalle 8e30 alle 13 come baby - sitter, cassiera o commessa per Vico Equense o Sorrento. Tel. 3387270365

Pronto intervento riparazioni idraulica. Tel. 3342369003

Cerco lavoro come aiutante domestica preferibilmente di mattina. Garantisco massima serietà e discrezione. Tel. 3404036540

Chef esperta in cucina internazionale vi aiuta a stupire e soddisfare il palato dei tuoi ospiti organizzando pranzi cene o buffet a domicilio e a prezzi modici. Tel. 3394996770

Cedesi attività di parrucchiere. Prezzo interessante. Sant'Agnello. Tel. 3394161566

Multi nazionale nel settore del benessere ricerca personale anche prima esperienza per gestire gruppo di clienti o supervisionare gruppo di lavoro. Possibilità di part time, lavorare da casa. Chiama dalle 09.00 alle 12.00 Tel. 3336662412

Cercasi ragazza per aiuto in laboratorio gelateria zona penisola sorrentina massimo 30enni. Tel. 3383650699

Ragazza 19enne cerca lavoro come beby - sitter o come commessa oppure in salumeria. Tel. 3345873157

Signora 43enne cerca lavoro come stiratrice x la zona di Vico Equense. Tel. 3342407920

Motori

Smart Fortwo Cabrio Passion, anno 2003, interni in pelle rossa, km 32.000, colore grigio metallizzato, vendesi a € 5.500,00 non trattabili. Tel. 3313633696

Vendo FORD KA color argento. Ottime condizioni, revisionata novembre 2010 con 4 gomme appena cambiate. Aria condizionata. No perditempo. Vendo a € 2.800,00. Tel. 3383742116

Vendesi Mercedes 2005 turbo fine 99 con 4 fari, come nuova, prezzo da concordare. Tel. 3384023953

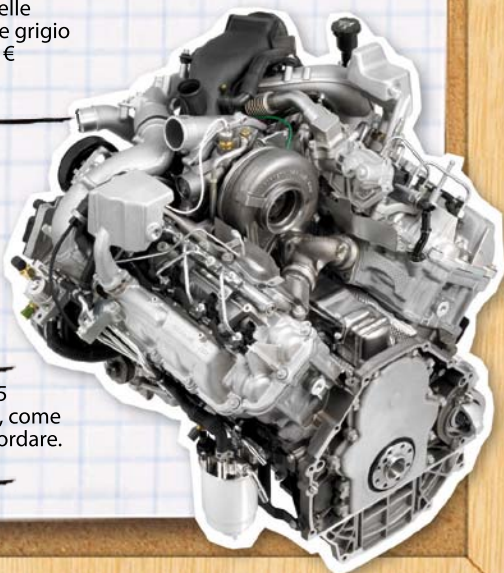
Gommone lomac m. 3, 50 vendesi con motore fuoribordo Yamaha, 2 tempi, 15 hp, come nuovo perché usato pochissimo. Prezzo eccezionale di € 1.300,00. Tel. 330946567

Kawasaki zr 750 f rossa km. 20.000. Anno di costruzione 2003, perfettamente funzionante e revisionata. Vendesi a seguito caduta prezzo € 1.500,00 Tel. 330946567

Vendo Mercedes classe a (2003) diesel 1.7, 158.000 km, colore grigio, interni in pelle, impianto audio bose originale. Prezzo interessante € 4.000,00 con passaggio di proprietà incluso. Tel. 3408981863

Cerco per acquisto auto d'epoca (tipo Panda 750) di piccola cilindrata per fare assicurazione d'epoca, zona Penisola Sorrentina Tel. 3803619153 ore serali

Vendo Renault Clio 1400cc, anno 2001, colore blu, clima, cd, revisione con scadenza giugno 2012. Motore rifatto a giugno 2010 con cambio valvole e ammortizzatori. Ottimo stato! Vendo per cambio vettura € 1.800,00 Tel. 3389598945



Vendo Fiat 500 anni '70 per pezzi di ricambio ottimo stato. € 1.000,00. Tel. 3406940991

Scambio Smart For Two full optional, anno 2001, in ottime condizioni, colore grigio - nero, km 70000 con Fiat 500 d'epoca con documenti originali. Tel. 3391051831

Varie

Piano BAR con 3 chitarriste, 3 voci, 2 mandolini. Per le tue feste o cerimonie. Tel. 3346972546

Si eseguono pulizie approfondite con aspirapolvere professionale, ideali per persone allergiche, su materassi, tappezzeria, divani ecc. Tel. 3899816503

Vendesi pianoforte verticale. Tel. 3337843744

Vendesi divano "Adile" in ottimo stato, 3 posti (divano letto con materasso all'interno), in tessuto sfoderabile, prezzo AFFARE € 350,00 trattabili. No perditempo. Per qualsiasi informazione chiama. Tel. 3392846310

Da privato a privato, vendo le mie collezioni di monete in euro in serie complete a prezzi bassissimi. Tel. 3396642714

Vendo 11 romanzi di John Grisham e tutti i romanzi di Rosamunde Pilcher alla metà del prezzo di copertina e in

ottime condizioni. Contattare raf578@yahoo.it

Affare chiudi per l'edilizia di cm. 6 con testa bombata, 100 pacchi vendonsi. Tel. 330946567

Ancore usate vari modelli per imbarcazioni da diporto vendonsi Tel. 330 94 65 67.

COMPRO Fumetti/Giornaletti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.). Tel. 3404026438

Vendesi Bagnetto/Fasciatoio/Cassettiera FOPPAPEDRETTI "PAPER E PAPER". Piano fasciatoio ribaltabile con dispositivo di sicurezza, ampi cassetti, vaschetta anatomica estraibile con rubinetto per lo scarico. Prezzo eccezionale € 200,00 trattabile. Tel. 3393056365

Vendesi 2 lampadari di 8Kg ciascuno di cui uno in ferro battuto e modello in gocce di vetro più uno in vetro a 2 piatti. Tel.: 3286528360

Vetro di Murano Ballarin: 1 coppia statuine B BR B - oro, 1 lampadario roselline /S Ø68 ambra, 1 applique roselline A Ø38 ambra, 1 cestina /S cristallo - oro. Tel. 3922192279 -3282889358

Cessato hobby vendo Tunder Tiger mta4 s28 pari al nuovo ad € 280,00 (modellismo). Tel. 3929529333

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

Scopa aspirapolvere elettrica Bosch con tubo flessibile e spazzola parquet potenza 1800w. Scontrino maggio 2 per inutilizzo vendo per € 50,00. Tel. 3383585861

Scrivania porta computer 120x65x 70kg. di grande qualità con mensola scorrevole come nuova pagata € 190,00 vendo ad un prezzo eccezionale di € 80,00. In omaggio piantana in metallo, orologio e faretto in alluminio. Tel. 3383585861

Per gli amanti del COLLEZIONISMO, vendo Monster Jam De Agostini pari al nuovo per € 500,00. Tel. 3929529333

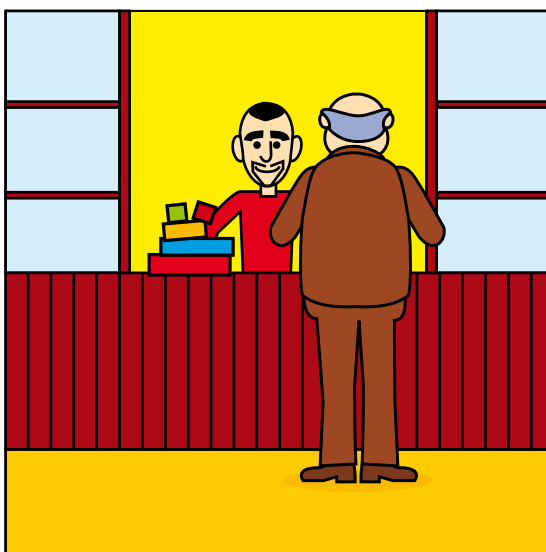
Mobile multiuso a ripiani utilizzabile come scarpiera - libreria - dispensa etc. Colore ciliegio. Dimensioni: h 180 x larg. 70 x prof. 35. Prezzo interessante € 50,00. Tel. 3393056365

ECCEZIONALE! Vendesi stufa a pellets usata solo 1 mese. Prezzo affare € 800,00. Tel. 081.19313693

Gli annunci gratuiti su LeggimiGratis sono riservati esclusivamente ai privati. Tutte le attività commerciali, di servizi o singoli professionisti che vorranno utilizzare questo mezzo per fini commerciali possono rivolgersi alla redazione per prendere opportuni accordi.

LeggimiGratis offre un servizio gratuito per cui non riceve compensi sulle contrattazioni e declina ogni responsabilità per quanto attiene alla provenienza e veridicità delle inserzioni. Gli inserzionisti sono tenuti a garantire la regolarità e la assoluta veridicità di quanto pubblicato, con la specifica assunzione di responsabilità in ordine all'ottemperanza di tutte le prescrizioni di legge, compresa la legittima titolarità di tutti i requisiti quali: autorizzazioni, licenze, concessioni, etc. La pubblicazione di annunci non conformi esclude ogni e qualsiasi responsabilità da parte di LeggimiGratis che all'uopo si riserva in ogni caso di informare la competente autorità, laddove venisse a conoscenza di eventuali elementi di irregolarità dolosamente o colposamente presenti negli annunci e non preventivamente comunicati.





Giovanni vorrebbe convertire in denaro il suo oro, ha scelto ORO CASH, ma è un po' timoroso. Cosa troverà una volta entrato? Decide di farsi coraggio ed entrare con il suo oro e si rende subito conto che i suoi timori erano infondati, si ritrova in un ambiente estremamente discreto con personale molto simpatico e disponibile.



Giovanni ha cambiato il suo oro in denaro può così permettersi la tanto sospirata vacanza nei mari del sud.

Portaci l'ORO che non usi
Catenine, collane, anelli, bracciali, medaglie...
...o qualsiasi oggetto d'oro anche rotto!

Sorrento - Viale Nizza, 29
Meta - Corso Italia, 132

dalle 10.00/13.00 - 16.30/20.30 - lunedì mattina chiuso



Maraye' Tattoo

Tatuaggi dal 1993

Body Piercing

Autorizzato ASL

Correzioni o coperture vecchi tattoo



“Cercami su FACEBOOK - “Tony Nastro” - per vedere tutti i lavori”

Corso Italia, 5/1D - META (Na) - Cell. 3393132575 - email: tonynastro@libero.it - msn: tonytattoo@hotmail.it

LeggimiGratis

In questo numero sono stati inseriti gli SMS pervenuti in Redazione entro il 1-02-2011, quelli arrivati dopo tale data saranno pubblicati nel prossimo numero.

Tantissimi Auguri a Cioffone di moiano ke il 6 gennaio è diventato maggiorenne!!!! Baci

:ö: :Ö: :ö: Queste 3 coccinelle sono arrivate al tuo cellulare x farti esprimere 3 desideri:Esprimi il primo e scorri giù:....Esprimi il secondo e scorri giù:....Esprimi il terzo e vai giù:....Ora invia questo mex ad almeno 15 persone o +...Se te ne ritorna uno si avvera il primo,se te ne tornano due si avvera il 2 se te ne tornano 3 si avvera il terzo... Rinvio obbligatorio.!!:)

Cavalcheremo le onde del mare,sfrecceremo nel cielo come aerei,come il nostro amore,vivrà in eternò nel nostro cuore,ti amo pazzamente amore,x Raffaella il tuo bò

Sei la poesia + bella che è uscita dal tuo cuore vive nel mio con amore,ti amo pazzamente amore

Mi dispiace ma devo eliminarti dalla mia vita password *****....caricando.... || || || || || || || || || || 99% ERRORE! Impossibile eliminare la nostra amicizia, tu significhi molto per me.....inviato a 10 persone che non vuoi perdere .se ne ricevi 3 sei un amico incredibile t.v.b.

Buongiorno a tutti!!è ora di rimbocarsi un pò le maniche.. Forza e coraggio!!
Hai ragione, senza fatica non si ottiene niente: è questa la chiave del successo!

Il bagno è libero! Grande checco!!!

Sussurrerò il mio dolore al vento così lo porterà lontano!
Liberiamoci da ogni sofferenza e non permettiamo ai dispiaceri di ammazzare la gioia di vivere

È inutile che cerco di illudermi 6 uguale a tutti gli altri..

Mamma mia che amarezza però!! Xké sono sempre io a starci male? Eh?

Uffaaaaaaa!!

Spenza la tv...un piumone caldo adosso... Spen-te le luci... Comincia a salire la tensione che domani cominci di nuovo la scuola... Uff :)

Caro Ig sono Mery vorrei un consiglio da voi io mi sono lasciata con il mio ex però lui già sta con un'altra e quando scendo a sorrento e l'incontro mi fa tanto male xchè ci tenevo a lui però nn e ke sono gelosa mi da fastidio xchè quando volevo scendere io a sorrento lui diceva sempre di no xò si vede ke lo fa posta cosa devo fare ignorarlo oppure parlargli ???

Parlargli di cosa??? Distogli le tue attenzioni da lui e concentra il tuo sguardo su qualcun altro più interessante, non necessariamente un fidanzato, ma anche i tuoi amici che ti vogliono bene..

Raffaele sei il piu' bono spazzino della penisola sorrentina [perche' sei l' unico] rafe c ta facess?????Nnt hihi comm scup tu nun sap scu-pa' nisciun.....

Ci sono tantissime cose che fanno i mandarini... alcune cose che fanno anche i panda ma vabbè a volte i panda fanno cacca ma i mandarini no... nn so spiegarmi perchè... NON ME LI SO SPIEGARE IO! Se qualcuno sa la risposta,risponda al 118 ai mandarini serve un dottoreeeeeee ..

PRINCESS Ti Amoo!

Questo mese di gennaio è molto speciale. Ci sono 5 lunedì, 5 sabato, 5 domeniche in un solo mese. Questo accade ogni 823 anni. Vengono chiamati i sacchi di denaro. Manda questo sms a 8 buoni amici e i soldi appariranno secondo il Fengshui cinese. quelli che lo fermano non avranno nulla. Proviamo?



**SMS
dei Lettori**
il costo del messaggio è pari al normale costo di un sms in base al proprio tariffario

invia i tuoi sms al numero 3803067686

Luisa di meta.sei bona...ti vedo la matt quando vai a lavoro e quando esci la sera con tua cug.mi piaci tanto come devo fare x uscire con te?UN BACIO GRANDE. BY ANDREA.

Se ti trovi su di una strada deserta e la cabina telefonica è occupata,nn prendertela con la marmotta che vive 3 metri sopra il cielo,ma corri Versò il mare,e ricorda che non tutte le ciambelle escono col buco perciò datti pace e falla finita con te stesso,sempre nella speranza che le galline continuano a far le uova e che le rane rugiscano ancora nel profondo degli abissi ...

K stress!

X mia sorella maria ma trovati un lavoro cm dice fabri fibra nella canzone vip in trip

Vorrei dedicare qst messaggio ad una persona molto speciale..IL MIO AMORE..da qnd stiamo insieme è riuscito a non farmi mai mancare niente, ascoltarmi sempre, farmi delle sorprese bellissime, anke se ho torto chiedermi scusa x nn litigare,farmi sempre sorridere..c'è penso davvero di aver trovato il mio PRINCIPE! Mi piace quando scherziamo, mi piace quando è trp dolcee

* *, mi piace quando è molto geloso :) cioè MI PIACE E BASTA :) <3. A volte metto da parte tt le mie amiche x lui, xk davvero ci tengo e spero cn tutto il cuore ke qst storia duri xkè non saprei ke fare senza di lui..spero ke leggerà qst messaggio..xk io voglio dirgli:AMORE MIO TI AMO DAVVERO..MI PIACI TROPPO MA DAVVERO TROPPO.. XO NON MI ABBANDONARE..HO TANTO BISOGNO DI TE <3! :) xk in qst storia ci credo, nn mi importa di quello ke pensa la gente basta ke ci siamo noi due, però ho una paura molto grande, quella di PERDERTI, spero ke nn succederà mai <3..anke se a volte litighiamo ritorniamo sempre più uniti di prima, ogni difficoltà la supereremo come abbiamo sempre fatto ma ricordati solo una cosa IO PER TE CI SARO SEMPRE SEMPRE SEMPRE!! Mi fido tanto di te e lo sai xcio ti chiedo solo una cosa NON DELUDERMI perchè nemmeno io lo farò con te..LO GIURO <3 con te tutto è diverso, mi sento davvero BENE xkè anche quando sto un poco giù tu sei sempre lì pronto a tirarmi subito di morale..x qst GRAZIE DI TT MA SOPRATT DI ESSERCI SEMPRE X ME, di mandarmi ogni sera mex di 10 pag. Insomma <3 TI AMO :) Per francesco :) <3

Mi manki Maurizio ti amo ancora

anche se mi hai fatto del male e mi stai facendo ancora del male farti vedere con quella ogni volta il mio cuore deve soffrire x te i miei occhi ogni volta devono piangere x te ma d'ora in poi i miei occhi nn piangeranno + x te e il mio cuore nn soffrirà + x te ora devo voltare pag xke sn arrivata al punto e devo incominciare una nuova pag senza te e ora vedrai una nuova persona senza + tristezza grazie x avermi fatto donna e x avermi fatto passare dei momenti belli... by tu 6 ki

Domani è un altro giorno!!

Per la prima puntata del serale di amici maria sfoggia un paio di occhiali da vista a pallina, che fanno ridere!

Xk dei giorni miei sei l'exenza!!!

Se ti dicexi k nn ti penso più? Se ti dicexi k ho deciso k cn l'anno nuovo nn sarai più tu alla base dl mia vita? Se ti dicexi k ormai al mattino appena apro gli okki nn 6 più tu il primo pensiero? Se ti dicexi k guardandoti nn mi fai più l'effetto k mi facevi una volta? Nn ci crederesti vero? Beh credici! L'anno nuovo è iniziato,sn paxati già 20 grn e quelli elencati sopra sn i kiari sintomi k tu x me nn

Pizzeria "La Briciola"

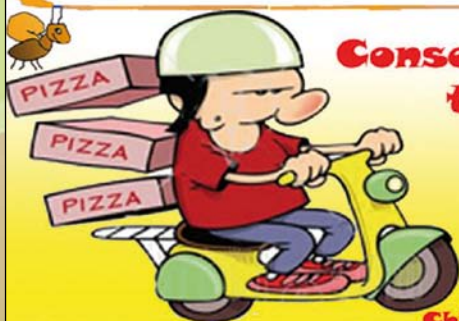
Via caracciolo 189 - Meta

**Rosticceria
Pizzeria
Gastronomia su
prenotazione**

Specialità Rollata di Pizza

Internet GRATIS

**Consegna a Domicilio GRATUITA
tel 081-8088499**



Chiusi il lunedì

invia i tuoi sms al numero 3803067686

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

CORSO ITALIA, 317
PIANO DI SORRENTO (NA)
TELEFONO: 081.534.2135



FUJITSU A530
INTEL P6100
4GB DDR3 - 15.6 LED HD
SCHEMA VIDEO INTEL
HM 55 1695 MB -
HD 250GB - WEBCAM
DVDRW - LINUX

€ **480**



NETBOOK 10"
INTEL 450
DDR2 1GB - HD 160
WEB CAM
WINDOWS 7

€ **260**



PC ENTRY LEVEL
AMD AM3 140
DDR3 1GB - HD 250GB
DVDRW - LCD 18,5" - LINUX

€ **450**



€ **340**

PC MIDDLE LEVEL AMD AM3 440
DDR3 3GB - HD 500GB
DVDRW - ATI 4200 - LCD 18,5" - LINUX

ASUS ALL-IN-ONE 23"
PC ET2400E
INTEL 5500 - DDR3 2GB
HD 320GB - DVDRW
WEB CAM
WIRELESS - LINUX

€ **699**



Offertissime su Console
Nintendo wii - DS
Xbox - PS3



€ **550**

PC MIDDLE LEVEL INTEL I3 530
DDR3 3GB - HD 500
DVDRW - INTEL HD 1759MB
MAX SHARED - LCD 18,5" - LINUX

COMPRI OGGI
PAGHI TRA
6 MESI

Marco o gemell o curnut...

I F/TU san paolo siamooooo unici by rosy+gaja

Supponiamo di essere nella sala macchine di un vascello by prof elettrotecnica bixio

Siamo in classe facendo italiano cn una tr@@ di prof.....dopo compito di francese.....nn sappiamo nulla!!!!..... Da GIUSY....DORA E RAFA.....VI VOGLIO BENE!!!!

Agata di sant' agata.....si scem. :-].....??? Carmen sei una porcellona!!! Però vi voglio tanto bene.....dalla mia fidanzata mi ha fatto le corna e ho capito che le donne bisogna trattarle come fanno gli animali, le usano solo per i bisogni personali by tecnopunzo

A banny quella che ha tradito il ragazzo ,sei proprio una str...a,alla fine questa è la prova tangente che tutte le ragazze sono uguali. Anche la mia fidanzata mi ha fatto le corna e ho capito che le donne bisogna trattarle come fanno gli animali, le usano solo per i bisogni personali by tecnopunzo

Cari lettori ci dispiace delle esperienze dolorose che avete vissuto e comprendiamo la rabbia del momento, ma non facciamo di tutta la l'erba un fascio. Sarebbe un grossolano errore!

T.S. del san paolo 2c appena ti ho visto mi sono subito innamorata di te e vorrei tanto avere il tuo numero! Kiss By makal <3

Antonella A... Xk ogni volta ke passi mi guardi ma non ti fermi? Potremo fare 2 chiacchiere visto ke mi interessi :)

Gas!

Tutti noi pensiamo a come sarà la nostra vita a ogni momento ke passiamo sperando di incontrare la persona giusta e bè io lo incontrata e quella 6 tu tvb cucciolo bloom

Stefania dei colli capelli lunghi neri,piccolina,occhi castani,scura,sei stupenda,eccezionale,sei una ragazza d'oro,ogni giorno sei sempre +bella un bacio e un abbraccio da un tuo spasimante molto amico del tuo ragazzo.

Auguri mediaset... Oggi 17.1.11 la mediaset compie 20 anni d'infor-

mazione!

17.12.10... Inizio della nostra favola... Kekko Ti Amo! <3

X la raga castana d sopra viko si tropp blell!

Amo l amore della mia vitaaaa!vituzza miaaaa io e te x sempree

Uffa ke p.... studiare

TONY è da 10 giorni kè ti conosco . . .ti voglio tr bene!gr di esistere . by tesò

ßû°ñã ñött3 ä tütü ë \$°prätt ä t3 vitå miå! Gråzi3 ð'3\$!t3r3! Ti åm° G+R=AXS 28.03.10nel<3

X E.ke lavora nella Bufalina,Passo spesso davanti al negozio ma nn ho il coraggio di entrare,nn so perché.. mi mancano le chiacchierate ke facevamo un tempo

X Stefano d alberi il treno dll 8 e 57 del martedì nn è piu lo stesso senza te tvukdb

Alessio dolgetto ha sbirikoittato la ueppa sbirulina..

Leggimi sn la raga di l'altra volta ma io gli è lo dico ma lui nn lo capisce io nn mi permetterei mai di illuderlo cm faccio ditemelo voi????

Limitati semplicemente a dargli poca confidenza. Certo ci vorrà un po' di tempo prima che se ne convinca...

Tornerò... tornerò meno fragile... Resterò alla finestra mentre un altro giorno passa in fretta... Resta lì pure in silenzio, giudica ora che non avrai più paura di soffrire ancora... Dormi tranquillo e stai lontano dai miei sbagli. Intanto che riposi io continuo a chiedermi perché urlo e poi tu non mi senti... E dimmi se a volte poi mi cerchi tra la gente e se è soltanto pioggia o sono lacrime... Allungo le mie mani ma tu sei distante...

Buonasera LG! volevo kiedervi un favore! potreste mettere nel prox giornale un articolo su Marco Mengoni??... Grazie in anticipo! ;)

Abbiamo dedicato al bravissimo Marco Mengoni un bell'articolo meno di un anno fa, esattamente nel numero di aprile 2010. Non ci

dire che te lo sei perso????

Oggi è 18-01-2011 ore 0 e 06 e sto nel letto e sto pensando alla bella serata con il mio amore vabbè sono stati minuti ma x me sono stati i più beh minuti della mia vita ti amo cucciolo bloom

Ciao red.volevo compilare il coupon cm mi avete gentilmente scritto ma nn e'pubblicato vabbe sara'x la pros. uscita cmq siete unici.

Il Coupon da ritagliare, compilare e spedire con allegata la fotocopia della propria carta d'identità in questo numero lo trovi a pag. 90 nella rubrica "IL BOX". Ti aspettiamo per il prossimo mese. Affrettati!

E poi arriva Pietro e...eheheh xD Saia e marika liceo scientifico Salvemini

Chiara m. Ti amo by tata :)

Un salutone da pompino ed antonio stefano e fabbietto e nonno attardi..5b...istituto tecnico nautico nino bixio.....19/01/11

Ti amo da morire piccola mia, sei tutta la mia vita, non posso stare senza di te! Amore mio ogni secondo della mia vita e sprecato senza di te! Sei tutto quello che ho! X Paola

Caro leggimi vorrei assolutamente un consiglio 1a settimana fa mi kiamo un raga e mi disse ke aveva trovato qst num x caso ma io nn ci credo secondo me ce l'ha dato il mio ex xò io nn lo voluto + conoscere xkè nn era affidabile ho fatto bn ad allontanarlo???

Sicuramente per te non era il momento giusto per mettersi a conoscere un altro ragazzo. Probabilmente in un altro momento avresti reagito diversamente. Ma adesso non stare troppo a rimuginare su questa faccenda...

Caro leggimigratis, la paura mi assale quando ripenso a quei brutti momenti quando lui mi diceva le sue porcate all'orecchio =(voglio dimenticarlo e non ci riesco, come devo fare??? Aiutatemi per favoreeee!!! '-(

Ma chi era un maniaco sessuale? Certo che ce ne è di gente strana in giro.

Scuola dolce scuola ma quando finisci??

invia i tuoi sms al numero 3803067686

Ciao redazione e tutti voi lettori, visto che sto a scuola e mi sto facendo due pal..ni xD vi racconto la mia storia e spero che rispondiate da domani qualche consiglio... Allora sto con il mio raga da due anni sì che la mia famiglia non vuole xké lui appartiene ad una famiglia un po' rovinata, tipo zii carcerati e cose del genere... Il mio raga ha parlato con mio padre e mio padre gli ha detto che gli fa piacere che sto con lui e invece io parlando con mio padre ho cpt che al mio raga ha detto una bugia xké lui non vuole... Ora io e lui non ci vediamo da 15 giorni e mi manca tanto, non sappiamo più che fare per convincere mio padre, voi avete qualche soluzione o idea geniale?? Mandatelo please e rispondete... Baciiii e speriamo che vada tutto bene :)

Ad ogni genitore sta a cuore il bene dei propri figli, questo è scontato. E' lodevole da parte tua e del tuo ragazzo tenere in considerazione l'opinione di tuo padre, il quale si sarà reso conto di quanto tu figlia ti senti bene con il tuo ragazzo, anche se appartiene a quella che tu definisci "una famiglia un po' rovinata". Però, non puoi pretendere da tuo padre che NON sia preoccupato della situazione difficile nella quale ti trovi. Sicuramente come tutti i padri ha un legame speciale per te che sei la figlia femmina. Vorrebbe PROTEGGERTI dai dispiaceri e dalle sofferenze (cosa impossibile), e per la quale forse sperava un giorno di vederla al fianco di un ragazzo speciale (che nella realtà è molto difficile da trovare). Perciò cerca di capire anche i suoi sentimenti, così come lui ha dimostrato di comprendere e rispettare i sentimenti che ti legano al tuo ragazzo.

Antonella+Anna+Vittoria= amicette for ever

Marika salvemini sei bona! attenta a pietro...

Redazione me la deto un'amico ce in squadra si scrive con l'ha q ma n'on gli elo credermelo... Che amarezza!

Quanto è triste ricordare l'ultima volta che hai visto una persona che ormai non c'è più... quanto è triste vedere le persone a te care piangere...straziate dal dolore.. Quanto è triste rendersi conto che mentre tu piangi ci sono quelle persone che ti

parlano dietro e continuano a volerti male.. É triste rendersi conto che mentre si piange x un'anima che è volata in cielo, milioni di persone al mondo ridono... É triste soprattutto fermarti a pensare alle cose che veramente contano nella vita..e rendersi conto che x molti la vita è troppo breve e che dobbiamo essere felici x ciò che abbiamo..

Sei una persona molto sensibile, e questo è un pregio perché ti permette di cogliere aspetti profondi della vita che agli altri sono sconosciuti, come la conclusione alla quale sei giunto dopo questo grave lutto che ti ha toccato e ti ha fatto capire che la vita è breve e dobbiamo apprezzare quello che abbiamo e dedicarci con passione alle cose che veramente contano nella vita.

Ha ha tu mi guardi e Ridi ma guardati e piangi! :)

E' vero, molta gente ride degli altri ma non nessuno si rende conto di quanto siano ridicoli loro per primi.

Mary betti carmen claudia chiara stefano giovanni antonio benito alfredo e tutta la 1 b vi adoro.....

Com'e cominciata io non saprei la storia infinita con te cha sei diventata la mia lei di tutta una vita con te ci vuole passione con te... E un briciolo di pazzia.....

Stefano tvb tanto bene....kissini... Kiss...kissoni by lillina 96

Redazione un bacio a tutti voi e un grazie x il lavoro che svolgete con tanto entusiasmo e scusate x i tanti messaggi ke vi mando..... Vi voglio bene..... Kiss by lillina 96 ancora grz...

Cara lyllina 96 grazie per i complimenti e continua a scriverci. Kiss Kiss

** io e te ** Francia per un'estate 2011 indimenticabile! Non aspetto altro tesoro mio!

Consigliateci un posticino ragazzi. In quale parte della Francia andate?

Cara redazione ma perché quando dici ad un ragazzo che ti piace si credono che tu gli abbia fatto una proposta di fidanzamento?

Perché cos'è successo?

Buongiorno gente.. Ah attenti a Pietro xD

Ciao sono Mery ho 19 anni vorrei

conoscere un ragazzo molto karino ragazzi vi aspetto.

Anche a te Mery lo stesso consiglio. Corri a pag. della rubrica "IL BOX" e segui le istruzioni. Solo così eventuali ragazzi interessati potranno mettersi in contatto direttamente con te.

Ci mancava solo la corrente!!!

Uffaaaaaaa voglio vedere il gf!!!

Ma che caspio!!!!!! Io ho paura!!!

Cioè ma non è possibile!

Alle più belle del mondo palma e daniela

MIKELE 6 un grande bastardo!!!!!!! :-)

Olimpia ti amo ...4c...

Seraaa gente :) com'è misteriosa la vita, kissa' quale destino ci aspetterà' un bacio a voi e alla mia Staiana di Vico e Antonella la porka xD

SMETP3FSB, DR5C61K xD xD xD =P =P

Buongiorno alla redazione! potreste mettere un articolo su Alessandra Amoroso??... grazie in anticipo! *Ci mettiamo subito all'opera!*

Dorothi ti amooooo e sei speciale per me tvb!!

Cara redazione... Sapete come si fanno le faccine?

Redazione ma vi arrivano le faccine? :):(*Dipende, certe sì e certe no*

O ci vediamo oggi alle 10 in piazza !! :)

Over fai? No ma dico? Il ticotico o il toc toc me lo chiedo sempre...

Ma a ke velocità va la luce? *Alla nostra velocità quando dobbiamo mandare il giornale in stampa*

E hai fatto bene!!!!Non hai bisogno di consigli: scrivi così bene

Ke p...e sto tempo e devo anke andare a lavorare ke p...e 92b

Beh gente come non detto tutte le speranze e i progetti andati all'aria

Son passati diversi anni da quell' ultimo tricolore quante cose sono cambiate sempre è uguale la mia passione sostenere la maglia azzurra incitarla x la vittoria son passati diversi anni ci ripenso e ci godo ancora oOoO era un giorno caldo di agosto fu deciso in tribunale la mia fede non ha speranza retrocessa senza giocare dei tifosi nessun rispetto pagan caro anche questo prezzo nonostante questa disfatta ripartiamo a testa alta giulianova e manfredonia quante offese alla nostra storia non dimentico la questura tanti abusi e la linea dura ma si sa è la mia vita me me frego della diffida oOoO

**Corso Italia, 153 tel. 081.8088519
PIANO DI SORRENTO (NA)**

M Hai LaSCiaTa Csi...SnZa DiRmi
La VeRiTà...uN'aLTra Bugia Da Ag-
GiunGeRe a QsTa SToRia...Nn Ti Puoi
MiniMamenTe iMmaGgiNaRe QnTo
Sto Male,Qnto Sto SoFFrenDo x
CoLPa Tua...x eSSeRe STaTa PreSa iN
GiRo Da Te...Ke Nn MeriTavi La Mia
FiDuCia eD iL Mio VLeRTi Bene...:(

Marcoooo 6 bellissimo!!!! :-)

Amò sei il motore della mia vita,xchè
senza di te starei a piedi,tiamo paz-
zamente principessa,x Raffaella il
tuo Bò

Vorrei essere il raggio di sole che
ogni giorno ti sa svegliare X far-
ti respirare e farti vivere di me!
~*~Buongiorno! ~*~

X danielle il biondino. Volevo dirti
ke sei davvero molto carino e hai
degli occhi stupendi ! Vorrei tanto
conoscerti xke ogni volta ke ti vedo
mi piaci sempre di più .. Da una tua
ammiratrice

GoOOoOooOoD MoOOorNinG! <3

Tu mi fai esaurire a me!!!

Mi manchi da morire..

K darei x essere al suo posto!

... 5 anni di condanna x spaccio in-
ternazionale e dopo 8 mesi sei fuori
solo x aver cantato un nome .. Men-
tre ci sono ancora ragazzi costretti
all'obbligo di firma senza alcuna
prova ... Questa me la chiamate giu-
stizia ?! VERGOGNATEVI !!!!

Pensa a chi ti pensa e non pensare
a chi non ti pensa. Perché se pensi
a chi non ti pensa,chi ti pensa non ti
penserà più. Pensaci!

**Noi ne sappiamo un'altra: prima
pensa, poi parla, perché parole
poco pensate portano pena.**

La notte sò k pensi a me AMORE...
nel buio cerki sempre le mie mani
no nn fingere d stare già bn d
colpo nn s può dimentikare nnt d
kosi profondo e intenso o almeno
penso... *** invialo a tt le xsn a cui
vuoi un bn immenso e k km te sn
innamorate alla follia!!!(tra quelle c
sn ank io)se m vuoi bn rinviemelo...
se no 3mesi d sfortuna..Dai pre-
sto!!!!!!***\$\$!@

ciaooooo sono claudia vado all uni-

versità partenope di napoli . li c e
un ragazzo che segue il mio stesso
corso si chiama ferdinando g viene
da massa lubrense (NA) vi prego io
sono innamorata di lui please help
me

Il sistema della classe comporta
una causale complessa fintanto
che la complessività totale possa
permettere un importo pari al 25%
dell'ausilio parziale quotando che
le probabilità di rientrarvi sono 26

W i rossi

Gioacchino di casarlano voglio co-
noscerti...mi fai impazzire!!

Lancetta gentilmente e sposito
sono grandi amici =)

Peppe l s sei il mio amico piu cocco-
loso by guido '92

Peppe paolo e antonio sono a scu-
la con la febbre

X Mikele:amore mio ti faccio tanti
auguri del nostro primo anno di
fidanzamento!ti volevo ringraziare
x tutti i momenti passati insieme!ti
amo un mondo vita mia!Ksenia

Mi dispiace dirtelo ma sembri mia
nonna.tutto rispetto x le persone
anziane.da quando ai deciso di
troncare la nostra storia,ai perso la
grinta,comunque ti voglio sempre
bene

E come ogni sera un pensiero va
sempre lassù da te... Miky sono 7
mesi e 29 giorni da quando sei di-
venuto il nostro angoletto x sem-
pre....

Il 1 luglio 2010 il signore ha preso
a se una persona specile.... L'ha
presa con se x far si che diventas-
se il nostro angoletto x sempre...
Miky sono ormai 7mesi e 30 giorni
ke non ci sei più ma io ancora non
riesco a crederci... A molti potrà
sembrare starò ke dopo quasi 8
mesi ke nn ci sei più io ancora nn
ci credo... Ma purtroppo e così nn
ci credo... Che te ne sei andato x
sempre... Non Riesco a credere ke
nn rivedo mai più il tuo stupendo
sorriso... I tuoi meravigliosi occhi...
bhe voglio credere che ritornerai...
Voglio vivere nell illusione che tu
un giorno possa ritornare qua da
noi.... E se questa mia illusione non

dovesse mai avverars allora voglio
venire da te il più presto possibile...
Ti voglio bene angelo mio... Non ti
dimenticherò mai... Tu x sempre qui
---> <3... Ciao Miky...

K palle non ce la faccio + cn qst raf-
freddore >.<

E durato un flash io mi ero illusa di
noi ma cn l'istinto di una donna gg
so k sei un gioco k non vinco mai
seiii il mio sbaglio + grande ma k
rifarei...

Cm sn cambiata e ogni giorno ke
vado avanti me ne accorgo sempre
di più...modo di vestire.. Modo di
pensare.. Taglio dei capelli.. Il colo-
re.. Il modo di truccarmi.. Lo smalto
ke metto.. Il modo ke tratto le per-
sone.. Ma sai qual'è la cosa buffa??
Ke nn è mai cambiato ciò ke io pro-
vo x te.. Ti amo adesso cm prima

Nella vita si aspetta sempre qualku-
no o qualcosa... Sei sempre in attesa
ke quel qualcuno o quel qualcosa
arrivi anke quando sei cosciente ke
nn arriva mai!

Chi sa chi sa chi sei? Chi sa che sa-
rai? Chi sa che sarà di noi? Lo sco-
priremo solo vivendo:) sei la mia
unica ragione x andare ogni giorno
avanti:) ho voglia di te di sama xol
damala nop loool

-X sama xol staiano :-;) i loye you:-*)
ci sono xsone k nascon x songia-
re i xsone k fanno songiare e tu sei
nata fammi songiare xale biiii!

X teresa di preazzano ti vedo ogni
mattina e cn quel cappellino mi fai
impazzire...! Kiss kiss...by selvaggio
92

Vittorio 6 una capra..marika e
myriam liceo scintifiko

Che tristezza :(

E stasera ho capito k la dv smettere
di stare male x te non ti meriti nulla,
sn stanca... stanca di te k continui a
fare lo scemo e non capisci un c...o

X Giovanni : xke nn vuoi uscire cn
me???? Io Ti AMO la tua Connie

**Baci e saluti a tutti coloro che ci
menzionano nei loro messaggi!**

invia i tuoi sms al numero 3803067686

PREVENIENTI Traslochi Scognamiglio



...PERCHÈ CON NOI IL TRASLOCO DIVENTA UN GIOCO DA RAGAZZI...

TRASLOCHI

- Smontaggio e rimontaggio mobili
- Scatole e Casse protettive per ogni tipo di oggetto
- Bauletti per vestiti
- Trasformazioni Cucine.
- Buste per imballo Materassi
- Corriere e appalti con negozi di arredamento



TRASPORTI

Viaggi settimanali in tutta Italia per permettervi di spedire ad amici o parenti ogni tipo di merce, anche singola, (mobili, scatole, masserizie in genere) **IN SOLE 24 ORE.**



DEPOSITO

Ampio deposito per traslocchi in giacenza così puoi ristrutturare casa con calma e serenità.

Il primo mese sarà gratis.



POMPEI:

Via Ripuaria, 103

Tel. e Fax 081.863.99.13

GRAGNANO:

Via M. delle Grazie, 187

Tel. e Fax 081.394.12.20

PENISOLA

SORRENTINA:

Tel. 335.13.26.326

www.scognamigliotraslochi.com - e-mail: coopsdm@alice.it



FERRARI FF

Rivoluzione a Maranello: forme da familiare, 660 CV e trazione integrale

Ferrari FF, come "Ferrari Four", ovvero a quattro ruote motrici e quattro posti. Si chiama così la nuova Rossa destinata a prendere il posto della Ferrari 612 Scaglietti, che a sua volta nel 2004 aveva sostituito la 456 GT del 1992. Prosegue la tradizione della scocca in alluminio e del motore anteriore, ma rivoluziona l'impostazione della parte posteriore, in stile "familiare sportiva", e adotta la trazione trazione integrale. La FF è davvero una Ferrari inedita e la Casa di Maranello si è affidata ad internet per presentarla in anteprima, attraverso una diretta web trasmessa sul sito Ferrari.com. Per vederla dal vivo bisognerà invece aspettare il prossimo Salone di Ginevra (3-13 marzo 2011), sotto i cui riflettori la nuova coupé emiliana sarà una delle protagoniste assolute. **QUASI FAMILIARE**

Ancora una volta lo stile è opera di Pininfarina, con il contributo del Centro Stile Ferrari diretto dall'italiano Flavio Manzoni. La nuova Ferrari FF pesca dalla tradizione delle supercar di Maranello e aggiunge elementi di rottura, con coda da sportivissima shooting-brake. I quattro occupanti della

Ferrari FF hanno a disposizione un bagagliaio dalla volumetria variabile fra i 450 e gli 800 litri, grazie ai sedili posteriori ribaltabili. Gli ingegneri di Maranello promettono "massima flessibilità in termini di spazi, ricche dotazioni ed eleganti finiture, per una qualità di vita a bordo mai raggiunta prima su una vettura così prestazionale". E tali livelli di abitabilità sono frutto dell'inedita sagoma del posteriore, particolarmente sviluppata in altezza. Le dimensioni raccontano di una lunghezza pari a 4.907 mm, una larghezza di 1.953 mm e un'altezza massima di 1.379 mm. L'abitacolo bisogna però immaginarlo perché Ferrari non ha diffuso per il momento fotografie ufficiali. Un'anticipazione riguarda solo i rivestimenti interni con pelli alla semianilina, caratterizzate cioè da un trattamento di colorazione particolarmente accurato. E naturalmente anche per la FF è stata studiata una vastissima gamma di personalizzazioni e accessori che include sei colori specifici fra un il blu notte che si intravede alla fine del video ufficiale quando un esemplare della nuova Ferrari affronta le curve del circuito di Balocco.

V12 DI 6,3 LITRI DA 660 CV
La cilindrata del noto propulsore V12 di 65° posizionato all'anteriore è stata aumentata a quota 6.262 cc, elemento che da solo ha contribuito ad elevare la potenza massima dai 540 CV della Scaglietti ai 660 CV della Ferrari FF. La coppia massima sale invece a 683 Nm. Il cambio è un F1 automatico a doppia frizione 7 marce, evoluzione del Getrag già utilizzato su Ferrari California e 458 Italia. La velocità massima dichiarata per la Ferrari FF è di 335 km/h e lo scatto 0-100 km/h avviene in 3,7 secondi. Il sistema di trazione integrale 4RM è un brevetto Ferrari, promette di ridurre del 50% il peso rispetto ad un tradizionale 4x4, mantenendo la ripartizione ideale delle masse al 53% sul posteriore. E a proposito di pesi, la FF segna sulla bilancia 1.790 kg il che si traduce nel ragguardevole rapporto peso potenza di 2,7 kg/CV. Totalmente nuove sono anche le sospensioni a smorzamento magnetoreologico di terza generazione della Ferrari FF, così come la versione evoluta dell'impianto frenante Brembo in carbo-ceramica. Consumi ed emissioni, riferiti all'allestimento HELE, si attestano sui 15,4 l/100 km e i 360 g/km di CO₂.



Euro 4, 5 o 6?

Consigli per l'acquisto

Ed eccoci a riparlare anche nel 2011 di "Euro", quella classificazione che per molti significa usare o meno l'automobile nei giorni di blocco del traffico. Dietro le denominazioni Euro 4, Euro 5 ed Euro 6 si celano infatti una serie di regole imposte dalla Comunità Europea per la progressiva riduzione delle emissioni allo scarico delle auto. La novità di quest'anno sta proprio nel fatto che a partire dal primo gennaio è possibile immatricolare solamente automobili nuove che rispondono

all'omologazione Euro 5, sulla base del regolamento europeo n. 715/2007/ce recepito anche in Italia. L'applicazione della direttiva prevede però eccezioni, deroghe e rinvii che nella pratica consentono nel 2011 di targare e vendere ancora vetture Euro 4. In pratica c'è una serie di "scappatoie" che permette di aggirare ancora per qualche tempo questo obbligo, soprattutto per consentire alle Case automobilistiche di smaltire le scorte invendute di auto Euro 4. La prima di queste eccezioni ammette l'immatricolazione di Euro 4 fino al 10% dell'immatricolato 2010 (più di 196.000 auto, quindi), mentre la seconda offre un'ulteriore possibilità di targatura a quei veicoli il cui certificato di conformità è stato rilasciato dopo il primo ottobre 2010. A questa massa di Euro 4 che ancora possono essere targate e vendute si aggiungono le migliaia di vetture a "chilometri zero" immatricolate negli ultimi mesi del 2010 dai concessionari per esaurire le scorte in tempo utile e rivenderle a prezzi scontati.

RISCHIO SVALUTAZIONE EURO 4

Di fronte ad una situazione così intricata gli automobilisti italiani si trovano quindi a dover affrontare un nuovo momento di passaggio, potendo contare su informazioni scarse come già accaduto nella transizione del 2005 fra Euro 3 ed Euro 4. L'acquirente finale può infatti portarsi a casa



un'automobile nuova, ma che non risponde alle più recenti normative antinquinamento e che quindi rischia di svalutarsi più di un corrispondente modello Euro 5. Soprattutto se intende cambiare l'automobile con una certa frequenza, la scelta del modello Euro 5 è caldamente consigliata, data la migliore tenuta del valore nel tempo. Un rischio meno concreto, ma che può preoccupare chi utilizza quotidianamente l'auto in città, è quello che le varie amministrazioni comunali o regionali impongano nei prossimi mesi nuovi limiti e blocchi del traffico per le Euro 4, soprattutto le Diesel prive di filtro antiparticolato. Questa eventualità, per quanto remota, è comunque più probabile nelle grandi città, mentre chi abita e si muove soprattutto fra piccoli centri e la campagna può ancora per un po' rivolgersi all'Euro 4. Per chi invece è più attento alla questione ambientale e al problema delle emissioni ricordiamo che la differenza fra Euro 4 ed Euro 5 è minima a livello di inquinanti.

EURO 4, 5 E 6: ECCO COME SI MUOVE IL MERCATO

Per avere un'idea di come si suddivida al momento il mercato dell'auto in base agli standard europei sulle

emissioni inquinanti può essere utile scorrere il listino di OmniAuto.it: su un totale di 5.101 modelli di auto disponibili in Italia una netta maggioranza, sempre in crescita, è riservata alle Euro 5 con 4.582 modelli (89,8 % del mercato), con 482 vetture Euro 4 (9,5 %) e solo 37 auto di tipo Euro 6 (0,7%). Le vetture rispondenti ancora alla vecchia categoria Euro 4 sono soprattutto quelle a benzina, seguite dalle diesel, con GPL e metano a completare il quadro. Queste ultime due alimentazioni non sono però al momento interessate dai blocchi alla circolazione imposti localmente.

LEGGERE IL LIBRETTO

In molti casi l'automobilista che si trova a fronteggiare i blocchi del traffico o che ha la possibilità di acquistare un'automobile (nuova o usata) si ritrova solo e senza strumenti per capire se la sua auto è Euro 4, Euro 5 o addirittura Euro 6. Per sciogliere i dubbi che sorgono in questi casi abbiamo deciso di fornire una guida a queste omologazioni, utile per fare scelte e prendere decisioni più accorte. Per verificare la categoria "Euro" della vettura è sufficiente leggere la carta di circolazione (nota anche come libretto di circolazione



o semplicemente libretto), il foglio in formato A4 che riporta tutte le caratteristiche tecniche di omologazione dei mezzi più recenti. In particolare occorre controllare il riquadro 2, lettera V9, per trovare la sigla della normativa europea di riferimento che è poi ripetuta e meglio specificata nel riquadro 3, spesso accompagnata dalla specifica Euro 4, 5 o 6. L'interpretazione delle astruse sigle riportate in questi riquadri è facilitata dagli elenchi che vi proponiamo qui sotto, accompagnati dalle specifiche "ecologiche" dei diversi step di omologazione. Come ulteriore conferma a quanto scritto sul libretto, l'automobilista o aspirante tale può utilizzare il servizio online gratuito del Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti, dove è sufficiente inserire il numero di targa dell'auto per conoscerne la "classe ambientale". Ma ecco le promesse sigle di omologazione.

EURO 4

Guardando nello specifico si può notare come le Euro 4 debbano già rispondere a limiti piuttosto stringenti, con le vetture a benzina che possono emettere un massimo di 1,0 g/km di monossido di carbonio (CO), 0,10 g/km di idrocarburi totali (THC), 0,08 g/km di ossidi di azoto (NOx), mentre le diesel che debbono rientrare nei 0,50 g/km di CO, 0,25 g/km di NOx, 0,30 g/km di idrocarburi+NOx e 0,025 g/km di polveri fini (PM10). Per riconoscere una vettura Euro 4, il cliente può controllare la carta di circolazione e vedere se appare una delle seguenti diciture, che deve comunque contenere la lettera B, accompagnata o meno dalla scritta "Euro 4":

- 98/69/CE B
- 98/77/CE rif. 98/69/CE B
- 1999/96 CE B
- 1999/102 CE B rif. 98/69/CE B
- 2001/1 CE rif. B 98/69/CE B
- 2001/1 CE B rif. 98/69 CE B
- 2001/27 CE B
- 2001/100 CE B
- 2002/80 CE B
- 2003/76 CE B
- 2005/55/CE B1
- 2006/51 CE B rif. 2005/55/CE B1

EURO 5

La normativa Euro 5, obbligatoria per tutte le vetture vendute dal gennaio 2011, prevede per le motorizzazioni a benzina un uguale limite di 1,0 g/km di monossido di carbonio (CO), 0,100 g/km di idrocarburi totali (THC), 0,060 g/km di ossidi di azoto (NOx), 0,068 g/km di composti organici volatili (NMHC) e 0,005 g/km di particolato. Per le diesel rimane fermo il limite di 0,50 g/km di CO, mentre NOx e idrocarburi+NOx scendono rispettivamente a 0,180 e 0,230 g/km; le poveri sottili sono fissate al massimo di 0,005 g/km. Nel caso dei benzina il miglioramento è del 15%, mentre le auto a gasolio Euro 5 riducono alcuni valori di oltre il 20% e il particolato dell'80%. Solitamente è riportata sul libretto la dicitura "Euro 5", assieme a una o più delle seguenti sigle di omologazione:

- 2005/55/CE B2
- 2006/51/CE rif. 2005/55/CE B2
- 2006/51/CE rif. 2005/55/CE B2 (ecol. migliorato) oppure Riga C
- 99/96 fase III oppure Riga B2 o C
- 2001/27 CE Rif. 1999/96 Riga B2 oppure Riga C
- 2005/78 CE Rif 2005/55 CE Riga B2 oppure riga C

EURO 6

L'entrata in vigore della norma Euro 6, ancora in fase di definizione in alcuni aspetti, dal settembre 2014 imporrà alle case automobilistiche di omologare vetture con limiti ancora più restrittivi in fatto di emissioni allo scarico: se al momento non sono ancora stati pubblicati gli schemi di riduzione delle emissioni per le auto a benzina, per le diesel è stata annunciata un'ulteriore stretta sul versante di NOx e idrocarburi+NOx, scesi rispettivamente a 0,080 e 0,170 g/km. Le poche vetture disponibili sul mercato con l'indicazione Euro 6 sono infatti tutte diesel e, a ben vedere si potrebbero definire "Euro 6 ready" nel senso che sono già pronte a rispettare i limiti che entreranno in vigore dal 2014, almeno secondo le attuali indicazioni fornite dal Regolamento Europeo 715/2007 del 20 giugno 2007, salvo modifiche. Al momento solo il gruppo Volkswagen e Mercedes-Benz offrono delle Euro 6 nei listini italiani, variamente identificate con i nomi Blue TDI, Clean diesel e BlueTEC. Per questi modelli il libretto riporta la scritta "Euro 6".





AutoService

Massa Lubrense

TRW AutoService di Raffaele Amitrano

- Officina meccanica e gommista autorizzata dalla TRW AutoService per effettuare tagliandi auto di tutte le Marche senza perdere la garanzia delle Case Costruttrici
- Diagnosi computerizzata TEXA
- Ricarica e Riparazione Aria Condizionata
- Vendita e Montaggio Gomme Auto e Moto
- Convergenza ed equilibratura computerizzata



MICHELIN

BRIDGESTONE

Kleber

DUNLOP

Aperti dal Lunedì al Venerdì: 8.30-13.00

14.30-20.00

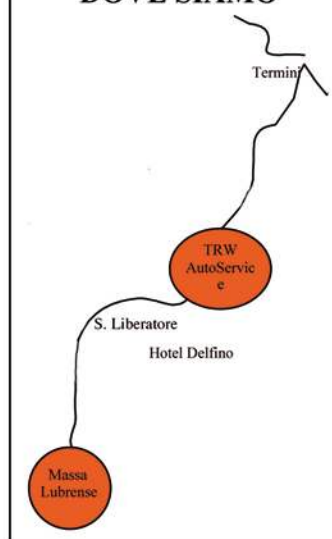
Sabato:

8.30-13.00

Via Nastro D'Oro, 6 - Massa Lubrense (NA)

Tel./Fax 081 5339334-Cell.334 2275760

DOVE SIAMO



SEI UN ETERNO/A INNAMORATO/A

Certe persone non possono fare a meno di idealizzare il partner affinché la relazione sia all'altezza delle aspettative. E ai colpi di fulmine può seguire una fase di delusione emotiva difficile da vivere.

E tu, sei un eterno/a innamorato/a? Per saperlo, rispondi alle domande del test.



- **Durante una cena incroci il suo sguardo. Ti piace da morire. Il giorno dopo:**
 - Pensi a lei/lui tutto il giorno. **1 punto**
 - La/o chiami per uscire con lei/lui. **2 punti**
 - Non ti avrà neanche notato/a. E' meglio non pensarci più... **3 punti**
- **La vostra storia d'amore finisce:**
 - Ne troverai un'altra/o migliore! **3 punti**
 - Aspetti un po' prima di metterti a cercarne un'altra/o. **2 punti**
 - Panico: devi darti subito da fare per trovare un altro partner! **1 punto**
- **Cosa pensi più spesso riguardo al tuo partner:**
 - Approfittiamo di quello che ci offre il presente. **2 punti**
 - E' proprio come l'avevo sognata/o! **1 punto**
 - Senza di lei/ lui mi sento perso/a. **3 punti**
- **Dal punto di vista professionale, sei dotato/a per:**
 - Comunicare. **2 punti**
 - Dirigere. **3 punti**
 - Organizzare. **1 punto**
- **E' il tuo primo appuntamento con lei/lui:**
 - Un appuntamento non significa niente... **2 punti**
 - Pensi a quello che le/gli dirai. **3 punti**
 - Scegli con cura quello che indosserai. **1 punto**
- **Il tuo partner ti dice che si è innamorata/o di un altro/a:**
 - Vai su tutte le furie: come può farmi una cosa simile? **3 punti**
 - Pensi: in parte è anche colpa mia... **2 punti**
 - Ti crolla il mondo addosso: non ti sei accorto/a di niente! **1 punto**
- **Su Internet conosci un partner che ha i tuoi stessi gusti:**
 - Inutile sognare: non è tutto oro quel che luccica! **2 punti**
 - Fai in modo di incontrarla/lo per sapere se ti attira anche fisicamente. **3 punti**
 - Lo immagini ricca/o, bella/o, intelligente... la donna/l'uomo dei tuoi sogni insomma! **1 punto**
- **Quando il tuo partner è in viaggio:**
 - Guardi continuamente la sua foto. **1 punto**
 - La/lo cerchi, nel letto, tutte le notti. **3 punti**
 - Non pensi a lei/lui quando non c'è. **2 punti**
- **Per far sì che la vostra relazione duri, la/il tuo/a partner deve:**
 - Sorprenderti, ogni giorno. **3 punti**
 - Condividere i tuoi stessi valori. **2 punti**
 - Darti continuamente prova del suo amore. **1 punto**

ETERNO/A SOGNATORE/TRICE
FINO A 15 PUNTI

Sei romantico/a e appassionato/a! Per te la vita non vale la pena di essere vissuta senza amore... Allora come un'ape attirata dal miele trovi che tutte/i le/gli donne/uomini siano irresistibili. All'inizio ogni donna/uomo ti sembrava bella/o, intelligente, affettuosa/o. Ma spesso l'euforia cede il passo alla delusione. Perché ti rendi conto che i tuoi partner non sono all'altezza delle tue aspettative. Dapprima ne soffri, ma poi volti pagina e cominci a pensare ad un'altra/o. Tendi sempre a rifugiarti in un mondo immaginario in cui costruire la coppia perfetta. Per evitare le delusioni dovresti restare di più con i piedi per terra. Canalizza i tuoi slanci ed impara a costruire delle relazioni solide accettando i pregi e i difetti del tuo partner, pur mettendoci sempre quel tocco di romanticismo e passione che ti rendono irresistibile.

INNAMORATO/A RAZIONALE
DA 16 A 22 PUNTI

Certo che ti piace innamoranti! Sai percepire il fascino di un uomo che ti attira e sai come sedurlo. Ma se una storia finisce male, preferisci non buttarti subito tra le braccia di un altro. Hai capito che ogni sbaglio, ogni fallimento, è utile per imparare a conoscere meglio se stessi e i propri desideri. Ti interroghi su quello che non ha funzionato, per evolvere. Continua su questa strada. Facendo chiarezza in te stessa eviterai di rifare gli stessi errori. Attento/a solo a non esagerare con l'introspezione. Rischi di chiuderti in un mondo immaginario, rassicurante e di fare sempre più fatica ad uscire dalla solitudine per affrontare delle vere relazioni sentimentali, più rischiose dei sogni...

ALLA RICERCA DI EMOZIONI...
DA 23 PUNTI IN POI

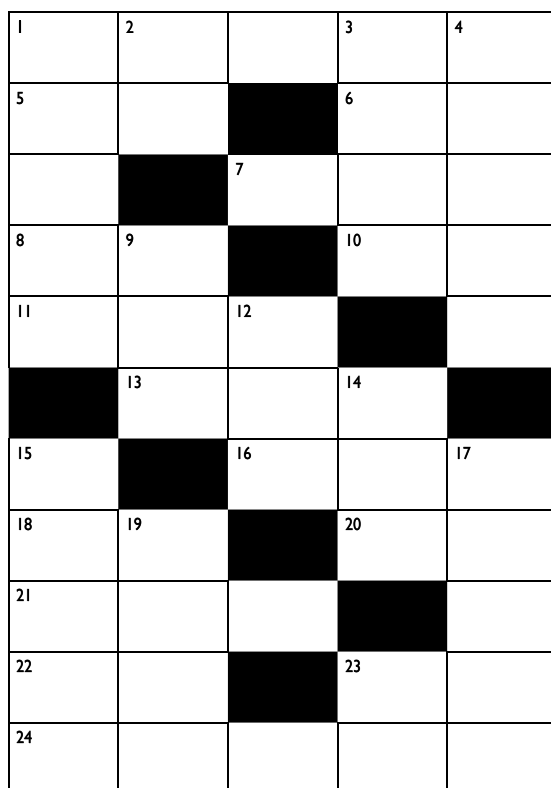
Sei sensuale e sensibile! Il tuo temperamento ti rende molto attraente, ma ti obbliga anche a vivere dei continui colpi di fulmini per vibrare e sentire la passione in tutto/a te stesso/a. Sopporti difficilmente la routine... Hai bisogno di essere sorpreso/a, emozionato/a. Il tuo partner deve saperti stupire giorno dopo giorno per continuare ad interessarti! Infatti se un partner non ha fantasia preferisci lasciarla/o e trovarne un'altra/o che infiammi il tuo cuore. Ma perché continui a metterti in relazioni senza futuro? Hai forse paura di essere veramente amato/a e di impegnarti in una vera relazione? Forse in passato hai dovuto sopportare un vuoto affettivo che ti fa paura. E ora immagini che il tuo partner riuscirà a riempire quel tuo vuoto interiore. Ma sta attento/a! Così facendo dipenderai sempre dal tuo partner e metterai la tua felicità nelle sue mani. Devi invece fare la pace con te stesso/a e poter stare in piedi da solo/a per poter vivere amori più sereni e armoniosi.

RISTORANTE - PIZZERIA**LA FENICE**

Via degli Aranci, 11 - 80067 SORRENTO (NA) - Tel. 0818781652 - Fax 0815324154

SVAGO

SILLABICO



Orizzontali: 1. Prese l'avvio dal Concilio di Trento. 5. L'ottava lettera dell'alfabeto greco. 6. La prende il cacciatore. 7. Moneta aurea veneziana. 8. Combatte nell'arena. 10. Atomo dotato di carica elettrica. 11. Ritorno in voga. 13. Ghiotta. 16. Il Cornelio che scrisse "De viris illustribus". 18. Movimento del capo o della mano. 20. Dispositivo elettromagnetico. 21. L'albero che può essere piangente. 22. Spiagge. 23. La Claudia moglie di Celentano. 24. Un tipo di marmitta.

Verticali: 1. Protestatario. 2. Pesce d'acqua dolce. 3. Nido di formiche. 4. Atleta specializzato in una lunga corsa. 9. Città del Veneto. 12. Belga di lingua francese. 14. Gusto. 15. Escludeva le donne dalla successione al trono. 17. Funicolare aerea. 19. Stoltezza. 23. Tumulti.

SUDOKU

	1		6			2		
2	4	6	1					8
						1		
1			4		6			
4					1		6	
				2		4		5
				6			8	
8					4			
		4	5					1

5		2		3			1	
1				5	8			9
7					6	2		5
2	1					7	9	
	5			8				3
	9		3					6
		1				5	8	7
	7		8	2		9	4	
								2

	2	9						
				2	6			9
		8						3
2						8		
		7		9		2	3	
8	9			2				
					2			
		2			4		5	
9	8							2

SKIPPER SPORT[®] *euforie[®]*

SALDI

SCONTI FINO AL 50%



Tempo Libero, Calcio, Calciotto, Running, Nuoto, Basket, Palestra, Fitness

C.so Umberto 1°, 14 - 80069 Vico Equense (Na) - Tel. 081 8027270 - www.skippersport.com

PAROLE DI RIMBAUD

Cercare nello schema tutte le parole in grassetto della poesia di Arthur Rimbaud, tenendo presente che possono trovarsi, orizzontalmente (da sinistra a destra o da destra a sinistra), verticalmente (dall'alto al basso o dal basso all'alto) e diagonalmente. Alla fine rimarranno alcune lettere inutilizzate le quali lette di seguito daranno la chiave indicata.

Chiave: (5,4) Lo scrittore francese Premio Nobel nel 1947...

I	N	I	C	S	U	C	A	M	R	U	I	C	E	I	T
I	N	O	M	E	D	A	R	T	E	T	C	M	N	C	E
M	O	V	R	V	A	N	D	R	A	O	O	I	G	A	M
P	T	R	E	T	A	E	A	R	L	R	L	U	I	B	P
A	A	F	B	R	N	G	R	L	B	O	A	A	C	E	O
Z	B	U	E	G	N	E	O	I	G	N	C	O	R	S	C
Z	R	O	N	O	S	O	D	N	C	R	M	B	A	T	C
I	A	R	E	S	I	I	A	I	E	E	M	D	E	I	H
T	G	I	T	E	S	T	A	C	F	O	L	L	I	A	I
O	L	U	P	I	S	R	I	Z	N	I	R	G	G	A	R

Miraggio invernale
A... Lei.

D'inverno viaggeremo **dentro** un **vagone** rosa
dagli azzurri **cuscini**.

Staremo **bene**. Un nido di **baci folli** posa
nei **morbidi angolini**.

Gli **occhi serrati, fuori** non vedrai **raggrinzirsi**
forme mostruose, le **ombre**
arcigne della **sera, come** una **ciurma tetra**
di **demoni** e di **lupi**.

Sentirai sulla **guancia** un fremito leggero...
E, **garbato**, un bacetto come un **ragno impazzito**
ti correrà sul **collo**...

E mi dirai: « Su, **cerca!** » reclinando la **testa**,
-ma ci vorrà del **tempo** perch'io scovi la **bestia**
-viaggiatrice ad oltranza...

In treno, 7 ottobre [18]70

Lo scrittore francese premio
Nobel nel 1947: **André Gide**.

**PAROLE DI
RIMBAUD**

9	7	4	5	8	3	6	2	1
8	6	2	9	1	4	7	5	3
5	3	1	7	6	2	9	8	4
6	9	8	3	2	7	4	1	5
4	5	7	8	9	1	3	6	2
1	2	3	4	5	6	8	9	7
7	8	9	2	4	5	1	3	6
2	4	6	1	3	9	5	7	8
3	1	5	6	7	8	2	4	9

9	4	8	5	7	1	3	6	2
6	7	5	8	2	3	9	4	1
3	2	1	6	9	4	5	8	7
8	9	7	3	1	2	4	5	6
4	5	6	7	8	9	1	2	3
2	1	3	4	6	5	7	9	8
7	8	9	1	4	6	2	3	5
1	3	4	2	5	8	6	7	9
5	6	2	9	3	7	8	1	4

9	8	4	1	3	5	6	7	2
7	6	2	9	8	4	3	5	1
3	5	1	6	7	2	9	4	8
8	9	6	7	2	3	5	1	4
5	4	7	8	9	1	2	3	6
2	1	3	5	4	6	8	9	7
6	7	8	4	5	9	1	2	3
1	3	5	2	6	7	4	8	9
4	2	9	3	1	8	7	6	5

SUDOKU

CA	TI	LI	TA	CA
LI	MO		DI	LI
SA		CE	LI	SA
GE	STO		RE	LE
LEG	PO	NE		TE
	SA	LO	GO	
TA		VAL	VI	RE
NE	IO		RO	TO
TO	CA	DU		STA
RA	MI		TA	TE
MA	FOR	RI	TRO	CON

SILLABICO

SOLUZIONI

COFFEE SHOP 119



DI RUSSO MICHELANGELO

**CORSO ITALIA, 119/121
SANT'AGNELLO
Tel./Fax 081 8075856**



Deter Spina

detersivo alla spina - tutto per la casa

BUCATO SOFT	€ 1,15 al kg
BUCATO FIOR DI LOTO	€ 1,15 al kg
AMMORBIDENTE SENSATION	€ 0,80 al kg
AMMORBIDENTE OCEAN	€ 0,80 al kg
SAPONE MANI MUSCHIO BIANCO	€ 0,95 al kg
SAPONE MANI IGIENIZZANTE	€ 1,50 al kg
LAVAPIATTI LIMONE	€ 0,80 al kg
MULTIUSO FRESCO MATTINO	€ 0,90 al kg
LAVAPAVIMENTI LAVANDA	€ 0,80 al kg
LAVAPAVIMENTI BREZZA MARINA	€ 0,80 al kg
SGRASSANTE	€ 1,00 al kg
SGRASSANTE SUPER POTENTE BOOM BOOM	€ 1,50 al kg
BUCATO A MANO E IN LAVATRICE	€ 0,95 al Kg
AMMORBIDENTE VARIE PROFUMAZIONI	€ 0,70 al Kg

**DETERSIVI ALLA SPINA PER IL TUO RISPARMIO
E PER LA TUTELA DELL'AMBIENTE...!!!**

**Via Santa Teresa, 12 - Massa Lubrense (Na)
Cell. 333 1857674**



FISHING POINT
Attrezzature ed Articoli
Per la Pesca
Esche Vive

Daiwa

TEKNO

MITCHELL

REPOLI

SHIMANO

Abu Garcia



**Vico 3° Rota, 36 - Sorrento
Tel. 081 8073383
www.sorrentopesca.cjb.net**

NAUTICA SIC SIC

Since 1988

Porto di Sorrento



- Noleggio Barche
- Escursioni
- Giorno e Notte
- Taxi mare
- Servizio Skipper



- Rent a Boat
- Day & Night
- Boat Excursions
- Water Taxi
- Skipper Service



DA 50€ FROM 50€ A..... TO.....

WWW.NAUTICASICSIC.COM

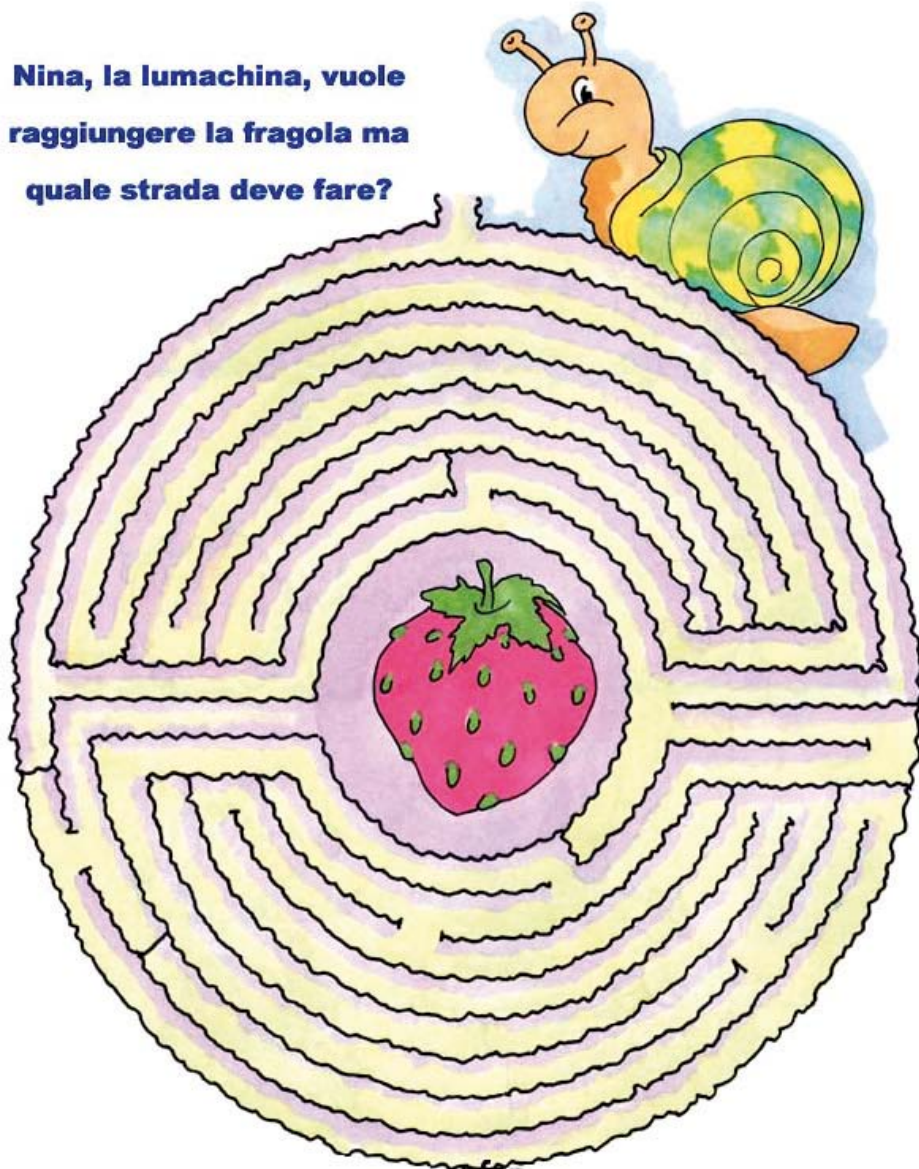
**Boat Excursions to Capri,
Positano, Amalfi and Ischia**

Info: 081.8072283 - 330706947 - 3357738005

KIDS CORNER

GIOCHI PER I PIU' PICCINI

**Nina, la lumachina, vuole
raggiungere la fragola ma
quale strada deve fare?**





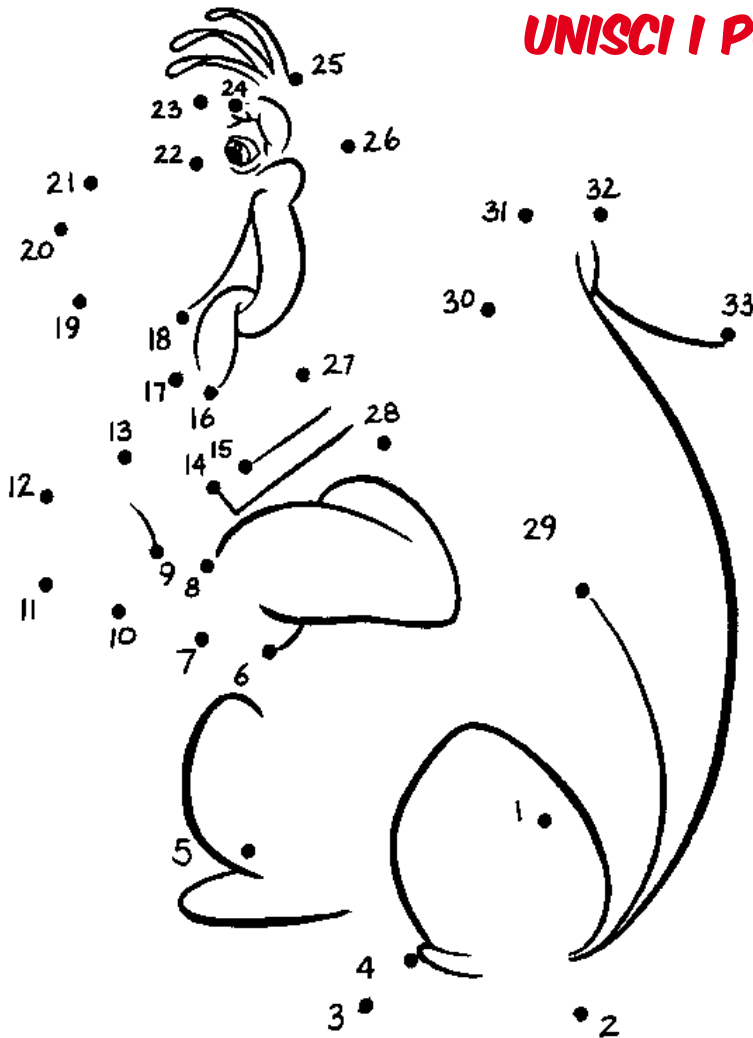
COMPRO ORO

PAGAMENTO IMMEDIATO IN CONTANTI
PREVENTIVI GRATUITI

SORRENTO: Viale Nizza, 29
META: Corso Italia, 132

dalle 10.00/13.00 - 16.30/20.30 - lunedì mattina chiuso

UNISCI I PUNTINI



NUMERI INCROCIATI:

Risolvi le operazioni e scrivi i risultati nelle caselle in orizzontale o verticale.

	1			2	
3			4		
		5			6
	7			8	

ORIZZONTALI

1. $10 + 8 =$
2. $11 + 8 =$
3. $9 + 4 =$
4. $10 + 7 =$
5. $6 + 5 =$
7. $10 + 6 =$
8. $12 + 2 =$

VERTICALI

1. $6 + 7 =$
2. $9 + 8 =$
3. $12 + 2 =$
4. $9 + 2 =$
5. $7 + 9 =$
6. $7 + 7 =$

**Ristorante
Pizzeria**

Emilia



FORNO A LEGNA

PIZZA A PRANZO

**PRIMI PIATTI
e PIZZA per
PERSONE CELIACHE**



**Si accettano prenotazioni
per comitive e
piccole cerimonie
a partire da
€ 25,00**

**Solo da Noi !!!
RISOTTO AL
BERGAMOTTO**

**Al Ristorante EMILIA ci trovi il famoso
Chef Antonio De Turris,
pluri campione,
finalista europeo e nazionale
in categorie diverse
(Primi Piatti, Pizza Fantasia,
Pizza Piccante 1^a Classificata)
e GUINNESS dei PRIMATI
per aver realizzato
"LO GNOCCO GIGANTE"**

**Al Ristorante EMILIA puoi gustare
particolarità di "pasta fresca",
cucina tipica, fantasie dello
Chef Antonio De Turris e la famosa
Pizza "Cappello di Napoleone"**

**Parcheggio - Giardino Interno
Parco Giochi per bambini**

**S.Agata sui due Golfi - Massa Lubrense
Via Reola, 9 - Tel. 081 8080643 - Cell. 3384023953**

Il Box

"Il Box" è la rubrica di LeggimiGratis dedicata a quanti vogliono conoscere nuove persone, instaurare nuove amicizie, formare una comitiva, e, perché no, trovare l'anima gemella. Qui troveranno spazio i vostri messaggi. COMPILATE LA SCHEDA ALLEGATA, SEGUENDO LE INDICAZIONI E PORTATELA IN REDAZIONE.

Nick: **ANTONIO**

Anni: 58

Sesso: M

La mia descrizione:

BELLA PRESENZA SIMPATICO

Come contattarmi:

3389473593

Hobby e interessi:

AMO LA NATURA E GLI ANIMALI

Il mio box:

**CERCO DONNA DI BELLA PRESENZA
PER RELAZIONE SERIA E DURATURA**

COUPON DA COMPILARE E CONSEGNARE ALLA REDAZIONE

Nick: _____ Anni: _____

Come contattarmi: _____

La mia descrizione: _____

Hobby e interessi: _____

Il mio box: _____

Dati necessari alla redazione che non verranno pubblicati:

Nome e cognome* _____

Indirizzo*: _____

Recapiti telefonici*: _____

E-mail* _____

DICHIARO DI AVERE PIÙ DI 18 ANNI.

Acconsento all'invio e uso dei miei dati personali in base alla legge 196/2003 firma _____

*Campi obbligatori - Gentile inserzionista, prima di confermare il tuo annuncio ti chiediamo di verificare attentamente tutti i dati inseriti. Ti ricordiamo che fornire dati ed indirizzi falsi è REATO. Gli annunci devono essere preventivamente verificati. Pertanto, potreste ricevere richieste da parte della redazione per la verifica del vostro annuncio, quelli recanti indirizzi falsi verranno CESTINATI automaticamente. I dati anagrafici NON verranno pubblicati ma conservati per uso archivio. ANNUNCI INVIATI VIA SMS, TELEFONO O TRAMITE QUALSIASI ALTRO MEZZO DIVERSO DAL COUPON NON VERRANNO PUBBLICATI.

Prezzi vantaggiosi sui cartoni

**CHIAMA
SUBITO**

380 32 41 537

Caffè Giulia

1 Macchina da Caffè Professionale

+

**1 Cartone da 150 Cialde, Zuccheri
Bicchierini, Palettina**

~~€ 205,00~~ - **€ 150,00**

**Se possiedi già una macchina
puoi ricevere un Kit completo
ad un prezzo vantaggiosissimo**





INSOLITO

n i g h t & d a y

Piano Bar
& Disco

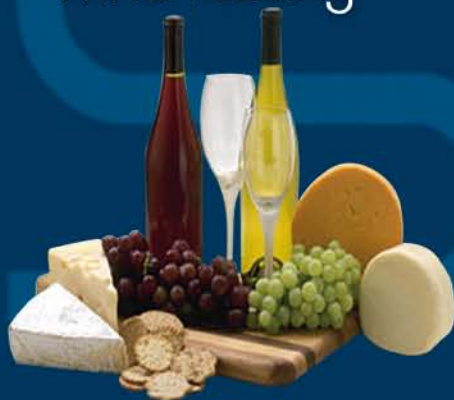


Internet
Cafè



Latino - Americano
tutti i martedì alle 22:00

Wine Tasting



Aperitivo



Bar - Caffetteria

www.insolitosorrento.it

corso italia, 38/E - sorrento - tel. 081.8772409

Dai Lettori



Una bella immagine di quest'estate dei piccoli Gabriele Paride e Rebecca Palumbo al Lido Meta Mare



Il team Eden Village di Marsa Alam (Egitto) saluta tutti i lettori di Leggimi Gratis

Poesia di Roberto Cautiero di Sorrento

Il Natale dei poverelli
Per strada le luci si accendono
I negozi son pieni di doni
I bambini d'ogni parte del mondo
Ora giuran di esser più buoni.

Ed è festa dovunque con i botti
Son felice quando poi a mezzanotte
Sento il battito delle campane...
E' una gioia che al cuore rimane.

Ma una nuvola si vede nell'aria
Dandomi molto, molto a pensare
E si ferma sulla mia testa
Non per tutti c'è aria di festa...

Ora penso ad un altro Natale
Al Natale dei più poverelli
Al Natale dei tanti bambini
Così bravi simpatici e belli

Ma che tutto hanno da chiedere
Nella lettera a Babbo Natale
Che poi appendono sull'alberello
Ben in alto quasi sul puntale.

Quella lettera ormai sta lì appesa
Un po' storta, ma che cosa importa?
Si sente bussare
E' Babbo Natale
Alla porta!!!

E' la rubrica di Leggimi Gratis dedicata a quanti vogliono mostrare le loro doti artistiche.

Per partecipare basta inviare **RACCONTI, FOTO, POESIE o DISEGNI** ai seguenti indirizzi:

artisti@leggimigratis.it - Fax. 081.193.9209

Se invece vuoi pubblicare la tua foto, ecco come fare: fatti una fotografia in posa con il **LEGGIMI GRATIS!!! TUTTO QUI**

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

Non dimenticare di indicare il tuo nome.

L'invio del materiale o 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.

OFFERTA DI LAVORO

Non farti rincorrere dalla CRISI!!!



**Sei una persona Seria, Motivata, Dinamica e Solare?
Cerchi un lavoro DIVERTENTE ed ALTAMENTE
REDDITIZIO con concrete possibilità di
CARRIERA?**

Ti piacerebbe GUADAGNARE tanti soldi?

FISSA UN COLLOQUIO CON NOI!!!

INFOLINE: 081-8632665

Capri Treni & Bus

SORRENTO	PIANO	VICO EQUENSE	C/MARE	POMPEI	ERCOLANO	NAPOLI
5.01	5.05	5.12	5.21	5.31	5.49	6.08
5.37	5.41	5.48	5.57	6.07	6.25	6.44
6.07 F	6.11	6.18	6.27	6.37	6.55	7.14
6.25	6.29	6.36	6.45	6.55	7.13	7.32
6.55 DD	6.59	7.06	7.14	7.21	7.38	7.46
7.22	7.26	7.31	7.39	7.48	7.67	7.82
7.38 F	7.42	7.48	7.57	8.07	8.26	8.44
7.55	7.59	8.06	8.15	8.25	8.41	8.59
8.30 DD	8.34	8.37	8.45	8.52	9.08	9.17
8.52 F	8.56	9.01	9.09	9.18	9.37	9.57
9.07	9.11	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
9.37	9.41	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
10.07	10.11	10.18	10.27	10.37	10.55	11.14
10.37	10.41	10.47	10.57	11.07	11.25	11.44
11.07	11.11	11.17	11.27	11.37	11.55	12.14
11.37	11.41	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
12.07	12.11	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
12.37	12.41	12.48	12.57	13.07	13.25	13.44
13.07	13.11	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
13.25	13.29	13.36	13.45	13.55	14.13	14.32
13.55 DD	14.00	14.07	14.15	14.22	14.36	14.47
14.22	14.26	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
14.55	14.59	15.06	15.15	15.25	15.43	16.02
15.26 DD	15.30	15.37	15.45	15.52	16.06	16.17
15.52 F	15.56	16.01	16.09	16.18	16.37	16.57
16.07	16.11	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
16.37	16.41	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
17.07	17.11	17.17	17.27	17.37	17.55	18.14
17.25	17.29	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
17.55 DD	18.00	18.07	18.15	18.22	18.36	18.47
18.22	18.26	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
18.55	18.59	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
19.26 DD	19.30	19.37	19.45	19.52	20.06	20.17
20.07	20.11	20.17	20.27	20.37	20.55	21.14
20.37	20.41	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
21.07	21.11	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
21.37	21.41	21.48	21.57	22.07	22.25	22.44
22.15	22.19	22.26	22.35	22.45	23.12	23.31
22.56	23.00	23.06	23.16	23.25	23.41	23.57
23.26	23.30	23.37	23.45	23.54	24.11	24.27

*Giorni e Agra - F = Solo feriali - Only working days DD = Diverbio - Direct ** = Ferma a Scalo dal 01/05 al 30/11 - *** = Ferma a Scalo dal 01/06 al 30/09

NAPOLI	ERCOLANO	POMPEI	C/MARE	VICO EQUENSE	PIANO	SORRENTO
5.09 F	5.28	5.47	5.57	6.06	6.13	6.17
5.39	5.58	6.17	6.27	6.36	6.43	6.47
6.09 F	6.28	6.47	6.57	7.06	7.13	7.17
6.40 DD	6.53	7.07	7.16	7.24	7.29	7.33
7.09	7.28	7.47	7.57	8.06	8.13	8.17
7.39 F	7.58	8.17	8.27	8.36	8.43	8.47
8.10 DD	8.23	8.37	8.46	8.54	8.59	9.03
8.22	8.41	8.59	9.09	9.18	9.25	9.29
8.39	8.58	9.17	9.27	9.36	9.43	9.47
9.09	9.28	9.47	9.57	10.06	10.13	10.17
9.39	9.58	10.17	10.27	10.36	10.43	10.47
10.09	10.28	10.47	10.57	11.06	11.13	11.17
10.39	10.58	11.17	11.27	11.36	11.43	11.47
11.09	11.28	11.47	11.57	12.06	12.13	12.17
11.39	11.58	12.17	12.27	12.36	12.43	12.47
12.09	12.28	12.47	12.57	13.06	13.13	13.17
12.39	12.58	13.17	13.27	13.36	13.43	13.47
13.09	13.28	13.47	13.57	14.06	14.13	14.17
13.41 DD	13.53	14.07	14.16	14.24	14.29	14.33
14.09	14.28	14.47	14.57	15.06	15.13	15.17
14.39	14.58	15.17	15.27	15.36	15.43	15.47
15.11 DD	15.23	15.37	15.46	15.54	15.59	16.03
15.22 F	15.41	15.59	16.09	16.18	16.25	16.29
15.39	15.58	16.17	16.27	16.36	16.43	16.47
16.09	16.28	16.47	16.57	17.06	17.13	17.17
16.39	16.58	17.17	17.27	17.36	17.43	17.47
17.09	17.28	17.47	17.57	18.06	18.13	18.17
17.41 DD	17.53	18.17	18.26	18.34	18.39	18.43
18.09	18.28	18.47	18.57	19.06	19.13	19.17
18.39	18.58	19.17	19.27	19.36	19.43	19.47
19.11 DD	19.23	19.37	19.46	19.54	20.00	20.03
19.39	19.58	20.17	20.27	20.36	20.43	20.47
20.09	20.28	20.47	20.57	21.06	21.13	21.17
20.39	20.58	21.17	21.27	21.36	21.43	21.47
21.09	21.28	21.47	21.57	22.06	22.13	22.17
21.39	21.58	22.17	22.27	22.36	22.43	22.47
22.09	22.28	22.47	22.57	23.06	23.13	23.17
22.42	22.58	23.17	23.27	23.36	23.43	23.47

ORARIO TRENI LOCALI

SORRENTO - META

In vigore dal 1 luglio al 31 agosto

SORRENTO	S. AGNELLO	PIANO	META	S. AGNELLO	SORRENTO
8.09	8.11	8.13	8.15	8.28	8.30
8.20	8.22	8.24	8.26	8.39	8.41
9.50	9.52	9.54	9.56	10.09	10.11
10.20	10.22	10.24	10.26	10.39	10.41
10.50	10.52	10.54	10.56	11.09	11.11
11.20	11.22	11.24	11.26	11.39	11.41
11.50	11.52	11.54	11.56	12.09	12.11
12.20	12.22	12.24	12.26	12.39	12.41
12.50	12.52	12.54	12.56	13.09	13.11
13.19	13.21	13.23	13.25	13.39	13.41
13.39	13.41	13.43	13.45	13.58	14.00
14.37	14.39	14.41	14.43	14.47	14.49
15.09	15.11	15.13	15.15	15.28	15.30
16.21	16.23	16.25	16.27	16.36	16.38
16.50	16.52	16.54	16.56	17.09	17.11
17.19	17.21	17.23	17.25	17.38	17.40
17.59	17.61	17.63	17.65	17.78	17.80
18.36	18.38	18.40	18.42	18.49	18.51
19.09	19.11	19.13	19.15	19.28	19.30
19.50	19.52	19.54	19.56	20.05	20.07
20.19	20.21	20.23	20.25	20.38	20.40
20.50	20.52	20.54	20.56	21.09	21.11
21.20	21.22	21.24	21.26	21.39	21.41
21.50	21.52	21.54	21.56	22.09	22.11
22.39	22.41	22.43	22.45	22.58	23.00

Giorni feriali dal lunedì al venerdì • Tutti i giorni tranne i festivi

SITA AUTOBUS TEL. 08180880237

SORRENTO	Circum.	META - POSITANO - AMALFI
06.25F	08.25	08.50F 09.15 09.30F
09.45F	10.05	10.20 10.30 11.00F
11.30	12.25	13.00FH 13.30F 14.05H
14.15F	15.25	16.00F 16.30 17.00
18.25	19.25	20.05F
AMALFI - POSITANO - META - SORRENTO	Circum.	
06.30	07.15F	08.05 09.00F 09.30
10.30	11.30	12.15 13.00F 13.30F
14.05	14.30	15.15F 16.00 16.30F
17.00FH	17.30	17.45F 18.15F 19.00
20.00	21.00H	
POSITANO - META - SORRENTO	Circum.	
07.10	07.55F	08.45 09.40F 10.10
11.10	12.10	12.55 13.40F 14.10F
14.45	15.10	15.55 16.40 17.10F
17.40FH	18.10	18.25F 18.55F 19.40
20.40	21.40H	

F = Feriali - No Diverbio e Feriali - Only working days
H = Feriali - Solo Diverbio e Feriali - Only Sunday days and holidays days

BUS PER ROMA

Marozzi Tel. 080 579 01 11

SORRENTO	Staz. Circum.	ROMA	Staz. Tiburtina
ROMA (Staz. Tiburtina)	SORRENTO (Staz. Circum.)		
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06.00	09.45	07.00	10.45
17.00	21.00	15.00	19.00

Currieri Tel. 081 801 54 20

SORRENTO	Staz. Circum.	ROMA	Staz. Tiburtina
ROMA (Staz. Tiburtina)	SORRENTO (Staz. Circum.)		
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06.30	10.00	16.30	20.20

Currieri Tel. 081 801 54 20

BUS PER AEROPORTO CAPODICHIINO

SORRENTO	Staz. Circum.	NAPOLI	Aeroporto
NAPOLI (Aeroporto)	SORRENTO (Staz. Circum.)		
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06.30	07.45	09.00	10.00
08.30	09.30	11.30	12.30
10.30	11.30	13.30	14.00
12.00	13.00	14.30	15.30
14.00	15.00	16.30	17.30
16.30	17.30	19.00	20.00

FUNIVIA DEL FAITO

Castellammare di Stabia - Monte Faito
da Aprile ad Ottobre
Partenza dalla Stazione della Circumvesuviana

7.25	8.05	8.50	9.15	9.35	9.50
10.05	10.35	11.05	11.35	12.05	12.35
13.05	13.35	14.05	14.35	14.45	15.05
15.35	15.55	16.15	16.25	16.45	17.05
17.35	18.05	18.25	18.45	19.05	19.15

Le Corse in Basso si effettuano solo nel periodo 16 Giugno - 31 Agosto.

VIAGGI NEI LUOGHI VESUVIANI

IN CIRCUMVESUVIANA

ON SALE AT THE

COURTESY POINT IN THE

SORRENTO TRAIN STATION

Tourist packages for:

Pompei - Vesuvio

Amalfi Coast - Naples

Monte Faito - Artecado

TOO-TO-TRAIN

EN VIAGGIO LUNGO UN CORDA A DAY LONG TRIP

www.too-to-train.it • I VIAGGI NEI LUOGHI VESUVIANI

CURRENTI SERVICE S.r.l.
Tel. 0818015420/0818016376 www.currenti.it
SORRENTO - NAPOLI AEROPORTO e vv.
TUTTI I GIORNI - TARIFFA EURO 10,00

Sorrento - Aeroporto di Capodichino

SORRENTO	06.30	08.30	10.30	12.00	14.00	16.30
S. AGNELLO	06.35	08.35	10.35	12.05	14.05	16.35
PIANO DI SORRENTO	06.38	08.38	10.38	12.08	14.08	16.38
META	06.40	08.40	10.40	12.10	14.10	16.40
VICO EQUENSE	06.50	08.50	10.50	12.20	14.20	16.50
C/MARE DI STABIA	07.00	09.00	11.00	12.30	14.30	17.00
NAPOLI APT	08.00	10.00	12.00	13.15	15.15	18.00

Aeroporto di Capodichino - Sorrento

NAPOLI APT	09.00	11.00	13.00	14.30	16.30	19.30
POMPEI	09.25	11.25	13.25	14.55	16.55	19.55
C/MARE DI STABIA	09.30	11.30	13.30	15.00	17.00	20.00
VICO EQUENSE	09.45	11.45	13.45	15.15	17.15	20.15
META	10.00	12.00	14.00	15.30	17.30	20.30
PIANO DI SORRENTO	10.05	12.05	14.05	15.35	17.35	20.35
S.AGNELLO	10.10	12.10	14.10	15.40	17.40	20.40
SORRENTO	10.15	12.15	14.15	15.45	17.45	20.45



Primaria Agenzia Funebre di Alfonso Ronca (l'amalfitano)

...in un momento difficile sarà tutto più facile...

- **Professionalità, Discrezione e Cortesia h/24**
- **Totale disbrigo di tutte le pratiche inerenti il funerale e la cremazione**
- **Auto funebri e personale necroforo**
- **Fornitura di cofani, urne cinerarie, corone e addobbi floreali**
- **Vestizione, cremazione, tumulazione, camera ardente**
- **Servizi personalizzati per ogni esigenza**
- **Trasporti funebri nazionali ed internazionali**
- **Tariffe comunali**

— INTER SERVICE SRL —

Tel. diurno : 081-807.27.40
notturno : 081-877.33.42
Cellulare h/24 : 335.537.19.19
Fax : 081-807.27.40

Sorrento (Na): via San Renato, 15
Sant'Agnello (Na): corso Italia, 125
Piano di Sorrento (Na): via Bagnulo, 18
Salerno : Bellizzi - via Roma, 310

AUTOLINEE TORQUATO TASSO noleggio

Autobus Minibus Auto



Pietralcina



**Santuario del SS Salvatore
Monte Terminio (AV)**



Medjugorje



**San
Giovanni
Rotondo**



**San Gerardo
Materdomini**



contattaci per organizzare i tuoi viaggi verso mete religiose o turistiche...

...a bordo dei nostri veicoli troverai qualità, cortesia e professionalità.

AUTOLINEE TORQUATO TASSO

Via San Renato 15 - 80067 Sorrento (NA) • Tel.: 081 8771477 • Fax: 081 8072440 • E-mail : info@cooptasso.com

...ALISCAFI e NAVI VELOCI



VOLAVIAMARE



**ALISCAFO
HYDROFOIL**

Linee Marittime
Partenopee
Tel. 0818071812
Tel. 0815329071
www.conseconline.it
www.navilib.it
www.alliurogruson.it

SORRENTO - CAPRI € 13,50
07.20fr 08.25 08.45 09.15
09.40 10.45 11.25 11.45
13.10 13.50 14.25 14.45
15.45 16.45 18.20
CAPRI - SORRENTO € 13,50
07.35fr 08.00fr 09.15 09.20
10.20 11.20 11.40 12.10
12.20 13.30 15.20 16.05
16.20 17.20 18.30 19.00

SORRENTO - NAPOLI € 11,50
07.20 08.20 09.45 12.00
13.40 16.25
NAPOLI - SORRENTO € 11,50
09.00 11.00 13.05 15.00
17.15 18.25
SORRENTO - ISCHIA
Andata/Ritorno / Return Fare € 35,00
09.30
ISCHIA - SORRENTO
17.20
SORRENTO - POSITANO
Andata/Ritorno / Return Fare € 17,00
11.00 15.30
POSITANO - SORRENTO
12.10 17.00
firi festivi / working days

www.volaviamare.it



WWW.GESCAB.IT

Sorrento - Capri: Aliscafo/Jet
07.20 08.35 09.50 11.45 13.30
14.00 14.45 15.50 17.05

Capri - Sorrento: Aliscafo/Jet
08.00 09.10 10.55 12.55 13.20
14.05 15.15 16.25 17.40

Sorrento - Napoli: Aliscafo/Jet
07.20 08.20 10.00 12.00 14.20
16.15

Napoli - Sorrento: Aliscafo/Jet
09.10 11.00 13.05 15.15 17.15
18.35

Castellammare - Capri: Aliscafo/Jet
06.50 08.10

Capri - Castellammare: Aliscafo/Jet
17.40

■ FERIALE ■ FESTIVO

www.caremar.it



**NAVE VELOCE
FAST FERRY**

CAREMAR

Tel. 0818073077

SORRENTO - CAPRI € 9,80
07.45 09.25 14.30 19.00
CAPRI - SORRENTO € 9,80
07.00 08.40 13.40 18.15

SNAB
COLLEGAMENTI MARITTIMI

Info e prenotazioni : 081-4285555

Sorrento - Napoli **08:10 - 11:05 - 13:20 - 16:25**
Napoli - Sorrento **10:05 - 12:10 - 15:20 - 17:50**
(Partenze ed arrivi a Napoli: Calata Porta di Massa, Terminal passeggeri)



TORQUATO TASSO

SOCIETÀ COOPERATIVA a.r.l.

VIA S. RENATO, 15 - 80067 SORRENTO (NA)

TEL. 081 8771477 - FAX 081 8072440

Piazza Tasso - Priora

07.30 - 08.45 - 10.40 - 13.40 - 16.00 - 17.30 - 19.00 - 21.00

Priora - Piazza Tasso

07.45 - 09.00 - 10.55 - 13.55 - 16.15 - 17.45 - 19.15 - 21.15

Piazza Tasso - Casarano

07.25 - 08.20 - 10.00 - 11.40 - 13.10 - 16.30 - 18.30 - 20.30

Casarano - Piazza Tasso

07.40 - 08.35 - 10.15 - 11.55 - 13.25 - 16.45 - 18.45 - 20.45



I.N.T.R. srl

Investitori Nazionali dei Trasporti

Sede Legale: Corso Italia, 316

80067 SORRENTO (Na)

Sede Amm.va: Via M. Crawford, 45

80065 S. AGNELLO (Na)

ORARIO GIORNI FERIALE

Siesta - Colli di Fontanelle

07.30 - 08.30 - 10.00 - 11.00 - 12.30 - 15.00 - 16.00 - 17.00 - 18.00 - 19.00

Colli di Fontanelle - Siesta

08.00 - 09.00 - 10.30 - 11.30 - 12.55 - 15.30 - 16.30 - 17.30 - 18.30 - 19.20

ORARIO GIORNI FESTIVI

Siesta - Colli di Fontanelle

08.30 - 10.00 - 11.00 - 11.50 - 16.00 - 17.00 - 18.00

Colli di Fontanelle - Siesta

09.00 - 10.30 - 11.30 - 16.30 - 17.30 - 18.30

NUMERI UTILI

CARABINIERI

Emergenza

Sorrento

112

081.8073111

081.8781010

Piano di S.to

Vico Equense

081.5321919

081.8798160

POLIZIA

Emergenza

Sorrento

Polizia Stradale

113

081.8075311

081.8075211

OSPEDALE

Emergenza

Sorrento

Vico Equense

118

081.5331111

081.8729190

GUARDIA MEDICA

Vico Equense

Meta

Sant'Agnello

Piano di Sorrento

081.8729103

081.8088919

081.5331248

081.8729140

Sorrento

Massa Lubrense

VIGILI DEL FUOCO

Emergenze

C.mare

Piano di S.to

VIGILI URBANI

Sorrento

S. Agnello 081.5332205

Vico Equense

COMUNE

Massa Lubrense

Sorrento

S. Agnello 081.5332111

Piano di S.to

Meta

Vico Equense

PORTO

Emergenze in mare 1530

081.5331249

081.5331254

115

081.8711222

081.5342283

081.8074433

081.8015745

081.5339401

081.5335300

081.5344411

081.5321498

081.8019111

Ufficio locale

ALISCAFI

Sorrento

TAXI

Sorrento

S. Agnello 081.8781428

AEROPORTO

Alitalia

British Air. 8488/12266

TRENO

Circumvesuviana

Numero unico

Informazioni

UFFICIO POSTALE

Sorrento

S. Agnello 081.8781870

Piano di Sorrento

Meta

081.8073071

081.8781430

081.8782204

8488/65642

800053939

848888088

1518

081.8781495

081.5321853

081.5321691

Sorrento Ford Prisco

FIESTA

1.2 BENZINA 60CV 3P

- EURO 5 - ESP

- CLIMA - RADIO CD

A **€9.500***
PER TUTTI.



*OFFERTA VALIDA FINO AL 28/02/2011 PER FIESTA PLUS 3 PORTE 16V 1.2 BENZINA 60CV. SOLO PER VETTURE IN STOCK, GRAZIE AL CONTRIBUTO DEI FORDPARTNER. IPT ESCLUSA. CONSUMI DA 4,1 A 7,1 LITRI/100 KM (CICLO MISTO); EMISSIONI CO2 DA 107 A 129 G/KM. LE IMMAGINI PRESENTATE SONO A TITOLO PURAMENTE ILLUSTRATIVO E POSSONO CONTENERE ACCESSORI A PAGAMENTO.

KA 1.2 BENZINA

- EURO 5 - SISTEMA START & STOP

- ESP - CLIMA - RADIO CD

A **€8.750***
PER TUTTI.



*OFFERTA VALIDA FINO AL 28/02/2011 PER KA PLUS 1.2 BENZINA. SOLO PER VETTURE IN STOCK, GRAZIE AL CONTRIBUTO DEI FORDPARTNER. IPT ESCLUSA. CONSUMI DA 4,1 A 4,9 LITRI/100 KM (CICLO MISTO); EMISSIONI CO2 DA 109 A 115 G/KM. LE IMMAGINI PRESENTATE SONO A TITOLO PURAMENTE ILLUSTRATIVO E POSSONO CONTENERE ACCESSORI A PAGAMENTO.

Via degli Aranci, 86 - Sorrento - Tel. 081 8073443

Via Iommella Grande, 110 - Sant'Agnello - Tel. 081 8088432



E-print

I professionisti della stampa



Stampante + Scanner + Fotocopiatrice

Display a colori

Lettore memory card

Stampa memory card
diretta senza pc



In offerta 69,90

EPSON®

Cartucce a soli 2,90 €

Salvo esaurim scorte. Disp. al 7 gen.: 32pz

Unica sede in Sorrento - Corso Italia 260/b - Tel 081 8071687 - 5329113



Rist Hotel Bar

ARREDAMENTO NEGOZI - VENDITA E ASSISTENZA ATTREZZATURE ALBERGHIERE
GRANDI IMPIANTI - HOTELLERIE - PRODUZIONE BARCHE REFRIGERATE

L'ARTE DI ARREDARE



offerta del Mese : banco Bar 3 metri con 3 sportelli frigo lavello con miscelatore
Retro Banco 2,5 metri neutro interamente in acciaio inox prof.55
Retro Alzata con Luci a LED 2,5 metri € 9.500,00 + iva

**ALLA NOSTRA PAGINA INTERNI DEL GIORNALINO TANTE FANTASTICHE
OFFERTE VI ASPETTANO!!!**

RISTHOTELBAR Divisione ART DECOR SORRENTO S.a.s. TEL/FAX 081 8771484
Via Degli Aranci, 108/110 - 80067 SORRENTO (NA) - WWW.ARTDECORSORRENTO.COM
INFO@ARTDECORSORRENTO.COM - RISTHOTELBAR@LIBERO.IT