L'informazione gratuita - **www.leggimigratis.it**

Mensile - Anno 8 - N° 9 - **Settembre 2011**

LEGGIMIGRATIS

100% ELETTRICO

Moderno, facile da guidare, pratico, efficiente,
possiede tutti i punti forti per sedurre coloro
che intendono concretizzare il sogno di vivere la vita e la città in "verde".

Ad ottobre vieni a provarlo da noi

Motofficina CONCESSIONARIA PEUGEOT

SANT'AGNELLO - CORSO ITALIA, 1 CERCACI SU FACEBOOK

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

PEUGEOT SCOOTERS

SHARON STONE
INDOSSA LA COLLEZIONE
DAMIANISSIMA.925

[gioielli in argento
e diamanti con onice
o madreperla]

anello 445 euro
collana 495 euro
bracciale 395 euro

DAMIANI

preziosi
c/mare di stabia
via g. cosenza 51
tel. 081 8713183

preziosi
s. maria la carità
via petraro 89
tel. 081 8743335

preziosi
c/mare di stabia
via catello fusco 39/a
tel. 081 8714013

swarovski
c/mare di stabia
via s. maria dell'orto 9
tel. 081 3915466

www.lefer.it

Le Fer

PREZIOSI

ULYSSE
Wellness Experience
aria nuova
all'Ulysse
scopri perchè...
Tel. 081.877.4923
info@ulyssesorrento.com
www.ulyssesorrento.com

ARREDAMENTI

di Claudio & Luigi Gargiulo

la tua casa a euro 2999*

* montaggio e trasporto escluso

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

LA CASA CHE SOGNI AL PREZZO CHE CERCHI

CUCINA euro 1290

Cucina composizione lineare L255. Finitura struttura bianco con frontali laccato lucido bianco. Top H4 e alzatina colore grigio.
Elettrodomestici BEKO:
- piano cottura 4 fuochi;
- forno statico;
- frigo 240 lt;
- lavello 1 vasca + sgocciolatoio.
***il pezzo si intende comprensivo di elettrodomestici (iva inclusa)**

SOGGIORNO euro 449

Parete soggiorno L240 in finitura laccato lucido bianco con n.2 cassettoni a terra L120, n.1 mensola L120.
***il pezzo si intende iva inclusa**

CAMERA euro 1260

Camera completa in finitura laccato lucido bianco composta da:
- letto (rete 160x190 esclusa)
- comodini a 2 cassetti con top vetro nero;
- comò a 3 cassetti con top vetro nero;
- specchiera rettangolare
- armadio 3 ante scorrevoli con inserto centrale vetro nero
***il pezzo si intende iva inclusa**

Settembre

Anno 8 - Numero 9

2011

Cari lettori,
Non è detto che per stare bene con se stessi bisogna a tutti i costi fare sacrifici, diete rigorose ed estenuanti allenamenti in palestra. C'è chi lo fa, con risultati soddisfacenti ma con un impegno che non tutti sono disposti ad avere. Talvolta si può stare bene con se stessi senza sacrificarsi troppo, avendo bene in mente però che la salute è il vero obiettivo da raggiungere per essere e apparire al meglio.
Il primo passo da fare è quello di cambiare il proprio modo di pensare. Dire: "Mi metto a dieta" scoraggia in partenza perché significa rinunciare a qualcosa, decisamente meglio dire a sé stessi "Da oggi mangio sano perché ci tengo al mio corpo". Oppure, dire: "Se avessi tempo mi iscriverei in palestra" è una vera e propria scusa! Ammettiamolo il tempo si trova, anche solo due volte alla settimana, per iniziare. Il problema è che si rinuncia in partenza a fare un po' di movimento: questa è la cosa più sbagliata da fare. Perciò se in palestra non ci "potete" proprio andare, almeno rinunciate alla macchina o al motorino e optate per una camminata veloce tutti i giorni.
Questi e altri piccoli accorgimenti al proprio modo pensare permettono di dare subito il via al un cambiamento che vi farà sentire meglio anche dal punto di vista psicologico.

Stefania Ricciardi

LEGGIMI GRATIS
Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità. Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17 del 10/03/04
REDAZIONE:
Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.009.3883 - Cell. 380.3067686 - Fax 081.193.19209
info@leggimigratis.it - www.leggimigratis.it
Editore:
ERMINIO RICCIARDI
Direttore Responsabile:
STEFANIA RICCIARDI - E-Mail: stefania@leggimigratis.it
Concessionario unico pubblicità:
DIPIL di Aprea Giuseppa
Progetto Grafico:
MAGICA 2000 - Meta - 081.5341117

facebook
LEGGIMI GRATIS
CI TROVI SU FACEBOOK: E TU, CI SEI?

PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL LEGGIMI GRATIS
380.3571772

IN OGNI NUMERO

8 Sai perchè?
12 News dal Mondo
14 Chiedi all'esperto
49 SMS dai lettori
58 Annunci immobiliari
62 Bacheca annunci
78 Svago
88 Kids corner
104 Nei cinema a settembre
106 Orari e numeri utili

QUESTO MESE...

Bellezza

16 **Come usare il profumo**
Profumo? Si grazie! Ma in quali zone e su quali abiti? Dove spruzzare la tua fragranza preferita?

18 **Le etichette dei cosmetici**
Cosa succede quando un consumatore attento e consapevole guarda l'etichetta...

Viaggi

20 **La voglia di viaggiare**
Quando la voglia di viaggiare si fa sentire ecco che tutto diventa subito molto eccitate!

Psicologia

24 **Saper convincere**
Saper convincere è la chiave del successo, ma per poter esercitare quest'arte con abilità...

Nutrizione

26 **Proteine: istruzioni per l'uso**
Le proteine, insieme ai carboidrati ed ai grassi, sono classificate come macronutrienti.

Mondo bimbi

28 **Il mio bimbo è un genio?**
Bambini "svegli", "superdotati", trascurati a scuola: abbiamo l'impressione che siano...

Ecologia

32 **Fai il compostaggio in casa**
Il compost è il risultato del naturale processo di decomposizione e umificazione di tutti gli scarti

Personaggi

38 **Lucio Dalla**
Il piccolo Lucio Dalla, carattere irrequieto e scontroso ma già dalla spiccata personalità...

Mamme al centro

42 **I corsi invernali**
Dopo la chiusura delle attività estive con il musical "Peter Pan", interpretato dai bambini...

Moda

46 **Tendenze Autunno/Inverno**
In questi caldi giorni di fine estate, la nuova stagione sembra lontana. Eppure, è questo il...

Test

94 **Sai reagire con distacco?**
In famiglia, con gli amici o con i colleghi di lavoro, le nostre emozioni ci possono...

Internet

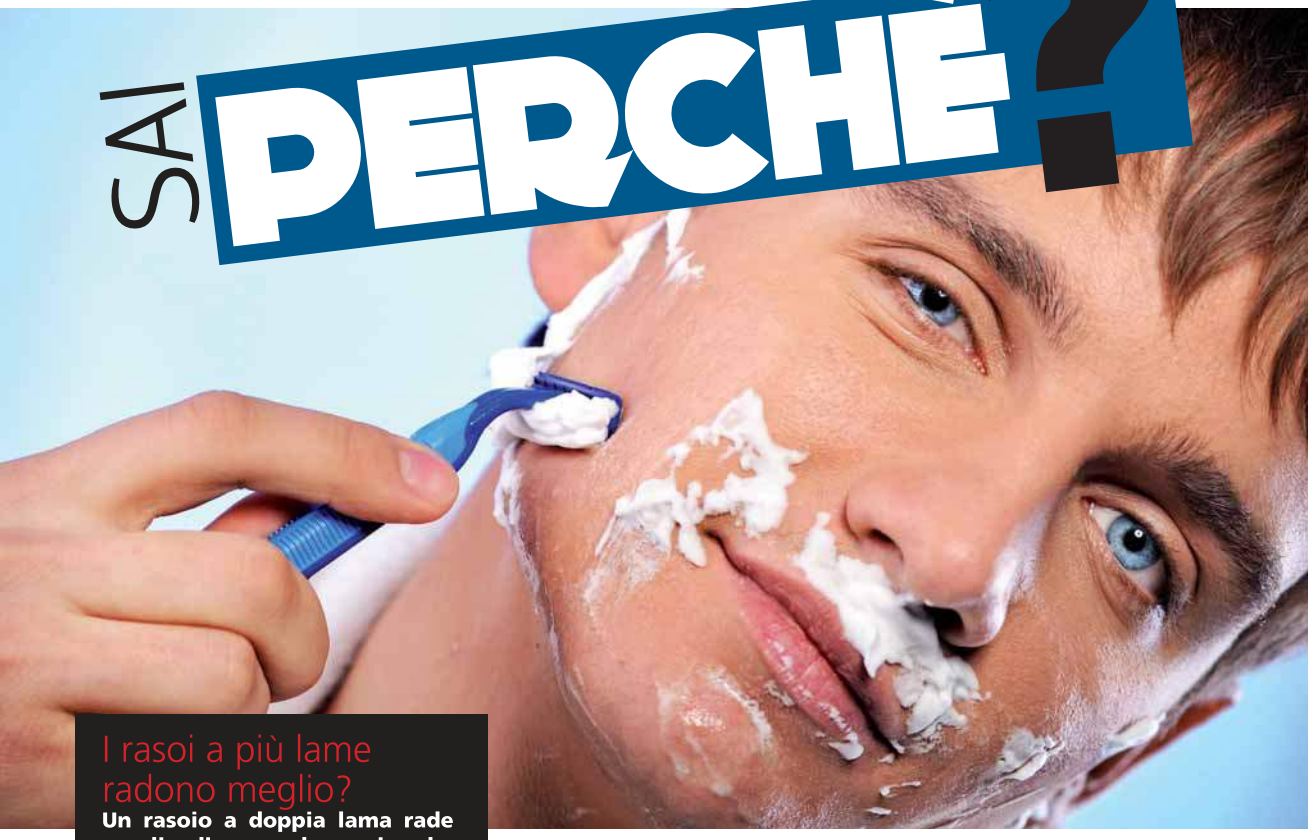
98 **Il boom di chat amigos**
Come funzioni e quali sono i rischi per la moda del momento su internet?

Auto & Co.

100 **Fiat qubo trekking 2012**
Nuovo look offroad per il multispazio compatto torinese

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 inviatoci resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che 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.

SAI PERCHÈ?



I rasoi a più lame radono meglio?

Un rasoio a doppia lama rade meglio di uno a lama singola, perché la prima lama solleva il pelo e la seconda lo recide. L'utilità di ulteriori lame, tuttavia, non è chiara né dimostrata: per molti uomini, al contrario, i rasoi con tre o più lame sono causa di maggiori irritazioni e di rasature meno accurate.

Il rasoio bilama fu introdotto da Gillette nel 1971; quindici anni dopo è arrivato il trilama, e sono poi serviti soltanto altri due anni per l'aggiunta della quarta e della quinta lama (secondo questa progressione matematica, i rasoi nel 2015 dovrebbero avere lame praticamente infinite...). **Più che da motivi pratici, l'escalation delle lame parrebbe dettata dalla feroce concorrenza fra i due principali produttori, Gillette e Wilkinson: una battaglia che coinvolge anche il settore delle batterie (alcuni modelli di rasoi, infatti, funzionano anche a pile), dato che Gillette si è fusa con Duracell nel 1996 e, in tutta risposta, la rivale Wilkinson è stata acquistata da Energizer nel 2003.**

Che differenza c'è tra psicologia e psicanalisi?

La psicologia studia la vita di relazione, i sentimenti, la cultura, il comportamento delle persone singole o di gruppi. La psicanalisi, fondata alla fine del secolo scorso da Sigmund Freud, è invece detta anche psicologia del profondo, perché indaga quella parte della psiche di cui l'individuo non ha coscienza perché l'ha rimossa. Lo fa per mezzo delle libere associazioni di idee espresse dal paziente, dei sogni e del transfert, l'atteggiamento emotivo del paziente nei confronti l'analista.

Accanto a queste scienze va considerata la psichiatria, la branca della medicina che studia e cura i disturbi mentali. Un tempo essa partiva dal presupposto che questi disturbi fossero unicamente conseguenza di malattie organiche del cervello, oggi considera anche l'origine psicologica e sociale delle alterazioni psichiche. Perciò, per le cure, oltre ai farmaci detti psicodinamici, impiega anche terapie psichiche individuali o di gruppo.

Perché il giorno venerdì 13 è considerato sfortunato?

Una spiegazione risale alla mitologia scandinava: c'erano 12 semidei e poi arrivò il tredicesimo, Loki. Ma era crudele con gli uomini: da qui il 13, in quelle terre, è divenuto segno di malaugurio. Altri legano la superstizione al fatto che c'erano 13 persone all'Ultima Cena di Cristo, e il tredicesimo era Giuda. **Quanto al venerdì, forse è considerato infausto perché Cristo fu crocefisso in quel giorno.** Per i musulmani, invece, è infausto perché è il giorno in cui Adamo ed Eva mangiarono il frutto proibito. Origini a parte, la credenza è diffusa in tutta Europa e America.

IANA

QUALITA' PREZZO E CORTESIA

ABBIGLIAMENTO BIMBI 0-14 ANNI
VASTO ASSORTIMENTO DI COLORI E FANTASIE

VI INVITA A VISIONARE L'ECCEZIONALE COLLEZIONE AUTUNNO - INVERNO

RICORDA AI POSSESSORI DI FIDELITY CARD I FAVOLOSI SCONTI A LORO RISERVATI

IANA
PERCHE' TUO FIGLIO
SIA SPECIALE NON SOLO
AI TUOI OCCHI

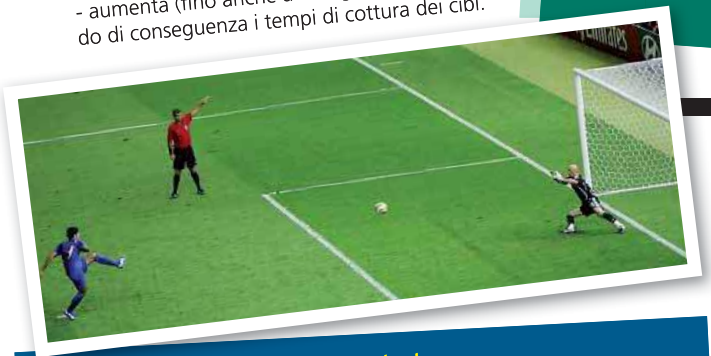
PIAZZA COTA, 36 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081 5342201

PARCHEGGIO PRIVATO RISERVATO AI CLIENTI

COME FUNZIONA LA PENTOLA A PRESSIONE?

È opinione diffusa che per cuocere più in fretta sia necessario alzare la fiamma. In realtà, qualunque sia l'intensità della fiamma, la temperatura dell'acqua (e del cibo) non supera mai i 100 gradi. Però, nella pentola a pressione i tempi di cottura dei cibi sono più brevi. Per spiegarne il motivo è necessario sapere che i passaggi di stato dell'acqua (solido, liquido e aeriforme) dipendono dalla pressione e dalla temperatura. In situazioni normali l'ebollizione, cioè il passaggio dallo stato liquido a quello gassoso, avviene alla temperatura di 100 °. **Quando la pressione è più alta, come avviene nel caso della pentola a pressione, l'acqua bolle a temperatura superiore a 100 °C. Se la pressione atmosferica è più bassa, come per esempio in montagna, l'acqua bolle a temperature più basse.**

Temperature più alte. La pentola a pressione sfrutta questo principio: la chiusura quasi ermetica della pentola impedisce la fuoriuscita del vapore che deriva dalla cottura. **Il vapore si accumula all'interno del recipiente, creando un ambiente a temperatura maggiore.** La temperatura di ebollizione - e quindi di cottura - aumenta (fino anche a 120 gradi) diminuendo di conseguenza i tempi di cottura dei cibi.



Quando è stato inventato il calcio di rigore nel football?

A ideare il tiro dal dischetto fu William McCrum, portiere del Milford Everton, che nel 1890 ne parlò a Jack Reid, segretario della Irish Football Association (la federazione irlandese calcio), perché perorasse la causa presso l'International Board (IB). Quest'ultimo, però, bocciò la proposta considerandola inutile. Ripensamenti. A cambiare le opinioni fu l'intervento di un giocatore del Notts County, che fermò con la mano la palla diretta in rete, durante una partita contro lo Stoke City. L'arbitro concesse una punizione indiretta allo Stoke City a poca distanza dalla porta, cioè dove era stato commesso il fallo, ma la barriera fermò il tiro. **La norma del rigore fu approvata dall'IB il 2 giugno 1891. Per l'introduzione del dischetto, fu invece necessario attendere il 1902: fino ad allora si poteva scegliere da dove calciare, purché la distanza dalla porta fosse di 12 yard** (circa 11 metri). Escludendo le amichevoli, a eseguire il primo rigore fu Alf Farman, giocatore del Newton Heath (che sarebbe diventato il Manchester United): il 5 settembre 1891 infilò Richard Wright, portiere del Blackpool, in una gara della Lancashire League.

Qual è lo sport più sedentario?

Escludendo gli scacchi e i giochi di carte, **tra gli sport meno impegnativi dal punto di vista fisico, almeno quanto a consumo di calorie, vi sono l'equitazione (al passo), la canoa (ma solo a livello amatoriale), il ballo liscio e le passeggiate in bici ad andatura "tranquilla".**

Tiro e riposa. Anche gli sport di tiro (a segno e con l'arco) in genere non implicano un grande dispendio di energie fisiche, pur essendo estremamente impegnativi per quanto riguarda la concentrazione mentale richiesta. In alcuni sport, come il ciclismo o gli sport del remo, l'atleta si trova seduto, ma non per questo il suo sforzo è ridotto, soprattutto se impegnato in una gara. **Anche il fisico conta. In generale, il consumo di energie dipende quindi dal livello della competizione e dalle caratteristiche fisiche dell'atleta: peso, altezza, costituzione, stato di allenamento.**

Che cos'è uno spyphone

È un telefonino modificato in modo da trasmettere a un numero predeterminato tutte le comunicazioni (chiamate fatte e ricevute, Sms/Mms. agenda) e tutti i dati contenuti nella memoria. Inoltre, grazie a ulteriori modifiche, può essere usato come "microspia": quando viene chiamato da un certo numero, lo spyphone non suona, ma si attiva aprendo il microfono. In questo modo chi chiama può ascoltare chi si trova nei dintorni dello spyphone. Le modifiche possono essere realizzate via software oppure prevedono la modifica dell'hardware del telefonino.

Come difendersi. Se si ha il dubbio che il proprio cellulare sia stato modificato esiste un solo metodo sicuro per non essere spiati: staccare la batteria. Più complicato, invece, è criptare le conversazioni. Infatti, per essere certi che le proprie conversazioni non siano spiate, bisognerebbe acquistare telefoni provvisti dì sistemi di criptatura, che però possono essere usati in modo sicuro solo chiamando altri apparecchi provvisti dello stesso sistema.

Fuorilegge. Questi stratagemmi sono utilizzati nello spionaggio. Usare gli spyphone per tenere sotto controllo qualcuno è comunque illegale. Ma le aziende giustificano questi loro prodotti sostenendo che sono stati creati per poter tenere meglio sotto controllo i bambini.

WELCOME Lambretta

Concessionario

Top Driver Auto e Moto

Corso Italia 335/339 - Sorrento

Tel. 081 877 3885

PIPISTRELLO VOLA A BORDO DI UN AEREO DELLA DELTA AIRLINES E CREA SCOMPIGLIO

Chissà che sorpresa per i passeggeri di questo volo, che all'improvviso si sono trovati a bordo, insieme a loro, uno strano compagno di viaggio. Circola su internet il video registrato a bordo di un volo della Delta Airlines, che da Madison ha volato fino alla città di Atlanta. Moltissimi i passeggeri a bordo. **Uno di loro era munito di una telecamera (forse quella di un telefonino) e non ha perso tempo per immortalare il motivo dello scompiglio che ad un certo punto si è creato in aria, per la comparsa di un clandestino a bordo!**
Il clandestino in questione è un pipistrello, che ha creato non poco caos su un volo americano interno, che dal Wisconsin alla Georgia doveva trasportare i suoi passeggeri.

NEWS DA

LE NOZZE DIVENTANO HI TECH: TESTIMONE ASSENTE AL MATRIMONIO, MA PRESENTE TRAMITE L'IPAD

Jamie Alberico, la sposa, aveva voluto scegliere come testimone di nozze una sua cara amica, Renee Armstrong. Ma quest'ultima, purtroppo, non poteva essere presente nel giorno del matrimonio: **come fare per colmare la distanza di più di 2mila chilometri che separava le due amiche? Semplice, ci ha pensato l'iPad, il nuovo rivoluzionario gioiellino di casa Apple.** Per colmare l'assenza della testimone di nozze, sono bastati un iPad 2 e l'App FaceTime. Renee era infatti collegata via web, o meglio via FaceTime, così ha potuto partecipare a queste nozze decisamente tecnologiche che si sono svolte nei giorni scorsi in Colorado. **E pensare che proprio alla vigilia delle nozze sembrava che tutto fosse saltato: durante le prove, infatti, il tablet era caduto e lo schermo si era rotto. Ma niente paura, ci ha pensato la Apple che ha prontamente sostituito l'iPad, in tempi davvero velocissimi, per fare in modo che il matrimonio si potesse celebrare secondo il programma.** Anche perché Jamie lavora in un Apple Store.

IL CARCERE A 5 STELLE DELLO STRAGISTA DI OSLO

Anders Behring Breivik, lo stragista norvegese che ha ucciso 76 persone a Oslo e sull'isola di Utoya, passerà i prossimi 20 anni (almeno) in carcere. Ma la permanenza in prigione potrebbe essere meno traumatica di quanto ci si potrebbe aspettare. **Molto probabilmente verrà rinchiuso nel carcere modello di Halden, considerato tra i più "umani" al mondo. Immersa in circa 30 ettari di foresta, la struttura è dotata palestra, cucina dove i detenuti possono prendere lezioni e diventare chef provetti e sala musica.** Le celle sono confortevoli, arredate con mobili moderni e provviste di aria condizionata, tv a schermo piatto, lettore dvd e minibar. **A far dimenticare che ci si trova in un carcere anche un dettaglio non trascurabile: le guardie girano disarmate.**

IL FORMAGGIO SULLA PASTA LO METTETE CON LA MATITA E IL TEMPERINO

Dalla Germania ci arriva una curiosa idea per condire la pasta con uno stile assolutamente ironico, che farà sicuramente sorridere i vostri commensali. Basta le solite grattugie, manuali o elettriche, adesso ci pensa questo temperatite: uno strumento innovativo, senza dubbio, con tanto di formaggio a forma di matita. L'idea, assolutamente unica, è venuta ad un'azienda alimentare tedesca, che propone anche le istruzioni per l'uso.

LEISURE DIVE, IL GIOCO-TORMENTONE DELL'ESTATE

Stanchi dei soliti tuffi? Dagli Stati Uniti arriva una nuova moda che grazie anche al passaparola sui social network sta spopolando in questa estate 2011. L'hanno chiamata "Leisure Dive" e per seguirla basta davvero poco: una piscina, una macchina fotografica e molta creatività. **Lo scopo è quello di farsi immortalare a mezz'aria, in posa rilassata, senza far capire che si è nel pieno di un tuffo.** Leisuredive.com, sito ufficiale dedicato a questa nuova moda e alla filosofia che l'accompagna, suggerisce anche di avere un'espressione che dice "mi sto rilassando e godendo questo cocktail rinfrescante". Ma come mostrano le immagini tratte dal sito ufficiale, gli appassionati dei tuffi in posa arrivano a lanciarsi in complicate coreografie da piscina.

AL MONDO

APRE IL BUNGA BUNGA BAR. NON AD ARCORE, MA A LONDRA

La storia del Bunga Bunga ha valicato i confini del nostro paese, arrivando persino in Gran Bretagna. Il primo Bunga Bunga Bar, infatti, apre a settembre a Londra: un locale che ha aperto in questo mese. Il tormentone del Bunga Bunga ha tenuto banco a lungo nel nostro paese. E a quanto pare la questione è approdata anche nel resto del mondo! **A Londra ne sono rimasti talmente colpiti, che hanno pensato di dedicare alla storia del Bunga Bunga di Silvio Berlusconi persino un bar.** Si tratta di una pizzeria, che si trova a sud del Tamigi. Charlie Gilkes e Duncan Stirling, i proprietari del Bunga Bunga Bar, hanno deciso di dedicare il loro locale alla storia. E all'Italia, per chiarire che certe cose succedono solo da noi!

Una pizzeria, con all'interno un bancone a forma di gondola con dipinto della laguna veneziana, il Colosseo al posto del palco, caschi della Piaggio al posto dei lampadari, poster che ricordano i nostri prodotti più famosi. E, ovviamente, non potevano mancare delle immagini di Silvio Berlusconi e Ruby Rubacuori.

L'INTER NON PAGA I DEBITI E IL CREDITORE CHIEDE DI PIGNORARE UN CALCIATORE

La Cemi, una nota azienda di piscine e vasche idromassaggio di Eraclea, è pronta a chiedere il **pignoramento di un calciatore all'Inter, se la società di Massimo Moratti non si decide a saldare un debito di 85mila euro per la fornitura di vasche benessere al centro di allenamento neroazzurro di Appiano Gentile**, in provincia di Como. "A questo punto – hanno spiegato i legali dell'azienda veneziana – potremo pignorare i conti correnti dell'Inter o uno dei suoi giocatori". L'Inter ha, infatti, firmato un contratto con la Cemi, in cui si impegnava a pagare le vasche idromassaggio con messaggi pubblicitari e con un rimborso delle spese pari a 85mila euro, ma questi soldi non sono mai arrivati nelle casse dell'azienda, che ora ha anche ottenuto un decreto ingiuntivo provvisoriamente esecutivo dal Tribunale nei confronti della società sportiva. **E, quindi, la proposta di pignorare un giocatore dell'Inter, per quanto possa apparire surreale, è perfettamente lecita, visto che degli 85mila euro che Moratti deve alla Cemi non c'è ancora traccia.**

BIG SHOPPING DI AZIENDE ITALIANE

La pasta Buitoni e l'acqua Sanpellegrino, i cioccolatini Perugina, il panettone Motta, l'Antica Gelateria del Corso e la Valle degli Orti non sono più italiane, ma di proprietà della multinazionale svizzera Nestlé. La francese Lactalis ha acquistato i marchi Galbani e Invernizzi, Cademartori, Locatelli e, lo scorso giugno, Parmalat. **Agli spagnoli del marchio Agrolimen è andata la proprietà della Star, la società italiana leader nei dadi da brodo.** Spagnola è anche Sos Cuetara, che ha acquistato la Minerva Oli (proprietaria del marchio Sasso), la Carapelli e, tramite la Unilever, la Bertolli. La grande distribuzione in Italia è in mano ai francesi di Carrefour, Auchan, Castorama e Leroy Merlin, Leclerc. La catena Coin, fondata nel 1916 dal veneziano Vittorio Coin, oggi appartiene alla francese Pai Partners. **La Standa, fondata nel 1931 da Franco Monzino, è finita all'austriaca Billa**, controllata del gruppo tedesco Rowe. La anglo-olandese Unilever ha acquistato i gelati Algida, l'olio d'oliva Bertolli (poi ceduto alla spagnola Sos Cuetara), le confetture Santa Rosa e il riso Flora.

DOMANDA

Ho ricevuto un assegno ma quando l'ho portato in banca per l'incasso è risultato scoperto. Cosa posso fare per recuperare i miei soldi e quanto tempo ho a disposizione?

Hai domande o curiosità legali?
Scrivi a p.cappiello@libero.it

Quando l'assegno viene presentato all'incasso in tempo utile e risulta scoperto può essere protestato attraverso il cosiddetto procedimento di protesto, con il quale viene dichiarato pubblicamente, da parte di un notaio o di un ufficiale giudiziario, il mancato pagamento della somma indicata. Il protesto comporta a carico del protestato l'applicazione di una sanzione amministrativa e l'iscrizione nell'archivio informatizzato istituito presso la Banca d'Italia, con il conseguente divieto di emettere assegni per la durata di sei mesi.

La dichiarazione di mancato pagamento dell'assegno scoperto può essere fatta anche dal trattario, cioè dalla Banca che deve pagare, in tal caso si ha una "constatazione equivalente".

Il portatore dell'assegno può pretendere, oltre all'importo dell'assegno, gli interessi legali, calcolati dal giorno della presentazione all'incasso, nonché le eventuali spese relative al protesto o alla constatazione equivalente.

Se l'assegno non presenta girate il portatore, per ottenere la somma che gli spetta, deve agire direttamente contro il traente, in questo caso non sono necessarie particolari formalità e si può dare inizio ad un'azione esecutiva in quanto l'assegno, al pari della cambiale, è un titolo esecutivo. **Se invece l'assegno è stato girato, il portatore può agire attraverso un'azione detta "di regresso" contro il traente, i giranti ed i loro eventuali avallanti, individualmente o congiuntamente e senza dover necessariamente osservare l'ordine nel quale si sono obbligati.** In questo caso sarà necessario che l'assegno sia stato presentato tempestivamente e che sia stato levato il protesto o sia stata emessa la dichiarazione di constatazione equivalente. L'azione di regresso si prescrive in sei mesi dalla scadenza del termine di presentazione dell'assegno al pagamento.

Avv. Patrizia Cappiello
Lo studio è sito in Piano di Sorrento
Piazza della Repubblica n. 26 Sc. B
p.cappiello@libero.it cell. 3391970892

DOMANDA

Esistono delle vitamine per aiutare le funzioni cerebrali? In che modo agiscono?

Risponde la dottoressa **Maria Buononato**
Scrivi a maria_buononato@virgilio.it

Per affrontare le fatiche scolastiche o essere sempre efficienti in ufficio, la strategia migliore è assumere un bel "cocktail" di vitamine e sali minerali, tirosina e colina, sapientemente dosato.

Le vitamine del gruppo B convertono i carboidrati e i grassi in energia pura per il cervello e favoriscono la sintesi di neurotrasmettitori, migliorando la capacità di attenzione. La vitamina C, antiossidante per eccellenza, contrasta i radicali liberi e riduce i deficit cognitivi, come la perdita di memoria.

Il ferro è essenziale per il cervello. La sua carenza è associata a bassi rendimenti scolastici e influisce negativamente sull'attività mentale. Anche il calcio, lo zinco e il magnesio sono un valido aiuto alla concentrazione, all'attenzione, alla memoria. La tirosina è un amminoacido che favorisce la comunicazione tra i neuroni, le cellule cerebrali, e migliora i riflessi. Infine la colina serve alle membrane cellulari dei neuroni per la trasmissione degli impulsi nervosi ed è essenziale per lo sviluppo cerebrale degli adolescenti.

OCCHIALI CON LENTI PROGRESSIVE A

199€

SODDISFATTI O RIMBORSATI

È BELLO FARE TUTTO CON UN SOLO PAIO DI OCCHIALI

Vieni a scegliere i tuoi nuovi occhiali con lenti progressive per vedere bene da vicino e da lontano.

salmoiraghi & viganò

Sorrento - Corso Italia 246/D

tel. 081/8071794

Offerta valida su montature e lenti selezionate: sfero +/- 4, cyl. +/- 2. Non cumulabile con altri sconti o promozioni in atto.
E' un Dispositivo medico CE - leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.

COME USARE IL PROFUMO

Profumo: sì grazie! Ma in quali zone e su quali abiti? Dove spruzzare la tua fragranza preferita se vuoi che lasci un odore durevole e piacevole? Ecco i consigli per usare il profumo nel modo giusto.

DOVE APPLICARE LA FRAGRANZA?

SULLA PELLE:

"Il profumo va applicato laddove si vuole essere baciate", diceva Coco Chanel. Il profumo va spruzzato innanzitutto sulla pelle. **Infatti quando entra in contatto con la pelle il profumo reagisce e diffonde una fragranza unica e caratteristica di ogni persona.**
Il profumo esala la sua scia anche grazie al calore. Per questo deve essere applicato nei punti caldi e umidi del corpo, e laddove si sente il battito del cuore: le tempie, il collo, la base dalla nuca, dietro alle ginocchia, nell'incavo del seno, sulle caviglie, dietro le orecchie, vicino all'ombelico, nella parte interna del polso. Ad ogni pulsazione il profumo esalerà le sue note.
Pensa anche alle articolazioni, alle zone mobili del corpo: lasceranno una scia profumata ad ogni movimento.

SUI CAPELLI

Spruzza il profumo all'attaccatura dei capelli se sono corti, e sulle punte se sono lunghi.

SUGLI ABITI

Certo, puoi usare il profumo sugli abiti, ma non a casaccio.
Innanzitutto devi sapere che non tutti i tessuti emanano gli odori nello stesso modo. I tessuti naturali come la lana, la seta, il cachemire, il velluto, il cotone o il lino esalano perfettamente le fragranze, mentre bisogna fare attenzione alle fibre sintetiche. Il profumo si svilupperà più velocemente e durerà di meno. Attenta anche alle macchie indelebili sulla seta.
Per profumare gli abiti puoi spruzzare il profumo, stando a 10 cm di distanza, sull'orlo delle gonne, sui foulard, sulle fodere delle giacche. Le sciarpe sono gli indumenti che trattengono meglio il profumo.
Non spruzzare mai su un tessuto più di un profumo. Rischi di creare dei miscugli di odori poco riusciti.
Se ti cambi spesso evita di usare il profumo sugli abiti. Basterà la scia esalata dalla tua pelle.

QUANDO ENTRA IN CONTATTO CON LA PELLE IL PROFUMO REAGISCE E DIFFONDE UNA FRAGRANZA UNICA E CARATTERISTICA DI OGNI PERSONA

INOLTRE

- **Spruzza il profumo davanti a te** e poi entra nella nuvola profumata, che avvolgerà tutto il tuo corpo.
- Non esitare a profumare i cassetti o le lenzuola.
- **Puoi versare qualche goccia** del tuo profumo preferito nell'acqua di risciaquo della biancheria intima.
- **Il massimo della raffinatezza:** metti in tasca o nella borsa un fazzoletto su cui avrai spruzzato qualche goccia di profumo.

QUANDO USARE IL PROFUMO?

Gli odori troppo forti possono causare nausea e mal di testa. Evita quindi di applicare il profumo subito prima di salire in macchina, o se devi prendere la metropolitana o l'autobus. Datti una leggera spruzzatina di profumo una volta arrivata, per evitare di soffocare chi ti sta vicino.

NON SPRUZZARE MAI SU UN TESSUTO PIU' DI UN PROFUMO. RISCHI DI CREARE DEI MISCUGLI DI ODORI POCO RIUSCITI.

IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE CON L'ELENCO INGREDIENTI DEI NOSTRI COSMETICI

Cosa succede quando un consumatore attento e consapevole guarda l'etichetta dello shampoo o del dopobarba, o di un comune sapone per le mani? Generalmente si trova di fronte a parole che illustrano i benefici strepitosi del prodotto, le virtù ed i pregi degli estratti vegetali in genere, ma nel momento in cui si leggono gli ingredienti ci si ritrova smarriti in una giungla di termini incomprensibili: siamo di fronte all'INCI.
Leggere le etichette è spesso un'operazione difficile e frustrante. A complicare ulteriormente le cose contribuisce il fatto che esistono diverse versioni della nomenclatura INCI, una per ogni organismo, nazionale o internazionale, che regola il settore. Ma basteranno dei piccoli trucchi ed alcune semplici indicazioni, per leggere l'etichetta e scegliere al meglio i nostri prodotti preferiti.

MA COS'E' L'INCI ESATTAMENTE E COME E' COMPOSTA UN'ETICHETTA?

Nel campo cosmetico l'elenco degli ingredienti prende il nome di INCI: International Nomenclature of Cosmetic Ingredients. Essendo una nomenclatura universale le aziende produttrici usano termini delle due più importanti lingue universali della nostra storia: si usa il latino per nominare gli estratti vegetali e l'inglese per i componenti chimici.
Purtroppo non è previsto alcun obbligo di specificare la percentuale degli ingredienti utilizzati e questo fa sì che vengano pubblicizzati i "miracolosi componenti naturali" anche se contenuti in minima parte. Ma l'etichetta ci viene ancora una volta in aiuto: i componenti del prodotto devono infatti essere elencati in ordine decrescente di quantità: per primi quelli in dose maggiore (di solito troviamo l'acqua), via via poi quelli in dosi minori (1%, 0,1% ecc.).
Di solito un cosmetico è preparato in modo da avere una formula base alla quale vengono aggiunti i cosiddetti "funzionali" o "principi attivi", ovvero le sostanze col compito di apportare gli specifici benefici per un dato problema.
I principi attivi sono, in genere, riportati nella parte centrale dell'INCI, preceduti da tensioattivi, gelificanti, umettanti e seguiti da conservanti, coloranti e profumi. Diciamo subito che più l'elenco degli ingredienti è breve e in latino, più è indice di un prodotto naturale.

VENIAMO AGLI INGREDIENTI: QUALCHE DRITTA PER ORIENTARCI

Nel caso in cui nell'elenco ingredienti siano presenti dei coloranti, si utilizzano le numerazioni secondo un registro di riferimento per le sostanze coloranti conosciuto come il Colour Index International, facilmente riconoscibili da una serie di cinque cifre precedute dalla sigla CI.
E poi attenzione ai petrolati: la maggior parte delle creme in commercio contiene Petrolatum, Vaselina, Mineral Oil, Paraffinum liquidum (occlude i pori ostacolando la naturale traspirazione della pelle, provocando: irritazioni, dermatiti, acne, punti neri e pelle lucida), tutti ingredienti ottenuti dalla raffinazione del petrolio. **Anche gli ingredienti che finiscono per "one" sarebbe meglio che fossero assenti dal cosmetico, perché sono siliconi, anche questi troppo occlusivi, disidratano la pelle e la rendono fragile.**
Oltre agli ingredienti, per avere un'etichetta degna di nota dovremmo trovarci scritti anche altri dati: il nome e la sede legale del produttore, la data di durata minima (che per i prodotti naturali sarà sicuramente inferiore a 12 mesi), le indicazioni d'uso, il Paese d'origine per i prodotti fabbricati in paesi extra UE e la funzione del prodotto (obbligatoriamente in italiano). Per chi vuole essere sicuro di ciò che usa sulla propria pelle o non è convinto che un prodotto sia davvero naturale e innocuo può consultare il famosissimo Biodizionario dove ogni ingrediente è indicato con pallini verdi (sostanza sicura), gialli (sostanza così e così) e pallini rossi (sostanza dannosa). Un semaforo che ci dà il lasciapassare sui nostri acquisti.
Un altro valido aiuto arriva sempre dal web ed è il portale Skin Deep, qui possiamo cercare gli ingredienti, una scheda ci dirà cosa sono e in che prodotti si trovano, e verrà dato un punteggio da 0 (sicurissimo) a 10 (evitare!), per chi vuole ancora approfondire vengono forniti anche gli studi scientifici su sospette pericolosità.

Ristorante - Pizzeria

il Pozzo

I piatti tipici nel cuore di Sorrento

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

PUNTO ARTE
s.n.c.
FERRO BATTUTO
PRODUZIONE - VENDITA
di Cocorullo Giuseppe
& Francesco

Lavori e progettazione propria o su richiesta
Ferro Battuto Forgiato - Tavoli - Sedie - Gazebi
Barbeque - Lanterne - Letti
Lampadari - Piantane - Applique - Copritermosifoni
Scale - Ringhiere - Cancelli

In esclusiva da noi il tuo letto personalizzato

Via Meta/Amalfi, 4 - Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081 8083491 - cocoferro@yahoo.it

QUANDO LA VOGLIA DI VIAGGIARE SI FA SENTIRE...

...ECCO CHE TUTTO DIVENTA SUBITO MOLTO ECCITANTE! ANCORA PRIMA DI RENDERVENE CONTO VI TROVATE SU INTERNET, AL TELEFONO O IN UN'AGENZIA DI VIAGGI. E COMPRATE BIGLIETTI, SCARPE COMODE PER CAMMINARE O PORTA SAPONE DA VIAGGIO. PICCOLE E GRANDI COSE, CHE FANNO PARTE DEL PIACERE DI PREPARARSI A PARTIRE. NON SOTTOVALUTATELE, PERCHE' IL VOSTRO VIAGGIO INIZIA PROPRIO DA QUI.

DOVE E QUANDO?

Prima di tutto dovrete decidere dove andare. Forse avrete già le idee chiare, ma non dimenticate che le condizioni climatiche e il costo del viaggio sono due fattori che, per quanto ovvi, non vanno mai trascurati. **Per l'Australia e la Nuova Zelanda, per esempio, i mesi da dicembre a febbraio sono i più caldi, ma coincidono anche con l'alta stagione: il che significa prezzi più alti e località più affollate.** Evitate, se possibile, anche il periodo delle vacanze scolastiche, quando molte famiglie si riversano sulle strade per mettersi in viaggio.

Il mondo è grande e il periodo migliore dipende dalla destinazione.

Ecco un breve elenco delle stagioni di 'punta'.

AFRICA: ottobre-febbraio (Africa centrale); gennaio-febbraio (Africa orientale); marzo-maggio (Africa settentrionale)

ASIA: dicembre-febbraio

AUSTRALIA E NUOVA ZELANDA: dicembre-febbraio

AMERICA DEL NORD: maggio-settembre; gennaio-febbrao (neve)

AMERICA DEL SUD: giugno-settembre

Se siete diretti ai Tropici, evitate il periodo dei monsoni e delle piogge. Nei mesi invernali le Isole della Grecia e la Croazia cadono in una vera e propria "ibernazione": non aspettatevi di trovare queste mete vivaci e assolate come in estate. Viaggiare fuori stagione, d'altra parte, può riservare piacevoli sorprese. La Norvegia e la Svezia sono molto fredde da dicembre a febbraio, ma vi regaleranno l'esperienza unica della lunga notte nordica.

I PAESI DEL NORD EUROPA, COME LA GERMANIA, RISERVANO OTTIME SORPRESE IN TERMINI DI PREZZO, SE SI VIAGGIA NEL FINE SETTIMANA.

COFFEE SHOP 119

DI RUSSO MICHELANGELO

IL REGNO DEL CAFFE' ESPRESSO E IN CIALDE

Offertissima solo fino al 31/10/2011 - compreso di Kit
1 Cartone di cialde Gran Espresso Euro 25,00
anche con consegna a domicilio - info: 366 44 63 688

Gratta e Vinci!

Vinci per la vita WinforLife!

Super Enalotto

Pagamento Bollette

SKY

Enel
L'ENERGIA CHE TI ASCOLTA.

TELECOM ITALIA

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

SE SIETE DIRETTI AI TROPICI, EVITATE IL PERIODO DEI MONSONI E DELLE PIOGGE. NEI MESI INVERNALI LE ISOLE DELLA GRECIA E LA CROAZIA CADONO IN UNA VERA E PROPRIA "IBERNAZIONE"

DIFFICOLTA' LINGUISTICHE

Un viaggio in Pakistan o nelle Filippine vi spaventa per le difficoltà linguistiche che potreste incontrare? **Partite tranquilli, perché inglese, francese, spagnolo o tedesco sono un ottimo salvagente per i viaggiatori in difficoltà.** È vero, però, che nella lingua vive lo spirito di un popolo. Nulla di meglio, quindi, che imparare almeno qualche parola della lingua locale. Vi renderete molto più simpatici agli abitanti del posto e riuscirete ad apprezzare al meglio il vostro viaggio. **Forse non vi sentirete proprio a casa in Giappone, ma almeno non avrete la sensazione di essere su Marte.**

VIAGGI IN AEREO

Prenotate in anticipo, non avrete che vantaggi. **Uno dei miti dei viaggi in aereo è che convenga acquistare il biglietto all'ultimo minuto. In questo modo rischiate di spendere ancora più soldi per un posto nemmeno troppo comodo su di un volo charter.** Risparmiare fino all'osso, in questi casi, significa avere poche possibilità di scelta.

Ci sono molti modi per ottenere un biglietto a prezzi convenienti. Confrontate le tariffe su un buon sito internet: troverete ottime offerte in bassa stagione, ma sarete limitati nella scelta. Non demoralizzatevi: con un po' di ricerca le vostre esigenze saranno soddisfatte. **I paesi del Nord Europa, come la Germania, riservano ottime sorprese in termini di prezzo, se si viaggia nel fine settimana.**

PROBLEMI DI BUDGET?

Naturalmente il budget che avrete a disposizione inciderà non poco sulla qualità e sulla durata del vostro viaggio. Se viaggiate al risparmio, dovrete fare attenzione a ogni centesimo. **Forse potrete sopportare di dormire qualche notte su di un letto scomodo o di mangiare quel che capita, ma rischiate di dover rinunciare a esperienze relativamente costose ma entusiasmanti, come una performance di bungee jumping.** Tutto questo per dire che forse vi conviene mettere da parte qualche soldo prima di partire o pianificare il viaggio con più attenzione. Infine, un piccolo consiglio: **evitate i casinò, se non volete che il vostro budget giornaliero sfumi in un batter d'occhio.**

Budget giornaliero (stima)
Africa: US$15-30
Asia: US$15-30
Australia e Nuova Zelanda: US$34-75
Europa: US$64-216
America del Nord: US$80-200
America del Sud: US$15-100

VISTI

I visti sono una cosa meravigliosa, anche se per ottenerli a volte l'attesa è estenuante. Con un visto nel passaporto, comunque, potrete andare quasi ovunque. **Ottenere un visto di solito non è difficile: armatevi della pazienza necessaria e rivolgetevi all'ambasciata di competenza, sempre che non sia possibile ottenere il visto all'ingresso nel paese.**

In Europa il discorso cambia. Verificare le normative vigenti è sempre utile, ma in generale ricordate che i cittadini italiani e dell'Unione Europea possono viaggiare per l'Europa con la sola carta d'identità valida per l'espatrio.

L'incanto

Liste Nozze

Bomboniere
Oggettistica
Argenteria

RIVENDITORE AUTORIZZATO: SWEET YEARS

Meta (Na) - Corso Italia, 96 - Tel. e Fax 081.534.2474
Massa Lubrense (Na) - Via S. Caputo, 11 - Monticchio - Tel. e Fax 081.533.0340
lincanto2000@libero.it

Ristorante - Pizzeria
Il Borgo

...il Gusto sotto le Stelle

Via Nastro Verde, 42 - Sorrento - Tel. 081 8781827
www.ristoranteilborgo.it - info@ristoranteilborgo.it

SAPER CONVINCERE

Saper convincere è la chiave del successo, ma per poter esercitare quest'arte con abilità è necessario conoscerne tutte le sottigliezze. Destreggiarsi con le parole, approfittare di certi atteggiamenti... ci sono varie piccole astuzie da conoscere per arrivare al proprio scopo!

Il giorno fatidico

Una volta che avrai stabilito con chiarezza il tuo obiettivo e gli argomenti con cui raggiungerlo, puoi lanciarti nell'arena. Usa il linguaggio adeguato e, se serve, tieni a mente le basi della programmazione neuro linguistica, che permette di trasmettere un messaggio mescolando sottilmente le parole e la comunicazione gestuale: non dimenticarti di articolare bene e di stare dritto con la schiena, in una posizione convincente e determinata. Evita di passare da un piede all'altro, di tenere le braccia conserte, di maltrattare una penna o di guardare a destra e a sinistra. **Ben piantato davanti al tuo interlocutore, sei sulla linea di partenza. Chiama a raccolta tutta la tua autostima, le tue qualità comunicative e buttati! Attenzione, però, non si tratta di un match di pugilato, l'atmosfera deve rimanere distesa e conviviale!**

Sorveglia le reazioni del tuo interlocutore per cogliere i gesti che possono tradire le sue opinioni e cerca di non perdere la sua attenzione annegando il discorso con dei dettagli fuori posto.

Puoi anche cercare di giocare sulle emozioni: tono della voce, gestualità, gioco di sguardi... Tutto ciò presuppone un notevole autocontrollo ma anche una buona conoscenza del proprio interlocutore, a rischio, altrimenti, di creare l'effetto contrario.

Prima di buttarti

Convincere richiede una preparazione fisica e mentale. Invece di caricare a testa bassa, con il rischio di tornare sconfitto, concediti un po' di tempo da solo per concentrarti.

Innanzi tutto fai una lista delle idee che vuoi comunicare e seleziona solo le 2 o 3 idee più importanti per il tuo scopo. Annegare il tuo interlocutore con una marea di informazioni è controproducente, la cosa migliore è andare dritta al punto, avendo in mente fin dall'inizio quel che dirai e come lo dirai.

Per convincere, devi essere tu il più convinto! La sicurezza in sé stessi è indispensabile per convincere chi ci sta di fronte. Tieni comunque in considerazione gli ostacoli che possono intralciare il tuo cammino, prevederli ti permetterà di non trovarti preso alla sprovvista.

Il tuo discorso deve essere sicuro, determinato, allettante e deve tenere in conto l'interlocutore. Crea un'empatia: le persone apprezzano chi si interessa a loro!

In che situazione devi convincere?

L'arte della convinzione si esercita in qualsiasi momento: nella vita di tutti i giorni, con i propri clienti, nella vita di coppia, durante un colloquio di lavoro... ogni occasione è buona per convincere, l'importante è sapere come fare e trovare il momento giusto per mettere in pratica la propria strategia. Saper convincere è una sfida che richiede energia e motivazione. L'interlocutore cambia ma il percorso da compiere è sempre lo stesso, si tratta solo di adattarsi e di cogliere il momento opportuno.

Agriturismo Le Grottelle

Aperti dal giovedì alla domenica

Per i restanti giorni è gradita la prenotazione

Via Zatri 3 - Sorrento - Tel. 081 8085393

info@legrottellesorrento.com - www.legrottellesorrento.com

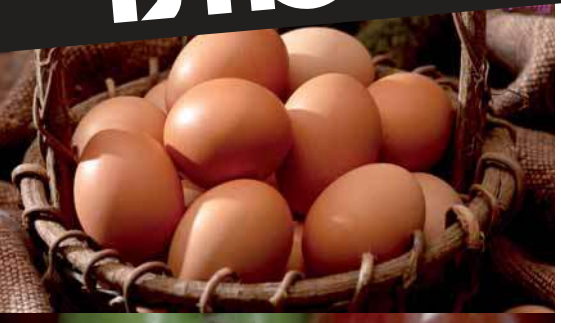
A cura della dottoressa **Emma Ruocco**

PROTEINE: ISTRUZIONI PER L'USO

Le proteine, insieme ai carboidrati ed ai grassi, sono classificate come macronutrienti. Ciò significa che devono comparire in quantità significativa (dell'ordine dei grammi) nella nostra alimentazione quotidiana.
Le proteine svolgono a livello del nostro organismo due tipologie principali di funzioni:

- **Funzione plastica:** le proteine assunte con la dieta hanno il compito di rimpiazzare quelle invecchiate o danneggiate appartenenti al nostro organismo. Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza al ruolo precedentemente menzionato si aggiunge la finalità di permettere l'accrescimento corporeo; esse sono, infatti, i "mattoni di base" per costruire le masse muscolari in nuova formazione;
- **Funzione energetica:** le proteine, in piccola parte, fungono da "carburante" per il nostro organismo.

Si evince, dunque, da queste poche righe, l'importanza di un' adeguata assunzione di questi macronutrienti attraverso la nostra dieta abituale.



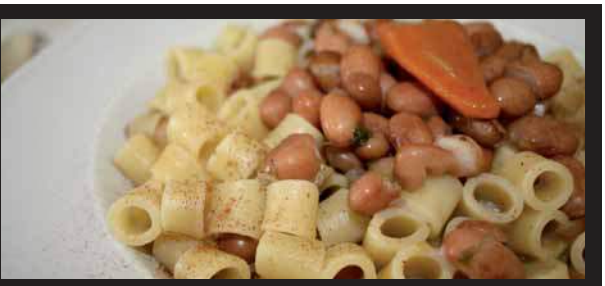
Fonti di proteine e qualità proteica

Le fonti proteiche nella nostra alimentazione sono di tipo animale (carni, sia bianche che rosse, latte e latticini, uova, pesce) e vegetale (principalmente legumi e cereali). Esse, però, non sono tutte uguali.
E' fondamentale, infatti, tener conto anche del concetto di qualità proteica. Per comprendere il significato di questa nozione, è necessario fare un passo indietro e osservare come sono fatte le proteine. Esse sono costituite da una sequenza di unità di base dette aminoacidi. **Ciascun tipo di proteina differisce da un'altra per un diverso assortimento, in tipo e numero, di questi "mattoncini di base".**
Nel nostro corpo sono presenti venti tipi di aminoacidi. Le nostre cellule sono capaci di costruirne la maggioranza a partire da altre sostanze mentre, un piccolo gruppo di otto componenti, i cosiddetti "aminoacidi essenziali" non sono sintetizzabili dal nostro corpo e devono obbligatoriamente essere introdotti con la dieta. Eliminare, per ipotesi, dalla nostra dieta anche uno solo di essi, comprometterebbe la costruzione di tutte le proteine del nostro corpo con conseguenze gravi per la salute.
Premesso questo concetto, la "qualità" di una proteina misura quanto la miscela di aminoacidi essenziali che essa fornisce, somiglia a quella richiesta dal nostro organismo per svolgere in maniera ottimale tutte le sue funzioni.
Le proteine di origine animale per il loro contenuto in aminoacidi essenziali e per la loro digeribilità, sono considerate di "alta qualità". In particolare, l'uovo è l'alimento con il contenuto in aminoacidi più simile a quello richiesto dal nostro organismo.
Nella tabella proposta, si può infatti osservare come la qualità proteica dell'uovo sia stimata come molto alta. Essa è poi in genere elevata in tutte le fonti di origine animale (latte, formaggi, carni, pesci). I cereali, che sono principalmente una fonte di carboidrati ma in piccola parte anche di proteine, hanno una qualità proteica piuttosto scarsa. Se associati ai legumi (che presi singolarmente raggiungono invece un valore medio) acquisiscono un valore biologico medio-alto. Essi infatti, per diverse ragioni, rappresentano un'unione estremamente salutare (vedi riquadro).

Le proteine sulla nostra tavola

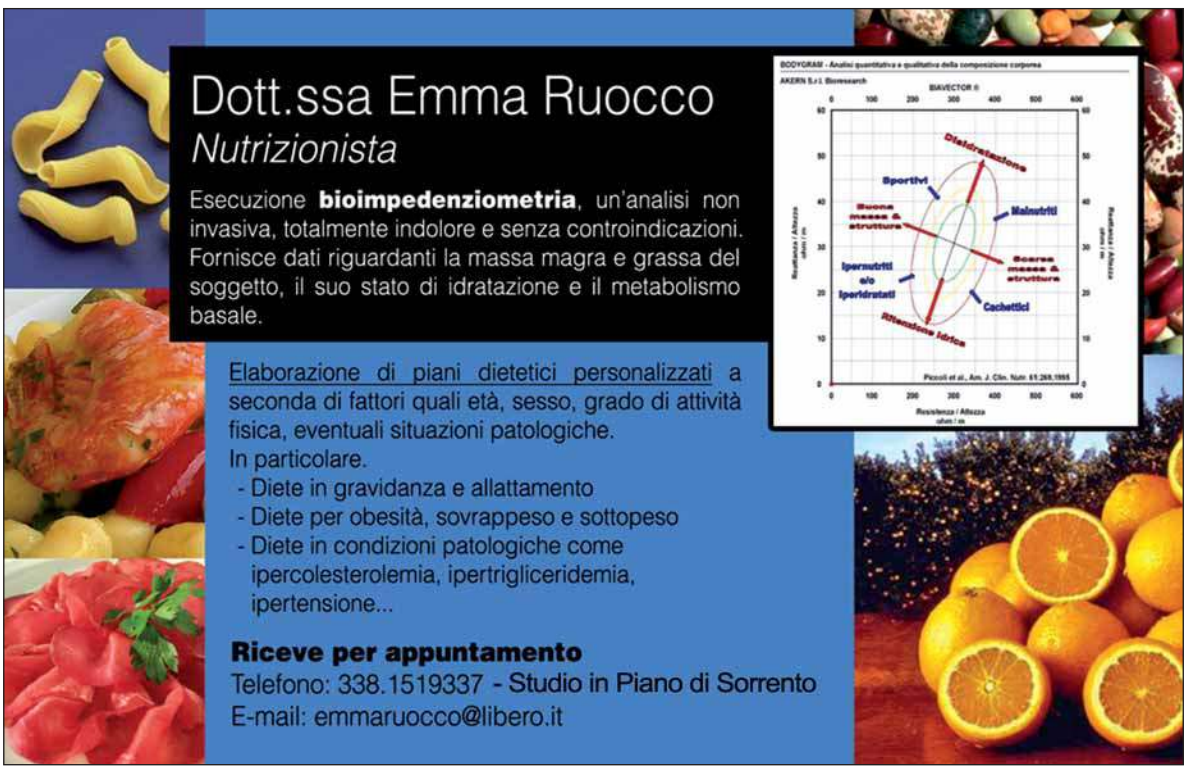
Come si traducono, nella pratica, i concetti teorici sopra esposti? Come assicurare la giusta varietà di proteine al nostro organismo mediante le nostre scelte a tavola?
Secondo la Piramide Alimentare Italiana, la frequenza consigliata di consumo settimanale delle fonti proteiche è la seguente:

- **Pesce:** Frequentemente trascurato nelle abitudini alimentari moderne, dovrebbe essere consumato almeno due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche i crostacei (gamberi, gamberoni, scampi, aragoste,…) e molluschi (polipi, seppie, calamari, vongole, cozze,…);
- **Carne:** La frequenza consigliata è di 5 volte a settimana, alternando alle carni rosse (da preferire nei suoi tagli magri) il tipo bianco;
- **Uova:** Benché abbiano la più elevata qualità proteica, è preferibile consumarle non più di due volte a settimana per il contenuto in grassi saturi e colesterolo del tuorlo;
- **Salumi:** Se ne consiglia un'assunzione fino a tre volte a settimana;
- **Latticini:** Questi gustosi secondi piatti, dalle notevoli proprietà nutrizionali devono, purtroppo, essere consumati con moderazione per l'elevato contenuto in grassi saturi; la Piramide Alimentare Italiana ne consiglia un consumo di quattro volte a settimana a patto, però, di limitarsi a porzioni abbastanza contenute (100 g per i formaggi freschi e 50 per i secchi);
- **Legumi:** Costituiscono la principale fonte di proteine vegetali. Se ne consiglia un'assunzione di almeno due volte a settimana.



La rivincita della pasta e fagioli

Spesso la saggezza culinaria popolare anticipa le scoperte scientifiche dei nostri tempi. L'associazione tra legumi, soprattutto secchi, e cereali come le nostre paste, rappresenta una scelta estremamente salutare poiché fornisce un mix di aminoacidi, provenienti da fonti vegetali, di elevata completezza. Infatti le proteine dei legumi sono ricche dell'aminoacido lisina mentre sono carenti in metionina e cisteina, l'esatto opposto dei cereali che invece sono ricchi in questi ultimi due componenti. Anche se le fonti animali posseggono ugualmente un'elevata qualità proteica, c'è da dire che pasta e legumi, essendo di origine vegetale, sono proteine "pulite" nel senso che hanno un contenuto di grassi trascurabile soprattutto del tipo saturo, il più deleterio per la salute.
Le proprietà salutistiche di questo gustoso piatto della tradizione mediterranea non si fermano qui. Infatti, la pasta rappresenta un'eccellente fonte di carboidrati complessi, mentre i legumi sono ricchi in fibre, vitamine del gruppo B, niacina, acido folico e forniscono discrete quantità di ferro, calcio e zinco.



IL MIO BIMBO È UN PICCOLO GENIO?

Bambini "svegli", "superdotati", trascurati a scuola: abbiamo l'impressione che siano dappertutto. Eppure, la percentuale dei superdotati è stabile: il 5% dei bambini in età scolare lo è. Solo l'1% di loro viene identificato, spesso a causa dei problemi di instabilità, di iperattività e le difficoltà a scuola. Questo non significa che tutti i bambini agitati siano superdotati!
Questo ci spinge a farci delle domande. Il punto su quello che si sa della precocità intellettuale.

PRECOCE O SUPERDOTATO: CHE DIFFERENZA C'E'?

Non c'è nessuna differenza, è solo una questione di "politicamente corretto": il termine "superdotato" è stato abbandonato e sostituito da "precoce", perché discriminante per i bambini "normali". In ogni caso, l'idea è la stessa: parliamo di bambini che, a una certa età, presentano uno sviluppo intellettivo superiore a quello degli altri bambini della stessa età.

COME SI MANIFESTA?

Molto presto, i bambini superdotati si distinguono grazie ad alcune caratteristiche:

- Da piccolissimi, sono molto svegli
- Camminano a 12 mesi
- Parlano prima dei 2 anni
- Sono bambini che imparano presto a leggere e senza fare nessuna fatica, tanto che i genitori non si ricordano neanche del periodo in cui hanno imparato! Il 90% di loro sa leggere prima delle elementari. E' per questo che molti di loro fanno la "primina".
- Fanno molte domande, si interessano all'astronomia, alla metafisica, si appassionano a un dato argomento (la vita sottomarina, il sistema solare, ecc.). Avidi di nuove informazioni, sfiniscono gli adulti che li circondano con la loro insaziabile curiosità.

Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia

BRACCIO DI FERRO

Specialità: Pizza alla Messicana
Pizza a Pranzo tutti i giorni

Consegne a Domicilio

Chiuso Mercoledì mattina

Via Ripa di Cassano, 8/10
Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081.878.6503

SEGNALI ALLARMANTI

Un bimbo superdotato non ha una vita facile. Per un semplice motivo: Il loro sviluppo affettivo e psicomotorio non va di pari passo con la loro intelligenza. Questi bambini hanno spesso grandi difficoltà di ordine motorio, nelle relazioni con gli altri, fanno fatica a stare fermi.
Inoltre, è proprio a causa dell'insorgere di queste difficoltà, che vengono fatti fare dei test al bambino, in quanto si teme che abbia un disturbo mentale!
I disturbi principali da tenere sotto controllo sono i seguenti:

- **disturbi del sonno** (letteralmente il bambino non riesce a "spegnere" il cervello)
- **disturbi dell'alimentazione:** "separa" gli alimenti, ha delle fobie…
- **disturbi del comportamento:** instabilità, ipersensibilità, ansia, scarsa fiducia in se stesso, inibizioni... dovuti all'incomprensione con la quale si scontrano spesso i piccoli superdotati
- **disturbi psicomotori:** disgrafia, difficoltà nella coordinazione dei movimenti
- **disturbi relazionali:** pochi amici, rifiuto di andare a scuola, scontro con gli adulti...

ATTENZIONE ALLE CONCLUSIONI FRETTOLOSE

E' indispensabile mantenere una certa distanza e del buon senso! Non tutti i bambini sono superdotati, anzi, questa parola viene spesso usata a torto.
Anche se è un po' agitato, più sveglio dei suoi amici, e molto bravo a scuola, questo non significa che il tuo bimbo sia precoce.

I BAMBINI PRODIGIO HANNO SPESSO GRANDI DIFFICOLTA' DI ORDINE MOTORIO, NELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI, FANNO FATICA A STARE FERMI.

Per l'equilibrio del piccolo, è meglio che i genitori non immaginino di avere messo al mondo un piccolo genio!
Osserva il tuo bambino, non correre troppo, parla con la maestra e, soprattutto, non parlarne davanti a lui. Se le idee delle persone che lo circondano concordano e gli insegnanti confermano i tuoi sospetti, puoi pensare a un test.

Pauciano
anacapri

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

C-COMPOS

IL COMPOSTAGGIO LO FAI IN CASA!

Il compost è il risultato del naturale processo di decomposizione e umificazione di tutti gli scarti organici: è un elemento quindi del tutto naturale, che si forma attraverso processi presenti in natura ad opera di microrganismi in presenza di ossigeno e con particolari reazioni chimiche.
L'uomo ha fatto suo questo processo (quello comunemente chiamato "compostaggio"), in quanto il compost è un utilissimo fertilizzante naturale, che apporta benefici al suolo ed aumenta la biodiversità del suolo stesso, rendendolo più facilmente coltivabile.
L'agricoltura biologica in particolare si avvale dell'utilizzo del compost.
Negli ultimi anni il compostaggio è aumentato in maniera considerevole grazie al moltiplicarsi di iniziative di raccolta differenziata, e quindi all'aumento di disponibilità della frazione umida (i rifuti organici) utilizzata per la produzione di compost.
In realtà il compost possiamo farlo anche noi stessi, specialmente se abbiamo un orto o una porzione di terreno coltivabile.

SE NON HAI A DISPOSIZIONE UN GIARDINO, MA SOLO UN BALCONE, PUOI ACQUISTARE UN COMPOSTER, OVVERO UN CONTENITORE DI FORME E CAPIENZE VARIABILI

VEDIAMO INSIEME COME EFFETTUARE UN PERFETTO COMPOSTAGGIO

Per fare un compost domestico devi avere a disposizione un giardino, oppure anche semplicemente un balcone. Le materie prime per la produzione del terriccio compostato sono tutti gli scarti, residui ed avanzi di ogni tipo organico, biodegradabili, ovvero aggredibili dai microbi. Vanno invece evitati i rifiuti "non naturali". Ottimi elementi per il compostaggio sono gli avanzi di cucina di origine vegetale, i fondi di the e caffè, gli scarti del giardino e dell'orto e altri materiali biodegradabili (ad es. carta non patinata, cartone, segatura e trucioli).

balloon express shop

Aperti la domenica - Chiusi il lunedì

C.so Italia, 182 - 80065 - S.Agnello (Na) - Tel/fax 081 807 4621

Elementi, invece, meno adatti a realizzare un compost domestico sono gli avanzi di cibo di origine animale, cibi cotti (in piccole quantità, perché altrimenti attraggono insetti) e le foglie di piante resistenti alla degradazione (magnolia, lauroceraso, faggio, castagno, aghi di conifere).
Per realizzare il processo di compostaggio è sufficiente collocare gli scarti compostabili in un cumulo in una zona del giardino dove sia possibile portare l'acqua, all'ombra di uno o più alberi. Attenzione ad assicurare un buon livello di equilibrio tra carbonio e azoto, miscelando opportunamente gli scarti più umidi con quelli meno umidi. In questo modo si mescolano gli scarti ad alta umidità e più azotati (sfalci, scarti di cucina) e scarti a bassa umidità e più carboniosi (legno, foglie secche, cartone, paglia).

OTTIMI ELEMENTI PER IL COMPOSTAGGIO SONO GLI AVANZI DI CUCINA DI ORIGINE VEGETALE, I FONDI DI THE E CAFFE', GLI SCARTI DEL GIARDINO E DELL'ORTO E ALTRI MATERIALI BIODEGRADABILI

Il cumulo deve avere un'altezza compresa tra 0,50 e 1,50 metri. Bisogna, inoltre, mantenere il giusto livello di umidità, mettendo alla base del cumulo uno strato di 10/15 cm di materiale legnoso per evitare il ristagno dell'acqua; coprendo il cumulo con materiali impermeabili nei periodi piovosi, levandoli però appena spiove per favorire il ricambio d'aria; innaffiando, se necessario, nei periodi di siccità.
Il processo di compostaggio avviene in presenza di ossigeno, in contatto con l'aria: questa è la garanzia di una buona trasformazione e della mancanza di cattivi odori.
Per assicurare l'ossigeno è semplice basta non comprimere il materiale e rivoltarlo periodicamente.
Se preferisci tenere nascosto il tuo compost domestico puoi utilizzare il metodo della "concimaia" o "compost in buca", che prevede la creazione di una buca in cui inserire i rifiuti organici. **Il problema di questo sistema consiste nell'accumulo di umidità e nel ridotto ricircolo di aria, e quindi mancanza di ossigeno per favorire il processo.** Per ovviare a questo problema è sufficiente mettere dei bancali sul fondo e sui lati della buca, per favorire l'ossigenazione e il drenaggio dell'umidità.
Se non hai a disposizione un giardino, ma solo un balcone, puoi acquistare un composter, ovvero un contenitore di forme e capienze variabili (generalmente da 200 a 1.000 litri). Disponibili nei negozi specializzati di giardinaggio, sono di aspetto gradevole, inoltre sono dotati di dispositivi speciali che impediscono la fuoriuscita dei cattivi odori e l'ingresso di animali indesiderati.

MEDIASET PREMIUM
con tutta la SERIE A e la CHAMPIONS LEAGUE

Siamo su tripadvisor

RISTORANTE MOONLIGHT

Dehors
Sala Cerimonie

Via Cappuccini, 68/A
80065 Sant'Agnello
+39 081 877 22 34

RISTORANTE PIZZERIA
Moonlight
Gestito da Antonio e Anna

TABACCHERIA
RICEVITORIA n° 1
di Eduardo PENTANGELO

alcuni dei nostri servizi:

10 e LOTTO

BOLLO AUTO - CANONE TV
RICARICHE TIM - VODAFONE - WIND - 3
SCHEDE INTERNAZIONALI
BOLLETTE TELECOM - ENEL
PAGAMENTO MULTE CON COMUNI D'ITALIA CONVENZIONATI
RIVENDITA UFFICIALE PER CONCERTI - SPETTACOLI TEATRALI - EVENTI - PARTITE CALCIO NAPOLI

NewSlot

LOTTOMATICARD VISA

PayPal

Gratta e Vinci!

WESTERN UNION | MONEY TRANSFER
Il modo più rapido di inviare denaro in tutto il mondo.

GIOCO DEL LOTTO

PUNTO LIS

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

INVITO

UISP

FIT FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

Garden Bar ...non solo sport

ITALIA FIGC

ASD POLISPORTIVA TC GARDEN MASSA

PRESENTA

UNO SPORT PER TUTTI

OPEN DAY

24 - 25 - 26 SETTEMBRE

DALLE 15:00 ALLE 19:00

PARTECIPAZIONE GRATUITA

ALLE GIORNATE DIMOSTRATIVE

DELLE ATTIVITA' SVOLTE

SONO APERTE LE ISCRIZIONI
AI NUOVI CORSI DI CALCIO , TENNIS
E AVVIAMENTO ALLO SPORT
TENUTI DA ISTRUTTORI QUALIFICATI

TARIFFE VISIBILI SUL SITO
OPPURE TELEFONANDO IN SEDE.
081/ 808 05 95 - 338 48 22 783
www.gardenbarsport.it - info@gardenbarsport.it

ITALIA

Polisportiva
A.S.D. T.C. Garden Massa

UISP

FIT

Sono aperte le iscrizioni per la stagione 2011/2012 alli corsi congiunti di SCUOLA CALCIO E SCUOLA TENNIS MASCHILE E FEMMINILE

Scuola Calcio 5

I Corsi saranno svolti su campi in erba artificiale presso la nuova struttura GARDEN BAR.
Inoltre saranno previste attività ludico formative che coinvolgeranno tutti i bambini/e e ragazzi/e iscritte ai corsi e non.
Le attività sportive, saranno coordinate dal Tecnico FRANCESCO MARRAZZA.

I ragazzi parteciperanno a tutti i campionati organizzati dalla F.I.G.C. e prenderanno parte a giornate d'incontro con le altre scuole calcio.

Le attività saranno garantite tutto l'anno grazie al campo coperto.

Per info e iscrizioni :
081 808 05 95
339 74 15 434

Sconti per gli appartenenti allo stesso nucleo familiare

Scuola Tennis

Si effettuano corsi e lezioni private di tennis per adulti e bambini che verranno svolti dall'Istruttore Qualificato LUCA PETRACCONE

lo Sport è Vita!

Per info e iscrizioni :
081 808 05 95
338 84 54 955

I ragazzi saranno coinvolti in tutte le attività organizzate dalla polisportiva, saranno tenuti incontri socio sportivi culturali tra genitori, istruttori ed allievi.

MASSA LUBRENSE - NAPOLI

LUCIO DALLA

Il piccolo Lucio Dalla, carattere irrequieto e scontroso ma già dalla spiccata personalità artistica, decide di applicarsi con grande dedizione alla musica, trascurando addirittura gli studi scolastici. Così negli anni Cinquanta impara a suonare prima la fisarmonica e poi il clarinetto, passando dal repertorio popolare emiliano al jazz di New Orleans. Si scopre voce dai toni neri: prima una breve militanza nella Reno Jazz Gang, poi clarinettista nella Second Roman New Orleans Jazz Band e infine con i Flippers.

La svolta nel 1963 - al Cantagiro Gino Paoli si offre come produttore - l'approdo alla scuderia discografica Rca nel '64. Nonostante le tentazioni della black music, lo stile ispirato a Ray Charles, Otis Redding e James Brown, l'inizio non è confortante. I due 45 giri sono un colossale fallimento commerciale e ugualmente infruttuosa è la breve parentesi con il cabaret. La strada del successo arriva con l'abbandono della musica soul. Nel '66 al Festival di Sanremo canta in coppia con i Yardbirds di Jeff Beck; l'anno dopo sempre in riviera, anche se viene cacciato dai portieri dell'Hotel Hilton di Roma che lo scambiano per un vagabondo e gli impediscono l'accesso alla serata finale del Festival delle Rose, vince il primo premio della critica discografica con la canzone Il cielo. Nello stesso anno fa da spalla a Jimi Hendrix nel concerto al Piper di Milano.
È il periodo della beat generation, della ribellione giovanile, del rifiuto degli schemi. Ma Lucio Dalla è più un solitario agitatore, un indipendente. Così l'abbandono dei toni più duri corrisponde proprio con il grande boom del cantante che approda alle grandi cifre di vendita con 4 marzo 1943, cui seguono canzoni come Piazza Grande, Il gigante e la bambina, Itaca.
Dal '74 al '77 opera un altro cambiamento di rotta. Inaugura un tipo di spettacolo a metà strada tra il concerto vero e proprio e il teatro militante, ed avvia una proficua collaborazione artistica con il poeta bolognese Roberto Roversi orientando la sua produzione verso contenuti civili. Il risultato di questo binomio è consegnato ad altri tre album: Il giorno aveva cinque teste, Anidride solforosa, Automobili e ad altrettanti spettacoli, resi popolari da un modo di fare teatro ironico e buffonesco, allineato alle poetiche di Giorgio Gaber e di Dario Fo. Nel '77, con Come è profondo il mare,

www.acquaesapone.it

ACQUA & SAPONE

PIAZZA DELLA REPUBBLICA - PIANO DI SORRENTO
DOMENICA APERTO DALLE 9.30 - 13.00

NEL '77, CON COME E' PROFONDO IL MARE, DALLA DEBUTTA ANCHE COME AUTORE DEI TESTI DELLE PROPRIE CANZONI.

Dalla debutta anche come autore dei testi delle proprie canzoni. Per l'artista bolognese si apre un decennio di consensi popolari e record di vendite. **È l'epoca del tour Banana Republic con Francesco De Gregori da cui l'omonimo live**, dell'album Bugie (1985) e soprattutto della canzone Caruso (contenuta nel doppio live DallamericaCaruso) venduta in otto milioni di copie nelle trenta e più versioni del brano.

Nel 1988 un'altra accoppiata vincente: Dalla-Morandi, con album e trionfale tournèe, anche nel teatro greco di Siracusa. Il 1990 poi segna un altro trionfo di Dalla: il brano atipico Attenti al lupo lancia in orbita il disco Cambio che tuttora detiene il record di vendite in Italia (quasi un milione e mezzo di copie). Seguono un prolungato tour, documentato nel live Amen e nel '94 il disco Henna. Il 5 settembre '96, invece, è la volta di Canzoni: undici brani inediti tra cui Ayrton dedicato agli ultimi istanti del campione brasiliano, ancora un milione di copie vendute. Infine il 9 settembre '99 arriva Ciao, composto in cinque mesi per raccontare il disagio nei confronti della guerra in Kosovo e presentato in anteprima su dieci siti internet italiani.

Oltre ad essere autore e interprete di canzoni indimenticabili, Dalla è anche un talent scout. A Bologna ha sede la sua etichetta discografica Pressing S.r.l., che ha lanciato gli Stadio, Ron, Luca Carboni, Samue- le Bersani e ha permesso la rinascita artistica di Gianni Morandi. Di questa attività fa parte anche il suo lavoro di compositore di musica per film. **E' autore di colonne sonore per i film di Mario Monicelli, Michelangelo Antonioni, Carlo Verdone, Giacomo Campiotti e Michele Placido.** Ha anche aperto la galleria d'arte No Code, in Via dei Coltelli a Bologna. Nel 2008 esce il cd "Un solo uomo può vincere il mondo" dal quale è tratto l'ominimo brano. Quest'ultimo è stato composto appositamente per la squadra italiana olimpica che si apprestava a partecipare alle olimpiadi di Pechino.

a Piano di Sorrento

eufòrie easy

scarpe e abbigliamento sportivo a

META' PREZZO

Corso Italia 351/355 - Tel 081.8787612

Dopo la chiusura delle attività estive con il musical "Peter Pan", interpretato magistralmente dai bambini iscritti ai corsi, si riparte in autunno con il programma invernale, ricco di conferme e nuove proposte. In primis, a grande richiesta e sulla scia di un successo ormai consolidato, proponiamo alle neo mamme ed ai neo papà il corso pre-parto. Con due incontri settimanali verranno illustrate da esperti e professionisti tutte le possibilità per vivere questo evento magico nel modo più sereno e consapevole. Si tratterà quindi di musicoterapia, yoga e danza del ventre in gravidanza illustrandone i benefici e le tecniche. Verranno inoltre indicati gli esami da fare nel corso della gestazione, la dieta corretta da osservare, la prevenzione a smagliature e ragadi al seno, una grande attenzione verra`rivolta all`informazione corretta sull`allattamento al seno materno. Figure fisse e di riferimento come sempre saranno la ginecologa e l`ostetrica – puericultrice ed inoltre sono previsti incontri con l'anestesista, con il pediatra e con l'allergologo pediatrico al fine di informare e dissipare qualsiasi dubbio o paura i neo genitori si trovino a dover gestire. Ed ancora si parlerà di aromaterapia nel travaglio, di allattamento al seno e suoi benefici, di leggi e norme a tutela dei genitori che lavorano. Insomma: informazione a 360 gradi con la certezza di trovare risposta ad ogni perplessità o domanda che il diventare genitori comporta.

MAMME AL CENTRO
I CORSI INVERNALI

- Come promesso tra le nostre iniziative non potrà, di certo, mancare anche il **Post-parto con musicoterapia e Massaggio al bambino.**
- Per i bambini che hanno accompagnato la nostra estate e per i piccoli che a loro vorranno unirsi, la proposta di "Mamme al centro" è un **laboratorio artistico dove poter esprimere con canto, ballo e recitazione ogni velleità legata al mondo del palcoscenico.** Esperti nei vari settori seguiranno i bambini e allestiranno con loro un musical dove ciascuno potrà essere protagonista e dare spazio all'espressione vocale e mimica che ne fa dei piccoli attori. Il corso si articolerà in un unico incontro settimanale della durata di due ore, per consentire ai piccoli di poter far fronte senza difficoltà agli impegni scolastici e sportivi che contraddistinguono la stagione invernale.
- Restano naturalmente confermate le realtà che ci hanno permesso di tendere una mano a tante mamme (ed anche papà!) in difficoltà: **lo sportello SoS Tata**, quello della **psicologa** e della **nutrizionista**, lo **sportello legale** e di **consulenza amministrativa** e **fiscale**. Inoltre, stiamo approntando una sorta di banca-dati per consentire uno scambio tra domanda e offerta fra le mamme

Pizza a Pranzo
Pollo allo Spiedo
Primi e Secondi Piatti
Pane di Pizza
TUTTI I GIORNI

Pizza EXPRESS

ROSTICCERIA
PIZZERIA

PARCHEGGIO PRIVATO
PER I CLIENTI

SALA INTERNA

CONSEGNA A DOMICILIO

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

fG

FRANCESCO
GUADAGNUOLO

Servizi Idraulici
a Massa Lubrense e in Penisola Sorrentina

Pronto Intervento per riparazioni in giornata

Preventivi gratuiti
info: 334 2369003
www.fguadagnuolo.com

iscritte all'associazione (disponibilità di tempo da dedicare ai bambini, doposcuola, governo casa ed altre incombenze simili). Nella **Banca Dati** verranno inserite soprattutto le neo-baby-sitter "Mamme al Centro" cioè tutte quelle ragazze o anche Mamme che vorranno partecipare al nostro corso per diventare una perfetta "Mary-Poppins" ed avere, eventualmente, anche un futuro lavorativo all`interno dell`Associazione.

- La novità della nuova stagione invernale e`soprattutto rivolta alle giovani ragazze…infatti "Mamme al centro" sta preparando il primo corso di ballo liscio, portamento, galateo e trucco rivolto a tutte le giovanissime e che darà diritto ad accedere al favoloso Evento finale che rappresenta il sogno di ogni giovane fanciulla…..

stiamo parlando del "**BALLO DELLE DEBUTTANTI"** . Proprio così, avete capito bene IL GRAN BALLO DELLE DEBUTTANTI, ma per saperne di più seguiteci su LeggimiGratis, sul nostro sito: www.mammealcentro.it oppure su f.b. mamme al centro

Per maggiori informazioni e prenotazioni rivolgersi presso il consultorio Familiare Vita e Amore adiacente alla chiesa dei Sacramentini (alle spalle del comune di Piano di Sorrento), Piazza Cota, Piano di Sorrento, il mercoledì dalle 10,00 alle 12,00 e il giovedì dalle 17,00-19,00 oppure telefonateci al: 3662621007 o scriveteci a mammealcentro@hotmail.it

- Per le Mamme inoltre non mancheranno il **corso yoga**, quello di **decupage**, un fantastico **corso di cucina completa**…ma non possiamo dirvi tutto in questo articolo….venite a trovarci o visitate il nostro sito!

" Goldilocks and Dreadlocks" è un **corso teatrale divertente in inglese** (a cura di Helen Doron per Mamme al Centro). E' una tradizionale " English Pantomime " - le storie che si raccontano per Natale. Si imparano 10 canzoni e 500 parole. Gli argomenti trattati saranno i colori, il tempo, il cibo, l'orario, i giorni della settimana, ecc.. La protagonista della storia è la piccola Ricci d'oro che un giorno invece di prendere lo scuolabus va nel bosco dove incontra la famiglia dei tre orsetti e con loro vive diverse avventure. Durante gli incontri i bambini canteranno, giocheranno, faranno la scenografia e coreografia per il teatrino. Il corso si concluderà con una rappresentazione finale. Ogni incontro avrà la durata di 90 minuti.

Una partenza alla grande quindi, ricca di entusiasmo e progetti da sviluppare con il sostegno delle mamme amiche dell'Associazione. Abbiamo bisogno di voi, del vostro appoggio e del vostro e del vostro sostegno, del calore del vostro affetto che ci stimola a fare sempre meglio. Vi aspettiamo, sorridenti e pronte a tendere una mano: insieme siamo una forza! A presto.

AGRITURISMO

TENUTA MONTECORBO

DIMORA DI TORQUATO TASSO

*Tra il verde delle colline di **Massa Lubrense**, con una posizione panoramica su **Capri** e **Ischia**, sorge la **Tenuta Montecorbo**.*
Qui, dove il vostro pranzo o la vostra cena, possono diventare un evento indimenticabile.

EVENTI E CERIMONIE

Aperto tutti i giorni - Area giochi bimbi

Via Montecorbo, 9 - Massa Lubrense (NA)
Tel. +39 081.878.49.07 - Fax +39 081.006.10.22

www.tenutamontecorbo.com

TENDENZE AUTUNNO-INVERNO LA MODA SI GIOCA D'ANTICIPO

IN QUESTI CALDI GIORNI DI FINE ESTATE LA NUOVA STAGIONE SEMBRA DAVVERO LONTANA. EPPURE, E' PROPRIO QUESTO IL MOMENTO DI CAPIRE QUALI SARANNO LE TENDENZE MODA DELL'AUTUNNO INVERNO 2011, IN MODO DA ESSERE PREPARATE AL SUO ARRIVO, E ACCOGLIERE I PRIMI FREDDI NEL MODO PIU' TRENDY POSSIBILE. PERCHE' LA MODA, SI GIOCA D'ANTICIPO!

1. SCOZZESE

Il prossimo autunno inverno torna lo scozzese, per questa volta con quadroni in versione XL all'insegna dei colori forti. Il rosso resta un must, ma anche il verde, il viola e il giallo guadagnano punti.

Come portarlo? È arrivato il momento di recuperare i capi scozzesi che vivono abbandonati da anni nei nostri armadi. La parola d'ordine è dissociare. Una giacca, una cappa, dei pantaloni da abbinare a un outfit tinta unita. Le più audaci possono osare abbinamenti più aggressivi, con la pelle o il pizzo.

2. REVIVAL SEVENTIES

Intramomtabile, lo stile anni Settanta ci accompagna da anni. Per il prossimo autunno inverno, i creatori lo ripropongono in versione romantica e hippie in versione moderna e ultra chic.

Come portarlo? Lasciandoci ispirare dal look hippie chic: borsa a frange, camicia folk, pantaloni a zampa di velluto. Non tutti insieme però.

3. COLORI AUTUNNALI

Ruggine, caramello, ocra, prugna e muschio, in versione maglia, pelle o lana. I colori dell'autunno tornano ad avvolgerci con le loro calde tonalità.

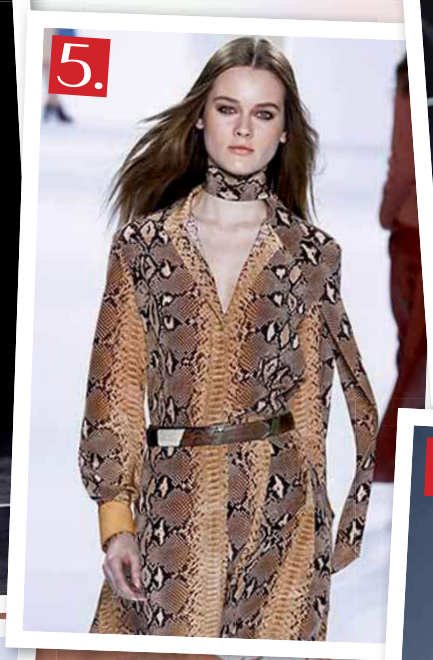
Come portarlo? Puntando sulla femminilità e giocando con le diverse nuance dello stesso colore. Una camicia sfiancata in mousseline, un cardigan corto, uno short da indossare con dei collant coprenti opachi, il tutto nei toni del sottobosco. Tutto è concesso, purché si eviti l'effetto vecchia signora.

4. STILE ANNI '60

Linee epurate e stile grafico tornano il prossimo autunno inverno 2011, ispirandosi allo stile anni Sessanta. Elegante ma non esagerato, sobrio senza essere rigido e convenzionale.

Come portarlo? Non c'è bisogno di riprodurre per filo e per segno gli outfit che indossavano le nostre mamme. Un capo ispirato ai mitici sixties basterà a dare un tocco in più al nostro look. Abitini a trapezio, maglioncini mohair o mini cardigan in lana jacquard, vestiti di maglia a motivi geometrici, per un caldo e comodo inverno.

2011



5. IL RITORNO DEL PITONE

Nelle collezioni autunno-inverno 2011-2012 il pitone passa attraverso lo spettro creativo dei grandi creatori e lo si ritrova ovunque. In versione lusso, negli accessori, e in versione fake, stampato sui tessuti e declinato in diverse sfunature di colore, dall'ocra al verde.

Come portarlo? Per un look casual chic: una camicia in stampa pitone da indossare sui jeans. Oppure in versione tunica loosy con cinturone. Attenzione però, col pitone bisogna andarci piano, il rischio volgarità è in agguato. Meglio limitarsi a indossare solo un capo pitonato alla volta, da abbinare ad accessori discreti.

6. UN INVERNO DI COLORE

Quest'estate hai adorato il look color block? Ottimo, perché il prossimo autunno-inverno 2011-2012 continuerà ad imperversare nei nostri armadi. Arancione, ocra, blu elettrico, fucsia, verde, viola: il colore accompagnerà la stagione fredda con toni accesi e vivaci. Finalmente.

Come indossarlo? Come abbiamo imparato quest'estate, lo stile color block consiste nell'abbinare capi di colori forti. Per restare chic ed evitare l'effetto too much, la regola è non superare mai i 3 colori. A partire da questo, tutto il resto è possibile: il colore si esprime negli accessori, vestiti, collant, scarpe, cappelli.

7. TOTAL WHITE

Il bianco sarà uno dei must del prossimo autunno-inverno. Bianco da indossare a strati e in tutte le sue sfumature, dall'avorio al crema, avvolgendosi in morbidi tessuti come in una soffice nuvola total white.

Come indossarlo? In versione total look, avvolgendoci in strati di lana e fibre naturali, per uno stile casual perfetto per i soleggiati weekend autunnali. Oppure spezzando il suo candore con tocchi blu marine, cammello o grigio polvere.

8. STILE MASCHILE

Per l'autunno-inverno 2011, lo stile maschile ha un nome ben preciso: il look Tomboy. Si tratta di uno stile abbastanza radicale, che consiste nell'indossare insieme diversi capi decisamente maschili. Dai mocassini al blazer, dalla cravatta al gilet, fino ad arrivare all'orologio o agli occhiali da uomo.

Come indossarlo? La parola d'ordine è rispetto per il proprio stile. Se ti piace giocare con i look, ogni tanto puoi anche osare lo stile boysh, cercando di conservare un tocco di femminilità. Se invece hai uno stile più classico, evita il total look, ma concediti una giacca dal taglio maschile, dei pantaloni a sigaretta o un bel paio di mocassini.

Ristorante Pizzeria Emilia

FORNO A LEGNA **PIZZA A PRANZO**

PIZZA e MENU COMPLETO per PERSONE CELIACHE

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 1ª 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
www.ristorantepizzeriaemilia.it - www.celiachia.it
e-mail: ristorantebaremilia@virgilio.it

Sms pervenuti in redazione entro il 2 settembre 2011

SMS DAI LETTORI

INVIA I TUOI SMS AL NUMERO 380.3067686

Cristina m: sei un tesoro ti voglio tanto bene! <3

****

Ci sono persone che ci provano un anno o due o anche di più a farti interessare a loro ma non li noti proprio poi arriva quella che in due secondi ti fa girare la testa ... Bionda mi piaci troppo ... (x vero)

****

Vero ... Io a te ci tengo troppo ... Sei troppo bella bionda!

****

Buongiorno :)

****

Nn mandarmi lettere.. Nn mandarmi fiori.. Solo.. Nn andare lontano <3 for GR by IR

****

X antonino m: ah si??? WAAAAAAAAAAAAA Hahahahahaha

****

Giorno - 4 e torna lei <3

****

Mara&GnéGné siete la mia vita! Mery

****

Maraottola sei il mio amore grazie dì esserci sempre. Ti amu . Mery

****

Pepy ti voglio bene . Mery

****

Storia =S

****

X Colly Di Ticciano.... Lei La Mia Ragione Il Mio Perchè Il Cento Del Mio Vivere.... Ti Amo Sorellina.... =D

****

X veronica (bionda) SEI STUPENDA!:-P

****

:(

****

Lui *_*Quel Ragazzo Stupendo...

****

Ni <3

****

Adesso fa male ma poi sarà una cicatrice tra le altre e tutto passerà poi un giorno lo incontrerò di nuovo e potranno succedere due cose 1 gli sbatterò in faccia la mia felicità 2 la ferita si aprirà e sarà stato inutile cercare di eliminarlo dalla mia vita ma io mi chiedo se lo vedo prima ke la cicatrice si formi cosa succederà??

Sarà il tuo banco di prova. Per quanto ci si voglia preparare in queste situazioni, non è mai semplice. Però non ti arrovellare il cervello sin da ora. Prendila come viene, poi se e come capiterà ci penserai.

****

X isa di moiano! Sceminaaaa.... Ti vojo tanto ma proprio tanto bene..... Nun to scurda! =D

****

Ti ho lasciato xké hai fatto schifo io non meritavo di essere trattata così... E ora che sono felice con un altra persona tu sei geloso mi rivuoi cn te... Mi disp ma nn ti voglio vedere più mi fai schifo ciao leggimi gratis siete unici

****

Mi sono innamorata di te... E sn la più felice del mondo

****

La ruota prima o poi girerà!! Si ma qnd? Sn 2 mesi e lui è ankora nelle p…e.. Voglio dimentikarmi di lui !! Qnd è ke girerà?? Mi sa ke dovrò aspettare a lungo.. Uff..Vbb d'altra parte bisogna avere molta pazienza.. Quindi aspetterò pazientemente!! :)

****

Giusèèèèèè!!

****

Spero ke troverai una xsona ke ti faccia la stessa kosa ke hai fatto a me.!! Kosì forse smetterai di fare il kretino!! E metterai la kapa a posto..Mi hanno detto ke ti stai sentendo kn una xsona ke ti piace davvero.. Kiossap!! Spero ke ti deludi di brutto!! Nn mi piace avere qst pensieri e essere kattiva.. Ma te lo meriti!!

****

Leggimi gratis, secondo te è patetico fare dei fiori ad un ragazzo?!

Dipende dall'occasione per cui si inviano dei fiori. A cosa ti riferisci in particolare?

****

X la ragazza che lavorava al bastione con i ricci la maglia di michael jackson e le converse azzurre sei bellissima

****

Finalmente mare mare mare

****

NoN pOsSo PiU fArE a MeNo Di Te.. <3 N <3

****

X mario g di massa mi manki un casino...

****

Buon ferragosto a tutti

****

Ehi gente giù dal letto armatevi di forza coraggio e pazienza è cominciato un nuovo giorno!!!!!! =D

****

Alessio di nerano si tropp frisck su quella barktella <3 *_* e cn quegli okkiali ancora meglio..nn te li togliere xD PS: se ti tagli UN PO i capelli stai megl ahahah <3 BY una ragazza ke affoga smp x colpa di federico ahah

****

Pasqulino e vasc puol gg qnd ti ho vst mi sn sciolta cm un gelato muollo

****

Buon giorno a tutti <3

****

Nella vita non devono mancare mai 3 cose: il cuore, il cervello e le p…e!Il cuore per amare, il cervello per ragionare e le p…e per affrontare!

O dio LeggimiGratis nn ce la faccio più sono 2 settimane ke nn lo vedo e ne dovrò aspettare altre 2 x vederlo veramente nn ce la faccio ho bisogno di lui in tutto mi manca tantissimo alla notte a volte piango x la tristezza ma io glielo dico x nn fargli vedere ke sono una bambina spero ke passino in fretta queste settimane xke veramente nn ce la faccio più lui e tutto x me tvb baci alla redazione b92

Con la pazienza si vince tutto

****

NN MI FIDO PIU DI NESSUNO E FRA UN PO NEMMENO DI ME STESSA xD

Probabilmente fidarsi è sempre un rischio, ma, se non si "rischia", non si potrà mai sapere se vale la pena fidarsi. Chissà se non provandoci invece si "rischia" di rinunciare proprio ad un probabile futuro bel rapporto di amicizia o altro? Forse bisogna chiedersi, come Jovanotti, "cosa sei disposto a perdere? ". Certo non ci si può fidare di tutti indistintamente, altrimenti si rischierebbe di trasformare la fiducia in ingenuità. Allora come si fa capire di chi fidarsi o meno? Alla base di un rapporto di fiducia sta la conoscenza dell'altro. E' solo conoscendo a poco a poco l'altro che crescerà la fiducia verso di lui.

****

E il 18/ 08/11 e ti penso ancora e mi chiedo quando smetterò di farlo!

****

E *_*

****

Buongiorno a Tutti! :) Baci da Tropea! :P Vi Voglio Bene!

Vogliamo venire anche noi a Tropea!!!!!!

****

Ma avete visto che bella coppia che sono agnese e raffaele? Sono troppo dolci loro si che si amano veramente!

****

I Love Rosario M <3

****

Mi manchi...

****

Guarda la Luna, ascolta il Tuo Cuore, prendi tempo,trova il Tuo Amore. Se la catena spezzerai il vero Amore 3Perderai. Mandane 9! Se te ne tornano:1 Ti Odia2 Ti Pensa3 Tvb4 Ti Ama5 Ti Vuole Baciare...Via! :)

****

Mi sento sola :(

****

Uffa nessuno mi da attenzione

****

Illusa troppe volte...

****

L'amore è dire "voglio morire" e sentirsi rispondere "vengo con te"...

****

L'amore è come un profumo facile da mettere, difficile da togliere e impossibile da dimenticare...

****

Caro S sei uno str…o solo così posso definiti

****

Pussy ti adoro grazie ricordati io ci sarò ovunque andrai

****

Uffa ke p…e ma xk deve iniziare la scuola

****

Ciao

****

Come stai?

****

Bene bene tu?

****

Lo sai ti vi bi

****

A te é più facile

****

Abbiamo arrecettato il leggimigratis almeno 30 minuti fa

JEANSERIA
T-SHIRTERIA
QDS
Questione Di Stile
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

TRASFORMA IL TUO ORO IN DESIDERI

COMPRO ORO

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

10.00/13.00 - 16.30/20.30 - lunedì mattina chiuso

Il mercatino ORO CA$H dell'oro usato
rete in franchising

****
Ciao redazione
****
Stiamo in piazza Veniero
****
Tequila
****
Vodka
****
Mary M accirt
****
Tu e fatt sant
****
Tadb
****
Oexseoli
Stamm parian
****
Ciao bimbo
****
Sei bono
****
Biciclette
****
Materassi
****
Borse
****
Scarpe
****
Tacchi
****
:)
****
;)
****
:(
****
>:O
****
:D
****
:'(
****
:O
****
:p
****
B-)
****
:x
****
:s
****
:$
****
:*
****
:/
****
<3
****
♥
****
Trux
****
Place
****
Square
****
Zanzare!
****
Raffaele♥
****
Michele♥
****
Mazza di scopa
****
Barba
****
Rughe
****
Brufoli
****
Shit!
****
Redazione, sei Impazzita?
Non ancora! Ma ci siete quasi riusciti
****
Ahaahahahhaahah
****
Ehehehehehhe
****
Ihihihihihihihihi
****
Ohohohghohoho
****
Uhuhuhuhuhuh
****
Prrrrrr
****
Mazza
****
Pallone
****
Calcio
****
Porta
****
Adesso frutteria!! Idaaaa shishishi
****
Luigi
****
Non toccate nonno
****
Luigi C di Piano sei troppo bono!
****
No non abbiamo smesso
****
Cani piccolini
****
Per sorrento
****
Cane pazza
****
Pazzo*
****
Pazzo cane
****
Non pensavo che i cavalli fossero cosi dotati hihihihihiihihihhi!
****
Quando le mamme scocciano
****
Oh no! Si é spezzata un'unghia! Grazie a quella dannata lametta!
****
Born in sorrento
****
Dove andiamo?
****
Mimo
****
Donna invisibile
****
Musicista
****
Trombettista *.*
****
Siamo qui a gustare due creme di caffè! :D MaRo
****
Dannati pullman!
****
P. non è che ti odio, è solo che odio tutti i ricordi che hai lasciato nella mia testa quando ti sei allontanato da me. Mi manchi, anche se abbiamo preso due strade diverse ma so che in fondo tu fai parte di me e io di te! Ricordami, per sempre! Nessuno saprà mai di quale amore abbiamo amato noi. 2010♥
****
Luigi C di piano di sorrento NON è affatto bono! U.U
****
Amore mio è quasi un anno Ke stiamo insieme!tu 6 la mia favola e non permetterò a nessuno d distruggerla!ti amo e finalmente l'anno prossimo ci uniremo x tutta la vita! TI AMOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
****
Antonino stasera 25/08/11 ti ho rivisto Sappi ke tu x me si tutt cos e ij agg bisogn e te. Mery
****
Trp amaro csi nn averti cn me soddisfare la voja d stare cn te e mi sento smpr piu sl irrangiungibile 6 smpr + blla k mai vorrei stare anke un attimo dentro di te sei il mio tormento ti guardo da lontano sudo le mani e tremo vorrei tenerti qui x cancellare tt il tuo brutto paxato ti guardo da lontano nn trovo + nssn ke puo portarmi a te e darmi un po d te x rimanere insieme spero soltanto k tu d me t innamorerai e m darai tt qll k vojo xk sei l unika cs k infondo la vita ha kreato x me x darmi un po d te e rimanere insieme solo uno sguardo kolma il mio silenzio sento trp qsta tua mankanza vorrei averti un ora in una stanza sprigionando tt qll k ce in me ti guardo da lontano vorrei nn fosse vero soffrire ormai csi dimmi k sns ha nn sn piu nssn. Ma se tu fossi mia andrei pure da dio x dirgli qnt t amo e insieme agli angeli farei una festa dedikata a te ti amo da lontanoooo..... Sempre ti amerò nella speranza ke tornerai da me...
****
Tempo di m…a :/ ma nonostante tutto si va a MAGIC WORLD, compatti! Buongiorno a tutti :)

Ticciano è brtuttissimo senza voiii... --->Miky Matteo e Ciro.... tornate prestooooo..... Buon viaggio.... BARCELLONA vi aspetta... Fate i bravi.. Mi raccomando... =P vi vogliamo bene.....

****

Ha una vocina da deficiente, si comporta da "figlia di papà" ed è tanto stupida che nn riesce a capire i suoi limiti... Arritiratiii... Stat' à cas' xchè fai ridere!!! Dedicato a 1 deficiente di s. Agnello!!

****

Notte! :)

****

E incredibile cm una persona possa tornarti in mente così.. Fingi di averla dimenticata e dici anke cn te stessa ke ormai fa parte del tuo passato e ke nn te ne importa più nnt ma poi basta un attimo ke passi in quei luoghi dove sei stato cn lui e ripensi a tutto..ai momenti insieme alle parole dette e hai gesti fatti.. E scende una lacrima xk t'accorgi ke nonostante tutto lo ami ancora! Vl

****

Si parteee roma e domani zoo marine:P buona sera bellii :D

****

Se nn combino casini nn sn io! Ma ke cavolo ke periodo prp nero! Nn ce la faccio più! Davvero.. Ma xk le cose nn cambiano? Xk il male tocca solo a me? Mondo lo sai ke ti dico? Ma vai a quel paese!

****

Cara redazione perché il Leggimi-Gratis di è uscito più tarsi? Di solito usciva la prima settimana (o al massimo la seconda) del mese successivo. Ci fai aspettare con ansia ahaha!

Tutta colpa delle ferie! Non le nostre ma degli "altri" partners. Benedetto Ferragosto...

****

Un saluto alla mia dolce sorellina anna.baci w jones

****

W i mcfly

****

Guardarti girare in mare su quella barka giuro mi ha fatto rimanere estasiata..e rivederti nella tua smart oddio sto diventando pazza.. Sei davvero bellissimo.. Continuo a pensarti.. Nn smetto neanke un secondo di farlo.. Ma so ke mi sto solo illudendo.. 1o anni in più sn tanti x nn dire troppi.. Sarebbe un sogno e io continuo a sperare.. <3 Wau Enzo sei bellissimoooo..

****

Good morning people =>

****

e dopo tre mesi ho ritrovato il cell e nn potete immaginare dov'era... ahahahahah!! :P

Dov'era finito? Dacci qualche idea dove andare a cercarlo, quando capita anche a noi.

****

Ti voglio e nn lo sai..

****

NoTtE A TuTtI. . . E DoMaNi TuTtI A *MaGiC WoRlD*. . . =D ._. *__*

****

Kikko 6 tutto scemo!!! By mary ahahah

****

Jonny tvbby io

****

Mariastella 6 tt scema! Ahahahah t voj ben

****

DODDI TI AMOOOO SI TT A VITA MIJ

****

E fammi vedere quelle fossette, ne sono innamorata! *_*

****

I'm a barby girl -> CONOSCETE LA MARCA DEI C...I "scala"

****

NoTtE PrImA DeGlI EsAmI. . . =S SpErO VaDa TuTtO BeNe. . . Uff..

****

Uffa nn riesco a dormire! Sn le 2.54 del 3 settembre 2011 uff uff uff

****

Francesca m + giusy e + marika t + rosita a = amike per la vita..vi amo!

****

G.V. Mi manki... ♥

****

Kekko nn so ke fare kn te.. Ho paura ke tu possa essere km tt gli altri.. :(Gg nn mi hai x nnt pensata..Kissa se ti farai ankora sentire oppure sarò kostretta a nn sentire più la tua voce..

****

Buongiorno e buona domenica a tutti.. :)

****

Tu non smettere mai di cercare la persona giusta per te, ke non dice nulla anche quando le sbatti il tel in faccia... Ke rimanga sveglia per guardarti dormire... Ke ti vuole mostrare al mondo anche in pigiama e che ti tiene per mano davanti agli amici... Se leggi questo mess devi spedirlo o sarai sfigato per il resto della settimana! stanotte alle 23.42 il tuo amore si renderà conto che gli piaci e ti scriverà...invia a 8 pers

****

Esame time =S. . .

****

E il primo debito è finitoooo!! :D

Baci a tutti quelli che ci menzionano nei loro messaggi

Marayè 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

TECNO C

Ricambi - Caldaie - Condiziona

ELECTRA
CLIMATIZZATORI

Caldaie e Climatizzatori:

Vaillant

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

CALOR

amento - Articoli termoidraulici

DAIKIN

Chaffoteaux

MITSUBISHI ELECTRIC
AIR CONDITIONING SYSTEMS

ARISTON

www.tecnocalorfrasca.it

IMMOBILIARE GEOM. MERLINO CIRO

VIA TORRICELLA, N. 21 - TEL. 081/5330435- FAX. 081/3622028
DOMICILIO FISCALE: VIA CANTONE, N. 45 – TEL/FAX. 081/8081095 80061 MASSA LUBRENSE (NA)
WWW.SORRENTOHOUSE.COM - 22181@FIAIP.IT

ASSOCIATO FIAIP FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

SANT'AGNELLO - Colli di Fontanelle, Via Nastro Azzurro. Villino monolivello con terrazza/lastrico solare di copertura. L' immobile si compone di: ingresso, ampio soggiorno con camino, cucina, servizio, camera matrimoniale, due camere, bagno, ripostiglio. Area esterna: porticato, atrio coperto, aiuole e terreno di pertinenza di ornamento. Garage per due auto (berlina e utilitaria). Buone Condizioni. Posizione pregevole e panoramica. Rif. v. 37 **€ 1.550.000,00**

MASSA LUBRENSE - Loc. SANT' AGATA SUI DUE GOLFI Corso S. Agata, proponiamo in vendita un appartamento al piano rialzato di una piccola palazzina. L' immobile si compone di: ingresso, salone, disimpegno, camera da letto, ripostiglio, camera da letto, bagno, cucina, wc. Doppio ingresso (uno indipendente e un altro dal portone del fabbricato condominiale) .Terrazzo a livello e Aiuola. Garage di c.a. 25 mq. Rif. v. 30 - **€ 550.000,00**

SORRENTO - Via degli Aranci, in parco disponiamo in vendita al secondo piano con ascensore un quadrilocale interamente rinnovato. L' immobile si compone di: ingresso, ampia zona giorno con angolo cottura, camera matrimoniale con wc, camera, cameretta, servizio. Rif. v. 29 **€ 800.000,00**

TORCA - Via Monticelli, casa con ingresso indipendente, composta da: ingresso in soggiorno con camino, zona pranzo, cucina e bagno al piano terra. Piano primo: camera da letto e bagno. Piano secondo (mansarda): camera da letto e terrazzino panoramico. Recente ricostruzione e con impianti a norma. Con garage pertinenziale di nuova costruzione. if. v. 2 **€ 350.000,00**

SORRENTO - Via Nastro Azzurro, proponiamo in affitto terreno agricolo di circa 2.700 mq. fronte strada. Accesso carrabile. Rif. L. 1 **€ 500,00 mensili**

MASSA LUBRENSE - Marina del Cantone. Sul mare e su una delle spiagge più belle della Penisola Sorrentina, proponiamo in vendita un locale di circa mq. 30. Rif. v. 28

SORRENTO - Via Capo, proponiamo in vendita al piano terra e fronte strada un appartamento di due livelli (terra e ammezzato) composto al piano terra da: ingresso, camera con angolo cottura, servizio. Piano ammezzato: camera. Buone condizioni. Rif. v. 38 **€ 350.000,00**

MASSA LUBRENSE - Loc. Casa - Terreno agricolo di c.a. mq. 2.700 qualità di coltura uliveto, piccolo deposito di c.a. mq. 22. Accesso pedonale per circa 30 mt. Panoramico con vista mare. Zona Tranquilla. Rif. v. 24 - **€ 100.000,00**

STUDIO TECNICO ED AGRARIO

GEOM. BUONINCONTI MASSIMO
GEOM. MERLINO CIRO
PERITO AGRARIO MASTELLONE GAETANO

Urbanistica e Costruzioni	*Ambiente e Territorio*	*Topografia e Catasto*	*Servizi Tecnici*
» Progettazione con restituzione in 3D e fotorendering » Restauro conservativo » Ristrutturazioni edilizie » Recupero urbano » Direzione lavori » Gestione del progetto » Pratiche di condono edilizio » **Servizi on line:** - visure e certificati Catastali - Mappe e planimetrie Catastali - Ricerca e copie atti notarili - Visure e certificazioni ipotecarie	» Progettazione agrotecnica » Piani Miglioramento Agricolo » Pianificazione Territoriale » Smaltimento acque reflue	» Rilevamento topografico » Pratiche Catasto Fabbricati » Pratiche Catasto Terreni » Frazionamenti e riconfinamenti » Cartografia digitale	» Perizie e valutazioni estimative » Consulenze e pareri tecnico-legali » Amministrazioni condominiali » Assistenza contrattuale » Compravendita immobiliare » Preventivi, contabilità e direzione tecnica cantieri »Piani di sicurezza e coordinamento Dlgs. 81/2008 »Pratiche di Successione »Certificazione energetica

VIA TORRICELLA N. 21 - 80061 MASSA LUBRENSE (NA)
TEL. 081/5330435 - FAX: 081/3622028
VIA SAN SERGIO, N. 17 – SCALA: B ; II° P. – INT. 6 - 80065 SANT' AGNELLO (NA)
WWW.AGROPERIGEO.IT - INFO@AGROPERIGEO.IT

CASTELLANO Immobiliare

ASSOCIATO FIAIP FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

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

PIANO DI S. collina, panoramicissima villa indipendente, plurilivelli, mq 270, giardino e ampi terrazzi, box autoe parcheggio. Buone condizioni. RIF. V 656

SORRENTO, moderno, centrale, signorile, nuda proprietà, luminoso: soggiorno, 3 ampie camere, cucina abitabile, doppi servizi, disimpegni, ampie balconate. RIF. A 307

MASSA L. collina, Torca, rifinitissima, villa panoramica: salone, salotto, 4 camere, pluriaccessoriata, terrazza, box auto. RIF.V 657

PIANO DI S. collina, in casa d'epoca, 3 camere e servizi. Da

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

rinnovare. RIF. A 310

MASSA L. centralissimo villino bilivelli: salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, porticato, giardino privato carrabile. RIF. V 658

S.AGNELLO, lato mare, località Cappuccini, a pochi metri dalle spiagge, grazioso, d'epoca, bilivelli, soleggiato, vista colline: soggiorno con a.k., 2 camere con rispettivi bagni. RIF. A 384

MASSA L. S. Agata, prossimità centro, moderno, tranquillo, pa-

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

noramico: 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

VICO EQUENSE, Seiano, caratteristico, d'epoca: soggiorno, camera e soppalco, cucinotto, doppi servizi, cortile mq. 25. RIF. A 391

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

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

CESSIONI

PENISOLA SORRENTINA, cedesi avviatissima salumeria affiliata, ottima posizione e redditività. Trattativa riservata. RIF. Z 862

SORRENTO, Centro Storico, ottima posizione, cedesi attività di bar-pub, ottime condizioni, sala interna ed esterna. Trattativa riservata. RIF. Z 861

COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - CESSIONI - MUTUI - CONSULENZA - VALUTAZIONI

Il Melograno SERVIZI IMMOBILIARI

IL MELOGRANO di Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo CC.I.AA. di Napoli al n.2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICO 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

SORRENTO - zona centrale - attico di circa mq. 70 Con annesso terrazzo a livello di circa mq. 130. **€ 520.000,00 TRATTABILI**

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - (a pochi passi dal centro) Grazioso appartamento in piccolo fabbricato composto da: soggiorno, cucina, 2 camere da letto, cameretta e ampia balconata panoramica con vista diretta sul Golfo di Napoli.
€ 390.000 trattabili

Massa Lubrense - Monticchio - Graziosa soluzione semindipendente completamente e finemente ristrutturata composta da: cucina abitabile, ampio soggiorno, camera da letto, 2 bagni, ampio spazio esterno attrezzato,posto auto,panoramica con vista diretta su Capri **€ 470.000,00 trattabili**

Massa Lubrense – Monticchio - Soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno e spazio esterno
€ 280.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Termini- Soluzione semindipendente su due livelli con annesso giardino composta da: cucina abitabile, 3 camere e bagno. Completamente da ristrutturare
€ 260.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - Grazioso appartamento al primo piano composto da: soggiorno, cucina, 2 camere da letto e bagno. Ampia balconata panoramica, buone condizioni
€ 310.000,00 trattabili

Massa Lubrense – zona Massa Turro - soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina, 4 camere, 2 bagni, doppio ingresso, piccolo giardino, terrazzo a livello e posti auto **€ 590.000,00 trattabili**

Massa Lubrense – centro storico - appartamento in villa del '600 di circa mq. 80 composto da: 2 camere, cucina, soppalco, balcone e terrazzo panoramico con vista diretta sull'isola di Capri.
€ 400.000,00 trattabili

LOCAZIONI

Massa Lubrense - Torca zona centrale - Appartamentino su due livelli composto da: soggiorno-cucina, 2 camera da letto, bagno e piccolo ripostiglio Contratto regolare.
€ 500,00 mensili trattabili

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - appartamento completamente ristrutturato composto da: soggiorno, cucina, camera da letto, bagno e balconata panoramica vista mare. Termoautonomo con posto auto assegnato.
€ 500,00 mensili contratto regolare

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Graziosa soluzione semindipendente composta da: soggiorno-cucina, camera da letto, bagno, piccolo ripostiglio. Ottima esposizione, contratto regolare **€ 450,00 mensili.**

Massa Lubrense - Pastena - Appartamento in villa composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni, ampie balconate e spazio esterno **€ 650,00 trattabili**

Massa Lubrense- Massa centro - grazioso appartamento composto da: ingresso, cucina, camera e bagno Contratto regolare (anche uso ufficio)
€ 500,00 trattabili

Massa Lubrense - Arorella - graziosa soluzione composta da: cucina - soggiorno, camera da letto, cameretta e bagno con annesso giardino contratto regolare

Massa Lubrense –Torca- soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni, ripostiglio e ampio spazio esterno panoramico - termoautonomo - Contratto, (anche regolare) **€ 700,00 mensili trattabili**

Ardia Immobiliare

Competenza e professionalità al vostro servizio

Corso Italia, 154 - 80067 Sorrento (Na)
Tel. 081.877.20.74 - Cell. 338.8192000
ardia.immobiliare@yahoo.it

PROPONE IN VENDITA

SANT'AGNELLO - centro storico due vani e bagno 50 mq 1° piano **€ 320.000,00**

SORRENTO località Via degli Aranci appartamento composto da 3 stanze da letto, soggiorno, cucina, bagno e cantinola + posto auto. Prezzo **€ 580.000,00**

SORRENTO località Atigliana appartamento 110mq. composto: 3 stanze da letto, soggiorno, cucina, bagno, lavanderia e ripostiglio + cantinola posto motorino in garage. Prezzo **€ 580.000,00 trattabili.**

SANT'AGNELLO località Tordara 90mq su due livelli con spazio esterno. Buone condizioni **€ 650.000,00**

PIANO DI SORRENTO località Madonna di Roselle, monolocale ristrutturato. Prezzo **€ 190.000,00 trattabili.**

SORRENTO località Casarlano Via Rivezzoli appartamento 90mq. composto: 2 stanze da letto, soggiorno, cucina, bagno. Ristrutturato e panoramico. Prezzo **€ 520.000,00 trattabili**.

SORRENTO appartamento 110mq. composto: 3 stanze da letto, soggiorno, cucina, bagno, lavanderia e ripostiglio + cantinola e 70mq giardino. prezzo **€ 560.000,00 trattabili**

SANT'AGNELLO località Trasaelle, bilocale panoramico con cucinino. Prezzo **€ 290.000,00 trattabili**

MASSA LUBRENSE località Metrano - porzione di fabbricato di 350mq con 2 vani + cucina, bagno e 800mq di giardino.

MASSA LUBRENSE località Termini - villa indipendente di 120mq + terrazzo panoramico vista Capri + 3000mq di giardino **€ 800.000,00**

PIANO DI SORRENTO terreno 2500mq. con entrostante costruzione in legno oggetto di condono. **€ 340.000,00 trattabili**

SORRENTO centro storico appartamento 105mq. composto: 2 stanze da letto, soggiorno doppio, cucina e bagno da ristrutturare. Prezzo **€ 600.000,00**

MASSA LUBRENSE località Nerano appartamento 110mq. con licenza B&B composto: 5 stanze da letto + terrazzo di copertura e 2 posti auto

META villino indipendente composto da 2 appartamenti + mansarda + giardino ristrutturato. **Trattativa riservata.**

PIANO DI SORRENTO località Colli di S.Pietro fronte strada - giardino ingresso carrabile di 2500mq . **€ 200.000,00**

SORRENTO casa colonica su 3 livelli con 13.000mq giardino panoramico da ristrutturare **€ 1.400.000,00**

PIANO DI SORRENTO appartamento 140mq. composto: 3 stanze da letto, soggiorno, cucina abitabile, bagno e garage. Prezzo **€ 850.000,00**

PROPONE IN FITTO

SANT'AGNELLO località Colli di Fontanelle - fitto vacanza - miniappartamento composto da stanza da letto, bagno, soggiorno, angolo cottura e spazio esterno panoramico.

SANT'AGNELLO locale 80mq. per uso ufficio o attività. **€ 1300,00**

SORRENTO centro storico locale di mq.24 **€ 500,00.**

SORRENTO centro - stanza da letto + cucina + bagno + giardino 25mq. Contratto regolare **€ 750.**

Inoltre disponiamo di prestigiose Ville su Capri, Positano, Amalfi e Ravello, trattive riservate in sede.

ANTICHI SAPORI

Via Vincenzo Casola - Sant'Agata

TUTTI I GIORNI

SI PREPARANO PASTE FRESCHE:

GNOCCHI RIPIENI - CANNELLONI
CRÊPES - MANICARETTI
SCIALATIELLI - RAVIOLI RIPIENI
GNOCCHI ALLA ROMANA

Pizze Rustiche, Rosticceria e tante altre prelibatezze

SI ACCETTANO BUONI PASTO

BICImania

Continua
a mantenerti
in forma....

a Settembre
offerte su
tappeti, cyclette
e attrezzi da camera

www.bicimania.net

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

BACHECA ANNUNCI

ANIMALI

Regalo bellissimi **gattini** di poche settimane nati da madre di razza siberiana e padre gatto europeo. Solo ad amanti degli animali. Zona Sorrento. Tel. 3479363383

Vendesi **cuccioli di boxer**, di 50 giorni. Chiama per maggiori informazioni. Tel. 3384254417

Si regalano stupendi **cagnolini metticci simili** al labrador, solo per veri amanti. Tel. 3202839219

Si regalano bellissimi **cuccioli meticci**, incrocio tra beagle e york shire, di piccola taglia. Disponibili 3 maschi e 2 femmine. Tel. 3393892167

Regalasi **cuccioli di gattini**. Verranno affidati già vaccinati e sverminati solo ad amatori e dietro firma del modulo di adozione. Tel. 3332989555

Adotterei volentieri con tutta responsabilità un cucciolo di cane di razza piccola in regalo. Tel. 3290479443

IMMOBILIARI

Affittasi **bivani per ufficio** piano terra Via Plinio 62 Castellammare di Stabia adiacente Farmacia circa 50 mq. Tel. 3355270513

Monolocale appena finito, nel cuore del centro storico di Sorrento, via Fuoro, a pochi secondi da Piazza Tasso e Corso Italia. Soppalcato 5 posti letto e spazioso. Sconti per prenotazioni di minimo 2 settimane. Tel. 339 33 24 770

Vendesi terreno media collina Sant'Agnello soleggiato panoramico 1100 mq. Tel 3337843744

Piano di Sorrento: Si **fitta sala interna** con giardino esterno munito di parco giochi. Per feste di compleanno ed eventi vari. Tel. 3339772541

Fittasi locale deposito di 200 mq con ampio accesso carrabile h. 3 metri a 6 metri. Situato in zona di Sant'Agnello. Prezzo di locazione mensile € 1.500.00 trattabili. Tel 3488081829

Vico Equense. **Vendesi appartamento** completamente nuovo e ristrutturato composto da : soggiorno con angolo cottura, camera da letto, corridoio e bagno. Due ampi balconi soleggiati. Con giardino annesso di circa 130 mq e posti auto. Termoautonomo e in ottime condizioni. Tel. 3392749940

Affittasi appartamento a Massa Lubrense centro composto di 2 camere da letto, 1 bagno, cucina, soggiorno, cortile con ingresso indipendente. Tel. 3293277213

CAPRI **LOCALE COMMERCIALE AFFITTASI** a € 2.400.00 mensili. Tel. 3386558298

Fittasi appartamento vicino al mare per brevi periodi. Tel. 0818771358 ore serali

---

Cedesi ristorante pizzeria a Sant'Agnello in posizione centrale, tutto a norma e rinnovato, ampio spazio esterno, completo di licenza. Trattativa in sede. Tel. 3389049671

Cerco urgentemente **monolocale** in Vico Equense arredato x brevi periodi. Max € 300,00 mensili. Tel. 3664818916

Sant'Agnello **fittasi appartamento** per brevi periodi anche per week end. Tel. 3392841446

Fittasi appartamento a Sant'Agata sui due Golfi, già arredato. Durata massima 18 mesi. € 600,00. Tel. 338.4023953

Fittasi annualmente in Vico Equense (Via Montielli) appartamento indipendente 50 mq molto luminoso e arredato. Canone di locazione € 500,00 mensili. Tel. 33817263461

Vendesi immobile semindipendente a pochi chilometri da Sorrento centrale panoramico di 120mq + 20mq di balcone + 15mq di cantina + 30mq di cortile + 130mq di giardino. Tel. 3337843744

Meta centro, **fittasi monolocale** ristrutturato e luminosissimo. Tel. 3334033089

Vendesi appartamento in centro storico di Meta di 80mq astenersi agenzie e perditempo. Tel. 3284751168

Piano centro storico **vendo appartamento** composto da: ingresso, cucina, salone, 2 letto, studio in soppalco, bagno + piccolo w. c., lavanderia e cantinola per complessivi mq103. Tel. 3333306597

Cedesi attività di noto locale ben avviato di Bar Taverna sito nel centro storico di Meta. Ristrutturato a norma, 3 salette completo di attrezzature e superaccessoriato. Disponibilità di area esterna per tavoli all'aperto. Prezzo assolutamente interessante, trattativa privata. Rivolgersi a garmik@inwind.it

ENAP SCUOLA

dal 1984 ... al servizio dei giovani

UNISU
Università telematica delle Scienze Umane
NICCOLÒ CUSANO

Sono aperte le iscrizioni al corso per :

O.S.S.

Operatore Socio Sanitario

con rilascio attestato di qualifica professionale valido ai sensi dell'accordo Stato e Regioni del 22/2/2001 in tutte le regioni d'Italia. ISCRIZIONI A NUMERO CHIUSO

Castellammare di Stabia: Via Simmaco, 1 - ☎081.872.70.48 - 081.870.58.40
Torre del Greco: Via Marconi, 27 - ☎081.881.46.75 - www.enapscuola.com

RECUPERO ANNI : RAGIONERIA - GEOMETRA - ALBERGHIERO - TECNICO - MECCANICO

Tempo Libero, Calcio, Calcetto, Running, Nuoto, Basket, Palestra

SKIPPER SPORT®

NIKE SHOX - AIR MAX 03 PLAY IMPAX - TOTAL 90 - PEGASUS ASICS GEL NIMBUS - ASICS GEL CUMULUS - NEW BALANCE MIZUNO WAVE - PUMA KING

IL MEGLIO DELLO SPORT AI PREZZI MIGLIORI

SCARPE RUNNING CALCIO E CALCETTO DA:

€ 16,90

C.so Umberto 1°, 14 - 80069 Vico Equense (Na)

Tel. 081 8027270 - www.skippersport.com

Sorrento, a cinque minuti dal centro **fittasi appartamento** 92 mq. Con tre stanze, cucina, zona lavanderia, servizi, sgabuzzino, posto auto in garage coperto e privato e cantinola. Posti letto fino a sei. Compresa biancheria da bagno e da letto. Totalmente arredata. Primo piano. Zona tranquilla con vicini minimarket, tabaccheria, elettricista, ristoranti, rosticceria, bar, pasticceria, negozio di elettronica. Balcone con vista strada. Tel. 3332080436

Sorrento, **affitto per le vacanze**, bellissima villa di 170 mt° suddivisi in 3 piani: 3 camere da letto, 3 bagni, soggiorno, cucina, porticato, lavanderia, palestra, giardino, box auto, all'interno di un favoloso parco. Tel. 3478066850

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Rifinito nei particolari con aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi. No perditempo. € 200,00 mensili. Tel. 3392846310

Vendesi località Marciano **ruderi di 80 mq** disposto su due livelli, completamente da ristrutturare con 800 mq di giardino pianeggiante di natura uliveto, accesso pedonale (25 mt dalla strada), € 230.000,00 trattabili. Tel. 3771555679

CAMPITELLO MATESE. Bojano, a 15 minuti dalle piste sciistiche **vendesi fabbricato** abitabile e semiarredato su due livelli in stile rustico, per complessivi 97 mq di superficie commerciale. Piano terra: soggiorno - cucina con camino, bagnetto di servizio e sala da pranzo. Piano primo: camera, cameretta e bagno. Terrazzo di copertura panoramico (32 mq circa), con soffitta (7 mq circa) . Cantina (16 mq circa) al piano seminterrato con autoclave e garage adiacente da ristrutturare. € 60.000, 00 trattabili. Tel. ore pasti 081/8087657

Massalubrense. **Affittasi miniappartamenti** uso turistico monolocali, bilocali e trilocali indipendenti arredati, con parcheggio, angolo cottura, aria condizionata, TV, bagno con doccia, piscina, campo da tennis e calcetto, ampio spazio esterno, gazebo per ogni appartamento e terrazzo o balconcino, solarium. Tel. 3332080436

Vico Equense **vendesi appartamento** completamente nuovo e ristrutturato, composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, corridoio e bagno + 2 ampi balconi soleggiati. Con giardino annesso di circa 130 mq e posti auto. Termoautonomo e in ottime condizioni. € 280.000,00 trattabili. Tel. 339.2749940

FITTASI monolocale al centro di META, totalmente ristrutturato composto da: salotto, angolo cottura, bagno e stanza da letto su soppalco con balcone tutti finemente arredati. Dotato inoltre di climatizzatore ed elettrodomestici. Contratto regolare. No perditempo. Tel. 3396381769

Castellammare **fittasi appartamento** singolo ammobiliato a persone referenziate, piano terra, circondato nel verde in zona tranquilla, 2 stanze da letto, soggiorno, cucina, servizi, terrazzino, giardino e posto macchina, anche per brevi periodi. Tel. 3331119128

Fittasi locale commerciale in Sorrento 75 mq. 2 vani fronte strada zona semicentrale. Tel. 3495864978

Fittasi appartamento vicino al mare per brevi periodi. Tel. 081.8771358 ore serali

---

Fittasi Camera singola e camera doppia o posto letto in appartamento vicinissimo a Metro S. Paolo ed Università Roma 3. Parco tranquillo ed elegante con portiere. La camera ha accesso su un grande terrazzo. Lavatrice e tutti confort. Tel. 3476365855

Meta di Sorrento **privato fitta** per periodo stagionale in zona Alimuri un app. 2 vani ed accessori con balcone oppure una camera indipendente con servizio ed angolo cottura, direttamente sul mare. Tel. 3388568284

AGEROLA privato **fitta** periodo stagionale in zona S. Lazzaro **Casale di famiglia** immerso nel verde od app. 1 - 2 - 3 vani con sevizi tutti confort ampio spazio esterno. Soluzioni ottimali per weekend tutto l'anno e periodo stagionale. Tel. 3476365855

A Vico Equense privato **fitta** a non residenti **appartamento** 2 vani ed accessori con eccezionale vista mare in zona centrale. Tutti confort. € 880,00 mensili. Tel. 3476365855

Cedesi locale commerciale in Corso Italia a Sorrento. Astenersi perditempo. Tel. 3347805866

Sant'Agnello - Via Iommella Grande - **AFFITTASI APPARTAMENTO** ristrutturato e molto luminoso, composto da: due stanze, cucina, piccolo bagno, terrazza e piccola veranda. Tel. 081. 8787049 in mattinata entro le 10. 30 oppure in pomeriggio dopo le 17. 30

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 € 400, 00 mensili Tel. 330 946567

Portici, Via Benedetto Croce, **vendesi appartamento** di 87 mq. Piano rialzato più ampia cantinola. Prezzo interessante € 160.000,00. Tel. 3406333619

Condivido una camera grande massima serietà. Tel. 3383711009

Cerco un piccolo appartamento per 1 persona a Sant'Agnello massimo € 500,00. Tel. 3383711009

Affittasi appartamento 2 stanze cucina e bagno con ampi balconi e bellissima veduta zona Colli di Fontanelle. Tel. 0815333129

Fittasi appartamento panoramico, accessoriato, ristrutturato, zona centrale, località S. Maria del toro in Vico Equense, solo per brevi periodi. Tel. 3387263461

In Castellammare **affittasi referenziati appartamento** ammobiliato uso foresteria zona centrale Via Raiola. In palazzo signorile 2° piano con ascensore, composto da: 3 vani e accessori per 100mq. Tel. 3355270513

Fittasi box auto 16mq Via Cavottole in Piano di Sorrento. Tel. 3284751168

Sant'Agnello **fittasi appartamento** per brevi periodi anche per week end. Tel. 3392841446

Sant'Agnello, zona centro, Corso Italia **fittasi appartamento** di circa 100 mq. composto da ampio ingresso - salone, soggiorno, due camere da letto, cucina abitabile, bagno, ripostiglio, balcone, veranda, posto auto condominiale, termoautonomo e climatizzato. Tel. 3395244250

Sant'Agnello, **fittasi box** in Corso Italia di circa 15 mq al secondo piano interrato, recente costruzione e vicinanza Comune. Tel. 3395244250

Vendesi casa indipendente con giardino zona Massa Lubrense. Tel. 0818789028

Cedesi attività di parrucchiere da uomo, zona penisola sorrentina. No perdi tempo, solo persone interessate. Tel. 3493039734

Vendesi appartamento di 160 mq. a Castellammare in Piazza municipio composto da: ingresso, 3 camere, salone, 2 bagni, cucina abitabile, 4 balconi, fronte piazza. Tel. 3457870847

Fittasi **casa in Calabria** vicino Scalea a soli 100 metri dal mare con 4 posti letto, giardino. Prezzo speciale x settimana soli € 270,00. Tel. 338198635

Penisola sorrentina. **Fittasi stanze** in villa € 25,00 al giorno. Tel. 3662063401

Cercasi in fitto un appartamentino con 2 stanzette in Piano di Sorrento in condizioni abitabili. Massima serietà. Tel. 3290479443

Vico Equense, localita Arola centro, in condominio **fittasi appartamento** completamente ristrutturato con salone con angolo cottura in muratura, 3 camere da letto, bagno, 3 terrazzini + grande terrazzo di 80mq + posto auto per soli € 580,00 mensili non trattabili e con contratto regolare. Tel. 081.8027119

NAPOLI: Via Stadera in parco di nuova costruzione con centro commerciale e 134 appartamenti, a poca distanza dal Centro Direzionale, **VENDESI appartamento** nuovo e libero piano terra composto da 4 vani + 2accessori, tre ingressi, balconi e terrazzi pavimentati e recintati di 100 mq, giardino, riscaldamento autonomo, portineria e posto auto all'aperto all'interno del parco. € 352.000,00 Tel. ore pasti 081/8087657

Sorrento, **affitto per le vacanze**, bellissima villa di 170 mt° suddivisi in 3 piani: 3 camere da letto, 3 bagni, soggiorno, cucina, porticato, lavanderia, palestra, giardino, box auto, all'interno di un favoloso parco. Tel. 3478066850

Fittasi bellissima mansarda a S. Agata per brevi vacanze. Tel. 3334812840

Per i tuoi annunci:
tel. 081.009.3883 - **fax** 081.19319209 - **SMS** 380.3067686
e-mail: annunci@leggimigratis.it

Fittasi bilocale a Sant'Agnello centralissimo da arredare piano terra € 400,00 mensili. Tel 3337112871

Cerco urgentemente casa composta da: due camere da letto, con cucina abitabile e terrazzo –giardino o cortile poiché posseggo un cane di taglia media. Zona Massa Lubrense centro o montagna, Colli di fontanella o Colli di San Pietro, comunque in zona collinare. Posso spendere fino ad un massimo di € 600,00 contratto registrato. Tel. 3663678547

Affittasi locale commerciale S.Agnello centro. Tre ingressi. Possibilità divisione in due locali. No agenzie. Tel. 0818771652

Cedesi Attività.
Tel. 3283041534

Ristorante bar cedesi in Piano di Sorrento zona centrale, con parcheggio, terrazza e cantina totalmente avviato. € 40.000 poco trattabili. No perditempo. Tel. 3290479443

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

---

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

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

Docente impartisce **lezioni private di matematica e chimica** a studenti delle scuole superiori ed universitari.
Tel. 3200547989

Insegnante qualificata impartisce ripetizioni dai 8 ai 18anni. Tel. 3662063401

Docente laureata impartisce lezioni private di inglese. Si garantisce massima serietà. Zona: Massa Lubrense. Tel. 3389462128

Esperta in problematiche giovanili con competenza e passione impartisce lezioni individuali a studenti di scuole superiori e università (recupero debiti formativi nei mesi estivi) nelle seguenti discipline: - italiano (grammatica, letteratura e tecniche di scrittura) - latino (grammatica, letteratura e tecniche di traduzione) - inglese (grammatica, letteratura e tecniche di traduz. e conversazione) - scienze sociali (psicologia, sociologia, pedagogia, antropologia) - diritto, storia e filosofia si garantiscono: motivazione, metodo e autonomia nello studio. Tel. 3489166449

Signora seria e affidabile impartisce **lezioni di doposcuola** x elementari e medie zona Sorrento. Tel. 3389972043

Laureanda in Lingue e Letterature Straniere, impartisce lezioni di: inglese, italiano, storia, geografia ed altre materie umanistiche ,a studenti di elementari e medie. Prezzi modici. Massima serietà. Tel. 338 4254414

Studentessa di lingue con esperienza di studio in Francia e residente a Sorrento impartisce lezione di Francese. Tel. 0818771753

Laureata in filosofia con 110/110 impartisce ripetizioni a ragazzi di scuole elementari, medie e superiori. 3314389711

Studentessa universitaria impartisce lezioni private in tutte le discipline a bambini di scuole elementari (a domicilio). 5 euro a lezione. Tel 3493630805

Signora seria e affidabile impartisce lezioni di doposcuola x elementari e medie zona Sorrento. Tel. 3389972043

Tuo figlio ha difficoltà nello svolgere i compiti da solo? **Laureata in biologia**, paziente con i bambini effettua lezioni per tutte le materie. Tel. 3392927100

Docente materie letterarie effettua preparazioni e doposcuola di Italiano, Latino, Greco, Storia, Filosofia, Geografia. Per rapporti lavorativi a lungo termine (oltre 2 mesi) pagamento mensile, modico e forfettario. Per lezioni singole (non ad ora, ma a lezione),€ 15,00 a lezione. Preparazioni e doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori. Le lezioni e le preparazioni (anche universitarie) inizieranno dal 22 agosto. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3315451600.

Ragazza 27enne impartisce lezioni di doposcuola per ragazzi delle scuole elementari e medie nella zona di Meta. Tel. 3395094354

Laureanda in Lettere Moderne di Meta di Sorrento, con esperienza, impartisce lezioni private per scuole elementari, medie e superiori. Tel. 3341638954

Laureata in Lingue impartisce lezioni private di lingua inglese, francese, spagnolo e materie umanistiche per scuole medie e superiori. Zona penisola sorrentina. Tel. 3318523982

Laureata impartisce lezioni in diritto, economia materie letterarie e economia aziendale per il biennio. Tel. 3392654751

Diplomata ragioniera impartisce lezioni private di tutte le materie a ragazzi di scuole medie e superiori con particolare preferenza per la lingua francese la cui conoscenza è ottima, disposta a spostarsi, prezzi modici. Tel. 3479289684

ELETTRONICA

Macchina fotografica Samsung Fino 800 Compact Zoom Camera 38 - 80mm in perfette condizioni, completa di istruzioni e foderino, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

PC Pentium III sistema operativo windows 98 + lettore DVD + masterizzatore cd + monitor 15 " + casse + tastiera + mouse, perfettamente funzionante ottimo per imparare ad usare il pc vendesi a soli € 80,00 Tel. 3338489186

Vendo proiettore Philips modello LC5141 DLP uscita HDMI completo di schermo avvolgibile 2,50m x 2m tendo a precisare che ha lavorato per SOLO 2 ore. Vendo per non utilizzo in mancanza di spazio € 550,00 non trattabili. Tel. 3382270307

Vendesi televisione Philips 14gr1221 portatile privo di presa scart in Castellammare di Stabia. Tel. 3355270513

Vendesi consolle usata a prezzo stracciato, composta da 2 piatti kam con braccio curvo + 2 cdj il primo Pioneer 100s e il secondo omnitronic con jog + mixer con effetti 4 canali tutto a € 300,00. In più a soli € 120,00 cuffie Pioneer djh1000. VERO AFFARE. Tel. 3339124579

Tv plasma Samsung 52" vendesi causa inutilizzo. € 800,00. Tel. 3343787747

Modem esterno dual mode V. 90/k56 flex Fax modem Data/Fax with voice, vendesi. Tel. 3922192279/3282889358

Vendo play - station1: con la modifica; 3 gioestick, memory card da 2gb, 30 giochi, volante x le macchine: NUOVISSIMA. Tel. 3291235678

Vendo Nintendo ds ottime condizioni verde con n5 a prezzo di € 100,00. Tel 3661156945

Vendo nuovissimo **Nintendo Ds** bianco senza scatolo ma completo di tutto e superaccessoriato € 100,00. Tel. 3382270307

Vendo Nokia N8 in ottime condizioni 2 mesi di vita e ancora 22 mesi di garanzia. Vendo a causa acquisto iphone. Tel. 3661144993

Nintendo DS lite celeste nuova con scatolo. in + R4 + memory card 2g con 16 giochi vendo a € 100,00. Tel. 3274259802

Vendo televisore a colori con digitale pollici 21 € 50,00. Tel. 3388841157

Vendo Nokia N8 in ottime condizioni 2 mesi di vita e ancora 22 mesi di garanzia vendo a causa acquisto iphone. Tel. 3661144993

---

iPad 1 Modello Wi - Fi + 3G, 64 GB vendesi causa doppio regalo. Ancora in garanzia, usato una sola volta. Tel. 3332080436

Schermo proiettore 100x 50 avvolgibile e trasformabile € 80,00. Tel. 0815322429 **Vendo Nintendo DS lite** nuovo usato solo 2 volte + gioco fashion designer alla moda compreso di scatolo € 110,00. No perdi tempo. Tel. 3348536152

Marvin

OUTLET

Abbigliamento ed accessori Uomo-Donna

Via Tasso, 31 - Sorrento - Tel. 081.0209584
e-mail:marvinoutlet@libero.it

Il Balcone sul Golfo

Agriturismo - Pizzeria - Sfizioseria

dal Venerdì alla Domenica "Pizza al Metro"
(servizio e coperto gratis)

Fattoria - Giardino Self Service
Terrazze Panoramiche
Parcheggio - Parco Giochi

Aperto tutti i giorni per Banchetti e Feste
Vendita diretta di Prodotti del nostro orto

DA VENERDI 30 SETTEMBRE A DOMENICA 2 OTTOBRE
VENITE AD ASSAGGIARE LA TRADIZIONALE
CARNE DI CAPRA ALLA TICCIANESE,
RICETTA ULTRAMILLENARIA.

Vico Equense - Via Ticciano, 40 - www.ilbalconesulgolfo.it
081 802 62 78 - 335 8204788

Per i tuoi annunci:
tel. 081.009.3883 - **fax** 081.19319209 - **SMS** 380.3067686
e-mail: annunci@leggimigratis.it

COMPRO cellulari e i-pod usati o NON FUNZIONANTI! Per avere una valutazione esatta dovreste indicarmi: Modello esatto, Funzionante o guasto e condizioni estetiche. Effettuo anche riparazioni. Zona Sorrento.Per qualsiasi info potete mandarmi un'e-mail all'indirizzo: Blushark19@alice.it oppure tel. 3348546429

Musifonino LG U8550 UMTS/GPRS/GRS Triband Videochiamata con vivavoce integrato, videomessaggi/mms, sms, e - mail, 2 videocamere integrate: esterna per scattare foto (1. 3MP) ed interna per videochiamate - Flash integrati, Display 2, 2" – Video recording, File audio/video supportati. Suonerie a 72 toni polifonici Connettività USB e Bluetooth. Fino a 20MB (memoria interna) CONTIENE: LGU8550 - Caricabatteria - Batteria1400 mAh - CD rom - Manuale d'uso e guida rapida. Tel. 3332080436

LAVORO

Cercasi lavoro per uomo in lavanderia, ristorante, pizzeria o muratore massima disponibilità. Tel. 3277799214

Diplomato alberghiero anni 43 residente in Vico Equense ex marittimo Sitmar Cruises, Princess Cruises, Msc Cruises, con esperienze all'estero e in Italia, conoscenze lingue inglese parlata francese e tedesco; esperienze Miami, New York, Inghilterra. Ottime referenze. Cerco lavoro in penisola sorrentina e provincia di napoli nel settore sala d' albergo, ristoranti, maitre sala + bar con massima serietà organizzativa. Tel. 3281785716

Cercasi guida ambientale escursionistica per collaborazione inviare il curriculum vitae a info@sorrentoiswonderful.com

---

Laureato in scienze politiche cerca lavoro. Tel. 349.6918904

Studio Tecnico di progettazione cerca collaboratore. Si richiede la conoscenza di programma grafico autocad. Disponibile anche per chi ha necessità di effettuare il Tirocinio per iscrizione all'albo. Località S. Agata sui due Golfi Massa Lubrense. Tel. 3387748464

Si cerca part - time insegnante d'inglese madre lingua per insegnare bambini e adolescenti. Tel. 3450204395

Ragazzo serio con diversi anni di esperienza nel settore effettua lavori di volantinaggio e locandine pubblicitarie a prezzi modici per la Penisola Sorrentina e comuni limitrofi. Si garantisce massima serietà. Tel. 3336155876

Ragazzo 15enne affidabile cerca lavoro come volantinaggio nella zona della penisola sorrentina. Tel. 3337545109

Ragazza cerca lavoro in penisola sorrentina come collaboratrice domestica. Tel. 3394230771

Cercasi consulenti per nota azienda svizzera in zona penisola sorrentina. Ottimi guadagni. Tel. 3397909268

Agenzia in attività finanziaria per il collocamento di finanziamenti erogati da UniCredit S. p. A. ricerca Collaboratori e Segnalatori per ampliamento della propria rete, su tutto il territorio limitrofo introdotti in Enti Statali, Pubblici, Aziende Private, Cral Aziendali e Dopolavoro che ci segnalino nominativi di potenziali clienti alla ricerca di prestiti e cessioni del quinto. Trattamento di sicuro interesse. Tel. 3355270513

Azienda ricerca collaboratori ambosessi per distribuzione prodotti cosmetici, profumi e linea home; si richiede autonomia e propensione al raggiungimento degli obiettivi; si offrono guadagni diretti, guadagni provvigionali indiretti, bonus, incentivi e auto aziendali. Tel. 3200854458 - 3898316831

Segretaria con esperienza ventennale in ufficio commerciale cerca lavoro a Sorrento e dintorni. Anche presso studi medici. Tel.3386621819

Parucchiera qualificata 18 anni cerca lavoro. Disponibile anche tutta la giornata. Tel. 3347673236

Graduated mothertongue teacher gives private Italian lessons for foreigners. Tel. 3389462128

Ragazzo 22enne cerca lavoro come magazziniere, barista o lavori di volantinaggio. Massima disponibilità e serietà. Tel. 3319789025

Primaria **agenzia di assicurazioni** cerca promotori finanziari e/o produttori assicurativi con esperienza per inserimento nella propria rete. Si prega di inviare il curriculum, munito di autorizzazione alla privacy, al seguente indirizzo e-mail:lugiar@tiscali.it

---

Signora 31 anni, automunita residente in penisola sorrentina cerca lavoro dal mese di settembre. disponibilità dalle 8: 30 alle 15: 00. Esperta uso pc, programmi gestione magazzino, conoscenza amatoriale html, php, sviluppo siti. Per contatti sono disponibile via cell nelle ore pomeridiane giorni dispari, e di mattina nei giorni pari. Tel. 3463642030

Signora 50 anni infermiera cerca lavoro come babysitter o badante Pompei o Penisola Sorrentina. Tel. 3339405669

Ragazzo effettuo **assistenza computer** presso il mio o il vostro domicilio a prezzi molto interessanti. Massima serietà e molto esperto nel settore informatico no perditempo. Tel. 3339121501 - 3493844671

Signora, fortemente motivata, cerco lavoro la sera oppure il sabato e la domenica per arrotondare. Tel. 3387552764

Signora referenziata con titolo specifico cerca lavoro come baby sitter solo di pomeriggio e per la gioia dei genitori che vogliono uscire un pò anche la sera. Tel. 3387552764
Si organizzano **feste ed eventi** in bellissimo agrumeto nel centro storico di Sorrento. Tel. 3351266000

Massaggiatrice esegue massaggi solo donne per relax, dimagrimento e dolori. Tel. 3471957924

Ragazza 30enne seria ed affidabile,residente in penisola sorrentina cerca lavoro di babysitter in zona, disponibilità dalle 7 alle14-30. Tel. 3383255975

Ragazzo 27 enne diplomato, con varie esperienze alle spalle serio ed affidabile, cerca lavoro come barista, magazziniere, ditta traslochi, ecc. Tel. 3466165148

Cerco lavoro di stiratura zona Vico Equense solo di mattina dalle 09:00 alle 13:00. Tel 3312164376

Cerco lavoro, come aiuto chef, servizio tavoli, commessa (prima esperienza), volantinaggio, cerco lavoro in pratica. Munita di patente B, garantisco massima serietà. Tel. 3392419062

Signora italiana seria, esperienza bambini, automunita, cerca lavoro come baby-sitter, piccolo aiuto domestico o anziani. Tel. 3314899427

Mamme cercate una **babysitter** dolce, buona, seria, paziente, affidabile, automunita...allora cercate proprio me? Tel.3383255975

Estetista-visagista effettua a domicilio: manicure con semipermanente, pedicure, vari massaggi, trucco correttivo, tanti altri servizi a prezzi modici. Massima serietà esclusivamente per donne. Tel. 3381255514

Cercasi collaboratrice domestica dal lunedì al venerdì in Anacapri. Tel. 3382341934

Ragazza seria cerca lavoro come baby sitter, servizi casalinghi o volantinaggio mezza giornata zona S. Agnello. Tel. 3381021890

Signora seria, sposata, con esperienza cerca lavoro 3 volte a settimana solo la mattina come collaboratrice domestica. Tel. 3332254804

Ragazza 27enne automunita, cercasi lavoro possibilmente annuale come comessa, barista, babysitter e come domestica. orari possibilmente la mattina. Tel. 3280459391

Cercasi un socio al 50% per un locale avviato in Piano di Sorrento. Prezzo molto conveniente e occasione interessante. Tel. 3290479443.

Massaggiatore pratica massaggi al peperoncino per dimagrire e tonificare il corpo. Tel. 3336934881

Ansia, stress, depressione, voci di dentro, **Prof. di Psicologia** esamina casi in cui la comune psicoterapia non basta per venire a capo del problema. Tel. 3336934881

OFFRO lavoro part time o full time nell'ambito del Benessere e della Salute. Tel. 3381089896

Estetista effettua al vostro domicilio: manicure con colate in gel e ricostruzione unghie, massaggi, pedicure, cerette, etc. Prezzi modici. Esclusivamente a donne. Tel. 3337397045

INTER SERVICE

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)

Medjugorie

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

Per i tuoi annunci:
tel. 081.009.3883 - **fax** 081.19319209 - **SMS** 380.3067686
e-mail: annunci@leggimigratis.it

Ragazzo effettua riparazioni di zanzariere, infissi in alluminio e vetri. Massima disponibilità. Tel. 3663648811

Eseguo lavori a punto croce su Tela Aida: bavette, strofinacci, ecc. Li vendo a prezzi modici. Tel. 3385672799

Sono un **ragazzo di 25 anni** sono sposato e ho 2 figli cerco lavoro come gommista o come benzinaio oppure me la cavo in tutto dal bar al cameriere, dalla pizzeria alla pasticceria, dalla pitturazione o meglio come tutto fare, oppure guardiano. Sono in possesso di patente b. Massima serietà e onestà. Per qualsiasi informazione contattarmi subito. Tel. 3343616434

Badante per signore anziane **cerca lavoro** notte e giorno. Signora straniera con ottimo italiano e conoscenza cucina responsabile pulita paziente e umile preferibilmente in penisola sorrentina oppure napoli. Massima serieta. Tel.3290479443.

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

Sig. ra seria, italiana con esperienza cerca lavoro come collaboratrice domestica o aiuto x anziani dal lunedì al venerdì solo la mattina. Tel. 3332254804

Cerco lavoro part - time dalle 8: 30 alle 12: 30 o in una casa privata o in bed & breakfast. Tel. 3318419624

Ragazza cerca lavoro come baby sitter, commessa, aiuto cuoco, lavapiatti o pulizie. Massima serietà ed esperienza. Tel. 3341385202

Avvocato professionista offre la propria collaborazione nella redazione e nella stesura di tesi in materie giuridiche e affini, a studenti o lavoratori inesperti o con poco tempo a disposizione. Tel. 3397408206

Ragioniere 48 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computers, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823

EFFETTUO COLATA DI GEL sulle vostre unghie presso il vostro domicilio a prezzi sbalorditivi. Tel. 3396191777 oppure 3392710593

Signora 50enne infermiera cerca lavoro come baby sitter o badante. Zona Pompei o Penisola Sorrentina. Tel. 3339405669

Restauratore del legno effettua lavori di alta professionalità con tecniche antiche rispettando la struttura e l'autenticità del mobile e o dell'oggetto. Trattamento antitarlo reale e non invasivo e per l'ambiente e per il legno. Valutazioni oggetti e mobili antichi. Dorature. Prezzi concorrenziali. Preventivi gratuiti. Tel. 3338612028

Azienda in penisola sorrentina seleziona **personale per la vendita** di prodotti aziendali. Richieste capacità comunicative e di vendita. Compenso a commissioni. Per contatti rivolgersi all'indirizzo rotercater@alice.it

---

Cerco lavoro come pulizia uffici, abitazioni oppure come compagnia anziani o baby sitter (no ore serali), in zona Massa e Sorrento. Si assicura esperienza e riservatezza. Tel. 3663562276

Affreschi e decorazioni di qualsiasi soggetto e misura applico su pareti, soffitti e superfici lignee, anche trompel'oleil. Prezzi concorrenziali, effetto assicurato. Zona Vico Equense. Per informazioni e preventivi chiamami subito. Tel. 3384938278.

Cercasi personale per effettuare corsi in Palestra per le seguenti discipline: scherma, pilates, yoga, aerobica e varie. Richiesta partita IVA. Tel. 3311863187

Cercasi con urgenza lavoro serio in penisola italia e al estero no perditempo offro e chiedo massima serietà: Esperto delle Conoscenze culinarie caserecce campane in particolare ricette antiche capresi e degustazione sorrentina. Sono un autodidatta e metto la mia esperienza per fare insieme un ottimo lavoro e mettere a Vostra disposizione la mia professionalità, maturata in 12 anni a Capri, 2 stagioni a Sait - Tropez ed 1 anno in Germania, di cui 3 anni presso due note famiglie italiane come chef e maggiordomo. Sono in possesso di lettere di referenze, Attestato HACCP, No Alcol, No Droga, Ordine e Pulizia. Organizzazione Lavorativa. Puntuale, disposto a trasferirmi. Massima Serietà. Tel. 3394514773

Sono una **Signora 40enne** SERIA ed AFFIDABILE CERCO IMBARCO per prossima stagione come ADDETTA al Riordino e al Riassetto Cabine e Aiuto Cuoco. Esperienza pregressa della mansione in contesti alberghieri di lusso della Penisola Sorrentina su navi (Costa Crociere) e Yachts e Caicchi di privati e Charter. Mi occuperò dell'allestimento, dell'igiene e dell'ordine delle cabine dal rinnovo della biancheria al rifornimento delle amenities (saponette, bagno schiuma, accessori per la toilette); sarò inoltre responsabile dell'aspetto scenico delle camere; gestirò la lavanderia, il riordino gli oggetti degli ospiti. Collaborerò alla preparazione del buffet della prima colazione e ad aiutare il cuoco là dove ce ne fosse il bisogno. E a prendermi cura dei bimbi se ce ne fossero a bordo. Sono in possesso di tutti gli Attestati di primo soccorso, Passaporto in regola Corsi STCW e Biennale già fatta. Sono iscritta a Gente di mare per imbarco immediato. Tel. 333 26 28 6 52

MOTORI

Fiat 500 auto d' epoca immatrocolata nel 70, con assicrazione storica, revisione e tassa di circolazione. Tenuta ferma ed in buone condizioni. Colore bianco. Vendesi ad appassionati € 2.500,00 (zona Piano di Sorrento). Tel. 3335292361

Nissan Micra 1. 5 dci 82cv acenta, col. nero, anno 2005, km 137000, full optional e con climatronic, sensore pioggia, radio cd con comandi al volante, gomme nuove, tassa possesso fino dicembre 2011, € 4.000,00 compreso passaggio di proprietà. Tel. 3319037972

Vendo Derbi 50 stradale. Prezzo affare € 500,00. Tel. 081 8071698

Vendo Peugeot Looxor 50cc del 2004, con bauletto, revisione valida fino al 20/09/2012, batteria nuova, in ottime condizioni. € 450,00. Tel. 3384180302

Vendesi Scarabeo50 anno 1998 € 250,00 (incluso parabrezza e bauletto). Tel. 3938506075

Vendo motore marino 8 CV € 1.000,00 motore a miscela, gambo lungo, documenti in regola. Tel. 0815322429

Vendesi Liberty 50 4T in buono stato. Visibile in Sorrento. Tel. 081 8071698

Mercedes E 200 Kompressor GPL - del 98 vendo a € 6.000,00. Sono costretto a malincuore a venderla per scarso utilizzo. Kompressor Avantgard e con impianto GPL consuma come una utilitaria € 30,00 di GPL circa 600 km. Sedili in pelle, aria climatizzata con riscaldamento anche con auto spenta, retrovisori ripiegabili e riscaldabili e foto cromatici (antiabbagliamento), sedili regolabili in altezza e supporto lombare… e tanto altro ancora. Una vera limousine. L'auto è sempre stata tenuta maniacalmente. Il prezzo è leggermente trattabile. Tel. 3357506195

Vendo moto TDM 850 Yamaha € 1.300,00 trattabili. Tel. 3358222260

Vendo motorino 50 Gilera RC € 800,00. Tel. 0815322429

Vendo motorino SH IE 150 per € 1.300,00. el. 081 8071698

Vendo motorino Atala Green 50 € 500,00 fermo da molti anni, colore rosso. Tel. 0815322429

Vendesi Vespa Piaggio XT4 125cc anno 1999, km 30. 000, meccanicamente perfetta, qualche graffio sulla carrozzeria, prezzo € 100,00 non incluso passaggio di proprietà. Tel. 3314772149

Vendesi Vespa Special 50 a prezzo affare € 1.200,00. Tel. 081 8071698

Vendo Boston Whaler 15 come nuovo, motore 60 Cv Jonson completa di tutte le dotazioni € 1. 900,00 trattabili con possibilità di visione. Tel. 3387748464

Vendo moto Yamaha TDM 850 nera in ottime condizioni. € 1.300,00 trattabili. Tel. 3358222260

Scarabeo 50 colore azzurro con parabrezza vendesi . In buone condizioni € 700,00. Tel. 368228237

Vendo motorino Simphony 50 in ottimo stato. € 900,00. Tel. 081 807198

Vendo Hornet 600 colore blu con 14000km ottime condizioni, per inutilizzo. € 3.500,00 trattabili. Tel. 3341942966 - 3335344178

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA
MARILINA IACONO

ROYAL ACADEMY OF DANCE
REGISTERED TEACHER
IACONO MARIA RAFFAELLA

DANZA CLASSICA

PROPEDEUTICI
PROFESSIONALI ACCADEMICI

DANZA CONTEMPORANEA

DANZA MODERNA ACROBATICA

ONDA LATINA

BOLLYWOOD

HIP HOP

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO - info: 3393324670
www.magicmedleyballet.it - magicmedleyballet@libero.it

Per i tuoi annunci:
tel. 081.009.3883 - **fax** 081.19319209 - **SMS** 380.3067686
e-mail: annunci@leggimigratis.it

Occasione. **Vendesi Honda Yazz** 1400, pluriaccessoriata e in buone condizioni. Tel. 368228237

Vendo Free 50 colore blu condizioni discrete per inutilizzo. € 200,00 trattabili. Tel. 3280459391

Vendo SH 125 bianco anno 2007 ottime condizioni appena revisionato, cambio ruote e freni. Vendo per acquisto cilindrata maggiore. Prezzo affare € 1.500,00. Tel. 3396947398

Cerco ricambi nuovi per motorino Gilera CBA R55V anno '81con cestino per spesa, sella, fiancate in plastica. Tel. 0815322429

Cerco automobile Volkswagen maggiolino anni '80 bianco decappottabile. Tel. 3282693401

Vendo SH 300 grigio, in ottime condizioni, anno settembre 2008, 25000km, € 1.900,00 con bauletto originale, catena, bloccadisco e antifurto satellitare inclusi. Tel. 3317301090

Vendo Scarabeo 50, nero, in buone condizioni e con ottimo motore. No perdi tempo. € 400,00. Tel. 3397859267

Vendo Yamaha XT con assicurazione d'epoca. Prezzo affare € 1.200,00. Tel. 0818071698

Vendo Triumph 1050 in ottime condizioni, € 6.000,00 trattabili. Tel. 3385058943

Honda Phanteon 150 immatr. 2003 grigio metallizzato con bauletto, parabrezza, specchietti ed antifurto. Ottima carrozzeria mai incidentato ed usato pochissimo, vendesi per inutilizzo € 1.250,00 escluso passaggio proprietà. Visibile zona Sorrento. Tel. 3332080436

Jaguar Sovereign anno 1992 colore bianco ottime condizioni. Ottima per utilizzo personale e per cerimonie. Visibile in zona Sorrento. Vendesi per inutilizzo. Tel. 3332080436

Vendesi Quad Kimco MXER 250 in buone condizioni prezzo € 1.500,00. Tel. 3287380319

Vendo scooter Yamaha xcity cc. 250 km. 17. 000 anno 2008 appena tagliandato e gommato + bauletto con staffa e parabrezza tutto nuovo mai usato full optional vendo a € 2.000,00 visibile in Sant'Agnello. tel. 0818770692

Vendesi Yaris nera, anno 2000, modeste condizioni, messa appunto motore marzo 2011, tenuta sempre al coperto. Causa inutilizzo, visibile in Meta. Vendo a prezzo € 2.200,00 poco trattatibili Tel. 3337082303 - 0818087673 chiedere di Marco.

Vendesi Mercedes benz classe E 220 diesel FULL OPTIONAL come nuova del 2004, con 5 porte, grigio metalizzato, 137 000 km effettuati. Tel. 3398337476 – 3487727043

Vendo Vespa PX 125 (anno 2003) colore grigio metallizzato in buone condizioni, revisione effettuata in estate 2010. Tel. 3388568606

Causa imprevisto, **vendo Daihatsu Terios 4x4** full optional sx, tagliandata da poco freni olio ecc, aria condizionata, cerchi in lega, bull bar paracolpi anteriore da € 500,00 cromato, barre tetto, copricerchio cromato, verti fumè gommata nuova, impianto gpl brc ad iniezione gassosa sequenziale ultima generazione (costo € 1.700,00) consumi bassissimi, per foto ed informazione contattatemi. Tel. 3476863131

Vendo barca in alluminio mt 4, 30 peso 60 kg trasportabile sul tetto di una panda, usata pochissimo, sana senza ammaccature € 450,00. Tel. 3661055023

Lema Gen anno 2004 Ottime condizioni! In acqua, disponibile per prova a Piano di Sorr. Nulla da rivedere, se non qualche dotazione di sicurezza, Lung 7mt ca. Motore Volvo penta 4. 3 GL, 190 cv benzina, meno di 200 ore di moto. Sempre rimessato Volvo. Accessoriatissima: dotazioni complete per navigazione entro le 12 miglia (VHF portatile incl) Eco, GPS, Frigo, Fornello, Doppia batt, WC Elettrico, Carica batterie intelligente con presa in banchina, moquette, Televisore Lcd con impianto antenna, Impianto stereo con lett Cd e MP3. Tender 1. 85mt e motore 4T 2. 5cv con 1 anno di vita. 3 tende (tendalino parasole, tenda campeggio per dormire all'esterno, tenda chiusura pozzetto) € 27.000,00 tratt. Tel. 3296140157

Vendo Panda Multijet giallo verde anno 2004 € 5.50000, km 77000, passaggio incluso. Tel. 3404850747

Auto d'epoca Fiat 500 omologata anno 1972 restaurata e con pezzi originali. Motore e carrozzeria in ottime condizioni. colore bianco, interni originali. Vendesi ad intenditori € 5.500,00 escluso passaggio proprietà. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3332080436

Vendo Barca 6mt Orion ITM 115cv doccia ecoscandaglio sci nautico. € 5.500,00. Tel. 3387098309

Vendesi vespa PX 150 free time 02 serie limitata, ottime condizioni, colore grigio ottavio. € 1.500,00 incluso passaggio proprietà. Per eventuali informazioni contattatemi. Tel. 3334525274

Vendesi Yamaha MT 03 anno 2006 nera Km. 14. 000 causa inutilizzo € 2.600,00 trattabili. Tel. 3382921614

Vendo Toyota Yaris cambio automatico. Ideale per il traffico. Ottime condizioni. Prezzo € 2.500,00 Trattabili. Tel. 3668030407

Vendo Terios 4><4 anno 2002 gommato nuovo, impianto gpl sequenziale, full optional con kit rialzo e distanziali ruota € 7.000,00. Tel. 3929529333

Causa inutilizzo **vendo Vespa 50 special** anno 1975 come nuova funzionante al 100%. € 3.000,00. Tel. 3929529333

Vendesi Fiat PUNTO colore blu, 1200 cc, anno 2000, impianto GPL. € 1.000,00. Tel. 081/ 5330190

Vendo causa inutilizzo Beverly 500 anno 2006 con pochissimi km circa 9000, colore grigio metallizzato. Da vetrina prezzo € 2.800,00. No perditempo. Tel. 3383028492

Vendo Renault Clio 1.4 16v anno 2001, colore blu scuro, cerchi in lega, stereo, revisione fino a giugno 2012! Vendo a soli € 1.300,00. Tel. 3389598945

Vendo Fiat PANDA Young colore bianco, 1200 cc, anno 2001, motore nuovo, radio e impianto GPL. Buone condizioni. € 700,00. Tel. 081/ 5330190

VARIE

Vendo lavatrice funzionante € 50,00. Tel. 3388841157

Per gli amanti del modellismo, **vendo Monster Truks** DeAgostini a scoppio ed eventuali ricambi ad € 500,00. Tel. 3929529333

Vuoi perdere peso? Chiedimi come. Tel. 3381089896

Rubrichette tascabili, posacenere, portalibretti, pettinini, portachiavi vendo a € 0,30 cadauno. Tel. 3336934881

OCCASIONE. **Vendo tavolo cucina** in legno massello, allungabile con 4 sedie , color noce, stile arte povera. Prezzo speciale € 100,00. Tel. 081/5330190

Vendo community web social NT dalla gestione semplice e guadagni molto interessanti. Moduli presenti: chat, mercatino, shopping, messaggeria, forum, blog, banner, statistiche, area riservata etc. Tel. 3288331122

Vendo gioielli antichi di fattura pregiata. Tel. 3333306597

Causa trasloco, vendo tavolo in legno color ciliegio 1 mt. x1 mt. allungabile a 2 mt. completo di 4 sedie ancora imballate tutto come nuovo € 400,00 trattabili + divano angolare 2 mt. x2 mt. ottime condizioni € 400,00 trattabili. Tel. 0818024782 - 3396426964

Vendo fumetti Marvel, Martin Mistero, Diabolik, manga, Topolino da collezione, contattatemi. Tel. 3339124579

Vendo acquario artigianale € 100,00 media grandezza. Tel. 0815322429

Vendo posate antiche in argento. Tel. 3333306598

Vendo bici Atala City Bike come nuova. € 100,00. Tel. 0815322429

Camera da letto completa, anni 40, bellissima in legno e marmo nero. Chiamare dalle ore 14 in poi. Tel. 3388841157

Vendesi tavolo legno color ciliegio 1 mt. x 1 mt. allungabile a 2 mt. + 4 sedie tutto come nuovo € 400,00 trattabili. Tel. 0818024782

Vendesi canoa marca nova 2 posti colore giallo. € 230.00 Tel. 3381986354

Rete ortopedica matrimoniale € 40,00. Tel. 3388841157

Giuseppe Iaccarino

camicie Italia

camicie personalizzate e su misura
accessori - cravatte

personalized tailored shirts
ties - accessories

Via Vincenzo Casola, 4
Sant'Agata sui due Golfi
Massa Lubrense (Na)

Cell. 333 41 88 632
info@camiciegiuseppeiaccarino.com

Per i tuoi annunci:
tel. 081.009.3883 - **fax** 081.19319209 - **SMS** 380.3067686
e-mail: annunci@leggimigratis.it

Vendo in Penisola Sorrentina a prezzi modicissimi da concordare: - Rete Ortopedica matrimoniale in ottimo stato - Lavatrice funzionante - Armadio quattro stagioni in mogano cinque ante - Credenza in mogano, lunga cm 250, cinque ante, piano in marmo, e specchiera in cornice dorata - Poltrona imbottita color panna - Tenda da sole a strisce bianche e gialle, meccanismo scorrevole con manovella da fissare al muro - Misura: cm. 200 x 300 - Televisore 26 pollici a colori in ottimo stato, Digitale Terrestre e telecomandi. Tel: 3388841157 preferibilmente ore pomeridiane.

Vendo acquario artigianale 70x40 cm circa completo di pompa e di neon. € 70,00 Tel. 0815322429

Vendo materasso in lattice "Pirelli" per errato acquisto. Misure standard. € 500,00. Tel. 3313633696

Vendo set coperte ricamate a mano più di cinquant'anni fa'. Una matrimoniale, una da culla e lenzuola. Non sono state ancora valutate quindi il prezzo é da pattuire al momento dopo averle viste. Tel. 3280459391

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 divani ecc. Tel. 3899816503

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

AFFARISSSIMO, **cedesi scaffalatura** metallica a parete con eventuale banco vendita e banco cassa. Tel. 0818787926

Vendo trio loola Bebè confort composto da: ovetto(si può usare anche x l'auto) + carrozzina + passeggino in buono stato, pagato € 480,00 ora rivendo € 100,00. Compreso nel prezzo anche box ultimo modello Brevi. Tel. 3337422057

Stemmi Inglesi applicabili su auto classiche e sportive vendo € 90,00 cadauno. Tel. 3336934881

Causa trasloco **vendo Rembo** poco usato, no perditempo. Tel. 3383711009

Vendo materasso in lattice "Pirelli" per errato acquisto. Misure standard. € 500,00. Tel. 3313633696

Poltrona bianca imbottita 1 posto € 40,00. Tel. 3388841157

Vendesi Rolex modello Oyster Lady accio/oro cinturino Oyster quadrante bianco in ottime condizioni € 1.500,00 trattabili. Tel. 3388372728

Armadio 5 ante + 5 scomparti superiori in mogano lucido € 100,00. Tel. 3388841157

Vendo tavolino in legno tondo di diametro 43 e alto cm 53 decorato con intarsio sorrentino. Tel. 3388841157

Rete ortopedica matrimoniale € 40,00. Tel. 3388841157

Vendo lettino color noce completo di materasso rete a doghe 80 x 90 e spalliera a soli € 150,00. Tel. 3332617108

Poltrona in vimini 2 posti più 2 piccole da 1 posto € 80,00. Tel.: 3388841157

Armadio 5 ante + 5 scomparti superiori in mogano lucido € 100,00. Tel. 3388841157

Credenza lunga in mogano mt2, 50 con specchio in cornice dorata € 100,00. Tel. 3388841157

Vendo culla in vimini € 30,00. Tel. 3388841157

Vendo bici Mountain Bike in ottimo stato ad € 50,00. Tel. 3395725580

Rivestimento federe Audi 80 per sedioliini anteriori e posteriori € 30,00. Tel. 0815322429

Vendesi mobili scrivanie per ufficio usati, pc, fax, stampante ad aghi, per contatto zona Castellammare. Tel. 3355270513

Vendo telescopio Konus Vega D 114 mm F 900 mm. cavalletto in legno. Tel. 3393318257

Vendo quadro di Carignani valutato da un esperto € 5.000,00 prezzo trattabile. Tel. 3387552764

Vendo frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglia, cucina4 fuochi, frigorifero piano cottura forno ad incasso a € 80,00 cadauno. Tel. 0818721394 - 3384282031

VENDESI STRUTTURA con doppio appoggio per un'auto superiore ed inferiore a pantografo, per poter parcheggiare 2 auto nel Tuo garage. € 2.900,00. Tel. 3205643553

Vendo culla Avorio con disegni. € 100,00.Tel. 3272015776

Vendesi cameretta composta da letto con armadio a ponte e letto superiore, scrivania con colonna a cassetti e antine, più mensole soprascrittoio. € 500,00 vero affare; seminuova. Intrattabile. Vendesi per trasloco. Tel. 3392846310

Vendesi pentole acciaio inox: 1 da 30 litri e 1 da 50 litri. Si possono vendere anche singole. Tel. 3662036028

Compro mobili, quadri ed oggetti antichi. Massima valutazione e discrezione. Tel. 3338612028

Vendo mobile soggiorno l 2, 40 h 2, 00 + tavolo quadrato allungabile + 4 sedie il tutto € 150,00. Tel. 3393829896

Vendo orologio Sector 210 Mascalzone Latino, con cinturino blu, nuovo, mai usato, no perdi tempo Prezzo: € 85,00. Tel. 3397859267

Vendesi calcolatrice Olivetti logos 694 T, Netgear 5 port fast ethernet Switch FS 105 10/100 MBJS; audio for multimedia 80P soundforce TRUST, Scanjet 4100 HP, stampante Epson Stylus color 740, fotocopiatrice Ricoh FT 4615 stampante HP 3320 scrivanie, sedie, portatelefono, fax, stampante ad aghi 1100 Fujitsu. Vendesi scrivanie, cassettiera, portatelefono, sedie per studio. Camera da pranzo, camera da letto anno 1950, cameretta con scrivania, cucina telefona al: 3355270513

Vendo chitarra americana fender. Tel. 3293014822

Vendo giubbotto MONNA LISA bianco , taglia 12 anni, bianco, Euro 70. Tel3334543595

Vendo bicicletta elettrica Vespina nuova € 500,00. Tel. 3348877806

Vendo in penisola sorrentina a prezzi modici in blocco o separatamente: n.1rete ortopedica a doghe e materasso permaflex ottimo stato 200*120 (€ 50 cadauno); n.2 tavoli pieghevoli in doghe di legno 100*60 con sedie abbinate 40*40 (€ 50); n.2 luci neon lungh. 90cm; n.2 plafoniere in plastica a neon circolare diametro 35cm; n.2 plafoniere in vetro smerigliato diam 30cm; n.1 plafoniere in vetro decorato con foglie verdi diam 40cm 3 lampade a muro in ottone.
Tel. 081.8773081 dalle 17 alle 20 oppure tel. 3387838345

Vendo bici Mountain Bike in ottimo stato ad € 50,00. Tel. 3395725580

Ancore usate vari modelli per imbarcazioni da diporto vendonsi Tel. 330946567

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

Vendesi pianoforte verticale a corde incrociate. Tel. 3337843744

Cerco giocattoli da giardino tipo casetta, scivolo, altalena. Tel. 3381515683

Vendesi altalena e scivolo in legno marca "Il Ceppo" da giardino + piante di limoni, arance e mandarino + vetrina frigo per ristorante marca "enofrigo". Prezzi vantaggiosissimi. Tel. 081.8026278 - 335.8204788 chiedere di Carlo

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 leggittima 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.

Studio Estetico L'Oasi della bellezza di Marcella B.

Se anche tu non sopporti più le dolorose e fastidiose cerette

Epil Specialist ha la soluzione per te.

EPIL SPECIALIST

oltre 500 mila persone trattate con successo

è arrivato il tempo di smettere di soffrire

Piazza V. Veneto, 13 - (Mulino) Meta
Tel. 0818088488 - Cell. 3286531010

Usufruisci oggi paga Domani!

Finanziamento a tasso ø

Potrai usufruire del Credito al consumo con

MPS CONSUM.IT
GRUPPOMONTEPASCHI

€ 0,49 -38%
€ 0,80
100% ECOLOGICA
Lucart Grazie
tovaglioli ecologici 2 veli . 38x38 cm . 40 pz

€ 1,69 -29%
€ 2,40
100% ECOLOGICA
Lucart Grazie
cartacasa ecologica 2 veli . 2 maxi rotoli . 200 strappi . 516 g . € 3,28/kg

€ 1,99 -31%
€ 2,90
4 SPUGNE + 1 FLACONE OMAGGIO
Scotch-Brite Fibrablu Non Graffia
spugna 4 pz + OMAGGIO Dixan Piatti con aceto 650 ml

€ 2,29 -30%
€ 3,30
combina l'azione di 3 diversi materiali puleniti:
IL COLLECTEX che raccoglie briciole e capelli
LA MICROFIBRA che rimuove lo sporco più ostinato
IL CANCELLA MACCHIE l'abrasivo gentile che rimuove lo sporco più incrostato senza danneggiare le superfici delicate
Vileda Supermocio 3Action
ricambio

€ 1,69 -41%
€ 2,90
NEW
Vim Ballerina
panno super assorbente . 8 pz

€ 1,69 -29%
€ 2,40
Emulsio Tergitutto
sgrassatore universale . 550 ml . € 3,07/lt

€ 9,90 -23%
€ 12,90
Vileda Supermocio 3Action
kit completo

€ 1,29 -31%
€ 1,89
Acqua & Sapone
sacchi pattumiera bio per rifiuto umido con maniglia . 42x50 cm . 32 lt . 15 pz

€ 3,49 -19%
€ 4,35
Nelsen Piatti
detersivo piatti assortito . 3x1000 ml . € 1,16/lt

Vinci 1 BiCi eLettrica

€ 0,99 -43%
€ 1,75
Fabuloso
detergenti universali assortiti / vetri . 750 ml . € 1,32/lt

SUBITO in OMAGGIO
1 set da 2 tovaglIette di design
acquistando 2 prodotti anche assortiti delle linee
ajax . fabuloso . soflan
CONCORSO
Vinci 10.000 € per una casa come te
Dal 1/9 al 30/10/2011 acquista 2 prodotti a marchio Ajax, Fabuloso o Soflan, puoi vincere 10.000 € da spendere per rendere la tua casa più bella con la consulenza di un arredatore. Conserva lo scontrino, scopri come partecipare chiamando il 02 39567078 o collegandoti al sito www.unacasacomete.it

€ 11,90 -50%
€ 23,80
112 LAVAGGI
SUPER OFFERTA
28 + 28 + 28 + 28 = 112 lavaggi
Ava Max3
detersivo lavatrice liquido classico / con estratti naturali di saponaria . 4x1875 ml . € 1,9/lt

CURA della CASA

SAPONE®

SEGUICI ANCHE SU: FACEBOOK

www.acquaesapone.it

PIANO DI SORRENTO - DOMENICA APERTO DALLE 9.30 - 13.00

€ 0,75 -37 %
~~€ 1,20~~

Mantovani
sapone neutro . **2x100 gr** . € 3,75/kg

€ 1,98 -50 %
~~€ 3,96~~

€0,99 AL PEZZO

ESCLUSIVA ACQUA & SAPONE

Neutro Roberts
sapone liquido **assortito** . **2x300 ml** . € 3,30/lt

€ 3,90 -33 %
~~€ 5,90~~

I Provenzali
olio di mandorle dolci puro al 100% .
250 ml . € 15,60/lt

€ 3,96 -50 %
~~€ 7,92~~

€0,99 alla confezione

Fresh & Clean Bimbi
salviette detergenti . 4x72 pz

€ 4,99 -27 %
~~€ 6,90~~

Pampers Baby-Dry pannolini
Mini 03-06 kg . 25 pz / Midi 04-09 kg . 22 pz / Maxi 07-18 kg . 20 pz / Junior 11-25 kg . 17 pz / Extralarge 15-30 kg . 15 pz

€ 11,32 -33 %
~~€ 16,90~~

L'Oreal Mat' Morphose
fondotinta mousse . 20 ml

€ 14,40 -33 %
~~€ 21,50~~

L'Oreal Infaillibile 16H
fondotinta fluido . 30 ml

€ 3,49 -30 %
~~€ 4,99~~

Olaz Active Beauty
fluid . 100 ml . € 34,90/lt

€ 1,99 -31 %
~~€ 2,90~~

Testanera Gliss
- shampoo **assortito** . 250 ml . € 7,96/lt
- balsamo **assortito** . 200 ml . € 9,95/lt

SUBITO in OMAGGIO

SPAZZOLA PIEGHEVOLE

ACQUISTANDO 1 PRODOTTO QUALSIASI DELLA LINEA TESTANERA GLISS

INOLTRE SCOPRI IL CONCORSO **We Love Hair** SU WWW.TESTANERA.IT

CURA della PERSONA

SVAGO

CERCAPAROLE

In questo gioco sono stati inseriti prodotti enogastronomici di varie regioni italiane. Completare ogni proverbio con la parola mancante e riportarla al numero relativo. A soluzione ultimata le iniziali delle parole trovate daranno il nome di un dolce natalizio emiliano.

PROVERBI

1. Meglio un uovo oggi che una … domani
2. L' … è come il pesce dopo tre giorni puzza
3. Il soverchio … il coperchio
4. … vecchia fa buon brodo
5. Marzo pazzerello vedi il sole e prendi l' …
6. Il meglio è … del bene
7. Chi pratica lo … impara a zoppicare
8. Chi ben comincia è a metà dell' …
9. Chi pecora si fa … la mangia
10. Impara l' … e mettila da parte

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

IL VENTAGLIO

Un uomo si addormenta mentre è in chiesa e sogna di essere coinvolto nella presa della Bastiglia durante la rivoluzione francese del 14 luglio 1789; nel sogno viene catturato e condannato a morte per decapitazione. Mentre vede scendere la mannaia sul suo collo, la moglie, che in chiesa siede al suo fianco, si accorge che sta dormendo e gli dà un colpetto piuttosto brusco con il suo ventaglio fra collo e nuca e quel colpetto lo uccide all'istante!
Mi hanno riferito questo fatto assicurandomi che è una storia vera, ma non può esserlo. Perché?

IL QUADRATO MAGICO

Ordinare i numeri da 1 a 9 in un quadrato 3x3 facendo in modo che le somme verticali, orizzontali e diagonali siano sempre 15.

LA TORTA MARGHERITA

Tra gli ingredienti sono segnati 300g di burro, 300g di farina e 200g di zucchero. Ho una bilancia a piatti ma senza pesi. Il panetto di burro che ho in casa è ancora sigillato ed è di 300g. Nessun problema neppure per la farina perché ne ho in casa 300g esatti, rimanenti nel sacchetto dalla scorsa torta. Mentre ho un pacco di zucchero da 1kg. Come farò a pesarne 200g?

QUATTRO TRIANGOLI

Come è possibile costruire quattro triangoli con sei bastoncini della stessa lunghezza?

Pietro a Metrano

Ristorante - Pizzeria
Soggiorno

Terrazza all'aperto

Circondata dal verde e da tranquillità assoluta,
puoi trovare il soggiorno per una vacanza riposante
e con tutti i comfort a prezzi convenienti!
La rinomata pizzeria con ben 25 tipi di pizza
e la tipica cucina casareccia...

Menu Turistico € 12,00

Pizza Familiare € 6,00

Pizze da asporto

Via Nicola Pacifico, 2 - Loc. Metrano
Massa Lubrense (Na) - a 10 km da Sorrento
Tel. 081.808.1900 - **www.pensionemetrano.net**

Bike Zone

VENDITA ASSISTENZA

MOTO & SCOOTER
Via Maiano, 13 - Sant'Agnello
Tel. 081 807 16 98

SYMPHONY 150

FIDDLE II 50/125/151
CON BAULETTO DI SERIE E SELLA RIBASSATA A 770 MM DA TERRA

HONDA
The Power of Dreams

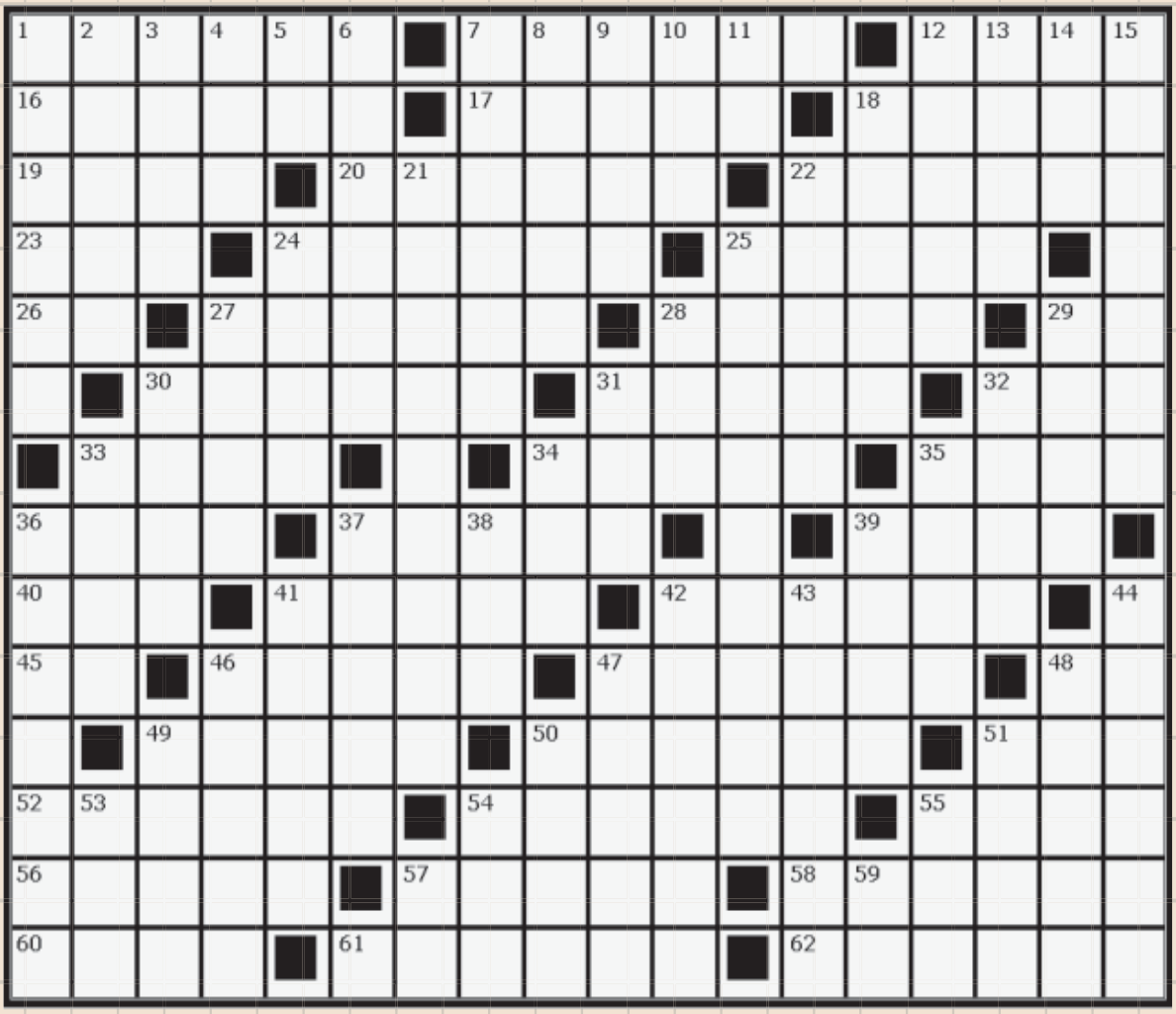
SYM HD EVO 200

SH 300 BIANCO

SYM

Servizi:
Collaudi - Tagliando - Demolizioni
Restauro Moto d'epoca - Soccorso veicoli guasti
Riparazione e sostituzione pneumatici
Rinnovo Targhine

HONDA The Power of Dreams · SYM Engine of Life · PIAGGIO · KYMCO · YAMAHA



ORIZZONTALI: 1. Robinia. **7.** O. **12.** Dà il via alla ripresa cinematografica. **16.** Somministrazione illegale di farmaci o droghe ad atleti per migliorarne le prestazioni. **17.** La città del palio. **18.** Adesivo. **19.** Il gas per i dirigibili. **20.** Accumulo di pigmenti biliari nel sangue. **22.** Attoniti, sbalorditi. **23.** Si dice a sette e mezzo. **24.** Unità di misura per pietre preziose. **25.** Scaturito, originato. **26.** L'inizio del sonno. **27.** Città della Basilicata. **28.** Libera manifestazione di sentimenti. **29.** La fine del volo. **30.** Lo scultore greco del Discobolo. **31.** Somaro. **32.** Corpo Italiano di Liberazione. **33.** Battibecco. **34.** Zeus le si presentò sotto forma di pioggia d'oro. **35.** Prefisso per metà. **36.** Consistente come l'uovo bollito. **37.** Scandaglio acustico. **39.** Misura inglese di superficie. **40.** La Magli antropologa. **41.** Provincia della Repubblica Sudafricana che ha per capoluogo Pietermaritzburg. **42.** Segue Di nel cognome del protagonista di "Titanic". **45.** Fra Alcide e Gasperi, fra Charles e Gaulle. **46.** In posizione inferiore. **47.** Albigese. **48.** Però. **49.** Fiume della Lombardia, affluente di sinistra dell'Adda. **50.** Antica danza eseguita da più persone in cerchio. **51.** E' grasso a Londra. **52.** Si dice sollevando i calici. **54.** Il Vecchio storico e naturalista latino. **55.** Il giorno appena trascorso. **56.** Giaciglio sospeso da giardino. **57.** Viaggiano su rotaie. **58.** Città della Bosnia Erzegovina sul fiume Neretva. **60.** L'Urbe. **61.** Fernando poeta portoghese. **62.** Monte toscano ricco di cinabro.

VERTICALI: 1. Ora. **2.** Erudito. **3.** Genere di piante cui appartengono il sedano e il prezzemolo. **4.** Comitato Internazionale Olimpico. **5.** La quarta preposizione. **6.** Benestante. **7.** Intralciare, impedire. **8.** La Rondanini di Michelangelo. **9.** Dà spadone. **10.** Il primo numero naturale. **11.** Mezza rapa. **12.** Spesa necessaria per acquistare un bene. **13.** Altro nome di Troia. **14.** Stop. **15.** Cinque fratelli patrioti italiani. **18.** Nave o aereo da carico. **21.** La P che spara. **22.** Un Pat della canzone. **24.** Costose o amate. **25.** Aperture sui capi dei cetacei. **27.** Leggenda. **28.** Servizio Sanitario Nazionale. **29.** Fango, melma. **30.** Il re dalle orecchie d'asino. **31.** Fiume svizzero. **32.** Candela votiva. **33.** Si aggiunge al 30 nella massima votazione per un esame universitario. **34.** Il simbolo del decalitro. **35.** Voce onomatopeica ripetuta per scacciare i polli. **36.** Motocarrozzetta. **37.** Tessuto di cotone lucido che imita la seta. **38.** Capo della costa spagnola mediterranea. **39.** Acconto. **41.** Macchina per il sollevamento di liquidi. **42.** Regione delle Alpi Orientali. **43.** Una colomba a Madrid. **44.** Castigat ridendo mores. **46.** Arida o magra. **47.** Il primo fratricida. **48.** Fu pugnalato a morte da Charlotte Corday. **49.** Società Nazionale Metanodotti. **50.** Comune della Val di Non. **51.** Formaggio greco. **53.** Infimo o profondo. **54.** Progressive Restraint System. **55.** Sorella e moglie di Osiri. **57.** Si beve caldo e freddo. **59.** Onde Medie.

Ambulatorio Veterinario "Tasso"

Dott.ssa Adriana Pascale - Dott.ssa Marilena Russo

Iscrizione all'anagrafe canina e felina
Analisi cliniche in sede - Bagni medicati

Casa del Cane "Tasso"

Vendita alimenti specifici ed accessori

Sorrento (Na) - Via degli Aranci 9/C - Tel. 0818073845

casadelcanetasso@virgilio.it - ambulatorio veterinario tasso

MERIAL
ROYAL CANIN
Eukanuba
The Best You Can Do For Your Dog
Bayer HealthCare
FRONTLINE

Alfredo
"DACCI UN VAGLIO"
...uomo

Estetica Uomo Donna
a cura di Aiello Antonella

Manicure
Pedicure
Pulizia viso
Depilazione

Segui la moda...
"Dacci un Taglio"

- Lampada Esafacciale
abbronzatura personalizzata
con massaggio integrato

Per Comodità Prenotati...

Via Severo Caputo, 7/A - 80061 Massalubrense
Tel. 081/878.04.65 Cell. 333/7217936

VERBIS/1

1 ☐☐☐ 2 ☐☐☐☐☐☐☐☐ 3 ☐☐ L ☐☐ ☐☐ 4 ☐☐ ☐ ' ☐ RO

Definizioni: 1. Faceva coppia con Gian. **2.** Cittadina della provincia di Rieti che ha dato il nome a un modo di cucinare la pasta. **3.** Il Massimo dei DS. **4.** Quello d'amore è il rifugio di due innamorati.

VERBIS/2

B 1 ☐☐☐☐ 2 ☐☐ ☐ N 3 ☐☐☐☐ 4 ☐☐☐☐ A

5 ☐☐☐☐☐ PI 6 ☐☐☐

Definizioni: 1. Idonee. **2.** Colpevoli. **3.** Cerimonie. **4.** Frazione di pagamento. **5.** Preghiere. **6.** Il fratello di un genitore.

VERBIS/3

VI 1 ☐☐☐☐☐ 2 ☐ ☐☐ 3 ☐☐☐ NO 4 ☐☐☐☐☐☐

Definizioni: 1. Strumento musicale indiano simile al liuto. **2.** La bella Weber della TV. **3.** Fa rima con amor. **4.** Lo si può spedire o riscuotere.

REGIONI ITALIANE

In questo gioco sono stati inseriti prodotti enogastronomici di varie regioni italiane. Riportare a fianco di ogni gruppo di parole la regione di appartenza. Le lettere iniziali di ogni regione lette verticalmente daranno il nome di un piatto della cucina spagnola.

BAGNA CAUDA GRISSINI	.....
MACCHERONI ALLA CHITARRA CERVONE	.....
CULATELLO TORTELLINI	.....
PIZZOCCHERI PANETTONE	.....
MUSCIAME SARDENAIRA	.....
LAGREIN STRUDEL	.....

RED OR WHITE

Metti una x nei quadrati con i corrispondenti colori dei vini. Ciascuna risposta corrisponde ad una lettera. A soluzione ultimata scoprirete il nome di un vino da dessert.

	RED		WHITE		
1		J		A	**TREBBIANO**
2		L		O	**NEBBIOLO**
3		N		E	**TRAMINER**
4		E		A	**NASCO**
5		S		T	**PICOLIT**
6		I		Y	**BARBERA**
7		C		N	**SANGIOVESE**
8		O		N	**BARDOLINO**

RistHotelBar

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

Abbattitore di
Temeperatura 5 teglie GN 1/1

€ 1.950,00 + i.v.a.

BARCA REFRIGERATA-NEUTRA
Per l'esposizione di pesce e frutti di mare
Personalizzabile con il nome del locale sulla falca
In 3 versioni da 160/200/260 cm

PIASTRA AD INDUZIONE
Alim. 220V - Potenza 2500W
Temperatura fino a 180°C
€ 553,00 + Iva

Armadio frigo 2 porte
interamente in acciaio inox
1400 lt 144x80x2050h

€ 1.450,00 + i.v.a.

Produttore di Ghiaccio
25 Kg in 24 /h

€ 590,00 + i.v.a.

nuova SEDE
Via Capo, 10/D
ex punto SNAI
Sorrento

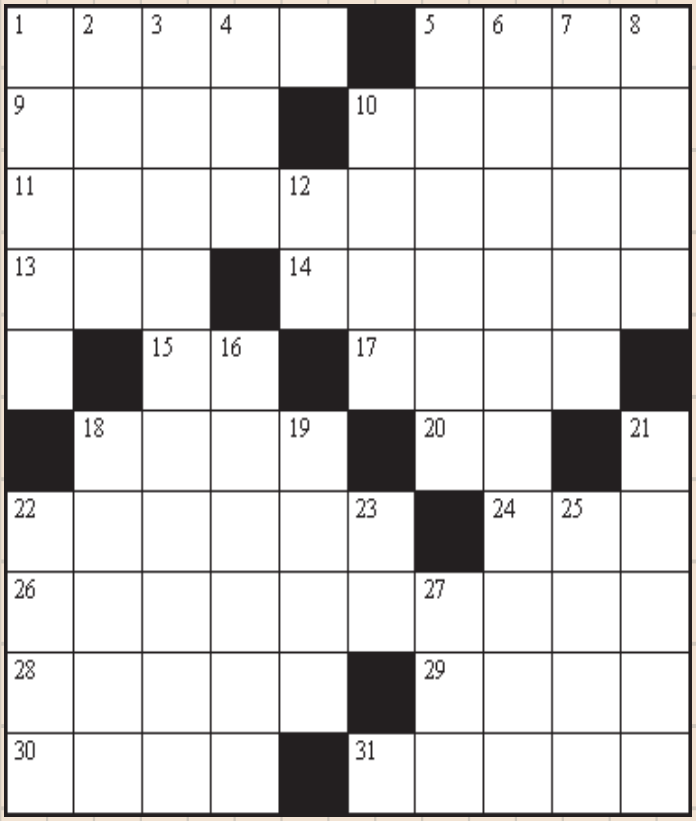
ART DECOR SORRENTO S.a.S. - Via Capo , 10/D - 80067- Sorrento (NA)
Tel/ fax 081/ 877.14.84 - www.artdecorsorrento.com - info@artdecorsorrento.com

VERBIS/4

1 [ ][ ][ ][ ] C A 2 [ ][ ][ ][ ][ ] 3 [ ][ ][ ] C U 4 [ ][ ][ ][ ] T O

Definizioni: 1. Le ha agili il pianista. **2.** Angolo di 90°. **3.** Gurion, padre fondatore di Israele. **4.** La sua capitale è Pechino.

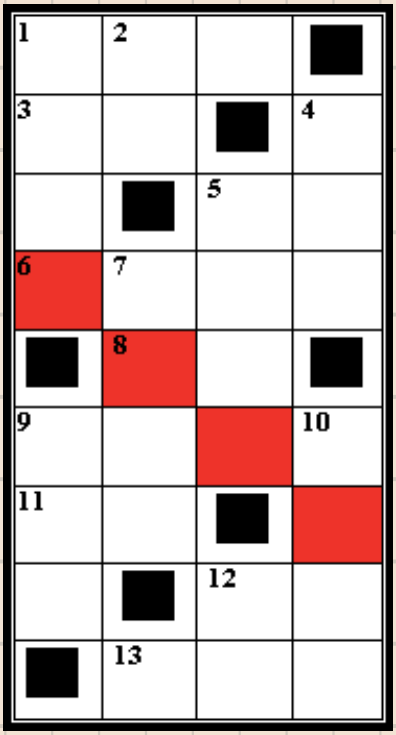
mini CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Fiume dell'oltretomba nella mitologia greco-romana. **5.** Mucchio di co-voni di grano. **9.** Somma attività umana. **10.** Ecoscandaglio. **11.** Schedare, rubricare. **13.** Centro Meccanografico Interministeriale. **14.** Scarafaggio. **15.** L'inizio dell'otite. **17.** Salita ripida. **18.** Rischi, azzardi. **20.** A te. **22.** Il bello dei saldi. **24.** Autofurgone per il trasporto dei cavalli. **26.** Politeismo. **28.** Pianta arbustacea detta anche 'scopa'. **29.** Alt. **30.** Tutela i diritti d'autore (sigla). **31.** Rendere felice.

VERTICALI: 1. Si ricorda con Vanzetti. **2.** Sferraglia in città. **3.** Parte della zoologia che studia i pesci. **4.** Divinità che personificava la Terra. **5.** L'Humphrey di "Casablanca". **6.** Inoperosità. **7.** Quella di credito sostituisce il contante. **8.** Superficie, zona. **10.** La nostra stella. **12.** Lobo senza pari. **16.** Perseverante. **18.** Piccoli aracnidi parassiti. **19.** E' anche detto Mongibello. **21.** Povero. **22.** L'ultima dea dei Romani. **23.** Oersted. **25.** Quello proprio è legittimo orgoglio. **27.** Sud-Sud-Est.

SILLABICO



Inserire una sillaba in ogni casella. Nelle casella colorate apparirà il nome del dolce di farina, con molte uova, di colore giallo, tale da sembrare di granoturco.

ORIZZONTALI: 1. Privato della carica - **3.** Quelli d'India hanno le spine - **5.** Filtro del cuoco - **6.** Una nave da guerra - **8.** Poco veloce, pigra - **9.** Piccola formazione politica - **11.** Recipienti per il mosto - **12.** Collega di Merlino - **13.** E' calpestato da tutti.

VERTICALI: 1. Eduardo commediografo e attore napoletano - **2.** Molti… al contrario - **4.** E' ottimo col prosciutto crudo - **5.** Gruppi direttivi - **7.** Abitanti di Lecce - **9.** Mettersi in viaggio -**10.** Poligono della geometria piana - **12.** - E' molto navigato.

Ar Giò

Outlet Occhiali da Sole

SUNGLASSES OUTLET

ARMADA nueva
ROSSODISERA
Timberland
Ray-Ban
GUESS BY MARCIANO
roberto cavalli
Nolita
SOLDANI
GIORGIO ARMANI
O.I.W.
TRUSSARDI
TOM FORD
VALENTINO
ICEBERG
CESARE PACIOTTI
MOSCHINO
ENRICO COVERI
FERRÉ
OAKLEY
CARRERA EYEWEAR
MARC JACOBS
BIKKEMBERGS
Timberland
O.I.W.

Via San Francesco, 26 - 80067 - SORRENTO (NA) - Tel.081.878.1759

Soluzioni

CERCAPAROLE

1. Meglio un uovo oggi che una **GALLINA** domani
2. L'**OSPITE** è come il pesce dopo tre giorni puzza
3. Il soverchio **ROMPE** il coperchio
4. **GALLINA** vecchia fa buon brodo
5. Marzo pazzerello vedi il sole e prendi l'**OMBRELLO**
6. Il meglio è **NEMICO** del bene
7. Chi pratica lo **ZOPPO** impara a zoppicare
8. Chi ben comincia è a metà dell'**OPERA**
9. Chi pecora si fa **LUPO** la mangia
10. Impara l'**ARTE** e mettila da parte

Soluzione: GORGONZOLA

SILLABICO

1 DE	2 PO	STO	■
3 FI	CHI	■	4 ME
LIP	■	5 CO	LO
6 PO	7 SA	MI	NE
■	8 LEN	TA	■
9 PAR	TI	TI	10 NO
11 TI	NI	■	NA
RE	■	12 MA	GO
■	13 TER	RE	NO

MINICRUCIVERBA

1 S	2 T	3 I	4 G	E	■	5 B	6 I	7 C	8 A
9 A	R	T	E	■	10 S	O	N	A	R
11 C	A	T	A	12 L	O	G	A	R	E
13 C	M	I	■	14 B	L	A	T	T	A
O	■	15 O	16 T	■	17 E	R	T	A	■
■	18 A	L	E	19 E	■	20 T	I	■	21 I
22 S	C	O	N	T	23 O	■	24 V	25 A	N
26 P	A	G	A	N	E	27 S	I	M	O
28 E	R	I	C	A	■	29 S	T	O	P
30 S	I	A	E	■	31 B	E	A	R	E

SOLUZIONE CRUCIVERBA

1 A	C	A	C	I	A	■	7 O	P	P	U	R	E	■	12 C	I	A	C
16 D	O	P	I	N	G	■	17 S	I	E	N	A	■	18 C	O	L	L	A
19 E	L	I	O	■	20 I	21 T	T	E	R	O	■	22 B	A	S	I	T	I
23 S	T	O	■	24 C	A	R	A	T	O	■	25 S	O	R	T	O	■	R
26 S	O	■	27 M	A	T	E	R	A	■	28 S	F	O	G	O	■	29 L	O
O	■	30 M	I	R	O	N	E	■	31 A	S	I	N	O	■	32 C	I	L
■	33 L	I	T	E	■	T	■	34 D	A	N	A	E	■	35 S	E	M	I
36 S	O	D	O	■	37 S	O	38 N	A	R	■	T	■	39 A	C	R	O	■
40 I	D	A	■	41 N	A	T	A	L	■	42 C	A	43 P	R	I	O	■	44 S
45 D	E	■	46 S	O	T	T	O	■	47 C	A	T	A	R	O	■	48 M	A
E	■	49 S	E	R	I	O	■	50 C	A	R	O	L	A	■	51 F	A	T
52 C	53 I	N	C	I	N	■	54 P	L	I	N	I	O	■	55 I	E	R	I
56 A	M	A	C	A	■	57 T	R	E	N	I	■	58 M	59 O	S	T	A	R
60 R	O	M	A	■	61 P	E	S	S	O	A	■	62 A	M	I	A	T	A

LA TORTA MARGHERITA

Metto su un piatto della bilancia il burro e la farina che in totale hanno un peso di 600g, e sull'altro piatto il pacco di zucchero da 1kg. Quest'ultimo piatto si porterà ovviamente più in basso dell'altro. Con un cucchiaio travaseremo lo zucchero da un piatto all'altro fin quando i bracci della la bilancia si porteranno in perfetto equilibrio. A quel punto ci saranno esattamente 800g di zucchero su un piatto e i 200g necessari per realizzare la torta sull'altro, insieme a farina e burro.

QUATTRO TRIANGOLI

Costruendo un tetraedro, ossia una piramide a base triangolare.

IL QUADRATO MAGICO

8	3	4
1	5	9
6	7	2

IL VENTAGLIO

La moglie, come chiunque altro, non aveva modo di sapere cosa stesse sognando suo marito, che morendo nel sonno non avrebbe potuto raccontarle il sogno che stava facendo!

VERBIS/1

Ricamatrice dalle mani d'oro

VERBIS/2

Battere in ritirata a precipizio

VERBIS/3

Visitare la Cornovaglia

VERBIS/4

Manicaretto ben cucinato

REGIONI ITALIANE

Piemonte
Abbruzzo
Emilia
Lombardia
Liguria
Alto Adige

Soluzione: PAELLA

RED OR WHITE

RED: 2 - 6 - 7 - 8
WHITE: 1 - 3 - 4 - 5

Soluzione: ALEATICO

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

CORSO ITALIA, 317 - PIANO DI SORRENTO (NA) - TEL. 081.534.2135

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

NETBOOK ACER INTEL 10"
DDR 1GB – HD 250GB – WEB CAM
WINDOWS 7 + CELLULARE SAMSUNG

€ 239,90
OPPURE € 21,78 X 12 RATE

PC ENTRY LEVEL
AMD AM3 140 · DDR3 2GB · HD 250GB
DVDRW · LCD 18,5" LINUX

€ 339
OPPURE € 29,53 X 12 RATE

€ 369
OPPURE € 32,12 X 12 RATE

NOTEBOOK ACER E-MACHINE E442
15,6" AMD140 – 4GB – 320GB – WEBCAM - WINDOWS 7

OPPURE € 41,73 X 12 RATE
€ 479

NOTEBOOK ASUS K52
I3-370 – 3GB – HD 320GB – DVDRW
WIFI – 15,6" - WINDOWS 7

COMPRI OGGI... PAGHI TRA 6 MESI

HAI PROBLEMI AL TUO PC?

CON 4BIT NON DEVI ASPETTARE SETTEMBRE

ASSISTENZA ANCHE AD AGOSTO*

* ESCLUSI I FESTIVI

KIDS CORNER

1. Febbraio - **2.** Bisognerà prendere 11 guanti, perché se ne prendessi meno, fino a 10, rischierei di averne 10 destri oppure 10 sinistri. - **3.** 3 porzioni! - **4.** L'ago! - **5.** Il fiammifero naturalmente! - **6.** 111-11=100! - **7.** Ci saranno sempre 12 pioli fuori dall'acqua, perché la scala segue sempre il movimento di marea della nave!

1. Qual è il mese in cui i tedeschi bevono in media meno birra?

2. Mentre cerco un paio di guanti nel cassetto, manca la luce nella stanza e non dispongo di alcun altro mezzo di illuminazione. So che nel cassetto ci sono 10 guanti neri e 10 bianchi. Quanti ne devo prendere per averne 1 paio dello stesso colore?

3. Una torta viene divisa in 12 porzioni uguali. Se si mangiano i 3/4 della torta, quante porzioni rimangono?

4. Punge la sua gambina, un forellino ha la sua testina, serve alla mamma ed alla bambina, gran dottore chi l'indovina.

5. Carlo entra in una stanza buia con un solo fiammifero in tasca. Nella stanza ci sono un fornello a gas, un lume a petrolio e una candela. Carlo vuole accendere tutto nel modo più logico possibile. Cosa dovrà accendere per primo?

6. Come si può scrivere 100 usando cinque uno?

7. Durante la bassa marea, una scala, la cui sommità è fissata su un fianco di una nave, ha 12 pioli fuori dall'acqua. I pioli distano 25 cm l'uno dall'altro e il mare sale di 75 cm l'ora. Quanti pioli resteranno fuori dall'acqua dopo un'ora e mezza di alta marea?

SCUOLA CALCIO

2011 - 2012

PER BAMBINI E BAMBINE dal 1998 al 2007

EMPOLI F.C. 1920

CON LA SUPERVISIONE DI
LORENZO D'AMATO
OSSERVATORE RESPONSABILE
F.C. EMPOLI - AREA SUD ITALIA

CATEGORIE

2004/2007	PICCOLI AMICI E BABY
2001/02/03	PULCINI
1999/2000	ESORDIENTI
1998	MINIGIOVANISSIMI

Inoltre partecipazione ai campionati Regionali e Provinciali per le categorie Giovanissimi e Allievi

PER ISCRIZIONI

DAL LUNEDI' AL VENERDI'
dal 29 Agosto dalle ore 18.00 presso il
CAMPETTO COMUNALE "I. PORZIO"
IN VIA M. RUGGIERO
info: Cell. 339.2926045 - 338.9970644

INIZIO CORSI
15 SETTEMBRE 2011

ORARIO PROVVISORIO
ore 15.45 - CAT. PICCOLI AMICI E BABY
ore 17.00 - CAT. PULCINI
ore 18.30 - CAT. ESORDIENTI - MINIGIOVANISSIMI

ISTRUTTORI

AMATO Carlo
ARNESE Gino
DE GREGORIO Natale
IROLLA Luigi
LONGOBARDI Antonio
PARLATO Luigi
ROSSI Alessandro (Prep. Portieri)
RUSSO Giuseppe

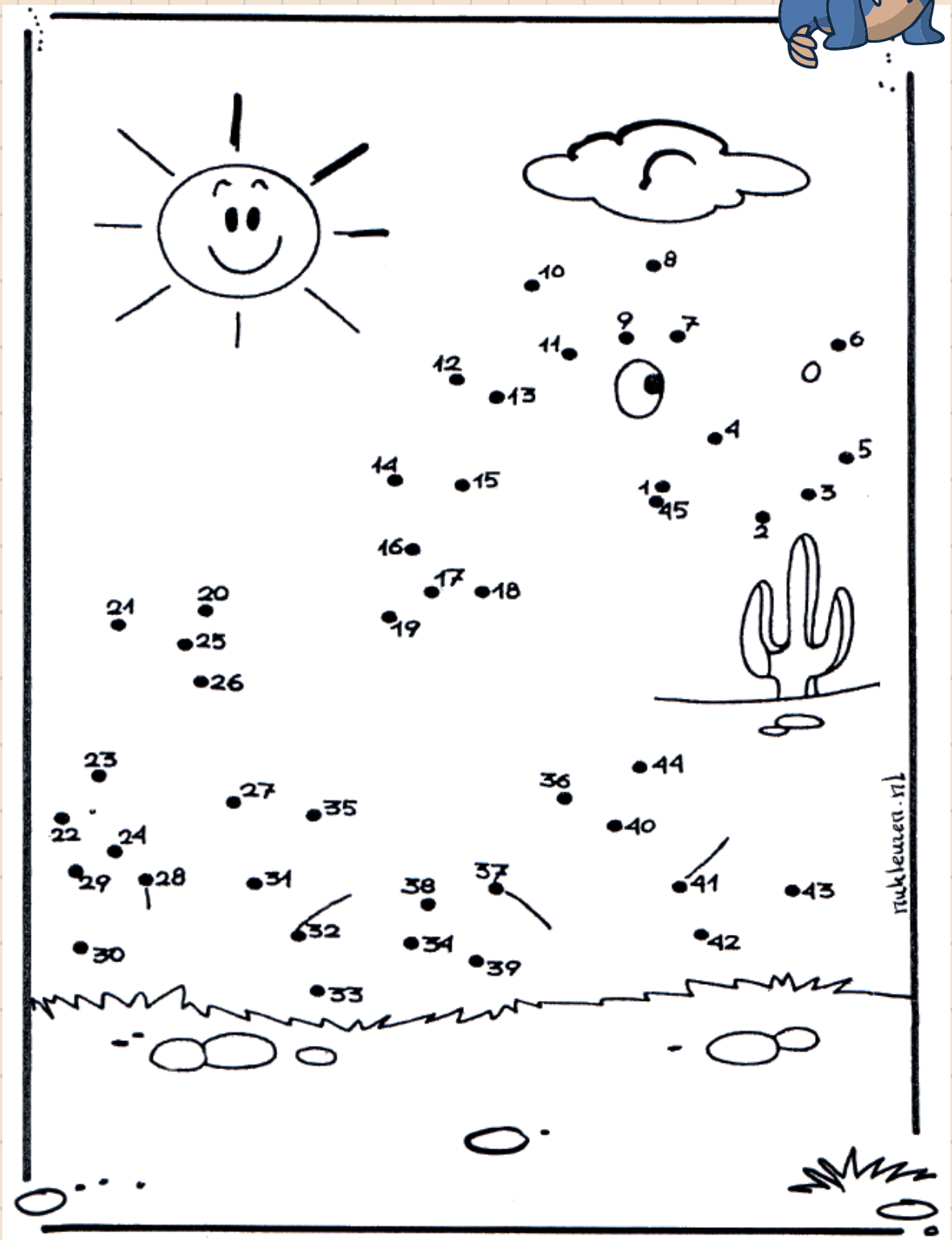
COSTANTINO Grieco
MONTAGNARO Lucia
RUSSO Claudio
RUSSO FRANCESCO

Dirigente responsabile: **MANZI** Marco
Segreteria: **IACCARINO** Francesco - **PORZIO** Rosa

Unione Sportiva META 2004

...CRESCERE INSIEME

DISEGNO DA UNIRE CON I PUNTINI



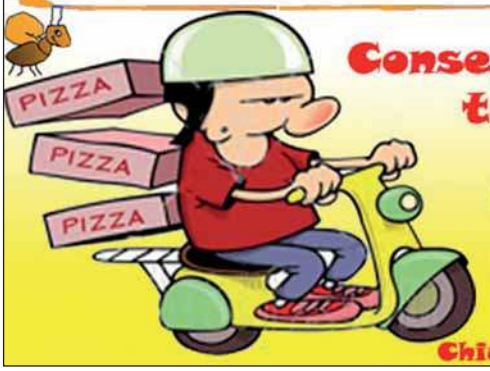
Pizzeria "La Briciola"

Via caracciolo 189 - Meta

Rosticceria
Pizzeria
Gastronomia su prenotazione

Specialità Rollata di Pizza

Internet GRATIS



Consegna a Domicilio GRATUITA
tel 081-8088499

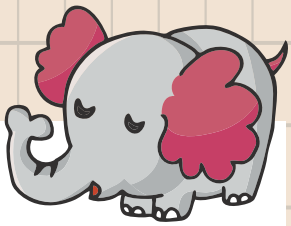
Chiusi il lunedì

Dai vita alla tua pubblicità...

dipil
agenzia pubblicitaria

Per il tuo volantinaggio
in Penisola Sorrentina

Info: 380 3571772 - 380 3241537



LA RANOCCHIA SALTELLANTE

Colora la ranocchia, fatti aiutare da uno dei tuoi genitori per ritagliare le figure.
Quindi effettua una piegatura a metà del corpo della ranocchia e incolla le due estremita anteriore. Divertiti a far saltellare la tua ranocchia

BLUMARE
VIAGGI

EUROCHOCOLATE
16 OTTOBRE 2011

quota individuale EURO 40,00
La quota comprende :
Bus G.T.- Cornetto- Assicurazione

OUTLET VALMONTONE
20 NOVEMBRE 2011

Quota per persona EURO 20,00
La quota comprende:
Bus G.T.- Cornetto - Assicurazione

TEATRO CILEA
04 DICEMBRE 2011

PAOLO CAIAZZO IN :
L'OCCASIONE FA L'UOMO PADRE

quota individuale EURO 40,00
La quota comprende :
Bus G.T - Poltrona in galleria - Pizza

PASSA A RITIRARE I PROGRAMMI DETTAGLIATI

Tutte le nostre partenze sono da: Sorrento - Piano - Meta - C.Mare

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

SAI REAGIRE CON DISTACCO?

In famiglia, con gli amici o con i colleghi di lavoro, le nostre emozioni ci possono portare a reazioni inadeguate, eccessive per alcune, o inesistenti per altre. Dall'impulsività all'estrema freddezza, esiste un punto di equilibrio, una forma di saggezza legata al rispetto di sè e degli altri nella manifestazione delle proprie emozioni. E tu, sai reagire con distacco? Testa te stesso, poi scopri i nostri consigli per migliorare il tuo modo di reagire.

1 SEI SINGLE. TI INVITANO AD UNA FESTA IN CUI NON CONOSCI NESSUNO...

A Non ci vai e ti annoi tutta la serata. *3 punti*
B Ci vai e torni a casa con tre numeri di telefono. *1 punto*
C Ci vai solo se ci va anche il/la tuo/a amico/a. *2 punti*

2 ATTRAVERSI UN MOMENTO DIFFICILE...

A Ti sfoghi facilmente, anche se a volte poi te ne penti. *1 punti*
B Non ne parli con nessuno, perché non sai come esprimere con le parole il tuo malessere. *3 punti*
C Ne parli con gli amici più stretti, anche se non ti piace farti vedere vulnerabile. *2 punto*

3 LA/IL TUA/O PARTNER STARA' FUORI PER UNA SETTIMANA, PER AFFARI:

A Bello, ne approfitti per stare di più con i/le tuoi/tue amici/che! *2 punti*
B La/Lo chiami 20 volte al giorno per sapere cosa fa. *1 punto*
C La sua assenza ti pesa, ma non le/gli dici niente. *3 punti*

E SE IL SEGRETO DELLA FELICITA' CONSISTESSE NEL SAPERE REAGIRE NEL MODO GIUSTO?

4 IN UFFICIO E' ARRIVATO/A UN/A NUOVO/A COLLEGA:

A Fai finta di non averlo/la notato/a: tocca a lui/lei presentarsi per prima! *3 punti*
B Ti presenti e le fai subito mille domande, anche indiscrete. *1 punto*
C L'hai incrociato/a in corridoio, e ti è sembrato/a simpatico/a. *2 punto*

5 UN/A TUO/A AMICO/A ORGANIZZA UN FINE SETTIMANA NEL SUO APPARTAMENTO, AL MARE, E NON TI INVITA:

A Ti arrabbi: pensavi che ci tenesse alla vostra amicizia! *1 punto*
B Lo/La capisci: non si ha sempre voglia di stare con le stesse persone. *3 punti*
C Meglio, tanto non avresti potuto contraccambiare l'invito. *2 punti*

6 HAI PERSO IL TUO CELLULARE:

A Corri a comprarne un altro e dai subito il nuovo numero a tutti quelli che conosci. *1 punto*
B Te ne accorgi due giorni dopo! *3 punti*
C Ne compri un altro quando passi davanti al negozio di telefoni. *2 punti*

7 IN AMORE IL TUO MOTTO E'...

A Né con te né senza di te. *2 punti*
B Meglio soli che male accompagnati. *3 punti*
C Occhio non vede cuore non duole. *1 punto*

IDEATOP

abbigliamento ed oggettistica personalizzata

con ricamo e stampa (serigrafica, termoadesiva, digitale)

gadget pubblicitari:

penne
accendini
portachiavi
agende
calendari
bustine zucchero
caramelle ...

abbigliamento:

felpe
polo
t-shirts
cappellini
pantaloni
giubbini ....

gadget da regalo:

da € 15.00

€ 10.00

€ 10.00

€ 12.00

da € 14.00

stampa digitale su piccolo e grande formato:

cataloghi - depliants - brochure - biglietti da visita - timbri
banner - manifesti - vetrofanie...

Via San Nicola, 14 Sorrento (NA) tel/fax 0818771050 e-mail: info@ideatopsorrento.com

SEI PIUTTOSTO FUSIONALE

fino a 11 punti

Ti piace stare in mezzo alla gente. Molto socievole, non sei mai da solo/a. D'altronde odi la solitudine. E' facile: quando devi fare degli incontri, li fai. Parli facilmente di te, delle tue emozioni, dei tuoi sentimenti, insomma della tua vita. Affabile e premuroso/a, ti aspetti che anche gli altri ti dimostrino attenzione e affetto. E quando non succede ti senti deluso/a, o addirittura abbattuto/a. Dai un'importanza capitale ad ogni minimo dettaglio, il che ti rende non solo sensibile, ma anche suscettibile. Nelle relazioni sentimentali sei fusionale e nell'amicizia giuri facilmente eterna fedeltà.

Attento/a: il tuo bisogno d'amore ti può giocare brutti scherzi, dato che gli altri non sono mai come vorremmo che fossero...

Il nostro consiglio: cerca di essere un po' più distaccato/a. Imparerai a ricevere delle dimostrazioni d'affetto che non ti aspettavi. Devi avere più fiducia in te stesso/a, e ricorda che quello che vali come persona non dipende da quello che ti danno gli altri.

ALLA RICERCA DEL GIUSTO MEZZO

da 12 a 16 punti

Sei cosciente del fatto di non essere al centro del mondo. Ed è questa la tua forza. Responsabile, conti più su te stesso/a che sugli altri. Ci tieni alla tua libertà, cerchi di preservare il tuo spazio vitale e rispetti quello degli altri. In amore scegli ormai le storie serene piuttosto che quelle tumultuose. In amicizia sei assai selettivo/a. Quando hai un problema ne parli, ma con la persona giusta al momento giusto. Non ci tieni a parlare della tua vita con il primo che capita. E' una questione di orgoglio. Osservi e analizzi le situazioni prima di reagire. In generale eviti di "annegare in un bicchier d'acqua". D'altronde i tuoi amici apprezzano la tua compagnia: sai sempre trovare le parole giuste per rassicurare. A volte reagisci impulsivamente, e sul momento sei contento/a di poter sfogarti, ma poi finisci per pentirti di non essere stato/a più prudente.

Il nostro consiglio: impara ad essere indulgente con te stesso/a. Capita a tutti di perdere il controllo!

APPARI DISTANTE

da 17 punti in poi

Riservato/a per natura, sei tutt'altro che invadente! Osservi il mondo e a volte invidi la facilità con cui gli altri comunicano fra di loro. In amore e nell'amicizia tendi ad aver paura di dare senza ricevere. Risultato: rimani sulle tue. La distanza che metti tra te e gli altri ti protegge da eventuali conflitti, ma ti impedisce anche di ricevere affetto e attenzioni, o più semplicemente di approfittare dei piaceri della comunicazione. In generale ti costa fare il primo passo, ma quando ci riesci scopri che gli altri non sono per forza tuoi nemici. E quando si verifica un conflitto preferisci far finta di essere indifferente, anche se dentro di te ci stai male.

Il nostro consiglio: impara a conoscere le tue emozioni, ad accettarle e a condividerle. Così facendo non sarai né più debole né più vulnerabile. A patto naturalmente di non cadere nell'estremo contrario: l'esistere solo grazie all'approvazione altrui.

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

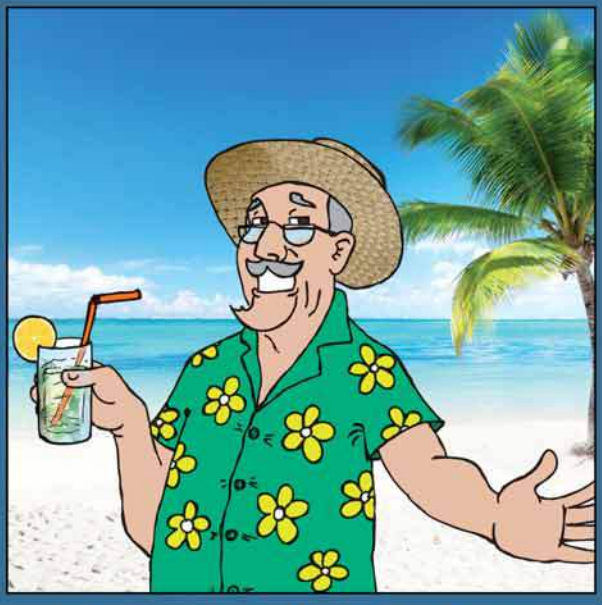
Associazione Cremazione
Penisola Sorrentina

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

Marco vorrebbe convertire il suo oro in denaro, ma è un pò timoroso di entrare da OROCASH. Decide di farsi coraggio ed entrare, trovando un ambiente estremamente discreto con personale disponibile e simpatico.



Marco cambia finalmente il suo oro in denaro, potendosi così permettere il tanto sospirato viaggio sulle spiaggie dorate dei mari caraibici, per un lungo periodo di relax.

Ogni riferimento a fatti, persone o cose realmente esistenti è puramente casuali

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

10.00/13.00 - 16.30/20.30 - lunedì mattina chiuso

Il mercatino ORO CA$H rete in franchising dell'oro usato

BOOM DI CHAT AMIGOS IN ITALIA
come funziona e quali sono i rischi?

Cosa va di moda in questo periodo su internet? La Chat Amigos è la risposta a questa domanda. Se siete rimasti a Msn, a Facebook o a Twitter come mezzi di comunicazione da usare quando siete sulla rete, sappiate che questi ormai sono obsoleti, sono antichi, vecchi. Ormai tra i giovani non si fa altro che parlare della Chat Ciao Amigos, un particolare servizio, ovviamente gratuito, che permette di videochattare. Senza alcun filtro: nessuna censura verrà mai applicata. Scopriamo allora insieme come funziona la Chat Amigos, se ci sono rischi per chi usa questo tipo di mezzo di comunicazione e per che cosa viene usato:

Cos'è la Chat Amigos

E' un sito internet che offre come servizio gratuito quello di videochattare: gli utenti possono condividere i propri pensieri, ma anche le fotografie. Si tratta di una vera e propria community, che prevede una registrazione, che si può cancellare in qualsiasi momento. La videochat, invece, punto di forza del sito, non prevede registrazione. E anche per questo è molto gettonata!

Perché la Chat Amigos ha tanto successo?

Tra le videochat presenti in Italia, sicuramente Ciao Amigos è quella che può contare su più "seguaci". Solitamente chi vuole chattare con altri utenti della rete guardandosi in faccia utilizza siti internet stranieri, ben più conosciuti e famosi. Da qualche anno in Italia c'è questa community che sta ottenendo un grande successo, perché è facile da usare, bella da vedere graficamente… Ma anche perché per videochattare non c'è bisogno di registrazione!

Cos'è la videochat di Amigos

Sulla Chat Amigos la possibilità di chiacchierare guardandosi in faccia è totalmente gratuita e non bisogna essere registrati: bisogna solo inserire il sesso, l'età e un nick, per poi entrare in una stanza e dar libero sfogo alla propria voglia di comunicare. Ovviamente bisogna avere una webcam per poter mandare in chat la propria immagine, mentre per ricevere quella del nostro interlocutore basta avere un programma che visualizza i video in flash.

Una chat senza registrazione è pericolosa?

Con la registrazione, il sito internet ha tutti i nostri dati (certo che possiamo anche inventarceli), in questo modo invece tutti possono accedere al sito internet, anche i minorenni, ai quali sarebbe in teoria vietato l'uso della videochat. Ma mentire sull'età è semplice. Senza registrazione, poi, chissà che incontri particolari che possiamo fare… Occhio dunque se decidete di vedervi "live"!

La Chat Amigos è solamente una delle videochat italiane che non prevedono una registrazione, come avviene ormai da tempo per quanto riguarda gli altri paesi del mondo. Chiunque con una webcam può entrare nelle stanze e parlare con voi, guardandovi in faccia. Non sarà un po' troppo?

SATISFHAIR

Luca e Tony
hair style

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento
Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014
satisfhair@hotmail.it

SATISFHAIR

TAVOLA CALDA - PIZZERIA - ROSTICCERIA

SI PREPARANO
BUFFET PER FESTE

Via degli Aranci, 147 - 80067 SORRENTO (NA)
Tel. 334.3122016

PIATTI FISSI SETTIMANALI

LUNEDÌ: PASTA AL FORNO,
COSCE DI POLLO AL FORNO

MARTEDÌ: TIMBALLO DI PASTA,
POLPETTONE ALLA SALTO

MERCOLEDÌ: SPEZZATINO

GIOVEDÌ: GNOCCHI DI PATATE
FATTI IN CASA,
COSCE DI POLLO AL LIMONE

VENERDÌ: PESCE

SABATO: LASAGNA, POLPETTE AL SUGO

FIAT QUBO TREKKING 2012

NUOVO LOOK OFFROAD PER IL MULTISPAZIO COMPATTO TORINESE

Nella sfilza di novità che il Gruppo Fiat presenta alla 64esima edizione del Salone di Francoforte (15-25 settembre) – nuova Panda, Punto 2012, Flavia Cabrio su tutte - c'è anche il nuovo Qubo Trekking versione ancora più "fuoristradistica" dell'allestimento "Outdoor" del multispazio torinese che sarà commercializzata alla fine dell'anno con le confermate motorizzazioni Diesel 1.3 Multijet da 75 CV e 95 CV abbinate al cambio manuale 5 marce.

E' PIU' OFFROAD

Fra le dotazioni di serie che distinguono il nuovo Qubo Trekking dal resto della gamma Qubo ci sono i proiettori bruniti, nuove modanature laterali bicolore nero/alluminio e nuovo scudo di protezione su paraurti posteriore. A queste novità si aggiungono le caratteristiche estetiche e tecniche della versione precedente: **paraurti anteriore specifico completo di scudo di protezione, assetto rialzato, scudo sottomotore per affrontare con sicurezza percorsi sconnessi, barre longitudinali sul tetto, cristalli posteriori di tipo privacy e ruote in lega con pneumatici specifici 185/65 R15 M+S.**

TRACTION+ PER I TERRENI DIFFICILI

La vettura esposta presenta una nuova tinta di carrozzeria metallizzata "arancio intraprendente" e un inedito colore dei tessuti "SAIL" nero/arancio (black/orange). **Sul nuovo Qubo Trekking Fiat conferma il sistema Traction+, il sistema di controllo della trazione che incrementa la motricità su terreni difficili fino ad una velocità di 30 km/h:** si attiva tramite un pulsante sulla plancia e distribuisce la coppia alla ruota anteriore che ha maggiore grip, permettendo di trarsi d'impaccio sui fondi viscidi come fango e neve.

YO-AUTO YO-CONCEPT

LA CASA RUSSA PORTA A FRANCOFORTE UN PROTOTIPO DALLE PORTE ORIGINALI

La Russia è uno dei mercati automobilistici più in forte espansione, sulla scia della Cina e in compagnia di Paesi come India e Brasile. E proprio al Salone di Francoforte (15-25 settembre) il costruttore russo Yo-Auto presenta un prototipo di cui potete vedere i primi rendering: si chiama Yo-Concept.

Il prototipo non dovrebbe vedere la luce, ma il carmaker russo ha in piano di produrre tre veicoli ibridi, noti come Yo-Mobiles. Dal canto suo, la Yo-Concept si fa notare per il cinematismo delle porte.

Allianz Lloyd Adriatico

Una protezione di qualità, semplice e vantaggiosa

Esempio: negozio di alimentari nella provincia Brescia, in attività da 10 anni, con 3 addetti

La protezione pensata per la tua attività	Massimali / Somme assicurate (euro)	Premio annuo (euro)
Incendio All Risks		
Fabbricato	100.000	
Macchinario, attrezzatura, arredamenti e merci	50.000	
Fenomeno elettrico	5.000	
Merci in refrigerazione	2.500	
Furto		1.176
Macchinario, attrezzatura, arredamenti e merci	10.000	
Preziosi e valori (1.000 euro)	compresi	
Guasti cagionati dai ladri (2.000 euro)	compresi	
Responsabilità civile		
Esercizio / Attività	500.000	
Per addetti / dipendenti (RCO)	500.000	

Il profilo indicato è a puro titolo di esempio. Gli elementi di personalizzazione oggettiva e soggettiva possono determinare un premio diverso da quello indicato.
Alcune garanzie possono prevedere franchigie e/o scoperti in caso di sinistro e limitazioni e/o esclusioni della prestazione.

E se hai esigenze particolari, c'è la consulenza specializzata dei nostri agenti, che realizzeranno la polizza su misura per te.

Allianz Lloyd Adriatico
Giardullo s.a.s.

Ti aspettiamo presso la nostra sede per illustrarti i vantaggi delle nostre offerte assicurative

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

I FARI DELLA BMW I8 CONCEPT SARANNO LASER

Gli sviluppi tecnologici legati al mondo dell'auto spesso sono nascosti, tranne che in un caso, in cui si possono definire molto visibili. Parliamo dei gruppi ottici, che dopo l'attuale dominio della tecnologia dei LED vedranno i centri di ricerca dei costruttori orientarsi verso i laser. Dopo i dispositivi che individuano veicoli e pedoni, BMW diffonde i risultati dei suoi studi in materia, annunciando che la prima auto ad installare questi fari sarà la BMW i8 Concept.

UNA LUCE ECONOMICA, BRILLANTE E "PARALLELA"

La scelta della sportiva ibrida plug in suggerisce uno dei principali vantaggi del laser: l'efficienza energetica. Nel confronto con le luci a LED, infatti, a fronte di 1 kW di potenza assorbita, un LED produce un fascio luminoso di circa 100 lumen, contro i 170 della tecnologia laser. Ma le innovazioni riguardano anche l'intensità del fascio (migliaia di volte superiore ai LED) e la sua forma, pressoché parallela, che permette di indirizzare la luce con estrema precisione senza dispersioni. Per evitare danni a persone e animali, l'intensità del laser è mitigata da un materiale fluorescente al fosforo, che converte la luce evitando che venga proiettata dal fascio diretto prodotto dal laser. Il risultato? Un "tappeto" di luce molto più bianco e luminoso davanti all'auto.

MILLE VOLTE PIU' PICCOLO E ANCHE MOLTO PIU' LIBERO

Un micron. Ovvero un millesimo di millimetro. Sono queste le dimensioni di un laser, contro la lunghezza di circa un millimetro dei LED più piccoli. E i benefici più evidenti si avranno in termini di stile. Dopo anni di aumento costante delle dimensioni dei gruppi ottici, i proiettori del futuro sottrarranno sempre meno spazio in profondità, permettendo ai designer di posizionare con grande libertà. Staremo a "vedere", e proprio il caso di dirlo.

I RISCHI DI VIAGGIARE IN RISERVA

In momenti di crisi, con le finanze in difficoltà, tagliare le spese superflue è più che legittimo. La benzina dell'automobile purtroppo non fa parte di questa categoria e con i prezzi sempre più elevati riuscire a "mantenere" la nostra amata "quattro ruote" è un compito sempre più difficile.

Una soluzione "tampone", per molti, è quella di fare più rifornimenti, seppur in quantità minime; in questo modo però si rischia di andare incontro ad inconvenienti o veri e propri guasti ben più gravi, che alla lunga potrebbero farci spendere molti più soldi.

Il perché è semplice. Iniziamo dalle ovvietà: guidando sempre ai limiti della "riserva", c'è il rischio di restare a secco! Non è un'eventualità da scartare, basta rimanere bloccati nel traffico molto più tempo del previsto o "saltare" l'area di servizio in autostrada, con la successiva troppo distante.

Quel che è peggio è non sapere esattamente quando finirà il carburante: se ciò accadesse durante un sorpasso o in altri momenti critici, finireste quindi per creare situazioni di serio pericolo per voi e per gli altri.

Ma non è tutto. Va anche detto che la benzina ha anche la funzione intrinseca di liquido di raffreddamento per la pompa elettrica del carburante: **quando non ce n'è molto lavora in parte a vuoto aspirando quindi anche aria, con conseguente surriscaldamento e probabile guasto ed una cosa è certa: la riparazione sarà sicuramente più cara di un banale pieno di benzina!**

Va poi considerata la qualità del combustibile. Nel caso questa non sia eccezionale potrebbero esserci residui depositati nel serbatoio; tale sporcizia poi, viaggiando spesso con poca benzina, potrebbe facilmente andare in circolo fino ad intasare il filtro del carburante.

Anche in questo caso mettere a posto le cose potrebbe costarci molto! Per ovviare a questi inconvenienti, ecco alcuni semplici consigli:

1. Tenete sempre il serbatoio riempito almeno per un quarto.
2. Fate benzina se dovete effettuare lunghi spostamenti o se pensate di rimanere bloccati nel traffico.
3. Non affidatevi "ciecamente" all'autonomia in chilometri indicata dal computer di bordo, dato che in qualunque momento potrebbe avere oscillazioni anche ampie.

Vodafone

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

TUOI CON 100 EURO DI SCONTO

Passa a Vodafone, puoi avere LG Optimus 7 o HTC Sensation a un prezzo speciale.

Scopri tutte le offerte dedicate per te.
Richiedi qui al Rivenditore.

vodafone

power to you

Baciato dalla fortuna

è un film a colori di genere **commedia** diretto da Paolo Costella e interpretato da Vincenzo Salemme, Giovanna Mezzogiorno, Alessandro Gassman, Asia Argento, Nicole Grimaudo, Dario Bandiera.Prodotto nel 2011 in Italia e distribuito in Italia da Medusa il 30 settembre 2011.
Trama: Gaetano, vigile urbano trapiantato al Nord, conduce un'esistenza travagliata e si ritrova pieno di debiti. Quando una sua amica, da sempre innamorata di lui, gioca la schedina vincente del Superenalotto, Gaetano decide opportunisticamente di sposarla. Ciò che non sospetta che è la vincita è stata data in beneficenza.

Contagion

E' un film a colori di genere **azione**, fantascienza, thriller della durata di 105 min. diretto da Steven Soderbergh e interpretato da Matt Damon, Kate Winslet, Gwyneth Paltrow, Marion Cotillard, Jude Law.
Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da Warner Bros il 09 settembre 2011.
Trama: Il film segue il rapido sviluppo di un virus letale trasportato dall'aria che uccide nel giro di pochi giorni. Col rapido diffondersi dell'epidemia, la comunità medica mondiale si affretta a trovare una cura e controllare il panico che si diffonde più velocemente del virus stesso. Nel frattempo, la gente comune si sforza di sopravvivere in una società allo sbando.

Una sposa in affitto (The Decoy Bride) è un film a colori di genere **commedia**, drammatico diretto da Sheree Folkson e interpretato da Alice Eve, David Tennant, Kelly Macdonald, Michael Urie. Prodotto nel 2011 in Gran Bretagna e distribuito in Italia da Videa-CDE il 09 settembre 2011.
Trama: Lara, famosa star internazionale del cinema, sta per sposare uno scrittore inglese. Per evitare le eccessive attenzioni dei paparazzi, la coppia decide di celebrare le nozze su una remota isola scozzese. Lara ha una brillante idea: reclutare una ragazza del luogo che finga di essere la sposa per fare da esca e tenere a bada la stampa. Tutto si complica quando il suo futuro marito perde la testa per la finta sposa...

Cinema i film del mese di SETTEMBRE

I Puffi

(The Smurfs) è un film a colori di genere **animazione** della durata di 86 min. diretto da Raja Gosnell e interpretato da Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Jonathan Winters, Alan Cumming, George Lopez, Katy Perry, Hank Azaria, Sofía Vergara, Kevin James, Anton Yelchin.
Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2011 in USA, Belgio - uscita originale: 29 luglio 2011 (USA) - e distribuito in Italia da Warner Bros il 16 settembre 2011.
Trama: I Puffi sono una mitica razza di piccole creature blu costrette a sopravvivere guardandosi dall'incuria degli esseri umani e da un perfido stregone ossessionato da loro che tenta in tutti i modi di catturarli per i suoi scopi malvagi.

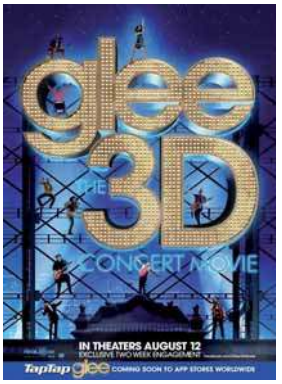
Box Office 3D - Il film dei film

(Box Office, The Movie of the Movies) è un film a colori di genere **commedia** diretto da Ezio Greggio e interpretato da Ezio Greggio, Gigi Proietti, Antonello Fassari, Maurizio Mattioli, Enzo Salvi.
Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2011 in Italia e distribuito da Moviemax il 09 settembre 2011.
Trama: Le improbabili avventure del famoso professore di simbologia Frank Strong che, accompagnato da Liz Salamander, hacker famosa per aver scoperto un carteggio amoroso tra il Papa e il suo assistente, si metterà sulle tracce della temibile setta del Lacryma Christi fino a scoprire il terribile segreto del Codice Teomondo Scrofalo. Le violente battaglie di un vampiro e un lupo mannaro che si contendono l'avvenente Bellabimba; le macchine truccate dell'episodio "Corri fast, che sono furios"; la storia un gladiatore che finisce per preferire i rischi mortali dell'arena alla moglie, fino a giungere sul pianeta di Panduro.

Ma come fa a far tutto?

(I Don't Know How She Does It) è un film a colori di genere **commedia** diretto da Douglas McGrath e interpretato da Sarah Jessica Parker, Pierce Brosnan, Kelsey Grammer, Christina Hendricks.
Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da Moviemax il 23 settembre 2011.
Trama: Kate Reddy è una trentacinquenne in carriera che lavora in una società finanziaria, ha un marito talvolta noioso, due bambini piccoli e bisognosi di cure e un amante con cui conduce una relazione online. Come riuscire a fare tutto? E' questo il cruccio in cui si dibatte quotidianamente Kate, costretta a contare i minuti come le altre donne contano le calorie e impegnata a destreggiarsi tra appuntamenti di lavoro, impegni familiari, massaggi, sedute dal dentista e mille altre faccende. E tutto lascia presagire che, prima o poi, la situazione non potrà che precipitare.

Glee: The 3D Concert Movie



è un film a colori di genere **documentario, musicale** della durata di 100 min. diretto da Kevin Tancharoen e interpretato da Dianna Agron, Chord Overstreet, Darren Criss, Lea Michele.
Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2011 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il 16 settembre 2011.
Trama: Lungometraggio basato sul tour nordamericano Glee Live! In Concert!, che vede impegnato il cast di Glee nella primavera e nell'estate del 2011.

Gargiulo Impianti di Gargiulo Domenico
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

AUTORICAMBI
Gargiulo
VENDITA
ACCESSORI
E RICAMBI AUTO
Viale Nizza, 38 - Sorrento (Na)
Tel. 081 8774754 - 333 5877524
e-mail: gargiuloricambi@alice.it

TRENI CIRCUMVESUVIANA

www.vesuviana.it

Orario Estivo - valido dal 01/07/2011 al 31/08/2011

Treno	Cat.	Sorrento	Piano	Vico E.	C.mare	Pompei	Ercolano	Napoli
6	D	5.01	5.06	5.12	5.21	5.31	5.49	6.08
8	D	5.37	5.42	5.48	5.57	6.07	6.25	6.44
10	D	6.07	6.12	6.18	6.27	6.37	6.55	7.14
12	D	6.25	6.30	6.36	6.45	6.55	7.13	7.32
14	DD	6.49	6.53	6.59	7.05	7.14	7.29	7.40
16	D	7.22	7.26	7.31	7.39	7.48	8.07	8.27
18	D	7.38	7.43	7.49	7.58	8.08	8.26	8.45
20	D	7.55	8.00	8.06	8.15	8.25	8.43	9.02
22	DD	8.26	8.30	8.37	8.45	8.53	9.06	9.17
24	D	8.52	8.56	9.01	9.09	9.18	9.37	9.57
26	D	9.07	9.12	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
28	D	9.37	9.42	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
30	D	10.07	10.12	10.18	10.27	10.37	10.55	11.14
32	D	10.37	10.42	10.48	10.57	11.07	11.25	11.44
34	D	11.07	11.12	11.18	11.27	11.37	11.55	12.14
36	D	11.37	11.42	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
38	D	12.07	12.12	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
40	D	12.37	12.42	12.48	12.57	13.07	13.25	13.40
42	D	13.07	13.12	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
44	D	13.25	13.30	13.36	13.45	13.55	14.13	14.32
46	DD	13.56	14.00	14.07	14.15	14.23	14.36	14.47
48	D	14.22	14.26	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
52	D	14.55	15.00	15.06	15.15	15.25	15.43	16.02
54	DD	15.26	15.30	15.37	15.45	15.53	16.06	16.17
56	D	15.52	15.56	16.01	16.09	16.18	16.37	16.57
58	D	16.07	16.12	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
60	D	16.37	16.42	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
62	D	17.07	17.12	17.18	17.27	17.37	17.55	18.14
64	D	17.25	17.30	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
66	DD	17.56	18.00	18.07	18.15	18.23	18.36	18.47
68	D	18.22	18.26	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
72	D	18.55	19.00	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
74	DD	19.26	19.30	19.37	19.45	19.53	20.06	20.17
78	D	20.07	20.12	20.18	20.27	20.37	20.55	21.14
80	D	20.37	20.42	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
82	D	21.07	21.12	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
84	D	21.37	21.42	21.48	21.56	22.05	22.22	22.40
86	D	22.25	22.30	22.36	22.45	22.55	23.12	23.31
1088	D	22.56	23.00	23.06	23.16	23.25	23.41	23.57
92	D	23.26	23.30	23.36	23.45	---	--	--

Treno	Cat.	Napoli	Ercolano	Pompei	C.mare	Vico E.	Piano	Sorrento
3	D	--	--	--	5.04	5.13	5.18	5.22
7	D	5.11	5.28	5.47	5.57	6.06	6.13	6.17
9	D	5.41	5.58	6.17	6.27	6.36	6.43	6.45
11	D	6.11	6.28	6.47	6.57	7.06	7.13	7.17
13	DD	6.42	6.52	7.05	7.15	7.23	7.28	7.32
15	D	7.11	7.28	7.47	7.57	8.06	8.13	8.17
17	D	7.41	7.58	8.17	8.27	8.36	8.43	8.47
19	DD	8.13	8.23	8.36	8.46	8.54	8.59	9.03
1019	D	8.24	8.41	8.59	9.09	9.18	9.25	9.29
21	D	8.41	8.58	9.17	9.27	9.36	9.43	9.47
23	D	9.11	9.28	9.47	9.57	10.06	10.13	10.17
25	D	9.41	9.58	10.17	10.27	10.36	10.43	10.47
27	D	10.11	10.28	10.47	10.57	11.06	11.13	11.17
29	D	10.41	10.58	11.17	11.27	11.36	11.43	11.47
31	D	11.11	11.28	11.47	11.57	12.06	12.13	12.17
33	D	11.41	11.58	12.17	12.27	12.36	12.43	12.47
35	D	12.11	12.28	12.47	12.57	13.06	13.13	13.17
37	D	12.41	12.58	13.17	13.27	13.36	13.43	13.47
39	D	13.11	13.28	13.47	13.57	14.06	14.13	14.17
41	DD	13.43	13.53	14.06	14.16	14.24	14.29	14.33
43	D	14.11	14.28	14.47	14.57	15.06	15.13	15.17
45	D	14.41	14.58	15.17	15.27	15.36	15.43	15.47
47	DD	15.13	15.23	15.36	15.46	15.54	15.59	16.03
1047	A	15.24	15.41	15.59	16.09	16.18	16.25	13.29
49	D	15.41	15.58	16.17	16.27	16.36	16.43	16.47
51	D	16.11	16.28	16.47	16.57	17.06	17.13	17.17
53	D	16.41	16.58	17.17	17.27	17.36	17.43	17.47
55	D	17.11	17.28	17.47	17.57	18.06	18.13	18.17
57	DD	17.43	17.53	18.06	18.16	18.24	18.29	18.33
59	D	18.11	18.28	18.47	18.57	19.06	19.13	19.17
61	D	18.41	18.58	19.17	19.27	19.36	19.43	19.47
63	DD	19.13	19.23	19.36	19.46	19.54	19.59	20.03
65	D	19.41	19.58	20.17	20.27	20.36	20.43	20.47
67	D	20.11	20.28	20.47	20.57	21.06	21.13	21.17
69	D	20.41	20.58	21.17	21.27	21.36	21.43	21.47
71	D	21.11	21.28	21.47	21.57	22.06	22.13	22.17
73	D	21.41	21.58	22.17	22.27	22.36	22.43	22.47
75	D	22.11	22.28	22.47	22.57	23.06	23.13	23.17
77	D	22.44	23.00	23.18	23.28	23.36	23.42	23.46

DD: DIRETTISSIMO Non ferma a Moregine e Ponte Persica. Da Torre Annunziata Oplonti ferma solo a Torre del Greco ed Ercolano Scavi.
DIR: DIRETTO Non ferma a Via Viuli e Via Monaci.
FERIALE: Non si effettua nei giorni festivi e dal 1 al 20 agosto.

FUNIVIA
C. DI STABIA - MONTE FAITO

Aperta dal 01 maggio al 31 ottobre
(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 - 14,25 -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 tra "parentesi" si effettueranno soltanto nel periodo 16 giugno-31 agosto.

BUS PENISOLA

LINEA A
CAPO - SORRENTO - META: dalle 5.10 alle 23.30
META - SORRENTO - CAPO: dalle 5.45 alle 22.35
LINEA PORTO
SORRENTO (PORTO) - S.AGNELLO: dalle 7.00 alle 23.30
S.AGNELLO - SORRENTO (PORTO): dalle 7.47 alle 23.50
LINEA D
CIRCOLARE MARINA GRANDE SORRENTO:
dalle 7.20 alle 0.20
LINEA E
CIRCOLARE (Stazione-Piazza Tasso-Hilton)
dalle 7.10 alle 22.15

CURRERI

Tel. 081.801.5420/081.8016376 - www.curreriviaggi.it

Sorrento - Napoli Aeroporto

Sorrento	6.30	8.30	9.00	10.30	12.00	14.00	15.00
Piano	6.38	8.38	9.08	10.38	12.08	14.08	15.08
Vico Eq.	6.50	8.50	9.20	10.50	12.20	14.20	15.20
C.mare Stabia	7.00	9.00	9.30	11.00	12.30	14.30	15.30
Napoli Aeroporto	8.00	10.00	10.30	12.00	13.30	15.30	16.30

Napoli Aeroporto - Sorrento

Napoli Aeroporto	9.00	11.00	12.00	13.00	14.30	16.30	18.00	19.30
C.mare Stabia	9.30	11.30	12.30	13.30	15.00	17.00	18.30	20.00
Vico Eq.	9.40	11.40	12.40	13.40	15.10	17.10	18.40	20.10
Piano	9.52	11.52	12.52	13.52	15.22	17.22	18.52	20.22
Sorrento	10.15	12.15	13.15	14.15	15.45	17.45	19.15	20.45

Sorrento Stazione - Napoli M.S.Angelo (Univ.) (dal Lun. al Ven.)

Sorrento	6.30	Monte S.Angelo	13.45
Monte S.Angelo	8.00	Sorrento	15.15

Sorrento Stazione - Roma Staz. Tiburtina (dal Lunedì al Sabato)

Sorrento	6:30	Roma	14.00
Vico Equense	6.50	C.mare di Stabia	17.00
C.mare di Stabia	7.00	Vico Equense	17.10
Roma	10.00	Sorrento	17.30

Sorrento Stazione - Fisciano (dal Lunedì al Venerdì)

Sorrento	7.00	Sorrento	13.30
Fisciano	8.15	Fisciano	14.45

Sorrento Stazione - Assisi (Giovedì e Domenica)

Sorrento	5.00	Assisi	16.00
Assisi	11.00	Sorrento	22.00

MAROZZI

Tel. 080.5790111 - www.marozzivt.it

Sorrento Stazione - Roma Staz. Tiburtina

Sorrento	6:00	17.00	Roma	7.00	15.00
Vico Equense	6.15	17.15	C.mare di Stabia	10.40	18.15
C.mare di Stabia	6.30	17.30	Vico Equense	10.55	18.30
Roma	10.00	21.00	Sorrento	11.10	18.45

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì - Sabato - Domenica

VOLAVIAMARE

081/ 8781430 - 081.497.22.22 - www.volaviamare.it

Sorrento - Napoli
07:20 - 08:20 - 09:45 - 12:00 - 13:40 - 16:25 - 18:50
Sorrento - Capri (aliscafo)
07.20fr - 08.35 - 09.50 - 11.45 - 13.30fr - 14.00FS - 14.45fr - 15.50 - 16.50 - 17.40fr
Capri - Sorrento (aliscafo)
07.55fr - 09.10 - 10.55 - 12.55fr - 13.20FS - 14.05fr - 15.15 - 16.25 - 17.25 - 18.15fr
Napoli - Sorrento
09:00 - 11:00 - 13:05 - 15:00 - 17:15 - 18:35 - 19:30
Legenda: fr = feriale; FS = festivo

CAREMAR

081/ 8781430 - 081.497.22.22 - www.volaviamare.it

SORRENTO - CAPRI

Sorrento	7.45	9.25	14.30	19.00	Capri	7.00	8.40	13.40	18.15
Capri	8.05	9.50	14.55	19.25	Sorrento	7.25	9.05	14.05	18.40

GESCAB

www.gescab.it

SORRENTO - CAPRI 08.05 - 08.25 - 08.45 - 08.55 - 09.45 - 10.45 - 11.25 - 11.45 - 13.10 - 13.50 - 14.25 - 14.45 - 15.45 - 16.45 - 17.45 - 18.20
CAPRI - SORRENTO 08.00 - 08.55 - 09.15 - 09.50 - 10.20 - 11.20 - 11.40 - 12.10 - 12.20 - 13.30 - 15.20 - 15.35 - 16.05 - 16.20 - 17.20 - 17.45 - 18.30 - 19.00
SORRENTO NAPOLI CAPRI 07.20
CAPRI NAPOLI SORRENTO 17.25
NAPOLI - SORRENTO - CAPRI 09.00 - 11.00 - 13.05 - 15.00 - 17.15
CAPRI SORRENTO NAPOLI 07.35 - 09.15 - 11.40 - 12.20 - 16.05
SEIANO - CAPRI 08.40
CAPRI - SEIANO 17.20
feriale

La redazione declina ogni responsabilità derivanti da eventuali cambiamenti degli orari indicati in questa rubrica

NAUTICA SIC SIC

Since 1988

Porto di Sorrento - Sorrento Harbour

DA 50€ A..... FROM 50€ TO.....

WWW.NAUTICASICSIC.COM

- Noleggio Barche
- Escursioni Giorno e Notte
- Taxi mare - Servizio Skipper
- Rent a Boat
- Day & Night Boat Excursions
- Water Taxi - Skipper Service

Boat Excursions to Capri, Positano, Amalfi and Ischia

Info: 081.8072283 - 330706947 - 3357738005

RISTORANTE - PIZZERIA

LA FENICE

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

AUTOLINEE SITA

Call Center 199.730.749 attivo dalle 7.30 alle 20.30 tutti i giorni

S. AGATA (TORCA) - MASSA LUBRENSE - SORRENTO

	F	G	G	G	G	G	F	G	H	F	G	G	G	G	G	F	G	G	G	F	H	G	G	F	G	F	G	G	F
S. Agata Torca	-	-	-	-	-	9.00	-	10.00	-	-	11.10	11.55	-	12.55	-	13.55	-	-	-	17.00	17.00	-	-	17.55	-	19.45	-	-	-
S. Agata	5.15	6.15	7.10	7.45	8.30	9.05	9.30	10.05	10.20	10.30	11.15	12.00	12.10	13.00	13.15	14.00	14.25	15.25	16.10	17.05	17.05	17.10	18.00	18.00	19.00	19.50	20.05	21.30	22.20
Bivio Titigliano	5.25	6.25	7.20	7.55	8.40	9.15	9.40	-	10.30	10.40	11.25	-	12.20	-	13.25	-	14.35	15.35	16.20	17.15	-	17.20	18.10	-	19.10	-	20.15	21.40	22.30
Massa Lubrense	5.30	6.30	7.25	8.00	8.45	9.20	9.45	-	10.35	10.45	11.30	-	12.25	-	13.30	-	14.40	15.40	16.25	17.20	-	17.25	18.15	-	19.15	-	20.20	21.45	22.35
Sorrento	5.50	6.50	7.45	8.20	9.05	9.40	10.05	-	10.55	11.05	11.50	-	12.45	-	13.50	-	15.00	16.00	16.45	17.40	-	17.45	18.35	-	19.35	-	20.40	22.05	22.55

	F	G	G	F	H	G	F	G	G	G	G	H	F	G	F	F	G	G	F	G	H	F	G	G	G	G	F	F	G
Sorrento	5.50	7.25	8.05	8.45	8.50	-	9.30	10.10	11.00	-	12.15	13.15	13.15	14.00	14.30	15.00	15.30	16.15	17.10	18.00	18.45	19.15	20.05	21.05	22.10	23.00	0.00	0.45	1.45
Massa Lub.se	6.10	7.45	8.25	9.05	9.10	-	9.50	10.30	11.20	-	12.35	13.35	13.35	14.20	14.50	15.20	15.50	16.35	17.30	18.20	19.05	19.35	20.25	21.25	22.30	23.20	0.20	1.05	2.05
Bivio Titigliano	6.15	7.50	8.30	9.10	9.15	-	9.55	10.35	11.25	-	12.40	13.40	13.40	14.25	14.55	15.25	15.55	16.40	17.35	18.25	19.10	19.40	20.30	21.30	22.35	23.25	0.25	1.10	2.10
S. Agata	6.25	8.00	8.40	9.20	9.25	9.50	10.05	10.45	11.35	11.35	12.50	13.50	13.50	14.35	15.05	15.35	16.05	16.50	17.45	18.35	19.20	19.50	20.40	21.40	22.45	23.35	0.35	1.20	2.20
S. Agata Torca	-	8.05	-	-	-	9.55	-	10.50	-	11.40	12.55	-	13.55	-	-	-	-	16.55	17.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

S. AGATA - SCHIAZZANO - MASSA LUBRENSE - MARINA LOBRA - SORRENTO

	F	F	F	F	F	H	G
Sorrento	8.15	10.00	-	-	13.20	16.10	17.30
Massa Lubrense	8.35	10.20	-	-	13.40	16.30	17.50
Marina Lobra	-	10.25	10.25	11.20	13.45	16.35	17.55
Massa Lubrense	-	-	10.30	11.25	13.50	-	18.00
Marciano	-	-	10.40	-	-	-	-
Termini	-	-	10.50	-	-	-	-
Schiazzano	8.45	-	-	11.35	14.00	-	18.10
Bivio Titigliano	-	-	-	11.45	-	-	18.20
S. Agata	-	-	-	11.55	-	-	18.30

	F	F	F	F	F	H	F	F
S. Agata	-	-	-	-	-	12.30	-	-	-	-
Bivio Titigliano	-	-	-	-	-	12.40	-	-	-	-
Schiazzano	7.10	-	8.50	-	-	-	14.00	-	-	-
Termini	-	7.10	-	10.55	-	-	-	-	-	16.15
Marciano	-	7.20	-	11.05	-	-	-	-	-	16.25
Massa Lubrense	7.20	7.30	9.00	11.15	-	12.45	14.10	-	-	16.35
Marina Lobra	7.25	-	9.05	11.20	12.50	12.50	-	16.35	16.40	16.40
Massa Lubrense	7.30	-	9.10	-	12.55	-	-	16.40	16.45	-
Sorrento	7.50	7.50	9.30	-	13.15	-	14.30	17.00	17.05	-

N = NON SCOLASTICO / NO SCHOOL DAYS
F = CORSE FERIALI / WORKING DAYS
H = FESTIVA / SUNDAY AND HOLIDAYS
G = GIORNALIERA / DAILY

TORCA - S. AGATA - PRIORA (via Nastro Verde) - SORRENTO

	F	H	G	F	G	F	G	F	G	F	G	G	G	G	G	G	F	H	G	F	G	F	G	G	G	F	G	F	G	G	H	G	F	F
Torca	-	-	-	-	6.55	7.20	8.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Agata	-	-	-	6.00	7.00	7.25	8.15	8.30	8.45	9.00	-	10.05	-	-	10.55	-	-	12.10	-	-	13.00	-	14.00	-	14.40	-	-	-	15.35	-	17.05	-	-	18.50	-	20.00	-	20.40	-	-	-
Bv. S.Agata	0.20	0.20	1.20	6.05	7.05	7.30	8.20	8.35	8.50	9.05	9.50	10.10	10.30	10.50	11.00	11.15	11.50	12.15	12.20	12.50	13.05	13.35	14.05	14.20	14.45	15.05	15.20	15.35	15.40	16.35	17.10	18.20	18.50	18.55	19.20	20.05	20.20	20.45	21.05	21.20	22.20	23.20
Priora	0.25	0.25	1.25	6.10	7.10	7.35	8.25	8.40	8.55	9.10	9.55	10.15	10.25	10.55	11.05	11.20	11.55	12.20	12.25	12.55	13.10	13.40	14.10	14.25	14.50	15.10	15.25	15.40	15.45	16.40	17.15	18.25	18.55	19.00	19.25	20.10	20.25	20.50	21.10	21.25	22.25	23.25
Sorrento	0.40	0.40	1.40	6.25	7.25	7.50	8.40	8.55	9.10	9.25	10.10	10.30	10.40	11.10	11.20	11.35	12.10	12.35	12.40	13.10	13.25	13.55	14.25	14.40	15.05	15.25	15.40	15.55	16.00	16.55	17.30	18.40	19.10	19.15	19.40	20.25	20.40	21.05	21.25	21.40	22.40	23.40

	H	F	F	G	F	G	F	H	F	G	F	G	G	G	G	G	G	G	F	H	H	G	F	G	G	F	G	H	H	G	G	F	G	G	G	F
Sorrento	6.50	6.50	8.05	8.50	9.00	9.15	9.30	10.05	10.05	10.10	10.30	11.00	11.30	12.00	12.15	12.30	13.00	13.15	13.30	13.55	14.00	14.45	15.15	15.30	16.15	17.00	17.40	17.45	18.00	18.25	18.45	19.15	20.00	20.30	21.00	21.05	22.00	23.00
Priora	7.05	7.05	8.20	9.05	9.15	9.30	9.45	10.20	10.20	10.25	10.45	11.15	11.45	12.15	12.30	12.45	13.15	13.30	13.45	14.10	14.15	15.00	15.30	15.45	16.30	17.15	17.55	18.00	18.15	18.40	19.00	19.30	20.15	20.45	21.15	21.20	22.15	23.15
Bv. S.Agata	7.10	7.10	8.25	9.10	9.20	9.35	9.50	10.25	10.25	10.30	10.50	11.20	11.50	12.20	12.35	12.50	13.20	13.35	13.50	14.15	14.20	15.05	15.35	15.50	16.35	17.20	18.00	18.05	18.20	18.45	19.05	19.35	20.20	20.50	21.20	21.25	22.20	23.20
S. Agata	7.15	7.15	8.30	9.15	-	-	-	-	-	10.35	-	-	-	-	12.40	-	-	13.40	-	14.20	14.25	-	15.40	15.55	16.40	-	18.05	-	18.25	-	-	-	-	-	-	21.30	-	-
S. Agata Torca	-	7.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Autolinea- AMALFI - POSITANO - SORRENTO (via Meta - via Massa Lubrense - via Nastro Verde)

	G	F	G	F	F	G	F	G	G	G	G	F	G	G	F	G	G	F	G	G	G	D	G	F	H	G	F	G	G	G	G	F	G
Amalfi	6.20	7.15	8.05	8.30	9.00	9.30	-	10.30	11.00	11.30	12.15	-	13.00	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	15.15	16.00	16.30	17.00	17.00	17.30	17.45	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	0.00
Positano (Sponda)	7.00	7.55	8.45	9.10	9.40	10.10	10.35	11.10	11.40	12.10	12.55	13.35	13.40	14.10	14.30	14.40	14.55	15.10	15.55	16.40	17.10	17.40	17.40	18.10	18.25	18.40	19.40	20.40	21.40	22.40	0.40
Meta	7.35	8.30	9.20	-	-	-	-	-	-	-	-	14.15	14.45	-	-	-	-	15.45	-	17.15	17.45	-	18.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Piano Sorrento	7.45	8.40	9.30	-	-	-	-	-	-	-	-	14.25	14.55	-	-	-	-	15.55	-	17.25	17.55	-	18.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S.Agnello	7.48	8.43	9.33	-	-	-	-	-	-	-	-	14.28	14.58	-	-	-	-	15.58	-	17.28	17.58	-	18.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bv. S.Agata (N.Verde)	-	-	-	9.50	10.20	10.50	11.15	11.50	12.20	12.50	13.35	14.15	-	-	15.10	15.20	15.35	-	16.35	-	-	-	18.20	-	18.50	-	19.20	20.20	21.20	-	23.20	1.20
S. Agata	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22.20	-	-	-
Bivio Titigliano	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22.30	-	-	-
Massa Lubrense	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22.35	-	-	-
Sorrento	8.00	8.55	9.45	10.10	10.40	11.10	11.35	12.10	12.40	13.10	13.55	14.35	14.40	15.10	15.30	15.40	15.55	16.10	16.55	17.40	18.10	18.40	18.40	19.10	-	19.40	20.40	21.40	22.55	23.40	1.40

	F	G	F	G	F	G	F	H	F	G	G	G	F	G	G	G	Q	F	H	G	F	G	G	G	F	H	G	G	G	G	F
Sorrento	-	6.30	8.30	8.45	9.00	9.15	9.30	9.45	10.05	10.20	10.30	10.30	11.00	11.30	12.00	12.15	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	14.45	15.30	16.00	16.30	17.00	17.45	18.25	18.25	19.25	20.00	21.00	22.00	23.00
Massa Lubrense	-	-	-	9.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bivio Titigliano	-	-	-	9.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15.55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S. Agata	-	-	-	9.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bv. S.Agata (N.Verde)	-	-	-	-	9.20	9.35	9.50	-	10.25	-	-	10.50	11.20	11.50	12.20	13.35	12.50	13.20	13.50	-	-	15.05	-	-	17.20	18.05	-	18.45	19.45	20.20	21.20	22.20	23.20
S.Agnello	-	6.32	8.32	-	-	-	-	9.47	-	10.22	10.32	-	-	-	-	-	-	-	-	17.02	14.32	-	-	16.02	16.32	-	-	18.27	-	-	-	-	-	-
Piano Sorrento	-	6.35	8.35	-	-	-	-	9.50	-	10.25	10.35	-	-	-	-	-	-	-	-	14.05	14.35	-	-	16.05	16.35	-	-	18.30	-	-	-	-	-	-
Meta	-	6.40	8.40	-	-	-	-	9.55	-	10.30	10.40	-	-	-	-	-	-	-	-	14.10	14.40	-	-	16.10	16.40	-	-	18.35	-	-	-	-	-	-
Positano (Chiesa Nuova)	6.00	7.10	9.10	9.50	9.50	10.05	10.20	10.25	10.55	11.00	11.10	11.20	11.50	12.20	12.50	13.05	13.20	13.50	14.20	14.40	15.10	15.35	16.35	16.40	17.10	17.50	18.35	19.05	19.15	20.15	20.50	21.50	22.50	23.50
Amalfi	6.50	8.00	10.00	10.40	-	10.55	11.10	11.15	11.45	11.50	12.00	12.10	12.40	13.10	13.40	-	14.00	14.40	15.10	15.30	16.00	16.25	17.25	17.30	18.00	18.40	19.25	19.55	20.05	21.05	21.40	22.40	23.40	0.40

NUMERI UTILI

CARABINIERI
Emergenza 112
Sorrento 081.8073111
081.8781010
Piano di S.to 081.5321919
Vico Equense 081.8798160

POLIZIA
Emergenza 113
Sorrento 081.8075311
Polizia Stradale 081.8075211

OSPEDALE
Emergenza 118
Sorrento 081.5331111
Vico Equense 081.8729190

GUARDIA MEDICA
Vico Equense 081.8729103
Meta 081.8088919
Sant'Agnello 081.5331248
Piano di Sorrento 081.8729140
Sorrento 081.5331249
Massa Lubrense 081.5331254

VIGILI DEL FUOCO
Emergenze 115
C.mare 081.8711222
Piano di S.to 081.5342283

VIGILI URBANI
Sorrento 081.8074433
S. Agnello 081.5332205
Vico Equense 081.8015745

COMUNE
Massa Lubrense 081.5339401
Sorrento 081.5335300
S. Agnello 081.5332111
Piano di S.to 081.5344411
Meta 081.5321498
Vico Equense 081.8019111

PORTO
Emergenze in mare 1530
Ufficio locale 081.8073071

ALISCAFI
Sorrento 081.8781430

TAXI
Sorrento 081.8782204
S. Agnello 081.8781428

AEROPORTO
Alitalia 8488/65642
British Air. 8488/12266

TRENO
Circumvesuviana 081.7722444
800053939
Numero unico 848888088
Informazioni 1518

UFFICIO POSTALE
Sorrento 081.8781495
S. Agnello 081.8781870
Piano di Sorrento 081.5321853
Meta 081.5321691

Dal 1 settembre 2011

5+1 motivi per scegliere

Perche' sei un'amico non sei un cliente !

Sma

superò®

supermercati

Perche' se hai più di 65 anni al martedì hai lo sconto del 5% !

Perche' dalle 14,00 alle 18,00 paghi tutta la spesa con i ticket !

Perche' ti portano la spesa a casa e non ti costa niente !

Perche' siamo cortesi e gentili !

Perche' la qualità da noi è Supersuperò !

SUPERO' SUPERMERCATI - SANT'AGNELLO (NA)
Via A. Balsamo 10/12 - Tel. 081 807 58 77 - 081 807 42 85 - e-mail: sorrentofood@libero.it

INSOLITO

night & day

www.insolitosorrento.it

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

IL PRESTITO

Semplice Veloce e Chiaro per tutti!

PER DIPENDENTI - PENSIONATI - AUTONOMI

- PRESTITI PERSONALI
- DELEGA DI PAGAMENTO
- MUTUI
- CESSIONI DEL QUINTO

Acconti immediati - Anche a protestati e cattivi pagatori - Con altri prestiti in corso
Consolidamento debiti - Per tutti i pensionati (Inps, Ipost, Inpdap ed altri Enti).

Prestiti da **2.000,00** a **80.000,00** euro

ALCUNI ESEMPI DI PRESTITO

120 Rate da **200,00 euro** - Netto ricavo di **17.190,10 euro** (TAEG 7,28%)
120 Rate da **250,00 euro** - Netto ricavo di **21.564,64 euro** (TAEG 7,20%)

Esempi a tasso fisso (TAN) del 4,5% riferiti a Cessione del Quinto, per Dipendenti pubblici o Statali, con età di 35 anni e 10 anni di servizio. TAEG (Tasso Annuo Effettivo Globale) comprensivo di tutte le voci di costo a vario titolo applicate al contratto (Coperture assicurative, commissioni ente erogante, intermediazioni, imposta sostitutiva e spese di istruttoria e notifica).

Credit Holding

www.creditholding.it

Castellammare di Stabia (NA)
Via IV Novembre, 4 (Angolo P.za Principe Umberto)
Iscritta all'Albo tenuto dalla Banca D'Italia al Numero A61822

Per contatti immediati

tel. 0818739068 cell. 3319784090
mail: info@creditholding.it

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Non costituisce offerta al pubblico, ai sensi dell'art. 1336 C.C. ed in osservanza al D. Lgs 385/1993. Per tutte le informazioni economiche e contrattuali si rinvia ai fogli informativi, forniti in Sede dalla Credit Holding Srl e/o dal Mediatore Creditizio/Agente in attività finanziaria. Il T.E.G.M. (Tasso Effettivo Globale Medio), previsto dalla legge antiusura (art. 2 Legge 108/1996, relativo agli esempi di prestito è consultabile in Sede. I finanziamenti sono concessi previa istruttoria ed approvazione dell'Istituto erogante. Offerta valida fino al 30 Luglio 2011.

CAPRI WATCH®

photo © ALESSANDRO CATUOGNO - www.alessandrocatuogno.com - grafica © CAPRI GRAPHIC