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

Mensile - Anno 9 - N° 02 - **Febbraio 2012**

# LEGGIMIGRATIS

**...vestiamo la tua casa...**
**dallo stile classico al moderno!!!**

## Abbassiamo il **prezzo**, ma non la **qualità**

ml. 3,30

**€ 1.790,00**

TRASPORTO, MONTAGGIO
E IVA INCLUSA

**...inoltre**
**forniture di tavoli e sedie per bar e ristoranti, soluzioni di arredo per alberghi, B&B, monolocali, ufficio ed altro...**

**ARREDAMENTI**
**di Claudio & Luigi Gargiulo**

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

# CARNI SORRENTINO

Via Parsano, 2c - Sorrento
Tel. 081 878 4788

# LA CARNE

## con il sapore di Una Volta

### Bistecca al Pepe Grigliata

**Ingredienti:**

Delle bistecche di filetto di vitello, pepe macinato e olio.

**Preparazione (Tempo di cottura 15 minuti):**

Spolverizzate largamente le bistecche di pepe macinato non troppo fine premendo col pesta carne in modo che il pepe penetri bene nella carne e lasciatela marinare un pò nell'olio, prima di passarle sulla griglia molto calda per farle cuocere bene dalle due parti.

per saperne di più visita:
www.penisolaffari.com

Fitness experience

ULYSSE FITNESS

# PROMOZIONI FEBBRAIO

**3 MESI SALA CORSI**
70 €

**3 MESI FITNESS OPEN**
100 €

**6 MESI FITNESS OPEN**
200 €
+
2 MESI OMAGGIO

12 MESI FITNESS OPEN AD UN PREZZO INCREDIBILE...

## NOVITA' SALA CORSI

BIOGINNASTICA (per combattere l'artrosi)

tenuto dalla Dott.ssa Elisabetta Rubertelli e dalla Chiropratica Barbara Martina

TAI CHI (Yoga cinese)

tenuto dal maestro Raffaele Massaro

A San Valentino
un omaggio per tutti
i single!

## ACQUISTA FITNESS a FEBBRAIO!

e ti regaliamo il 20% di sconto
+ 2 mesi gratis!!!

ISCRIVENDOTI RICEVERAI:

Percorso Termale Completo in OMAGGIO

+ CAFFè IN OMAGGIO + PARCHEGGIO CONVENZIONATO

+ SCONTI SU TRATTAMENTI E MASSAGGI ALLA SPA ULYSSE

APERTI ANCHE AD AGOSTO

ULYSSE
Wellness Experience

*Ti Aspettiamo!*

**Per Info & Prenotazioni**
Tel. 081.877.49.23
via del mare, 22 - Sorrento (Na)
www.ulyssesorrento.com - info@ulyssesorrento.com

WebSorrento

-50% SULLE
MONTATURE
LEGGERE.
LA TECNOLOGIA
SI FA LEGGERA.
ANCHE NEL PREZZO.
FINO AL 31 MARZO
salmoiraghi & viganò
Corso Italia 246/D a Sorrento - Tel. 081 8071794
UN MONDO DI COSE BELLE DA VEDERE.
Offerta valida acquistando un occhiale da vista completo di lenti antiriflesso.
Offerta valida su montature e lenti selezionate, salvo esaurimento scorte, non cumulabile con altri
sconti o promozioni in corso. L'occhiale nell'immagine è puramente esemplificativo.

# Happy Hour

ALLA
# SPA ULYSSE

**Dal lunedì al venerdì**
**dalle 13.30 alle 16.30**
ti proponiamo una selezione davvero invitante

**Manicure**
**€ 8,00** anzichè € 10,00

**Pedicure**
**€ 15,00** anzichè € 20,00

**Manicure Semipermanente**
**€ 20,00** anzichè € 30,00
In esclusiva metodo e prodotti SHELLAC CND

**Epilazione Completa**
**€ 25,00** anzichè € 31,00

**Epilazione Inguine**
**€ 8,00** anzichè € 10,00

**Pulizia del Viso**
**€ 30,00** anzichè € 42,00

**Peeling Corpo**
**€ 35,00** anzichè € 45,00

**Massaggio Antistress**
**€ 25,00** anzichè € 35,00

SPA ULYSSE
sorrento

**Per INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI:**
**Tel. 081.877.4923 interno 2**
Siamo aperti tutti i giorni
(anche domeniche e festivi)
info@ulyssesorrento.com
**www.ulyssesorrento.com**

# Febbraio 2012

Anno 9 - Numero 2

Cari lettori,
E' vero, quando sentiamo di avere dei problemi, soprattutto nelle relazioni con gli altri, quando ci sentiamo incompresi, isolati o abbiamo paura di mostrare la nostra vera natura è perché abbiamo in realtà un unico e grande problema: non ci amiamo. Ma non nel senso che dobbiamo sbandierare a tutti quanto siamo belli, bravi, capaci e intelligenti; questo non è amarsi ma, al contrario, dimostra un segno di debolezza, perché così facendo stiamo cercando l'approvazione e l'attenzione altrui. Amare se stessi vuol dire essere consapevoli di avere un valore che niente e nessuno può alterare o sminuire. Il problema è che non tutti sono consapevoli di avere questo valore per cui c'è chi è privo di amor proprio e che pensa di non meritare nulla dalla vita perché e convinto che il proprio valore sia inferiore a quello degli altri.
Ma non è così! Ognuno di noi esiste, vive in questo mondo e come tutti gli altri esseri viventi ha un valore; un valore che riconosce, che coltiva e che deve difendere in ogni momento della mia vita
La verità è che tutti noi, grandi-piccoli, alti-bassi, grassi-magri, uomini-donne abbiamo lo stesso e identico valore; di questo dobbiamo prenderne atto perché è il primo passo per cominciare ad amarsi di più.
Insomma: tutti noi abbiamo lo stesso diritto di stare al mondo.. .perché c'è un posto al sole per tutti!

*Stefania Ricciardi*

**LEGGIMIGRATIS**
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
**General Manager:** Gaetano D'Amaro
**Direttore Responsabile:**
STEFANIA RICCIARDI - E-Mail: stefania@leggimigratis.it
**Concessionario unico pubblicità:**
DIPIL di Aprea Giuseppa - dino@leggimigratis.it
**Progetto Grafico:**
MAGICA 2000 - Meta

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

**PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL LEGGIMI GRATIS**
**380.3571772**

## IN OGNI NUMERO


10 **Sai perchè?**
14 **News dal Mondo**
16 **Chiedi all'esperto**
20 **Comunicati**
45 **SMS dai lettori**
58 **Annunci immobiliari**
60 **Bacheca annunci**
74 **Svago**
80 **Kids Corner**
84 **Al cinema nel mese di febbraio**
88 **La ricetta del mese**
90 **Auto e Co.**
92 **Orari e numeri utili**


# QUESTO MESE...


## Risparmio
22 **Bonus Energia: le novità**
Il Bonus Energia è l'agevolazione che riduce la spesa sostenuta dai clienti domestici...

## Viaggi
24 **Maldive**
Le Maldive rappresentano senza dubbio il paradiso terrestre. Alzi la mano chi in vita sua...

## Mondo Bimbi
26 **Dietro le sbarre per sicurezza**
Chiusi in una specie di recinto, i bimbi cominciano a esplorare il microcosmo

## Nutrizione
28 **La flora batterica**
Sapreste dire quanti batteri abitano stabilmente nel nostro intestino? Il dato può sorprendere...

## Bellezza
30 **Fondotinta perfetto**
Se volete ottenere quell'effetto impeccabile ma allo stesso tempo naturale che vedete...

## Affari di cuore
32 **Spezzare la Routine di coppia**
Niente più sorprese o pazzie come prima? La routine si è installata nella quotidianità

## Redazione
34 **Il comandante di nave**
Troppo spesso la prepotenza e l'esibizionismo si spostano dalle strade al mare. Le coste...

## Psicologia
36 **La depressione invernale**
Le giornate si accorciano e il morale è è a terra, con tutta una serie di sintomi

## Benessere
38 **Le scarpe giuste per sport**
Se ogni sport differisce dall'altro, perchè credere che basti possedere un solo paio di scarpe...

## Moda
40 **Indossare i tacchi alti**
I tacchi sono un simbolo molto forte di femminilità, e il motivo c'è

## Mamme al centro
42 **Corso di baby-sitter**
Mamme al centro, sempre attenta alle esigenze e alle richieste delle mamme, ha pensato...

## Personaggi
82 **I Coldplay**
Nella loro musica c'è dentro la passione per qualcosa che è più di un lavoro...

## Test
86 **Hai paura di amare?**
Ogni persona ha voglia di vivere il grande amore, alcuni non esitano a buttarsi...



*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.*

# CELENTANO AUTO

RENAULT

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

2010

**RENAULT MEGANE**
1.5 - Diesel
Colore Grigio

2007

**SMART CABRIO MOD PASSION**
Colore Bianco

**FIAT 500**
Mod. Longe
Colore Grigio Benzina/Diesel

**CITROEN C2**
1.4 Diesel - Colore Grigio

2009

**FORD KA**
1.3 Multijet - Colore Blu

2006

**RENAULT CLIO**
1.5 - Diesel
Colore Grigio scuro

# NISSAN CELENTANO AUTO

**KM Ø OFFERTA**
**VARIE UNITA'**

**MICRA**
**COLORE NERO**

**2005**

**LANCIA Y**
1.3 Multi jet
Colore Panna

**2007**

**FIAT PANDA**
Diesel
Colore Bianco

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

## VASTA DISPONIBILITA' DI USATO GARANTITO

***Finanziamenti a tasso agevolato***
***personalizzati anche senza anticipo***

FINANZIAMENTI COMPASS
GRUPPO BANCARIO MEDIOBANCA

# SAI PERCHÈ?

## PERCHÉ LA TERRA SI CHIAMA COSÌ?

La parola viene dal **latino "terra" che, a sua volta, deriva dal termine di origine indoeuropea tersa, con il senso di "parte secca", opposta alla "parte acquea".** Quindi è una parola in uso fin dall'antichità. Ma la Terra è stata in passato anche definita "orbe terracqueo". Anch'esso vocabolo latino, orbe ha avuto dapprima il significato di "cerchio" e poi di "mondo". **Anche il termine "mondo" è di origine latina: deriva da mundus che vuol dire "ordinato".** Infine, tra i tanti modi di chiamare la Terra ci sono anche "globo" e "pianeta". Globum, sempre in latino, indica qualunque cosa sferica; "pianeta" viene invece dal greco planetes, che vuol dire "errante".

## COSA DIFENDE GLI ANIMALI DAI CIBI CONTAMINATI?

Gli animali selvatici possono bere l'acqua stagnante delle pozze, cibarsi di alimenti certamente non cotti e tutt'altro che sterilizzati perché posseggono anticorpi (molecole del sistema immunitario) che li rendono più resistenti. Per esempio, **gli avvoltoi producono enzimi che li rendono capaci di digerire anche la putrescina e la cadaverina, due sostanze molto tossiche che si formano nella carne in putrefazione.** Non a caso gli animali da compagnia, cani e gatti, che vivono in un ambiente meno naturale e più protetto, sono più deboli e devono essere nutriti con cibi appropriati, quasi "umani". E perfino l'uomo possiede, sia pure in misura limitata, una di queste caratteristiche. **Tuttavia, anche se noi non possiamo constatarlo facilmente, molto spesso proprio per avere mangiato quei cibi gli animali selvatici sono afflitti da parassiti e da malattie, a causa delle quali possono anche morire.** Un esempio è la toxoplasmosi, che sia l'uomo sia gli altri animali possono contrarre mangiando carne cruda.

## CHE COS'ERA LA PIETRA FILOSOFALE?

La pietra filosofale secondo gli alchimisti era un amuleto capace di tramutare i metalli in oro, o di produrre l'elisir di lunga vita. **Rappresentava inoltre la via alla saggezza e alla conoscenza assoluta. Sull'origine di queste credenze vi sono molte teorie.** Quella forse più antica risale alla mitologia greco-latina: il dio Saturno (Chronos, per i greci) aveva l'abitudine di divorare i figli, ma una sua amante, Rea, sostituì il proprio figlioletto Zeus con una pietra, che Saturno ingoiò d'un sol boccone. Quando s'accorse dell'inganno vomitò quel grosso sasso sulla Terra. Nel tempo in cui la pietra era rimasta nel corpo del dio aveva però acquistato la particolare proprietà di tramutare i metalli in oro. **Alla ricerca della pietra filosofale, o di un sistema per ricreare le sue proprietà, si sono dedicati centinaia di alchimisti, da quattromila anni a questa parte.** Non mancano nomi illustri, quali Aristotele, Pitagora, Paracelso e Flamel.

AUTOCARROZZERIA

# GIOVANNI TIZZANO

**Effettua in penisola, per una maggiore visibilità e sicurezza stradale in caso di pioggia**

# TRATTAMENTI IDROREPELLENTI PER PARABREZZA

**basati sulla più avanzata nanotecnologia**

## Inoltre l'Autocarrozzeria Tizzano Giovanni offre servizi di:

- Preventivi gratuiti;
- Pratiche assicurative;
- Gestione del sinistro;
- Auto di cortesia;
- Supporto per soccorso stradale;
- Garanzie sulle riparazioni;
- Ritiro e consegna del veicolo a domicilio;
- Riparazione rapida di piccoli danni in 24h;
- Trattamento idrorepellente per parabrezza basato sulla più avanzata nanotecnologia;
- Trattamento idrorepellenti di interni;
- Pulizia e riparazione di interni (piccole bruciature, strappi, ...)
- Igienizzazione degli interni
- Sostituzione e riparazione rapida dei cristalli (parabrezza, lunotto, ...)

Via del Mare 22/A/B 24, 26 - 80067 Sorrento (Na)
carrozzeriatizzano@interfree.it - Tel. 081 877 12 84

## PERCHÉ LA VOCE CAMBIA DURANTE LA PUBERTÀ?

La pubertà segna il passaggio dall'età giovanile a quella adulta, viene innescata dagli ormoni e provoca una profonda trasformazione, che coinvolge aspetti fisici ed emotivi: si provano le prime pulsioni sessuali, la pelle cambia odore, la muscolatura si delinea, i peli crescono. **Tra tutti questi cambiamenti, uno riguarda le corde vocali, che si ispessiscono e diventano più lunghe.**

Per capire meglio ciò che avviene, si possono paragonare le corde vocali a quelle di una chitarra. Il suono dello strumento dipende dalla loro dimensione (i bassi sono emessi da quelle grosse, gli acuti da quelle sottili) e dalla loro lunghezza, data dalla pressione delle dita sulle corde nei diversi tasti del manico. Nella fase di transizione, inoltre, la voce maschile assume spesso un tono stridulo. **Ciò è dovuto al fatto che, a causa della nuova situazione, ancora non si è abituati a governare i muscoli della laringe.** Col tempo, e con l'allenamento involontario, il fenomeno svanisce. Anche le donne subiscono un cambiamento, ma è meno evidente di quello maschile.

## QUANDO E DOVE È NATO IL PRIMO DISCO A 33 GIRI?

**Nel 1931, la casa discografica Rca-Victor distribuì il primo Lp della storia: la Quinta sinfonia di Beethoven.** Ma bisogna aspettare fino al 1948 perché incominci a prendere piede l'Lp, cioè un long playing, un disco a lunga durata, per iniziativa di un'altra casa statunitense, la Columbia. Questo tipo di disco girava a 33,5 giri al minuto, contro i 78 giri dei vecchi dischi, e la durata di una facciata era di poco superiore ai 20 minuti. **Il successo dell'innovazione raggiunse il suo apice nel 1978, quando nel mondo furono venduti quasi un miliardo di dischi Lp.**

### Perché ogni anno c'è una nuova influenza?

Ogni anno c'è una nuova influenza perché cambiano le caratteristiche del virus che la provoca: sono virus formati da un involucro esterno e da materiale genetico che contiene le informazioni per moltiplicarsi nell'organismo. **Il materiale genetico è soggetto a mutamenti responsabili del modo in cui il virus interagisce con l'organismo** (quindi ogni anno si ha un'influenza con febbre ma con caratteristiche diverse come irritazione intestinale o tosse). **Il virus cambia anche il suo aspetto esteriore per cui il sistema di difesa dell'organismo non lo riconosce come bersaglio da attaccare.** Ecco perché ci si ammala tutti gli anni.

# PUB - BIRRERIA - PIZZERIA

# Blossoms
PUB

## GAMES ROOM

Il primo Pub con un´intera zona dedicata all´intrattenimento: giochi da tavolo, tornei, giochi di carte, wii, xbox360, biliardo, calciobalilla e tanto altro per trascorrere una serata all´insegna del divertimento.

sky HD  FREE WiFi  P

Via Cavone,77 - Piano di Sorrento (NA)
Info e prenotazione tavoli: 081/5321827
blossomspub@villaggiofioridarancio.com
Blossoms Piano

## ISRAELE, UN BAMBINO DIVORA UN SERPENTE A MORSI

Un caso strano accaduto in Israele, che suscita sconcerto e allo stesso tempo stupore. Un bambino di un anno ha divorato un serpente, prendendolo a morsi. Si tratta di Imad Gadir, che vive a Shfaram, nel nord di Israele. **Il piccolo ha preso un serpente che per un caso fortuito è entrato in casa e l'ha ucciso con dei veri e propri morsi, che gli hanno staccato la testa.** La madre dopo qualche attimo si è accorta del fatto, trovando il piccolo nella sua camera mentre masticava l'animale, lungo 35 centimetri. Alle urla della donna sono accorsi i vicini di casa. **Sono stati questi ultimi a togliere dalle mani del bambino il rettile, che comunque non era pericoloso, perché non era velenoso.**

# NEWS DA

## RANDY IL MONTONE INGRAVIDA 33 PECORE E SFUGGE AL MACELLO

La nuova stella della BBC e dei media della Gran Bretagna è un montone. Randy, questo è il nome che gli è stato dato, ha cominciato la sua straordinaria storia nel luglio di quest'anno. **Un giorno ha deciso di interrompere il tran tran della sua esistenza ed ha saltato lo steccato, alto un metro e mezzo, che lo separava dal mondo esterno.** In realtà era appena finito nel settore della fattoria destinato alle pecore. A questo punto è utile definire il contesto. Randy è uno dei tanti montoni che vivono in una fattoria del Northamptonshire. L'allevatore tiene separati i maschi dalle femmine per farli incontrare solo in determinati periodi dell'anno, di solito due, per garantirsi un picco di nascite.

Una volta constatato che il recinto delle pecore non era la libertà, Randy, ha deciso di approfittare della situazione. Un solo maschio con 109 femmine a disposizione. Randy si è dato da fare come il più consumato dei latin lover e questo, in definitiva, gli ha salvato la vita. **In una sola giornata, tanto è durata la sua fuga, ha ingravidato ben 33 pecore. Quindici di queste hanno già dato alla luce i loro figli, sui quali è stato condotto un test di paternità che ha stabilito che sono effettivamente figli di Randy.** Lo stesso allevatore si è detto stupefatto da tanta "abilità" amatoria. Da questa performance è nato il nome, perchè Randy in inglese significa "Libidinoso".

Quando è venuta fuori la notizia Randy è diventato una star, i tabloid inglesi e persino la BBC hanno voluto parlare della sua storia. A quel punto per l'allevatore, che comunque aveva cambiato idea, è stato impossibile mandare la macello Randy. **Insomma la sua fuga non gli ha procurato la libertà, ma con quell'atto di ribellione il buon Randy si è guadagnato la vita ed un futuro da star.**

## LIONE, SE TI PRESENTI SENZA VESTITI LO SHOPPING È GRATIS

Sfidare gli amanti dello shopping non è mai un'idea saggia. Sfidare gli amanti del gratis a tutti i costi è una battaglia persa in partenza. Provocare entrambi con uno shopping gratuito è folle. Eppure la marca d'abbigliamento spagnola, Desigual, ha deciso di farlo. **A Lione, in Francia, i primi cento clienti che si sono presentati al punto vendita senza vestiti hanno avuto la possibilità di andare a casa con due capi d'abbigliamento gratis.** Non è una novità per il brand spagnolo che già lo scorso anno ha adottato una strategia di comunicazione simile. "Se vi presentate in mutande andrete via vestiti", e nulla hanno potuto il freddo polare e l'imbarazzo. La **particolare iniziativa è avvenuta nel primo giorno di saldi in Francia, quindi in un'occasione in cui le strade erano particolarmente affollate, e questo sicuramente ha richiamato molte persone al punto vendita di Desigual.** I responsabili del punto vendita hanno dichiarato che l'iniziativa è stata un successo senza precedenti, così come è capitato per iniziative analoghe portate avanti in Spagna, Stati Uniti e Gran Bretagna.

## VENTO E GELO, IN VAL PADANA ARRIVA LA NEVE "CHIMICA" NATA DALLO SMOG

Vento e gelo al Nord Italia, soprattutto in Val Padana, dove la prima neve della stagione però non è neve. Si tratta infatti di una "neve chimica", prodotta dai venti in arriva dalla Russia che hanno abbassato le temperature e si sono mischiati all'inquinamento dell'aria della zona, creando una neve di particelle di smog. **Non fiocchi di acqua gelata, ma sostanze inquinanti che, una volta gelate, cadono al suolo, imbiancando case, alberi e strade.** Un fenomeno abbastanza raro, come spiega Vincenzo Levizzani dell'Isaac, l'Istituto di scienze dell'atmosfera e del clima del Cnr. Il solfuro di rame, l'ossido di rame, gli ioduri di mercurio, di piombo o di cadmio e i silicati, tutti prodotti dell'inquinamento industriale, hanno una struttura molto simile ai cristalli di ghiaccio. **A un chilometro dal suolo, se c'è una temperatura di 15 gradi sotto lo zero, le sostanze inquinanti mantengono la forma di cristallo e arrivati al suolo con temperatura più basse la mantengono, fornendo la base per i fiocchi di neve.** Il fenomeno non dura a lungo: una volta esaurite le particelle di smog, cessa anche la neve.

# AL MONDO

## TAMYCA, IL CAR SHARING ALLA TEDESCA, È POSSIBILE NOLEGGIARE UN AUTO PER 11 EURO AL GIORNO

Arriva dalla Germania, Tamyca, l'ultima tendenza in fatto di web e di noleggio automobili. **La community web permette agli utenti di mettersi in contatto per noleggiare un automobile o mettere a disposizione per il noleggio la propria.** E' un modo per far fruttare la propria auto quando non serve. Tamyca, che sta per Take My Car, fornisce assicurazioni di ogni tipo per l'automobile che viene noleggiata e/o presa in noleggio, in modo da evitare la paura di danni e furti. Un utente si collega, sceglie la città dove vuole prelevare l'auto e da una lista di auto disponibili sceglie quella che fa al caso suo. Effettua la prenotazione, si presenta all'indirizzo riportato nella scheda dell'auto, prende le chiavi dal proprietario che lo informa su dove riconsegnare l'auto; e parte. **C'è anche un lato social da questo punto di vista perché spesso nasce un'amicizia tra utente e noleggiatore.** I costi sono vari si va dalle auto più grandi e nuove che possono costare 90 Euro al giorno, fino a quelle più vecchie che si possono noleggiare con 10-11 Euro. La clientela di Tamyca è molto varia: dai professionisti agli studenti.

## LA GIORNATA SENZA PANTALONI, IL FLASH MOB ARRIVA ANCHE A MILANO

Neanche il freddo ha fatto rinunciare alla giornata senza pantaloni, il flash mob che, nato a New York nel 2002, si è esteso rapidamente in tutto il mondo. Ragazzi e ragazze a Londra, circa 150, hanno così preso la metropolitana in giacca e mutande. **Il No Trousers Day è stato creato da un gruppo di amici della Grande Mela e nel corso degli anni è diventato un appuntamento fisso, tanto che è sbarcato anche a Milano.** Nonostante il freddo un centinaio di persone hanno sfilato nelle fermate della metro del capoluogo meneghino. Qui però alcuni partecipanti sono stati fermati dalle forze dell'ordine. Nelle stazioni di Londra e Milano si sono visti così giovani e non salire sui mezzi senza pantaloni, in tutta tranquillità.

**Il flash mob è così diventato un vero appuntamento per salutare l'inizio dell'anno: un modo di divertirsi un po' particolare, che ormai ha conquistato le maggiori città.**

CHIEDI ALL' ESPERTO

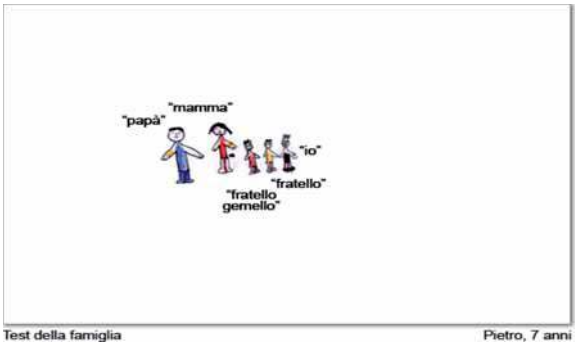
Dott.ssa Anna Sallustro ("Mamme al centro")

# DIMENSIONI DEL DISEGNO

Anche le dimensioni del disegno ci dicono tanto dei nostri bambini.
Un bambino timido e riservato tenderà ad occupare poco spazio, mentre un estroverso addirittura invadente andrà a disegnare fino ai bordi del foglio, esprimendo cosi il suo bisogno di prendere possesso dell'ambiente che lo circonda. Non si tratta di regole fisse, ma ci possono dare alcune indicazioni circa il modo educativo da usare: **con un bambino riservato occorrerà maggior tatto, mentre con chi tende ad invadere lo spazio altrui potrà essere utilizzato un atteggiamento educativo più fermo e deciso.** L'acquisizione delle misure avviene progressivamente con l'età. Nelle femmine questo avviene intorno ai dodici anni, mentre nei maschi un po' più tardi. La dimensione del disegno, insieme ad altri indicatori è utile per determinare il livello evolutivo e l'età mentale

## IL TRATTO

Il modo di appoggiare la penna e i colori sul foglio ci dà un ulteriore informazione della struttura temperamentale del bambino già a partire dallo scarabocchio.
Se il bambino sfiora appena la carta lasciando una debole traccia vuol dire che la sua sensibilità è notevole e non gli permette di affrontare con grinta e determinazione le difficoltà che la realtà comporta. Il suo livello di tolleranza sarà basso come pure la soglia di recettività, per cui basterà poco per ferirlo. Sarà indispensabile in questo caso usare prudenza e tatto nel riprenderlo, poiché si ottiene molto di più da lui con un incoraggiamento ed un rinforzo emotivo che con un rimprovero.
Chi invece marca molto con la matita sul foglio, a volte persino a trapassarlo o comunque a lasciare un solco percepibile anche sul retro del foglio stesso , dimostra una notevole energia che gli permette di affrontare la realtà con forza d'urto e con determinazione. Gli ostacoli non lo spaventano anzi, a volte, vanno a sollecitarlo a sfruttare lo spirito competitivo e a dare il meglio di sé. Ecco il perché anche l'educatore può, in questo caso, essere più fermo negli ammonimenti.




Test della famiglia — Pietro, 7 anni

**Quando invece il tratto si presenta incerto, incostante e spezzettato allora vuol dire che sono in atto interferenze di ordine emotivo** che vanno ad agire negativamente sulla stabilità umorale e affettivo del bambino. Se il tratto è anche ritoccato con sbavature o saldature ciò indica che egli sta vivendo momenti di tensione interiore che possono mascherare stati d'ansia.
È interessante osservare alcuni aspetti mentre il bambino disegna:

- **la collocazione dei personaggi sul foglio;**
- **il primo e l'ultimo personaggio disegnato,**
- **la vicinanza tra i personaggi;**
- **le cancellature;**
- **l'omissione o l'aggiunta di qualche membro;**
- **l'espressione del volto;**
- **le posizioni delle braccia, delle mani e delle gambe.**

## DIFFERENZE TRA SESSI

La differenza di genere è molto evidente nei disegni dei bimbi: **le bambine tendono a disegnare campi e fiori, i maschi disegnano, animali e robot.**
Le bambine sono assai più attente, impegnate e produttive dei maschietti nel disegnare, già dai primissimi anni di vita, anche il livello grafico appare più precoce nelle bambine che sembrano maggiormente condizionate dai modelli adulti, ciò è legato alla maggior facilità di adattamento e, di conseguenza, anche di riproduzione che le femmine hanno rispetto ai maschi. **Anche la scala di evoluzione del disegno delle figure umane presenta una certa precocità nel sesso femminile che il maschio raggiunge con uno o due anni di ritardo**, almeno fino all'adolescenza. Ciò non vuol dire che le femmine siano più intelligenti, ma che sanno meglio aderire alla realtà che le circonda, con spirito di concretezza e di abnegazione.

# L'Incantesimo

*Regalati una magia...*

*Bomboniere*
*Articoli da Regalo*

Vi aspettiamo per le nuove proposte 2012

Per gli ordini effettuati entro il 31 Marzo

Sconto del 15%

Via San Ciro,36 - Vico Equense (NA) - Cell. 3388942792 - l.incantesimo@live.com

---

# Prezzi vantaggiosi sui cartoni

CHIAMA SUBITO
380 32 41 537

## Caffè Giulia

**1 Macchina da Caffè Professionale**
**+**
**1 Cartone da 150 Cialde, Zucchero Bicchierini, Palettina**

~~€ 205,00~~ - € 150,00

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

## DOMANDA

### Cosa sono e perchè si manifestano i geloni? Si possono prevenire e se sono già presenti come si curano?

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

I geloni, detti anche ''Eritema pernio'', sono una alterazione cutanea conseguente all'esposizione al freddo, e soprattutto al freddo umido. **Insorgono infatti di solito nei primi mesi invernali, localizzandosi alle mani, ai piedi, ai calcagni, al volto, al naso e ai padiglioni auricolari.**

Si presentano inizialmente come chiazze di colore rosso scuro che spiccano sulla cute circostante che è fredda, tesa e lucente; possono poi diventare dei veri e propri noduli rosso bluastri, di consistenza molle, fortissimamente pruriginosi, a volte anche dolorosi.

Oltre che dall'esposizione prolungata e ripetuta al freddo umido, il rischio che insorgano i geloni è aumentato dall'indossare indumenti umidi, scarpe bagnate, e dalla presenza di vento gelido.

**E' però necessaria anche una predisposizione individuale, infatti i soggetti interessati generalmente sono donne e bambini che presentano anche la presenza di turbe circolatorie periferiche che concorrono alla comparsa delle lesioni**; un vasospasmo dovuto ad uno squilibrio del sistema nervoso simpatico, che regola la vasodilatazione e la vasocostrizione, è spesso in causa. Talvolta è presente acrocianosi, ovvero una situazione costituzionale caratterizzata da colorazione cianotica, rossobluastra, delle mani e dei piedi, accompagnata da parestesie (disturbi della sensibilità che si manifestano come ''formicolio'' o ''intorpidimento'' della zona colpita) e screpolature cutanee.

Spesso poi i soggetti in cui nella stagione fredda insorgono i geloni, durante la stagione calda presentano una iperidrosi, cioè uno stato patologico caratterizzato dalla formazione anormale ed eccessiva di sudore.

Il miglioramento delle condizioni di vita, la migliore alimentazione, il riscaldamento degli ambienti di vita e di lavoro, fanno sì che l'insorgenza dei geloni sia divenuta oggi più rara, in contrasto con il gran numero dei casi degli anni passati, soprattutto nell'ultimo dopoguerra.

**Non esiste una prevenzione specifica ed efficace per i geloni, a parte il consiglio di coprirsi adeguatamente** (guanti e calze di tessuti termici, e di esporsi meno possibile al freddo umido); si suggerisce di solito l'assunzione di polivitaminici (in particolare vitamina C) e di farmaci vasoattivi, sia per via generale che sotto forma di creme protettive, un'adeguata igiene locale, una regolare attività fisica.

**Quando invece i geloni sono già presenti si consiglia l'utilizzo di creme antibiotiche e cortisoniche per attenuare il prurito e il bruciore.**

## DOMANDA

### Abito in un comune che non è allacciato ad alcun depuratore, tuttavia nella bolletta Gori mi è sempre stato addebitato il costo del servizio di depurazione. Posso chiedere il rimborso?

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

Molti cittadini hanno pagato un servizio, quello di depurazione, in molti casi inesistente o mal funzionante. **Ora si può chiedere il rimborso di quanto versato.**

Fino alla recente Sentenza n. 335/08 della Corte Costituzionale, la quota di tariffa relativa al servizio di depurazione era considerata un tributo e, pertanto, dovuta dagli utenti anche nel caso in cui la fognatura fosse sprovvista di impianti centralizzati di depurazione o questi fossero temporaneamente inattivi. A seguito della eccezione di costituzionalità della norma in materia, sollevata da un giudice nostrano, **la Suprema Corte ha ritenuto che la tariffa del servizio idrico integrato, articolato in tutte le sue componenti e, quindi, anche quella relativa al servizio di depurazione, ha natura di corrispettivo di prestazioni contrattuali e non di tributo.**

L'interpretazione così fornita alla legge n. 36 del 1994, porta dunque a ritenere che la tariffa del servizio idrico integrato si configura, in tutte le sue componenti, come corrispettivo di una prestazione commerciale complessa, che, ancorché determinato nel suo ammontare in base alla legge, trova la sua fonte nel contratto di utenza. A fronte del pagamento della tariffa, l'utente riceve un complesso di prestazioni, consistenti sia nella somministrazione della risorsa idrica, sia nella fornitura dei servizi di fognatura e depurazione. Ne segue che la quota di tariffa riferita al servizio di depurazione, in quanto componente della complessiva tariffa del servizio idrico integrato, ha necessariamente la natura di corrispettivo contrattuale.

La sentenza in parola è stata seguita dalla variazione della normativa e, infine, qualche mese fa l'Ente d'Ambito Sarnese Vesuviano ha stabilito le apposite procedure di rimborso, che può avvenire con riscossione diretta o essere accreditato in compensazione nelle fatturazioni future. **La procedura di rimborso può essere attivata personalmente attraverso il sito internet della Gori oppure si ci può avvalere della consulenza di un professionista.**

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

# Mister DASH

VIA DEGLI ARANCI, 173 - SORRENTO

COMPIE 50 ANNI

## DAL MESE DI MARZO SI TRASFERISCE IN VIA DEGLI ARANCI, 101 SORRENTO

nel festeggiare i 50 anni di attività

## PROMUOVE OFFERTE IRRIPETIBILI

# LA SOCIETA' SEMPLIFICATA A RESPONSABILITA' LIMITATA A € 1,00

Tanti sono gli incentivi allo sviluppo e alla creazione di nuove aziende, tra gli ultimi interventi Il decreto Monti ha, fra le varie novità, introdotto anche una nuova forma societaria: la società semplificata a responsabilità limitata (ssrl).

**La ssrl è aperta esclusivamente a soci persone fisiche con età inferiore ai 35 anni: il requisito è talmente forte che non solo deve essere rispettato da tutti i soci ma anche per tutta la durata della società, e non solo all'atto della sua costituzione.** Infatti, basta che anche un solo socio, indipendentemente dalla quota spettantegli, compia 35 anni perché la ssrl debba provvedere a ritornare nella condizione richiesta escludendo il socio; se non vi ottempera, si deve sciogliere. Qualora siano tutti i soci a non essere più under 35, la ssrl deve obbligatoriamente trasformarsi in altro tipo societario o, in mancanza, sciogliersi. Ovviamente, anche gli eventuali nuovi soci devono rispettare il limite d'età: pertanto la ssrl è caratterizzata dal dover sempre avere tutti i soci con età inferiore ai 35 anni. Non è quindi ammesso far entrare, a nessun titolo, successivamente alla costituzione un nuovo socio 36enne mantenendo la forma di ssrl.

Lo scopo è di incentivare la creazione di nuove aziende tra i giovani così come avviene nel resto dei paesi europei.

**Accanto a questa novità vì è il regime fiscale dei nuovi contribuenti minimi la cui tassazione è la più bassa d'europa solo del 5 % per i primi cinque anni**

Ed anche i nuovi finanziamenti a fondo perduto per l'avvio e la ristrutturazione di nuove attività che vi permetterano di creare la vostra azienda con un contributo a fondo perduto fino a € 150.000,00.

E' indispensabile essere seguiti da uno staff di esperti in materia di agevolazioni alle imprese, che potrà assistere tutti coloro che intendano realizzare un'idea imprenditoriale, come esercitare una professione, un'arte, aprire un'attività commerciale, o rinnovare i vostri locali

Per qualunque informazioni o delucidazioni vi aspettiamo presso i nostri uffici

*GS CONSULTING*
*Sorrento,*
*via degli Aranci, 116*
*Contattaci per una consulenza gratuita ai seguenti numeri*
*081 8782072 / 3391048743*
*Oppure inviaci una mail a:*
*infogsconsulting@gmail.com*

# A.S. The Indians

## Sorrento Bowling Team

Seguiteci su Facebook nel gruppo "A.S. The Indians"

Bowling Sorrento

## Campionato Italiano di Bowling

F.I.S.B. Federazione Italiana Sport Bowling

Frusta Sorrentina

Grazie ai nostri sponsor:

Ahum!

SUNGLASSES OUTLET Ai Gio

Via San Francesco, 20
80067 Sorrento (Na)
Tel. 081.878.1780

Masaniello
Prodotti tipici Sorrentini

OFFICINA 4

# BONUS ENERGIA:
## TUTTE LE NOVITA' DEL NUOVO ANNO

***Il Bonus Elettrico è l'agevolazione che riduce la spesa sostenuta dai clienti domestici per la fornitura di energia elettrica. Introdotto dal Governo con DM 28/12/2007, il Bonus è stato pensato per garantire un risparmio sulla spesa annua per l'energia elettrica a due tipologie di famiglie: quelle in condizione di disagio economico e quelle presso le quali vive un soggetto in gravi condizioni di salute mantenuto in vita da apparecchiature domestiche elettromedicali. I Cittadini in possesso dei requisiti di ammissibilità al Bonus Sociale che intendono presentare la domanda di agevolazione presso il Comune di residenza, devono presentare la necessaria modulistica e documentazione. I moduli per richiedere il Bonus Sociale per l'Energia Elettrica sono reperibili on-line e/o presso tutti gli uffici e sportelli comunali.***

**Cosa cambia nell'ambito dei bonus sociali per gas ed energia elettrica con l'inizio del nuovo anno.**

La cattiva notizia è che, dal primo gennaio, è aumentato il costo di luce e gas, come annunciato dall'Autorità per l'energia elettrica e il gas lo scorso 30 dicembre. La buona notizia è che anche i bonus sociali per gas ed energia elettrica, pensati per quei i nuclei familiari in difficoltà economiche, quest'anno saranno più alti. Nello specifico, a partire dal 1° gennaio 2012, la situazione per quanto riguarda i bonus è la seguente: **il bonus elettrico, fa sapere l'Aeeg, aumenterà del 12%, consentendo alle famiglie in condizioni di disagio economico e a nuclei numerosi un risparmio pari al 20% della bolletta luce annua presunta.** Il valore del bonus energia elettrica varia in base alla numerosità del nucleo familiare:

**1-2 componenti: bonus pari a 63€**
**3-4 componenti: bonus pari a 81€**
oltre i 4 componenti: bonus pari a 139€

Invece per nuclei familiari con componenti affetti da gravi disagi fisici il bonus ammonta a 155€.

Per ciò che riguarda invece il bonus gas, questo subirà nel 2012 un aumento pari al 20%. Il valore di questo bonus viene calcolato in base all'appartenenza dei nuclei familiari a determinate zone climatiche: i comuni italiani sono suddivisi in sei zone climatiche definite per legge, dalla "A" alla "F" a seconda delle temperature medie. Ad esempio una famiglia di tre componenti che ha diritto al bonus e usa il gas per cottura più acqua calda e riscaldamento, otterrà per l'annualità 2012 un bonus di 220 € se vive a Belluno (zona climatica F), di 173€ a Torino, Milano, Bologna e l'Aquila (zona climatica E), di 139€ a Firenze e Roma (zona climatica D), di 105€ a Bari (zona climatica C) e di 85€ a Palermo (zona climatica A/B).

**Per richiedere i bonus energia bisogna compilare gli appositi moduli e consegnarli al proprio Comune di residenza o ad altri istituti designati**, come ad esempio i centri di assistenza fiscale CAF. La documentazione si può scaricare sul sito dell'Autorità per l'energia o sul sito del Ministero per lo Sviluppo economico, oppure si può ritirare presso i Comuni.

Chi non è in possesso dei requisiti necessari per accedere al bonus elettricità e gas, può cercare forme alternative di risparmio scegliendo le tariffe di luce e gas che meglio di adattino ai propri consumi, valutando i preventivi di numerosi venditori.

© BALLOON EXPRESS SRL 2010

www.BalloonExpress.it info@BalloonExpress.it

Aperti la domenica mattina - Chiusi il lunedì
C.so Italia, 182 - 80065 - S.Agnello (Na)
Tel/fax 081 807 4621 - Cell. 334 83 82 802

balloon express shop

# Tanti auguri!

Festeggia il tuo compleanno con una cascata di palloncini. Composizioni, bouquet, e tutto per la tavola per rendere originale e unica la tua festa... ...un palloncino per ogni età!

R FARE FESTA! TUTTO QUELLO CHE TI SALTA IN TESTA PER FARE FESTA! TUTTO QUELLO CHE TI SALTA IN TESTA

# MALDIVE

Le Maldive non sono solo un'ideale, ma rappresentano davvero, dal punto di vista naturalistico un paradiso terrestre, per le sue acque sempre calde, i suoi fondali, la sua natura così lussureggiante e le sue chilometriche spiagge di sabbia soffice e bianca come borotalco. Le Maldive sono un vero e proprio cocktail di natura e bellezza!

## INFO GENERALI

le Maldive sono un arcipelago di circa 1190 isole coralline, divise in 26 atolli naturali. Solo 200 di queste isole sono abitate e alcune sono state trasformate in resort e villaggi turistici. E' difficile stabilire il numero preciso delle isole, perché sono in continuo movimento.

## CLIMA

la temperatura è costante tutto l'anno e oscilla tra i 29 - 32 °C diurni ed i 25-26 °C notturni. Il mese più caldo è aprile, mentre il periodo sconsigliato per visitare le isole va da metà maggio a inizio giugno.

## MONETA

la valuta delle Maldive è la Rufiyaa (Rufia maldiviana). Il dollaro USA è la valuta estera più comunemente usata. I pagamenti nei resort e negli hotel possono essere effettuati in dollari, travellers cheques o

# UN PARADISO TERRESTRE DAI GIARDINI DI CORALLO!

LE MALDIVE RAPPRESENTANO SENZA DUBBIO IL PARADISO TERRESTRE. ALZI LA MANO CHI IN VITA SUA NON HA MAI DETTO CHE VUOLE ANDARE ALLE MALDIVE, SONO DIVENTATE, INFATTI, IL LUOGO IDEALE DI VACANZA ED ANCHE META INDISCUSSA PER UNA FUGA D'AMORE.

con le principali carte di credito.
Negli ultimi due anni molti villaggi hanno iniziato ad accettare anche gli euro.

## LINGUA

Il dhivehi è la lingua ufficiale delle Maldive, tuttavia l'inglese è comunemente parlato dai maldiviani, perchè insegnato nelle scuole. Nei villaggi è comune trovare personale che parla anche italiano.

## CARATTERISTICHE DELLA NATURA

La barriera corallina o reef è una delle principali attrattive delle isole Maldive. I reef si trovano principalmente nei mari tropicali, dove le acque sono tiepide e poco profonde. I reef rappresentano inoltre uno degli ecosistemi più ricchi del mondo. Fare un viaggio alle Maldive significa avventurarsi in mondo sottomarino senza confini e senza paragoni. Non si possono visitare le Maldive senza esplorare i suoi ricchi e colorati fondali tramite lo snorkelling.
Nei mesi di Ottobre, Novembre e Dicembre è molto indicato il surf. Per raggiungere i punti per praticare surf è necessario noleggiare una barca e spostarsi per trovare il punto ideale. In generale quasi tutti i villaggi dispongono di un centro subacqueo, diving che organizza quotidianamente le immersioni per gli ospiti. Tutti coloro che si immergono devono ricordarsi di rispettare alcune semplici regole, come quella di non toccare i pesci, di non dare loro da mangiare e di non portare via o comunque staccare i coralli.

## CURIOSITA'

Se partite per le isole maldive ricordatevi che dovete conoscere alcune parole chiave e soprattutto di uso comune, come: dhoni, la tipica imbarcazione maldiviana in legno, fushi, grande isola di solito posizionata verso l'esterno di un atollo, boduberu, tipico tamburo maldiviano con cui vengono intrattenuti gli ospiti durante le serate di animazione. Queste alcune delle parole più diffuse. Altra curiosità soprattutto per gli amanti dei fiori: il fiore nazionale è la rosa di color rosa, mentre l'albero nazionale è la palma da cocco.

# DIETRO LE SBARRE... MA PER SICUREZZA

CHIUSI IN UNA SPECIE DI RECINTO, I BIMBI COMINCIANO A ESPLORARE IL MICROCOSMO CHE LI CIRCONDA. SENZA PERICOLI. MA IL BOX (E IL GIRELLO) SONO VERAMENTE UTILI?

## Il Box

### PERCHÉ SÌ:

consente ai genitori di lasciare il bambino da solo senza mettere in pericolo la sua incolumità.

**Se utilizzato nel modo corretto** (solo per brevi periodi nell'arco della giornata, con mamma e papà sempre più o meno presenti, cambiando di tanto in tanto i giocattoli in modo che il piccolo possa proseguire le sue esplorazioni del mondo) **può trasformarsi per il neonato in un territorio tutto suo, in cui giocare e imparare a conoscere il mondo,** anche se da una prospettiva limitata.

### PERCHÉ NO:

È una comoda scappatoia per i genitori che non hanno voglia o tempo di giocare e stare dietro al loro bambino.

Impedisce al piccolo di partire alla scoperta del mondo con le sue gambe. **Se utilizzato in modo troppo frequente, ritarda l'inizio della deambulazione.**

Può essere vissuto dal bebè come una sorta di isolamento dalla famiglia: per questo è fondamentale che i genitori, anche quando sono distanti, impegnati nelle loro faccende, facciano sentire al bambino la loro presenza, chiamandolo di tanto in tanto, canticchiando ad alta voce, giocando con lui per la maggior parte del tempo in cui rimane chiuso nel box.

Non deve diventare l'unico spazio consentito al bimbo. Se, infatti, è stato acquistato per ragioni di sicurezza, ricordiamo che in presenza di un neonato, tutta la casa (o, quanto meno, la sua stanzetta) dovrebbe essere trasformata in un grande box, limitando eventualmente l'accesso al piccolo solo a quelle stanze in cui la presenza di oggetti pericolosi (detersivi, ferro da stiro, fornelli…) potrebbero mettere a rischio la sua sicurezza.

### L'ALTERNATIVA:

Trasformare la cameretta del bambino in un box enorme con tutti i giocattoli e le cose di cui ha bisogno per cresce a portata di mano **Una grande coperta sulla quale appoggiare il bambino per giocare insieme.**

### UN BOX A NORMA:

- Le maglie della rete dovrebbero essere abbastanza fitte da impedire che il bimbo possa infilarvi dentro la testina
- L'altezza delle sponde dovrebbe essere tale da impedire al bambino, alzandosi in piedi, di cadere dall'altra parte o di scavalcare le sponde.
- Le parti metalliche dovrebbero essere completamente rivestite in materiali morbidi e atossici. Stessa cosa dicasi per il pavimento.
- La struttura dovrebbe essere a prova di urti e spinte affinché una volta aperto il box non traballi.
- Se decideste di acquistarne uno per la cameretta del neonato, non prima dei 6 mesi.

# Il Girello

**PERCHÉ SÌ:**

**consente al bambino di sgambettare libero per casa** anche quando mamma e papà sono impegnati e non possono stargli dietro e seguirlo nei suoi movimenti.

**PERCHÉ NO:**

interferisce sul corretto sviluppo psicomotorio del piccolo.

**Favorisce una deambulazione scorretta costringendo il neonato a una scomoda posizione in punta di piedi prima del raggiungimento dell'equilibrio plantare.**

Gli impedisce di sperimentare qualche caduta e di sviluppare un corretto senso dell'equilibrio. Blocca la libertà di movimento e di esplorazione del bimbo che, così imbracato, non può toccare e afferrare gli oggetti che gli si pongono davanti durante le sue passeggiate casalinghe. Non consente al bebè di sviluppare un normale senso della prudenza: il piccino, infatti, deve imparare, oltre a camminare e a stare in piedi, anche a cadere e conoscere i propri limiti.

Può essere pericoloso se in casa sono presenti scale.

**UN GIRELLO A NORMA**:

- Non deve ribaltarsi se il bambino si sporge in avanti.
- Le parti in metallo devono essere ricoperte con un'imbottitura in tessuto o in plastica. In quest'ultimo caso il materiale utilizzato deve essere assolutamente atossico dal momento che è molto probabile che il piccino ci appoggerà la bocca.
- Il sedile deve essere imbottito anche in questo caso con materiale atossico.
- La struttura deve essere solida, ma flessibile nello stesso tempo per evitare che si rompa nel caso in cui il bebè vada a sbattere contro un ostacolo duro.
- È fondamentale che il sistema frenante sia realizzato in modo tale da bloccare il girello quando le ruote non sono più a contatto con la superficie, ossia in presenza di scale e gradini.

**Se decideste di utilizzare il girello, comunque, non prima che il bimbo abbia compiuto i 4-5 mesi.**

A cura della dottoressa **Emma Ruocco**

# FLORA BATTERICA E BENESSERE INTESTINALE

**Sapreste dire quanti batteri abitano stabilmente nel nostro intestino? Il dato può sorprendere ma, se li pesassimo, essi supererebbero il chilogrammo. Essi rivestono la superficie interna dell'intestino, la cosiddetta mucosa, sono circa 100000 miliardi ed appartengono ad oltre 400 specie diverse.**

In condizioni ottimali, la flora batterica intestinale risulta composta prevalentemente da fermenti lattici, ovvero batteri il cui metabolismo ha un effetto favorevole sull'organismo. Essi prendono tale nome poiché utilizzano un meccanismo biochimico detto fermentazione, il quale produce come prodotto "di scarto" l'acido lattico.

## Quali sono le funzioni benefiche di una flora batterica intestinale ben equilibrata?

La flora batterica intestinale assicura molteplici funzioni benefiche per l'organismo:

- Protegge l'intestino dai germi patogeni: I fermenti lattici raggiungono tale obiettivo attraverso molteplici meccanismi; da una parte producono sostanze chimiche che contrastano la proliferazione dei microorganismi patogeni (in particolare acido lattico e batteriocine), dall'altra occupano fisicamente le superfici di adesione sulla mucosa intestinale, sottraendo spazio alle specie nocive;
- Favorisce la funzionalità intestinale;
- Favorisce la digestione degli alimenti;
- Produce vitamine;
- Favorisce l'eliminazione di sostanze tossiche;
- Stimola l'attività del sistema immunitario: i fermenti lattici, anche se assolvono funzioni benefiche per la nostra salute sono, dopotutto, batteri, dunque organismi estranei al nostro corpo. Per tale motivo essi stimolano costantemente la reattività del sistema immunitario.

## Cosa accade quando avviene uno squilibrio della flora batterica intestinale?

Diversificati possono essere i sintomi di una disbiosi intestinale. Principalmente consistono in sintomi addominali come meteorismo, gonfiore addominale, tensione dolorosa, stipsi. Si possono poi avere disturbi più generici come cefalea, stanchezza, difficoltà di concentrazione.Molteplici le cause alla base di una disbiosi intestinale. Una di queste è l'uso eccessivo di antibiotici. Altra causa di notevole importanza è un'alimentazione squilibrata e povera di fibre.

## Quali alimenti favoriscono il mantenimento dell'equilibrio intestinale?

Le fibre vegetali sono un punto chiave nel mantenimento di una flora intestinale bilanciata. Essi, infatti, costituiscono il nutrimento dei batteri lattici, favorendone in tal modo la crescita. Per incrementare il nostro apporto quotidiano di fibre vegetali è sufficiente aumentare il consumo di ortaggi, preferire prodotti da forno come il pane nella varietà integrale, scegliere più frequentemente proteine di origine vegetale contenute nei legumi a discapito di proteine animali presenti in carne e pesce. Favoriscono, invece, la disbiosi intestinale alimenti ricchi in grassi saturi come alcuni tagli di carni, la maionese, la margarina, lo strutto e gli additivi alimentari. Inoltre un'alimentazione irregolare, caratterizzata dall'assunzione di cibo prima di aver totalmente digerito il pasto precedente, favorisce l'alterazione della flora batterica intestinale.

Al di là dell'assunzione di alimenti che ne favoriscono l'accrescimento, è possibile anche introdurre direttamente nel proprio organismo i fermenti lattici. Altri prodotti, comunemente presenti nelle nostre abitudini alimentari, sono ottenuti dalle fermentazione del latte con tali ceppi batterici e, quindi, ivi presenti al momento del consumo. Uno di questi è lo yogurt. In particolare, se preparato in casa, presenta un contenuto di fermenti lattici veramente interessante.

Esistono poi alcuni preparati farmacologici che contengono al loro interno sia probiotici che prebiotici.

# Pizzeria Bonaventura

di Favio e Katia

Boom inverno 2011/12...

il mini Burger!!!!!!

Tutti i sabato e domenica.

La più vasta scelta di Rosticceria da forno a Sorrento

Si preparano Buffet per tutte le feste

Via Tasso, 4 - Sorrento - tel. 081 8773158

ALIMENTARI dal 1907

# PAUCIANO

Via S. Michele, 3 - Piano di Sorrento - Tel: 081 534 24 20

# LE NUOVE TECNICHE PER UN FONDOTINTA PERFETTO

Se volete ottenere quell'effetto impeccabile ma allo stesso tempo naturale che vedete sulle passerelle, allora bisogna conoscere le nuove tecniche, che abbiamo a nostra disposizione ogni giorno. Le pelli impeccabili di modelli e modelle sono costruite a strati.

**Per preparare la pelle al fondotinta potete:**

**1.** detergere la pelle, **2.** utilizzare uno spray rinfrescante e lasciare che la pelle si asciughi, **3.** mettere un siero e poi **4.** la crema idratante. Molto buoni da inserire nella routine sono anche gli oli essenziali che possono essere mescolati con la crema idratante. Dopodiché potete mettere il fondotinta - a questo punto si potrebbe usare anche molto poco prodotto - per creare una seconda pelle sulla nostra pelle. Se utilizzate il correttore mescolatelo con un po' di primer per creare un effetto perfetto senza texture visibile. La preparazione viene comunque al primo posto.

È molto importante però che tra tutti questi step diate il tempo alla pelle per poter ricevere i prodotti. Il segreto è dunque lasciare che i prodotti agiscano sulla pelle! Se invece mettete il fondotinta sulla pelle ancora piena di crema, il pigmento del fondotinta non aderirà bene. In più si possono formare delle macchie perché la crema sarà forse già assorbita nelle zone più secche ma ancora in superficie nelle zone più grasse. Nel caso in cui siate di fretta potrete tamponare gli eccessi di prodotto con un kleenex, ma è meglio dare il tempo giusto per agire ad ogni prodotto.

## CONSIGLIO

**Riorganizzate il vostro rituale mattutino. Lasciate agire la crema mentre fate il caffè nella moka**

Nel backstage delle sfilate i make-up artist avranno tutto il tempo per tutti questi passi, ma come possiamo seguirli nella vita di tutti i giorni? È una questione di organizzazione. È vero, la mattina abbiamo sempre quei cinque o dieci minuti al massimo da utilizzare. Spesso non possiamo permetterci di avere più tempo a disposizione. Ma possiamo riorganizzare il nostro rituale 'mattutino'.

## CONSIGLIO

**Iniziate la giornata con una pulizia del viso,** poi mettete il siero e andate in cucina a mettere su la moka. Mentre il caffè sta per bollire e la stanza si riempie con il suo buon profumo passate alla crema idratante. Poi prendete il caffè, e quindi passerete allo step successivo. Così sono sempre i soliti cinque o dieci minuti, ma frammentati, spezzati in piccoli step che permettono alla pelle di reagire. **Inoltre è importante fare regolarmente uno scrub**, ogni settimana o dieci giorni, per togliere le cellule morte e per far penetrare meglio la crema idratante. Attenzione poi alla zona intorno al naso. Massaggiate bene la crema nella pelle. In questa zona la pelle è frequentemente più spessa e il prodotto penetra più difficilmente. Se rimangono dei residui sulla pelle, il fondotinta non prenderà bene e la pelle sarà lucida. Bisogna veramente massaggiarsi - meglio ancora: coccolarsi un poco - la mattina, per avere una base perfetta per un viso raggiante tutto il giorno.

# BLUMARE
VIAGGI

## I Sassi di Matera
### 22 Aprile 2012

**Euro 39,00 per persona**

**La quota comprende : Bus G.T - Cornetto**
**Pranzo in ristorante - Assicurazione - Visita guidata**

## MSC Orchestra
### partenza da Napoli
### Dal 09 al 16 Giugno

**Euro 720,00 per persona in cabina Doppia interna**
**Euro 870,00 per persona in cabina Doppia con finestra**
**Euro 980,00 per persona in cabina Doppia con Balcone**
**Euro 460,00 adulti in 3°/4 letto**
**Euro 170,00 per ragazzi fino a 18 anni in 3°/4° letto**

**La quota comprende: Transfer da Sorrento/Napoli/Sorrento**
**Cocktail di Benvenuto con il comandante - Pensione completa**
**Tasse - Assicurazione**

**La quota non comprende: Bevande - Quota di servizio**
**Escursioni - Extra di natura personale**

**Passa a ritirare i programmi dettagliati**
**Tutte le nostre partenze sono da: Sorrento, Piano, Meta, Vico Equense, C/mmare**

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

***Niente più sorprese o pazzie come prima? La routine si è installata nella quotidianità della tua coppia. Ormai, tutti i giorni lo stesso tran tran: un bacino la mattina dopo la colazione, al lavoro ognuno per conto suo e un "hai comprato il pane?" prima di cena. Come uscire da questa situazione? Ecco qualche idee per aiutarti!***

# FAI QUALCOSA PER SPEZZARE ROUTINE DI COPPIA

## UN VIAGGETTO O UN FINE SETTIMANA IMPROVVISATO

Per uscire dal solito ritmo "lavoro, cena e nanna", organizza un fine settimana romantico da qualche parte, durante l'anno. **Due giorni senza le preoccupazioni, i figli, le faccende di casa, vi faranno riscoprire le gioie dello stare insieme.** Avrai l'occasione di condividere più tempo con il tuo partner e sarai a sua completa disposizione. Avrete l'occasione per parlare di più.

## PROVATE A FARE NUOVE ATTIVITA' INSIEME

Le parole d'ordine per una buona complicità di coppia sono l'originalità e la condivisione. **Cimentatevi nella pratica di un nuovo sport insieme. I massaggi per rilassarvi, il nuoto, il tennis... e perché non provare il paracadutismo?** Potrete condividere delle sensazioni forti, che nutriranno la vostra complicità.

## EVITATE DI PIANIFICARE TUTTO

Ogni estate andate tutti alla villa in campagna dei tuoi suoceri. Tutte le domeniche andate al cinema o al museo. Il sabato c'è la spesa al supermercato. Le settimane sono tutte uguali, perché avete la maledetta mania di pianificare tutto. In genere, questa è una buona soluzione, perché così evitate di essere presi alla sprovvista dagli eventi. Ma la vostra coppia ha bisogno di cambiamenti per durare. **Dovreste lasciare più spazio all'imprevisto e alla spontaneità: vedrete che la libertà gioverà molto alla vostra coppia.**

UN PRANZO A LUNE DI CANDELA, UN REGALINO, UN BACIO SUL COLLO, UN MASSAGGIO AGLI OLI ESSENZIALI... QUESTI PICCOLI GESTI DI TENEREZZA TENGONO VIVO IL RAPPORTO

## COCCOLATEVI

Dedica del tempo a te stessa: **fai shopping con le amiche, regalati una seduta in un istituto di bellezza, un massaggio.** Non dimenticare che sei donna, e non solo moglie o madre. Se ti prendi cura di te, starai meglio con te stessa, sarai più rilassata e questo avrà un impatto positivo sulla coppia.

## COMUNICATE

Una coppia che va male è una coppia dove la comunicazione è inesistente. **Una volta alla settimana, organizza una "cena comunicativa". A casa o al ristorante, non importa.** Un solo imperativo: i bambini sono a letto e la televisione è spenta. Approfitterete di questo appuntamento regolare per parlare di ciò che vi preoccupa, delle vostre angosce, dei vostri desideri, delle vostre aspettative. Questa pratica vi eviterà di vivere insieme senza parlare, come se foste degli sconosciuti.

## COLTIVATE LE PICCOLE ATTENZIONI

Coccolatevi reciprocamente. Un pranzo a lume di candela, un regalino, un bacio sul collo, un massaggio agli oli essenziali... Questi piccoli gesti di tenerezza tengono vivo il rapporto e rallegrano la quotidianità. P**erché non aspettarlo all'uscita dell'ufficio per andare a bere qualcosa, tanto per cambiare?**

## A OGNUNO I PROPRI SPAZI

Non siete obbligati a fare tutto insieme. Concediti un'uscita tra amiche e lascia che lui organizzi una serata-calcio con i suoi! Dovete entrambi avere degli spazi di libertà, altrimenti rischierete di soffocarvi a vicenda. Qualche momento di separazione risvegliano la nostalgia dell'altro e il desiderio di ritrovarsi, proprio come all'inizio di una relazione.

di Stefania Ricciardi

# LA PROFESSIONE DI COMANDANTE DI NAVE

Troppo spesso la prepotenza e l'esibizionismo si spostano dalle strade al mare. Le coste e il mare italiano si aprono a tutti: a chi rispetta le regole di navigazione e i principi elementari della convivenza civile e a chi, invece, arrogantemente si lancia alla guida di imbarcazioni solo per vivere l'ebbrezza della libertà che il mare sa dare. Sì, libertà, ma a che prezzo? Il più delle volte a scapito della sicurezza e della vita altrui. Purtroppo, gli incidenti che segnano i nostri 8.000 chilometri di costa sono spesso il risultato di una guida nautica che non tiene conto del rispetto per il prossimo.

**LeggimiGratis ha voluto incontrare chi ha scelto di vivere intensamente il proprio amore per il mare, impiegando la vita al servizio della comunità: La Guardia Costiera.**

Al **Capo del Compartimento Marittimo e Comandante del Porto di Castellammare di Stabia il Capitano di Fregata (CP) dott. Giuseppe Menna**, che dal mese di ottobre 2010 guida e sovrintende con grande passione e professionalità le attività della Guardia Costiera di Castellammare di Stabia, chiediamo di illustrarci il mondo della navigazione marittima.

"Il popolo campano vanta una lunga cultura in campo marittimo. Va ricordato che la marineria napoletana – precisa il Capitano di Fregata (CP) dott. Giuseppe Menna - ha alle spalle secoli di arte e tradizione marinara di alto livello nel panorama mondiale, costruite grazie alle capacità e allo spirito di sacrificio di marinai intraprendenti in mare e a terra. La categoria può contare su una lista di capitani di nave e marittimi che sono tra i più apprezzati a livello internazionale per le caratteristiche di professionalità, senso di responsabilità e del dovere. Una prova tangibile è la loro presenza al comando delle migliori navi di proprietà delle più importanti compagnie di navigazione internazionali."

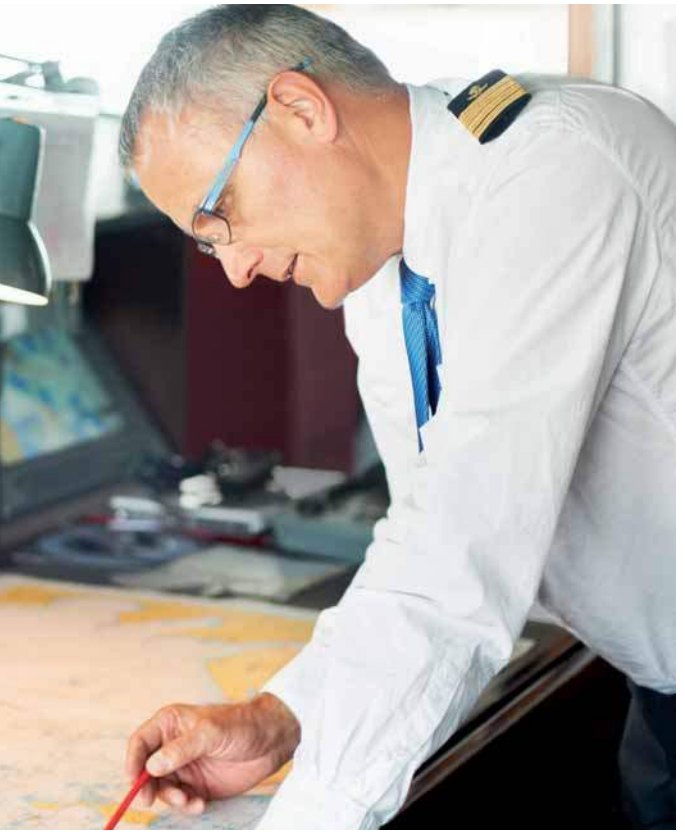
## *Qual è il profilo professionale del comandante di una nave?*

"Il comandante di nave è la figura centrale e di riferimento dell'equipaggio perché ha la responsabilità giuridica di tutte le operazioni che vengono effettuate a bordo dell'imbarcazione. Tra i suoi compiti – ci spiega il Comandante Menna - rientra quello di gestire e sovrintendere alle operazioni nautiche, dirigendo personalmente la manovra della nave all'entrata e all'uscita dai porti, dai canali e dai fiumi e in ogni altra circostanza in cui la navigazione presenti particolari difficoltà. Il comandante è anche il rappresentante legale della nave, nonché del proprietario della nave, detto comunemente armatore. Può esercitare quindi le funzioni di Ufficiale di Stato Civile secondo le relative norme, in caso di nascite, morti, matrimoni in imminente pericolo di vita, testamenti e scomparizioni in mare."

## *In caso di pericolo quali sono le responsabilità del comandante di una nave?*

"Se nel corso del viaggio si verificassero eventi che possono mettere in pericolo la navigazione, - commenta il Capitano di Fregata (CP) dott. Giuseppe Menna - il comandante deve cercare di assicurarne la salvezza con tutti i mezzi che sono a sua immediata disposizione o che egli può procurarsi riparando in un porto, oppure, in mare aperto, richiedendo l'assistenza di altre navi. In caso di nave in pericolo il comandante deve dar corso a tutte le operazioni – coordinandole – che sono riportate in maniera dettagliata e precisa nel ruolo di emergenza, dove in particolare vengono riportati funzioni e compiti che ciascun membro dell'equipaggio deve svolgere."

***In quest'ottica di responsabilità si pone anche chi per passione d'estate usa la propria imbarcazione per godere appieno della stagione balneare con familiari ed amici senza allontanasi troppo dalla costa.***



## *Cosa è utile sapere affinché un diportista si godi in piena tranquillità il mare?*

"Il codice della Navigazione – ci fa notare il Comandante Menna - prevede norme apposite che regolano i diritti e i doveri del comandante di una imbarcazione. Nel momento in cui si è in possesso della patente nautica e ci si occupa di condurre un natante, automaticamente si assume anche il ruolo di comandante che comporta l'assunzione di determinati compiti e doveri. E' sua responsabilità adottare tutti i provvedimenti atti alla sicurezza sua, dei passeggeri a bordo, ma anche dei bagnanti e dei sub. E' opportuno che prima di prendere il mare, siano ben delineati a tutte le persone imbarcate le nozioni sulla condotta generale da tenere a bordo, quelle che sono le misure d'emergenza da adottare in caso di pericolo, nonchè l'ubicazione delle dotazioni di sicurezza."

## *Quale un'ultima raccomandazione alla quale prestare attenzione per la sicurezza della navigazione in generale?*

"Prudenza e rispetto dell'incolumità altrui sono sempre fondamentali in ogni campo – conclude il Capitano di Fregata (CP) dott. Giuseppe Menna - e questo vale anche il mare. Da non dimenticare che per qualsiasi emergenza c'è sempre il numero (la chiamata è gratuita) della Guardia Costiera: 1530."

***Per preservare la bellezza, ma anche la sicurezza e la vivibilità di una delle zone più belle del Mediterraneo, perciò non basta conoscere semplicemente le norme della buona navigazione, ma bisogna anche comprenderle e condividerle.***

# POTERI E DOVERI DEL COMANDANTE

## ALLA PARTENZA

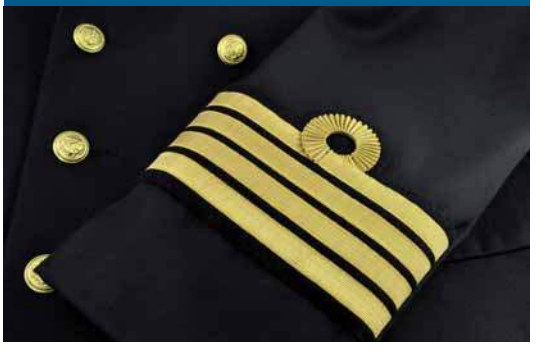
- Deve assicurarsi che i documenti di bordo siano in ordine
- Deve prendere visione degli avvisi ai naviganti e dei bollettini meteo relativi alla zona interessata alla navigazione
- Deve assicurarsi che l'imbarcazione sia efficiente in ogni sua parte e che sia rifornita di combustibile e viveri sufficienti per la navigazione
- Deve assicurarsi dell'esistenza e della piena efficienza delle dotazioni di sicurezza
- Deve programmare la navigazione
- Deve informare le autorità marittime e portuali circa il programma in caso di navigazione prolungata e fornire un elenco delle persone ospiti a bordo
- Deve far svolgere una esercitazione, che illustri il comportamento da tenere in caso di pericolo e di emergenza, entro 24 ore dall'inizio della navigazione e alla quale partecipano tutti i passeggeri e tutto l'equipaggio

## DURANTE LA NAVIGAZIONE

- È responsabile della condotta della navigazione ha il dovere di prestare soccorso ad unita' in difficolta', sempre che cio' non comprometta la sicurezza delle persone che sono a bordo della propria imbarcazione o dell'imbarcazione stessa;
- Nel caso cio' non fosse possibile deve rimanere in zona e prestare la sua opera per eventuali collegamenti radio con i mezzi di soccorso

## ALL'ARRIVO IN PORTO

- Si deve presentare appena possibile alle Autorita' portuali e, se si trova all'estero, anche alle autorita' consolari, segnalando gli eventuali eventi straordinari verificatisi in navigazione
- In caso di evento straordinario dovra' recarsi prima possibile, e comunque entro le 24 ore, in Capitaneria di Porto e sporgere denuncia dell'accaduto.
- Il Comandante di una unita' da diporto puo' delegare ad altri la conduzione dell'imbarcazione, purche' maggiorenni e non in presenza di opere portuali.
- Rimane comunque sempre responsabile dell'imbarcazione.



# STOP ALLA DEPRESSIONE INVERNALE

Le giornate si accorciano e il morale è a terra, con tutta una serie di sintomi simili a quelli della depressione. **La tristezza, il senso di affaticamento invernale sono strettamente legate alla mancanza di luce**. Ci manca infatti la dose quotidiana di luce. Di conseguenza l'organismo funziona in modalità "notte", con tutta una serie di squilibri a livello chimico.

## LE CAUSE

La luce è fondamentale affinché il nostro organismo funzioni in sintonia con l'ora e le stagioni. La mancanza di luce (intensità e spettro) modifica numerose funzioni biologiche: il cervello e in particolar modo una piccola ghiandola, l'epifisi, secerne più melatonina, la quale provoca uno stato di sonnolenza. E diminuisce la serotonina, facendo aumentare il bisogno di zuccheri (dolci, cioccolato).

**CHI È COLPITO?**

**Per le persone nelle quali i sintomi vanno ben oltre semplici sbalzi d'umore, in medicina si parla di un profilo clinico ben specifico, definito " SAD " (Seasonal Affective Disorder), cioè disturbi affettivi stagionali. La forma più nota di SAD è la "winter depression", la depressione invernale.**

Una buona fetta della popolazione (10%) soffre pesantemente dell'accorciamento delle giornate e della scarsità di luce. La depressione invernale colpisce tanto le donne quanto gli uomini, soprattutto tra i 20 e i 40 anni.

## I SINTOMI

Hai degli sbalzi d'umore, sei meno vivace del solito. E anche meno socievole, sia con i colleghi che con gli amici o addirittura con i familiari. Ti senti irritato per delle sciocchezze e fai fatica ad mantenere delle relazioni armoniose con chi ti sta vicino. La mattina fai fatica ad alzarti, hai sempre sonno, non hai energia. Hai bisogno di dormire da 2 a 4 ore in più del solito, per notte. Ma anche se dormi di più non ti senti ben riposato e sei molto irritabile.

**La depressione stagionale è accompagnata da una forte tendenza a consumare più alimenti ricchi di zucchero, con un conseguente aumento di peso.**

Al lavoro non è cambiato niente eppure fai più fatica a concentrarti, ti lamenti continuamente e tutto ti stressa. E' evidente che la tua soglia di tolleranza di è abbassata notevolmente.

**QUALCHE CONSIGLIO**

*Cammina… possibilmente quando la luce è più forte, di mattina o a mezzogiorno. Passeggia, magari con un'amico o con il tuo partner. E, se ne hai la possibilità, vai in vacanza in un posto al sole, magari ai tropici. Sarà come fare una vera e propria cura di luminoterapia!*

# ORTOPEDIA SORRENTINA
s.a.s. & C. di Ciro Minelli

## Giovedì 15 Marzo 2012
## Promoter Solidea in sede

Per la presentazione dei nuovi filati
e delle novità per la prossima estate:

Finalmente arrivano le calze
**Terapeutiche 70 e 140 Den**
**a punta aperta**

**Ti Aspettiamo!!!**

## In tale occasione
## Controllo GRATUITO
## del piede

**Via Casa Rosa, 16 - 80063 Piano di Sorrento (Na)**
**Info: 081 532 1928**

**Se ogni sport differisce dall'altro, perché credere che basti possedere un solo paio di scarpe per fare più di un'attività fisica? Ogni disciplina impone al sistema muscolo-scheletrico esigenze diverse. Ecco quali sono le caratteristiche basilari che andrebbero osservate quando si sceglie una scarpa sportiva.**

# COME SCEGLIERE LE SCARPE GIUSTE PER LO SPORT CHE PRATICHI

## RUNNING

La scarpa da corsa ideale garantisce un buon assorbimento degli urti, un'ottima flessibilità al centro del piede, una postura rigida del tallone, una notevole trazione. **Gli atleti o gli amatori che si dedicano al trail running, ovvero la corsa su percorsi normalmente utilizzati per l'escursionismo, devono comprare scarpe che garantiscono un alto tasso di aderenza alla strada e più spazio per le dita.** Chi corre molto deve favorire scarpe leggere, che privilegiano stabilità e resistenza durante gli allenamenti.

## CAMPO SPORTIVO

Ogni campo ha una sua specificità. Tuttavia, **laddove le superfici sono artificiali, è bene usare una scarpa con suola rigida.** La lunghezza dei tacchetti deve variare a seconda delle condizioni della superficie di gioco: più sono lunghi, maggiore è il rischio di infortuni.

## CAMPI INDOOR E PALESTRE

Nei campi al coperto, così come nelle palestre, la suola deve fornire il massimo della stabilità per permettere al piede la maggiore libertà di movimento in avanti e a lato. Non tutte le superfici sono uguali: **i pavimenti in parquet prediligono scarpe con gomma dalla miscela unica, quelli sintetici in poliuretano o gomma mista.** Le esigenze mutano a seconda degli sport: nel basket ad esempio sono frequenti le lesioni alla caviglia. Ecco perché uno dei principali aspetti da valutare in una scarpa è un adeguato supporto alle caviglie. Esistono più scuole di pensiero in merito al fatto che una scarpa alta possa prevenire gli infortuni. Eppure le attuali ricerche suggeriscono che aumenta la consapevolezza, anche psicologica, dell'atleta nel tenere in campo posture corrette che favoriscano i piedi e le caviglie. In gioco entrano anche fattori legati al rendimento e alla performance e non solo esigenze estetiche. I "modelli per performance" hanno caratteristiche diverse: la pelle ha una maggiore resistenza e dura più a lungo; l'imbottitura del collare della caviglia è pensata per fornire sostegno tra le parti durante i movimenti di rotazione.

## SPORT ALL'APERTO

**Per il tennis sull'erba è consigliabile scegliere le scarpe con la suola in gomma mista.** Le superfici abrasive, invece, preferiscono le suole in poliuretano. Esiste comunque una condotta comune a tutte le scarpe: usarle prima di giocare o fare esercizio. Il suggerimento è di indossare le scarpe in casa per renderle meno rigide alla prova del campo e per prevenire le vesciche. Quando calzate le scarpe per la prima volta in pista, evitate di fare troppi chilometri. E concedete ai modelli sportivi un turno di riposo quando siete lontano dai campi da gioco: gli allungherete la vita e ne garantirete un funzionamento corretto.

# SALDI

-40%

-30%

-50%

SKIPPERSPORT®

INTERSPORT®
SPORT TO THE PEOPLE

euforie®

Corso Umberto I,14-18
Vico Equense (Napoli) - Tel. 081 8027270

# L'ARTE D'INDOSSARE I TACCHI ALTI

I TACCHI SONO UN SIMBOLO MOLTO FORTE DI FEMMINILITÀ. E IL MOTIVO C'È: SLANCIANO LA SILHOUETTE E RENDONO I PIEDI PIÙ BELLI. MA PORTARE I TACCHI NON È FACILE. ECCO ALCUNE ASTUZIE PER CAMMINARE CON I TACCHI SENZA SEMBRARE GOFFA.

## CAMMINARE CORRETTAMENTE CON I TACCHI

- **Adotta un'andatuta ondeggiante.** Per camminare bene con i tacchi devi ondeggiare i fianchi come se stessi sfilando, per trovare l'equilibrio. Ma attenta a non diventare volgare.
- **Allenati.** Prova a fare brevi tragitti, per andare a comprare il pane, ad esempio. Con i tacchi non devi fare la maratona, ma semplicemente sentirti sicura di te.
- **Scegli l'altezza giusta.** Il tacco minimo per la schiena è di 3 centimetri. Oltre i 9 centimetri il piede sarà troppo inarcato e farai fatica a stare in equilibrio. L'altezza giusta è di 5-6 cm.
- **Quello che conta è la stabilità della scarpa.** Quando cammini, il piede non deve tremare e le ginocchia non devono piegarsi troppo, per non sforzarle. Scegli un tacco leggermente quadrato e una tomaia che corrisponda alla forma e al movimento del piede.

## COME PORTARE I TACCHI

- **Sei formosa:** Scegli tacchi molto alti (ma non esagerare!), per slanciare la silhouette.
- **Sei piccola:** Scegli décolletée confortevoli, magari con zeppe, oppure delle ballerine con tacco quadrato.
- **Sei molto alta**: Nel tuo caso i tacchi altissimi non servono a granché. Scegli delle décolletée con tacchi sottili di non più di 6 cm, per non sembrare una giraffa.
- **Sei alta e magra:** Tutto è permesso! I tacchi aggiungeranno una nota elegante al tuo look. Ad esempio con gli slim le décolletée ti daranno un'aria chic e contemporaneamente rock.

## SCEGLIERE I TACCHI GIUSTI

- **Le principianti:** Ti togli le scarpe da ginnastica solo per mettere le ballerine. Ma attenzione: non fa bene camminare con scarpe ultra piatte. Rischi di farti venire mal di schiena. Se hai voglia di cambiare stile non bruciare le tappe e non scegliere un tacco di più di 6 cm. E se proprio ci tieni, prova le zeppe, più stabili delle scarpe con un tacco molto alto.
- **Le esperte:** Porti i tacchi da quando hai 15 anni, e il tuo sogno è un paio di scarpe con i tacchi a spillo. Tutto è permesso, ma attenzione alle caviglie...

# a Piano di Sorrento

# euforie easy

## su più di 5000 capi uno sconto del...

**Corso Italia 351/355 - Tel 081.8787612**

# MAMME AL CENTRO

## IL PRIMO CORSO, IN PENISOLA SORRENTINA, PER BABY-SITTER QUALIFICATE

Mamme al centro, sempre attenta alle esigenze e alle richieste delle mamme, ha pensato oltre alle tante attività in cantiere, ad un corso di **baby- sitter per ragazze che vogliono intraprendere questo lavoro oggi più di ieri problematico nelle sue tante sfaccettature.** La Baby sitter si trova da sola a svolgere un'attività che è complessa, che si inserisce in una variegata realtà familiare, entra in contatto con delicati equilibri relazionali ed emotivi, e non può più essere improvvisata. Questa figura può essere considerata come una cerniera tra reti formali e reti informali e dà in modo autonomo una risposta alle esigenze articolate e variabili delle famiglie, lavora da sola e negozia le condizioni del proprio lavoro. Interagisce in modo stretto con più membri della famiglia, il bambino, i genitori, ma anche i fratelli, i nonni e altre figure ancora. Sta in rapporto di stretta vicinanza con la famiglia all'interno dell'ambiente domestico, cosa che comporta grandi potenzialità, ma è sicuramente molto complessa. Per riuscire a ...vivere creativamente con i bambini, essere accogliente e non valutativa con le madri e con gli altri familiari deve possedere un insieme di competenze, tra cui :

- **Affidabilità personale** come correttezza, puntualità, attendibilità professionale;
- **Capacità di interagire** efficacemente in modo contestuale con tutti i soggetti coinvolti nella scena educativa, bambini e adulti, costruendo con le famiglie un coorientamento alle esigenze evolutive dei bambini;
- **Capacità di elaborare e realizzare interventi educativi** in condizioni di benessere psicofisico e relazionale. Basilare infatti è il saper mettere in campo consapevolezza/intenzionalità educativa nel lavoro di cura, che deve sempre mantenersi in sintonia con il modello familiare;
- **Capacità di percepirsi** nella relazione con i bambini e adulti di gestire la propria presenza;
- **Autonomia nell'elaborazione** e nelle condotte di vita quotidiana;
- **Flessibilità a più livelli**, per finalizzare ad uno scopo complesso funzioni multiple, mettere a punto strategie educative in situazioni variabili, utilizzare da una parte le risorse dell'ambiente familiare e domestico e dall'al-

tro dell'ambiente sociale e dei servizi del territorio;
- **Capacità di gestire il rapporto con le famiglie;**
- **Stabilire relazioni significative col bambino**, cogliendone i bisogni ed osservandone i comportamenti, al fine di fornire supporto affettivo e sostegno/rafforzamento alla relazione genitori-bambino.

Il corso prevede seminari con il pediatra, l'igienista, la psicologa, l'educatrice e altri ancora.

## CORSO DI FORMAZIONE PER BABY-SITTER

**Durata:** 150 ore

**Insegnamenti:** psicopedagogia, pediatria, alimentazione, igiene, creatività, pronto soccorso, organizzazione del lavoro e tirocinio pratico.

Promozione di iniziative congiunte con le realtà produttive del territorio per la sottoscrizione di accordi per la conciliazione donne e lavoro in accordo con il Ministero del Lavoro

Collaborazione con gli assessorati e le commissioni alle pari opportunità e i servizi sociali per gli interventi e le attività organizzate inerenti alle problematiche di integrazione famiglia/lavoro

Realizzazione di un centro servizi formativo ed informativo con organizzazione di una piattaforma che sia in grado di promuovere una rete di baby-sitter oltre che garantire servizi di sportello di counseling ed accoglienza

- consulenza e assistenza alle madri lavoratrici e i padri single
- creazione di un albo per baby-sitter
- gestione e coordinamento della rete di babysitter presenti sul territorio
- sostegno formativo, amministrativo e psicopedagogico alle babysitter coordinate dal centro servizi "Mamme al centro".

**Costo mensile del corso:** 50 euro

**Durata:** 5 mesi

Tutte le Partecipanti saranno inserite nei progetti Mamme al centro oppure iscritte ad una banca dati dove ogni mamma potrà accedere. Obiettivo della formazione è trovare collaborazione negli Operatori Formati e includerli nei progetti dell'Associazione, inserendoli in equipe interdisciplinari specializzate.

**Mamme al Centro vi invita all`inaugurazione dei nuovi locali in Sant`Agnello alla Via San Sergio, 1 sabato 25 febbraio alle ore 17,30 (alle spalle della Farmacia Palagiano tra Piano e Sant`Agnello) prevista nuova apertura ludoteca, baby-parking e party**

***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 o vai sul sito: www.mammealcentro.it***

# 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 31 gennaio 2012

# SMS DAI LETTORI

INVIA I TUOI SMS AL NUMERO 380.3067686

Giovanni dei caciocavalli di piano! Haha

**********

{*E Dopo Una Giornata Passata Con Mery&Dalle 3 Ad Ubriacarsi&Fare *Scritta* Bhè Ne Sto Ancora Da Fuori Mi Dispiace Solo Per Una Cosa E Un Addio Che Fa Male Al Mio Cuore :( *E Dopo Tre Anni Mi Sei Nel Cuore Ancora Uff Riuscirò Ad Andare Avanti :( ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Mik sei ridicolo

**********

Sul Tu M Saj Fa Vulà.. ♥

**********

Sìì a copp a basc! *-* ♥.♥

**********

{*Appena Svegliata Dalla Telefonata Della Mia Tesora Per Riprendermi Stamattina Non So Che Ci Vuole! Quest Alcool E L'Unico Amore Della Mia Vita Vero Mery? Ce la farò? :(Buongiorno

**********

Giuseppe e di vico, ti ho sempre amato e ti amerò x sempre ! Purtroppo la nostra storia non è andata avanti x le troppe incomprensioni e x i troppi lascia e piglia.. credimi non ti dimenticherò mai !! <3

**********

Quante Persone Mi Hanno Detto: Non voglio vederti soffrire così.. Devi Lasciarlo! Quante volte il mio cuore si è dovuto scontrare con il mio cervello? Beh tante, forse troppe.. Ma come al solito prevale il sentimento e non la ragione e il cuore ha avuto la meglio sul cervello.. Beh e di ciò ne sono contenta perché in fondo Io Lo Amo Più Della Mia Stessa Vita.. Farei di tutto per vedere un suo sorriso, che poi quel sorriso dolce, sincero e timido mi ha fatto innamorare di lui, dei suoi difetti e dei suoi pregi.. Beh, io Amo proprio tutto di lui. ♥ ~Buona Notte. ♥

**********

La mia vita fa schifo ma fingo un sorriso e vado avanti! :(

Mi sento una vera m…a uffi xro nn e giusto io stavo cs bn xke e successo a me sl x colpa del mio carattere di m…a mi sento cm se avessi mille cortelli nel cuore ke ogni minuto si muovessero e mi fecero una ferita bloom

**********

{*Nel Letto Abbracciando Minnie Quel Pupazzo Che Ha Mille Ricordi In Sé Racconta Una Storia Che Non Ha Una Fine Almeno Nella Mia Testa*}♥Non Trovo La Forza Di Andare Avanti♥ ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Trp bello: manda questo mex a 15 pers (ma nn a me) dopo premi 51# e ti esce il nome della pers ke ti ama sullo sfondo del cell.....ed e vero!!!!

**********

scusami ma dv essere felice. a gennaio lo sarai cn la persona amata. e stasera si rendera conto ke tiama. e dmn ti accadra qlks ke aspetti da tempo . ma se spezzi la catena 10 anni di felicita persi. invia a 10 persone dp 19 minuti ti arrivera una kiamata basta inviare ... indietro nn si puo

**********

K 2012 sarà???Di...1)Amore... 2)Tristezza...3)Fidanzamento...4)Amicizia...5)Gelosia..6)Felicità... 7)Follie... 8)Invidia... 9) Catastrofe... 10)Noia...Invia qst sms a 10 xsn e in base a qnt te ne arrivano saprai cm sara il 2012...Se nn lo farai 10 anni di sfiga...Si ritorna...=D..

**********

La frase TI AMO ti verrà dtt dal ragazzo/ak ti piace entro qst sett...ma solo se invii qst mex a tnt xsone qnt sn i tuoi anni!Ma prima aggiungi una stellina qua sotto!!Se la spezzi sfiga x tt l'anno scolastico!!! Buon lavoro:)

**********

{*Stella Incantevole Brilla Per Le Tante Lacrime Torna Che Mi Sembra Impossibile Stella Torna Qui Da Me*} ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

Scusa se ogni volta me la prendo x le piccole cose... Scusa se sono gelosa...Scusa se non sono perfetta...Scusa se vorrei ke tu fossi soltanto MIO...Scusa se sono stata stupida...Scusa se non c'é la faccio più a starti lontana...Scusa se ho fatto di te la mia unica ragione di vita...Scusa se vivo solo di te...SCUSA se Ti Amo...

**********

{*E Forse Bisogna Solo Fumarci&Berci Sopra Per Dimenticare L'Amore Che Provo Per Lui Me L'Avevano Detto Non Ti Merita Non Voglio Vederti Così Ma Prevale L'Amore Per Te*} ~♥~{*BuonPranzo*}~♥~

**********

Ti sto pensando...Ma nn ti amo Mi manchi...ma nn ti amo voglio averti qui cn me solo x dirti ke ti voglio bene niente di più ti reputo un amiko dv kapirlo

**********

Vbbene tiro un sospiro cerco di calmare la rabbia ke ho dentro sorrido e vado avanti.. Ma giuro davvero nn ce la faccio più sto a pezzi

**********

{*Pomeriggio Al Mare&Pensare Ai Mille Ricordi Grazie Amici Miei Ma Soprattutto Un Grazie Alla Mia Famiglia Perché Quando Mi Vedono Piangere Mi Stanno Vicino E Piangono Con Me Menomale Che Almeno Ho Una Famiglia Stupenda♥ ~♥~{*BuonaSera*}~♥~

***E non è da tutti avere una bella famiglia che ti capisce e ti sta vicino. Non dimenticarlo mai!***

**********

*Ke bello domani t rivedo uffi nn ce la faccio proprio piu speriamo in bn dai e ricordati ke io ti voglio tanto tanto bene tu 6 la mia ragione di vita

**********

La befana vieni di notte con le scarpe tt rotte il vestito alla romana viva viva la befana ^_^ buona epifania

**********

*Non E Forte Colui Che Non Cade Mai Ma Colui Che Cadendo Trova La Forza Di Rialzarsi*♥*E Dopo Una Giornata&Serata Passata Con L'Unica Persona Che Ci Tiene Veramente A Me&Modificando Le Nostre Foto E Quelle Foto Sue *Quanto E Bello*Me Ne Vado A Nanna Con La Speranza Che Domani Sarà Un Giorno Migliore&Spero Che Ritorni Tutto Come Era Dal 20Dicembre2010♥ ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Oggi e stata una giornata bellissima xke sn stata con lui xke oggi ci siamo di nuovo abbracciati,toccati e baciati e poi li ho detto ke mi manka e senza di lui nn riesco a stare o provato a resistere ma nn ci sn riuscita xke lui e tt x me nn lo so se sara x smp ma io adesso voglio sl lui banny

**********

*Questi Mesi Sono Tanto Corti Già Passato Uno*Amici Miei Fatemi Distrarre Fatemi Vivere Perché Ormai Mi Siete Rimasti Solo Voi E La Mia Famiglia*Anche Se Poco E Il Tempo Fatemi Stare Bene* ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

Ho ritrovato l'alba, la luce della mia vita, ti amo amore sei unica

**********

Odio La Mia Ex Migliore Amica! ^^ ♥

**********

*Farò Di Me Quel Che Tu Vorrai*♥E Dopo Una Giornata Con Loro Mery&Papc&Pizza Vado A Nanna E Dopo Aver Sentito Quelle Tue Parole Uniche A Telefono Non Vedo L'ora Di Vederti Speriamo Presto*♥ ~♥~*BuonaNotte*~♥~

**********

Jonny Ti Voglio Tanto, Tanto Bene.. <3 ~Tua Picci. *-*

**********

{*Quel Nome Che Solo A Sentirlo Mi Suscita Mille Emozioni* ♥Aspettando... 9Mesi&20Giorni* ♥ ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

Stiamo quì ad abbuffarci la pancia io e rossy al miracapri! ¤_¤ <3

**********

*Scusami Se Ti Dico Ti Amo Ma Provo Veramente Questo Grande Sentimento Nei Tuoi Confronti*♥Mi Manchi Tanto♥ ~♥~{*BuonaSerata*}~♥~

**********

Che ne direste di scrivere un bell'articolo su Bruno Mars? :D

***Ci organizziamo per i prossimi numeri. Grazie sempre per i vostri numerosi suggerimenti***

**********

{*Ma Chi Sì Cà M Ne Cacc Semb Ma Chi Sì Cà M Ric Semb Tu Pe Me Nun Val Nient Nun Te Voglio Chiù Ma Pecchè Primm C'agg Fatt Ma Pecchè Fatt Cu Te So Stat Semb Sincer Me Distrutt A Vita Ancor Nata Vota Ma Che Circ Tu A Me? Tropp Fort O Male Cà Me Regalat Che Cattiv Sì Stat Ma Che Donna Sbagliata Tu Nun Si Chiù Nient Nun Me StaJ Capenn Nun Te Vogl Pensa Perdere Un Amore Cà Non A Più Amore Rimm A Che Me Pò Servi? Meglio A Sta Sul P Nun Murì!Ij Pe Te Agg Fatt Tutt Tu Pe Me Nun Si Stat Over E Mo Ti Miett A Chiagnr Nun Sì Tu Nun Sì Tu Chell Cà Vo Sta Cu Me Tropp Tard Agg Capit Cumm Ir Favs Me Distrutt A Vita Ancor Nata Vot Ma Che Circ Chiù A Me? Tropp Fort O Male Cà Me Regalat Cà Cattiv Sì Stat Ma Che Donna Sbagliata Tu Nun Sì Chiù Nient Nun Me Staj Capenn Nun Te Vogl Pensa Perdere Un Amore Che Non Dà Più Amore Rimm A Che M Pò Servi Megl A Sta Sul Pe Nun Murì...{*BuonaNotte*}

**********

X ciro p 94 sei bellissimo =)

**********

{*Cu Quanta Faciltà N'Ammor Pò Fnì Na Scena Tal e Qual a Quand e Nat Con Quanta Falsità N' Ammor Se Ne Và E Nun O Ferm Chiù Nemmen DiJ E Si Sta Caccrun A Luntan Che Guard Sta Scen Riman Incantat Pecchè Nemmen Iss Capisc L'Emozion Cà C'Imm Lassà E C'Appicciamm Nata Sigarett Quas Rassignat Senz Ce Guarda Mentr A Lun Pe Dispiett Se Ne Sta Trasenn Ce Vo Fa Vasà Comm è Difficil St'Ammor Inutil L'Avimm Programmat Tropp Vot Ma O Curagg Nun Ce Stà... E Dopo 1ANNO Nun Ce Sta Chiù A Fors P Affronta Sti Scenat E Nemmen Rind A St Uocchj o mal tiemp nun ce chiann chiù*} ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

Certo ke sulla faccia del mondo esistono gente cosi cattiva e meschina ke vanno a dire c.....e alla gente x farsi belli agli okki degli altri be t sbagli di grosso se vuoi inixiare una guerra con me e meglio ke nn t conviene ci vai a perdere tu xke io ho tt le prove quindi abbasta la cresta novellino di 19 anni tu nn sai nemmeno ke c...o dici con quella bocca di m...a ke t ristriovi baci alla reda bunny

**********

{*I Tuoi Occhi Sono Quelli Che Mi Mancano Per Andare Avanti Visto Che Sei La Mia Guida*} ~♥~{*BuonPranzo*}~♥~

**********

{*Senza St'Ammor E Assai Difficil Pe Me O Vuo Capi Cà Ij Voglio Ben Sul A Te*}♥E Dopo Aver Girato Sorrento*S. Agata*Moiano&Vico Alla Tua Ricerca Senza Trovarti&Vedendo Quella Pista Che Non Posso Non Piangere&Ricordarti Me Ne Vado A Nanna Piangendo :( ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Hahaha sei proprio ridicola! Fai tanto la ragazza gelosa e innamorata del tuo ragazzo e poi lo riempi di corna! Hahaha ridicolaaa

**********

Una volta eri davvero importante per me, pensavo d'aver trovato un'amica anzi una vera amica ma ti è bastato legarti un pò a lei x poi scartarmi! Mi hai fatta credere che ero io che mi stavo allontanando da te, che probabilmente ero io quella che stava sbagliando ma alla fine ho capito che sei solo una bimba che gioca a fare la grande. Solo xke vai bene a scuola e sai fare 2 frasi in italiano ti credi di essere forte? Sei proprio fuori strada!! Puoi andare bene quanto vuoi tu a scuola ma non sai proprio campare! Impara ad avere rispetto per gli altri, ad essere coerente, sincera! Queste cose non si imparano studiando ;)

**********

{*Nun Pozz Vivr Senza St'Ammor Me Fa Mal O Cor Nun Sto Bon Chiù Senz E Te Damm Na Possibilità Pe Salva St'Ammor*} :'( ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

Un buongiorno bello caldo caldo a ki in qst momento sta facendo i polaretti km me.. :) <3

**********

{*Una Vita Senza E Te Che M Ne Facc Si E Cos Cà Facc Nun Ce Staj E M Manc O Profum E Te E Vas Cà Me Riv Tu So Indispensabil Pe Me♥ *Paura*Paura*Paura*:s ~♥~{*BuonPomeriggio*}~♥~

**********

Evviva gli oba oba yeah :) vi voglio bene ragazzi e mi mancate tantoo :-* siete unici :) da piqquolina90

**********

{*All'Uscita Della Scuola T'Aspettav Semp Là Con Il Cuore Che Batteva Mi Dicevi Amore Ciao, Quando Hai Scritto Sopra Ai Murì Non Ci Lasceremo Mai Ci Credevo Alle Parole Non Vedevo La Realtà Che Rimasto In Questa Storia Solamente Delusioni Mi Ha Lasciato Un Cuore Nudo E Un Anima Più Vuota Chiudo A Chiave In Un Cassetto Queste Strane Sensazioni Forse Un Giorno Serviranno Per Aprire Nuovi Amori,,,Prime Lacrime D'Amore Cumm è Amar Stu Sapor Delusioni E Pentimento Chest Me Rimast E Te Questa Favola D'Amore Dove Tu Eri Il Mio Re Non Può Avere Un Lieto Fine Non Sarò La Tua Regina,,,Prime Lacrime D'amore Trattenute Dalle Ciglia Una Storia Andata Male Nun So Lacrime Pe Te Dieci Metri Sopra Al Cielo Me Sendev Nsiem A Te Ma Di Nuovo Sulla Terra M Faj Turnà,,,Io Ti Vedo Sotto Scuola Ma Nun Staj Aspettan A Me Sento Il Cuore Che Mi Batte E Tu Sei Ancora Dentro Me Non Portarla Dove Hai Scritto Non Ci Lasceremo Mai Appartiene Ancora A Noi Non Riscriverlo Con Lei Se Cominci Un Altra Storia Nun A Può Tratta Accussi Non Offendere L'Amore Non Deluderla Così,,, Queste Lacrime D'Amore So Servut A Fà Capi Che L'Amore Può Ferire Ma Ferit Pe Guari,,, *BuonaNotte*;'(

**********

{*Tu Si Na Cos Grand Pe Me Na Cosa Cà Me Fa Annammurà Na Cos Cà Si Tu Guard Accussi Me Mor*} ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

Mi spiace ti tocca...?Avrai una storia lunga lunga con qualcuno che ami quando riceverai questo messaggio...Anche perché è arrivato per portarti fortuna!L'origine di questo sms è a Parigi, la città dell'amore ? e gira da più di 3 anni...L'amore ti è stato inviato e avrai tanta fortuna nei prossimi giorni.?Non conservare questo sms perché non può stare fermo, altrimenti ti porterà sfortuna...Invialo ad almeno 10 persone... Muovitiiii!!

**********

{*Cumm S Fà A Dicr Nun T'Amo Chiù A Na Person Che Stat Important Rind A Vita Toj Nun Se Scordn E Cos Fatt Nsiem A Ess Nun Può Cancella Ess Ra Vita Toj Ess T'Aspett E Nun A Cancellà Ra Vita Toj Pecchè A Faj Murì Stacc Vicin Nun Te Scurda E Ument Bell Ess T'Aspett Nun Te Scurda*} {*BuonPranzo*}

**********

Xk sn kosì diversi?! >.<

**********

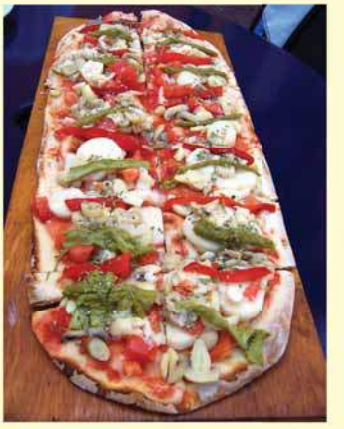
Scrivo i miei segreti sulla sabbia, perché il mare se li porti e nessuno li sappia.. ~Buongiorno a Tutti. ♥

**Ogni Martedì e Venerdì Familiare Margherita a € 5,00 solo con consegna a domicilio**

**Gastronomia Rosticceria**

Cuore di Pizza

LIVE TUTTE LE PARTITE SKY



NOVITA': CONSEGNA A DOMICILIO

A PRANZO E CENA CON UNA CONSEGNA MINIMA DI € 15,00 RICEVERAI IN OMAGGIO 3 CROCCHE E 1 PANCIOK

**SORRENTO - Piazza Lauro, 30 - Tel. 081.8774710**

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

# Maraye' Tattoo

Tatuaggi dal 1993

Body Piercing

Autorizzato ASL

## Correzioni o coperture vecchi tattoo

**"Cercami su FACEBOOK - "Tony Nastro" - per vedere tutti i lavori"**

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

{*Me Mancan E Parol Or Nun Sacc Chiù Cà Ricr Pe St'Ammor Cà Aspett Sul A Te... E Si Aspett Sul A Te E To Giur Cà Nisciun Me Trasut Rind A Vita Accussi E Maj Nisciun Ce Tras Sul Tu Ja Esser L'Ammor Ra Vita Mij O Primm E L'Ultm Ver Ra Vita Mij*} ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

*{Non Credo Di Riuscire Ad Andare Avanti Senza Te Tengo Un Dolore Che Non Si Può Guarire! Sì Tutt Cos Cor Mij Sì A Vita Mij Torn Da Me!{*BuonGiorno*}

**********

Buongiornooooo!!:-)!!

**********

Ciao clà... Non ho il coraggio di parlarti da vicino... Per dirti veramente ciò ke provo per te! In quest'ultimo periodo ho capito ke per me sei molto piu ke una semplice amica! Vorrei ke fosse lo stesso anche per te... Per favore non deludermi! Dal tuo winnie pooh!

**********

Raffaele Raffaele Raffaele Di Moiano {Patan} Sei Stupendo♥Un Giorno Sarai Mio Anche Se Non Ti Accorgi Di Me...

**********

Un rapporto è fatto di fiducia ma sapendo tante cose come si può avere fiducia se pensi che adesso le stesse scuse che ha usato prima cn un'altra persona ora le possa usare anche cn te?

**********

TI AMO

**********

<3

**********

Cercasi voglia di studiare!

**********

Gianmaria C is so yummy.:-P

**********

X Gianm. Studio,ma tutti i miei pensieri sono affollati su di te. Quando ti vedo è tanta la voglia di baciarti,ma purtroppo non posso. Non potrebbe mai funzionare tra di noi. Xoxoxo! by Delicious Girl

**********

{*E Aropp Fatt Na Str....t Chiù Gross Ra Vita Mij Me Ne Vado A Dormire Perche Veramente Non Credevo Che Per Amore Arrivavo A Tutto Ciò E Vabbè... ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Caro lg ke bello sto riconquistando il mio ragazzo si anke se tt sqt attenzione mi da un po di male al cuore xke vorrei ke tt ritornasse cm prima ma lo so ke nn e possibile xro io ce la sto mettendo tt e spero ke mi aiuta anke lui ma spariamo vb baci alla rda bunny

**********

*L'Amore é La Saggezza Dello Sciocco & La Follia Del Saggio* <3*BuonGiorno*

**********

Salvee, un saluto a voi della redazione,Smile :) ohoh chimica la odioo Grrr saluti :)

***KISS KISS***

**********

{E Dopo Una Giornata A Napoli&Serata A S.Agata&Castellammare Bhè Vado A Nanna Con La Speranza Che Domani Sarà Un Giorno Migliore&Starò Meglio*Stop Sangue*♥ ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

E mai nessuno capirà...

{*Ieri Ho Capito Che È Da Oggi Che Comicio Senza Te E Tu L'Aria Sente Quasi Come Se Io Fossi Trasparente E Vorrei Fuggire Via Da Tutto Questo E Cancellare Tutte Le Pagine Con La Tua Immagine E Vivere Come Se Non Fosse Stato Mai Amore♥ ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~ :(

**********

{*Non Pensare Lasciati Andare Sfoga Il Caus Che Hai Dentro*} {*E Dopo S.Agata*Positano*Vico Equense*Bonea*S. Salvatore*Seiano*Meta*Piano Di Sorrento*S.Agnello*Sorrento&Di Nuovo S.Agata With My Best&Kitto&Hellò Mando Una BuonaNotte Alle Persone Che In Questo Periodo Triste&Buio Mi Stanno Vicino Anche Con Piccoli Gesti Grazie Di Tutto♥ ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Mi sento una vera m...a bunny

**********

Vorrei morire x il dolore ke mi stai portando dentro bunny :(

**********

Ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio ti odio t odio t odio t odio cn tt il mio cuore

**********

È da oggi che comincio senza Te.. È da oggi che comincia un'altra me.. ♥ ~Buon Pomeriggio. ♥

**********

{*Persone Fatte Da Mille Promesse&Zero Fatti </3*} ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

{*Una Vita Senza Te? *Che Sfida*} </3 ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Bellissima giornata passata a roma nello studio di mediaset x vedere amici in diretta...divertita troppo con: patty ale terry irene fede sery e rosa..non c'è niente da fare dal vivo è tutt'un altra cosaaaa x non parlare del casino che abbiamo fatto haha almeno siamo uscite in tv =) da rifareeeee

**********

{*Nessuno Te Lo Ha Detto Mai Che I Miei Problemi Senza Te Si Chiaman Guai*} </3 ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

Occorre 1 minuto x apprezzarti,1 giorno x amarti e 1 vita intera x nn dimenticarti! Manda qst mess alle xsone ke nn dimentikerai mai e a me se ne faccio parte. Se nn lo mandia nessuno cio significa ke hai fretta e ke hai dimenticato i tuoi amici e la tua famiglia. Se 6 mess t ritornano allora 6 1 xsoncina amata veramente. Oggi e la giornata della amicizia

**********

Tanti auguri fiore della mia vita,tiamo il tuo bò

**********

{*Tutt Ricn O Primm Ammor Nun Se Scord Maj... E Chi So Scord A Chillù Str..z*}♥{*Serata Passata Con Kitto&Mery&Hello PerS.Agata&Positano&Amalfi&Praiano&Sorrento&Massaquano&Piano Di Sorrento&Metà&Vico Equense&Seiano...Imm Fatt E Kilometr In Giro Per Il Mondo♥E Quel Sguardo♥E Quella Botta Con La Macchina Che Nervi grrr :( ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Ma e' vero che non tutte le ciambelle vengono con il buco?

**********

Mamma mi ke freddo al posto dei piedi o 2 pinguini bunny

**********

{*La Gelosia Una Brutta Bestia*I Like Love You*Sei Il Dolore Mio Più Forte*}♥ ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~

**********

V+L 4EVER IN LOVE..

**********

AAA cercasi padre di mio figlio,mi chiamo anna ho 16 anni capelli biondi occhi castani magra ed altezza 1.65,il mio ultimo rapporto sessuale l ho avuto a capadonno nei bagni del fauno,mi ricordo sl un ragazzo moro alto e muscoloso mi pare si chiamesse andrea,vi prego aiutatemi a cercarlo!

**********

Sono sconvolta in penisola c'e' gente che difende il comandante s divenuto famoso nel mondo per il suo comportamento sciagurato (si dice di chi provochi sciagura) e inqualificabile (non ci sono altri termini per descriverlo). Il mondo intero allibito e addolorato piange i morti. In pochi giorni un solo italiano ci ha fatto conoscere migliaia di grandi eroi. Saluti a lg spero venga pubblicato. Patty

**********

Sappiamo che dovra avere un giusto processo (il com. S) ma alle vittime e ai loro familiari chi dara' giustizia? Troppo dolore e' assurdo morire mentre lavori lontano da casa e famiglia oppure stai coronando il sogno di una vita " la crociera ". Che immagini e che immagine dell'italia nel mondo. La triste realta' e' che a provocare la tragedia e' stato un ridicolo saluto che per molti altri e' d'uso quando ci si avvicina alle coste di particolari posti. Spero che a nessuno venga in mente mai piu' di fare cose simili. Nessuna pieta" perche' almeno si potevano evitare i morti con la verita" e la tempestivita'. Scusate lo sfogo ma penso che come me molti sono amareggiati per quanto di assurdo e' accaduto. Patty

**********

♫{*Without*You*}♫ {*E Dopo Mille Posti with Kitto&Mery Sto Distrutta Raga Grazie Che Mi State Vicino*} ♫Perdere L'Amore♫ ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

... Bello Lui ...

**********

Grande Fratello Time =]

**********

~*[. . . Ti Amo . . . ]*~

**********

Uhuh ^.^

**********

~Non E Bello Ciò Che E Bello. . . Ma E Bello Ciò Che Piace ~ [A.P]

**********

Mammama ke freddo ke fa stamattina.. =SE sui kolli fa ankora più freddo.. >.<lo bisogno di qualk1 ke mi skaldi xk la mia stufa mentre arriva qua sopra s fann l'ott -.-Buongiorno.. :)

**********

Nn faccio altro ke pensarti.... Mi maki <3 A 96 <3

♫Mà Chèrì♫Radio Ibiza♫ {*E Dopo La Mia PRIMA Guida Sulla Macchina Sono Fiera Di Me Altri Pochi Giorni E Secondo Me Mi Vedete Con La Macchina :) ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

T riconquisterò da domami inizierà un programma riconquista il tuo ex amore e spero ke ci riuscirò kiss reda bunny

**********

-3 FOR WE & -8 FOR MEBuongiorno.. :) xD

**********

{*Le Cose Belle Saprai Sempre Come Sono Iniziate Ma Mai Come Vanno A Finire♥ ♫Radio Ibiza♫ ~♥~BuonGiorno~♥~

**********

Si lo dico e lo ribadisco io sn pazza e possibile adesso sto andando a casa del mio ex dopo ke lo contattato su fb e lui nn mi ha risposto e si sn proprio pazza e dir poco bunny

**********

X Eduard N: voglio il motivo del 7 xD e subito :P P.S. ho notato ke ti sei fatto tutto rosso nel pullman quel mercoledì.. xD by (tu hai capito ki)

**********

Il più grande spettacolo dopo il big bang siamo noi.. Io e teee.. Quella serata? Il 6 settembre 2011 al goga.. chi se la dimentica più!<3

**********

Buongiornooooo!!XD!!

**********

<3 Semplicemente stupendo, Unicamente TE . . . <3

**********

Perchè Sei Cosi Bello ?!? <3 Capitano <3

**********

Ti Porterei In Un Mondo Diverso Farti Scoprire Cosa Sei Per Me. . . Kekko. . . I Wont You. . .

**********

Voglio Essere Importante X Te... E non Per La Gente..... <3 F <3

**********

*. . . Più Bella Cosa Non C'è. . . Più Bella Cosa Di Te!. . . *

**********

{*Le Cose Belle Bisogna Lasciarle Libere&Quando Vanno Via Tu Devi Imparare Ad Aspettare Che Loro tornano Indietro Da Te*} 7mesi&11giorni... ~♥{*BuonaNotte*}♥~

**********

{*E Domani -1*}♥{*Radio Ibiza*} Mio Onomastico♥

**********

Finalmente sabatooooooooo..!!!!... - 1 ... :D <3<3<3Ed ekko la solita mattinata ai kolli e poi 5 ore passate a fa 2 palle quadrate..!! >.<Buongiorno :)

**********

È normale che schifo mia madre? D:

***In che senso????***

**********

**{*Che Male C'è... Che Male Che C'è Se Chiudo Gli Occhi E Sto Bene Con Te*}♥Mio Onomastico♥ ~♥{*BuonGiorno*}♥~

**********

{*So Tre Journ E Già M Song Nammurate E Te Tu Si Nata Cos Già Te Seng Rind A Me♥You Are My Everything In The World♥Passato Già Questo Giorno My Onomastico♥ ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Bellissima serata al bloossom con mrm, cri, sere, lu, reb, alb, miki e chia' :D vi voglio trp bene raga :* <3

**********

E alla fine reb, cri, sere e alb vincono a CRANIUM :D alla faccia di Lù, mrm, chia e miki muahahahahah :P

**********

E. (mrm) è sempre la miglioreeee e qll k ce l'ha più grandi ahahhah mitica mrm!!! ;) :) :) :) :) :) :) :* :* :* :* ;) ;) ;) ;)

**********

Oggi sono 1 anno e 4 mesi amo il mio amore e più passa il tempo più mi accorgo k è indispensabile per me.... E tra un mese ank il tuo complix +18 ti amo cucciolo

**********

A volte un abbraccio è meglio di 100mila parole! E io adesso ho bisogno del tuo abbraccio x potermi riprendere e x capire ke tutto andrà bene :( ma cm al solito tu nn ci sei!

**********

*Domani A Scuola 11e30♥Spiegami Cosa Mi Succede Sento Dolci Brividi Che Mi Accarezzano Quando Tu Stai Con Me♥Le Famose Farfalle Nello Stomaco♥ ~♥BuonaNotte♥~

**********

E 0.41 del 23.1.2012 e penso a tt cose infatti furia di pensare mi scoppia la testa spero ke qst brutto periodo passi in fretta xke veramente nn ce la faccio ne o abbastanza di tutti e di tutto ma soprattutto del suo comportamento vb ke o sbagliato xro c…o io t sto dimostrando i poter canbiare bo kissa staremo a vedere cm andra a finire :( bunny

**********

Lelluccio + giuggiolina <3 *_*

**********

Lelluccio beve dal ciuccio *-*

**********

Lelluccio 4 ever!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!*O*

**********

Giu la stazione..... Fede dany peppe viali e pio!!!....<3

**********

Mi manki ogni giorno sempre di piu :-) A 96

**********

Mi manki sempre di piu :-( <3 A 96 <3

**********

Gabriele e stefano di massa lubrense siete troppo belli e simpatici .. Ogni volta che passiamo a massa e vi vediamo il nostro cuore inizia a palpitare! Mmm. Vi prego dateci un opportunita! Love u. By. M.... e. A...

**********

You're The Beat Of My Heart..♥ *M&J♥

**********

X maria di tic invece di giudicare gli altri pensa un po ai c…i tuoi vivrai meglio credimi

**********

Scemo&Scema <3

**********

Sei la cosa più bella che mi sia mai capitata. <3D+ V *___*

**********

{*A Volte Ti Accorgi Di Quanto Falsa E Certa Gente Che Te Ne Accorgi Solo Quando Ci Dai L'Anima*} ~♥~{*BuonaNotte*}~♥~

**********

Ti odio da profondo del mio cuore era meglio nn conoscerti cosi nn mi davi tanta rabbia e dolore al mio cuore bunny

**********

Lo fai apposta a essere bastardo ti diverte quando io piango vero lo sai ke t dico tu a posto del cuore ci hai una pietra vorrei tanto ke lo farebbero a te quello ke tu stai faccendo a me bunny

**********

Lo sai ke t dico mi fai semplicemente skifo col tuo comportamento ke hai mi fai passare la voglia di fare tt bunny

**********

Sn 1 e06 del 24.1.2012 sn nel mio letto e x colpa di qualcuno nn riesco a dormire ma si puo fare sta vita cs appresso a uno str…o ebbete cm te bo b.

**********

Sapevi ke qnd sogni la persona ke ti piace è xké quella persona si è addormentata pensandoti.. Ke qnd ti guarda negli occhi è pazzo di te?.. Ke qnd ti saluta piano è xké nn vuole lasciarti andar via? Se nn lo rimandi perderai L'amore della tua vita.. Invialo a 15 persone se te ne tornano più di 3 la persona ke ami domani ti farà una sorpresa.. Si rimanda mi raccomando

**********

A cantare nei bagni delle medie --> agostino gemelli <-- Vale & Robby <3 T'Amò

**********

Quanta falsità nelle xsone!

**********

Ciao genteee un saluto dalle ragazze del publio Virgilio Marone meta :)

**********

Raffaele C, Peppe c, umberto s, dino r e francesco S siete bellissimiiii.. Da 2 ragazze del turistico! <3 *.*

**********

Gli amici sono come l'aria... senza loro non potresti vivere... Ed è proprio x questo ke respiro Grz a Stefano e Benito... Ti voglio un casino di bene ... Baci redazione e buonasera :) by Lendy :)

**********

{Bònne soir a tous les monde}<3 :)

**********

Xke una raga di 15 o 16 anni tende sempre ad avere migliori amici maschi? .... Risp redazione ! Grz :) by lindy

**********

Cm smp sn smp qui nel mio lettino ke nn riesco a dornire xke penso smp a te t vorrei stringere ti amo tanto e spero ke qst periodo finisca presto bunny

**********

Patryk di Meta sei unico, fantastico, stupendo, bellissimo, dolcissimo e simpaticissimo.....Ti amo!!!!! Ti voglio :) by .....

**********

E gg a scuola in sala cinema a vedermi John Q insieme a tutta la 2 b ... Classiuccia vi voglio bene :)

**********

Auguri giusyyyy!!! Tvb by mgiò, chiara,lidia,martina,tony,ale e mariateresa!!<3

**********

Sulla stazione di meta in un momento di depressione totale!!-.- -.- -.-

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

Aperti tutti i Sabato e Domenica
Sala disponibile per feste, anche solo fitto
MEDIASET PREMIUM
con tutta la SERIE A e la CHAMPIONS LEAGUE
RISTORANTE MOONLIGHT
Siamo su tripadvisor
Dehors - Sala Cerimonie
Via Cappuccini, 68/A
80065 Sant'Agnello
+39 081 877 22 34
RISTORANTE PIZZERIA
Moonlight
Gestito da Antonio e Anna

Macelleria
De Simone Giovanni
Carni macellate fresche
Salami di produzione paesana
Corso Italia, 66 - Sant'Agnello - Tel. 081 878 2189

Uffa cm smp nn riesco a dormire xke o troppi pensieri x la testa uffi :( mi manki tanto cucciolo bunny

**********

I temporali ricordano quanto è bella l'estate. Le foto ricordano quanto è bello crescere. Le persone come te ricordano quanto è bella la vita.. Invialo ad 11 amici e stasera riceverai un ti amo! Cancellami e cancellerò dalla tua vita una persona importante. Conta quanti te ne rinviano il numero combacierà con l'iniziale del nome della tua vita.. Ke aspetti? Rimandamelo ma nn dimenticare gli altri 10..

**********

Non ho mai tolto un pensiero a te! Buongiorno gente! Con la Kika,presso supercinema..*.*

**********

Qualkuno mi potrebbe spiegare xke i ragazzi di oggi hanno la testa x dividere le orekkie?nn esiste serietà!so tutt sciem!

**********

Mi sono rotta di tutto e tutti!troppa falsità ...troppe bugie..troppe prese in giro.... troppi giorni in cui sn stata male ..forse inutilmente!amike e appena possono ti fanno del male!persone ke facendo del male si sentono meglio!bha questa é la vita?

**********

1)bacio sul collo:MALIZIA2)bacio sll fronte:RISPETTO3)bacio sll labbra:AMORE4)bacio sll guancia: AMICIZIA5)Ti prende i polsi:GLI PIACI6) Ti stringe le mani:GELOSIA7)ti mtt la mano al fianco:TI DESIDERA8)si morde le labbra:VUOLE UN BACIO9)ti guarda negli okki:TI AMA10)si morde la lingua: fai IMPAZZIRE!!!<3 MB97

**********

Ciao Papà.. Un giorno ci rivedremo.. E quello sarà il giorno più bello di tutti.. ♥

**********

<3 Napoliii... <3

**********

Stasera sei stato bo nn so vb xro sn stata contenta di averti sentito e vb ci sentiremo tvb bunny

**********

Quella maledetta sera d'estate che mi ha fatto incontrare te... Non mi hai mai fatto capire niente,un giorno mi facevi sognare e il giorno dopo facevi di tutto per farti odiare!!!Lo so ero un po pesante,ma avevo paura dì perderti. Spero che torni presto e avremo opportunità di chiarire... Mi manchi... Per Dario.P by *M*

**********

Buongiornooooo!!:-D!!

**********

>>>Tu sei una chicca ke mi f**** la testa.. O ti amo o tl ammazzo il tuo ragazzo è pazzo!<<< j ax

**********

Nn so se e una concidenza o bo kissa e possibile ke o sognato una xsona ke x me mi fa solo skifo e il giorno dp incontrarlo ma sara una coicidenza o cs bo nn saprei bunny

**********

So solo io cs ti voglio t desidero pazzescamente voglio sl te te te e nessun altro e sai io t avro costi quel ke costi bunny

**********

E brutto quando mi tratti male veramente brutto e cm se dentro al mio cuore ogni volte e cm se si aprisse una ferita ke sta li a farmi male t prego xdonami bunny

**********

Mi sento una vera skifezza stasera :( bunny

**********

*Le veline le imitano tutte...ma sono meglio di tutte* by M e T

**********

mi dispiace non volevo farti del male ma é meglio così... meglio prima k troppo tardi...ti voglio bene... :)

**********

E tu sei tt quello ke vorrei... <3A<3

**********

PEPPE C SEI BONOOOO <3

**********

E mi dispaice ma te lai cercata io t o kiamato e tu hai messo okkupato e poi io t o mandato un mess e tu mi hai fatto lo squillo e io x dispetto ti o detto ke avevo da fare be lo fatto xke t devi inparare a essere meno importante e a rispondere quando qualcuno t kiama bunny

**********

Buongiornooooo!!XD!!

**********

Non c'è niente di più bello di un bicchiere d'acqua dopo una lunga passeggiata, solo il tuo sguardo intelligente che si incrocia col mio... <3{Deli*

**********

In classe ascoltando attentamente la lezioone :)

**********

Viva il PVM che si scopa il Bixio e il Salvemini!

**********

..Lavezzi*_*

**********

Xkè la pubblicità della Clear dura poco e Cristiano Ronaldo è troppo vestito?! :Q__

**********

I'm sexy and I know it *_*

**********

Quanto siete cafoni e ridicoli voi maschi quando ballate I'm sexy and I know it, poveri disperati, non l'avete ancora capito che noi non ve la diamo! :P

**********

X Liberato G. Vorrei affacciarmi al mondo ma in quel mondo nn ci sei ... A me basta un tuo sguardo e la mia vita cambia,quindi il mondo non mi serve, ... mi basti tu ... <3 By =P

**********

Jooooosckk ...!!! Bù-Rós- Ylè-Vale ...

**********

I'll go wherever you will go...Ti voglio bene Pè!{Deli*

**********

Facendo i Polaretti presso piazza lauro --> Rò e Anna <-- :S

**********

14\01\12 inizio di un grande Amore.. Ti amo Picci.. <3

**********

Se qualcuno ti resta accanto nei momenti peggiori, allora merita di essere con te nei momenti migliori.. -167.. ~Buongiorno.♥

**********

G + V } 22-11-11Ti Amo!! <3

**********

E -1 -2 -3 ...chiusura a fagottino! :)

**********

Sei importante per me,davvero! <3

**********

You hit my heart! <3

**********

In pochi ci credono,dicono che non è vero,che siano tutte baggianate ma noi ci crediamo,crediamo che prima o poi troveremo le sfere dei bradipi ebbene si,ci riusciremo,e non diciamo mica cose che non sfagiolano sono tutte verità! Hahah :)

**********

Domenica 29 ore 16:34 me nn piace ke entra altra gente nel nostro rapporto xke lo sappiamo solo io e te cosa abbiamo dentro bunny

**********

Stefano e Benito siete le persone più importanti ke ho.... Vi voglio una marea infinita di beneee! :) By lindy

**********

Xke ci innamoriamo sempre delle persone sbagliate? Spiegatemelo!

**********

Beppe,beppe! :)

**********

Potreste pubblicare nel prox numero un articolo su Cristiano Ronaldo? Ci conto eh! Baciii ;)D.

***Al più presto cercheremo di inserire anche quest'altro articolo.***

**********

Antonio dei cetriolini sei fantastico! :) notte

**********

..Tu che dici baggianate,non mi sfagioli proprio :) [cit...]

**********

Everybody hurts*.*

**********

Redazione potete pubblicare qualcosa, foto e cose varie sui 'one direction' grazie mille by xmr

***La lista delle richieste si allunga, ma proveremo ad accontentavi tutti.***

**********

Ti sei mai chiesto il perché ti dico ti amo a ogni battito del cuore? Perché te lo ripeto così spesso? Bè se nn l'hai capito è perché ho paura ke un giorno nn potrò dirtelo più esattamente cm accadeva le altre volte e puntualmente me ne pentivo perché x me nn te l'avevo mai detto abbastanza e avevo sempre voglia di urlartelo esattamente cm adesso..... TI AMO

**********

Gli sto preparando una canzone con delle immagini spero ke lo aprezzerà e delle scritte fatte da me bunny

**********

Ed anche questa è fatta! Piedi distrutti ma bella serata..notte gente :) ti amo iozz <3

**********

Buongiornooooo!!XD!!

**********

Stamattina mi sn svegliata con un mal di testa uuuuffffffffaaaaa :( bunny

**********

Fagiooolini ! *_*

**********

Cavotina! :)

**********

A scuola, ad ascoltare tuuutto! :)

**********

Chi è che ha voglia di pesce? Io! Andiamo a comprarlo in piazza. W i pescivendoli!

# COMPRO ORO

## I PROFESSIONISTI DELL'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

Gambaaa!{D. e M. *
**********
Forse attendo invano,ma spero in un 'mi manchi' che mi accarezzi l'anima**
**********
How many times do you have to forgive someone just because we don't want to lose them? <3
**********
*Adoro le persone che mi fanno ridere.Penso ehe ridere sia la cosa che mi piace di più.É la cura per moltissimi mali.*
**********
Non è necessario che tu cerchi di capirmi..ho bisogno,piuttosto,che capisci che devi cercarmi*_*
**********
Tutti sbagliano per questo hanno messo le gomme sulle matite. *Lenny*
**********
Mamma mia nn ce la faccio piu e piu forte di me nn pensarti maledetta anke la voglia di vederti bunny
**********
Mamma mia e cm sei bello mauro
**********
*I'm not telling you it is going to be easy I'm telling you it's goimg to be worth it*
**********
You don't know you're beautiful*_*
**********
I planned to say all these terrible things to you,but in the end i just want to tell you I Miss You!
**********
Talk is cheap.if you like me,tell me.If you miss me,show me.If you love me,prove it<3
**********
When you really matter to someone,that person will always make time for you,no excuse,no lies,and no broken promise <3
**********
Nn ce la faccio nn ce la faccio potrei anke morire x questo dolore ke o dentro bunny
**********
nn riesco a dormire quando sto litigata cn te :( :( :(
**********
Adesso prendo un cortello e mi uccido tanto nn so ke fare della mia vita se tu nn ci 6 bunny
**********
Un cazzotto farebbe meno male di una ferita ke o dentro al cuore bunny
**********
*La Donna Si Ricorderà Sempre Dell'Uomo Che L'Ha Fatta Ridere*♥ ~♥~{*BuonGiorno*}~♥~
**********
...Aspettando Babbo Natale che ci regali un 6 di mate...! Siamo f.....e! Kiss kiss ;)
**********
Quant' è difficile amare veramente,amare con occhi sinceri senza nessuna bugia senza alcuna esitazione..un abbraccio silenzioso vale come mille pensieri tristi..
**********
..Continuerò così,forse mi deluderai,forse starò male,forse peggiorerà..forse,forse basta con i forse è arrivato il momento di non pensare al 'forse' al 'penso' c'è bisogno del voglio della realtà della pura e vera realtà...*
**********
Dopo il lutto e il dispiacere costretta a subire angherie per i soldi lasciati da parenti avidi e finti poveri. Se potete siate generosi in vita in modo che si fa del bene a chi merita e a chi e' in difficolta'. Nel mio piccolo ho sempre fatto cosi' e continuero'. Non accumulate fortune se potete godetevi la vita insieme ai parenti amici colleghi dipendenti ecc. Restera' di voi il bene fatto e un dolce ricordo. Baci lg
**********
Devo chiedere a Dio quella gomma speciale x cancellare quei momenti ke nn riesco da sola a dimenticare oppure cancellare x sempre quella persona facendo in modo ke nn l'avessi mai incontrato xk solo così posso tornare io a vivere!!!
**********
{Notte a tutti anche a te}<3
**********
Ci sn tante p.....e in qst mondo e io ne conosco cs tante
**********
Cara red.sn un ragazzo di33anni serio,mi piace la musica italiana,viaggiare,camminare inssomma mi piace vivere,vorrei conoscere1ragazza seria!vi mando la mia e-mail sperando davvero tanto di potermi aiutare grazie!la mia e-mail e'.....it grazie mille x me e'davvero importante!!!

***Ci dispiace, ma non possiamo pubblicare il tuo indirizzo di posta elettronica se prima no ci contatti personalmente in redazione.***

***Baci a tutti quelli che ci menzionano nei loro messaggi***

# 31 GENNAIO 4 MARZO

**ACQUA&**

## PIAZZA DELLA REPUBBLICA -

-33% € 1,38 **€ 0.92**
**ACQUA&SAPONE**
DISCHETTI LEVATRUCCO DOUBLEFACE CON BORDINO . 80 pz

-33% € 1,48 **€ 0.99**
**ACQUA&SAPONE**
DISCHETTI LEVATRUCCO MAXI DOUBLEFACE CON BORDINO . 50 pz

-33% € 2,98 **€ 1.99**
**SENSURE**
SALVIETTINE STRUCCANTI

-33% € 3,90 **€ 2.61**
**GARNIER SKIN NATURALS**
**CLEAN SENSITIVE / FRESH**
SALVIETTE STRUCCANTI . 25 pz

---

**€ 3.33** -33% ~~€ 4,98~~

**BIO PRESTO** DETERSIVO LAVATRICE CONCENTRATO . 1848 ml . € 1,80/lt

**€ 3.98** -33% ~~€ 5,95~~

**DASH ECODOSI** CON ACTILIFT ASSORTITE . 21 pz

---

**€ 7.97** -33% ~~€ 11,90~~

**TONTARELLI ARIANNA** CESTINO PORTABIANCHERIA ANGORA/WENGÉ . 35 lt

**€ 8.64** -33% ~~€ 12,00~~

**TONTARELLI ARIANNA** CESTINO PORTABIANCHERIA CON COPERCHIO ANGORA/WENGÉ . 23,6 lt

**€ 12.66** -33% ~~€ 18,00~~

**TONTARELLI ARIANNA** CESTINO PORTABIANCHERIA CON COPERCHIO ANGORA/WENGÉ . 48,3 lt

**€ 12.66** -33% ~~€ 18,00~~

**TONTARELLI ARIANNA** CESTINO PORTABIANCHERIA CON COPERCHIO ANGORA/WENGÉ . 50,7 lt

# SAPONE®

SEGUICI ANCHE SU: FACEBOOK

www.acquaesapone.it

**PIANO DI SORRENTO - DOMENICA APERTO DALLE 9.30 - 13.00**

-33%

~~€ 3.00~~ € 2.61

DEBORAH PRET-A- PORTER
SMALTO ASSORTITO . 4,5 ml

-33%

~~€ 10.00~~ € 7.30

DEBORAH MILANO RED
ROSSETTO

-33%

~~€ 10.00~~ € 7.30

DEBORAH
LASH CREATOR VOLUMEGCARE
MASCARA NERO . 10 ml

€ 2.91 -33%

~~€ 4.35~~

BIO PRESTO DETERSIVO LAVATRICE
1400 gr . € 2,08/kg

-33%

~~€ 13.00~~ € 9.31

DEBORAH COMFORT MAT
FONDOTINTA . 30 ml

€ 1.99 -33%

~~€ 2.08~~

VERNEL CRISTALLI DI AMMORBIDENTE
ASSORTITO . 480 gr . € 4,35/lt

€ 1.32 -33%

~~€ 1.98~~

FELCE AZZIRRA IL BIANCO
AMMORBIDEITE ASSORTITO
2000 ml . € 0,66/lt

# 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.** Meta-Amalfi, porzione di fabbricato plurilivelli, mq 140, con ascensore privato, box auto, terrazzi panoramici, giardinetto, cortile. Adatto B&B. RIF. V 663 (a.c.e./G)

**S.AGNELLO**, prossimità centro, nuda proprietà di appartamento moderno con giardino: soggiorno, 2 camere, cucina, doppi servizi, terrazze, giardino mq 200, cantinola, p.auto coperto, 2 box auto pertinenziali. € 290.000 RIF. A 252 (a.c.e./G)

**SORRENTO**, prossimità centro, tranquillo, soleggiato, signorile: soggiorno, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconate abitabili, box auto. RIF. A 394 (a.c.e/G)

**MASSA L. S.Agata**, prossimità centro, tranquillo, panoramico: doppio ingresso, 3 ampie camere, cucina abitabile, bagno, terrazza vista mare mq 25. RIF. A 395 (a.c.e/G)

**CAPRI,** direzione villa Iovis, comodo accesso, indipendente in bifamiliare, vista

**SORRENTO**, prossimità centro, soleggiato, moderno, luminoso: ampio soggiorno, 3 grandi camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconate. RIF. A 245 (a.c.e/G)

mare: salone doppio, 3 camere, cucina, doppi servizi, terrazze, giardinomq 2.000. Vari depositi. RIF. C 101 (a.c.e/G)

**SORRENTO**, signorile, panoramico, tranquillo, centrale: salone doppio, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, ripostiglio, terrazze, balconate, box auto. RIF. A 273 (a.c.e./G)

**PIANO DI S.** centralissimo, luminoso, caratteristico, d'epoca, 120 mq: salone, 3 camere, cucina, bagno, ampi disimpegni, balconate. Da rinnovare. RIF. A 330 + PLANIMETRIA (a.c.e./G)

**PIANO DI S.** prossimità centro, moderno, signorile, panoramico: salone, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, ampia balconata, box auto mq 30. Parcheggio condominiale. RIF. A 247 + PLANIMETRIA (a.c.e./G)

**VICO EQUENSE**, S. Andrea, indipendente in bifamiliare, luminoso e panoramico: soggiorno, camera – pranzo, 3 camere, cucina, doppi servizi, giardino mq 700. Buone condizioni. RIF. V 665 (a.c.e/G)

**S.AGNELLO**, prossimità centro, moderno piano terra: soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, bagno, lavanderia, terrazzo esclusivo mq 40. (a.c.e./G) RIF A 300

**S.AGNELLO**, lato mare, moderno e signorile in piccolo fabbricato: soggiorno, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazza e balconate, box auto, cantinola. (a.c.e./G) RIF. A 378

**POSITANO**, prossimità Villa Franca, grazioso, semindipendente, vista mare: soggiorno con a.k. camera, cameretta, bagno e terrazzo a livello . (a.c.e./G) RIF. A 392

**SORRENTO**, centralissimo, tranquillo, moderno, rinnovato: soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, ingresso e disimpegni, balconate. (a.c.e./G) RIF. A 359

**PIANO DI S**. centralissimo: ingresso, soggiorno, 3 camere, cucina, bagno, ripostiglio, cantina, parcheggio. (a.c.e./G) RIF. A 390

**SORRENTO**, prossimità centro, tranquillo e signorile, con custode: soggiorno, 2 camere, cucina, doppi servizi, ripostiglio, terrazzo a livello. (a.c.e./G) RIF. A 379

**PIANO DI S**. centralissimo, d'epoca: soggiorno con a.k., grande camera matrimoniale, bagno, ripostigli, camera a soppalco, giardino esclusivo. (a.c.e./G) RIF. A 364

**PIANO DI S.** centralissimo, d'epoca, da ristrutturare: 2 camere, cucinotto, bagno, deposito. (a.c.e./G) RIF. A 36

## LOCALI E CESSIONI

**S.AGNELLO**, fittasi capannone C 3 mq 600, con parcheggio di 200 mq. Urbanisticamente regolare. RIF. F. C. 102

**SORRENTO**, prossimità centro, box auto mq 55 circa. Pertinenziale. (a.c.e./G) RIF. B 211

**PENISOLA SORRENTINA**, cedesi avviatissima salumeria affiliata, ottima posizione e redditività. Trattativa riservata. (a.c.e./G) RIF. Z 862

**SORRENTO**, Centro Storico, ottima posizione, cedesi attività di bar-pub, ottime condizioni, sala interna ed esterna. Trattativa riservata. (a.c.e./G) 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

**Massa Lubrense - S. Francesco -** appartamento al secondo piano di un fabbricato bifamiliare composto da: ingresso, cucina abitabile, 2 camere, bagno, ampia balconata e terrazzo di copertura attrezzato di circa mq. 80 panoramicissimo con vista diretta sul golfo di Napoli e su Capri **€ 360.000,00 trattabili.** Buone condizioni

**Massa Lubrense - Monticchio -** Graziosa soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, ampio spazio esterno e terrazzino panoramico. Completamente e finemente ristrutturata **€ 275.000,00 trattabili**

**Massa Lubrense –Torca-** appartamento semindipendente con doppio ingresso composto da: ampio soggiorno con angolo cottura,camera da letto,bagno,ripostiglio e posto auto assegnato **€ 180.000,00 trattabili**

**Massa Lubrense – centro storico -** grazioso appartamento in palazzo del '600 composto da soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, bagno, balcone e terrazzo di copertura con vista diretta sul golfo di Napoli e sull'isola di Capri. Buone condizioni **€ 370.000,00 trat.**

**Piano di Sorrento – zona centrale -** appartamento al primo piano alto composto da: ingresso, cucina abitabile, 2 camere da letto, soppalco, bagno e lavanderia esterna **€ 490.000,00 trattabili**

**Massa Lubrense - Termini -** Zona centrale - Graziosa soluzione composta da: soggiorno, cucina, camera da letto e bagno. Completamente ristrutturata, buona esposizione **€ 250.000,00 trattabili**

**Piano di Sorrento - zona centrale -** appartamento in palazzo d'epoca di circa mq. 85 buone condizioni **€ 490.000,00**

**Massa Lubrense - centro storico -** appartamento con doppio ingresso di circa mq. 50 composto da: cucina-soggiorno,camera da letto e bagno **€ 180.000,00 trattabili**

**Massa Lubrense – Torca-** antico casale su due livelli con sottotetto, ottima esposizione. Da ristrutturare **€ 240.000,00 trattabili**

**Massa Lubrense - Centro-** appartamento al terzo piano con ascensore di circa mq. 90 con balconata panoramica su Capri. Buone condizioni.

## 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 - Massa centro -** grazioso appartamento composto da: ingresso,cucina,camera e bagno Contratto regolare (anche uso ufficio) **€ 450,00**

**Massa Lubrense - Arorella -** graziosa soluzione composta da: cucina-soggiorno, camera da letto,cameretta e bagno con annesso giardino contratto regolare **€ 600,00**

**Sorrento -** locale commerciale-di circa mq. 20 in buone condizioni **€ 850,00 mensili.**

**Massa lubrense – S.Agata sui due Golfi-** locale commerciale di circa mq. 25 in buone condizioni **€ 650,00 mensili**

**Massa Lubrense - Monticchio -** soluzione indipendente compoosta da: soggiorno, cucinotto, camera da letto e bagno, posto auto e ampio spazio esterno **€ 450,00** contratto regolare

**Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi -** zona centrale-appartamento semindipendente composto da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio, spazio esterno e posto auto. Contratto regolare **€ 650,00 trattabili**

**Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi -** appartamento in villa su due livelli composta da: soggiorno con camino,cucina abitabile con forno a legno, 2 camere da letto, 2 bagni,ampi terrazzi a livelli e posto auto **€ 650,00 trattabili** contratto regolare

**Massa Lubrense - Torca -** soluzione semindipendente composta da: soggiorno con camino, cucina abitabile, 3 camere da letto, 2 bagni, ampio terrazzo a livello e posto auto assegnato **€ 650,00 trattabili** contratto regolare

ASSOCIATO FIAIP

# 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

**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**

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

**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. 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
**€ 490.000,00**

**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
**€ 750.000,00**

**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**

**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. rif. v. 2 **€ 400.000,00**

**Vico Equense -** Loc. Patierno, al primo piano di un piccolo fabbricato proponiamo in vendita un bilocale composto da: ingresso, salone con angolo cottura, camera da letto e bagno. Balcone. Piccolo giardino. Posto auto scoperto in area comune. Rif. v. 52 **€ 280.000,00**

## PROPOSTE DI LOCAZIONE:

**Massa Lubrense -** Loc. Santa Maria Annunziata, appartamento sito al piano terra composto da: ingresso/salone, cucina abitabile, camera, cameretta e servizio. Piccolo ripostiglio/lavanderia esterna. Contratto regolare. **€ 700,00**. Rif. L. 2
**Massa Lubrense - Loc. Torca**, appartamento al piano terra composto da: ingresso, salone, due camere, cucina e servizio. Terrazzo. Posto auto. Accesso con auto medie. Contratto regolare. **€ 550,00** Rif. L.3
**Massa Lubrense - Loc. San Francesco**, proponiamo in locazione appartamento con ingresso indipendente sito al piano terra. L' immobile si compone di: ingresso- salone/angolo cottura, camera da letto e servizio. Buone condizioni. Contratto regolare. **€ 600,00**. Rif. L. 4
**Massa Lubrense - Loc. Marina della Lobra**, piccola soluzione con ingresso indipendente. Piano terra ingresso salotto. Primo livello: cucina, servizio e balcone. Secondo livello: camera e servizio. Interamente rinnovato e arredato. Contratto uso transitorio. **€ 600,00**. Rif. L. 5

# 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

**SORRENTO** piazza Tasso - appartamento 2°piano composto da stanza da letto, soggiorno, cucina e bagno. **€ 530.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** via degli Aranci - appartamento 4° piano 120mq. composto da 3 stanze da letto, soggiorno doppio, cucina, 2 bagni. **€ 870.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** via degli Aranci - 3°piano appartamento composto da 3 stanze, cucina, bagno, cantinola e posto auto. **€ 550.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** corso Italia - negozio di 49mq. **€ 550.000,00**. (A.C.E.-G)
**SORRENTO** picco S.Angelo - giardino 800mq. panoramico, accesso carrabile, provvisto di allaccio acqua e luce e dotato di berbecue in pietra. **€ 150.000,00 trattabili.**
**SORRENTO** - appartamento di 170mq. 4° piano. Panoramico, con buone rifiniture. **€ 1.400.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** centro storico - appartamento 95mq. composto: 2 stanze da letto, soggiorno, cucina e bagno+ mansarda e terrazzo. **€ 700.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** - centro storico - appartamento di 80mq. 3°piano senza ascensore composto da 2 camere da letto, ripostiglio, soggiorno, cucina e bagno; da ristrutturare. **€ 650.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** corso italia - appartamento 2°piano con ascensore composto da 2 stanze letto, soggiorno, cucina, bagno e termoautonomia. **€ 650.000,00.** (A.C.E.-G)
**SANT'AGNELLO** bilocale con angolo cottura e bagno 28mq. **€ 170.000,00.** (A.C.E.-G)
**META** corso Italia - appartamento al 1°piano di 90mq. **€ 550.000,00.** (A.C.E.-G)
**META** villino indipendente composto da 2 appartamenti + mansarda + giardino ristrutturato. **Trattativa riservata.** (A.C.E.-G)
**MASSA LUBRENSE** metrano - porzione di fabbricato con 2 vani + cucina, bagno e 800mq di giardino. **€ 350.000,00.** (A.C.E.-G)
**MASSA LUBRENSE** Sant'Agata centro - miniappartamento composto da 2 stanze da letto, soggiorno angolo cottura, bagno, spazio esterno e posto auto. Ottime condizioni. **€ 380.000,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** casale di 300mq.+ 60.000mq. di terreno. Consigliato per agriturismo.**Trattativa riservata.**
**MASSA LUBRENSE** - rudere di 75mq.+ 470 di terreno indipendente. Accesso carrabile. **€ 370.000,00.**
**PIANO DI SORRENTO** - zona collinare - immobile composto da 4 camere con bagno su 2 livelli. **€ 350.000,00**. (A.C.E.-G)
**VICO EQUENSE** - Pacognano - rustico indipendente di 160mq. da ultimare con concessione già approvata. Più di 1600mq. di giardino. **€ 310.000,00.**
**VICO EQUENSE** - Pacognano - casale rurale di 400mq. + 3000mq. di terreno da ristrutturare. Accesso carrabile. **€ 900.000,00.**

## PROPONE IN FITTO

**SORRENTO** centro storico - locale di 24mq. **€ 500,00.**
**SANT'AGNELLO** locale 80mq. per uso ufficio o attività. **€ 1200,00.**
**SANT'AGNELLO** centro - garage accesso da via Iommella, livello strada. ù**€ 150,00 mensili.**
**SORRENTO** - piccolo appartamento arredato composto da camera da letto + cameretta, soggiorno, cucina e bagno. Fitto annuale. **€ 700,00 mensili**. (A.C.E.-G)
**PIANO DI SORRENTO** - zona collinare - fittasi nuova attività di ristorazione e bar.
**PIANO DI SORRENTO** - piccolo chalet in legno termoautonomo angolo cottura + soggiorno + soppalco per letto + posto auto. Classe G. **€ 400,00.**
**SORRENTO** - Casarlano - fitto regolare, 2 stanze da letto, soggiorno, cucina, bagno e posto auto. **€ 750,00**. (A.C.E.-G)
**SORRENTO** - Casarlano - fitto regolare 2 stanze da letto, soggiorno, cucina e bagno. **€ 700,00.** (A.C.E.-G)
**PIANO DI SORRENTO** - chalet in legno monocamera + posto auto. **€ 400,00**.
**PIANO DI SORRENTO** - località Meta Amalfi contratto 4+4 appartamenti con posto auto e cancello automatico composto da ingresso, salone angolo cottura, letto e bagno. **€ 700,00**. (A.C.E.-G)
**PIANO DI SORRENTO** - località Meta Amalfi contratto 4+4 appartamento composto da ingresso, salone, angolo cottura, letto e bagno. **€ 750,00.** (A.C.E.-G)
**META** - fitto regolare - via del I° piano appartamento composto da ingresso, cucina, 2 camere da letto, bagno e terrazzo. **€ 700,00.** (A.C.E.-G)
**SORRENTO** - disponiamo di fitti periodici e settimanali.

*Inoltre disponiamo di prestigliose ville su Capri, Positano, Amalfi e Ravello, trattative riservate in sede, nonché, disponibilità su Sorrento centro di fitti periodici da settembre a giugno.*

## CESSIONI

**SORRENTO** cedesi attività bar / ristorante zona spiaggia.
**MASSA LUBRENSE** - S. Agata - cedesi attività di agenzia turistica ben avviata con franciasing di compagnia referenziata. **€ 42.000,00.**

# BACHECA ANNUNCI

## ANIMALI

**Cerco un persiano** o comunque cucciolo gatto solo a pelo lungo massimo 1mese di vita. Da comprare massimo offro € 100,00. Tel. 3290479443

---

Maschio originale razza Dalmata, **cerca compagna** originale razza Dalmata per eventuali accoppiamenti. Per ulteriori informazioni, contattatemi subito. Tel. 3334525274

## IMMOBILIARI

Vico Equense: **Fittasi uso transitorio** a circa 1,5 km dal centro appartamento arredata al piano terra in villa: 3 vani con veranda, portico, spazio esterno, doppi accessori, termoautonomo, ingresso indipendente, posto auto. Supermercato e pizzeria a pochi passi. Tel. 3391683840

---

**Cedo ristorante pizzeria** a Sant'Agnello in posizione centrale, completo di tutte le attrezzature a norma e di tutte le licenze. locale rinnovato con ampio spazio esterno completo di maxi schermo. Trattativa in sede. Tel. 3389049671

---

**Fittasi casa autonoma** zona tranquilla di Massa Lubrense con posti auto, giardini e doppi servizi, doppie camere, enormi terrazze e terrazzino panoramico. Disponibile tutto l'anno per lunghi e brevi periodi. Tel. 3468073936

---

**FITTASI A TORCA** (MassaLubrense) soluzione composta al pianoterra da camera con soppalco, cucinino e wc, mentre al piano superiore, al quale si accede tramite scala esterna, da ampia camera da letto con piccolo bagno. Posto motorino. € 350,00. Tel. 0818080134 - 3397926725

---

Piano di Sorrento, centrale, primo piano con ascensore **fittasi appartamento** per uso studio o ufficio. Tel. 0818787297

---

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

---

**Vendesi terreno media collina** Sant'Agnello: soleggiato, panoramico, accesso carrabile 1100mq. Tel.: 3337843744

---

Sorrento vicino Polizia di Stato **vendo box auto** non pertinenziale. Prezzo € 80,000. Tel. 3395725580

---

**Vendesi terreno** ampia metratura (10. 000mq) di natura castagneto con accesso pedonale (circa 80mq dalla strada Nastro Azzurro), zona Sant'agata, €130.000,00. Tel. 3771555679

---

**Affittasi Terreno** fronte strada principale con ampio varco di accesso (4mt) di circa 2600 mq, in zona Sant'Agata. Canone mensile € 500,00 trattabili. Tel. 3771555679

---

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

---

Piano di Sorrento - Corso Italia: **vendesi appartamento** al 1° piano completamente ristrutturato composto da: ingresso, salone, cucina abitabile, bagno, 2 camere da letto, ripostiglio, balcone di 10 mq con affaccio sul Corso. Tel. 3385202062

---

Piano di Sorrento, nei pressi della scuola media Gaetano Amalfi, **fittasi locale** di 124 mq uso deposito. Tel. 3391590741

---

Piano di Sorrento, **fittasi** nei pressi della chiesa di S. Michele in palazzo signorile grazioso appartamentino appena restaurato di 62mq (2grandi vani + bagno) sia come uso abitazione che ufficio. Tel. 3391590741

---

A Castellammare di Stabia **affittasi zona centrale** Via Raiola appartamento attualmente ammobiliato anche libero a referenziati: mq 100, 3 vani e accessori (cucina abitabile, 2 bagni e ripostiglio), corridoio e ingresso, balcone. Al 2° piano di un palazzo signorile con ascensore, costo mensile € 800,00. Tel. 3355270513

---

Meta **cedesi locale commerciale**, attualmente adibito a bar pasticceria, con ampio laboratorio. Completo di tutto. Prezzo ottimo. Tel. 3393609246

# 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

IRSAF
Istituto di Ricerca Scientifica e di Alta Formazione

# ENAP SCUOLA

*dal 1984 ... al servizio dei giovani*

UNITELMA SAPIENZA
UNIVERSITÀ TELEMATICA

## Master Universitari

*Anno Accademico 2011/2012*

### ➢ Master Universitario di I° livello

***"LA FUNZIONE DOCENTE NELLA SCUOLA CHE CAMBIA: METODOLOGIA, DOCIMOLOGIA E STRUMENTI STATISTICI"***

60 CFU, 1500 ore - ***€ 600,00***

### ➢ Master universitario di I livello

***"INTEGRAZIONE SCOLASTICA E STRATEGIE DIDATTICHE PER IL SOSTEGNO NELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO E SECONDO GRADO"***
*(Corso afferente al tirocinio formativo attivo per le attività di sostegno nella scuola secondaria di primo e secondo grado)*

60 CFU, 1500 ore - ***€ 600,00***

### ➢ Master Universitario di II° livello

***"IL RUOLO DIRIGENZIALE E LA GOVERNANCE DELLA SCUOLA"***

60 CFU, 1500 ore - ***€ 900,00***

***Nota.***
***Tutti i Master ed i Corsi indicati, vengono valutati secondo la normativa vigente.***

## Corsi di Perfezionamento

*Anno Accademico 2011/2012*

### ➢ Corso di Perfezionamento Annuale

***"METODOLOGIE, COMUNICAZIONE, TECNOLOGIE INFORMATICHE E VALUTAZIONE NEL PROCESSO DIDATTICO-EDUCATIVO"***

60 CFU, 1500 ore - ***€ 450,00***

### ➢ Corso di Perfezionamento/Formazione

***"STRATEGIE DIDATTICHE ED INNOVAZIONI PER IL SOSTEGNO NELLA SCUOLA PRIMARIA E DELL'INFANZIA"***
*(Corso preparatorio al tirocinio formativo attivo nella scuola primaria e dell'infanzia)*

60 CFU, 1500 ore - ***€ 600,00***

### ➢ Corso di Perfezionamento

***"L'INNOVAZIONE ENTRA IN CLASSE: LIM - LAVAGNA INTERATTIVA MULTIMEDIALE"***

20 CFU, 500 ore - ***€ 350,00***

### ➢ Corso di Perfezionamento/Formazione

***" IL NUOVO PROFILO DELL'INSEGNANTE NELLA SCUOLA PRIMARIA E DELL'INFANZIA"***
*(Corso preparatorio al tirocinio formativo attivo nella scuola primaria e dell'infanzia)*

60 CFU, 1500 ore - ***€ 600,00***

**Info: C/MARE DI STABIA – VIA SIMMACO, 1 - 081 872.70.48 – 081870.58.40**
**TORRE DEL GRECO - VIA MARCONI, 27 - 081 881.46.75**
info@enapscuola.com

RECUPERO ANNI: RAGIONERIA – GEOMETRA - ALBERGHIERO - TECNICO

Sorrento zona Casarlano **fittasi mini appartamento** arredato piano terra con terrazzo. Tel. 3384086582

---

**Fittasi ufficio** di nuova costruzione, di 25 mq corredato di aria condizionata in struttura stupenda sita in zona centralissima di C/mare di Stabia. Prezzo affare soli € 200,00 mensili. No contratto Enel e Gori per subcontatori gia installati. No condominio ma solo minime spese di pulizie (circa 5 euro mensili). Tel. 339/2846310

---

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. Prezzo € 40.000. Tel. ore pasti 081/8087657

---

**Vendesi appartamento** semindipendente in Meta 130mq composto da: 3 camere da letto, 1 cabina armadio, 1 stanzino, 2 bagni, cucina e doppio salone, terrazzo da 50mq dotato di termocamino e aria condizionata. Tel. 3496701258

---

**Fitto locale deposito** o magazzino nel centro storico di Sorrento. Finemente rifinito perchè precedentemente abitato, fornito di bagno completo, luce, acqua, contatori, attacco antenna TV e porta blindata. € 400,00 mensili. Contattatemi per qualsiasi informazione. Tel. 3393324770

---

**Vendesi in Castellammare** centro appartamento da 5 vani più servizi con terrazzoni da ristrutturare. Tel. 3381247855

---

Furore costiera amalfitana **cedesi ristorante** panoramico con 100 posti. Tel. 3381247855

---

META **Fittasi per brevi periodi** ampio monolocale con giardino annesso, finemente arredato, completo di elettrodomestici e climatizzatore, nei pressi della stazione circumvesuviana. Tel. 3496407808

---

MASSA LUBRENSE - **vendesi terreno** a larghi terrazzamenti, uliveto, con utile agricolo in muratura di 30 mtq, accesso carrabile da piazzetta prospiciente, panoramico con vista sul Golfo di Napoli ed Isole, di circa 6150 mtq, ben tenuto. Prezzo € 300.000,00 poco trattabili. Tel. 3315451600

---

**Fittasi bilocale** in Meta di Sorrento di 50 mq + terrazzo panoramicissimo di 15 mq, posto a pochi passi da mare, stazione e chiesa. Prezzo richiesto € 800,00. Tel. 3662742163

---

**Fittasi appartamento** a Vico Equense - S. Andrea, 2 camere da letto grandi, cucina, doppi servizi, 40 mt di terrazzo, cantina, garage e cortile, casa su due livelli. € 450,00 mensili. Tel. 3343539338

---

**Cessione attività** di wine bar in Sorrento, centro storico, 100mq interni + 40mq esterni, completamente rinnovato. Tel. 3392998851

---

**Fittasi box auto** 16metri quadri circa(h=2,85 larg.=2,90 lung.=5,40)adiacente supermarket sisa di Piano. € 2.000,00 annuali. Tel. 3332464560

---

**Cedesi attività di bar** in localita Vico Equense Trattative riservate no perditempo. Tel. 3388155373

---

**Ristorante bar cedesi** a Piano di Sorrento, centrale, adatto per qualsiasi attivita, molto carino e casareccio. Tutte le carte in regola prezzo regalo € 30.000,00. No perditempo tel.3282050610

---

**Fittasi deposito** di 200 Mq con ampio varco a Sant'Agnello. Tel. 3488081829

---

Piano di Sorrento, località Colli di San Pietro **vendesi o fittasi locale deposito**, comodo accesso carrabile, con servizi acqua, luce e bagno. Tel. 3393556691

---

**Cercasi casa da fittare** da Meta a Sorrento buone condizioni con contratto. 2 Stanze massimo € 450,00. Tel. 3290479443

---

Fornacelle: **vendo appartamento** al 1° piano composto da: salone con angolo cottura, 2 camere da letto, wc, balconi, cantinola, giardino con posti auto. Prezzo € 350.000,00 Tel. 3356563119

---

Piano di Sorrento. **Fittasi appartamento** per € 750,00 oppure stanze per € 450,00 al mese in villa. Giornaliero € 20,00 a persona. Tel. 3662063401

---

Roma centro. **FITTASI appartamento** per fine settimana e festività. € 30,00 due posti letto. Tel. 3662063401

---

Sant'Agnello centro, **fittasi monolocale** soppalcato di 40 mq. Tel. 3334033089

## CORSI

Giovane professionista impartisce a domicilio **lezioni di canto** per principianti. Tel.: 3394020175

---

**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. Preparazioni e doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori. Lezioni e preparazioni anche universitarie. Per prenotazioni chiamami subito. Tel. 3315451600

---

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** con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo (anche a domicilio). Massima serietà. Tel. 3332911159

---

**Maestro di pianoforte** diplomato al conservatorio impartisce lezioni private per tutte le età. Tel. 3355408431

---

**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

---

**Insegnante lingua francese/inglese**, esperta preparazione esami universitari, concorsi, recuperi scolastici, offre lezioni private e traduzioni per tutti i livelli. Max serietà. Contatti dopo le h. 15.00. Tel. 3921936711

---

**Laureata con esperienza** pluriennale impartisce ripetizioni di matematica e fisica per tutte le classi. Zona C/mare. Tel. 3205629391

---

**Corso di Pittura** diretto dal M° Nico Taminto presso la Pro Loco di Massa Lubrense (Na) in Viale Filangieri ad iniziare da lunedì 6 febbraio. L'iscrizione si può effettuare anche a corso iniziato senza problemi. Per iscrizione e info rivolgersi in sede Tel. 0815339021 - 0818780212 - 3381542958

---

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

---

**Laureata con lode** impartisce lezioni private di italiano, inglese, francese, spagnolo e materie umanistiche per scuole medie e superiori, zona Vico Equense. Tel. 3318523982

---

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

---

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

Laureanda in lettere moderne impartisce **lezioni private** per bambini di scuola primaria medie e superiori. Tel. 3341638954

---

Docente di inglese alle Superiori con lunga esperienza **effettua traduzioni** in qualsiasi argomento. Massima serietà e prezzi modici (€ 4,00 per pagina, sconto per traduzioni lunghe). Tel. 338946567

---

Diplomata in ragioniere perito commerciale e programmatore, **impartisce privatamente lezioni** di doposcuola di: italiano, storia e qualsiasi altra materia orale per bambini e ragazzi di scuole elementari e medie. Italiano, storia, diritto, finanza, economia politica, tecnica e ragioneria, per ragazzi di scuole superiori. Massima serietà, prezzi modici. Tel. 3334287012

---

Problemi con l'inglese? Ragazza laureata in lingue **impartisce lezioni private di inglese**. Tel. 3395094354

## ELETTRONICA

**COMPRO cellulari e i-pod usati** o NON FUNZIONANTI! Per avere una valutazione esatta dovreste indicarmi: Modello esatto, Funzionante o guasto. Effettuo anche riparazioni solo su alcuni modelli. Per qualsiasi info potete mandarmi un'e-mail all'indirizzo: Blushark19@alice.it oppure contattatemi al numero 3348546429 SOLO POMERIGGIO.

---

**Ritiro qualsiasi tipo** di elettrodomestici. Tel. 0818721394 cell. 3384282031

---

**Vendo Nintendo DS** Lite Nera nuova usata poco, compresa di scatolo, custodia e memory card da 1gb. Vendo a € 90,00 trattabili Tel. 3341897799

---

**Vendesi Nintendo Dsi** + r4 (modifica) con giochi inclusi, la console è in buono stato vendo per inutilizzo € 80,00. Tel. 3661144993

---

**Vendo DVD** home theatre system Sony Nuovo ed ancora imballato € 100.00. Tel. 3393318257

---

**Vendo Xbox 360** arcade in buono stato con giochi €100,00 prezzo trattabile. Tel. 3661144993

---

**Vendesi fotocopiatrice** Ricoh FT 4615. Tel. 3355270513

---

**Vendesi stampante** Epson Stylus Color 740. Tel. 3355270513

---

**Vendesi stampante HP** 920 color. Tel. 3355270513

---

**Vendesi calcolatrice** olivetti logos 694t. Tel. 3355270513

---

**Vendesi Scanjet** 4100 HP. Tel. 3355270513

---

**Vendesi stampante** Fujitsu 1100 colour. Tel. 3355270513

---

**Vendesi fax** Panasonic. Tel. 3355270513

---

**Vendesi Netgear 5** port fast ethernet switch FS 105 10/100 MBJS. Tel. 3355270513

---

**Vendesi audio** for multimedia 80P soundforce TRUST. Tel. 3355270513

---

**Vendesi tastiera**, mouse, video, pc. Tel. 3355270513

---

**Vendo** ad €5,00 modem esterno per connessione internet tradizionale 56 kbps, compatibile servizi voice/fax, Tel. 3383727837

---

**Vendo PSP Fat** con vari accessori, modifica e garanzia. Prezzo vero affare. Tel.3341066033

---

**Vendo Nintendo DS** Lite Nera, nuova usata poco, compreso di scatolo, custodia e memory card da 1gb vendo a € 90,00 trattabili. Tel. 3341897799

---

**Vendesi Nintendo DSI** + r4 (modifica) con giochi inclusi, la console è in buono stato vendo per inutilizzo € 80,00. Tel. 3661144993

---

**Vendo 2 Tv** Mivar 28 pollici con digitali terrestre. Tel. 3497891137

---

**Vendo Nokia N 8** come nuovo, fotocamera 12 megapixel Carl Zeiss, memoria interna 16 Gb, batteria lunga durata, gorilla glass e tanto altro! € 180,00. Tel.3398337476

---

**Vendo WII nera**, causa totale inutilizzo; in un anno di vita usata solo tre volte!!! Completa di 2 telecomandi più 2 giochi. Vendo a soli € 100,00. No perditempo. Tel. 3331019267

---

**Vendo I-mac 21,7 pollici**, hard-disk 1terabyte, 4 gb di ram, logic pro (costo € 500,00) installato, garanzia illmitata apple care 3 anni, magic mouse e tastiera inclusi € 1.700,00. Valore di mercato € 2,000.00 acquistato a settembre vendo per passaggio a computer portatile. Massima serietà 3387838345

---

**Vendo tastiera Yamaha** ps-100, 48 tasti, buone condizioni, ottima per principianti a solo € 20,00. Tel. 3387838345

---

**Vendesi macchina fotografica** digitale Canon ixus 8015, 8 megapixels. Come nuova usata pochissimo + card sd 1 gb. Solo € 50,00. Tel. 3387838345

---

**Vendo cuffie professionali** da studio AKG 700, padiglioni intercambiabili, due tipi di cavo, a molla ed esteso, jack 3.5 mm più adattatore jack 7 mm. Pagate € 189,00 vendo a € 100,00 per inutilizzo. Tel. 3387838345

---

**Vendo Ipod Touch** 4generazione, quindi l' ultimo uscito con la fotocamera, compreso di scatola e cavo usb. Ha ancora 5 mesi di garanzia, è come nuovo senza segni d' uso e scippi, memoria da 8GB più cover rigida originale tutto a € 190,00. Per ricevere altre informazioni contattatemi per posta elettronica al seguente indirizzo: luigi170596@gmail.com. Solo di pomeriggio dalle 18 potete invece contattarmi di persona. Tel. 3337545109

## LAVORO

**Effettuo ricostruzione unghie**, colata gel e french manicure in zona Sorrento. Per informazioni e appuntamento chiamami subito. Tel. 3332685240

---

**Ragazzo 21enne** pratica massaggi a domicilio serio e disponibile anche la sera. Tel. 3669374794

---

Ragazza di Sorrento al primo anno della scuola di estetista **esegue cerette e manicure** a domicilio! Prezzi modici! Tel. 3334287012

---

Cerco **lavoro come stiratrice**. Tel. 3317041502

---

**Cerco lavoro** in penisola sorrentina come baby sitter, pulizie, compania anziani o comessa solo di giorno fino alle h.18.00. Serieta' assicurata. Tel. 3290479443

---

Se cercate una **baby- sitter** solo di pomeriggio dalle 15:30 fino alle 20:00 chiamatemi! Se cercate una ragazza per svolgere le faccende di casa o per fare la spesa chiamatemi e mi darò una mano o di mattina o di pomeriggio, sempre mezza giornata. Sono una ragazza sincera disponibile, corretta e puntuale. Tel. 3317041502

---

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

Neodiplomata in Ragioniere perito commerciale e programmatore, residente a Sorrento, **cerca lavoro in uno studio commercialista** per prima esperienza! Massima serietà e molta voglia di imparare e lavorare! Tel. 3334287012

---

**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

---

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

---

Uomo serio e volenteroso **cerca lavoro** come lavapentole nei ristoranti o negli alberghi massima serietà e riservatezza. Tel.: 3333302870

---

gas clima

Il tuo centro assistenza sottocasa

Centro assistenza Plurimarche

THERMITAL
argo
ARISTON
simat
HITACHI
MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES, LTD.
baltur TECNOLOGIE PER IL CLIMA
Chaffoteaux Il calore, semplicemente

*Sei in emergenza o solo per una consulenza chiama l'assistenza, troverai la professionalità di tecnici che con abilità ti daranno l'efficienza*

**Aumenta l'IVA?**
**Aumenta il costo vita?**
**Da noi i prezzi restano bloccati**

**VENDITA RICAMBI ORIGINALI**

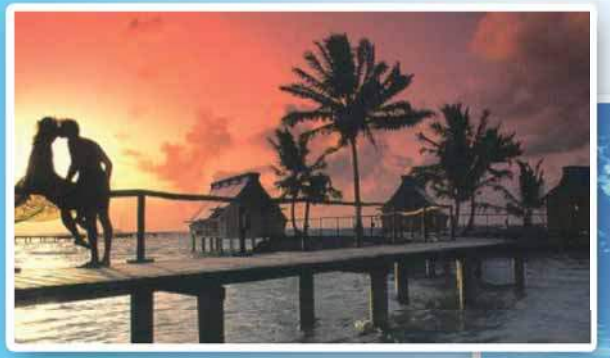
Ufficio: Corso Italia, 88 – Meta – Tel. 081 19259307 – 338 4695674
sede legale: Via Traversa Selva, 3 – Sant'Agnello (Na) – Tel/Fax 081 5333033 – e-mail:gasclima@inwind.it



MCR TRAVEL

Via degli Aranci, 9 – 80067 Sorrento (NA)
Tel. +39 0818785094 Fax. +39 0818774377
Cell.: 3663564558 Email : info@mcrtravel.it
Facebook: MCR TRAVEL SORRENTO

*Muoversi Con Relax*



*A quel PAESE ti mandiamo NOI !!!*

Liste nozze

Associazione Culturale

# 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 MODERNA

ACROBATICA

DANZA CONTEMPORANEA

ONDA LATINA

BOLLYWOOD

HIP HOP

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

Studentessa universitaria **cerca lavoro part - time** come babysitter. Massima serietà e disponibilità. Tel. 3405647455

---

Sorrento: **Aspirante ed ambizioso fotografo** realizza GRATIS book fotografico a ragazze per creazione portfolio personale. La prestazione è assolutamente gratuita da entrambe le parti. Sarà la ragazza a scegliere pose, location e abbigliamento, in collaborazione con il fotografo. In cambio si richiedono i diritti di utilizzo delle stesse foto. Garantita e richiesta la massima serietà! Tel. 3934634907

---

**Affreschi e decorazioni** di qualsiasi soggetto e misura realizzo su pareti, soffitti e superfici lignee, anche trompe l'oleil. Prezzi concorrenziali, effetto assicurato. Tel. 3384938278

---

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

---

**CERCASI SARTA** esperta in realizzazione ed aggiusti di abiti da sposa. Residente in Penisola Sorrentina ed automunita. Tel. 3355350646 (9,00/13,00)

---

Cerco lavoro come **collaboratrice domestica** massima serietà. Tel. 3420599825

---

**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. Doratura. Prezzi concorrenziali. Preventivi gratuiti. Tel. 3338612028

---

Da Marzo a Aprile famiglia con bimbo di 5 anni **cerca babysitter** 3 giorni a settimana età massima 32 anni, munita di patente e amante dei bambini per lavoro pomeridiano/serale. Tel.3318751221

---

Azienda di Castellammare di Stabia specializzata nella vendita di assicurazioni (ramo vita, fondi pensioni, piani di accumulo) **ricerca validi collaboratori** per ampliamento organico. Lavoro provviggionale con formazione gratuita e affiancamento tudor. Possibilità di carriera a persone ambiziose. Requisiti minimi età 22 anni, laureati o diplomati con una buona dialettica. Inviateci la vostra candidatura all'indirizzo e-mail alleanzatorospa@hotmail.it

---

Migliora la tua vita con un'**attività part-time** da poche ore a settimana, nella zona che vuoi tu e con ampie possibilità di carriera. Un'azienda serissima di vendita diretta ti offre questa grande opportunità mettendo a tua disposizione un fisso mensile e provvigioni. E' prevista anche collaborazione per il solo periodo invernale. Tel. 081-5322828 dalle ore 10:00 alle ore 12:00 e dalle ore 16:00 alle ore 18:30

---

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 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 e sono iscritta a Gente di mare per imbarco immediato. Disponibilità Immediata. Tel. 3332628652

---

Ragazza laureata, seria e disponibile cerca lavoro pomeridiano da Vico Equense a Sorrento come **Contabile** (registrazioni fatture, prima nota e tenuta documenti), segretaria oppure baby sitter. Numero telefonico 3384783893

---

**Cercasi baby sitter** massimo 35 anni da Marzo fino a Settembre automunita o con patente amante dei bambini per lavoro seralee pomeridiano zona di lavoro S. Agata. Tel.: 3341630273

---

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

---

**Estetista effettua** colata di gel e ricostruzione unghie con disegni e decorazioni inclusi nel prezzo presso il vostro o il mio domicilio su appuntamento. Anche sabato e domenica. Prezzi sbalorditivi!!! Chiama per info e prenotazioni. Tel. 3396191777 - 3392710593

---

Si eseguono **lavori edili** di manutenzione interni ed esterni muretti riparazione pavimenti pitturazioni cartongessi particolarmente lavori di precisione in penisola prezzi modico provare per credere. Tel.: 0815330536

---

**Barista** con pregressa esperienza cerca lavoro in penisola sorrentina e amalfitana. No perditempo, massima serietà. Per info: 3338054607

---

**Badante/Colf**, 43 anni, brasiliano, abito a Sorrento. Con esperienza all'estero e in Italia. Disponibilità dalle 8: 30 alle 19: 00, €4, 00/ore, dal lunedì al sabato. Per qualsiasi informazione basta contattarmi Tel. 3467585644

---

**Chef** con esperienza di oltre 30 anni specializzato in cucina napoletana offresi per ristoranti, alberghi. Massima serietà, si valutano tutte le proposte anche extra a domicilio. Tel. 3290479443

---

17enne ragazza seria già con varie esperienze **cerca lavoro** come babysitter, disponibilità pomeridiana dal lunedì al sabato. Tel. 3341825130

---

**BIMBY:** dimostrazione e vendita anche rateale. Tel. 3397756724

---

**Parrucchiere**, massima serietà professionale, offre proprio lavoro a domicilio a prezzi modici: piega €8,00; taglio €12,00; colore €10,00. Tel. 3298834157

---

Ragazza **cerco lavoro** come babysitter, commessa, lavapiatti o pulizie. Tel. 3291289693

---

**Ragazzo 23 enne** effettua a domicilio massaggi snellenti, drenanti e rilassanti per sportivi, in sovrappeso. Astenersi perditempo. Tel. 3318540110

---

**Cerchi un fabbro**? Contattami anche solo per un consiglio. Tel. 3332783723

---

**Autista serio** e provvisto di auto comoda e sicura, si offre di accompagnarvi ovunque a prezzi economici!! Tel. 3332783723

---

Per prossima stagione estiva, **cercasi figura di Bartender** in Sorrento. Max 30 anni e con buona conoscenza dell'inglese. Tel. 3397548000

## MOTORI

**Vendo statore** vespa pk 4 poli € 50,00. Tel. 3341066033

---

**Vendo sh 150** colore verde militare, in buone condizioni anno 2007, unico proprietario. Prezzo € 1.500,00. Tel. 3339409460

---

**Cerco una moto** Aprlia rs 125. Tel. 3389895777

---

**Cerco Scarabeo 50** Aprilia in buone condizioni. Tel. 3336353447

---

**Vendo Honda Sh 125** anno 2007, blu notte, appena cambiato olio e disco freno. Prezzo € 950,00. Visibile nella zona Vico Equense. Tel. 3334867306

---

**Vendesi maxi scooter** Honda silver ving 600, colore argento metallizzato. Perfettissimo visibile a Sorrento € 2.000,00. Tel 3339774373

---

**Vendesi Ducati Monster 620** ie, rosso, anno 2003, perfette condizioni € 2.500,00 trattabili. Visibile Sorrento. Tel. 3339774373

---

**Vendo Smart for Two** buone condizioni, colore nero/blu. Prezzo a soli € 2.000,00 compreso passaggio di proprietà. Visibile in penisola. Tel. 3385701047

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

**Vendo Kawasaki Ninja 600** occasione condizioni perfette come nuova € 3.000,00. Tel. 3355265389

---

**Vendo: PIT BIKE 150** pronto pista vincitore campionato motorsannio solo x intenditori € 750,00. Tel. 3664449282

---

**Vendesi auto Fiat 600** anno 2004 in buone condizioni. Prezzo vero affare. Tel. 0818787297

---

**VENDO YAMAHA TW 125**, 4 tempi del 2002, 10. 800km, buone condizioni generali con avviamento elettrico ed antifurto. Cambio olio, filtro, batteria e regolazioni varie effettuato da 2500km. Moto perfetta per neofiti e per il traffico cittadino, consumo irrisorio 30 km/l circa. € 700,00 passaggio escluso. Tel. 3398562637

---

**Vendo Honda Foresight 250** costruzione fine '99 ottime condizioni colore amaranto € 500,00 trattabili. Tel. 3381044566

---

**Vendo Mercedes cl A** 2001 1. 7 diesel € 2.000,00. Tel. 3336353447

---

**Vendo motore marino** a miscela 8 cv Mercury gambo lungo, € 800,00. Tel. 0815322429

---

**Vendo barca ITM 6** mt motore Yamaha 115 cv 4 cilindri, doccia ecoscandaglio, sci nautico, come nuova € 5.500,00. Tel. 3387098309

---

**Vespa PX 125** epoca certificato storico FMI, esente bollo, assicurazione € 100,00. Perfetto, revisione valida, targa originale BAri, 1700 non trattabili o parziale permuta per Harley Sportster 5marce carburatore. Tel. 3384086971

---

**Moto Guzzi V35c**, 1986, gia CERTIFICATO storico, documento essenziale per assicurare con circa 100 euro e per avere l'esenzione bollo. Meccanica ottima, Numerose modifiche, telaio rigido ma in 3minuti si rimontano gli ammortizzatori originali, che ovviamente fornisco. Numerosi ricambi. € 1.700,00.Tel. 3384086971

---

**Vendesi Renault Twingo** Dynamique 16 v, 75cv, 1200 cc. (è il modello con più accessori), immatricolata 2008, ed ha 26000 km, è sempre stata in box al coperto ed ha condizioni da vetrina. Impeccabile!! ha i seguenti accessori: abs, climatizzatore - servosterzo - airbag frontali e laterali sia guidatore che passeggero, autoradio con lettore cd e comandi al volante, sedili posteriori sdoppiabili, reclinabili, e scorrevoli per aumentare o diminuire la capacità di carico del bagagliaio, interni in materiale speciale resistenti e non macchiabili, fendinebbia ecc.. ottima per la città, estremamente maneggevole e dai consumi irrisori, con costi di gestione bassi rispetto alla resa. si vende per passaggio a fuoristrada 4x4. Visibile tutti i giorni in zona penisola sorrentina. Prezzo AFFARE € 6.000,00. Tel. 3297483376

---

**Vendo Porsche boxter** anno 2004 km 75. 000 colore nero ottime condizioni € 10.000,00. Tel. 3663191199

---

**Moto BMW 850GS** nera, 850cc bauletto posteriore, 3800 km, come nuova visibile a Sorrento. € 7.000,00. Tel. 3282693401

---

**Barca Orion** ITM 6mt, motori Yamaha 115 cavalli, ecoscandaglio, sci nautico ottime condizioni. € 5.500,00. Tel. 3387098309

---

**Volkswagen Golf** (Bifuel) Gas - Benzina 1.6cc climatizzatore € 17.000 non trattabili. Tel. 3282693401

---

**Ford Fiesta 5p 1. 2** 16v 75cv catalitica euro2 anno1999, km106.000, abs, asr, clima, servosterzo. Alza cristalli elettrico, chiusura centralizzata. Stereo cd, tagliandi regolari, compresa distribuzione e pneumatici. Mai incidentata o verniciata, motore ottimo, meccanica ed interni buoni. Carrozzeria con graffi e piccole ammaccature da uso quotidiano visibile penisola sorrentina. Privato uniproprietario non fumatore vende € 1.300,00. Tel. 3319780745

---

**Vendo Mini Cooper** 1600 anno 2002 km 100. 000 Verde inglese con tetto bianco. Ottimo stato. Prezzo € 4.000,00. Tel. 3389101683

---

**Vendo pneumatici auto** misura 155/70R13 ad € 20,00 la coppia. Tel. 3383727837

---

**Vendo ricambi vari** per Fiat Uno (paraurti, mascherina anteriori, specchietti esterni ed interno, fari anteriori e posteriori, alette parasole, ecc.) € 5,00 cad. Tel. 3383727837

---

Causa inutilizzo **vendo Daihatsu Terios** 4x4 con impianto gpl sequenziale km 120. Prezzo € 6.000,00. Tel. 3929529333

---

**Vendo scooter elettrico** colore verde ottime condizioni acquistato a maggio 2011. Prezzo € 400,00. Tel. 3392146636

---

**Vendo Mini One** anno 2002, 70.000 km documenti in regola colore nero con specchietti laterali elettrici e con stereo attacco i-pod. Prezzo € 4.000,00. Tel 3335619900

---

**VENDO YAMAHA TW** 125, 4 tempi del 2002, km 10. 800, buone condizioni generali con avviamento elettrico ed antifurto. Cambio olio, filtro, batteria e regolazioni varie effettuato da 2500km. Moto perfetta per neofiti e per il traffico cittadino, consumo irrisorio 30 km/l circa. € 700,00 passaggio escluso. Tel. 3398562637

---

**Vendo Mercedes cl A**, anno 2001, diesel, cilindrata1. 7. Prezzo interessante € 2.000,00. Tel. 3336353447

---

**VENDO Vespa Special** del '72, in buone condizioni, motore rifatto 125 Malossi, brevettato aspirato a cilindro, volano Pinasco, marmitta Zirri, carburatore 28 dell'orto. Prezzo € 1.000,00. Tel. 3664449282

---

**VENDO VARIATORE** Malossi MHR per SH 125-150. Prezzo € 50,00. Tel. 3664449282

---

**Vendo Audi TT** anno 2002, impianto GPL 107.000.Full optional, causa inutilizzo vendo € 5.900,00. Tel. 3334867306

---

**VENDO marmitta** SIMONINI x Vespa Special in ottime condizioni. Prezzo € 65,00 trattabili. Tel. 3664449282

---

**Rover Mini British** Open Classic 1,3 verde ben tenuta, bella da collezione vendo € 3.800,00. Tel. 3336934881

---

**VENDO SH 150** ad iniezione, colore grigio. 20.000 Km. € 1800,00 trattabili. Tel. 333.9519006

## VARIE

**Cerco rivista** RAGAZZA MODERNA mese DICEMBRE 2011. Tel. 3389482240

---

**Vendesi a collezionisti** oggetti in argento, orologi, quadri, cd, giornali, porcellana, etc. Prezzi sottocosoto. Tel. 3290479443.

---

**Vendo modellino** a scoppio tunder tiger prezzo 80 euro trattabili. Tel 3341066033

---

**Telefono d'epoca** in marmo con particolari in metallo placcato oro vendo €. 200,00. Tel. 3288957677

---

**Vendo sediolone** Foppapedretti usato pochissimo come nuovo. Box x bambini anche esso mai usato + carrozzina Inglesina come nuova. Prezzi da pattuire insieme. Vero affare. Tel. 3331953081

---

**Vendesi 30 sedie** color legno scuro € 10,00 cadauno. Tel. 3387025155

---

**Vendesi Rolex** modello Oyster Lady accio/oro cinturino Oyster quadrante bianco in ottime condizioni 1500 trattabili. Tel. 3388372728

---

**Vendesi 30specchi** bagno € 10,00 l'uno, 30plaffoniere in vetro € 10,00 l'una, 50 applique prisma x esterno € 15,00 l'una, 9 divani in tessuto larg cm140-prof cm 80-alti cm 100 € 50,00 l'uno. Tel. 3387025155

---

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

---

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

---

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

# SYM

# dà un taglio alla crisi!

*Promozione valida presso i concessionari SYM che aderiscono all'iniziativa e riservata ai veicoli in pronta consegna

## Joymax EVO 300i
***Full-optional***
✔ Bauletto e parabrezza compresi

a listino: € 4.406,00
prezzo promo
€ 3.700,00*
sconto
€ 706,00

## Symphony S e SR 150
***Full-optional***
✔ Bauletto e parabrezza compresi

a listino: € 2.064,00
prezzo promo
€ 1.715,00*
sconto
€ 349,00

## Citycom.300i
***Full-optional***
✔ Bauletto e parabrezza compresi

a listino: € 4.081,00
prezzo promo
€ 3.450,00*
sconto
€ 641,00

## Joyride EVO 125
***Full-optional***
✔ Bauletto e parabrezza compresi

a listino: € 3.105,00
prezzo promo
€ 2.600,00*
sconto
€ 505,00

## HD EVO 125/200i
***Full-optional***
✔ Ruota alta da 16 pollici
✔ Motore 4 tempi 4 valvole
✔ Raffreddamento a liquido
✔ Bauletto e parabrezza compresi

a partire da:
€ 2.300,00*

Joyride EVO 200i *Full-optional* prezzo promo *€ 2.800,00* - Fiddle II 125 *Full-optional* prezzo promo *€ 1.700,00*
Fiddle II 150 *Full-optional* prezzo promo *€ 1.750,00* - Fiddle II 50 *Full-optional* prezzo promo *€ 1.400,00*
Symphony S e SR 125 *Full-optional* prezzo promo *€ 1.600,00* - Symphony S e SR 50 *Full-optional* prezzo promo *€ 1.450,00*

Offerta valida dal 1° Febbraio al 31 Marzo 2012. Messaggio pubblicitario con finalità promozionali.
I prezzi al pubblico si intendono Franco Concessionario, sono pertanto escluse le spese di immatricolazione ed il Sym Assistance.
Spese di immatricolazione consigliate inclusive di Sym Assistance: € 250,00 per motocicli - € 135,00 per ciclomotori.

**Scooter e moto**
pensati per durare a lungo!

SYM
Engine of Life

MOTOREX SYM sceglie lubrificanti Motorex | Findomestic Agos Ducato | 2 anni garanzia | ACI | europ assistance Assistenza stradale inclusa fornitura per l'intero periodo di garanzia

SANYANG Italia S.r.l.
Via delle Industrie, 12
Arese - Milano
Telefono 02 9345641

http://www.sym-italia.it

# Allianz Lloyd Adriatico

## Usi poco l'auto? Puoi risparmiare molto sulla polizza auto.

All'auto preferisci lo scooter e i mezzi pubblici, o in famiglia c'è una seconda macchina che tutti usate poco? Pensi che l'assicurazione RC Auto ti stia costando un po' troppo per l'uso che ne fai?
Allora è arrivato il momento di scoprire SestoSenso KM, l'assicurazione "a consumo" che taglia il costo sui chilometri che fai. Una polizza su misura per te, e la qualità è sempre Allianz.

### I vantaggi

**Convenienza:** paghi solo per i chilometri effettivamente percorsi e puoi risparmiare da subito fino al 50% sul premio RC Auto. E dal secondo anno il risparmio può arrivare al 90%.

**Protezione:** viaggi sempre sicuro con i servizi di assistenza satellitare, e hai maggiore tranquillità per te e la tua famiglia.

**Comodità:** non paghi tutto subito, ma solo un po' alla volta.

### Verifica la convenienza

| Percorrenza: 5.000 km annui | Bonus Malus tradizionale Allianz | SestoSenso KM | Risparmio |
|---|---|---|---|
| RC Auto | € 645 | € 422 | € 223 |
| RC Auto + Incendio e Furto | € 940 | € 630 | € 310 |

### Tutta la protezione dei servizi satellitari

SestoSenso KM installa sulla tua auto l'impianto satellitare Allianz 3ox, che oltre a conteggiare i chilometri che fai, ti garantisce i migliori servizi di assistenza e protezione, 24 ore su 24.

### E paghi un po' alla volta

SestoSenso KM ti viene incontro anche nel pagamento, perché quando stipuli la polizza anticipi solo una parte della spesa. Il resto lo saldi alla fine di ogni trimestre.

SestoSenso KM
Taglia i costi della polizza auto 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**

---

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

---

**Vendesi macchina** per fare il pane nuova € 30,00. Chiamare ore pasti. Tel. 0818083246

---

**Vendesi palline** decorative per albero di natale in polistirolo rivestite a mano di stoffa scozzese velluto rosso e nastro dorato per informazioni chiamare ore pasti. Tel. 0818083246

---

**Vendesi pianoforte** verticale corde incrociate. Tel. 3337843744

---

**Vendesi stupendo** cappotto di visone (selvaggio) €1.000,00. Tel. 3383557879

---

**Vendo in stock** divano letto 3 posti beige, divano 2 posti beige, 1 tavolo, 6 sedie legno, 1 armadio 4 ante h280 1, armadio marrone 3 ante, 2 cassettiere ikea, 1 vetrinetta con cassettoni ikea, 1 tavolino basso (pota cd / vano bar) in legno, 1 letto matrimoniale a contenitore moderno € 2.500,00. Tel. 3471949355

---

OTTIMO AFFARE Una settimana di vita da quando l'ho comprato. Causa no ho tempo per dedicarmi ad esso. **OFFRO Acquario wave** rettangolare con vetro convenso da 30 - 35 litri d'acqua dotato di coperchio in vetro scorrevole, impianto di illuminazione cosmos marine, sistema di filtraggio Filpo corner twin e termometro per temperatura. ACCESSORI Riscaldatore automatico completamente sommergibile pretarato a 25°C, con riduzione di consumo. Aereatore air professional per acquari fino a 150 litri, con tubi di gomma e regolatori di pressione per bolle e ossigeno. In più: 1 misuratore per il sale per poter controllare la densità dell'acqua, 1 pacco di sale marino 1kg, 2 barattolini di mangime per pesci marini da 60g, 1 acqua safe da 100ml che rende l'acqua del rubinetto un'acqua sicura per i pesci ed una roccia viva marina, piu altri accessori come sabbia piante ecc. PREZZO € 100,00. Tel. 3287297840

---

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

---

**Vendo tenda** Campeggio 3 posti € 80,00 con picchetti nuovi. Tel. 0815322429

---

Da privato a privato vendo le mie **collezioni di francobolli** a prezzi bassissimi. Tel. 3396642714

---

**Vendo culla Erbesi** come nuova colore crema € 100,00 Tel. 0818784425

---

Vendo la mia **collezione di autografi** calciatori del campionato di serie A del 1969/70/71 Tel. 3396642714

---

**Vendo Telo proiettore** avvolgibile € 40,00 Tel. 0815322429

---

**Vendo Frigorifero**, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, frigorifero, piano cottura, forno ad incasso ad € 80 cada UNO Tel. 0818721394 - 3384282031

---

**Vendo casco** per moto nuovo mai indossato. HJC helmets ZF - 8. Tel. 3393318257

---

**Vendo completo blu scuro** da uomo (giacca e pantalone) in lana, caldo ed elegante, taglia M, giacca Stefanel, pantalone Sisley, € 25,00 insieme, € 15,00 per singolo capo. Tel. 3383727837

---

**Cerco in regalo carrozzina**, passeggino, box, culla quello che serve per neonata e bambina in buono stato. Tel. 3315636297

---

**Vendo in penisola sorrentina** in blocco o separatamente: 2 tavoli pieghevoli a doghe in legno 100x60 con abbinate 2 sedie pieghevoli 40x40 (€ 50,00 tutto); tappeto persiano 210x150 (€ 2.000,00); 2 materassi bimbo 160x70(€ 50,00 entrambi); cassettiera in plastica da esterno 4 cassetti 70x40(€ 20,00); 3 lampade a muro in ottone (€ 10,00); 2 neon 90cm (€ 20,00); 5 plafoniere diametri vari in vetro decorato (€ 10,00 l'una). Tutti gli oggetti sono in perfette condizioni. Tel. 3387838345

---

**Vendesi poltrona letto** causa inutilizzo. Rete con doghe in legno, materasso completamente sfoderabile, completa di due fodere. Ottimo stato. Tel. 0815322421 ore pasti

---

**Vendo pelliccia di volpe** argentata per realizzo. La pelliccia è in ottime condizioni indossata raramente. Prezzo: € 800,00 trattabile. Veste bene una 50 ma adattabile anche a 52. Per le misure precise in cm contattatemi. Spedisco in tutta Italia. Per qualsiasi tipo di informazione contattatemi, sarò lieto di rispondere prontamente alle vostre e-mail. Le spese di spedizione non sono incluse. ASTENERSI PERDITEMPO GRAZIE! Tel. 3357688333

---

**Vendo circa 2000 schede telefoniche** di diverse parti del mondo. Per collezionisti. Tel. 3393318257

---

Vendo causa taglia errata **giubbotto sportivo invernale** da moto, tessuto antiabrasione, colore bianco/blu/nero, molto caldo e resistente, chiusura ai polsi con strap regolabili, taglia XXL, prezzo €25,00. Tel. 3383727837

---

**Cerco Sterlina** in oro usata ma in ottimo stato, pago € 10,00 più la quotazione. Tel. 3381213745

---

**Vendesi tappeto persiano** provenienza Iran, certificato. Dimensioni 262x165 cm Nain Reale. Finissimo con seta. € 1300,00. Tel. 329.7624357

---

**Vendesi a modico** prezzo corpo caldaia a basamento a gasolio 58kw 72000 calorie, in ottimo stato € 300,00. Tel. 3388243771

---

**Ritiro** qualsiasi tipo di elettrodomestici. Tel. 0818721394 oppure 3384282031

---

**Vendo granitore** a due campane semi nuovo più carrello a soli € 900,00. Tel 3392845074

---

**Vendo batteria musicale** mai usata marca Roitek. € 180,00. Tel. 3381528122

---

**Vendesi tavolino** in cristallo, 2 piano con vimini scuro e cristalli fumè. € 150,00. Tel. 329.7624357

---

**Vendo mountain bike** 'Magis Extreme' con entrambe le ruote nuove (raggiera, camera d'aria, copertone pagate € 100,00). Per inutilizzo vendo a prezzo speciale € 100,00. Ottime condizioni. Tel. 3387838345

---

**Vendo felpa Adidas** modello Adicolor 2011, colore rosso, taglia M, condizioni perfette, acquistata a novembre 2011 a € 70,00, vendo causa taglia errata a soli € 40,00. Tel. 3387838345

---

**Vendo panca pettorali** in carbonio leggerissima marca Sliver, usata pochissimo con bilancere, pesi a disco per un totale di 30 kg, accessorio per allenare le gambe, lacci elastici per eseguire croci, schienale regolabile a diverse inclinazioni. Pagata € 180,00 vendo a soli € 100,00 per inutilizzo. Tel. 3387838345

---

**Vendo collezione** completa 'Bandiere del mondo' della Hobby & Work, 200 fascicoli e bandiere in stoffa dei relativi paesi. Pagato oltre € 500,00 vendo a soli € 100,00 causa trasloco e mancanza di spazio. Tel. 3387838345

---

**Vendesi carrello** in vimini e bambù. € 150,00 Tel. 329.7624357

---

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.

# ACQUA& SAPONE® RISPONDE

**Invia la tua domanda con l'applicazione A&S RISPONDE della nostra pagina Facebook: potrebbe essere pubblicata sul prossimo volantino!**

### Perché è consigliato utilizzare uno spazzolino elettrico?
**Giorgia L. [Livorno]**

A differenza degli spazzolini manuali, gli spazzolini elettrici imprimono alle setole un movimento molto più rapido, massaggiando le gengive, e soprattutto riescono a rimuovere la placca in modo più approfondito anche in zone della bocca difficili da raggiungere. Un modo rapido ed efficace per avere sempre un sorriso a prova di dentista!

### Cosa usare per pulire a fondo i denti?
**Monica G. [Latina]**

Per avere un sorriso sempre smagliante, ridurre le visite dal dentista per le pulizie e avere sempre una corretta igiene orale vi consigliamo di affiancare all'uso dello spazzolino anche il filo interdentale. Da passare negli spazi interdentali ad ogni pulizia prima e dopo l'uso dello spazzolino, così da rimuovere residui di cibo e far respirare bene le gengive.

### È meglio uno spazzolino elettrico a batteria o ricaricabile?
**Marina P. [Perugia]**

Non c'è una grande differenza fra i due prodotti, se non il numero di oscillazioni al minuto: lo spazzolino a batteria raggiunge le 16000 oscillazioni, mentre quello ricaricabile le 7600. Per oscillazione si intende il movimento ondulatorio che compie la testa dello spazzolino, maggiore il numero di oscillazioni e maggiore sarà l'intensità della pulizia.

€ 1.99 -20% ~~€ 2.40~~

**PARODONTAX SOFT** SPAZZOLINO CON SETOLE ULTRAMORBIDE SPECIFICO PER GENGIVE DEBOLI ED ARROSSATE

€ 2.99 -18% ~~€ 3.68~~

**PARODONTAX WHITENING/CLASSICO** DENTIFRICIO GUSTO SALINO, AIUTA A PROTEGGERE LE GENGIVE DEBOLI ED ARROSSATE. *75 ml - € 39,87/lt*

€ 2.99 -23% ~~€ 3.90~~

€ 2.99 -23% ~~€ 3.90~~

**GUM ORTHO** SPAZZOLINO SOFT PER PORTATORI DI APPARECCHI ORTODONTICI, SETOLA A "V" PER UNA FACILE ED EFFICACE PULIZIA INTORNO AGLI APPARECCHI ORTODONTICI

**GUM ORTHO** DENTIFRICIO PER PORTATORI DI APPARECCHI ORTODONTICI, PREVIENE LA FORMAZIONE DELLE LESIONI BIANCHE E ALLEVIA L'IRRITAZIONE GENGIVALE. *75 ml - € 39,87/lt*

€ 7.45 -50% ~~€ 14.90~~

€ 59.00 -21% ~~€ 74.90~~

**SPINBRUSH SONIC** SPAZZOLINO ELETTRICO, PULIZIA PROFONDA GRAZIE A 16.000 MICRO OSCILLAZIONI AL MINUTO

**ORAL-B PROFESSIONAL CARE WATERJET** STUDIATO PER DARE LA MASSIMA FRESCHEZZA E MIGLIORARE LA SALUTE DELLE GENGIVE

# SAPONE®

SEGUICI ANCHE SU: FACEBOOK

www.acquaesapone.it

**PIANO DI SORRENTO - DOMENICA APERTO DALLE 9.30 - 13.00**

€1.49 **-37%**
~~€2.40~~

**IODOSAN PROTEZIONE GLOBALE** DENTIFRICIO AD AZIONE ANTIBATTERICA, COMBATTE LA PLACCA E AIUTA A PROTEGGERE DA CARIE, TARTARO E DISTURBI GENGIVALI. *100 ml* . € 14,90/lt
**IODOSAN WHITENING** DENTIFRICIO ANTITARTARO RENDE I DENTI PIU' BIANCHI. *75 ml* . € 19,97/lt

€2.29 **-36%**
~~€3.58~~

**IODOSAN** COLLUTORIO ANTIBATTERICO SENZA ALCOOL, COMBATTE LA PLACCA, RINFORZA LO SMALTO E PROTEGGE LE GENGIVE. *500 ml* . € 4,58/lt

€2.49 **-49%**
~~€4.90~~

**MENTADENT PROFESSIONAL** SPAZZOLINO MEDIUM, SETOLE INCROCIATE A LUNGHEZZA DIFFERENZIATA E MANICO A TRIPLA ANGOLAZIONE PER RIMUOVERE FINO AL 99% DEI RESIDUI DI CIBO 1 pz

€1.69 **-43%**
~~€2.98~~

**IODOSAN** FILO INTERDENTALE FLUORATO CERATO, IL FLUORO SI FISSA ALLO SMALTO DEI DENTI RENDENDOLO PIU' DURO E PIU' RESISTENTE ALLA CARIE. *50 mt*

***Ho finito il dentifricio, cosa posso usare al suo posto?***
**Sara L. [Genova]**

*Se proprio non avete modo di procurarvi un po' di dentifricio, potete sempre ricorrere ad un trucco da nonna: inumidite lo spazzolino con un po' d'acqua e applicate una piccola dose di bicarbonato, senza esagerare: il suo potere abrasivo sbiancherà e pulirà i denti perfettamente.*

***Qual è il momento più corretto per lavarsi i denti?***
**Luisa D. [Cagliari]**

*Come da tradizione, un must la mattina e la sera prima di andare dormire. Inoltre è consigliato lavare i denti ad ogni pasto, circa 15 minuti dopo aver mangiato.*

***Perché bisogna lavare anche la lingua?***
**Laura C. [Cosenza]**

*A volte, a causa di alterazioni della flora batterica, la lingua tende ad assumere un colorito poco sano, che può portare anche a dei cattivi odori nella bocca. Esistono degli strumenti appositi per la pulizia della lingua, altrimenti potete strofinarla lentamente e dolcemente con lo spazzolino.*

€2.90 **-50%**
~~€5.80~~

**MENTADENT PREVENZIONE COMPLETA** DENTIFRICIO 3 x 75 ml € 11,07/lt

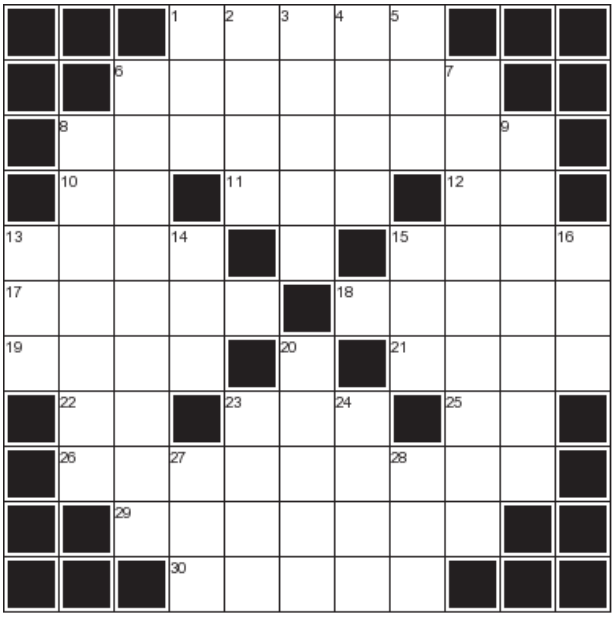
€1.99 **-31%**
~~€2.90~~

**DOCTOR ZETA** BASTONCINO INTERDENTALE A FORMA DI ZETA CHE NON SI SPEZZA E NON PUNGE LE GENGIVE. *20 pz*

ORAL CARE

# SVAGO

## CRUCIVERBO



ORIZZONTALI
[1] l'architetto del teatro dell'opera a essen [6] ordine dei rettili comunemente denominate tartarughe o testuggini [8] il modo di annullare la matrice della stampa darte mediante segni riprodotti sul disegno [10] le prime di egiziano [11] moglie di atamante [12] repertorio in centro [13] saluto hawaiano [15] institute of electrical and electronics engineers [17] via alberata,viale [18] associazione nazionale donne italiane [19] la rai di altri tempi [21] ala,falda [22] bcnu in centro [23] imita il sibilo con cui si chiama qualcuno o si impone silenzio [25] sventola in centro [26] fiducioso,positivo [29] di organo che e' affetto da un'ernia [30] minima porzione di elemento chimico

VERITICALI
[1] anti-heamophilic factor [2] associazione enti fiera italiani [3] pianura dell'america centr [4] gioco clandestino del totocalcio gestito da organizzazioni illegali [5] a piesa organizzazione internazionale [6] rumoroso,scricchiolante [7] occupato,oppresso [8] di guerra,guerresco [9] chi fa professione di ateismo [13] antigene associato all'epatite [14] assembly of european regions [15] istituto nazionale trasporti [16] nome della settima lettera dell'alfabeto greco [20] elemento chimico di simbolo os [23] tipico recipiente per birra inglese del contenuto di 1 pita [24] sistema informativo ambientale marino [27] con,entro [28] la firma del papà del signor bonaventura

## REBUS

S


[Frase 5; 5]

# 4 Bit

## VENDITA E ASSISTENZA PC

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

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

**PC ENTRY LEVEL**
INTEL D425 – DDR2 2GB
HD 250 – DVDRW – LCD 18,5"

€ 349
OPPURE 12 RATE - LA PRIMA TRA 6 MESI

**NOTEBOOK HP 635**
INTEL DUAL CORE T3300,
DDR 4GB - HD 500GB
DVDRW - ATI HD6310M
WEB CAM - SO LINUX - 15.6"

€ 399
OPPURE € 38,78 X 12 RATE

**NOTEBOOK FUJITSU**
INTEL 6200 - DDR 2GB
HD 320GB - DVDRW
WEB CAM - SO LINUX - 15.6"

€ 369
OPPURE 12 RATE - LA PRIMA TRA 6 MESI

**PC MID LEVEL**
AMD E350 – DDR 4GB
HD 500 – DVDRW
ATI 6310 512MB MAX
LCD 18,5"

€ 449
OPPURE 12 RATE - LA PRIMA TRA 6 MESI

€ 1.129
OPPURE 12 RATE - LA PRIMA TRA 6 MESI

**SPECIALE APPLE IMAC**
21,5": 2,5GHZ - INTEL CORE I5 QUAD-CORE A 2,5GHZ
RISOLUZIONE 1920X1080 - 4GB DI MEMORIA (2 DA 2GB)
DISCO RIGIDO DA 500GB1 - GRAFICA AMD RADEON HD 6750M - CON 512MB

€ 25

## HAI FATTO IL TAGLIANDO PERIODICO AL TUO PC

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

- PULIZIA DELL'HARDWARE
- PULIZIA E OTTIMIZZAZIONE DEL REGISTRO DI CONFIGURAZIONE E DEL DISCO
- RIMOZIONE SPYWARE ED AFFINI, VIRUS
- OTTIMIZZAZIONE DEL SISTEMA OPERATIVO E DELLA MEMORIA

## ED INOLTRE...

- Passa i tuoi filmini su DVD € 5 a cassetta
- Assistenza a domicilio anche a Vico Equense e Massa Lubrense
- Riparazioni notebook e riparazioni schermi e batterie
- Ricariche cartucce d'inchiosto e rigenerazione toner

# Differenze tra uomo e donna

## Soprannomi

Se Daniela, Susanna, Debora e Maria vanno a cena fuori si chiameranno l'un l'altra Dany, Susy, Debby, e Mary.
Se Mario, Luca, Carlo e Giorgio vanno a cena fuori, si rivolgeranno affettuosamente l'un l'altro come 'Ciccione', 'Buffone', e 'Godzilla'.

## A cena fuori

4 Uomini a cena fuori: anche se il conto e di 300 euro, ognuno tirerà fuori 200 euro e dirà che non ha tagli minori, e non vorrà il resto.
4 donne a cena fuori: quando arriva il conto, compare la calcolatrice.

## Soldi

Un uomo pagherà 5 euro per un oggetto che ne vale 2, se lo vuole.
Una donna pagherà 2 euro per un oggetto che ne vale 5, e che non vuole.

## Bagno

Un uomo ha in media 6 oggetti nel bagno: uno spazzolino, un dentifricio, una schiuma da barba, un rasoio, un sapone e un asciugamano dell' Holiday Inn.
Una donna ha in media 337 oggetti, la maggior parte dei quali un uomo non riesce a identificare.

## Successo

Un uomo di successo e colui il quale guadagna più di quanto sua moglie sia in grado di spendere.
Una donna di successo e quella che trova quest'uomo.

## Futuro

Una donna si preoccupa del futuro finche non trova un marito.
Un uomo non si preoccupa mai del futuro finche non trova una moglie.

## Discussioni

Una donna ha l'ultima parola in ogni discussione.
Qualsiasi altra cosa un uomo dica è l'inizio di una nuova discussione.

## Vestirsi bene

Una donna si veste bene per fare shopping, dare acqua alle piante, buttare la spazzatura, rispondere al telefono e prendere la posta.
Un uomo si veste bene per i matrimoni e per i funerali.

## Matrimonio

Una donna sposa un uomo sperando che cambi, e lui non cambierà.
Un uomo sposa una donna sperando che non cambi, e lei cambierà.

## Naturalezza

Gli uomini si svegliano dello stesso aspetto con il quale sono andati a dormire.
Le donne in qualche modo si deteriorano durante la notte.

RISTORANTE - PIZZERIA

# LA FENICE

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

PER LA TUA
PUBBLICITÀ
SUL
LEGGIMI
GRATIS

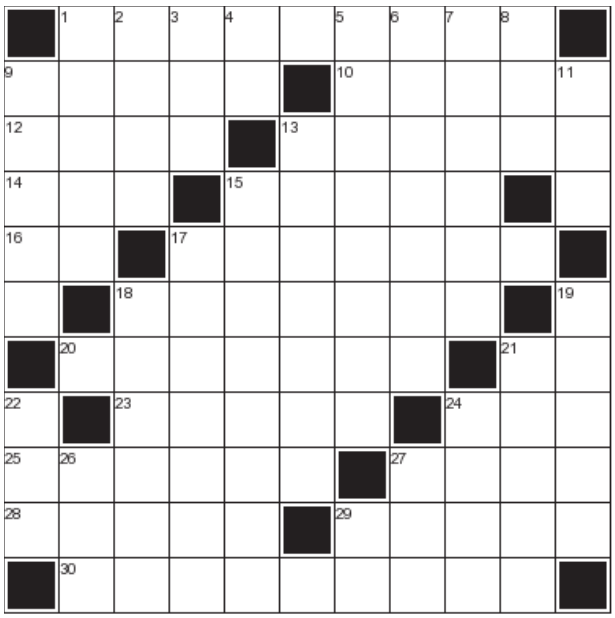
CONTATTACI AL NUMERO
3803571772

COFFEE SHOP
119

DI RUSSO MICHELANGELO

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

# CRUCIVERBA/2



ORIZZONTALI
[1] andare a quattro zampe [9] lo stato di puriterimoniale necessario per espletare il hajj [10] accompagnare,accorpare [12] consumato,consunto [13] mancanza o diminuzione dell'espressivita del viso [14] sono cari quelli di famiglia [15] composizione poetica di vaste dimensioni [16] chiudono il conto [17] barricare,contrassegnare [18] alterare,cambiare [20] noiose, irritanti [21] le prime di spazzolare [23] babbeo,balordo [24] causa senza pari [25] avanzo,brocco [27] martinetto [28] misura di lunghezza inglese [29] idrocarburo della serie paraffinica [30] conoscitivo,teologale

VERITICALI
[1] piccolo mammifero dell'ordine dei roditori [2] tono di voce pi elevato in un discorso [3] nel sistema filosofico-religioso taoistico [4] kitman in centro [5] annoverato,contato- [6] infondere la vita, dare l'anima [7] poetare,verseggiare- [8] abbreviazione della costellazione di eridano [9] schiavo spartano [11] l'acqua in francia [13] tempo delle lingue indoeuropee [15] control controllo da parte dei genitori [17]- babbeo,grullo [18] approvare,deliberare [19] di corpo che non si lascia attraversare dalla luce [21] di maiale [22] nome nella ventitreesima lettera dell'alfabeto greco [24] bancarotta,crollo [26] da la caccia al mouse [27] comitato termotecnico italiano [29] sfregata in centro

# INDOVINELLI

**1.** Qual è l'animale che è contemporaneamente là e qui?

**2.** Se le unisci, si dividono cosa sono?

**3.** In un acquario ci sono 9 pesci, ne annegano 3 quanti ne rimangono?

**4.** Ci son quattro sorelle che non si vogliono bene e quando una viene quell'altra se ne và. Cosa sono?

**5.** Se un treno elettrico percorre un tratto che va da nord a sud il fumo che esce dal treno in quale direzione si sposta?

# soluzioni

## CRUCIVERBA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

## CRUCIVERBA/2

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

## INDOVINELLI

**1.** L'a – qui - la - **2.** L a forbice - **3.** Nove perché i pesci non annegano. - **4.** Le stagioni. - **5.** I treni elettrici non fanno fumo.

## REBUS

SASSO ROSSO


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**

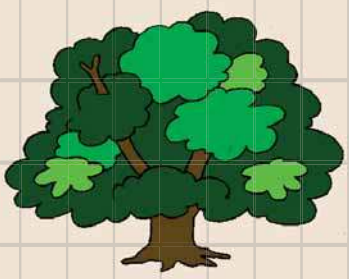
**ufficio di Massa Lubrense**: Via Filangieri, 32

# KIDS CORNER

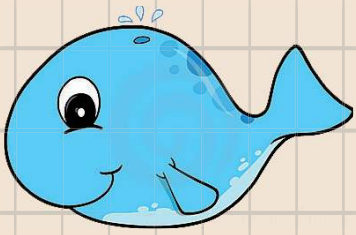
## PAROLE FANTASMA

***INSERISCI LE LETTERINE MANCANTI PER COMPORRE IL NOME DELLE FIGURE; QUELLE NELLE CASELLE GIALLE LETTE DI SEGUITO TI DARANNO LA RISPOSTA A QUESTA DOMANDA:***

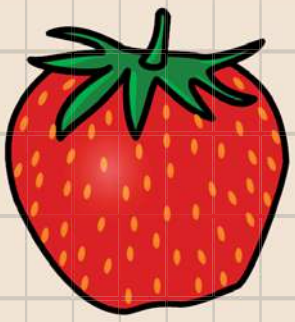
***CHI è QUELLA SIGNORA CHE HA SEMPRE UN DOLCE PENSIERO PER TUTTI I BAMBINI***



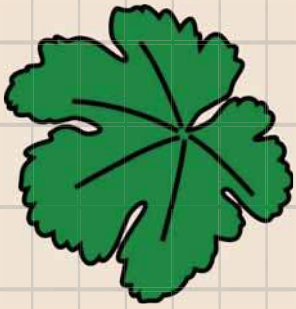
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | L | | | R | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| B | | | | | |

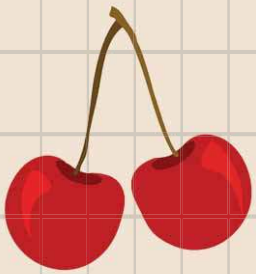


| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | R | | | O | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| F | | | L | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| G | | | | | |



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| C | | | | | G | |

## PAROLE INCATENATE

***INDOVINA LA PAROLA CHE LEGA LE ALTRE UNA ALL'ALTRA. DELLE PAROLE DA INDOVINA TROVI SCRITTE LA LETTERA INIZIALE E FINALE***

**LIBRO**

**V _ _ _ _ E**

**RADIO**

**S _ _ _ _ _ _ E**

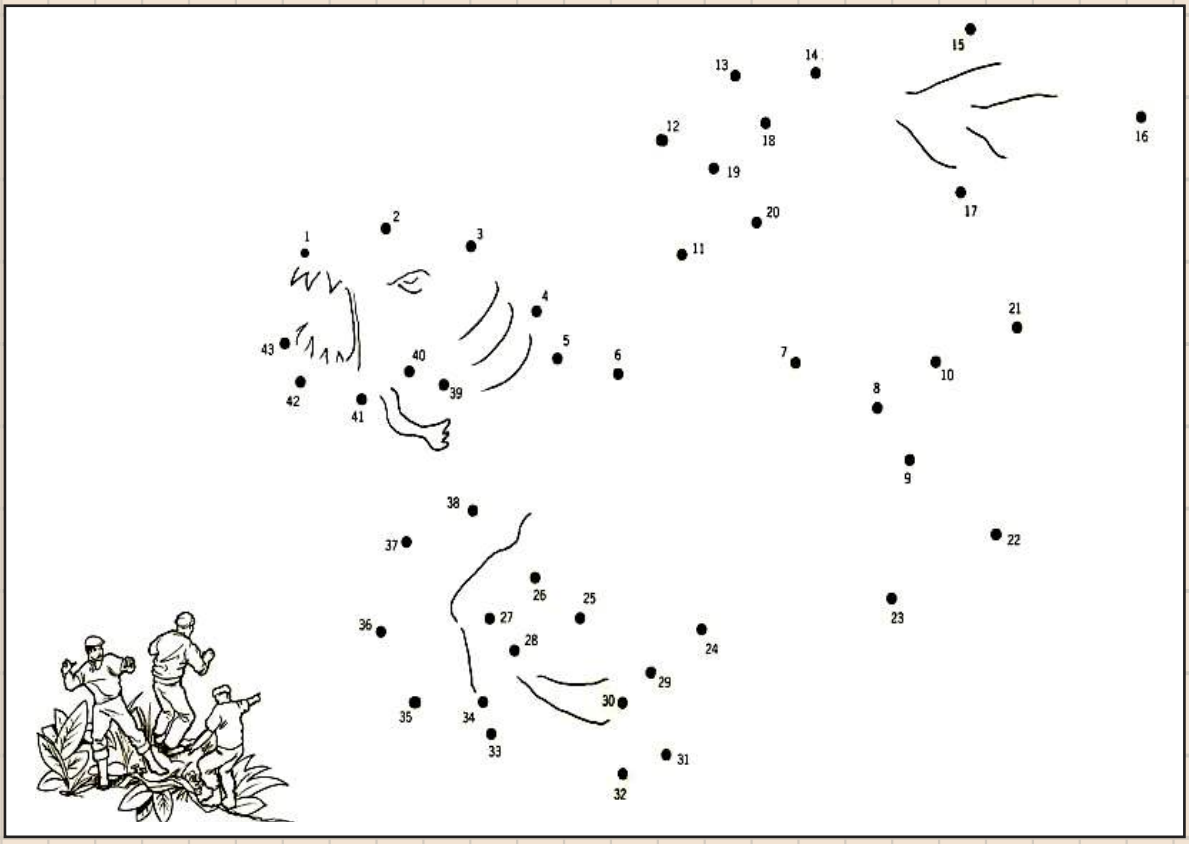
**TRENO**

**E _ _ _ _ _ _ O**

**CAFFE'**

SOLUZIONE: Volume - Stazione - Espresso

# DISEGNO DA UNIRE CON I PUNTINI




# VERO O FALSO

***LEGGI LE DEFINIZIONI E CANCELLA LA PAROLA ABBINATA ALLA CONCLUSIONE SBAGLIATA COME DA ESEMPIO. LEGGI DI SEGUITO LE PAROLE RIMANENTI E OTTERRAI UNA FRASE CELEBRE DI GANDHI***

| | | |
|---|---|---|
| TORINO È IN PIEMONTE | È | CHI |
| CATANIA È IN CALABRIA | SEMPRE | MEGLIO |
| TARANTO È IN BASILICATA | DIRE | CONFESSARE |
| GROSSETO È IN TOSCANA | I | CHE |
| TERNI È NELLE MARCHE | SUOI | PROPRI |
| UDINE È IN FRIULI | ERRORI: | PROBLEMI: |
| PERUGIA È IN UMBRIA | CI | TI |
| VERONA È IN VENETO | SI | HA |
| BENEVENTO È IN PUGLIA | SPESSO | RITROVA |
| SASSARI È IN SARDEGNA | PIÙ | MENO |
| SAVONA È IN LIGURIA | FORTI | GRANDI |

**SOLUZIONE**
E' meglio confessare i propri errori: ci si ritrova più forti

# COLDPLAY
## LE EMOZIONI DEL POP BRITANNICO

Quando un gruppo fa buona musica, piace. Magari non piace proprio a tutti, ma il valore della buona musica e la passione di chi si impegna per trasmetterla è riconosciuto da tutti. I Coldplay amano ciò che fanno e questo si sente nei loro lavori. Nella loro musica c'è dentro la passione per qualcosa che è più di un lavoro: un divertimento, un piacere, una voglia di trasmettere sensazioni positive.

**Il punto di forza dei Coldplay è senza dubbio il fatto che questo quartetto è rimasto tale sin dall'inizio:** quasi una garanzia di durata nel tempo. Chris Martin alla voce, pianoforte e chitarra, Will Champion alla batteria, Guy Berryman al basso, Johnny Buckland alla chitarra.

Nati in Gran Bretagna da famiglie operaie cominciarono la loro avventura insieme con un incontenibile desiderio di suonare ovunque ce ne fosse la possibilità. Brothers and Sisters fu il primo singolo pubblicato nel 1998, primo successo della carriera di un gruppo che ha davvero bruciato le tappe sulla via del successo.

La casa discografica Parlophone fu la prima ad accorgersi di loro e a metterli sotto contratto. Il gruppo fu coinvolto in ogni aspetto del loro primo album: tutto ciò che ruotava intorno all'artwork e ai videoclip dei brani fu contagiato dal loro entusiasmo. Parachutes fu il primo lp e fu subito successo. **La canzone Yellow, traccia del primo album, fece subito capire di cosa erano capaci i Coldplay e valse loro la consacrazione a miglior band dell'anno.** La forza del loro disco fu proprio l'essenzialità della musica e il perfetto adattamento della meravigliosa voce di Chris Martin a ogni brano. Non uno strumento fuori posto, non un accordo superfluo, un gioco di sottrazione che fa di Parachutes un caso raro di primo lavoro davvero maturo per la ribalta.

**L'approccio con il mercato d'oltreoceano fece esplodere il gruppo in maniera veramente clamorosa anche negli Usa.** Un successo così improvviso, però, portò stress e frustrazioni tra i componenti dei Coldplay e costrinse Chris Martin a una pausa per non perdere definitivamente la voce.

**NELLA LORO MUSICA C'È DENTRO LA PASSIONE PER QUALCOSA CHE È PIÙ DI UN LAVORO: UN DIVERTIMENTO, UN PIACERE, UNA VOGLIA DI TRASMETTERE SENSAZIONI POSITIVE.**

A Rush of Blood to the Head, l'album successivo, datato 2002 riuscì in pieno a replicare il successo del primo lp dal momento che la band unì all'essenzialità una maggior cura nei dettagli.

**In My Place, The Scientist e Clocks fu un terzetto di brani che si aggiudicò diversi premi e scatenò la Coldplay-mania ovunque nel Mondo.**

Il tour promozionale che seguì la pubblicazione del disco fu massacrante per la band. Fece seguito il primo live album, datato 2003. Una meritatissima pausa di un paio d'anni precedette, nel 2005, la pubblicazione di x&y, il successivo lavoro del gruppo.

Sebbene non sia stato un disco eccezionale né dal punto di vista musicale, né di scrittura di testi, il lavoro si fece notare per canzoni come la dolcissima Fix You e la coinvolgente Talk. Il video della stessa Talk fece capire, in ogni caso, il segreto dei Coldplay: fare bellissima musica senza prendersi troppo sul serio.

Il successivo album, Viva la Vida, prodotto da Brian Eno fu qualcosa di veramente straordinario: melodie irripetibili e una serie di brani che sfiorano la perfezione, sia stilistica che emozionale.

Ne è un esempio la bellissima Life in Technicolor. Il video della canzone fa tenerezza: in certi momenti fa riemergere la voglia sopita di tornare bambini e di non prendere sempre tutto così sul serio. Anche per questo lavoro ne seguirono milioni di copie vendute per la gioia di altrettanti milioni di fans impazziti in tutto il mondo.

Mylo Xyloto è il titolo appunto del loro ultimo album. Nostante l'adeguarsi del gruppo ai tempi elettronici del pop e il sapore fortemente rock del loro ultimo lavoro i Coldplay sono ancora capaci di sorprendere come in Paradise e in Every Teardrop is a Waterfall.

**Sicuramente le sensazioni uniche che regalano testi come questi dei Coldplay eseguite da una voce strepitosa come quella di Martin continueranno ancora a lungo e con la stessa intensità a far emozionare tutti gli appassionati di buona musica, in tutte le sfumature che sono capaci di produrre.**

# Cinema i film del mese di FEBBRAIO

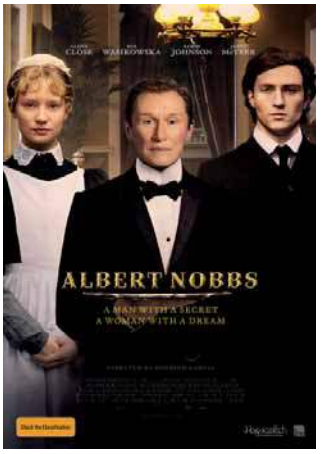
## In Time

**Film di fantascienza**, poliziesco, thriller della durata di 109 min. diretto da Andrew Niccol e interpretato da Justin Timberlake, Amanda Seyfried, Cillian Murphy, Vincent Kartheiser.
Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da Medusa il giorno 17 febbraio 2012.
**Trama:** In un cupo futuro dominato dal denaro, grazie allo sviluppo tecnologico, nessuno ha più un'età. Per tenere sotto controllo la popolazione, le persone possono vivere solo fino a venticinque anni, dopodiché saranno costrette a pagare il tempo che vogliono ancora trascorrere sulla Terra. Solo chi è ricco abbastanza può vivere per sempre. Quando un ribelle del ghetto viene accusato di aver ucciso un uomo ricco per impossessarsi del suo tempo, il giovane rapisce una ragazza bella e ricca e inizia una disperata fuga cercando a tutti i costi di sfuggire alla propria fine. I due scopriranno che l'amore ...

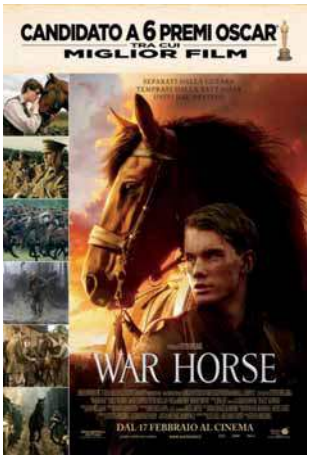
## I Muppet

**Film di genere ragazzi**, commedia, musicale della durata di 98 min. diretto da James Bobin.
Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da Walt Disney Studios Motion Pictures Italia il giorno 03 febbraio 2012.
**Trama:** Quando tre fan dei Muppet vengono a sapere che l'avido petroliere Tex Richman è intenzionato a trivellare proprio sotto il teatro che ospitava le performance dei loro beniamini, scoprono che in realtà i Muppet ormai si sono divisi da anni e conducono esistenze separate: Kermit vive nella sua villa di Hollywood, ma non è felice, Gonzo è un idraulico di alto livello che gestisce il Gonzo's Royal Flush, Fozzie fa parte di una 'tribute band' che si chiama The Moopets, mentre Miss Piggy è la paffuta direttrice editoriale di Vogue Paris e Animal è ospite di un centro.

## Albert Nobbs




**Film drammatico** della durata di 114 min. diretto da Rodrigo García e interpretato da Glenn Close, Mia Wasikowska, Aaron Johnson, Janet McTeer.
Prodotto nel 2011 in Gran Bretagna, Irlanda e distribuito in Italia da Videa-CDE il giorno 10 febbraio 2012.
**Trama:** Nella Dublino di fine '800 la vita è dura per una donna sola e senza mezzi. Perciò, da più di vent'anni la protagonista finge di essere un uomo: Albert Nobbs, l'impeccabile, riservato maggiordomo di un hotel di lusso. Fino a quando non si rende conto di essersi rinchiusa in una gabbia con le sue stesse mani.

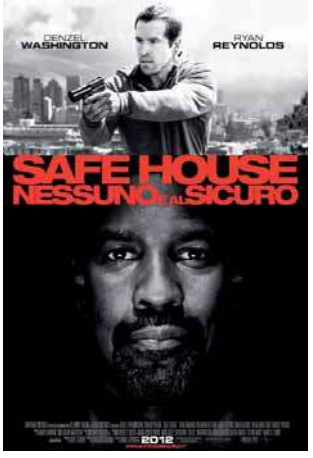


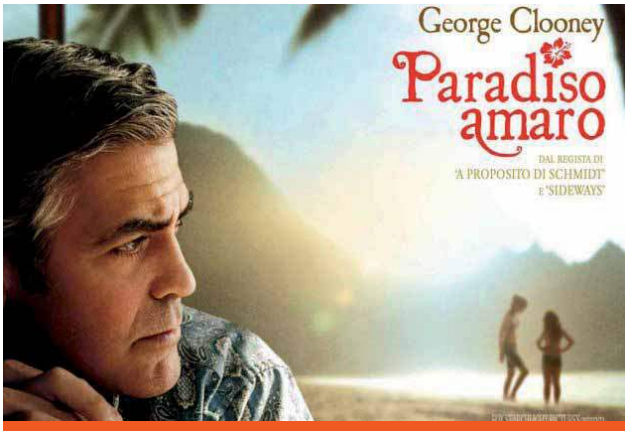

## War Horse

**Film drammatico** della durata di 146 min. diretto da Steven Spielberg e interpretato da Jeremy Irvine, Peter Mullan, Emily Watson, Niels Arestrup.
Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da Walt Disney Studios Motion Pictures Italia il giorno 17 febbraio 2012.
**Trama:** Durante la Prima Guerra Mondiale, l'amatissimo cavallo del giovane Albert, Joey, viene venduto alla cavalleria e lui decide di seguirlo andando al fronte. Gli eventi porteranno Albert fuori dai confini dell'Inghilterra e attraverso l'Europa in guerra.

## Safe House - Nessuno è al sicuro

**Film d'azione**, giallo, poliziesco, thriller della durata di 115 min. diretto da Daniel Espinosa e interpretato da Ryan Reynolds, Denzel Washington, Vera Farmiga, Brendan Gleeson.
Prodotto nel 2012 in USA, Sudafrica e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 02 marzo 2012.
**Trama:** Un ex criminale inserito nel programma federale di protezione testimoni è stato collocato in Sud America. Dopo che il luogo in cui si è rifugiato è stato identificato e distrutto, l'uomo è costretto a darsi alla fuga insieme a un giovane agente della CIA che ha il compito di proteggerlo.




## Paradiso amaro

**Commedia** della durata di 110 min. diretto da Alexander Payne e interpretato da George Clooney, Shailene Woodley, Beau Bridges, Robert Forster. Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 17 febbraio 2012.
**Trama:** Quando sua moglie Elizabeth resta gravemente ferita in seguito ad un incidente nautico, un ricco proprietario terriero hawaiano, Matt King, trascina con sé le sue due figlie in un viaggio da Oahu a Kauai per mettersi alla ricerca di Brian Speer, l'agente di borsa con la quale Liz aveva una relazione prima della tragedia.

## Quasi amici

**Commedia** della durata di 112 min. diretto da Olivier Nakache, Éric Toledano e interpretato da François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot. Prodotto nel 2011 in Francia e distribuito in Italia da Medusa il giorno 24 febbraio 2012.
**Trama:** Ispirato ad una storia realmente accaduta, il film è incentrato sull'incontro tra due persone completamente opposte: un ricco e solitario paraplegico di mezz'età e un ragazzo di colore povero e disoccupato viene da una famiglia numerosa dei quartieri popolari.

## Jack and Jill

**Commedia romantica** della durata di 91 min. diretto da Dennis Dugan e interpretato da Adam Sandler, Al Pacino, Elodie Tougne, Rohan Chand. Prodotto nel 2011 in USA e distribuito in Italia da Warner Bros il giorno 17 febbraio 2012.
**Trama:** Jack Sadekstein, un uomo che abita fuori Los Angeles con la sua famiglia, deve vedersela con la sorella gemella Jill, che vive nel Bronx, che va a trovarlo per la festa del Ringraziamento ma rifiuta di tornarsene a casa dopo la festa.

**OGNI PERSONA HA VOGLIA DI VIVERE IL GRANDE AMORE. ALCUNI NON ESITANO A BUTTARSI A CAPOFITTO NELLE RELAZIONI SENTIMENTALI. ALTRI SONO PIÙ RISERVATE : PENSANO CHE IL PARTNER IDEALE NON ESISTA O CHE NON SI POSSA INTERESSARE A LORO. IN OGNI CASO TALI CONVINZIONI INFLUENZANO I SENTIMENTI DI OGNUNO...**

# E TU, HAI PAURA DI AMARE ?

**1** SONO LE 20 E SEI ANCORA IN UFFICIO. IL TUO PARTNER VORREBBE INVITARTI AL RISTORANTE:

**A** Mi dispiace, ho ancora del lavoro da sbrigare. ***2 punti***
**B** Al diavolo il lavoro, finirò domani! ***1 punto***
**C** Se mi vuole bene, saprà aspettare fino alla prossima occasione. ***3 punti***

**2** AL RISTORANTE, UN/UNA BEL/BELLA RAGAZZO/A FA GLI OCCHI DOLCI AL/ALLA TUA/O PARTNER:

**A** Preferisci non vedere e pensare ad altro. ***2 punti***
**B** La/Lo baci appassionatamente, per non farla/lo pensare a nient'altro. ***1 punto***
**C** Non potrà mai resistere alla tentazione! ***3 punti***

**3** TI DICHIARA CHE HA PERSO LA TESTA PER TE:

**A** Sono solo parole. Hai bisogno di prove concrete! ***2 punti***
**B** La/Lo abbracci: sei così felice! ***1 punto***
**C** Come poter esserne sicuro/a? ***3 punti***

**4** VIVRAI IL GRANDE AMORE QUANDO:

**A** La tua vita sarà un po' più tranquilla. ***2 punti***
**B** Sentirai che è la persona giusta. ***1 punto***
**C** Starai un po' meglio con te stesso/a. ***3 punti***

**5** TROVI NELLA BUCA DELLE LETTERE UN BIGLIETTINO D'AMORE ANONIMO:

**A** Lo leggi di sfuggita e lo butti. ***3 punti***
**B** E se fosse quella/quel vicina/o così carina/o... ***1 punto***
**C** Qualcuno ha voluto farmi uno scherzo! ***2 punti***

**6** AD UNA FESTA, UNA/UNA RAGAZZA/O SEDUCENTE TI SORRIDE:

**A** Niente fretta, magari fa così con tutti/e... ***2 punti***
**B** Le/Gli sorridi e ti avvicini. ***1 punto***
**C** Mi sta scambiando per un altro/a? ***3 punti***

**7** IL/LA TUO/A MIGLIORE AMICO/A E' RAGGIANTE: HA INCONTRATO IL GRANDE AMORE! PENSI:

**A** Un giorno forse toccherà anche a me. ***2 punti***
**B** Non vedo l'ora che succeda anche a me! ***1 punto***
**C** A me non succederà mai! ***3 punti***

## AMI SENZA TIMORI
### FINO A 11 PUNTI
Non hai paura di amare. Sei aperto/a e sensibile a tutti i segni di tenerezza che si presentano nella tua vita. **Accetti con piacere i complimenti e il gioco della seduzione. Senza farti problemi e senza dubitare delle vere intenzioni del tuo partner. E se un/a rivale si avvicina alla/al tua/o partner non fai scenate, ma fai in modo che lui veda solo te.** E allorché il partner che ti piace è un po' timida/o, non interpreti la sua reticenza come un rifiuto e sei disposto/a a fare il primo passo per sbloccare la situazione...
**Il tuo comportamento dimostra che credi in te stesso/a!** Ti accetti per quello che sei e sai di essere degno/a dell'amore di un partner che ti merita. Attenzione però a non abusare del gioco della seduzione: se hai bisogno di cambiare continuamente partner o se ti piace rendere gelosi/e gli/le altri/e, **forse dovresti chiederti se non è la mancanza di fiducia in te stesso/a che ti rende incapace di vivere degli amori più sereni.**

## L'AMORE ? DOMANI FORSE...
### DA 12 A 16 PUNTI
**Certo che ti piacerebbe innamorarti!** Ma non è mai il momento giusto. O hai troppo lavoro. O hai dei problemi da risolvere... Pensi che in futuro avrai più tempo. Ma poi si presenta un nuovo ostacolo! **Comunque continui a credere che vivrai una storia magnifica... più tardi.** Quando le nubi si saranno dissipate. Aspettando il momento ideale, usi la tua energia per delle questioni più pratiche. E quando un/a tuo/a amico/a trova l'anima gemella, ti capita di pensare che è stata molto fortunato/a!
**Perché non ti fermi un po' per fare il punto sulla tua difficoltà ad amare?** Se non sei disposto/a ad aprirti all'altro e a fargli spazio nella tua vita, il partner iderale farà fatica ad arrivare al tuo cuore... **Anche se in passato hai vissuto dei momenti difficili o magari una storia dolorosa, cerca di voltare pagina.** Impara ad assaporare ogni momento di piacere vissuto con il tuo partner. Vedrai che pian piano non ne potrai più fare a meno...

## L'AMORE NON FA PER ME
### DA 17 PUNTI IN POI
**Credi nel grande amore. Per gli altri...** Pensi che i/le tuoi/tue amici/che lo meritino. Ma tu no. Allora, quando una/un ragazzo/a ti fa gli occhi dolci, sei perplesso/a. **Ti chiedi che cosa gli possa piacere di te.** E' veramente innamorata/o o piuttosto ti sta prendendo in giro? Invece di lasciarti andare tendi ad arrovellarti e a non avere fiducia nell'altro. E così perdi l'occasione di innamorarti! Dovresti interrogarti sulla ragione dei tuoi dubbi.
**Perché pensi che qualcuna/o non possa interessarsi veramente a te?** Probabilmente non credi abbastanza in te stesso/a per poter ammettere tale idea! Impara ad accettarti per quello che sei! **Apprezzandoti di più risulterai anche più attraente agli occhi degli altri. Attirerai nuove persone e pian piano apprezzerai il piacere di amare ed essere amato/a.**

# LASAGNE DI CARNEVALE

***I piatti di Carnevale sono ricchi, grassi, e suntuosi come queste lasagne, una variante super farcita della classica ricetta napoletana. Ci sono le lasagne, ma assieme al sugo di carne (e maiale), alla ricotta, alle polpettine, alla mozzarella, alla provola, …. Insomma una ricetta perfetta per il Giovedì o il Martedì grasso.***

***Il ragù che viene utilizzato per questo tipo di lasagne è cucinato con tanti e differenti pezzi di carne e cambia di famiglia in famiglia. Tante e diverse sono infatti le versioni di questo ragù, proprio come viene rappresentato nel film "Sabato, Domenica e Lunedì" in cui delle clienti di una macelleria cominciano a discutere per poi arrivare ad un litigio vero e proprio per affermare la propria ricetta del ragù su quelle delle altre.***

***Le lasagne di carnevale sono un piatto unico che, sebbene sia tipico del periodo di carnevale, può essere servito tutto l'anno o anche al pranzo domenicale. Possono essere preparate anche con altri ingredienti e lascia quindi ampio spazio alla vostra fantasia che potrà rendere questo piatto ancora più buono e vicino ai propri gusti personali.***

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- **500 gr di lasagne fresche**

### PER IL RAGÙ:

- **300 gr. di manzo per ragù e 3-4 tracchiolelle (costine di maiale)**
- **300 gr. di cervellatine**
- **1 cipolla grossa**
- **2 litri di passata di pomodoro**
- **1 cucchiaio di concentrato di pomodoro**
- **olio di oliva extravergine**
- **1/4 di vino rosso**
- **basilico e sale q.b.**

### PER LE POLPETTINE:

- **200 gr. di carne macinata di maiale**
- **80 gr. di pane raffermo**
- **1 uovo**

**parmigiano, sale e prezzemolo**

### PER LA FARCITURA:

- **300 gr. di ricotta romana**
- **250 gr. di fiordilatte fresco**
- **200 gr. di parmigiano grattugiato**
- **una decina di fette di salame napoli**
- **3 uova sode**

## PREPARAZIONE:

Preparate il ragù rosolando in un po' di olio extravergine il pezzo di carne e la cipolla finemente tritata. Appena diventa bionda irrorate con vino rosso e fate evaporare. Aggiungere il concentrato di pomodoro e allungate con un po' di acqua. Regolate di sale ed aggiungete il basilico e cuocere a fuoco bassissimo. Intanto con la carne macinata preparate delle piccolissime polpettine nel modo consueto e friggetele in padella. Rosolate per qualche minuto in un po' d'acqua le cervellatine e tagliatele a rondelle. Stemperate la ricotta e diluitela con la metà del sugo incorporandolo per bene. Lessate in abbondante acqua salata le lasagne e raffreddatele su di un piano di lavoro.

In un tegame rettangolare, versare un poco di ragù, disporre le lasagne una accanto all'altra senza sovrapporle. Spalmate qualche cucchiaiata del composto di ricotta. Distribuite uniformemente una parte delle polpettine, qualche fetta di cervellatine, fiordilatte e di salame. Distribuite una parte delle uova sode tagliate a spicchi. Aggiungete il parmigiano grattugiato, condite con qualche mestolo di ragù e fate un altro strato di lasagne in senso inverso ripetendo l'operazione di imbottitura fino ad esaurire gli ingredienti. Terminate con uno strato di lasagne ben coperta da ragù e parmigiano.

Infornare a 180° per 30-35 minuti fino a quando non si forma una bella crosticina dorata e fate riposare un poco in forno prima di servire.

**Consiglio**. Se usate le sfoglie per lasagne fresche potete evitare di lessarle e potrete disporle direttamente nella pirofila. Se invece utilizzate quelle normali allora lessate le lasagne, poche alla volta giusto per 1 minuto, in una pentola bassa e larga con acqua bollente salata addizionata con 1 cucchiaio d'olio per evitare che si attacchino. Scolatele con un mestolo forato e disponetele su di un telo umido, senza sovrapporle: sono pronte per essere utilizzate.

Francesco vuole approfittare del bel tempo per rimettersi in forma, ritornando a pedalare dopo diversi anni. Ma la sua bicicletta è troppo vecchia e malandata. Si ricorda di aver conservato tutti i regali in oro ricevuti in occasione della Prima Comunione. Decide di portarli da OROCASH per convertirli in regalo.

All'interno del negozio OROCASH Francesco trova un'ambiente discreto e riservato con personale gentile che lo mette subito a suo agio. Ora Francesco è contento perchè ha ricevuto una bella somma di denaro vendendo i suoi vecchi oggettini d'oro e può finalmente comprarsi una nuova bicicletta super accessoriata per riprendere il suo sport preferito.

*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

# THE BLACK DOUGLAS STERLING

## IL RITORNO DELLE SOTTOCANNA

### UNA MODERNA 200 CC DI UN SECOLO FA...

Chi passando davanti a questa moto al Motor Bike 2012 dal 20 al 22 gennaio scorso a Verona l'ha subito bollata come un restauro ben fatto. Ma la Sterling 2012 è prodotta in serie al giorno d'oggi. **L'idea di fondo del nuovo marchio "The Black Douglas", è di riportare sulle strade, quasi 100 anni dopo, le motociclette "sottocanna", dell'era pionieristica del motociclismo.**

### SOTTOCANNA DEI GIORNI NOSTRI

**Il progetto nostalgico e classico è stato riadattato con la tecnologia dei giorni d'oggi per avere una moto utilizzabile quotidianamente e targata stradale.** Il telaio pur mantenedo le linee del tempo è stato migliorato nella rigidità, cosi come la forcelle a parallelogramma anteriore, è stata ridisegnata per aumentare il feeling con la strada. Il motore di oggi è un monocilindrico 200 cc da 17 CV quattro tempi, con omologazione Euro 3, del quale è prevista anche una versione 125 cc.

La moto pesa circa 100kg e il serbatoio da 10 litri permette con consumi pari ad uno scooter (circa 30 km litro), percorrenze elevate. Sebbene rimanga una moto da usare localmente grazie alle sue caratteristiche risulta essere un mezzo di trasporto elegante e personale.

Inutile dire che tutte l**e Sterling verranno prodotte rigorosamente a mano con specifiche di personalizzazione lasciate scegliere direttamente al cliente** da un catalogo di optionals che prevede anche il posto per il passeggero, oltre che a borse su misura, colorazioni del serbatoio custom, con la possibilità di acquistare diversi serbatoi e cambiarli a piacimento come le cover dei cellulari, modificando radicalmente il look della Sterling.

### DA APRILE A 9.900 EURO

**La Sterling verrà immessa sul mercato nella versione definitiva dal mese di Aprile** con un prezzo a partire da 9.900 euro, ma le prenotazioni, ci fanno sapere da The Black Douglas, sono già aperte. **E' prevista la costruzione di 40 pezzi per il primo anno con ottime possibilità di raddoppiarle**, visto che è già attiva l'esportazione in tutto il mondo, a cominciare dall' Inghilterra dove prima dell'estate voleranno i primi due esemplari in consegna al distributore locale.

E per gli ultra ecologisti è in cantiere anche una versione elettrica per il 2013…

SEBBENE RIMANGA UNA MOTO DA USARE LOCALMENTE GRAZIE ALLE SUE CARATTERISTICHE RISULTA ESSERE UN MEZZO DI TRASPORTO ELEGANTE E PERSONALE.

# PARABREZZA SCHEGGIATO, PERCHE' CONVIENE RIPARARLO

***Il parabrezza della vostra auto in corsa viene colpito da un sassolino. Il vetro si scheggia, non ve ne preoccupate e dopo qualche tempo si apre una crepa che vi obbliga a sostituirlo. Vi è mai capitato? Pare che accada una volta ogni vent'anni, a tutti gli automobilisti. E' una media statistica, naturalmente, ma quando il danno si presenta per la prima volta, si scopre che esistono gli specialisti nella riparazione dei parabrezza, un mercato che ha dell'incredibile sia in termini di volumi di business che di investimenti in ricerca da parte di aziende specializzate. Ma cosa fanno questi "meccanici del vetro" e quanto conviene affidarsi alle loro mani?***

## COME SI ROMPE UN PARABREZZA

Tutto comincia con il "sassolino" che riposa sull'asfalto di strade e autostrade fintanto che un'auto, o un mezzo pesante, non lo solleva in aria con le proprie ruote. Se il veicolo che segue prende il detrito sul parabrezza, il suo guidatore sentirà un bel "toc" e, a vettura ferma, potrebbe notare una piccola scheggiatura sul cristallo. Fin qui la dinamica naturale delle cose. Quello che si dovrebbe fare subito dopo è riparare questa lesione perché, nonostante il suo aspetto innocuo, riduce la resistenza del parabrezza fino al 70% creando i presupposti per una successiva rottura. E' solo questione di tempo perché il parabrezza di un'auto è continuamente sottoposto a stress fisici, dalla vibrazioni agli sbalzi di temperatura fra l'interno e l'esterno dell'abitacolo; dal punto scheggiato partirà prima o poi una crepa che ci obbligherà alla sostituzione del parabrezza.

## LA CHIRURGIA DEL CRISTALLI

L'intervento di riparazione che è molto particolare. Innanzitutto perché il tecnico sembra più un infermiere di laboratorio: indossa guanti blu, occhiali protettivi e armeggia strumenti specifici prelevati da una valigetta chiamata, manco a dirlo, glass medic. E poi perché opera con una precisione certosina, alternando l'applicazione sul vetro di una resina brevettata, con l'impiego di strumenti in grado di pulire, poi di depressurizzare, asciugare con i raggi uv e lucidare la porzione di vetro "operata". In 30 minuti la scheggiatura sparisce, sia alla vista che al tatto, e il tecnico ci assicura che anche la resistenza strutturale del parabrezza torna ad essere quella originaria.

## COSTI, OPPORTUNITA'

Naturalmente non tutte le scheggiature sono riparabili perché non devono superare un certo diametro, ma la convenienza economica rispetto alla sostituzione del parabrezza non si discute. Se non avete una polizza assicurativa "cristalli", un intervento può costare circa 80 euro, mentre la sostituzione completa del parabrezza si paga dai 400 ai 1.000 euro e l'auto deve rimanere immobilizzata per 2 ore.

# SMART FORTWO FACELIFT

***A pochi giorni di distanza dalle fughe di immagini sul web, Smart diffonde informazioni e dati ufficiali della Smart Fortwo Facelift. Il rinnovamento estetico di carrozzeria e interni aggiorna il model year 2010 e rappresenta la principale novità dello stand allestito al Salone di Ginevra. La nuova gamma, nei concessionari dal mese di aprile, si articola in 5 linee di prodotto (pure, pulse, passion, Brabus e Brabus Xclusive), due varianti di carrozzeria (coupé e cabrio) e 6 motorizzazioni (compresa la versione elettrica della smart ED e il turbodiesel della smart cdi). Il prezzo di partenza è di 10.275 euro, con cui la mhd pure da 61 CV apre il listino.***

## PRENDE ARIA COME L'ELETTRICA

Le foto diffuse dalla Casa confermano il nuovo look svelato dalle immagini "rubate" dalla rete. Il frontale adotta la calandra introdotta dalla Smart elettrica, mentre le due prese d'aria del paraurti convergono in un unico elemento. Altre modifiche riguardano le luci diurne a LED disposte orizzontalmente e le minigonne sottoporta, mentre l'offerta dei cerchi in lega accoglie elementi dal design a 9 razze o a 3 razze sdoppiate.

## COLORI INEDITI

Nella tavolozza delle vernici per la carrozzeria la casa offre per la prima volta il colore nero opaco, così come il bianco è disponibile in anteprima per la sportiva Brabus. Ai colori della linea Smart Programme (nero, rosso, blu), il Facelift 2012 della Smart cabrio Brabus offre inoltre altre 6 tinte per la capote. L'abitacolo della Smart Fortwo Facelift si distingue per un nuovo pacchetto di rivestimenti interni, che utilizza un misto di pelle e tessuto per i sedili, imitato sui pannelli porta e sul quadro strumenti. Il rinnovamento riguarda anche la più ampia disponibilità di colori.

# TRENI CIRCUMVESUVIANA

**www.vesuviana.it**

Orario Invernale

**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.

| Treno | Cat. | Sorrento | Piano | Vico E. | C.mare | Pompei | Ercolano | Napoli |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | D | 6.01 | 6.06 | 6.12 | 6.21 | 6.31 | 6.49 | 7.07 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

| Treno | Cat. | Napoli | Ercolano | Pompei | C.mare | Vico E. | Piano | Sorrento |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 1013 | D | 6.46 | 7.02 | 7.22 | 7.31 | 7.40 | 7.48 | 7.52 |
| 15 | D | 7.11 | 7.28 | 7.47 | 7.57 | 8.06 | 8.13 | 8.17 |
| 17 | D | 7.39 | 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 |
| 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 |
| 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 |

# 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 |

# 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

# 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

# CAREMAR

081/ 8781430 - 081.497.22.22 - www.volaviamare.it

### SORRENTO - CAPRI

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sorrento | 7.45 | 9.25 | 14.25 | 19.00 | | Capri | 7.00 | 8.40 | 13.35 | 18.15 |
| Capri | 8.05 | 9.50 | 14.55 | 19.25 | | Sorrento | 7.25 | 9.05 | 14.05 | 18.40 |

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

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**

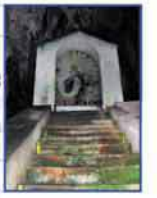
**Tel. diurno : 081-807.27.40**
**notturno : 081-877.33.42**
**Cellulare h/24 : 335.537.19.19**
**Fax : 081-807.27.40**

**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**
www.cooperativatasso.it

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

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

| | F | F | H | F | F |
|---|---|---|---|---|---|
| | 16.35 | - | - | - | - |
| | - | - | - | - | - |
| | - | - | - | - | - |
| | 16.15 | - | - | - | - |
| | 16.25 | - | - | - | - |
| | 16.35 | - | - | - | - |
| | 16.40 | 16.40 | 16.35 | - | - |
| | 16.45 | - | 16.40 | - | - |
| | 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 | G | F | G | F | 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 | 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 | 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 |

L'Arte comincia lì dove l'Imitazione finisce (O. Wilde)

# ...RENDI I TUOI SOGNI DOLCI RICORDI...

## Luigi Coppola - fotografo

www.luigicoppolafotografo.com

Via Roma, 28 - Massa Lubrense - Na 081.878.92.89 - 339.29.32.235

# E-print

I professionisti della stampa

Distributore automatico cartucce 24h su 24

# Consumi molti toner ?

# Abbiamo l'offerta giusta per te !

Cod HP: Q2612A Cod Canon: 703

per **HP Laserjet 1010,1012,1015,1018**
1020,1022,3015,3020,3030,M1005

per **Canon i-Sensys LBP-2900,3000**

**Kit 3 Toner a soli 63,90**

**Oppure 69,00 € consegna inclusa**

## Toner NUOVI non originali Certificati ISO 9001

Cod Brother: TN-2000 / TN-2005 / TN-2120 / TN-2110

per **Brother HL-2030,2035,2037,2040,2070,2140,2150,2170**
**DCP-7010,7025,7030,7040,7045, MFC-7225,7320,7420,7440,7820,7840, Fax 2820,2825,2920**

**Kit 3 Toner a soli 68,90**

**Oppure 73,90 € consegna inclusa**

## Garanzia di funzionamento pari all'originale !

*Altre offerte per quantità puoi vederle su www.cartuccecompatibili.com*
*oppure chiedercele via e-mail a e-print@e-print.it*

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